



## Våren 2021

# Föreläsningar för ledare och idrottsföräldrar

Här hittar du utvalda föreläsningar för dig som är ledare eller idrottsförälder. Flera av föreläsningarna passar också aktiva ungdomar. Du hittar mer info i utbildningskalender som du hittar via länken till höger.

### **Kost för idrottare, 25/3**

Här får ni lyssna till en riktig expert och får chans att ställa era frågor. Patricia "Pyri" Badh är leg Dietist med specialisering inom kost och idrott från Internationella Olympiska Kommitténs 2-åriga utbildning.

### **Mens och träning, 11/3**

En föreläsning om hur menscykeln påverkar fysiskt och psykiskt. Ämnen som anemi till följd av riklig mens, avbrott i mens kopplat till träning, PCOS och humörpåverkan är ämnen som berörs under kvällen. Föreläsare är Hanna Michaëlsson, läkare på Sahlgrenska med stort intresse för ämnesområdet.

### **Våga fråga (Suicide Zero), 18/3**

Våga Fråga – är en föreläsning på 1 timme med efterföljande frågestund där vi går igenom fakta och myter om självmord. Vi lär dig känna igen varningstecken på psykisk ohälsa och vi går igenom hur du kan stötta. Du får lära dig om motiverande samtal, du får också konkreta råd på hur du kan följa upp och hur du lotsar rätt.

### **Anmäl dig via vår utbildningskalender**

Alternativt via mail till [kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)



### **Osynliga funktionsnedsättningar, 15/4**

En digital föreläsning som ger kunskap om olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, t.ex. ADHD och autism, men den tar även upp de personer som inte har en diagnos men som ändå kan få svårt att fungera på träningarna.

### **Akut omhändertagande vid idrottsskada, 18/4**

Grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering. Syftet är att ge dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera om skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden.

**Deltagaravgift:** 300 kr per person, max 500 kr om ni är fler från samma förening! (Föreläsningen *Våga Fråga* är dock helt kostnadsfri)



**Västra Götaland**