

Nyhet! Swish:  
1235061205

# Julavslutning

Torsdag 7 december • 18.30–20.00 • Multum

Samma tid för alla grupper – kom när du vill!  
Ingen föranmälan – kom bara!  
Öppet för alla medlemmar och gäster!

Alla är  
välkomna!

FRISK  
sport



- Massor med aktiviteter
- Köp en frisksporttröja
- Klubben bjuder på julfika

## Medlemsavgifter

Gäller verksamhetsåret  
2023-07-01 – 2024-06-30

Pensionär	300 kr
Barn (– 14 år)	300 kr
Ungdom (14–25 år)	300 kr
Vuxen (26 år –)	400 kr
Ensamstående m barn	550 kr
Familj på samma adress	850 kr

## Plusgiro 64 82 28-5

Betala din medlemsavgift direkt, så slipper vi skicka ut påminnelser. Ange med namn och födelsedatum (år-mån-dag) vilka avgiften avser. Ange också adress och e-postadress.

## Som medlem får du ...

- Tidningen Frisksport.
- Klubbinformation.
- Fritt deltagande i alla klubbaktiviteter (om inte åldersindelning eller annan begränsning finns).
- Disponera klubbens material, som klättrutrustning och cirkusprylar.
- Subventionerade resor till träffar och läger.
- Subventionerat deltagande i kurser.
- Rabatt på riksläger.

## Klubbregler

- Frisksportverksamhet är helt fri från tobak, alkohol och andra droger.
- Frisksportverksamhet är fri från all form av mobbning och rasism.

## Medlemsförsäkringen (gäller alla):

Jag sympatiserar 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.

## Vinterkurs

Stensund 2–5 januari 2024



En kurs i grundläggande ledarskap. Du som är eller vill bli ledare får chans att utvecklas i ditt ledarskap. Vi varvar ledarskap, ideologi, föreningskunskap och friluftsliv. Du träffar nya människor och utvecklas

som person på riktigt roliga dagar på Stensund.

Medlem i Trosa FK betalar endast 100 kr i egenavgift (ordinarie avgift är 800 kr) inklusive boende och mat. Det finns platser kvar, anmäl IDAG på frisksport.se

## Vårens träningar

Vi planerar att fortsätta med både torsdagsträningar & söndagsträningar under våtermiden -24.

• Information om när det startar mm kommer ut i januari via nyhetsbrev, hemsida och instagram.

## Hjälpa till?

- Vill du hjälpa till som ledare eller funktionär?
- Vill du starta andra aktiviteter?

Hör av dig till  
trosa@frisksport.se

Trosa Frisksportklubb  
c/o FUF, Stensund, 619 91 Trosa  
trosa@frisksport.se  
www.frisksport.se/trosa  
Plusgiro: 64 82 28-5  
Swish: 1235061205

Styrelsen  
Ordförande  
Kassör  
Ledamöter

Oliwia Wadle, 073-1423270  
Pontus Landström, 070-7992088  
Mia Rodriguez, Alrik Lundin,  
Philip Wadle, An Van Beeck  
och Mai Idermark Robin



trosافرisksport

Senaste nytt på Instagram!

FRISK  
sport

Roliga aktiviteter i en  
nykter och tobaksfri miljö