



VIRKEÄT IKÄMIEHET

RAVITSEMUS- JA LIIKUNTAKURSSI

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

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.

Kurssit alkavat vuoden alussa ja alkusyksyllä. Tapaamisia on kerran viikossa kymmenen viikon ajan.

TERVETULOA!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Aapeli Lahtinen
puh. 050-342 3934

aapeli.lahtinen@naasville.fi

Krista Laamanen
puh. 040-197 7544

krista.laamanen@naasville.fi

Nääsville ry
— Tehrään yhdessä! —