

VI SES PÅ
ÅRSMÖTET
28 SEPT
19.00

Hej i klubben! Nu drar träningarna i Hedebyhallen igång igen! Samma tider och grupper som förra året. Vi åker också till Motala på parkourläger och ses i stadsparken i Trosa för Alla barns roliga dag. Årsmöte blir det den 28 september i Societetshuset i Trosa. Alla medlemmar är välkomna till årsmötet, och alla bör komma. Det är vi medlemmar tillsammans som gör klubben!
/Styrelsen

VECKOVERKSAMHET:

TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering och akrobatik i Hedebyhallen, Vagnhärad på torsdagar. Ingen föransmälning, kom bara.

18.15-19.15	Yngre barn/nybörjare Målgrupp: 4-8 år
19.15-20.30	Äldre barn/ungdomar Målgrupp: 9-15 år

Första träningsdag är torsdag den 10 september.

INBJUDAN:

ALLA BARNS ROLIGA DAG, 5 SEPT

Hej alla pirater! I år börjar vi hösten med en rolig dag i Stadsparken (vid Antons) i Trosa. Lördagen den 5 september kl 11-15. Trosa FK ordnar dagen med många andra föreläsningar. Det blir trampolin hoppning, jonglering, pirat-teater, tipspromenad, hoppis & skuttis, fiskdamm, ansiktsmålning... Kom gärna utklädd till pirat. Allt är gratis!

KALLELSE: ÅRSMÖTE, 28 SEPT

Trosa FK kallar härmed till årsmöte måndagen den 28 september 19.00 i Societetshuset, Alpgatan i Trosa. Alla medlemmar är välkomna! Tillsammans går vi igenom året som varit och planerar det nya året. Det ska väljas en ny styrelse och övriga funktionärer och beslutas om kommande arbetsplan (verksamhetsåret 150701 - 160630). Kom och tyck till så bjuder klubben på fika!

VALBEREDNINGEN

Kontakta valberedningen om du vill tipsa om folk som passar bra i klubbens styrelse eller till andra förtroendeuppdrag.

Valberedningen: *Christer Pahlson*
(christer.pahlson@frisksport.se/070-5762890)
och *Ulla-Maj Hellstrand*
(u-m.hellstrand@telia.com/070-7776617)

INBJUDAN:

PARKOUR, MOTALA, 11-13 SEPT

Parkourkurs i Motala FKs nya parkouranläggning, näst störst i landet, med tre inriktningar: **Utöva** - till dig som är nybörjare eller avancerad (och allt däremellan). Lär dig grunderna eller utveckla dig mer. Vi delar in oss i grupper. **Leda** - Upptäck metodiken och stegringen och lär dig att leda grupper och individer. **Bygga och finansiera** - få insikt i vad som krävs för att kunna få till en anläggning och se hur Motala har lyckats finansiera sin park.

Datum: 11-13 september 2015

Plats: Motala

Ålder: Vuxna, ungdomar och barn är välkomna. Om du är född -01 eller senare måste du ha med dej förälder eller annan vuxen.

Resa: Gemensam resa från Trosa/Vagnhärad, gratis för medlemmar i Trosa FK.

Kostnad: Kursavgiften (inkl två luncher) betalar Trosa FK. Övriga måltider och logi (100 kr/150 kr natten för golv/sänglogi) betalar du själv.

Anmäl: Senast 4 sept till trosa@frisksport.se
Mer info: www.frisksport.se

RAPPORTER:

RIKSLÄGER Många klubbmedlemmar var på plats på Stensund som funktionärer, deltagare eller besökare på det traditionella riksläget. 1300 deltagare gästade oss! Idrott, lek, kultur och äventyr i en salig blandning gav en spännande och rolig sommarvecka. Regnet har vi redan glömt... Se bilder mm på frisksport.se och i tidningen Frisksport.

BARNENS NYNÄS Vad kul att så många kom, Trosa FK fanns på plats med hela cirkusskolan.

CIRKUSSKOLA I Vagnhärad tränade ca 65 deltagare trampolin, akrobatik/tablå och jonglering/enhjulning under en hel vecka. Välkomna som medlemmar i klubben!

Medlemsavgifter 15-16

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-25 år)	250 kr
Senior (25 år-)	350 kr
Ensamstående med junior	500 kr
Familj på samma adress	800 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 mobbing 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.	Oliwia Wadle, 073-1423270
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Elsina Flach, 0156-53210 (SFF)
led.	Emmy Karlsson, 076-2002803
led.	Amandus Reimer, 072-7276833
suppl.	Folke Wancke, 0733-828629
suppl.	Pontus Landström, 070-7992088

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.

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

Avs:
TROSA FRISKSPORTKLUBB
Societetshuset, Alpgatan · S-619 35 Trosa

