



DRIV IL

Stiftet 10.04.1937

TRIVSEL - BREDDE - KVALITET

Idrettskonferansen 10.nov 2021

GRATIS for alle fra 13 år som bor i Enebakk kommune

Påmelding: [Klikk her for påmelding](#)



Talentets indre kamp

- ✓ Hva er et talent?
- ✓ Forskjell på talent og identitet
- ✓ Hvordan påpeker vi voksne forskjellen?

Anja Hammerseng-Edin

SPIS SMART foredrag med Christina Kjeserud, klinisk ernæringsfysiolog



Temaer:

- ✓ Viktigheten av variasjon og balanse og trygghet på NOK mat.
- ✓ Konsekvenser av en utøver på «sparebluss»
- ✓ Trene smart og spise smart går hånd i hånd.

Foredrag med Ronja Strømsborg, osteopat fra Y3T treningssenter

Skadeforebygging:

- ✓ Idrett uten skader, en målsetting
- ✓ Forebygging av skader som en del av treningen
- ✓ Øke kompetansen innen forebygging og håndtering av skader
- ✓ Hva hvis skaden er et faktum?
- ✓ Akuttskadebehandling
- ✓ Oppfølging av spillere som er skadet og trenger opptrening



Enebakk idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND



ENEBAKK KOMMUNE
- mulighetenes EnebaKK



DRIV IL

Stiftet 10.04.1937

TRIVSEL - BREDDE - KVALITET

Idrettskonferansen 10.nov 2021

GRATIS for alle fra 13 år som bor i Enebakk kommune.

PROGRAM:

- **17.30 Dørene åpnes**
 - Kultursalen, Lotterudveien 4, 1912 Kirkebygda
 - Frukt, kaffe/drikke
- **17.55 Åpning av konferansen**
- **18.00 Anja Hammerseng-Edin**
 - Tema: Talentets indre kamp, 60 min
 - Anja gir autografer og selge egne artikler etter foredraget
- **19.30 Christina Kjeserud, klinisk ernæringsfysiolog**
 - Tema: Sunn idrett og smart idrettsmat
 - Kort pause
- **20.15 Ronja Strømsborg, osteopat**
 - Tema: Skadeforebygging, akuttskadebehandling, oppfølging
- **21.00 Avslutning.**
 - Christina og Ronja er tilgjengelige for spørsmål etter avslutningen

