



NYHETS BREV

DECEMBER 2018

메리 크리스마스 (God jul)

INNEHÅLL

1. Kalendarie
2. Våra publika informationskanaler
3. Kassören informerar
4. Sponsorer
5. Tävlingsresultat
6. Graderingsresultat
7. Klubbprylar
8. I händelse av diabetesanfall
9. Länkar



1. KALENDARIE

Fredag 14/12 är det **terminsavslutning** på klubben. Alla är välkomna 18.00 – 20.30. Anmälan på hemsidan: <http://www.frolundataekwondo.se/frolundataekwon-do/valkomnapaterminsavslutning/>

Varför inte förbereda sig inför nya terminen med ett **Tul-läger**? Läs mer på hemsidan och anmäl er: <http://www.frolundataekwondo.se/frolundataekwon-do/tullagermedantonochalex/>

Höstterminens sista ordinare pass är 16/12.

Jullovsträningar: Torsdag 20/12, Torsdag 27/12 och Torsdag 3/1. För tider, titta på vår hemsida.

Det planeras just nu för ett **uppstartsläger** före terminsstarten. Öppet för alla medlemmar från 12år, varierande träning för att få igång hjärnan igen och smälta lite julmat inför terminsstarten. Mer information kommer inom kort på hemsidan.

Första **ledarträffen** kommer ske 13/1. Mer information kommer på hemsidan och mailas också ut. Gäller de ledare som kommer hantera vårens pass.

Vårterminen börjar vecka 3, 14/1. Om du funderar på att börja träna eller har vänner som gör det, fyll gärna i intresseanmälan på hemsidan:

<http://www.frolundataekwondo.se/frolundataekwon-do/intresseanmalanforattborjatrana/>

I och med nya ålderindelningar från förbundet kommer vi ändra även åldersindelning i klubben. Nytt from VT -19 är att man tränar i vuxengrupp från den termin man fyller 13 år.

Uppsamlingsgradering 26/1. Anmälningsinformation kommer inom kort. Uppsamlingsgradering gäller de som inte kunde närvara vid ordinarie tillfälle.

Uppsamlingsgradering är även öppet för de som misslyckades på sin ordinarie gradering förutsatt att man tränat mycket extra under december och januari, stäm gärna av med en graderingsinstruktör om du är osäker på om du bör försöka igen.

2. VÅRA PUBLIKA INFORMATIONSKANALER

Klubben vidarutvecklas hela tiden som vi informerar om i nyhetsbrev, på olika träffar och vid träningstillfällen. Till exempel kommer vi att arbeta vidare med hur vi gör reklam på bästa sätt, layout av hemsidan, flyers m.m.

En fråga som dyker upp ibland gäller hur vi hanterar bildmaterial på våra publika kanaler (Facebook, hemsida m.m.). Som medlem godkänner man att visst bildmaterial där du kan finnas med publiceras på vår hemsida och våra sociala medier. Är man emot detta så tala med den som fotograferar.

Vi söker fler frivilliga till de olika arbetsgrupperna, är du intressad att hjälpa oss att bli bättre, hör av dig till info@frolundataekwondo.se så slussas du vidare till ansvariga. Notera att man inte måste träna för att vara med, det finns flera föräldrar som engagerar sig för klubbens utveckling.

Bland annat så söker Kommunikationskommittén, som hanterar detta nyhetsbrev, hemsidan m.m, just nu fler medlemmar.

3. KASSÖREN INFORMERAR

Under hösten har vi ändrat våra rutiner för betalning av avgifter. Syftet har varit att varje medlem skall få rätt betalningsinformation samtidigt som det blir en enklare hantering för klubben. När det är dags för betalning kommer vi att skicka ut fakturor via mail. På dem finns det OCR-nr som skall anges vid betalning till vårt BG.

För att underlätta hanteringen, hjälp oss att se till att vi har rätt mailadress och att betalning endast görs mot faktura och med angivet OCR-nummer (som är det referensnummer som finns på fakturan). Om ni har frågor om fakturan eller saknar en faktura kontakta då vår kassör via mail (kassor@frolundataekwondo.se).

4. SPONSORER

För att kunna hålla nere träningsavgiften samtidigt som vi kan satsa på att utveckla klubben behöver vi dra in olika former av stöd till föreningen. Genom vårt samarbete med Sponsorhuset kan du hjälpa oss få in lite extra pengar med endast några få klick och utan att det kostar dig något. Du behöver bara registrera dig hos Sponsorhuset och ladda ner ett tillägsprogram till din webbläsare.

Via Sponsorhuset kan du handla från över 676 välkända nätbutiker och tjäna pengar själv samtidigt som du stödjer Frölunda TKD Klubb. Du och föreningen tjänar alltså pengar på ett nätköp du ändå tänkt att göra!

1. Välj mellan 676 välkända nätbutiker
2. Varje köp ger pengar tillbaka till dig och Frölunda TKD Klubb.
3. Det blir inte dyrare att gå via Sponsorhuset.

För mer information se:

<https://www.sponsorhuset.se/frolundatkdklubb/om-sponsorhuset/sahar-funkar-sponsorhuset/>

Som vi informerade om i Nyhetsbrev nr 3 har klubben nu köpt in en ny krosställning. Detta kunde vi göra tack vare stöd från vår sponsor JiWa.

Vi vill tacka vår sponsor JiWa Jinvall Inredningar AB som hjälpt oss finansiera inköpet. Besök gärna deras hemsida för att se vilka spännande produkter de har <http://www.jiwa.se/>

5. TÄVLINGSRESULTAT

IX Taekwon-Do European Cup: Emma Gustafsson, Naemi Johansson, Adam Helamb och Adam Lindén tävlade framgångsrikt vid Europe Cup i Rumänien nyligen.

Motståndet var mycket kvalificerat och denna tävling kallas ofta "Öppna EM".

Resultatmässigt blev det en stor framgång genom guld i sparring till Naemi och silver i lagsparring för Emma. Ni kan läsa mer om detta på vår hemsida och på förbundets hemsida.

Grattis till alla som var med och tävlade !



6. GRADERINGSRESULTAT

Ca 460 medlemmar deltog i kvälls- och lägergraderingarna. Många har slitit hårt – Bra kämpat!

En sak man kanske glömmer är alla graderingsinstruktörer som sliter och deltar på väldigt många graderingar, ett stort tack till er alla!

Det går inte att lyfta fram alla som har graderat till nya bälten, men vi vill särskilt lyfta fram de nya 1 Dan och 2:a Dan elever som lyckades i sina graderingar.

Den 25 november graderades följande till svart bälte 1 Dan. Inom parentes anges i vilken följd var och en är i klubbens 30- åriga historia.

Naemi Johansson (73)

Sonja Johansson (74)

Pontus Hjortskog (75)

Samma dag klarade **Erik Börner (23)** och **Anton Norén (24)** graden 2 Dan.

Stort grattis!



7. KLUBBPRYLAR

Vi ska utveckla vårt erbjudande av t-shirts, vattenflaskor m.m. som har klubbens tryck på sig.

En arbetsgrupp ska titta närmare på hur vi ska jobba med detta och hur vårt erbjudande till medlemmar ska kunna utvecklas.

Vill du vara med i denna gruppen så kontakta Erik via mail: ros_erik@hotmail.com

8. I HÄNDELSE AV DIABETESANFALL

Symtom vid sockerfall/lågt blodtryck:

- Ökad törst
- Trötthet
- Blekhet
- Skakningar i händer och armar
- Svettningar
- Hunger
- Koncentrationssvårigheter
- Irritation

Finns det möjlighet att mäta blodsockret så är det bra annars ger vi personen något sött att dricka eller äta. Ge ALDRIG insulin.

Kan inte personen svälja, lägg dextrosol att smälta i munnen. Var observant, ring ev.112.

Dextrosol skall finnas i vårt medicinskåp i varje dojang för medicinskt bruk.

9. LÄNKAR

Sociala medier

Glöm inte att följa oss på sociala medier!



Vår Facebooksida:

<https://www.facebook.com/frolundataekwondo>



Vår stängda Facebookgrupp för medlemmar:

<https://www.facebook.com/groups/42586070425/>

<https://www.instagram.com/frolundatkd/>

Hemsidan

Vår hemsida är vår officiella kommunikationskanal som vi uppmuntrar er till att gå in på minst ett par gånger i veckan för att hålla er uppdaterade.

<http://www.frolundataekwondo.se>

HAE SAN 해산