

HÄNG
MED TILL
MEGA 14-
16 NOV

Hej alla i klubben! Hoppas ni har det riktigt mysigt i hösten! Nu är träningarna i Hedebyhallen i full gång, och alla är välkomna. Och du, ta gärna med dig en kompis så blir vi dubbelt så många! Klubben ordnar resa till Megahelgen i Värnamo, hoppas du vill hänga med! Och du, boka redan nu in riksläget som i sommar arrangeras på Stensund av frisksportklubbarna i Sörmland och Stockholm. /Styrelsen

VECKOVERKSAMHET:

TRÄNING I HEDEBYHALLEN

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

18.15-19.15	Yngre barn/nybörjare Målgrupp: 5-8 år
19.15-20.30	Äldre barn/ungdomar Målgrupp: 9-14 år

TRÄNING PÅ STENSUND

Onsdagar för ungdomar och vuxna. Ingen ledarledd träning, utan var och en ansvarar för sig själv. T ex trampolin, klättring, volley... Målgrupp är klubbens ledare och andra intresserade. Barn är välkomna endast i sällskap av målsman eller annan vuxen, som fullt ut ansvarar för barnets verksamhet.

18.00-20.00	Målgrupp: Ledare och andra ungdomar/vuxna
-------------	--

Onsdagarna den 5 november och den 3 december.

KLUBBEN HAR HAFT ÅRSMÖTE

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:

Oliwia Wadle, ordförande, Tommy Fogelberg, sekreterare och Elsa Flasch, kassör (nyval). Till ledamöter valdes Emmy Karlsson, Amandus Reimer (nyval) och Linda Andersson (nyval) och till suppleanter valdes Folke Wancke och Pontus Landström (nyval, tidigare kassör).

Övriga val: Rasmus Gustafsson (nyval) och Anna Pettersson valdes till revisorer (med Karl-Axel Reimer och Jeanette Ahlgren som suppleanter). Ulla-Maj Hellstrand och Christer Pählson är ny valberedning.

Katarina Kenttä lämnar styrelsen, stort tack för dina insatser!

INBJUDAN:

MEGAHELGEN I VÄRNAMO

Häng med till Värnamo och en helg med trampolin, volleyboll, DMT, akrobatik, dans, paintball och mycket annat!

Datum: 14-16 november.

Kostnad: Var och en betalar på plats avgiften 200 kr, inkl golvlogi, frukost och fika. (Var och en fixar egen mat på stan.)

Mer info: Se annons på baksidan. Anmäl dig till trosa@frisksport.se (så skickar klubben in en gemensam anmälan).

RESA TILL MEGAHELGEN

Vi åker tillsammans till Mega i Värnamo.

Medlemmar i Trosa FK betalar aldrig mer än 200 kr för resan, resten betalar klubben.

(Ledare=100 kr.) Anmäl dig till trosa@frisksport.se senast den 9 november (därefter kan anmälningar tas emot, men plats kan inte garanteras).

RAPPORT:

KURSHELG PÅ STENSUND Helgen den 3-5 oktober med utbildningar i dans, trampolin och frisksport-ideologi. Amandus Reimer och Andrew Junggren deltog i trampolinledarutbildningen steg 2, och Marcus Polso var kursledare. Johanna Fogelberg var huvudledare för alla kurser och Vega Reimer var kursledare i trampolinutbildningen steg 1.

KOMMANDE:

FÖRSTA HJÄLPEN-KURS Styrelsen planerar att ordna en utbildning i form av en studiecirkel med tre träffar. Målgrupp är de som är verksamma som ledare för veckoaktiviteter och arrangemang, men alla medlemmar är naturligtvis välkomna. Anmäl ditt intresse till trosa@frisksport.se så hör vi av oss när det är på gång.

RIKSLÄGER PÅ STENSUND Klubbarna i Sörmland och Stockholm är värdar för riksläget i sommar vecka 28. Du är väl med och hjälper till!?

Medlemsavgifter 14-15

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-25 år)	250 kr
Senior (26 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.

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, 073-1423270
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.

Trosa FK

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