



Ungdomskonferanse – av og for ungdom

Vi kan, vil og tør!

Målgruppe: Ungdom mellom 15-25år.

Årets ungdomskonferanse er utarbeidet av ungdom for ungdom. Årets fokus vil være psykisk helse og idrett og alkohol

- Konferansehelg: 31.januar – 1.februar 2020
Sted: Quality Hotel Sarpsborg

- Påmeldingsfrist: innen 17.januar
- Pris: Gratis

**** Det er bindende påmelding på denne konferansen. Ved avmelding et 17.jan eller ikke oppmøte, blir deltaker fakturert 500kr.**

For mer informasjon og program, se vedlagt pdf.

Velkommen til en spennende helg for idrettsungdommen i Østfold!

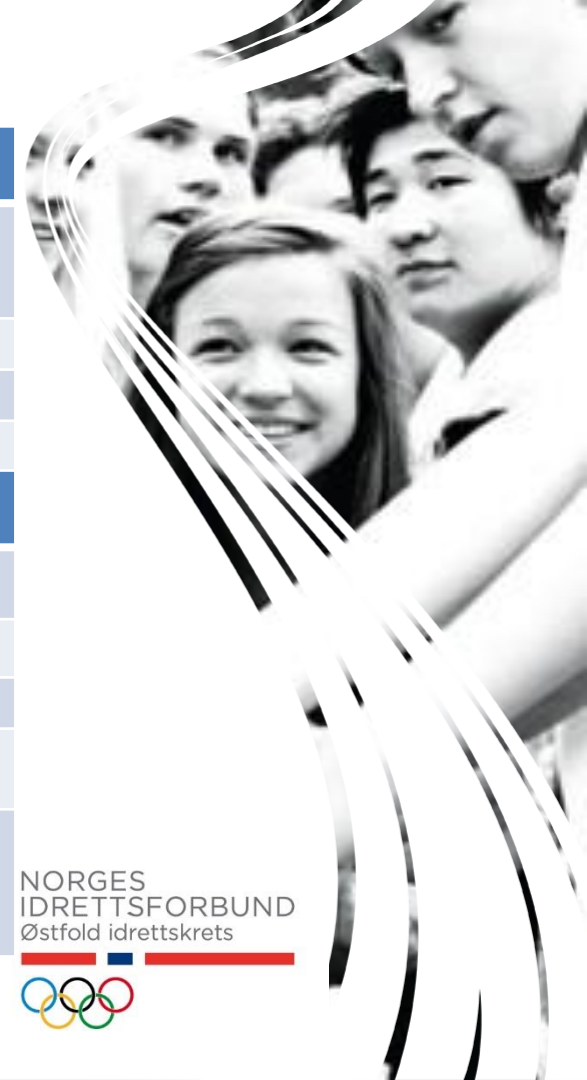


[Påmelding](#)
[HER](#)

Ungdomskonferanse – av og for ungdom

Vi kan, vil og tør!

	Fredag 31.01.20
17.00-17.30	Registrering/innsjekk m/frukt
17.30-17.45	Velkommen til konferanse
17.45-19.00	OL-timen m/ Emilie Zakariassen (idrettsstyret), Kristina Ness (Internasjonal brytedommer)
19.00-20.00	Av og til – Tema om idrett og alkohol
20.00-21.00	Middag
20.00 -	Felles middag
	Lørdag 01.02.20
08.00-09.00	Frokost
09.00-10.00	Fysisk aktivitet v/ Cathrine Eriksen
10.00-10.30	Dusj og utsjekk
10.30-12.00	Psykisk helse og idrett med workshop
12.00-13.00	Sofagruppe. Tema: Idrett – fellesskap og psykisk helse. Hvilken betydning kan idrett ha? Trond «Kurt» Andreassen leder sofagruppa.
13.00	Lunch og deretter hjemreise



NORGES
IDRETTSFORBUND
Østfold idrettskrets

