



Tid & Plats

Lördagen den 21 januari kl 10.00 i Järfälla OK:s klubbstuga Granskog

Program

10.00 Samling för träning

12.00 Lunch

13.00 Föreläsning

14.30 Slut

Kostnad

Kostnadsfri

Anmälan

[I IOL Utbildningsmodul senast den 15 januari.](#)



Projekt U23 – samling #2

Samling i U23 Stockholm

INBJUDAN

Svensk orientering har under 2022 startat ett projekt som syftar till att utveckla junior- och seniorverksamheten med fokus på några dynamiska orter och distrikt, varav Stockholm är ett.

I och med detta passar Stockholms OF på att väcka liv i våra samlingar för juniorer och bredda målgruppen med yngre seniorer i ett projekt som vi från och med nu kallar U23 Stockholm.

Härmed inbjuder Stockholms Orienteringsförbund i samarbete med Svenska orienteringsförbundet och RF-SISU juniorer, seniorer och klubbtränare till första samlingen i U23 Stockholm.

På programmet står träning och lunch samt föreläsning om mental hälsa för idrottare. Föreläsare är Sara Hammer, legitimerad psykolog som arbetar med elitidrottare i syfte att maximera deras prestation och hålla långsiktigt. Motivation, koncentration och prestationsångest är då vanliga områden att arbeta med.

Vi önskar också att ni redan nu reserverar följande datum för nästkommande träffar i kalendern:

19 februari | 11 mars

Program och övriga detaljer framgår av rutan till vänster.

Välkomna!



Stockholm

