

### 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:

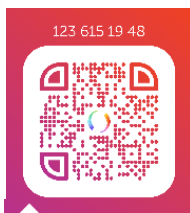
“Jag förbinder mig att inte i något sammanhang förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller använda tobak och narkotika i någon form.”

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 (Lovisa T, 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  
Cheerleading  
Trampolin/Cirkus/Tablå



**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

BjörkenNytt  
2018 | 5

## VÄRMANDE HÖST

Den varma hösten börjar sakta övergå till vinter. Ta en promenad i den friska vinden, ta med picknickkorg med ostmackor och varm choklad och njut på ett sittunderlag i skogen. Snart får vi ta fram adventsljusstaken och gå en promenad på stan och kolla på julsmygningen.

### RAPPORTER

- Megahelg – Vi var 24 medlemmar från klubben som åkte till Värnamo en helg i november. Vi tränade cheerleading, spelade volleyboll och painball, hoppade trampolin, sov på madrasser och hade jätteroligt.

### UPPVISNING

Den 4 december klockan 18.00 bjuder vi in till en uppvisning med båda våra verksamheter, trampolin/cirkus/tablå och cheerleading.

Vi kommer samlas senast 17.00 men deltagarna är välkomna från 16.00, då ledarna finns på plats. Vi kommer vara i Duvholmshallen, Idrottssal D/E! Uppvisningen är inte gratis, ni betalar med ljudliga applåder!

### CHEERLEADING

Vi startade en ny verksamhet i augusti för att se om det fanns intresse för cheerleading i Katrineholm. Och det fanns det => 40 glada deltagare kom på första träningen så vår prova på termin blev så populär att vi fyllde gruppen direkt och fick skapa en kölista. Så vi skickade våra ledare på utbildningar under hösten.

Tisdagen den 8 januari klockan 18.30 startar vi efter jullovet. Vi kommer vara i **Duvholmshallen, Idrottssal D/E varje tisdag, hela våren 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 =>

### TRAMPOLIN/CIRKUS/TABLÅ

Onsdag den 9 januari startar vi efter jullovet.

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 =>

### ÅRSMÖTE

Varmt välkomna till vårt årsmöte måndag den **11 februari 2018 klockan 18.00** på Bryggaregatan 10 i Katrineholm (IOGT-NTOs källarlokal för Kamratstödet).

Vänligen anmäl dig till Lovisa Törnvall 073-6922310 senast 4 februari så vi vet hur mycket ätbart vi ska fixa. Ta din chans att påverka klubbens verksamhet. Som medlem har du möjlighet att rösta på årsmötet, om allt från medlemsavgifter till träningstider och dagar samt komma med nya roliga idéer.

### 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 härligt frisk höst!  
/FK Björken

