

FRISKSPORT
BJÖRKEN

Styrelsen

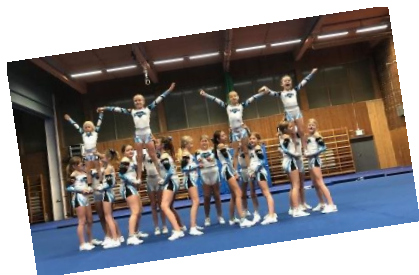
November har bjudit på rekordlåg antal soldagar i november. Då får vi ta en stor mugg varm choklad och doppa en god ostmacka i samtidigt som vi kryper upp i soffan under en filt och kollar på en riktigt bra film. Eller så går vi på föreningens uppvisningar i december. Snart kommer snön och kylan, lagom till julafton hoppas vi. Om alla önskar sig en vit jul så är chanserna större.



Cheerleading

Vi vill passa på att berätta att vi har en ny Coach som lär sig och utbildar sig just nu som heter Elin. Sen vill vi passa på att berätta att vi har 2 hjälp coacher som stöttat upp träningen med den yngre gruppen på måndagar, som heter Molly och Rakel. Tjejerna tränar själva i den äldre gruppen på tisdagar.

Tävlingsdräkterna har äntligen kommit och vi är sjukt stolta över vår prestation över att designa, samla in pengar och fått sponsring till detta av Sörmlands sparbank samt bidrag av Frisksportförbundet och distriktet.



Uppvisning/terminsavslutning

Varmt välkomna till Duveholmshallen sal D/E på uppvisning **den 9 december klockan: 18.00**
Inträde vuxna 20 kr. Barn och ungdomar Gratis!
Våra Aktiva samlas klockan 16.30 med uppsatt hår!
(hårbestämmelser sker senare)
Tävlingsdräkter finns att klä om till på plats!

Efter jullovet så startar Cheerleadingen med en Try-out den 7 januari för nya medlemmar födda år 2012 eller tidigare, samt för de som är födda 2008 och har tränat måndagar sedan innan i föreningen. Vi träffas i Duveholmshallen sal D/E klockan 18.30–20.00
Ordinarie träningar startar vecka 3, måndagar klockan 16.30–18.00 och tisdagar klockan 18.30–20.30 i Duveholmshallen sal D/E.

Medlemsavgifter samt terminsavgifter

Som vi tidigare har meddelat så kommer vi höja terminsavgiften år 2020:

200 kronor i medlemsavgift per år samt 600 kronor per termin.

Avgifterna täcker följande:

Hallhyra, medlemskap i frisksportsförbundet samt svenska cheerleading förbundet, försäkringar, licens till tävling, hyra av tävlingsdräkter och tävlings bow (rosett) samt administrativa kostnader.

SAVE THE DATE!

Tävling lördag 2 Maj i Torvalla sporthall (Haninge)

Trampolin/Cirkus/Tablå

Föreställning!

Varmt välkomna till oss i **Järvenhallen den 11 december klockan: 18.00** på fantastisk timme hos oss med massor av konster du inte trodde fanns=)
Inträde 20 kr för vuxna och gratis för ungdomar samt barn!

Cirkusartister ska samlas kl. 17.00 ombytta och klara.

Till föreställningen får man gärna ha sin frisksport t-shirt eller annan färg glad tröja, mörka Långa byxor och vita/ljusa strumpor. På huvudet får man gärna ha en tomteluva eller annat jul inspirerat men vi har så alla kan låna från föreningen på plats!

FRISKSPORT
BJÖRKEN

Vi har lite jullov efter detta och välkomnar er tillbaka den 15 januari med en helt ny termin och hoppas ni hittat en kompis som vill följa med och testa, för den 15 januari är vår GRATIS träning denna termin!



Genomskinlig

Vi har blivit inbjudna att delta i Katrineholms storföreställning som arrangeras var annat år av kulturskolan, kommunen, DUD med många flera som oss som deltar som förening. Föreställningen är rekommenderad från 12 år och uppåt då ämnet är psykisk hälsa och kan upplevas lite tyngre, jobbig, dramatisk eller liknande. Vi kommer ge möjligheten att uppträda med oss ledare i föreningen. Datum som gäller är 12 och 26 januari samt 5-9 februari. Vi kommer prata med berörda medlemmar som får medverka.

Newbody

Vi satsar ytterligare en gång på att sälja New Body då föreningen drog in 30 000 kr förra året!

Helt otroligt =)

Nästa år satsar vi på att starta försäljningen i slutet av februari för leverans i slutet av mars, och hoppas att så många som möjligt vill vara med!



Cheerleadingen säljer för att täcka utgifter för sådant som inte ingår i terminsavgiften så som tävlingsresor, gemensamma resor och träffar utanför träningen samt mat under resor osv.

Cirkusen säljer för flera gemensamma resor som ex Boda borg som vi gjorde i år, deltagarna röstar själva fram till vad de vill göra.



Sportlov

Vecka 8 kör vi öppen träning/ kompisträningen för alla som vill testa GRATIS! På ordinarie träningstider!

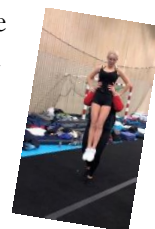
årsmöte

Varmt välkomna till vårt årsmöte söndag den **23 februari 2020 klockan 17.00** på Stora Malmvägen 7 i Katrineholm (Riksförbundet Sveriges 4Hs kansli). Vänligen anmäl dig till Lovisa Törnvall 073-692 23 10 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.

Rapporter

Flen har numera skapat en Frisksportklubb! Vi i föreningen var där och hjälpte till med en återträff de hade för de som gick cirkusskolan i somras i Flen. Vi önskar grannkommunen ett stort lycka till med sin nya klubb!

Megahelgen - Vi var 33 stycken deltagare från Katrineholm som åkte ner på megahelgen i Värnamo och alla kom hem med många erfarenheter rikare! Många roliga minnen, trötta kroppar, träningsvärk, och inspiration på vad vi ska träna på hemma!



Höstkursen bestod av utövning av cheerleading, från klubben så åkte vi hela 6 stycken ner till Motala och lärde oss mer om cheerleading!

Cheerleadingkurser – vi har i år gått mera kurser inom ämnet tränarkunskaper, tävlingskunskaper och gymnastikutövning.

FRISKSPORT
BJÖRKEN

Boka in

Pepparkaksträff i Motala 14 december.

Vårkurs på Stensund 6 mars.

Frisksportarnas Fjällvecka 22 mars.

Riksläger på Stensund vecka 28.

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.

Medlemsförsäkran:

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.



Christmas joy warms the heart