



Inbjudan ÅSF-läger i Vårby, 19-20/9 2019

Välkommen till ÅSF-läger nummer 2 som arrangeras av Vårby IK. Lägret inleds 17:00 på fredag med föreläsning om mental hälsa av *We and Sports* (se detaljerad info i slutet av denna inbjudan) och avslutas ca 16:30 på lördag.

Kostnad 200:-/deltagare. Betalas via swish 1231434893 senast dagen innan, märk inbetalningen med ungdomens namn.

Övernattning, dusch och måltider kommer att ske i Vårbystugan.

Observera, ät middag innan ni kommer och kom ombytta!

Program

Fredag 20/9:

- | | |
|-------------|---|
| 16:30 | Samling Vårbystugan för inkvartering |
| 17:00-18:00 | Föreläsning för föräldrar och tränare i samband med lägrets uppstart.
Lokal: CoreIT, Hörneborgsvägen 11, 892 50 Domsjö |
| 17:00-18:00 | Föreläsning för ungdomar i samband med lägrets uppstart och som en del av lägret.
Lokal: Vårbystugan. |
| 18:30 | Pass 1: Styrka, Spänst, Impulser, Rörlighet |
| 20:30 | Kvällsfika |
| 21:00 | Kvällsaktivitet |
| 22:30 | God natt |

Lördag 21/9:

- | | |
|-------|---|
| 07:00 | Väckning |
| 07:30 | Frukost |
| 09:00 | Pass 2: Rullskidor Teknik/A1 |
| 11:30 | Lunch |
| 13:00 | Pass 3 CrossFit-pass med avslutande stafetter |
| 15:30 | Mellanmål |
| 16:30 | Avslutning |



Anmälan görs senast torsdag den 12 september via formuläret i följande länk
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc3vp-p17xWUwwt3G3uhfLjwVQ7uGSvYuDoWbaVRwRRcouMBA/viewform?usp=sf_link.

Utrustning:

- Ombyten för de 3 passen inklusive löparskor
- Rullskidutrustning för klassisk åkning (har du inte det fungerar även skate) inklusive **reflexväst och hjälm**
- Vätskebälte
- Prylar för att sova, liggunderlag/madrass för hårt underlag, max 90 cm bred

Har du frågor kring lägret kontakta Lars Ola Forsgren 070-525 23 84, larsola.forsgren@gmail.com.

Välkommen till Örnköldsvik!

/Tränarna i Vårby IK



**Föreläsningens innehåll:**

- Introduktion om mental hälsa, riskfaktorer och friskfaktorer samt hur man kan jobba med stärkande faktorer för att öka sin motståndskraft och mentala återhämtningsförmåga. Möjligheten att komma tillbaka efter en dålig prestation eller ett misslyckande är avgörande för en idrottares framgång och mående. Att arbeta med faktorer som stärker idrottare mentalt är en viktig pusselbit och kan vara avgörande för ett hållbart idrottande, måendet inom och utom idrottandet och för prestationerna.

Kort om *We and Sports* bakgrund:

- Med erfarenheten av sin egna dotters sjukdom i anorexia insåg Ante Andersson, initiativtagare och projektledare för We & Sports, att det fanns plats och var dags för en ny aktör för att kunna ta hand om idrottares mentala välmående. En idrottares förutsättningar att komma tillbaka efter motgång ser annorlunda ut än andra människors vilket blev Antes drivkraft.
- We & Sports skapades och jobbar nu för att skapa resurser, metoder och engagemang för att förändra idrotten i Sverige till ett passionerat och kärleksfullt idrottsklimat.
- We & Sports jobbar främst med preventiva insatser; bl.a. att prata om mående, öka kunskapen om mental hälsa, att ge föräldrar, tränare och idrottande ungdomar tips och verktyg.

Läs mer på: <http://www.weandsports.se>