# TRE BRA KVÄLLAR

Gymnastikförbundet Mellansvenska tillsammans med RF-SISU Örebro, Östergötland, Värmland, Västmanland och Sörmland bjuder in till 3 st viktiga föreläsningar under hösten. Anmälan sker via QR-koden till varje föreläsning och det är kostnadsfritt.

## Oktober – NPF

Oktober - **onsdag den 15/10 kl 18.00-19.30 Helena Lindstedt**

Stärkt ledarskap för att inkludera fler med NPF inom idrotten För dig som vill skapa en mer tillgänglig och förstående idrottsmiljö.

Den här föreläsningen ger dig en introduktion till vad NPF är, vilka diagnoser som är vanligast och hur det kan påverka individens vardag och idrottsutövande. Föreläsningen ger också konkreta tips på fokusområden att arbeta med för att skapa ett mer inkluderande ledarskap.



## November – Psykisk hälsa

November – **torsdag den 6/11 kl 19.00-20.30 Markus Gustavsson, Psykisk (o)hälsa**

"Psykologi används inom idrotten för att maximera prestationer och främja hållbar prestation, vilket innebär att må bra medan man idrottar. Föreläsningen syftar till att öka kunskapen om hållbart idrottsutövande och ge konkreta verktyg för att hantera många av de utmaningar som idrottare står inför. Föreläsningen tar upp vanliga problemområden, risk-/skyddsfaktorer och hur man kan arbeta främjande och förebyggande."



## December – Den idrottande kvinnan

December – **onsdag 3/12 kl 18.00-19.30 Jenny Möller, Kvinnohälsan**
**Den idrottande kvinnan – Hormoner, prestation, mat och återhämtning**
Kvinnokroppen har extra behov av goda förutsättningar för att må bra och kunna prestera på topp. Vad behöver du som kvinna tänka på? Hur påverkar våra hormoner oss? Hur kan vi balansera och optimera våra hormoner för ökad prestation men också minska risken för skador och hälsoproblem.

Jenny Möller är utbildad hälsoutvecklare, näringsterapeut och hormonrådgivare. En väl anlitad föreläsare hos RF SISU inom hälsa, mat, sömn, återhämtning och hormoner.

