



VIRKEÄT IKÄMIEHET

RAVITSEMUS- JA LIKUNTAKURSSI

NääsVille ry kutsuu eläkeikäiset miehet monipuolisen ravitsemuksen ja mielekkään liikunnan pariin Ylöjärvellä 1.3.-17.5.

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.

Tapaamiset ovat **Ylöjärven lähitorilla, Rantajätkäntie 2 B 30, keskiviikkoisin** kymmenen viikon ajan. Lisäksi kurssin alussa ja lopussa on henkilökohtaiset haastattelut ja toimintakykytestit.

Otamme kurssille osallistujat ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Aapeli Lahtinen
puh. 050-342 3934
aapeli.lahtinen@naasville.fi

Krista Laamanen
puh. 040-197 7544
krista.laamanen@naasville.fi

TERVETULOA!

NääsVille ry
— Tehdään yhdessä! —