

## Seniori ePassi

Seniori saa passille v. 2021 175 € käyttörahaa, joka on käytettävä kalenterivuoden aikana eikä sitä voi vaihtaa rahaksi.

- ePassiin on oikeutettu Nurmeksessa kirjoilla oleva 65-vuotias. HUOM! myös jakovuonna 65-vuotta täyttävät.
- Palvelun käyttö edellyttää voimassa olevaa matkapuhelinnumeroa.
- Seniori ePassi sisältää myös kuntalaiskortin.
- Oikeus osallistua kaupungin järjestämiin soveltavan liikunnanryhmiin (pois lukien kylpylän allasjumppa keskiviikkoisin klo 11, johon toki voi käyttää seniori ePassia maksuvälineenä).
- Seniori ePassi toimii valtakunnallisesti (ympäri Suomen) niillä liikuntapalvelutoimijoilla / yrittäjillä, jotka ovat liittyneet ePassi toimijoihin. Eli käyttö ei ole rajattu pelkästään Nurmeksien alueen ePassi liikuntatoimijoihin. Paikkakuntakohtaiset ja ajantasaiset ePassi liikuntapaikat voi tarkistaa internetistä osoitteesta [https://services.epassi.fi/public/sites/map\\_search](https://services.epassi.fi/public/sites/map_search)
- Seniori ePassi **EI KÄY** kulttuuriin (konsertit, tilaisuudet, tapahtumat), hyvinvointiin (hieronta) eikä lounasetuun (ravintolat, kahvilat, huoltoasemat).
- Seniori ePassi käy myös Ylä-Karjalan kansalaisopiston liikuntakursseihin.

Seniori ePassiin sisältyy kuntalaiskortti, jolla saa 3 € kuntalaisalennuksen kylpylän hinnoista. Jos sinulla on jo kuntalaiskortti, saat siihen vuositarran vuodelle 2021.

Kuntalaisten etuudet saatavilla seuraavista toimipisteistä:

### Kuntalais- ja PERHEkuntalaiskortit, ja vuositarrat:

Nurmeksien kaupungintalo  
Hyvinvointipalvelujen toimisto  
Kirkkokatu 14 (1. krs), NURMES  
ma-pe klo 9–12 ja 12–15  
p. 04010 45104  
[hyvinvointipalvelut@nurmes.fi](mailto:hyvinvointipalvelut@nurmes.fi)

Kuntalaisten Talo  
Kunnantie 1 (1. krs), VALTIMO  
ma-pe klo 9–15  
p. 04010 41001

Nurmeksien kaupunginkirjasto  
Kauppatori 3, NURMES  
ma-pe klo 10–19 ja la klo 10-15  
p. 04010 45110  
[kirjasto@nurmes.fi](mailto:kirjasto@nurmes.fi)

### Seniori ePassi ja juniorikortit:

Nurmeksien kaupungintalo  
Hyvinvointipalvelujen toimisto  
Kirkkokatu 14 (1. krs), NURMES  
ma-pe klo 9–12 ja 12–15  
p. 04010 45104  
[hyvinvointipalvelut@nurmes.fi](mailto:hyvinvointipalvelut@nurmes.fi)

Kuntalaisten Talo  
Kunnantie 1 (1. krs), VALTIMO  
ma-pe klo 9–15  
p. 04010 41001

## Soveltavan liikunnan ryhmät

Ilman ePassia osallistumismaksu 2 €/kerta tai kausimaksu 20 €. Ryhmään ilmoittautuminen paikan päällä. Soveltavan liikunnan ryhmät **alkavat 25.1.2021**.

### VALTIMON HYVÄNOLON JUMPPA

- maanantaisin klo 10.30-11.30,
- paikkana Valtimotalo, Sepänkatu 9, Valtimo

### ERITYSRYHMIEN KUNTOSALI / UUSI

- maanantaisin klo 15.00-16.00
- paikkana Nurmeskodin kuntotila, Esantie
- kevyt/keskiraskas

### LASTEN LIIKUNTARYHMÄ / UUSI

- maanantaisin klo 14.15-15.00
- paikkana Porokylän koulu, Mähköntie 19

### ENTISTEN NUORTEN JUMPPA 1

- Tiistaisin klo 11.00-11.45
- Paikkana Nurmeskodin kuntosalilla, Esantie 3
- kevyt/keskiraskas

### ÄIJÄT- LIIKUNTARYHMÄ

- Tiistaisin klo 13.30-14.30
- paikkana Koulukatu 3, (Keskustan koulun sali) Nurmes
- kevyt/keskiraskas
- Ryhmä soveltuu liikuntaharrastusta aloittavalle miehelle. Ryhmän tavoitteena on yleiskunnan kohentaminen ja ylläpitäminen, ohjelma on vaihteleva sisältäen ulko- ja sisäliikuntaa; ja tietysti vain äijäporukalla unohtamatta hurttia huumoria!

### MIELIHYVÄ-KUNTOSALIRYHMÄ

- Tiistaisin klo 15.00-16.00
- paikkana Nurmeskodin kuntosalilla, Esantie 3
- kevyt/keskiraskas
- Kuntosaliharjoittelua ja helppoa jumppaa vuoroviikoin. Tavoitteena on lihaskunnan ja liikkuvuuden lisääminen sekä ilon ja virkistyksen tuominen arkipäivään.

### VOITAS-VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ

- Keskiviikkoisin klo 12.15-13.45
- paikkana Koulukatu 3 (Keskustan entisen koulun sali)
- kevyt/keskiraskas
- Voima- ja tasapainoryhmä soveltuvat kaikille, joilla on tasapainon, liikkuvuuden ja lihaskunnan säilyttämisen kanssa ongelmia. Ryhmän tavoitteena on lihaskunnan ja tasapainon parantaminen vaihtelevia harjoitteita ja välineitä käyttäen.

### UKKOJUMPPA

- torstaisin klo 11.30-12.15
- paikkana Nurmeskodin kuntosalilla, Esantie 3
- kevyt

### ENTISTEN NUORTEN JUMPPA 2.

- Perjantaisin klo 11.00-11.45
- paikkana Nurmeskodin kuntosalilla, Esantie 3
- kevyt/keskiraskas

### SOVELLETTU ALLASJUMPPA (maksullinen)

- Keskiviikkoisin klo 11.00 -11.45
- paikkana Spa Bomba, Tuulentie 10, Nurmes
- **HUOM!** Allasjumppaan pääsee kylpylämaksulla, ePassilla (saa kuntalaisalennuksen) voi maksaa kylpylämaksun

### TUOLIJUMPPAT Ikäihmisille

- **Maanantaisin** klo 13.00-13.45, Kirkkotie 18, Nurmes (uusi paikka)
- **Torstaisin** klo 14.30-15.15, Ortodoksinen seurakuntasali, Salmenkatu 5, Nurmes
- **Perjantaisin** klo 12.30-13.15, Valtimokoti, Piirilankuja 3, Valtimo UUSI
- **Perjantaisin** klo 13.30-14.00, Kuntalaistentalo, Kunnantie 1, Valtimo UUSI

Lisätietoja seniори ePassin käytöstä:

Armi Laukkanen  
vapaa-aikasihteeri  
p. 040 104 5107  
[armi.laukkanen@nurmes.fi](mailto:armi.laukkanen@nurmes.fi)

**OHJEET** / Ajantasaiset ePassi toimijat ja toimipaikat voi tarkistaa internetistä alla olevasta osoitteesta:

[https://services.epassi.fi/public/sites/map\\_search](https://services.epassi.fi/public/sites/map_search)

- laita hakusanaksi se paikkakunta, jolta haluat etsiä liikuntatoimijoita esim. kirjoita Nurmes ja paina enter
- sivustolla oikeassa reunassa näet Nurmeksessa toimivat ePassi toimijat
- rajaa hakutekijä vain liikuntatoimijoihin → klikkaa hakukentän alalaidasta "selaa kategoriaittain"
- valitse "sisäliikunta" välilehdeltä ne lajit joiden toimijoita haluat etsiä. Näet sivuston oikealla laidalla ne sisäliikunta toimijat, joille käy ePassi
- valitse "ulkoliikunta" välilehdeltä ne lajit joiden toimijoita haluat etsiä. Näet sivuston oikealla laidalla ne sisäliikunta toimijat, joille käy ePassi