

### Medlemsförsäkrans Svenska Frisksportförbundet:

Jag sympatiserar med frisksportens helhetsyn 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:

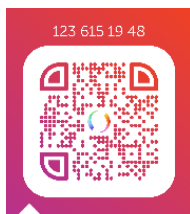
“Jag förbinder mig att inte i något sammanhang förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak och narkotika i någon form.”

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 123 615 19 48

Verksamhet Trampolin/Cirkus/Tablå



**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

BjörkenNytt  
2018 | 3

## FANTASTISK SOMMAR

Nu är vi mitt i sommaren, och vilken sommar vi har! Det känns nästan som att vara utomlands: Varmt och soligt. Passa på att njuta av sol och bad men kom ihåg att **dricka mycket vatten och äta många glassar** i värmen. Snart går vi alla in i hallen igen och tränar så mycket vi kan medan sommarvärmen förvandlas till frisk höstvind. Gå ut och njut i den underbara solen men **kom ihåg solglasögonen** så att du inte bränner dig.

### CIRKUSSKOLAN

Vecka 31 kommer cirkusskolan till Katrineholm i år igen =)

Vi kan glädjande meddela att alla platser är fyllda och fler står på kö =)

Du kan anmäla dig som reserv och hoppas du får komma med =)

Gå i så fall in på [www.frisksport.se/cirkusskola](http://www.frisksport.se/cirkusskola)

### KATRINEHOLMSVECKAN

Måndagen den 6 augusti (vecka 32) klockan 14.00–17.00 i Stadsparken är det barnens dag och klubben är självklart där med trampolin, jonglering och vår nya verksamhet Cheerleading =)

De som vill hjälpa till **samlas klockan 13.30 i stadsparken**, i närheten av Gröna Kulle-huset och klubben bjuder självklart på glass!



### HYRESGÄSTENS DAG I FLEN

Klubben är inhyrd med prova på verksamhet **söndagen den 26 augusti** i Sveaparken i Flen. Vi åker dit med trampolin och är där 13.00–16.00. Vi samlas 11.00, lastar trampolinen och klubben bjuder på lunch innan vi åker mot Flen. Hör gärna av er till Lovisa T om du vill vara med och hjälpa till =)

### TRAMPOLIN/CIRKUS/TABLÅ

**OBS! Ny dag! Måndag!**

Måndagen den 27 augusti drar vi igång igen, samma plats och tid men ny dag!

Ta med kompisen och ha kul med oss! Första gången är alltid gratis =)

Klockan 17.00–18.00 (första gruppen) och 18.00–20.00 (andra gruppen).

Är du osäker vilken grupp som passar dig? Kom till Nävertorpshallen kl. 17.00 och prata med ledarna på plats =)

### CHEERLEADING

**OBS! Ny verksamhet! Wooohoo!**

Tisdagen den 28 augusti drar vi igång med en helt ny verksamhet. Kom och prova på Cheerleading som kommer vara i **Duveholmshallen, Idrottssal D/E varje tisdag, hela hösten klockan 18.30–20.00.**

Ta med en kompis, inneskor, hårsnodd och vattenflaska.

Inga förkunskaper nödvändiga. Är du intresserad, 8 år eller äldre och tror du vill, kom till oss! Första gången är alltid gratis =)

### 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.

Vi önskar alla medlemmar en riktigt trevlig sommar!  
/FK Björken

