



Virkeät Ikämiehet -kurssi

Oriveden lähitorilla (Eerolantie 2) ja Oriveden seurakuntakeskuksella (Latokartanontie 5)

1.9.-13.10.2026

Tiistaisin klo 13-15 ja keskiviikkoisin klo 10-13.30

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! —



Lähitori

