

Prestationspsykologi och kosttillskott

Under Hälsomässan/Föreningarnas dag i september erbjuder vi två gratis föreläsningar för besökarna. Föreläsningar som vi tror att även föreningslivet och era medlemmar kan ha glädje av. Sprid gärna informationen internt i föreningen!

Kosttillskott, är det nödvändigt?

Lördag 9 september kl 11-12, Sparbankshallen

Vill du få kunskap om när kosttillskott är till hjälp och när det inte behövs? Kosttillskott är något som de med medicinskt konstaterade brister kan ha nytta av, men de flesta aktiva behöver dem inte om de äter normalt och hälsosamt.

Vi erbjuder en utbildning om kosttillskott och kopplar det till vad man i stället bör äta före, under och efter träning. Föreläsningen vänder sig till föreningsaktiva i alla åldrar i Bromölla kommun som besöker Hälsomässan.

Att prestera när det gäller

Söndag 10 september kl 12-13, Sparbankshallen

Prestationspsykologi för såväl musiker som idrottare eller yrkesverk-samma. Hur kan man förbereda sig på bästa sätt? Hur hanterar vi akut stress där mycket kan stå på spel? Exempel vid en match, ett arrangemang, prov eller spelning.

Föreläsningen prestationspsykologi vänder sig till alla föreningsaktiva, såväl ledning som aktiva medlemmar.

Bifogat i utskicket finner ni även inbjudan till föreningarnas dag den 9-10 september. Här kan du även läsa mer om den workshop som vi bjuder in föreningslivet till och som vi hoppas att ni har möjlighet att delta i -

"Hur stärker vi tillsammans föreningslivet i Bromölla kommun?"

Kulturhelg 10-12 november

Bromölla kommuns kulturhelg har premiär den **10-12 november** 2023.

Kulturhelgen arrangeras av Bromöllas kultur- och föreningsliv samt andra aktörer tillsammans med Bromölla kommun.

Vill din förening vara med och bidra till programmet?

Läs mer om kulturhelgen och hur du kan delta på:
www.bromolla.se/kulturhelg

LOK-stöd

Den **1 juli 2023** införs nya LOK-stödsregler. Förändringarna i LOK-stödet möjliggör för kortare tid per aktivitet, mer spontan medverkan och möjlighet till fler deltagare. Förhoppningen är att förändringarna ska leda till att fler barn och unga engageras och stannar kvar inom idrottsrörelsen.

Första LOK-stödsperioden med de nya reglerna blir hösten 2023. Förändringarna i LOK-stödet berör endast beräkningsmodellen, när registrerade aktiviteter ska förvandlas till kronor och ören. Det påverkar inte föreningens rapportering. Sista ansökningsdatum för vårens aktiviteter är som vanligt den **25 augusti**. Läs mer på www.rf.se.

Fritidsbanken

Fritidsbanken har öppnat!

Vi håller till i Gallerian på Storgatan 42 i centrala Bromölla. Vi lånar ut sport- och friluftsutrustning gratis. Idén bygger på återbruk och främjar idrotts-aktivitet, hälsa och välbefinnande.

Har din förening eller du själv sport- eller friluftsutrustning som inte används längre utan mest ligger och samlar damm? Skänk prylarna till oss så tar vi hand om dem och lånar ut gratis till alla som vill röra på sig!

Tanken är att man enkelt ska kunna prova på olika aktiviteter utan att det kostar något, samtidigt som vi återbrukar utrustning som blivit liggande. Låntiden är 14 dagar på alla artiklar. Mer information och kontaktuppgifter hittar du på www.bromolla.se/fritidsbanken

Våra öppettider:

Måndag 12-16

Onsdag 12-16

Torsdag 12-17.30

Fredag 10-14

Kulturstipendium

Ansök senast den **31 augusti**. Stipendiet är på 5 000 kr och syftar till att stimulera, uppmuntra och stödja kulturutövande ungdom t om 25 års ålder i Bromölla kommun. Stipendiet är ett rese- eller arbetsstipendium. Anöskan /nomineringen ska åtföljas av skriftlig motivering. Ansök/nominera här: fri.bromolla.se/bidrag/

Kulturpris

Nominera senast den **31 augusti**.

Vill du nominera någon till Bromölla kommuns kulturpris? Kulturpriset tilldelas årligen en person, grupp eller sammanslutning av personer som gjort värdefulla insatser inom kulturområdet och som har en nära anknytning till Bromölla kommun.

Vill du föreslå en kulturpristagare? Skicka e-post med namn och kontaktuppgift till personen eller gruppen du vill nominera samt en motivering till kommunstyrelsen@bromolla.se senast den **31 augusti**. För mer info: www.bromolla.se/kulturpris

Glad sommar!

Nu är det nära - sommar, värme och ledighet! Även om din förening inte tar paus under sommarmånaderna så hoppas vi att du får tid till återhämtning och lata dagar!

Under tiden vi är på semester finns personal på plats på Kulturpunkten som kommer att göra sitt yttersta för att hjälpa dig med dina ärenden och frågor:
kulturpunkten@bromolla.se eller 0456-82 22 22.

Sommarhälsningar från
Tomas, Linnea, Ola & Maria

