



Styrelsen

Hej alla härliga medlemmar. Nu är hösten här på riktigt, luften är frisk och skogen börjar bli flerfärgad. Passa på att gå ut i solen och njut.

Covid-19

För att upprätthålla FHMs direktiv så gör vi följande för alla aktiviteter i föreningen:

När vi börjar så måste alla gå igenom ett omklädningsrum och tvätta händerna innan aktiviteten och samma procedur efter aktiviteten.

Om medlemmen känner av minsta symptom så stanna hemma för att minska smittspridningen.

Vi begränsar alltid till max 50 personer, om vi blir fler delar vi in oss i grupper och är då i olika hallar.

Vi anpassar oss efter FHMs direktiv och om dessa ändras så kanske vi måste ändra våra verksamheter och meddelar då alla medlemmar detta i så god tid vi kan.

För information från Cheerleadingförbundet, följ länken:

http://www.cheerleading.se/nyheter/?ID=155145&NID=700546&fbclid=IwAR1TAA6vwEtq3lSsnfAxwM3s2oGVLBT0dzld_tjd0OIu1LWHrnsQEUIwUk

MiniMega i Katrineholm

Då förbundet varit tvungna att ställa in Megahelgen i Värnamo på grund av Corona, så kör vi som klubb en MiniMega i Duveholmshallen, D/E-hallen **lördagen den 7 november**. Vi träffas klockan 10 och slutar vid 15, så vi hinner städa och så. Vi tar ut en **avgift för dagen på 100 kr**. Då ingår hallhyra och lunch. Eftersom restriktionerna fortsatt är 50 personer så måste vi ta upp anmälan. Sedan får ni, precis som på vanliga Mega, ett armband som visar att ni tillhör oss den dagen.

Anmäl dig senast onsdag 4 november till ledarna eller bjorken@frisksport.se

OBS! MiniMega gäller alla medlemmar men aktiva medlemmar i våra verksamheter har förtur denna dag.

Uppvisning i november

Vi har planerat att köra en uppvisning lördagen den 28 november.

När nu publiken endast får vara 50 personer, så måste vi tänka om, och där är vi inte riktigt färdiga än. Vi försöker på något sätt få till så att medlemmarna på något vis får visa upp det de lärt sig. Boka upp datumet, vi återkommer med hur det blir lite närmre i ett separat utskick.

Avslutningar i december

I år avslutar vi våra verksamheter i december, Cheerleadingen tisdagen den 8 december och trampolin/cirkus/tablå onsdagen den 9 december.

Olika förbund

Vi har bildat en ungdomsklubb och har kvar originalklubben där då ungdomsklubben tillhör Frisksportens Ungdomsförbund och "vuxenklubben" tillhör Svenska Frisksportförbundet. Båda förbundet utgör Frisksportrörelsen. Det finns två förbund för att kunna söka statsbidrag på olika håll och med olika förutsättningar.

För att vi som klubb ska kunna nyttja denna situation "delar" vi klubben till två, rent administrativt. Detta för att vi inte får söka LOK-stöd från RF samtidigt som vi får statsbidrag från Frisksportens Ungdomsförbund.

För dig som medlem blir det en minimal skillnad, ni ska inte hamna i kläm. Det blir samma medlems-



FRISKSPORT
BJÖRKEN

och terminsavgift som tidigare, som bestäms på årsmötet.

Vi kommer behöva registrera er i ett medlemsregister till, vilket innebär att ni finns registrerade i två klubbar i Frisksportrörelsens medlemsregister samt i en förening i IdrottOnline, som Cheerleadingförbundet och RF använder.

Vi hoppas ni har förståelse för detta då det genererar betydligt mer ekonomi till klubbarna vilket i sin tur ger bättre utbildade ledare, säkrare material och kanske kan vi, om några år, även se över medlems- och terminsvgifter.



Rapporter

Vi har haft ett extra årsmöte samt ett bildandemöte som ni kan läsa om i detta nyhetsbrev.

Vi drog även igång våra verksamheter i augusti. Sedan terminsstarten har vi ökat markant i deltagarantal **tack vare att våra medlemmar** spridit att vi finns till sina kompisar. Stort tack till våra medlemmar!

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.



Adress
Frisksport Björken
c/o Martin Karlsson
Gamla Klubbetorp
641 63 Björkvik

Telefon
0706-75 44 35 (Martin, kassör)
0736-92 23 10 (Lovisa T, ledare)
E-post
bjorken@frisksport.se

Hemsida
www.frisksport.se
BG 5875-6198
Swish 123 615 19 48

Verksamhet
Cheerleading
Trampolin/Cirkus/Tablå