



## **BEDRIFTSIDRETTSKRETSEN ØNSKER VELKOMMEN TIL VÅR OG SOMMERAKTIVITETER**

### **MEDLEMSKONTINGENT 2013**

Medlemskontingenten for 2013 forfalt 22 januar. Vi henstiller til alle bedriftsidrettslag som ikke har betalt denne om å gjøre det så snart som mulig. Lag som skylder medlemskontingent, serieavgift etc. utestenges fra våre serier. Gi oss beskjed dersom laget har opphørt i løpet av 2012.

### **NYE LAG PR. 20.03.2013**

Vi ønsker følgende lag velkommen  
CIC BIL – Fredrikstad  
Halden Taxi – Halden  
El-Tjenesten – Sarpsborg

### **FORTSATT MULIG Å MELDE PÅ TIL DISSE AKTIVITETER**

7er fotball i Halden [trykk her for invitasjon til serien](#) Påmeldingsfrist er 23. mars.

7er fotball i Sarpsborg [trykk her for invitasjon til serien](#) Ny påmeldingsfrist er 2. april.

[Bycup innebandy i Kongstenhallen 13. april.](#)  
2 ledige plasser. – Ikke nøl meld!

[Bedriftsgolf 2013.](#) Påmeldingsfrist 5. april.

Invitasjonene ligger også på hjemmesiden under aktiviteter [www.bedriftsidretten.no/østfold](http://www.bedriftsidretten.no/østfold)

### **SYKLE TIL JOBBEN ER 40 ÅR – meld på ditt lag nå!**

Sykle til Jobben er Bedriftsidrettens aktivitetskonkurranse for fysisk aktivitet. Kampanjen arrangeres i 2013 for 40. år på rad, og det skal feires! Bli med fra 24. april – 21. juni 2013. Les mer og meld dere på [www.bedriftsidretten.no](http://www.bedriftsidretten.no)

**TI PÅ TOPP****BEDRIFTSIDRETTE**  
**TI PÅ TOPP**

Ny aktivitet – Ti på topp – 10 turer for en hver smak blir lansert i Sarpsborg/Fredrikstad distriktet denne våren. Oppstart 10. mai. Mer info kommer.

### **INVITAJSONER TIL BEDRIFTSARRANGEMENTER OG SERIER I ANDRE KRETSE**

Oslo BIK inviterer til følgende serier:

- Bowling, bordtennis, håndball, rinkbandy, innebandy, volleyball og skyting. Les mer om disse seriene på [www.obik.no](http://www.obik.no)

**PROTOKOLLER FRA KRETSSTYREMØTER finner du på [www.bedriftsidretten.no/østfold](http://www.bedriftsidretten.no/østfold) under OM OSS.**

### **ØSTFOLD ARRANGERER NM BEDRIFTSBOWLING I 2013 11-13. OKTOBER**

Arrangementet går i Sarpsborg 11.-13 oktober 2013.



Hold av helgen.

### **ØSTFOLD BEDRIFTSIDRETTSKRETS HAR MELLOMTING ONSDAG 17.APRIL KL. 1800.**

[Trykk her for innkalling som er sendt alle lag og utvalg.](#)  
**Forslagsfrist er 3. april.**

Har du forslag på kandidater til styret og komiteer, ta kontakt med leder i valgkomiteen Nils Petter Nilsen på telefon: 91571523.





## KURSTILBUD

### Tillitsvalgt kurs 1 i Ekeberghallen 18. april.

Påmeldingsfrist er 12. april. [Trykk her for invitasjon.](#)

Kurset passer for alle som har styreverv eller oppmannsjobb i et bedriftsidrettslag, tillitsvalgte i krets, og utvalg eller som deltar i bedriftsidrett og vil lære mer om organisasjonsarbeide.

### Hjertestarterkurs

Kursinvitasjon kommer i løpet av april.

### GRATISTILBUD til våre lag og medlemmer

#### **Få fart på bedriftsidrettslaget!**

Kretsen tilbyr bedriftsidrettslagene gratis lagsutvikling som kan defineres som **Alle tiltak som bidrar til å føre bedriftsidrettslaget fra en nåsituasjon mot en fremtidig ønsket situasjon.**

Vi har kompetente veiledere som hjelper deg og ditt lag med dette. Ring kretskontoret for mer info. 46 81 50 40

## **VI ØNSKER ALLE VÅRE LAG OG MEDLEMMER**

### **En Riktig God Påske!**

