



Hur mår din idrottskompis?

En kväll om Idrott och psykisk hälsa

Undersökningar visar att många ungdomar mår dåligt och drabbas av olika psykiska besvär. Idrott och fysisk aktivitet har en positiv påverkan på det fysiska- och psykiska välmåendet, men även idrottare drabbas av psykiska besvär. I samverkan med Region Västmanland bjuder vi in till en föreläsning med idrottspsykolog Göran Kenttä.

Under kvällen får vi veta mer om idrottens positiva effekter på den psykiska hälsan, vilka utmaningar som finns inom idrotten, vad du som ledare kan vara uppmärksam på och hur vi kan agera om vi misstänker att någon i vår närhet mår dåligt.

Kvällens föreläsare **Göran Kenttä** forskar och undervisar i idrottspsykologi vid Gymnastik och idrotthögskolan (GIH).

Målgrupp: Idrottsledare, föräldrar & aktiva (15år och äldre).

Varmt Välkommen



Göran Kenttä, fil. dr. i psykologi.

Datum, tid och plats

Onsdagen den 6 mars

Klockan: 18:00-20:00

Plats: Culturen Västerås (Sintervägen 6, Västerås)

► Anmäl dig här senast 26/2!

Kontaktperson

Oscar Uusitalo, Idrottskonsulent.
010 476 48 11 / Oscar.Uusitalo@rfsisu.se



Västmanland



**Region
Västmanland**