



Nyby Torshälla Ridklubb

# Projekt Självp pepp!

Tack vare idrottstottslyftsprojektet från Sörmlandsidrotten så genomför vi ett projekt som vi kallar SJÄLVPEPP!

Bakgrunden till satsningen är att vi upplever att ungdomar idag upplever allt högre krav på ett ideal som inte existerar. Vi vill kunna stötta våra ungdomar och föräldrar på ett bättre sätt och erbjuder flera träffar på ämnet.

Projektet kommer bland annat innefatta:

Workshops på ämnet prestation och mentala processer men hjälp av Elin och Marlene från Sörmlandsidrotten.

Träffar för grupparbete och eget arbete utifrån användbara metoder och verktyg som fås vid workshop.

Hästkunskapsclinics för både aktiva och föräldrar

Föreläsning "Väldens bästa idrottsförälder".

Tematräffar på ämnet hälsa för ryttare.

Tidpunkter för de olika träffarna kommer upp på separata anslag!

Vänder sig till alla aktiva från 12 år och deras föräldrar.

**VÄLKOMNA!**