



LASTEN URHEILUN webinaarisarja – VANHEMMILLE

Hämeen Liikunnan ja Urheilun webinaarisarja urheilevan lapsen vanhemmille sekä muille aiheesta kiinnostuneille.

Ilmoittaudu maksuttomille luennoille: www.hlu.fi/ilmoittaudu

ti 30.3.2021 klo 18.00–19.00

Urheilevan lapsen terveellinen ravinto

Luennoitsija: Titta Mehtänen, TtK, Tampereen urheiluakatemian ravitsemusasiantuntija

ti 13.4.2021 klo 18.00–19.00

Aivohuolto palautumisen tukena

Luennoitsija: Nina Uusitalo, Neuropsykologian erikoispsykologi, PsL, Kouluttaja, valmentaja, työnohjaaja ja konsultti

to 27.5.2021 klo 18.00–19.00

Miten voin vanhempana tukea urheilevaa lasta tai nuorta psykologisesta näkökulmasta?

Luennoitsija: Alekski Tossavainen, M.Ed., LitM, psyykkinen valmentaja (Suomen Psykologiliiton sertifioima) ja tietokirjailija

HLU toteuttaa luennot yhdessä DropIN-liikkeen kanssa.
Hanke on saanut tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.