



FRISKSPORT  
BJÖRKEN

BjörkenNytt maj 2021

## Styrelsen

Hej alla medlemmar.

Våren är i full blom och snart är det sommar och allt vad det innebär, sol, bad, glass och sena varma kvällar. Passa på att träffa nära och kära utomhus. Håll ut, håll i och håll avstånd.

Kom ihåg att ha roligt, skratta mycket och umgås på distans. Till exempel gå ut på promenad och cykla tillsammans.



## Verksamhet

Vi fortsätter erbjuda utomhusaktiviteter i tre veckor. På dessa aktiviteter är alla aktiva medlemmar välkomna, oavsett vilken verksamhet man utövar i vanliga fall.

Vecka 21 – Onsdag 26 maj kl 18.00-ca 19.30:

Djulö – **Utecirkus och badminton**

Vecka 22 – Tisdag 2 juni kl 18.00-ca 19.30:

Djulö – Multidagen: **Vi bestämmer på plats** vad vi vill göra. Möjliga aktiviteter är stafetter, brännboll, kubb, fotboll, volleyboll, minigolf eller simning.

Vecka 23 – Onsdag 9 juni kl 18.00-ca 19.30:

Djulö – **Avslutning med bad och grill.**

Anmäl gärna ditt deltagande så vi vet hur många hamburgare vi ska grilla till [bjorken@frisksport.se](mailto:bjorken@frisksport.se). Även föräldrar är välkomna att delta denna kväll.



## Riksläger

Även i år blir riksläget digitalt, denna gång lite mer välplanerad än förra året. Håll utkik på [frisksport.se](http://frisksport.se) för mer information.

## Cirkusskolan

Kom ihåg att anmäla dig till Cirkusskolan vecka 30 i Katrineholm. [www.cirkusskolan.frisksport.se](http://www.cirkusskolan.frisksport.se)  
Även i år en Corona anpassad sommarverksamhet.

## Filmvisning

I denna pandemi behöver vi muntras upp! Föreningen visar återigen Live den film som vi visade i vintras.

Denna gång **torsdagen den 10 juni klockan 19.00.**

På filmen syns våra verksamheter och vad medlemmarna har övat på under 2020.

Filmen kommer sändas via plattformen Twitch där det inte behövs något eget inlogg.

En länk kommer mejlas ut till er under onsdagen, har ni inte fått mejlet onsdag kväll, så mejla [bjorken@frisksport.se](mailto:bjorken@frisksport.se).

## Ledare sökes!

Verksamheten i en ideell förening bygger på ledarnas tid och engagemang och ibland sker förändringar som gör att tiden eller engagemanget inte räcker till allt de vill.



Vi söker nu ledare till våra verksamheter, främst cheerleadingen, där tre av våra fyra ledare fått ändrade planer till hösten.

För att kunna bedriva bra verksamhet bör vi ha minst tre ledare i verksamheten.



**Har du intresset så har vi verksamheten** och självklart utbildar vi dig löpande, både i ledarskap och i specifika kunskaper.

Frisksportrörelsen, Riksidrottsförbundet och Svenska Cheerleadingförbundet har bra kurser hela året.



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

Telefon  
0706-75 44 35 (Martin, kassör)  
0736-92 23 10 (Lovisa, ledare och ordförande)  
E-post  
[bjorken@frisksport.se](mailto:bjorken@frisksport.se)

Hemsida  
[www.frisksport.se/bjorken](http://www.frisksport.se/bjorken)  
BG 5875-6198  
Swish 123 615 19 48

Verksamhet  
Cheerleading  
Trampolin/Cirkus/Tablå



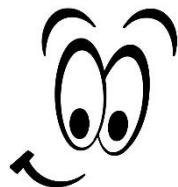
**FRISKSPORT**  
BJÖRKEN

BjörkenNytt maj 2021

## Tack!

Föreningen vill tacka alla deltagande medlemmar för allt ert tålamod under denna pandemi. Det har krävts, kräver och kommer krävas mycket jobb i denna pandemi, både av oss som förening men också av er som medlemmar. Med gemensamma krafter hoppas vi att vi kan hålla ut denna pandemi och att Corona försvinner så vi kan återgå till ett normalläge där vi kan träna som vi vill.

Föreningen vill även rikta ett stort tack till våra fantastiska ledare som har lyckats ställa om varje gång det kommer nya restriktioner så att vi har kunnat fortsätta bedriva verksamhet för 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 Frisksport 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, ledare och ordförande)  
E-post  
bjorken@frisksport.se

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

Verksamhet  
Cheerleading  
Trampolin/Cirkus/Tablå