

Virkeät Ikämiehet -kurssi

EKL:n ja Nääsville ry:n yhteistyönä

Miesporukalla liikuntaa, ruuanlaittoa ja keskustelua hyvinvoinnista.

Vetäjänä Aapeli Lahtinen Nääsville ry:stä ja sekä Jarkko Utriainen EKL:stä.

Kurssin jälkeen miesporukka voi jatkaa tapaamisia EKL:n tukemana Nestorit-ryhmänä.

- Tapaamiskerrat joka toinen viikko 20.10 alkaen ellei toisin sovita.
- Ruuanlaitot ruoantekoon sopivassa paikassa. EKL maksaa ruuanlaitossa tarvittavat ainekset.
- Liikuntakokeiluja mahdollisuuksien ja toiveiden mukaan. Pohdittuja liikuntavaihtoehtoja (myös kurssin jälkeen toteutettaviksi):
 - o Ulkoilu ja ulkokuntosali, nuotioretki laavulle (kävelylenkki oman kunnan mukaan), frisbeegolf jne. (voit itse ehdottaa)
- Ilmoittautumiset Jarkko Utriaiselle, jarkko.utriainen@ekl.fi / 050 436 3449.
- Esimerkkiohjelma (muunneltavissa):

1	Tutustuminen, käytännön asiat, toiveet. Laitetaan yhdessä ruokaa.
2	Liikuntakokeilu, laji sovitaan yhdessä.
3	Laitetaan yhdessä ruokaa.
4	Liikuntakokeilu, laji sovitaan yhdessä.
5	Nestorit-miesryhmänä koulutuksen jälkeen. EKL:n Nestorit-toiminta.
6	Tietoisku hyvinvoinnista ja toimintakyvystä. Mitä tämän jälkeen - tulevan toiminnan suunnittelua.

NESTORIT
ekl.fi

Nääsville ry
— Tehdään yhdessä! —

