

BjörkenNytt april 2019

FRISK
SPORT
BJÖRKEN

Styrelsen

Hej alla medlemmar. Här kommer ett nytt, uppdaterat nyhetsbrev. Vi har förändrat och anpassat utseendet för att kunna mejla och på så vis hålla ner kostnaderna samt spara på miljön. Vi kommer **mejla detta till alla medlemmar** så se till att vi har din aktuella mejladress så du inte missar något.

Vi vill rikta ett **stort tack** till er medlemmar för allt engagemang när klubben valde att sälja New Body. Tillsammans sålde vi över 800 paket och föreningen fick totalt in över 30 000 kronor. Wiho => Bra jobbat.

Uppvisning

Onsdagen den 22 maj samlas vi för en gemensam uppvisning där båda verksamheterna får visa upp vad de har lärt sig. Alla deltagande medlemmar samlas klockan 17.00, publikinsläpp klockan 18.00 i Hall A i Duveholmshallen. Uppvisningen börjar 18.30. Kom i tid!

I år tar vi ett inträde på 20 kr per vuxen. Betala gärna med Swish alternativt kontanter.

Finns det vuxna som vill hjälpa till med till exempel att ta inträde, kamma hår, följa till toa, sätta bows eller annat så är ni välkomna från 17.00.



Nationaldagen

6 juni 2019 firas Sveriges Nationaldag i Stadsparken i Katrineholm. Klubben kommer vara där med prova på mellan **11.00-16.00**. Alla medlemmar är välkomna att vara med under dagen, klubben bjuder på glass om solen skiner =>



Riksläger

Vecka 28 träffas över 1000 frisksportare i Vadstena på Kungsvalla idrottsplats. Ett arrangemang fullt av aktivitet, gemenskap, motion och glädje, helt utan alkohol och andra droger! Gå gärna in på www.frisksport.se och läs mer om en underbar vecka på sommaren.



Cirkusskolan

Inget är klart i skrivande stund, men vi hoppas och tror att Cirkusskolan blir av i Katrineholm vecka 31, precis som vanligt. Vi kommer skicka ut mer information när vi vet mer, men håll koll på

CIRKUS
skola

www.frisksport.se/cirkusskolan



FRISKSPORT
BJÖRKEN

Katrineholmsveckan

Klubben kommer vara på plats med prova på verksamhet på barnens dag. Vi hör av oss när vi vet tider och har mer information. Alla medlemmar är välkomna att hjälpa till under dagen. Klubben bjuder på glass om solen skiner =)



Höststart

I slutet av augusti drar vi igång efter ett förhoppningsvis soligt och härligt sommarlov. Tanken är att vi byter hall för cirkusverksamheten till **Järvenhallen**. Inget är klart så vi återkommer när vi vet om vi får samma dag och tid som nu vilket vi hoppas på.

Boka in

Vildmarksvandring i Kolmårdsskogarna 27-28 april.

Forspadling i Björbo 30 augusti.

Megahelg i Värnamo **8-10 november**.

Se mer på www.frisksport.se.

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.