

Samma
avgifter i
år igen!

Nu börjar verksamhetsåret 2011-2012. Vi startar som vanligt med årsmöte måndagen den 3 oktober, din chans att påverka. Ta den chansen, se inbjudan nedan. Vi hälsar också alla deltagare på sommarens cirkusskola välkomna som medlemmar. Vi ses i verksamheten! /Styrelsen

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Du har precis fått en chans att påverka klubbens framtida mål och arbete! Som medlem är du härmed inbjuden till Trosa Frisksportklubbs årsmöte. Årsmötet är det möte där vi tillsammans bestämmer hur klubben ska drivas och vilka som ska ta hand om det, det vill säga det viktigaste mötet vi har!

När? Måndagen den 3 oktober 18:30
Var? Societetshuset, Trosa
Hur? Klubben bjuder på förstärkt fika!
Frågor? trosa@frisksport.se

TRÄNINGAR

Äntligen drar klubbens verksamhet igång igen. Trampolin, jonglering och akrobatik på torsdagar i Hedebyhallen, Vagnhärad.

18.15-19.15	19.15-20.15	20.15-22.00
målgrupp: yngre barn	målgrupp: äldre barn och ungdomar	målgrupp: ledare

NYHET! Barngympa för målgruppen 3,5-4 år, Stensund på lördagar. Kontakta Trosa FK (trosa@frisksport.se) så skickar vi information.

INBJUDAN:

VOLLEYBOLLKURS

Bli en bättre volleybollspelare/ledare! Svenska Frisksportförbundet i samarbete med Svenska Volleybollförbundet anordnar en tränarkurs på Stensund. Kursen är en intensiv heldag.

Datum: 1 oktober 2011
Plats: Stensund, Trosa
Kostnad: 300 kronor, men som medlem i Trosa FK betalar du endast 200 kronor.

Anmälan: peter.tholse@frisksport.se
Ledare? Om du kan vara ledare och startar en grupp i TFK betalar du endast 100 kr för kursen. Kontakta ordförande Jeanette.

INBJUDAN: HÖSTKURS

Höstkursen hålls i år i Nässjö. Den här gången erbjuds följande kurser: Frisksport Basic (ideologisk grundkurs), Yoga, Dans (Commerical street och dansmix) och Normalt (om fördomar och normer).

Datum: 21-23 oktober 2011
Plats: Norråsaskolan, Nässjö
Kostnad: 990 kronor, men som medlem i Trosa FK betalar du endast 300 kronor.
Info och anmälan: www.frisksport.se
Resa: www.frisksport.se/sormland (kommer snart)

INBJUDAN: NYÅRSKURS

Nyårskursen är en ledarskapsutbildning som består av tre steg. Om du vill fira nyår på Stensund och är intresserad av att utveckla ditt ledarskap ska du boka in nyårskursen 2011.

Datum: 29 december - 4 januari
Ålder: Från 16 år och uppåt
Kostnad: 1900 kronor, men som medlem i Trosa FK betalar du endast 600 kronor
Info och anmälan: www.frisksport.se

RAPPORTER

RIKSLÄGER Vecka 28 åkte vi ca 100 från klubben till Forsheda för riksläger.

OLYMPIC DAY Fyra olympier och en himla massa barn under en rolig dag i början av sommaren.

BARNENS DAGAR Klubbens ledare och cirkusskolan fixade "Alla barns roliga dag" i Trosa och "Barnens Nynäs" i somras.

CIRKUSSKOLAN 13:e året i rad i Vagnhärad. Tre grupper med jonglering, akrobatik, trampolin och fantastiska föreställningar.

FORSPADDLING Sex klubbmedlemmar åkte till paddlingshelgen i Björbo i slutet av sommaren.

Medlemsavgifter 11-12

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-19 år)	250 kr
Senior (20 år-)	350 kr
Ensamstående med junior	500 kr
Familj på samma adress	700 kr

Betala din medlemsavgift omgående, tack. Då slipper vi skicka ut påminnelser. Ange med namn och födelsedatum (år-mån-dag) vilka avgiften avser. Uppge också adress och ev e-postadress. Plusgiro: 64 82 28 - 5

Som medlem får du...

- tidningen Frisksport (ett ex per familj)
- klubbinformation direkt hem i brevlådan
- fritt deltagande i alla aktiviteter (om inte åldersindelning e dyl finns)
- disponera klubbens klätterutrustning, beachvolleybåt, skridskosegel, cirkusprylar...
- disponera klubblokalen i Societetshuset
- subventionerade resor till träffar & läger
- subventionerat deltagande i kurser
- rabatt på Stensunds midsommarfirande
- rabatt på Frisksportförbundets riksläger

Som medlem lovar du...

- att följa klubbens regler:
- Frisksportverksamhet är helt fri från tobak, alkohol och andra droger.
- Frisksportverksamhet är fri från all form av mobbing och rasism.

Medlemsförsäkrans (gäller alla): Jag sym-patiserar 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 (obligatoriskt för 12-18 år, frivilligt för övriga): 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.

Styrelsen

ordf. Jeanette Ahlgren, 073-9313582
v ordf. Rasmus Gustafsson, 073-3103442
sekr. Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör Pontus Landström, 070-7992088
led. Johanna Fogelberg, 076-7614414
led. Simon Wancke, 073-5768686
led. Sandra Fogelberg, 070-4383245
led. Angeliqa Berggren, 070-2498942
suppl. Vega Reimer, 0730-835712
suppl. Lovisa Kenttä, 0703-833544

ADRESS Societetshuset, Alpg., 619 35 Trosa
E-POST trosa@frisksport.se
HEMSIDA www.frisksport.se/trosa
PLUSGIRO 64 82 28 - 5

EN LIVSSTIL

HELT ENKELT

Frisksport är en idé om hur vi skall leva för att må bra och ha kul tillsammans.

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.

TROSA FRISKSPORTKLUBB

Societetshuset, Alpgatan · S-619 35 Trosa