



Styrelsen

Hej hopp alla medlemmar. Vi kan med glädje blicka tillbaka på en varm och skön sommar med mycket sol och bad, hoppas ni njutit.

Vi minns också en underbar uppvisning! Vilka medlemmar vi har och vad de kan!

Vi vill tacka Katrineholms kommun samt sportcentrum som gjorde det möjligt att ha uppvisningen i Hall A, vilket blev mycket lyckat.

Vi vill även rikta ett stort tack till alla medlemmar som hjälpt till på de utåtriktade arrangemang klubben varit med på så som Nationaldagen och Katrineholmsveckan.



Nu blickar vi framåt och har några större nyheter i våra verksamheter.

Cheerleading

Måndagen den 19 augusti bjuder vi in icke medlemmar att testa på verksamheten helt GRATIS mellan klockan 16-18 i Duvholmshallen D/E. Denna dag är till för icke medlemmar, ordinarie medlemmar är välkomna veckan efter.

Vi har numera två träningstider ⇒

Måndagar mellan 16.30-18.00 för medlemmar födda 2008-2011 samt tisdagar mellan 18.30-20.30 för medlemmar födda 2007 och tidigare.

Vi drar igång med de nya tiderna vecka 35 (26 och 27 augusti)



Trampolin/Cirkus/Tablå

Vi flyttar till en **ny, större och delbar hall** som framförallt har högre takhöjd inför hösten. Detta för att medlemmarna ska få ut så mycket som möjligt av träningen.

Onsdagen den 21 augusti bjuder vi in alla att testa på verksamheten helt GRATIS mellan klockan 17-20 i **Järvenhallen**. Denna dag är till för **alla**, både icke medlemmar och medlemmar.

Kommande veckor delas deltagarna in i två grupper, antingen 17-18 eller 18-20. Nya medlemmar är välkomna till den första tiden.



Megahelg

8-10 november åker klubben till Tinas Ö, Värnamo. Värnamo Frisksport bjuder in till en fartfylld helg med tre idrottshallar i ett bygge; en akrobatikhall med trampoliner, airtrack, DMT och tissue, en hall med cheerleading, volleyboll och paintballdueller och en tredje hall med dans och pingis.

Kostnaden för helgen är 500 kr per medlem inklusive resa och avgiften till Värnamo FK. Klubben behöver **den 20 oktober** veta hur många som ska med så vi hinner anmäla alla samt planera resan dit och hem.

Klubben kan ansvara för de som är födda 2008 eller tidigare. Övriga behöver ha vuxet sällskap som övernattar i hallen.





FRISKSPORT
BJÖRKEN

Boka in

Forspaddling i Björbo 30 augusti.
Höstkurs i Motala 4-6 oktober
Megahelg i Värnamo **8-10 november**.
Se mer på www.frisksport.se.

Frisksport är

Svenska Frisksportförbundet och Frisksportens Ungdomsförbund är demokratiska organisationer, öppna för alla människor som delar våra värderingar. Förbunden är obundna i religiösa och partipolitiska frågor, men eftersom vi vill påverka såväl enskilda människor som samhället i stort tar vi ställning i samhällsfrågor inom våra intresseområden. Alla frisksportklubbar har olika aktiviteter - allt från volleyboll och cirkus till barngympa och tipspromenader - men grunden för all frisksport är den samma.



Allt hänger ihop

Frisksport är en idé om hur vi ska leva för att må bra och ha kul tillsammans. Inte bara må bra i betydelsen att inte vara sjuk utan i ett större perspektiv: Allting hänger ihop. För att jag ska må bra måste andra också må bra. Och inte bara andra människor utan hela vår omvärld. **För att DU** ska må bra måste du sköta om din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol eller andra droger. **För att VI** ska må bra måste vi dela upplevelser och känna gemenskap. Skratta, umgås och trivas. **För att ALLA** ska må bra måste vi hjälpas åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra. Frisksport är att bry sig. Om sig själv och andra.

Medlemsförsäkrans:

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.