



## Styrelsen

Hej alla medlemmar.

Det är fortfarande sensommar med varma dagar så passa på att bada innan hösten knacker på med sin svala och friska luft. 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 avstånd. Till exempel gå ut på promenad eller cykla tillsammans.

## Cheerleading

Terminsstart:

**Tisdagen den 24 augusti.**

klockan 18.00-19.30 för de som fyller 8-10 år  
klockan 19.30-21.00 för de som fyller 11 år och äldre.

Vi är i Duvholmshallen D/E-hallen.

Det är helt gratis att medverka *1 gång* för att prova på i början av terminen under augusti och september. Tveka inte att ta med en vän för att prova på hos oss.

Vi välkomnar en **ny tränare** hos oss!

Julia kommer från Arctic Cheer Avalanches. Hon har flyttat till Sörmland och kommer börja som tränare hos oss nu i höst.

Under hösten leds träningarna av Julia och Lovisa T.

Äntligen kan även vi släppa på restriktionerna kring närkontakt och vi kommer kunna börja passa och stunta igen.

Vi håller fortfarande hårt på handhygien, så vi spritar händer, material och ytor mellan grupper.

Självklart stannar du hemma om du uppvisar sjukdomssymtom.

### Adress

Frisksport Björken  
c/o Martin Karlsson  
Gamla Klubbetorp 2  
641 63 Björkvik

### Telefon

0706-75 44 35 (Martin, kassör)  
0736-92 23 10 (Lovisa, ledare och ordförande)

### E-post

bjorken@frisksport.se

## Cirkus/trampolin

Terminsstart:

**Onsdagen den 25 augusti.**

Klockan 17.30-19.00 för grupp 1 (från 6år och uppåt)

19.00-20.30 för grupp 2 (enligt överenskommelse eller om du tränat i gruppen förut)

Vi är i Nya Järvenhallen.

OBS! Nya järvenhallen är på samma ställe men det är ny ingång till den nybyggda hallen och ny parkering med infart vid södra skolan.

Under hösten så leds träningarna av Bengt och Lovisa T.

Det är helt gratis att medverka *1 gång* för att prova på i början av terminen under augusti och september. Tveka inte att ta med en vän för att prova på hos oss.

Äntligen kan även vi släppa på restriktionerna kring närkontakt och vi kommer börja passa mer på trampolinen och även köra akrobatik igen.

Vi håller fortfarande hårt på handhygien, så vi spritar händer, material och ytor mellan grupper och moment.

Självklart stannar du hemma om du uppvisar sjukdomssymtom.

## Ny kostym

Under 2021 kommer hela Frisksportrörelsen att byta kostym för att få en ny fräsch layout.

Vi i Frisksport Björken har påbörjat arbetet och kommer fortlöpande att övergå till den nya kostymen.

Det är ett arbete som tar tid så allt sker inte över en natt.



### Hemsida

www.frisksport.se/bjorken

BG 5875-6198

Swish 123 615 14 8

### Verksamhet

Cheerleading  
Trampolin/Cirkus/Tablå



## Höstlov v.44

Träningarna under höstlovet firar vi Halloween med utklädnad. Självklart får du komma som du vill men utklädnad ger pris. Tänk på att du ska fortfarande kunna vara rörlig i kläderna under träningstiden.

### Cheerleading:

Båda lagen träffas i D/E-hallen klockan 18.30-20.30 för gemenskap, roligheter och träning.

### Cirkus:

Båda grupperna träffas i nya Järvenhallen klockan 18.00-20.00 för Halloweenträning på hög nivå med mycket roligheter.

## Megahelg i Värnamo

Helgen den 12-14 november åker klubben till Tinas Ö i Värnamo.

Värnamo Frisksport bjuder in till en fartfylld helg med tre idrottshallar i ett bygge; en akrobatikhall med trampoliner, airtrack, DMT och tissue, en hall med cheerleading, volleyboll och paintballdueller och en tredje hall med dans och pingis.

Vi återkommer med mer information, men kom ihåg att boka upp datumet.



## 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 och av er som medlemmar.

Med gemensamma krafter hoppas vi att vi kan hålla ut denna pandemi och börja återgå till ett normalläge. Vi närmar oss men är inte riktigt där än.

### Adress

FRISKSport Björken  
c/o Martin Karlsson  
Gamla Klubbetorp 2  
641 63 Björkvik

### Telefon

0706-75 44 35 (Martin, kassör)  
0736-92 23 10 (Lovisa, ledare och ordförande)

### E-post

bjorken@frisksport.se

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.

## Rapporter

### Cirkusskolan

Under vecka 30 var det 17 deltagare i Järvenhallen som lärde sig jonglera, hoppa trampolin och en hel del akrobatik.

### Uteträningar vid Djulö

Vi träffades 5 gånger när vädret tillät och deltagarna uppskattade att vara ute i solen. Den 9 juni bjöd vi på grillning, bad och kajakpaddling som avslutning inför sommaren.

## 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.



### Hemsida

www.frisksport.se/bjorken

BG 5875-6198

Swish 123 615 19 48

### Verksamhet

Cheerleading  
Trampolin/Cirkus/Tablå



## 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.

## Medlemsförsäkringen:

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 2  
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