



# Säkra återväxten och öka engagemanget i er förening – utbilda Unga Ledare

Foto: Bildbyrån

I Jämtland-Härjedalen har vi ett särskilt fokus på Unga ledare inom idrotten. Detta initiativ syftar till att öka unga människors möjligheter till delaktighet, inflytande, och samtidigt säkra återväxten och öka engagemanget i föreningarna.

För dig som är en ung ledare mellan **13–20 år** genomförs kunskapsinsatser, nätverksbyggande och mötesplatser. Målet är att ge dig de bästa förutsättningarna för att utveckla dig själv, känna trygghet i ditt ledarskap och möta andra unga ledare för att dela erfarenheter.

Om du är engagerad i en förening finns stöd för att arbeta kontinuerligt med rekrytering och behålla unga ledare i föreningen. Dessutom erbjuds ekonomiskt stöd för kunskapsinsatser och utbildningar som föreningar kan söka för sina unga ledare.

Anmäl dig själv om du är ung ledare, eller om du representerar en förening kan du anmäla befintliga eller potentiella unga ledare i föreningen till ett eller flera av programpunkterna.

## Vid frågor eller för mer information kontakta:

Anja Korhonen, Idrottskonsulent  
070-673 95 12  
[anja.korhonen@rfsisu.se](mailto:anja.korhonen@rfsisu.se)

Johanna Jonsson, Idrottskonsulent  
0730-62 92 79  
[johanna.jonsson@rfsisu.se](mailto:johanna.jonsson@rfsisu.se)

## Aktiviteter för 2024:

### 5 maj:

- Grundutbildning i föreningslära samt kurs i akut omhändertagande - Tejpning (begränsat antal platser)

### 10 juni:

- Middag och föreläsning Den Hållbara idrottaren på temat mental styrka med Idrottspsykolog Marius Sommer

### 15 september:

- Grundutbildning för tränare samt kurs i skadeförebyggande träning (begränsat antal platser)
- Gemensam aktivitet (idrottsevenemang)

### Oktober:

- Föreläsning Den hållbara idrottaren på temat Energifalans med Emma Lindblom

### December:

- Hyllningsafton för unga ledare

**Obs!** Vissa aktiviteter har begränsat antal platser. För mer info om varje aktivitet och för anmälan scanna QR-koden eller läs mer på <https://www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen> (unga ledare).



**Jämtland-Härjedalen**