

Välkommen på föreläsning 8/5



Ulricehamnsbygdens Ridklubb bjuder in till en föreläsning med ryttaren och tränaren Helena Reje, på ämnet "Psykisk första hjälpen".

Helena har tagit upp flera hästar till Grand Prix dressyr och även tävlat i hoppning och fälttävlan. Idag är hon även tränare och driver Always Mind AB, som hjälper företag och organisationer att hantera, utbilda och vägleda inom psykisk hälsa – välmående och ohälsa. Företaget vill höja den allmänna kunskapsnivån samt inge ork, mod och ord till psykisk första hjälpen. Det är tillsammans med varandra i vardagen som vi skapar de bästa förutsättningarna för att ta hand om det psykiska måendet. Såväl vårt eget som andras!

Det blir en viktig och värdefull kväll där vi kommer få hjälp att implementera konceptet "Psykisk första hjälpen" i vår förening. Vi hoppas att vi är många som vill lära oss mer om detta viktiga ämne! Alla är välkomna, oavsett om du rider i ridskolan, är privatryttare, förälder, personal eller är ideellt engagerad hos oss.

"Ambitionen är att öka kunskapen kring hur man kan stärka upp det psykiska välmåendet samt lära sig hantera situationer och perioder i livet med högre grad av psykiska påfrestningar", beskriver Helena innehållet i sin föreläsning.

Kvällen avslutas med en workshop för att kunna ta med oss lärdomar både individuellt och tillsammans, i ridklubbens miljö och utanför.

När: Måndag den 8 Maj klockan 18.15-ca 20.15

Var: Cafeterian/Läktare beroende på antal

För vem: Alla medlemmar med familj (rek. ålder från 13 år)

Kostnad: Gratis! Fika serveras till självkostnadspris.

Anmälan: Senast den **1/5** till **sponsring.ubrkt@telia.com** eller på listan på anslagstavlan.

Varmt välkomna

önskar

Ulricehamnsbygdens Ridklubb i samarbete med:

