

**Medlemsförsäkrans Svenska Frisksportförbundet:**  
Jag sympatiserar med frisksportens helhetssyn sådan den är formulerad i förbundsprogrammet och förbinder mig att i frisksportsammanhang inte förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak eller narkotika i någon form.

**Frisksportlöftet:**  
"Jag förbinder mig att inte i något sammanhang förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak och narkotika i någon form."

Att avge och leva enligt frisksportlöftet är obligatoriskt för medlemmar som fyllt 12 men inte 18 år och löftet ska förnyas varje år. För medlemmar över 18 år är frisksportlöftet frivilligt. Avgivet frisksportlöfte gäller så länge medlemskapet består eller tills man skriftligen avsäger sig löftet. Medlemmar under 12 år bör inte avge löftet.

För medlemmar som avgivit Frisksportlöftet samt för medlemmar mellan 12-18 år förnyas löftet automatiskt när medlemsavgiften betalas till FK Björken.

**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

Adress  
FK Björken c/o Martin Karlsson  
Gamla Klubbetorp  
640 20 Björkvik

Telefon  
0706-75 44 35 (Martin, kassör)  
0736-92 23 10 (Lovan, ledare)

E-post [bjorken@frisksport.se](mailto:bjorken@frisksport.se)

Hemsida [www.frisksport.se/bjorken](http://www.frisksport.se/bjorken)

Bankgiro 5875-6198

Swish 1236151998

Verksamhet  
Trampolin/Cirkus/Tablå

«Adressblock»

CIRKUSSKOLAN KATRINEHOLMSVECKAN  
UPPVISNING NATIONALDAGEN RIXLÄGER



**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

BjörkenNytt  
2/2016



## Sommar och Sol!



Nu har solen kommit, och vi hoppas den stannar hela sommaren så vi kan njuta av bad och utelekar tillsammans med kompisarna vi gillar. Ta med en boll ut och sparka på gräsmattan eller en madrass och en glass och njut i gräset =)

### RAPPORTER

I februari medverkade klubben i en föreställning som hette 101:an. Det är DUD och Kulturskolan som tillsammans med SKF Mekan satte upp en 2,5 timmar lång föreställning om livet på en verkstad. I slutet av föreställningen ville de ha lite cirkus så klubben blev tillfrågad och 9 medlemmar ställde upp och gjorde totalt 7 föreställningar med genrep i en fullsatt Duvholmshall. Klubben riktar ett stort tack till Södermanlands Frisksportdistrikt som bidrog med Frisksport-tröjor och pengar så att alla artister i klubben fick mat och dryck hela helgen.

Både på sportlovet och påsklovet hade vi öppet hus så att vem som helst kunde komma och testa på vår verksamhet. Totalt fick 27 deltagare lära sig hoppa trampolin och jonglera =)



### UPPVISNING

Som traditionen bjuder så blir det uppvisning för alla **den 24 maj** klockan 17.00. Artisterna samlas klockan 16.30. Efter showen bjuds det på glass och varma kramar =)

### NATIONALDAGEN

**Den 6 juni** är klubben på plats i Stadsparken med trampolin och jonglering klockan 11-15. De som vill hjälpa till samlas klockan 10.00 i Stadsparken. Klubben bjuder på glass till alla som kommer och hjälper till =)



### RIXLÄGER

Årets riksläger vecka 28 är i Sätla, typ Göteborg. En vecka fylld med aktiviteter och ca 1300 frisksportare! Åk dit med familj och kompisar! =)

### CIRKUSSKOLAN

Vecka 31 kommer cirkusskolan till Katrineholm i år igen =)  
Gå in på [www.frisksport.se/cirkusskola](http://www.frisksport.se/cirkusskola) och anmäl dig och dina kompisar!

### KATRINEHOLMSVECKAN

Måndagen **den 8 augusti** (vecka 32) klockan 14-17 i Stadsparken är det barnens dag och klubben är självklart där med trampolin och jonglering =)  
De som vill hjälpa till samlas klockan 13 och klubben bjuder självklart på glass!

### TRAMPOLIN/CIRKUS/TABLÅ

Verksamheten drar igång **den 23 augusti 2016**. Grupp 1 kl. 16.30-17.30, Grupp 2 kl. 17.30-19.30 i Nävertorpshallen.  
Vi försöker få en ny hall med högre takhöjd så att medlemmarna kan träna fullt ut på trampolinen. Om vi lyckas få ny hall och eventuellt ny tid så hör vi av oss till medlemmarna och sätter upp en lapp den 23/8 i Nävertorpshallen.



### AKTIVITETER

Frisksport arrangerar många aktiviteter i hela landet. Kom ihåg att surfa in på [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se) lite då och då för att hålla dig uppdaterad.

### FACEBOOK

Gå med i vår grupp på Facebook! Om du inte har Facebook, be gärna någon du känner gå med så du får se informationen.

Vi önskar alla medlemmar en underbar sommar!  
/FK Björken