

Samma  
avgifter i  
år igen!

Trosa FK har haft årsmöte, där det bland annat har valts en ny styrelse (se nedan till höger). Vi hälsar Katarina, Ulla-Maj, Linus och Paula välkomna! Stort tack till Jeanette, Simon, Johanna och Angeliqa som lämnar styrelsen. Extra roligt just nu är det att vi har fått en barngympa-grupp som träffas på lördagar i Vitalis. Välkomna till klubben, hoppas ni har riktigt roligt! /Styrelsen

### TRÄNINGAR

**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

**Barngympa** för målgruppen 3,5 - 4 år på lördagar kl 10.00-11.00 i Vitalisskolans gymnastiksal.

### AVSLUTNING

**Sista träningsdag i Hedebyhallen är torsdagen den 8 december, då det också bjuds på julfika.** (Verksamheten i Hedebyhallen startar nästa termin den 12 januari.)

Värnamo  
18-20  
november

### INBJUDAN:

#### MEGA-HELGEN

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

**Datum:** 18-20 november 2011  
**Kostnad:** 150 kr, inkl golvlogi, frukost och fika. Betalas på plats.  
**Mat:** Var och en fixar egen "på stan".  
**Anmälan:** olle.sahlberg@frisksport.se  
**Resa:** Åk med distriktets resa. Medlemmar i Trosa FK betalar aldrig mer än 200 kr för resan (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. 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

**OBS! Maila trosa@frisksport.se och berätta att du är anmäld och vad du vill göra för ledaruppgifter i klubben!**

### INBJUDAN: VOLLEYTRÄFF

Jönköpings FK och SFF upprepar succén från rikslägret: POÅNGVOLLEY. En bra chans att träffa nya, gamla, yngre och äldre vänner. Slumpen avgör vem som du kommer att spela med. Passar även för nybörjare.

**Datum:** 28 januari 2012

**Plats:** Habo (Jönköping)

**Kostnad:** 50 kronor eller 150 kr inkl t-shirt

**Info och anmälan:**

peter.tholse@frisksport.se senast 9 jan.

**Resa:** anmäl dig till trosa@frisksport.se så samåker vi!

### RAPPORT

**KURSHJÄLP I NÄSSJÖ** Från Trosa FK deltog:

**Dans:** Reidar Bodin Dalman, Johanna Fogelberg, Emmy Karlsson och Vega Reimer

**Frisksport Basic:** Linda Andersson-Eriksson och Paula Hauke

**Normalt!:** Angeliqa Berggren

**Yoga:** Jenny Reimer

Dessutom ingick Linus Hagander, Sandra Fogelberg och Rasmus Gustafsson i kursledningen.

### 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, beachvolleynät, 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 mobbning 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

mötesordförande

	Sandra Fogelberg, 070-4383245
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Ulla-Maj Hellstrand, 070-7776617
led.	Rasmus Gustafsson, 073-3103442
led.	Pontus Landström, 070-7992088
led.	Vega Reimer, 0730-835712
led.	Lovisa Kenttä, 0703-833544
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
suppl.	Paula Hauke, 073-6172552
suppl.	Linus Hagander, 070-2833534
suppl.	Tobias Broström, 073-9058195
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.