

INBJUDAN: SÖNDAGSTRÄFF

27 mars: Pingisturnering Stensund, 13.00

En turnering för både nybörjare och proffs, där att ha kul är i fokus! Det kommer gå att välja mellan rundpingis och singelmatcher. Ta med dig eget rack, men om du inte har så finns det att låna! Duschmöjligheter finns. Vi håller på till 14.30 och det är helt gratis!

Anmälan: Maila.sandra.fogelberg@frisksport.se
24 april: Vandring på Sörmlandsleden.

INBJUDAN: DISTRIKTSÅRSMÖTE

Trosa FK är en del av Sörmlands Frisksportdistrikt, tillsammans med Nyköpings FK, FK Freja (Gnesta), FK Stigen (Ålberga) och FK Björken (Björkvik/K-holm). På årsmötet går vi igenom vad som har hänt under förra året och bestämmer tillsammans vad som ska hända detta år. Vi väljer också en ny styrelse. Klubben har utsett ombud till mötet, men det finns plats för fler.

Anmäl dig direkt om du vill vara med. Distriktet bjuder på middag - perfekt efter pingisen (se ovan)!

Datum och tid: 27 mars 2011, 15.00
Plats: Stensunds Folkhögskola
Anmälan: pontus.landstrom@frisksport.se

INBJUDAN: TINTOMARA

Ibland i Sörmland ibland i Östergötland men alltid i Kolmården går Tintomaras spår. Kom med på årets höjdpunkt för alla naturälskare! Naturkännaren Bert Lindgren tar oss med på en vildmarksvandring i Tintomaras spår.

Vildmarksvandring i Tintomaras spår

Datum: 16-17 april
Plats: Kolmårdsskogarna
Start: Lördag kl 11.00, Oltorpsvägens vändplan
Slut: Söndag före kl 16.00.
Längd: Varje dagsetapp är ca en mil.
Anmälan och information: Bert Lindgren 0155-723 33

VARJE VECKA:

TRÄNING

Trampolin, jonglering och akrobatik på torsdagar i Hedebyhallen.

18.00-19.00: målgrupp yngre barn.

19.00-20.30: målgrupp äldre barn/ungdom.

INBJUDAN:

VALBORGSTRÄFFEN: SLÄPP FÅNGARNA LOSS - DET ÄR VÅR!

Trosa FK inbjuder till en ungdoms- och äventyrs-träff på Stensund under Valborgshelgen. En helg fylld med roliga aktiviteter, bl a "Fångarna på fortet"-tema.

Datum: 29 april 19.00 - 1 maj 12.00
Kostnad: 400 kronor
Plats: Stensund
Ålder: Från 15 år
Anmälan: johanna.fogelberg@frisksport.se
Sista anmälningsdag: 11 april

DESSUTOM... MER INFO KOMMER!

AVSLUTNING

TORSDAGEN DEN 12 MAJ i Hedebyhallen med spännande gästartist, och en massa kul!

12-13-ÅRS-LÄGER

HELGEN DEN 14-15 MAJ på Stensund med en massa bus och kul!

RIKSLÄGER

VECKA 28 i Forsheda i Småland med flera hundra programpunkter inom sport och kultur, för hela familjen. Distriktet ordnar buss.

CIRKUSSKOLA

VECKORNA 32 OCH 33 i Hedebyhallen med akrobatik, jonglering, trampolin och föreställning!

RAPPORTER

VÄRKURSEN

DRAMA: Johanna Fogelberg, Tobias Broström.
DANS: Angelica Berggren, Emmy Karlsson, Paula Hauke, Vega Reimer.
CIRKUS: Lovisa Kenttä.
BASIC: Linus Hagander (kursledare), Sandra Fogelberg (kursledare).
STYRELSEKONFERENS: Rasmus Gustafsson.

SÖNDAGSTRÄFF MED BRÄDSPEL

Premiären på söndagsträffarna lockade några medlemmar som spelade spel och fikade i Societetshuset.

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.

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, 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 mobbning och rasism.

Medlemsförsäkringen (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

TROSA FRISKSPORTKLUBB

Societetshuset, Alpgatan · S-619 35 Trosa