

TRÄNING

Trampolin, jonglering och akrobatik på torsdagar i Hedebyhallen, Vagnhärad.

18.00-19.00: målgrupp yngre barn.

19.00-20.30: målgrupp äldre barn/ungdom.
(OBS! Andra tider under avslutningsdagen)

AVSLUTNING:

SHOW MED

FILIOKUS FREDRIK!

Trosa FKs traditionella våravslutning bjuder alltid på spännande gäster. I år får vi besök av trollkarlen och buktalaren Filiokus Fredrik (www.filiokusfredrik.se). Det blir också roliga aktiviteter och klubben bjuder på fika. Ta med hela familjen och kompisarna!

Datum: Torsdagen 12 maj, kl 18.30-20.00

Plats: Hedebyhallen, Vagnhärad

INBJUDAN:

KULTRÄFFEN FÖR 11-13-ÅRINGAR!

Trosa FK inbjuder alla som är mellan 11 och 13 år till Stensund för en KUL träff med övernattnig.

Datum: 7 maj 10.00 - 8 maj 12.00

Kostnad: 150 kronor

Plats: Stensund

Ålder: 11-13

Anmälan: angeliqa.berggren@frisksport.se

Sista anmälningsdag: snarast

INBJUDAN:

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: snarast

INBJUDAN:

FÖR 13:E ÅRET I RAD - CIRKUSSKOLAN!

Trampolin, jonglering, akrobatik, tablå, enhjuling, föreställning och en himla massa skoj.

Datum: Vecka 32 och 33

Tid: förmiddag 9-12 eller eftermiddag 13-16

Kostnad: 600 kronor (inkl medlemsavgift)

Plats: Hedebyhallen, Vagnhärad

Anmälan: www.frisksport.se/cirkusskolan

ERBJUDANDE:

KLUBBENS KAJAKER

SKA BORT! SENAST 15 MAJ!

Trosa FKs forskajaker finns på Safiren (ligger uppe på förrådet), och hela anläggningen ska renoveras. Kajakerna bortsälles därför till den som kan hämta dem innan den 15 maj. Klubben har för närvarande ingen verksamhet med kajakerna, och inte heller någon förvaringsplats. Därför hoppas styrelsen att någon intresserad klubbmedlem kan ta hand om dem, och skänker dem till den som vill ha dem. Först till kvarn! Maila intresse till trosa@frisksport.se omgående.

BUSSRESA:

RIKSLÄGER I FORSHEDA

Distriktet ordnar subventionerad bussresa till riksläget i Forsheda v 28. För mer information, se www.frisksport.se/sormland där information kommer inom kort. Mer om riksläget finns i nästa tidning Frisksport (kommer i brevlådan till alla medlemmar) och på www.frisksport.se

EFTERLYSNING:

CAMPINGVÄRD PÅ STENSUND

Som campingvärd ansvarar man för en vecka och bemannar receptionen 1 tim/dag (10.00-11.00).

Övrig tid nås man på telefon. Man sköter daglig städning av wc och duschar samt klipper campingtyr (ej fotbollsplaner). Som ersättning erhåller man en fri campingvecka på Stensund.

Anmäl intresse: Mats Hultgren, 070-3235755.

18 juni: Alla barns roliga dag i Trosa

19 juni: Olympic day i Trosa

24-25 juni: Midsommarfirande på Stensund

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, beachvolleynät, 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.

Medlemsförsäkrans (gäller alla): Jag sym-patiserar med frisksportens helhetssyn sådan den är formulerad i förbundsprogrammet och förbinder mig att i frisk-sportsammanhang 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.