

VI SEER PÅ  
ÅRSMÖTET  
17 SEPT  
18.30

Hej alla frisksportare! Nu närmar sig hösten och klubben har startat ett nytt verksamhetsår. Vi träffas på årsmötet den 17 september och bestämmer tillsammans vad vi ska göra det här året. Fundera på vad du vill göra i klubben. För närvarande tränar vi i Hedebyhallen på torsdagar, och där är det mesta barn och ungdomar. Tidigare har vi haft bland annat kanot-, volleyboll och friluftsverksamhet för vuxna, och det kanske du vill börja med igen? Kom till årsmötet och påverka! /Styrelsen

### VECKOVERKSAMHET: TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering & akrobatik  
i Hedebyhallen, 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

Första träningsdag: torsdag den 12 september.

### BARNGYMPA LÖRDAGAR 10.00

Vår ledare Louise kan tyvärr inte fortsätta med verksamheten. Vill du vara ledare? Kontakta Louise direkt eller TFK via [trosa@frisksport.se](mailto:trosa@frisksport.se).

### ÅRSMÖTE 17 SEPT 18.30

Trosa FK kallar härmed till årsmöte tisdagen den 17 september 18.30 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 130701 - 140630). 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).

### HÖSTKURS MOTALA 4-6 OKT

Se baksidan! KURS: Många kurser erbjuds! 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! RESA: Distriktet fixar gratis resa: boka på [www.frisksport.se/sormland](http://www.frisksport.se/sormland).

### RAPPORTER:

**FAMILJETRÄFF** Ca 80 personer, de flesta barn och ungdomar, letade sig ut till Stensund. Med bland annat tipspromenad, grillning och naturskola ute och klättring, akrobatik och trampolin inne.

**AVSLUTNING** Ca 150 medlemmar och gäster besökte Hedebyhallen. Spaceball, backklättring, trampolinhoppning, chokladlotteri, sockervadd och mycket mer stod på programmet.

**BARNENS DAGAR** Klubbens cirkusskola har i sommar 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. Välkommen igen nästa år!

**RIKSLÄGER** I år var riksläget i Hallsberg. 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 Gnosjö sommaren 2014.

Tack till INFRANORD för de fina matchtröjorna och för bidrag till ungdomarnas lägeravgift!

Grattis Emmy Karlsson till Bängt Bodéns ungdomsledarstipendie.

**CIRKUSSKOLAN** För 15:e året i rad var det en sommarvecka med cirkus (trampolin, akrobatik /tablå och jonglering/enhjulning) i Hedebyhallen. Ca 45 deltagare bjöd på fredagen på två fantasiska föreställningar.

### SÄLJES: KAJAKER

Tre kajaker finns på Stensund, och de har inte använts i klubbens verksamhet på många år. Nu säljs dem till högstbjudande. Kontakta Folke Wancke (0733-828629) snarast om du är intresserad!

### 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, beachvolleybåt, 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.

**Medlemsförsäkringen (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.	Lovisa Kenttä, 0703-833544
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Ulla-Maj Hellstrand, 070-7776617
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
led.	Vega Reimer, 072-2073130
led.	Emmy Karlsson, 076-2002803
led.	Pontus Landström, 070-7992088
suppl.	Tobias Broström, 073-9058195
suppl.	Folke Wancke, 0733-828629

### Trosa FK

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

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.

# HÖSTKURS I MOTALA 4-6 OKTOBER

## LEDARSKAP

### Trampolinledare Steg 1

Här får du lära dig grunderna i passningsteknik och trampolinledarskap. Under kursen går vi igenom grundövningar upp till och med volt.

NIVÅ: Nybörjare  
FÖRKUNSKAPER: Trampolinvana

## IDEOLOGI

### Frisksport Basic

Kursen riktar sig till dig som vill lära dig mer om frisksportens ideologi och organisation. Du får även öva på att leda grupper. Ger behörighet till Nyårskursen steg 1

NIVÅ: Nybörjare  
FÖRKUNSKAPER: Inga

## LEDARSKAP

### Cirkusledare

Vill du bli cirkusledare? Under kursen får du kunskaper och tips för att lära ut cirkus på enkla och säkra sätt. Vi går främst igenom jonglering och tissue (tyg).

NIVÅ: Nybörjare  
FÖRKUNSKAPER: Inga

## LEDARSKAP

### Trampolinledare Steg 2

Kursen fortsätter där den föregående trampolinkursen slutade. Kursdeltagarna får lära sig att passa vid mer avancerade trampolinövningar (dubbelrotationer).

NIVÅ: Fortsättning  
FÖRKUNSKAPER: God trampolinvana/steg 1

## FÄRDIGHET/LEDARSKAP

### Dans

Kursen för dig som vill bli en bättre dansare eller lära dig att leda dans som aktivitet i klubben. Frida Schooner är ledare och olika dansstilar utövas under helgen.

NIVÅ: Nybörjare  
FÖRKUNSKAPER: Inga

## FÄRDIGHET

### Gym

Har du eller ska du börja gymma? Lär dig mer om din kropp och hur du säkert och effektivt tränar och äter rätt. Åldersgräns: 16 år

NIVÅ: Nybörjare  
FÖRKUNSKAPER: Inga

## LEDARSKAP

### Trampolinledare Steg 3

I trampolinledarkursen steg 3 läggs stor fokus på den enskilde deltagaren då du får fortsätta att utvecklas i din tränarroll. Mycket god trampolinvana krävs.

NIVÅ: Fortsättning  
FÖRKUNSKAPER: Steg 1 och 2

**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](http://www.frisksport.se/sormland)**

**FRISKSPORT**  
SVENSKA  
FRISKSPORTFÖRBUNDET

## Bra att veta

Datum: 4-6 oktober 2013  
Plats: Rässnåshallen, Motala  
Kostnad: 990 kr (1 099 kr för icke medlem)  
Ålder: Från 14 år och uppåt  
Arrangör: Svenska Frisksportförbundet  
Logi: Golvlogi

Tider: Kursstart fredagen kl. 19.00 (middag kl. 18.00), kursen slutar 13.00 på söndagen.  
Anmälan: Senast den 27 september via webben: [www.frisksport.se](http://www.frisksport.se)  
Info: Förbundskansliet på [kansli@frisksport.se](mailto:kansli@frisksport.se) eller 0156-532 10