



Stockholm



Projekt U23 – samling #2, 19 januari 2025

# Samling i U23 Stockholm

## Inbjudan

Välkommen till en föreläsning som tar upp viktiga ämnen för unga vuxna! Vi diskuterar ätstörningar, självkänsla och hur sociala medier och samhällets normer påverkar vårt sätt att se på kropp, ideal och hälsa.

Föreläsningen ger dig insikter om hur du kan stärka din **självkänsla** och hitta en sund relation till mat, träning och vila. Vi pratar om vikten av återhämtning, att lyssna på kroppens behov och hur bra kost och fysisk aktivitet kan bidra till både fysisk och psykisk hälsa – utan att det blir överdrivet.

### Samlingsplats

[Skarpnäcks OL:s klubblokal på Kärrtorps IP](#)

Parkering med kostnadsfria tjänsten [Easypark web](#)

Områdeskoder: Kärrtorps IP **366**, Björkhagens skola **761**

Kollektivtrafik: Åk till [station Kärrtorp](#) på T-banans gröna linje 17 mot Skarpnäck. Därifrån knappt 10 min promenad till samlingsplatsen

### Samlingstid

10.00

### Program i stora drag

- Inledande träning, slingor på karta.
- Lunch, [Björkhagens skola](#) (1,3 km bort)
- Föreläsning
- Avslutning senast kl 15

### Utrustning

Kom träningsklädd för orientering i skog och medtag ombyte för dusch.

### Anmälan

[I IdrottOnline senast 13 januari 2024](#)

### Kostnad

300 kr som faktureras klubben i efterhand

### Upplysningar

[per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se)



Olle Forsén, föreläsare från Frisk & Fri



Helena Bergman, elitmotionär och läkare.  
Sidekick med orienterarperspektiv

Välkomna!



Stockholm

