

### Medlemsförsäkran 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

Verksamhet  
Trampolin/Cirkus/Tablå

«Adressblock»



**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

BjörkenNytt

1/2015

# God fortsättning!

Efter all god julmat är det dags att börja röra på sig igen. Nytt år och nya utmaningar. Perfekt att vi drar igång igen efter juluppehållet.

## RAPPORTER

- Julavslutningen. Tack alla cirkusartister för en fantastisk show och tack publiken för alla applåder samt deltagande i showen! =)

## TJÖHOÖ

Kom ihåg att det finns Frisksports t-shirtar att köpa för 100 kr styck och de finns i flera färger. Prata med Lovisa om du vill ha en egen Frisksport t-shirt.

## TRAMPOLIN/CIRKUS/TABLÅ

Vi drog igång igen den 13 januari 16.30-18.30 i Nävertorpshallen. Välkommen tillbaka till oss!

## ÅRSMÖTE

Härmed kallas du till klubbens årsmöte.

Ta din chans att påverka klubbens verksamhet. Som medlem har du möjlighet att rösta på årsmötet, om allt från medlemsavgifter till träningstider och dagar.

Tisdagen den 10 februari kl 19.00 (efter träningen) samlas vi i källarlokalen på Djulögatan 61 i Katrineholm. Anmäl din närvaro till Lovisa en vecka innan.

## SPORTLOV

På tisdagen den 17 februari bjuder klubben in till öppet hus för alla lovlediga barn och ungdomar. Det blir ingen vanlig träning men ni får gärna vara med och visa vad ni kan för alla som kommer och besöker oss då! Ta gärna med en kompis och ha megaroligt i två timmar! Vi kommer att finnas med i det programblad som kommunen skickar ut om sportlovet!

## AKTIVITETER

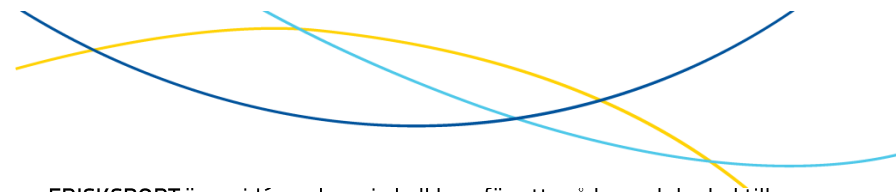
Frisksport arrangerar många aktiviteter i hela landet. Kom ihåg att surfa in på [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se) lite då och då för att hålla dig uppdaterad.

## 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 välkomna till ett nytt år med oss!  
/FK Björken



FRISKSPORT är en idé om hur vi skall leva för att må bra och ha kul tillsammans.  
För att DU ska må bra måste du sköta din kropp. Motionera, äta sunt och inte förstöra den med tobak, alkohol och 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.