



Virkeät Ikämiehet -kurssi

Kangasalan pääkirjastolla, Keskusaukio 2, ja
Huutijärven seurakuntakodilla, Alatie 11

20.1.-18.2.2025

Maanantaisin klo 9.30-11.30 ja tiistaisin klo 9.30-13.30

Eläkeikäisten miesten omalla, maksuttomalla
hyvinvointikurssilla:

- Saat ohjausta liikuntaan ja pääset kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja.
- Saat valmiuksia edullisten ja monipuolisten aterioiden kokoamiseen.
- Pääset valmistamaan ruokaa miesporukassa.
- Saat tietoa hyvinvointisi tukemiseksi ravitsemusterapeutilta ja fysioterapeutilta.

**Tervetuloa
mukaan!**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
Satu Pölönen, puh. 040 181 7642
satu.polonen@naasville.fi

Naasville ry
— Tehrään yhdessä! —

