Inspirations- og netværksmøder

Søvn og træning *ved Jens Bo Nielsen, professor ved Institut for Idræt, KU*.
Næsten alle dyr sover, og søvn ser ud til at være så vigtigt for organismens overlevelse som fødeindtagelse.
Alligevel ved vi kun meget lidt om, hvorfor vi egentlig sover. Jeg vil her gennemgå noget af den viden, vi nu har om, hvordan vores hjerne regulerer søvnen og, hvilken betydning manglende søvn har for fysisk præstation. Jeg vil også præsentere nye videnskabelige fund, der viser, at en væsentlig funktion af søvn er at hjælpe os til at huske det, vi har lært – heriblandt også det, vi har lært på en fodboldbane.
Dato: 23. februar 2009. **Tilmeldingsfrist:** Senest onsdag d. 18. februar 2009.

Skader og smertestillende medicin *ved Tommy Frisgaard Øhlenschlæger, læge, Formand i Dansk Idræts Medicinsk Selskab*.
Der vil være et oplæg omkring, hvordan skader almindeligvis behandles. Herunder også en diskussion om, hvornår smertestillende medicin er berettiget og, hvornår det ikke er. Oplægget tager udgangspunkt i den kampagne, som DIF, Team DK og Gigtforeningen lavede i foråret/sommeren.
Dato: 23. april 2009. **Tilmeldingsfrist:** Senest mandag d. 20. april 2009

Praktiske oplysninger:
Møderne er **gratis** at deltage i. DIF Udvikling vil på dagen byde på en kop kaffe og en lille godbid.

Tid/sted: Begge møder starter kl. 16.00 og slutter kl. 18.00 - Idrættens Hus – mødelokale Allan Simonsen.

Tilmelding: Jill J. Haase: jjh@dif.dk

Yderligere information: Konsulent Lars Kirkegaard, telefon direkte 4326 2046,
e-mail: lak@dif.dk