

VI SES PÅ  
ÅRSMÖTET  
29 SEPT  
18.00

Hej alla i klubben! Nu drar träningarna i Hedebyhallen igång igen! Enkelt - samma tider och grupper som förra året. Nytt verksamhetsår har precis börjat, eftersom klubben har så kallat brutet verksamhetsår (från juli 2014 till juni 2015). Då är det som vanligt dags för årsmöte. Varmt välkomna alla den 29 september till Societetshuset i Trosa. Alla medlemmar är välkomna till årsmötet, och alla bör komma. Det är medlemmarna tillsammans som gör klubben!  
/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

Tre 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.

Tid: 18.00-20.00 Målgrupp: Ledare och andra ungdomar/vuxna  
Dagar: onsdagarna 1 okt, 5 nov och 3 dec

### KALLELSE: ÅRSMÖTE 29 SEPT

Trosa FK kallar härmed till årsmöte måndagen den 29 september 18.00 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 140701 - 150630). Kom och tyck till så bjuder klubben på soppa, macka och fika!

### VALBEREDNINGEN

Kontakta valberedningen om du vill tipsa om folk som passar bra i klubbens styrelse eller till andra förtroendeuppdrag. Valberedningen:  
Lovisa Kenttä (lovisa.kentta@frisksport.se /0736-500784), Jenny Reimer (jenny@reimer.nu /0731-561999) och Jeanette Ahlgren (jeanette.ahlgren@frisksport.se/0739-313582)

### INBJUDAN: HÖSTKURS PÅ STENSUND

Höstens kurshelg är på hemmaplan på Stensund. Följande kurser erbjuds: **Frisksport Basic, trampolin steg 1 och 2, Ung i styrelse, barngympaledarkurs och fotokurs.**

Datum: 3-5 oktober 2014  
Plats: Stensund, utanför Trosa  
Kostnad: 990 kr (600 kr för Ung i styrelse, 1 099 kr för icke medlem)

**OBS!** Medlem i Trosa FK betalar endast 300 kr (resp 100 kr för Ung i styrelse).

Ålder: Från 14 år och uppåt.  
Ingår: Kursmaterial, måltider och golvlogi.

### RIKSLÄGERPLANERING

Rikslägerledningen för Stensund 2015 inbjuder till planeringsdag lördagen den 27 september. Mer information och anmälan till: peter.hjortsten@telia.com

### RAPPORTER:

**RIKSLÄGER** Omkring 70 medlemmar var på plats i Gnosjö för årets upplaga av det traditionella riksläget. Idrott, lek, kultur, och äventyr i en salig blandning, en strålande sol och gott arrangörsskap av smålänningarna gav en spännande och rolig sommarvecka. Nästa sommar är det vi som bjuder in till riksläger på Stensund.

**BARNENS NYNÄS** Rekordmånga besökare kom, och Trosa FK fanns på plats med cirkusskola och många ledare.

**CIRKUSSKOLA** I Vagnhärad var det fullt hus på de två föreställningarna, som avslutade den veckolånga sommarveckan med Cirkusskolan. Ca 45 deltagare tränade trampolin, akrobatik/ tablå och jonglering/enhjulning. Dessutom fixade ledarna (de flesta från Trosa FK) skolor även i Gnesta, Nyköping och Katrineholm i samarbete med sörmlandsdistriktet.

### Medlemsavgifter 14-15

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, beachvolleynät, skridskosegel, cirkuspylar...
- 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 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. Oliwia Wadle, 073-6543523  
sekr. Tommy Fogelberg, 070-7680678  
kassör Pontus Landström, 070-7992088  
led. Katarina Kenttä, 070-4248575  
led. Vega Reimer, 072-2073130  
led. Emmy Karlsson, 076-2002803  
suppl. Folke Wancke, 0733-828629

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