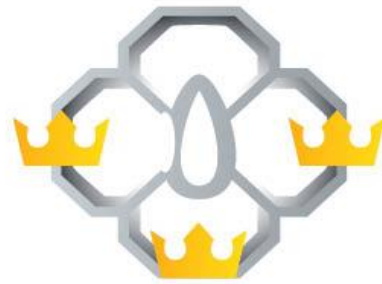


# DISTRIKT ÖST

SVENSKA BUDO &  
KAMPSPORTSFÖRBUNDET



## Välkomna till SB&K:s distriktsträff 27/8

**UTBILDNINGSTID: 10.30 - 13.00**

**PLATS: Comfort Hotell Norrköping**

Budo och kampsporfsförbundet Öst bjuder in till en träff för samtliga föreningar i Östergötland, en möjlighet för er att träffa förbundsstyrelsen, ställa frågor och även öka er kompetens med en föreläsning i ämnet Kost.

**10.30 – 11.30**

**Kost & Närings föreläsning med Elmina Saksi**

Tema: "Elitidrottare som vet hur viktigt rätt kost är för sitt idrottande"

**11.30 – 13.00**

**Lunch och pratstund med styrelsen**

**Vi vill träffa er!**

Kom så många ni vill från föreningen, men gärna ordförande och ledare så att vi får ett ansikte på varandra och ett tätare samarbete oss mellan. Vi vill berätta vad vi som distriktsförbund kan göra för er som förening, samtidigt som vi vill veta vad ni önskar av oss.

**Anmälan:**

Vill din förening delta? Anmäl er senast 25/8  
Anmälan görs till: [ordforande@kampsportost.se](mailto:ordforande@kampsportost.se)  
Ange allergi då vi bjuder på lunch efter föreläsningen.

**Bifoga gärna:**

Frågor och förslag som ni har till oss på förbundet.  
Vi kommer ha resten av tiden på helgen som ett arbetspass.

**Vid frågor kontakta:**

Jennie Hedrén Hasselros  
[ordforande@kampsportost.se](mailto:ordforande@kampsportost.se)

SISU Idrottsutbildarna  
Madelen Casta  
[madelen@sisu.nu](mailto:madelen@sisu.nu)

**SISU Idrottsutbildarna** och **Östergötlands Idrottsförbund** kommer finnas på plats och ha en kort presentation om vad de kan bistå er föreningar med för stöd och utbildningsinsatser. Samt ge information om Idrottslyftet och vad det går att söka för pengar därifrån.