

Det lackar mot jul. Snö, minusgrader och jultomten. Visst är vintern härlig. Ta på pjäxorna och ut med skidorna ispåren eller ta med pulkan till backen. Drick en mugg varm choklad och njut av den friska luften. Kryp sen in i värmen med frisksportarna - i sporthallen, kurslokalen eller i pepparkakshuset... God jul! /Styrelsen

TRÄNING

Trampolin, jonglering och akrobatik på torsdagar i Hedebyhallen.

18.00-19.00: målgrupp yngre barn.

19.00-20.30: målgrupp äldre barn och ungdomar.

AVSLUTNING

Sista träningsdag är torsdagen den 2 december, då det också bjuds på julfika.

(Verksamheten i Hedebyhallen startar nästa termin den 13 januari.)

4:e ADVENTSTRÄFF

Välkommen till Tomtaklinskolan (Hemkunningshallen, fritidsgården) **söndagen den 19 december kl 15.00. Det blir papparkaksbak och julgröt!** Det kostar inget - men du måste anmäla dig till trosa@frisksport.se

Värnamo
3-5
december

INBJUDAN:

MEGA-HELGEN

Häng med till Värnamo och en helg med trampolin hoppning, volleyboll, airtrack, DMT, paintball och mycket annat! Distriktet ordnar buss.

Datum: 3-5 december 2010

Kostnad: 150 kr, inkl golvlogi, frukost och fika. Betalas på plats.

Mat: Var och en fixar egen "på stan".

Amälan: olle.sahlberg@frisksport.se

Resa: Åk med distriktets resa. Medlemmar i Trosa FK betalar aldrig mer än 100 kr (resten betalar klubben).

Anmälan till bussen: www.frisksport.se/sormland
OBS! Anmäl dig snarast! Kort datum.

INBJUDAN: NYÅRSKURS

Nyårskursen är en ledarskapsutbildning som består av tre steg och man går ett steg varje nyår. Så om du vill fira nyår på Stensund med en massa andra frisksportare och är intresserad av att utveckla ditt ledarskap ska du boka in nyårskursen 2010.

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

INBJUDAN: FÖRSTA HJÄLPEN- KURS MED BLOKVÄLL

Trosa FK bjuder in till en kurs i första hjälpen med TFK:aren och sjukvårdsinstruktören Jens Lindh på Livgardet i Kungsängen. Lördagen avslutas med biokväll i Kista. Gemensam resa från Trosa/Vagnhärad. Allt ingår i priset!

Datum: 12 februari 2011.

Målgrupp: Ledare och andra intresserade

Innehåll: Första hjälpen med HLR, idrottsskador, praktiska övningar mm

Kostnad: 0 kr för ledare och förtroendevalda i TFK. 200 kr för övriga medlemmar i Trosa FK. 600 kr för övriga.

Anmälan: Maila trosa@frisksport.se senast 4 feb.

RAPPORTER

HÖSTKURS MED JUBILEUMSMIDDAG Lovisa, Kenttä och Vega Reimer gick Frisksport Basic och Johanna Fogelberg, Paula Hauke och Angelica Berggren gick trampolinledarutbildning. SFFs fest lockade ett stort antal deltagare var ca: 25 st från klubben.

ÅRSMÖTE På årsmötet valdes en ny styrelse (se till höger). Arvid Leimar som lämnar styrelsen tackas härmed för sina insatser!

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 hjälpa åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.

Medlemsavgifter 10-11

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, beachvolleybolls, skridskosegel, cirkuspyrlar...
- 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.

Medlemsförsäkringen (gäller alla): Jag sym-patiserar med frisksportens helhetssyn sådan den är formulerad i förbundsprogrammet och förbinder mig att i frisksports-sammanhang 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, 0156-16864

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