



**FRISK
SPORT**
BJÖRKEN

Styrelsen

Hej alla glada medlemmar. Det är mycket på gång i klubben, trots pandemin. Vi har startat upp våra verksamheter och följer FMHs direktiv. Vi kommer även att byta förbund, för att kunna söka LOK-stöd och bilda en ungdomsklubb för att få bidraget från Frisksportrörelsen, se kallelse nedan.



Kallelse extra årsmöte

Den 20 september kallar klubben in till extra årsmöte klockan 16.30 på Stora Malmvägen 7 i Katrineholm (Riksförbundet Sveriges 4Hs kansli).

På detta möte kommer vi att ta beslut om att gå över från Frisksportens Ungdomsförbund till Svenska Frisksportförbundet.

Anledningen är att klubben behöver bli två klubbar, d.v.s. bilda en klubb till, för att kunna söka flera olika bidrag, dels LOK-stöd via Cheerleadingförbundet och bidrag genom Frisksportrörelsen. Detta kan inte sökas av samma klubb, men om vi blir två associerade klubbar kan vi söka båda bidragen samt även fler projektbidrag.

Båda klubbarna kommer ledas av samma personer i båda styrelserna, detta för att båda klubbarna ska vara associerade.

För dig som medlem kommer du inte att märka någon större skillnad.

Skillnaden blir:

Idag finns dina personuppgifter både i IdrottOnline (registret som RF använder) och i MyClub (registret som Frisksportrörelsen använder).

I framtiden kommer dina personuppgifter att finnas i IdrottOnline och i två klubbars register i MyClub. För frågor eller mer information, kom på det extra årsmötet eller mejla oss på bjorken@frisksport.se.

Betalningar

Vi påminner om att betalningar bör komma in senast 19 september för att föreningen ska slippa skicka ut fakturor med fakturaavgifter. Se avgifter och betalningsinformation längre ner i brevet.

Cheerleading

Ordinarie träningar har startat, **tisdagar klockan 18.30–19.30** för den yngre gruppen och **klockan 19.30–21.00** för den äldre gruppen i Duvholms-hallen sal D/E.

OBS! Numera tisdagar för båda grupperna!

Trampolin/Cirkus/Tablå

Ordinarie träningar har startat, **onsdagar klockan 17.30–18.30** för den yngre gruppen och **klockan 18.30–20.00** för den äldre gruppen i Järvenhallen.

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=IwAR1TAA6vvtEq3lSsnfAxwM3s2oGVLBT0dzld_tjld00Iu1LWHrnsQEUIwUk



FRISKSPORT
BJÖRKEN

Megahelgen i Värnamo

Helgen 6-8 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. 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.

Avgifter och information

Medlemsavgiften är f.n.

0 – 18 år 200 kr per år

19 – 25 år 250 kr per år

26 – år 350 kr per år

Terminsavgifterna för hösten är f.n.

Cheerleading 600 kr

Trampolin/Cirkus/Tablå 200 kr



Flermedlemsrabatt: Medlem 3 och uppåt i samma hushåll betalar halva terminsavgiften inom samma verksamhet.



Rapporter

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

Den 1 juli träffades klubben i Järvenhallen samt den 6 juli i Duveholmshallen D/E för lite sommarmys och kompensation för att terminen blev kortare i och med Corona-pandemin.

Vecka 31 Genomfördes en enklare variant av Cirkusskolan, i och med Corona-pandemin. Cirka 20 deltagare lärde sig jonglering, akrobatik och konster på trampolinen. Veckan avslutades inte med uppvisning, som det brukar, men vi hoppas alla deltagarna är nöjda med veckan.





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.

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.

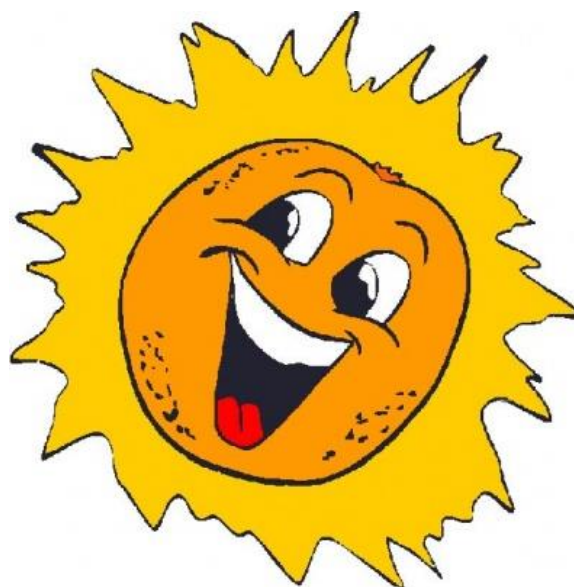
Frisksportlöftet:

”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.



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