



# VIRKEÄT IKÄMIEHET

## RAVITSEMUS- JA LIIKUNTAKURSSI

Virkeät Ikämiehet -hanke kutsuu eläkeikäiset miehet monipuolisen ravitsemuksen ja mielekkään liikunnan pariin Amurissa 31.8.-2.11.

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 Nääsville ry:n ravitsemusterapeutti ja fysioterapeutti.

Tapaamisia on keskiviikkoamupäivisin kymmenen viikon ajan, Peurankallion lähitorilla sekä ruuanlaittoa erillisessä keittiötilassa.

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)

## TERVETULOA!

*Nääsville ry*  
— Tehään yhdessä! —

