

HÄNG
MED TILL
MEGA
29 NOV

Hej alla frisksportare! Vilken fart det är på torsdagarna i Hedbyhallen! Fantastiska deltagare som verkligen vill lära sig nya saker, duktiga ledare som alltid gör sitt bästa och en och annan förälder som hjälper till. Kul! Häng med till Megahelgen och maxa ännu mer! I början av nästa år bjuder vi in till en heldag på Stensund med mer kul - info i nästa nyhetsbrev. Vi ses den 5 december och mumsar pepparkaka! God jul och ett gott vitt år! /Styrelsen

VECKOVERKSAMHET:

TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering & akrobatik i Hedbyhallen, Vagnhärad på torsdagar.
18.15-19.15 Yngre barn/nybörjare
Målgrupp: 5-8 år
19.15-20.30 Äldre barn/ungdomar
Målgrupp: 9-14 år

AVSLUTNING!

Sista träningsdag i Hedbyhallen är torsdagen den 5 december, då det också bjuds på julfika. (Verksamheten i Hedbyhallen startar nästa termin den 16 januari.)

RAPPORTER:

ÅRSMÖTE Medlemmarna som var på plats bestämde om arbetsplan och gick igenom året som har varit.

Årsmötet valde också en ny styrelse: Ordförande blev Oliwia Wadle (ny i styrelsen - välkommen!) och till sekreterare valdes Tommy Fogelberg och kassör blev Pontus Landström. Dessutom är Emmy Karlsson, Vega Reimer, Katarina Kenttä och Folke Wancke med i styrelsen.

Till revisorer valdes Christer Påhlson och Anna Pettersson, med Karl-Axel Reimer som suppleant.

Valberedningen består av Lovisa Kenttä, Jeanette Ahlgren och Jenny Reimer.

FORSPADDLING I BJÖRBO Rasmus Gustafsson, Ronja Gustafsson, Johanna Fogelberg, Angelica Berggren, Linus Hagander och Viktor Langseth var där och paddlade.

KURSELG I MOTALA I SFFs kurshelg i Motala deltog Amandus Reimer, Nadja Eriksson och Marcus Polso i cirkusledarutbildningen.

INBJUDAN:

MEGAHELGEN I VÄRNAMO

Häng med till Värnamo och en helg med airtrack, DMT, trampoliner, cirkus, luftakrobatik, tablå, dans, volleyboll, painball, film, kinect, lekar och mycket annat!

DATUM: 29 november - 1 december

KOSTNAD: 200 kr, inkl golvlogi, frukost och fika. (Var och en fixar egen mat på stan.)

ANMÄLAN/FRÅGOR: olle.sahlberg@frisksport.se eller 0730-669901. Skriv ditt namn, personnummer och klubb i anmälan.

ARRANGÖR: Värnamo Frisksportklubb
MER INFO: 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.
ANMÄLAN: Snarast på www.frisksport.se/sormland.

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. Steg 1 är en ledarutbildning, steg 2 en arrangörsutbildning och steg 3 en kursledarutbildning.

DATUM: 29 december - 4 januari

ÅLDER: Från 16 år och uppåt

KOSTNAD: 2900 kronor, men som medlem i TFK betalar du endast 700 kronor.

INFO OCH ANMÄLAN: www.frisksport.se

OBS! Maila trosa@frisksport.se innan du anmäler dig och berätta vad du vill göra för ledaruppgifter!

Medlemsavgifter 13-14

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, beachvolleybolls, 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.

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.	Oliwia Wadle, 073-6543523
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Pontus Landström, 070-7992088
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
led.	Vega Reimer, 072-2073130
led.	Emmy Karlsson, 076-2002803
suppl.	Folke Wancke, 0733-828629

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 hjälpa åt. Ta ansvar för vår miljö och för jordens överlevnad. Lära känna andra människor och kulturer samt leva i fred med varandra.

Trosa FK

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