

Föreningsverksamhetens kvällste 3.5. digihästkлубb

FRF:s föreningsutvecklarnas kvällste-stunder fortsätter. På måndag 3.5. kl 19-20 är det dags att arrangera digihästkлубbar. Lounais-Espoon ratsastajat har blivit valda till Årets Digiförening. Reetta Pakkala representerar dem och berättar om digihästkлубbar. Reetta är även medlem av ESRA:s ungdomsteam. Maria Salomaa från FRF:s Unga beslutsfattare är även på plats.

Anmäl dig senast 1.5. via denna länk

<https://forms.gle/zGPBuYwNjHwCR5WA7>

Kannustava seuratoimija - hyvät vuorovaikutustaidot

FRF ordnar Kannustava seuratoimija - hyvät vuorovaikutustaidot utbildning på måndag 17.5. kl 17.30 - 18.30. Utbildningen ordnas via nätet och är öppen för alla föreningsaktiva. Kvällens tema är sympatisk lyssning, användning av jag-meddelanden, skicklighet att ge feedback och mottagande, samt mötande av utmanande situationer. Utbildare är psykisk tränare Sanna Sassi.

[Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)

Reilusti urheiluryhmässä - nätkurs för unga tränare

På kursen stiftar man bekantskap med gruppering, idrottarnas deltagande, jämlikhet och orättvis behandling och att förebygga mobbning. Mannerheims Barnskyddsförbund och Folkhälsan har i samråd med idrottsförbunden utvecklat kursens innehåll. [Lisätietoja](#)

Et ole yksin - nätkurs för tränare och föreningsaktörer

Utbildningen erbjuder tränare och andra som verkar i idrottsföreningar verktyg att ingripa i olämpligt beteende, störande och våld. Kursen är kostnadsfri och riktar sig speciellt till idrottsföreningars tränare, arbetstagare och frivilliga.

[Lisätiedot koulutuksesta](#)

Ratsasta omin tavoittein - selkeytä ja seuraa

FRF ordnar en nätföreläsning "Ratsasta omin tavoittein - selkeytä ja seuraa" på torsdag 6.5.2021 kl 17.30 - 19.00. Under föreläsningen fördjupas "Ratsasta omin tavoittein ja onnistu" föreläsningen som ordnades i mars som medlemsförmån. Du kan även delta fastän du inte deltog i den tidigare föreläsningen.

[Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#)

I Jäsenhuone finns det material till kompletterande träning

Mera videor samt olika träningsprogram som stöder ryttarnas träningar har blivit tillsatta i Jäsenhuone. Just nu är det på kommande några fantasiövningar, vilka passar till alla ryttare oavsett nivå. Även nya medlemsförmåner är på kommande i maj! [Tästä Jäsenhuoneeseen](#)

Vad skall man göra med alla dessa kläder?

Ridningens landslagskläder blir förnyade och efter slutförsäljningen av de gamla finns det ännu kvar unisex M-XXL storlekar jackor och tröjor. Kommer du på något som FRF skulle kunna göra med dessa överlops kläder? Och vad skulle er förening göra med kläderna? Ge ditt förslag senast 30.4. [tällä lomakkeella](#) .

Bland svararna utlottas det två stycken Hästkлубbsledar utbildningsguide, och även eventuellt landslagskläder i stora storlekar...