**VIRKEÄT IKÄMIEHET -kurssi Kangasala, kevät 2025**

Kurssikerrat maanantaisin klo 9.30-11.30   
Kangasalan pääkirjastolla, Keskusaukio 2, Kangasala

Ruuanlaittokerrat tiistaisin klo 9.30-13.30  
Huutijärven seurakuntakodilla, Alatie 11, Kangasala

Fysioterapeutti Jenni Pärssinen   
[jenni.parssinen@naasville.fi](mailto:jenni.parssinen@naasville.fi)puh. 040 1977 544

Ravitsemusterapeutti Satu Pölönen  
[satu.polonen@naasville.fi](mailto:satu.polonen@naasville.fi)puh. 040 181 7642

|  |  |
| --- | --- |
| Ma 13.1. | Kurssin alkuhaastattelut puhelimitse, 45 min/osallistuja |
| Ma 20.1.  Klo 9.30-11.30 | Tervetuloa kurssille, kurssin sisällön läpikäynti, tutustuminen  Ateriarytmi, välipalojen valmistus + alku toimintakykytestit |
| Ti 21.1.  Klo 9.30-13.30 | Kokkaus 1 + alkutoimintakykytestit |
| Ma 27.1.  Klo 9.30-11.30 | Proteiinien merkitys ikääntyessä  Lihasvoimaharjoittelu |
| Ti 28.1.  Klo 9.30-13.30 | Kokkaus 2 |
| Ma 3.2.  Klo 9.30-11.30 | Kasvikset ja kuidut ruokavaliossa  Tasapainoharjoittelu |
| Ti 4.2.  Klo 9.30-13.30 | Kokkaus 3 |
| Ma 10.2.  Klo 9.30-11.30 | Sydän- ja aivoterveys (suola ja rasvan laatu)  Lihasvoimaharjoittelu välineellä |
| Ti 11.2.  Klo 9.30-13.30 | Kokkaus 4 |
| Ma 17.2.  Klo 9.30-11.30 | Toivekerta  Liikkuvuus, rentoutusharjoitukset |
| Ti 18.2.  Klo 9.30-12.00 | Kertausta + loppu toimintakykytestit |
| Ma 24.2. | Kurssin loppuhaastattelut puhelimitse, 45 min/osallistuja |