

### 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



**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

BjörkenNytt  
3/2015

## Frostig vinter!

Snart faller snön och då får vi ge oss ut i backen med pulka eller skidor. Ta med varm choklad och mackor så kan ni vara ute en längre stund. Kom ihåg mössa och vantar så slipper du frysa. =)

### RAPPORTER

Under Katrineholmsveckan medverkade vi på barnens dag i stadsparken med trampolinen och balansbrädor som gratis prova på! Som alltid så var det konstant kö till trampolinen och vi syntes mycket väl.

Vi medverkade även på ett lyckat nationaldagsfirande där vår ledare Bengt fick ett stipendium av kommunen för att han är en så bra ledare. **GRATTIS BENGT!** Och ett stort tack till alla medlemmar som var med i somras.

Vecka 31 deltog 27 barn och ungdomar i Cirkusskolan. De glada deltagarna är numera medlemmar i klubben =)

För ett tag sedan började vi träna med 2 olika grupper. Anledningen till vi gjort detta är att verksamheten växer, ungdomarna/medlemmarna är i olika åldrar och utvecklas hos oss olika fort. Vi beslutade att göra detta för att hjälpa våra medlemmar utvecklas i ett anpassat tempo och för att hinna följa med varje individ ordentligt i utvecklingen. Vi beslutade att fortsätta med två grupper då vi bara har fått positiv respons på detta.

En del av våra medlemmar tillsammans med Lovisa som ledare har åkt på megahelgen i Värnamo tillsammans. Där lärde de sig bland annat att börja arbeta med akrobatik ifrån luften i tyger.

### 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

Kom ihåg att nu nästa år har vi ett helt nytt år med helt nya utmaningar för de som vågar prova! Grupp 1 kl. 16.30-17.30, Grupp 2 kl. 17.30-19.30 osäker vilken tid du ska komma? Ring Lovisa 0736922310 eller dyk upp på den första tiden och prova om du är ny hos oss!

### JULUPPVISNING

Kallt eller varmt välkomna till årets fantastiska julavslutning. Kvällen kommer bjuda på en fantastisk show med trampolin, cirkus, akrobatik och massor av annat skoj. Vi kommer även att presentera vår nya luftakrobatik för alla nyfikna. Artister och ledare **samlas 16.30** för ett genrep och genomgång.

Vi hälsar er välkomna med en fantastisk grupp barn och ungdomar!  
**Tisdagen den 8/12 kl.17.30 -18.30**  
Vi bjuder på pepparkakor och glögg/saft efter uppvisningen.

### 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 god jul och ett gott nytt år!  
/FK Björken

