

# HÖSTMÖTE

## 15-16 OKTOBER

### JÖNKÖPING



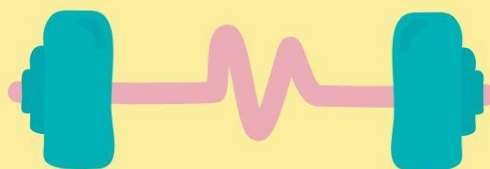
Senaste nytt från  
Svenska  
Friidrottsförbundet



Samarbete och  
samverkan i distriktet och  
med RF SISU



Middag och  
samkväm



Föreläsning  
"Skadeförbyggande  
träning" med Anna Ek

## Välkommen på Höstmöte 15-16 oktober 2022

Scandic Elmia i Jönköping

### Tid

Lördagen den 15 oktober 2022. Vi startar med lunch kl. 12.00, mötet startar kl 13.00 och slutar kl. 13.00 på söndagen. *Se program och tider nedan.*

### Anmälan

Du anmäler dig via denna länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1652933>

Sista anmälan är den 30 september

### Avgift

Avgiften är 800 kronor/deltagare inkl. kost och logi i dubbelrum (enkelrumstillägg 200kr). För deltagare som endast deltar en av dagarna är kostnaden 600 kr. Avgiften faktureras efter mötet.

### Återbud

Återbud ska göras skriftligt eller muntligt till Emma Ahlstrand på Östsvenska Friidrottsförbundets kansli, e-post; [verksamhetsansvarig.ostsvenska@friidrott.se](mailto:verksamhetsansvarig.ostsvenska@friidrott.se) eller tel. 0735091643 – senast 6 oktober

### Upplysningar

Lämnas av kansliet 073 5091643 Emma Ahlstrand, [verksamhetsansvarig.ostsvenska@friidrott.se](mailto:verksamhetsansvarig.ostsvenska@friidrott.se)

### Program lördag

- |       |   |
|-------|---|
| 12.00 | <b>Gemensam lunch</b>   |
| 13.00 | <b>Inledning och presentation</b><br>Organisation – vilka är vi och hur jobbar vi                                     |
| 13.30 | <b>Info från Svenska Friidrottsförbundet</b><br>Strategi 2025<br>Distriktets uppdrag                                  |
| 14.00 | <b>RF SISU Östergötland</b> – Cathrine Tibbling<br>Samarbete, senaste information från Riksidrottsförbundet           |
| 14.45 | <b>Workshop – frågeställningar kring ovan...</b> och tid för fika   |
| 15.15 | <b>Föreläsning med fysioterapeut Anna Ek – ”Skadeförebyggandet träning - med fokus på veteraner”</b>                  |
| 16.30 | Två valbara pass – Du väljer på plats om du deltar på <b>Veterankommittépasset</b> eller <b>Ungdomskommittépasset</b> |

- 17.30 Tid för rörelse, vila, umgänge...
- 19.00 Gemensam middag på hotellet med underhållning

### **Program söndag**

- 08.30 **Utbildning och digital fortbildning** (exempel från Linköpings GIF)  
**Workshop – frågeställningar kring utbildning** (inkl fika 09.30)
- 10.00 **Tävlingar**  
Nytt sanktionssystem  
DM tävlingar 2023  
Götalandsmästerskapen
- 10.45 **Workshop – frågeställningar kring tävling**
- 11.30 Info från veteran-SM/senior-SM. Sammanfattning och avslut
- 12.30 **Lunch**

**Välkommen!**