



# Invitasjon til seminar om paraidrett med Olympiatoppen Midt-Norge, i Granåsen, 19.11.20 kl. 16.45-21.00.

Olympiatoppen (OLT) Midt-Norge i samarbeid med idrettskretsene i Trøndelag og Møre og Romsdal inviterer til et spennende paraseminar. Målgruppen er utøvere og trenere.

## Program:

1645: Velkommen

1650: Energibalanse i hverdagen i forhold til funksjonsnedsettelse

*v/ Andrea Næss, fagkonsulent ernæring OLT Midt-Norge*

1800: Pause / servering/ mingling

1835: Utøver/ trenersamtaler

*v/ Yvette Hoel, prosjektleder para OLT Midt-Norge*

1915: Mentale prosesser - hvordan takle uforutsette hendelser?

*v/ Frode Moen, leder og mental trener OLT Midt-Norge*

2045: Oppsummering

*v/ Yvette Hoel, Nils-Erik Ulset og Per-Einar Johannessen*



**Bindende påmelding innen 05.11.20**  
[Klikk her for påmelding.](#)

**Seminaret er gratis.**

NB: Kun 29 plasser p.g.a. Covid-19 regler.