

## Virkeät Ikämiehet

Hei Pirkanmaan piirin yhdistysaktiivit

Olen käynyt tuon Virkeät Ikämiehet Ravitsemus- ja liikuntakurssin Hervannassa viime vuonna. Näitä kursseja järjestää Nääsville ry <https://naasville.fi/> Heidän kotisivullaan on oma osionsa Virkeät Ikämiehet kursseille.

Syksylle on jo varattu kolme alkavaa kurssia mutta tätä piirin kurssia ei näy ja hyvä niin sillä se täytyisi ennen kuin ehtisimme edes tiedottaa. Jos teille sopii joku paikka ja aika julkaistuista kursseista niin kannattaa kysyä mahtuuko mukaan. Piirin haluaman kurssin paikkaa ei tiedetä mutta kai se Tampere on.

Kurssihan on maksuton ja siinä saa tietoa miten omaa hyvinvointia saa lisättyä liikunnan ja ravitsemuksen keinoin. Ei se ole mitään hampaat irvessä liikkumista vaan tutustumista erilaisiin liikunnan vaihtoehtoihin jotka voisivat sopia. Ravitsemuspuolella on monipuolista teoreettista tietoa ja sen lisäksi käydään valmistamassa ruokaa reseptien mukaan jakamalla porukka pienryhmiin. Lopuksi syödään tuotokset ja jutellaan.

Ohjaajina kursseilla ovat Nääsvillen fysioterapeutti ja ravitsemusterapeutti. Me käytimme heidän ja ryhmän väliseen tiedonvälitykseen Whatsapp -ryhmää ja sähköpostia.

Kurssihan on maksuton. Noihin kurssin päiviin pitäisi kyllä sitoutua mutta ei putoa kelkasta jos vaikkapa yhden kerran jättää väliin. Muistiossa on seitsemän päivämäärää mutta kai ensimmäinen on aloitusinfo. Tuossa osittajien määrä max 12 henkeä tulee mm. siitä että vuorovaikutus toimii.

Voin kyllä suositella kurssia. Meidän kurssilaiset pitävät vieläkin yhteyttä Whatsapp -ryhmän välityksellä ja Nääsvillestäkin tulee vielä tietoa tulevista tapahtumista.

Nääsville järjestää myös kaikenlaista muutakin toimintaa eli kannattaa katsoa heidän kotisivultaan mitä on tarjolla. Nostaisin esiin esimerkiksi Aivotreenit ja Istumatanssin. Ne ovat hyödynnettävissä yhdistysten jäsentilaisuuksissa. Olemme kokeilleet niitä ja hyvin toimii eikä maksa mitään.

Terveisin

Seppo Järvenpää

[seppoilmarinen55@gmail.com](mailto:seppoilmarinen55@gmail.com)

Hervannan Eläkkeensaajat ry:n hallituksen jäsen ja tiedottaja

ti 21. toukok. 2024 klo 14.24 Merja Tiitinen ([merja.tiitinen@gmail.com](mailto:merja.tiitinen@gmail.com)) kirjoitti:

Hei!

Ohessa tämänpäiväisen yhdistystapaamisen muistio.

Piirin sihteerille voi lähettää yhteistä LUENNOITSIJAPANKKIA varten yhteystietoja käyttämistään luennoitsijoista eri tilaisuuksissa. Laitetaan hyvä kiertämään... KIITOS!

EKL:n Pirkanmaan piiri ry

Merja Tiitinen

sihteeri/tiedottaja