



Styrelsen

Hej alla glada medlemmar. I år är ett år utöver det vanliga. En Pandemi har spridits över världen och satt käppar i hjulen för många människor. Vi tackar för er förståelse att vi avslutade terminen betydligt tidigare än planerat. Nu ser vi framåt mot en solig och varm sommar så ses vi förhoppningsvis i augusti när vi drar igång igen.

Cheerleading

Uppstart/sommarhäng

Varmt välkomna till Duveholmshallen sal D/E på uppstart eller sommarhäng som vi kallar det nu när det blev ett så konstigt slut på den vanliga träningen i och med Pandemin.

Måndagen den 6 juli klockan 18.00-21.00 träffas båda grupperna under samma tid.

OBS! Den 6 juli är för våra ordinarie medlemmar/deltagare, inte nya deltagare eller kompisar.

Try-Out

Efter sommarlovet så startar Cheerleadingen med en Try-out **tisdagen den 11 augusti** för nya medlemmar födda år 2012 eller tidigare, samt för de som är födda 2008 och har tränat måndagar sedan innan i föreningen. Vi träffas i Duveholmshallen sal D/E klockan 18.30–20.00.

Vid stort intresse delar vi hallen för deltagarna och ber föräldrarna vänta utanför, allt enligt FHMs direktiv.

Hösten

Ordinarie träningar startar vecka 34, tisdagar klockan 18.30–19.30 för den yngre gruppen och klockan 19.30–21.00 för den äldre gruppen i Duveholmshallen sal D/E.

OBS! Numera tisdagar för båda grupperna!



Trampolin/Cirkus/Tablå

Uppstart/sommarhäng

Varmt välkomna till oss i **Järvenhallen onsdagen den 1 juli klockan 17.00-19.00** på uppstart eller sommarhäng som vi kallar det nu när det blev ett så konstigt slut på den vanliga träningen i och med Pandemin.

OBS! Den 1 juli är för våra ordinarie medlemmar/deltagare, inte nya deltagare eller kompisar.

Hösten

Efter sommarlovet startar trampolin/cirkus/tablå **onsdagen den 19 augusti i Järvenhallen klockan 17.30-20.00** med en helt ny termin och hoppas ni hittat en kompis som vill följa med och testa, för den 19 augusti är vår GRATIS träning denna termin!

Vid stort intresse delar vi hallen för deltagarna och ber föräldrarna vänta utanför, allt enligt FHMs direktiv.

Sedan fortsätter den ordinarie träningen **onsdagar klockan 17.30–18.30 för den yngre gruppen och klockan 18.30–20.00 för den äldre gruppen i Järvenhallen.**

Cirkusskolan

Vecka 31 i Katrineholm, precis som vanligt men ändå inte. I och med Corona så blir det lite förändringar, bland annat blir det endast en grupp i Katrineholm. Om denna grupp blir full så kan vi tipsa om vecka 30 i Flen, där cirkusskolan är helt gratis tack vare kommunalt bidrag.

För mer info se www.frisksport.se/cirkusskolan





**FRISK
SPORT**
BJÖRKEN

Covid-19

För att upprätthålla FHMs direktiv så gör vi följande för alla aktiviteter i föreningen:

När vi börjar så måste alla gå igenom ett omklädningsrum och tvätta händerna innan aktiviteten och samma procedur efter aktiviteten.

Om medlemmen känner av minsta symptom så stanna hemma för att minska smittspridningen.

Vi begränsar alltid till max 50 personer, om vi blir fler delar vi in oss i grupper och är då i olika hallar.

Vi anpassar oss efter FHMs direktiv och om dessa ändras så kanske vi måste ändra våra verksamheter och meddelar då alla medlemmar detta i så god tid vi kan.

För information från Cheerleadingförbundet, följ länken:

http://www.cheerleading.se/nyheter/?ID=155145&NID=700546&fbclid=IwAR1TAA6vwEtq3lSsnfAxwM3s2oGVLBT0dzld_tjld0OIu1LWHrnsQEUIwUk

Megahelgen i Värnamo

Helgen 6-8 november åker klubben till Tinns 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. Vi återkommer med mer information.

Uppvisning i november

Lördagen den 28 november gör föreningen en gemensam uppvisning med båda våra verksamheter.

Boka upp datumet, vi återkommer med exakt tid.

Avslutningar i december

I år avslutar vi våra verksamheter i december, Cheerleadingen tisdagen den 8 december och trampolin/cirkus/tablå onsdagen den 9 december.

Klubbkläder

Föreningen kommer sälja klubbkläder vid terminstart. Nytt denna gång är att vi kan erbjuda hoodies samt att ni även kan välja att få ert namn på kläderna. Vi har också tagit fram ett nytt tryck till Cheerleadingen.



Rapporter

I och med Corona så har mycket ställts in men vi hann med att åka på vårkurs i Värnamo.

Gustaf och Max gick trampolinledarutbildning samt att Lovisa T var huvudledare för hela kursen.

Den 17 juni var klubben vid badplatsen Djulö och hängde på stranden. Totalt kom cirka 20 medlemmar och badade samt hade kul tillsammans.



Adress
Frisksport Björken
c/o Martin Karlsson
Gamla Klubbetorp
641 63 Björkvik

Telefon
0706-75 44 35 (Martin, kassör)
0736-92 23 10 (Lovisa T, ledare)
E-post
bjorken@frisksport.se

Hemsida
www.frisksport.se
BG 5875-6198
Swish 123 615 19 48

Verksamhet
Cheerleading
Trampolin/Cirkus/Tablå



FRISKSPORT
BJÖRKEN

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.

Medlemsförsäkran:

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.

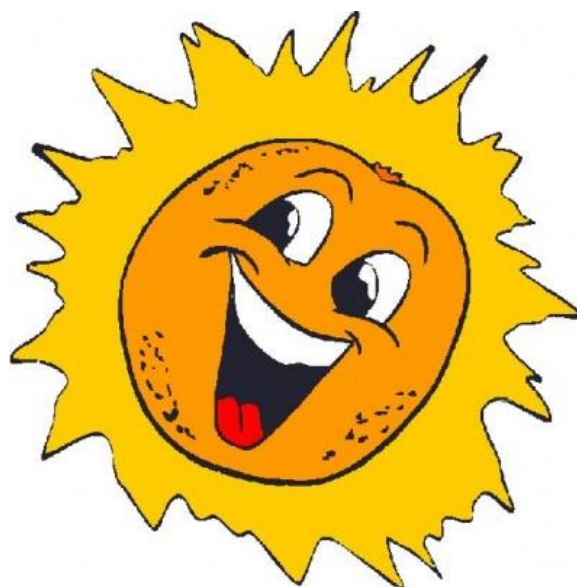
Frisksportlöftet:

”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.



Adress
Frisksport Björken
c/o Martin Karlsson
Gamla Klubbtorp
641 63 Björkvik

Telefon
0706-75 44 35 (Martin, kassör)
0736-92 23 10 (Lovisa T, ledare)
E-post
bjorken@frisksport.se

Hemsida
www.frisksport.se
BG 5875-6198
Swish 123 615 19 48

Verksamhet
Cheerleading
Trampolin/Cirkus/Tablå