



Martina Höök



Göran Kenttä



Elisabeth Egnell



Jonathan Hedström



Ida Ingemarsdotter



Britta J Norgren

Den hållbara idrottaren Östersund 11 oktober

Äntligen dags! En hel kväll med fokus på **"Den Hållbara idrottaren"** -att främja långsiktig rörelsegglädje och välmående bland idrottare i alla åldrar.

RF-SISU Jämtland-Härjedalen och Svenska skidförbundet erbjuder en gratis föreläsning/workshop den **11 oktober kl. 18.00-21.00** i Östersund, digital streaming kommer vara möjlig.

Workshopen vänder sig till samtliga idrottsföreningar, oavsett idrott, i vårt distrikt och målgruppen är aktiva, ledare, föräldrar eller andra engagerade i föreningen. **Rekommenderad ålder 12 år och uppåt.**

Kvällen erbjuder föreläsningar, paneldiskussioner och workshop där vi sätter fokus på ämnet "den hållbara idrottaren". Föreläsarna och paneldeltagarna är välkända profiler inom idrottsrörelsen som delar med sig av sin kunskap och erfarenheter.

När: 11 oktober 2023 kl. 18.00-21.00

Var: Folkets Hus, Östersund

Föreläsningen och panelsamtalen kommer streamas, ange i anmälan om du deltar på plats eller digitalt.

Workshopen kan man delta på via teams.

Anmälan: Senast den 1/10 via denna län: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1791473>

"Den hållbara idrottaren"

Att må bra, utvecklas som idrottare - och hålla långsiktigt – är inte en självklarhet. Men hur gör man? Vi har bjudit in två experter på området, Martina Höök och Göran Kenttä. Tillsammans ska de lotsa oss genom dessa ämnen under kvällen, både i form av föreläsning och workshop.

Martina Höök, doktorand och f.d längdlandslagstränare har utifrån sina egna erfarenheter inom längdskidåknningen tillsammans med dietisten Emma Lindblom och psykologen Emma Forsén Mantilla tagit fram utbildningen "den hållbara idrottaren".

Göran Kenttä jobbar på Idrottshögskolan (GIH), Stockholm, inom ämnesområdet idrottspsykologi (träningssprocessen ur ett stress- och återhämtningsperspektiv) och är även kompetensansvarig för det idrottspsykologiska ämnesområdet på Riksidrottsförbundet.

Kvällens panel består av **Britta Norgren (skidor)**, **Ida Ingemarsdotter (skidor)**, **Elisabeth Egnell (basket)** och **Jonathan Hedström (ishockey)** som delar med sig av sina erfarenheter hur detta har påverkat dem som ledare eller aktiv.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Jämtland-Härjedalen