

ÅK MED
TILL MEGA
16-18
NOVEMBER

Hej alla! Nu äntligen är Hedebyhallen i Vagnhärad färdigrenoverad. Där finns det en ny läktare. Redan nu på torsdag kan vi starta terminens träningar. Klubbens ledare bjuder in till två grupper. Välkomna dit alla nya och gamla medlemmar! Ett speciellt välkommen till klubben hälsar vi alla cirkusskolans deltagare. Och ni - tänk på att klubbens alla ledare ställer upp på sin fritid helt gratis. Visst är de fantastiska! /Styrelsen

VECKOVERKSAMHET:

TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering & akrobatik
i Hedebyhallen, Vagnhärad på torsdagar
18.15-19.15 Målgrupp: 5-8 år
19.15-20.30 Målgrupp: 9-14 år

BARNGYMPA LÖRDAGAR 10.00

Det finns eventuellt några platser kvar på barngympan på Vitalisskolan på lördagar kl 10. Målgruppen är ca 4 år och vill du vara med ska du kontakta Louise von Berens, 0707-363062.

ÅRSMÖTET VALDE LOVISA

Trosa FK har haft årsmöte i Societetshuset. Medlemmarna som var där gick igenom året som varit och verksamheten som kommer. Årsmötet valde också en ny styrelse. Se hela listan till höger.

Grattis till Lovisa Kenttä som valdes till ny ordförande i Trosa FK. Det är extra glädjande eftersom klubben inte hade någon ordförande förra året. Hon efterträder senast Jeanette Ahlgren och Rasmus Gustafsson (vice) som numera är distriktsordförande respektive förbundsordförande. Där ser man vad som kanske väntar...

Välkommen också Emmy Karlsson som är ny i styrelsen och Folke Wancke som är tillbaka som suppleant.

Övriga val: Christer Pahlsson och Martin Karlsson valdes till revisorer (med Karl-Axel Reimer som suppleant). Jeanette Ahlgren och Jenny Reimer valdes till valberedning och Rasmus Gustafsson är registrator.

Tre lämnar styrelsen, och stort tack till Sandra Fogelberg, Linus Hagander och Paula Hauke för era insatser!

TRÄNING FÖR UNGDOMAR OCH VUXNA

Det finns önskemål om och planer på en träningstid (söndagkväll, kanske) för ungdomar och vuxna, t ex på Stensund. Vi har inte fått klart med lokal än, tyvärr. Tanken är att spontanträna trampolin, klättring, volley eller annat man känner för för stunden. Är du intresserad av att vara med? Maila trosa@frisksport.se så informerar vi när vi kommer igång.

INBJUDAN:

MEGAHELGEN I VÄRNAMO

Häng med till Värnamo och en helg med trampolin, volleyboll, DMT och mycket annat!
Datum: 16-18 november
Kostnad: Prel. 150 kr, inkl golvlogi, frukost och fika. (Var och en fixar egen mat på stan.)
Mer info om innehåll, priser och anmälan kommer på www.frisksport.se.

RESA TILL MEGAHELGEN

Södermanlands Frisksportdistrikt ordnar resa för medlemmar i Södermanland.
Kostnad: Medlemmar i Trosa FK betalar aldrig mer än 200 kr för resan, resten betalar klubben. Anmäl dig på www.frisksport.se/sormland senast den 9 november.

Vi glömde! I förra nyhetsbrevet presenterade vi alla från Trosa FK som valdes till olika förtroendeposter på Svenska Frisksportförbundets förbunds möte i Vara. Då glömde vi skriva att Ove Pettersson valdes till revisor.

Medlemsavgifter 12-13

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	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, 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.

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

ordf.	Lovisa Kenttä, 0703-833544
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Ulla-Maj Hellstrand, 070-7776617
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
led.	Vega Reimer, 0730-835712
led.	Emmy Karlsson, 076-2002803
led.	Pontus Landström, 070-7992088
suppl.	Tobias Broström, 073-9058195
suppl.	Folke Wancke

Trosa FK

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.