

VI SEER PÅ
ÅRSMÖTET
DEN 2 OKT
19.00

Hej alla frisksportare! Nu har hösten kommit och klubben har startat ett nytt verksamhetsår. Vi träffas på årsmötet och bestämmer tillsammans vad vi ska göra det här året. Och så åker vi till höstkursen i Värnamo. Hedebyhallen renoveras, men så snart vi vet när träningarna börjar får du veta det. Då får du ta med en kompis så blir vi dubbelt så många! /Styrelsen

ÅRSMÖTE 2 OKT 19.00

Trosa FK kallar härmed till årsmöte tisdagen den 2 oktober 19.00 i Societetshuset, Alpgatan i Trosa. Alla medlemmar är välkomna! Tillsammans går vi igenom året som varit och planerar det nya året. Det ska väljas en ny styrelse och övriga funktionärer och beslutas om kommande arbetsplan (verksamhetsåret 20120701 - 20130630). Kom och tyck till så bjuder klubben på fika!

VALBEREDNINGEN

Valberedningen förbereder alla val som ska göras på årsmötet. Har de pratat med dig? Om inte, prata med dem! För att en ideell förening ska fungera måste alla hjälpa till, vad kan du göra? Valberedning är Jeanette Ahlgren (0739-313582) och Jenny Reimer (0731-561999).

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.

TORS DAGSTRÄNING HEDEBY

Träningarna med trampolin, akrobatik, jonglering, enhjuling mm är på torsdagskvällarna i Hedebyhallen, Vagnhärad. Hallen renoveras just nu (det ska byggas läktare) och vi vet inte exakt när verksamheten startar, men troligtvis i början av oktober. Boka kvällarna så länge, så återkommer vi med ett nytt nyhetsbrev när det drar igång.

HÖSTKURS VÄRNAMO 12-14 OKT

Se baksidan! Många kurser erbjuds. Distriktet fixar gratis resa: boka på www.frisksport.se/ sormland. Medlemmar i Trosa FK betalar endast 300 kr för kursen. Anmäl dig omgående till förbundskansliet (0156-53210/kansli@frisksport.se), det är begränsat antal platser!

RAPPORTER:

FAMILJETRÄFF Trots regn kom det ca 100 personer. Med bland annat tipspromenad och naturskola ute och klättring och cirkusskolan inne.

AVSLUTNING Ca 150 medlemmar och gäster besökte Hedebyhallen. Tygakrobater, backklättring, trampolin hoppning, chokladhjul och mycket mer stod på programmet.

BARNENS DAGAR Klubbens cirkusskola har varit med på Alla Barns Roliga Dag i Trosa och på Barnens Nynäs.

MIDSOMMAR Traditionsenligt firande med dans kring stång på dagen och dansbanan vid havet på kvällarna och mycket kul däremellan. Många deltagare från klubben som funktionärer och besökare. Välkommen alla andra nästa år!

RIKSLÄGER I år var riksläget i Vara. Det besöktes som vanligt av ca 1300 deltagare, varav ca 70 från Trosa FK. En hel vecka med sport och kultur för alla åldrar. Boka redan nu vecka 28 i Hallsberg sommaren 2013.

FÖRBUNDSMÖTET På Svenska Frisksportförbundets möte i Vara valdes Trosa FKs Rasmus Gustafsson till ny förbundsordförande. Grattis! Från klubben valdes också Emmy Karlsson in i ungdomskommittén, Ulla-Maj Hellstrand till veterankommittén och Lovisa Kenttä och Vega Reimer till valberedningen.

CIRKUSSKOLAN För 14e året i rad var det en sommarvecka med cirkus (trampolin, akrobatik/tabla och jonglering/enhjuling). Ca 45 deltagare bjöd på fredagen på två fantastiska föreställningar.

Dessutom har några medlemmar varit med på Tintomaravandring i Kolmårdsskogarna, på ungdomsträffen Uppdrag Omöjligt i Värnamo och på Veteranträff i Vara.

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, 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

mötesordförande

	Sandra Fogelberg, 070-4383245
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Ulla-Maj Hellstrand, 070-7776617
led.	Rasmus Gustafsson, 073-3103442
led.	Pontus Landström, 070-7992088
led.	Vega Reimer, 072-2073130
led.	Lovisa Kenttä, 0703-833544
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
suppl.	Paula Hauke, 073-6172552
suppl.	Linus Hagander, 070-2833534
suppl.	Tobias Broström, 073-9058195
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.

HÖSTKURS I VÄRNAMO 12-14 OKTOBER

IDEOLOGI

Frisksport Basic

För dig som vill veta mer om vad frisksport är och hur det fungerar. En lekfull kurs som fungerar som språngbräda för många när det gäller att lära känna andra frisksportare. Kursen ger behörighet till frisksportledarutbildning steg 1 (Nyårskursen).

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga

LEDARSKAP

Trampolinledare Steg 1

Kursen vänder sig till dig som vill lära andra att hoppa trampolin. Här får du lära dig grunderna i ledarskap och passningsteknik genom både teori och praktik. Under kursen går vi igenom grundövningar upp till och med framåt- och bakåtvolt.

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Ha kännedom om vad en trampolin är och kunna grunderna i hoppling.

LEDARSKAP

Trampolinledare Steg 2

Kursen vänder sig till dig som gått trampolinledarutbildning steg 1 eller motsvarande och kan passa och lära ut övningar upp till volt. Under kursen arbetar vi bland annat med fler volter och skruvar, såsom Rudolf och 1 3/4.

NIVÅ: Fortsättning
FÖRKUNSKAPER: Steg 1 eller liknande

FÄRDIGHET

Dans

Färdighetsutbildning i streedance. Kursen genomförs av dansläraren Frida Schooner som pluggat dans i London. Kursen för dig som gillar att dansa. Frida lovar att golvet kommer att gunga!

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga

FÄRDIGHET

Matlagning

En inspirationskurs i vegetarisk matlagning med teori och praktik. Få nya idéer och ha roligt i köket.

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga

LEDARSKAP OCH FÄRDIGHET

Yoga

Lotta Milosavljevic är en uppskattad yogaledare i frisksportsammanhang och nu har du chansen att få lära dig av den bästa. Du lär dig yoga, både för din egen skull och så att du kan lära andra.

NIVÅ: Nybörjare
FÖRKUNSKAPER: Inga

Trosa FK: Medlemmar betalar endast 300 kr i egenavgift, resten betalar klubben. Anmäl dig själv snarast (se nedan)! Gratis resa ordnas av distriktet, anmäl dig på www.frisksport.se/sormland

FRISKSPORT
SVENSKA
FRISKSPORTFÖRBUNDET

Bra att veta

Datum: 12-14 oktober 2013
Plats: Apladalsskolan, Värnamo
Kostnad: 990 kr (1090 kr för icke medlemmar)
Ålder: Från 14 år och uppåt
Arrangör: Svenska Frisksportförbundet
Logi: Golvlogi.

Anmälan: Senast den 28 september till förbundskansliet på kansli@frisksport.se. Ange namn, personnummer, klubb, kost och kontaktuppgifter i din kursanmälan.
Info: Förbundskansliet på kansli@frisksport.se eller 0156-532 10