



# VIRKEÄT IKÄMIEHET

## RAVITSEMUS- JA LIIKUNTAKURSSI

Virkeät Ikämiehet -hanke kutsuu eläkeikäiset miehet monipuolisen ravitsemuksen ja mielekkään liikunnan pariin Tesomalla 15.3.-26.4.

Maksuttomilla Virkeät Ikämiehet -kursseilla:

- Saat tietoa siitä, miten voit lisätä hyvinvointiasi liikunnalla ja ravitsemuksella
- Saat ohjausta omatoimiseen liikuntaan ja pääset kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja
- Saat valmiuksia edullisten ja monipuolisten aterioiden kokoamiseen
- Pääset kokeilemaan ruuanvalmistusta miesporukassa
- Tutustut arjen digitaitoihin

Kurssia vetävät ravitsemusterapeutti Aapeli Lahtinen ja fysioterapeutit Esa Gustafsson ja Irina Kukkamäki.

Tapaamisia on tiistaisin klo 11.30-14.00

Tesoman hyvinvointikeskuksen Lysti-tilassa (1. krs.) Tesomankatu 4.

Ruuanlaittoa neljänä maanantaina klo 15-19 Tesoman kirkon keittiöllä.

Otamme kurssille osallistujat ilmoittautumisjärjestyksessä. Huomioimme kurssin toteutuksessa koronatilanteen.

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset:**

Aapeli Lahtinen  
puh. 050-342 3934

[aapeli.lahtinen@naasville.fi](mailto:aapeli.lahtinen@naasville.fi)

*Naasville ry*  
— Tehriään yhdessä! —



# TERVETULO!