

Samma  
avgifter i  
år igen!

I din hand håller du nu vårt nya nyhetsbrev från Trosa Frisksportklubb. Vi vill att alla ska få ta del av klubbens information så enkelt som möjligt och har därför beslutat att även skicka ut det här nyhetsbrevet digitalt. Ange därför gärna din mailadress när du betalar in din medlemsavgift.

Vi hälsar alla nya och gamla medlemmar välkomna till verksamhetsåret 2010-2011. Det har varit ett bra år i klubben - men vi vill bli ännu bättre och höra vad du vill att vi ska ha för verksamhet. Därför alla medlemmar välkomna till årsmötet den 3 oktober. Se inbjudan nedan. /Styrelsen

### KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Du har precis fått en chans att påverka klubbens framtida mål och arbete! Som medlem är du härmed inbjuden till Trosa Frisksportklubbens årsmöte. Årsmötet är det möte där vi tillsammans bestämmer hur klubben ska drivas och vilka som ska ta hand om det, det vill säga det viktigaste mötet vi har!

När? Söndagen den 3 oktober 15:00

Var? Societetshuset, Trosa

Klubben bjuder på förstärkt fika!

Eventuella frågor skickas till [trosa@frisksport.se](mailto:trosa@frisksport.se)

### TRÄNING

Äntligen drar klubbens verksamhet igång igen. Trampolin, jonglering och akrobatik på torsdagar i Fedebyhallen. **18.00-19.00:** målgrupp yngre barn. Ansvariga ledare: Emmy och Vega.

**19.00-20.30:** målgrupp äldre barn och ungdomar. Ansvariga ledare: Jeanette och Ida.

Träningen  
startar  
7  
oktober

### INBJUDAN: HÖSTKURS

Höstkursen hålls i år på Stensund. Den här gången kan man gå Frisksport Basic (ideologisk grundkurs), Trampolinledarutbildning steg 1 och steg 2 och Utomhusklättring.

Datum: 8-10 oktober 2010

Kostnad: 900 kronor, men som medlem i Trosa FK betalar du endast 300 kronor.

Info och anmälan: [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se)

OBS! Anmäl dig snarast! Kort datum.

OBS! 95% av medlemmarna betalar via Internet. Därför slutar vi nu med att skicka ut inbetalningskort. Om du vill ha ett inbetalningskort hemskickat får du gärna kontakta kassör Pontus L (070-7992088 (telsvar) eller [landstrom@frisksport.se](mailto:landstrom@frisksport.se)). Du kan också använda ett tomt inbetalningskort som finns hos din bank.

### INBJUDAN: NYÅRSKURS

Nyårskursen är en ledarskapsutbildning som består av tre steg och man går ett steg varje nyår. Så om du vill fira nyår på Stensund med en massa andra frisksportare och är intresserad av att utveckla ditt ledarskap ska du boka in nyårskursen 2010.

Datum: 29 december - 4 januari

Ålder: Från 16 år och uppåt

Kostnad: 1900 kronor, men som medlem i Trosa FK betalar du endast 600 kronor

Info och anmälan: [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se)

### RAPPORTER

**RIKSLÄGER** Vecka 28 samlades över 1500 frisksportare från hela Sverige på Stensund för att delta på årets riksläger. Det var en väldigt lyckad vecka med fint väder och massor av aktiviteter för både stora och små. Tack alla funktionärer som hjälpte till!

**FÖRBUNDSMÖTE** I samband med riksläget hölls även Frisksportförbundets årsmöte. Från Trosa FK valdes bl a Rasmus Gustafsson in i förbundsstyrelsen och Sandra Fogelberg och Linus Hagander valdes in till utbildningskommittén.

**CIRKUSTURNÉ** Cirkusskolan har under 11 år varit i Vagnhärad, men åkte i år ut på Sverigeturné! Tio nya städer, och responsen har varit positiv. I Sörmland besökte cirkusskolan Vagnhärad, Nyköping, Gnesta och Katrineholm.

Återträff  
9 oktober

Info:  
[peter.hjortsten@frisksport.se](mailto:peter.hjortsten@frisksport.se)

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.

### Medlemsavgifter 10-11

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	700 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 klättrustrustning, 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 mobbning och rasism.

**Medlemsförsäkrans (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.

### Styrelsen

ordf.	Jeanette Ahlgren, 073-9313582
v ordf.	Rasmus Gustafsson, 073-3103442
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Pontus Landström, 070-7992088
led.	Johanna Fogelberg, 076-7614414
led.	Simon Wancke, 073-5768686
led.	Arvid Leimar, 073-7531873
suppl.	Sandra Fogelberg, 070-4383245
suppl.	Angeliqa Berggren, 070-2498942

ADRESS Societetshuset, Alpg., 619 35 Trosa  
E-POST [trosa@frisksport.se](mailto:trosa@frisksport.se)  
HEMSIDA [www.frisksport.se/trosa](http://www.frisksport.se/trosa)  
PLUSGIRO 64 82 28 - 5