

HÄNG
MED TILL
STOCK-
HOLM
7 FEB.

Hej och god fortsättning på det nya året! Hoppas ni alla har haft en god, vit jul!
Nu startar träningarna i Hedebyhallen och det finns plats för fler. Kom bara, ingen
anmälan behövs. Följ gärna med till Stockholm lördagen den 7 februari på klubbens
första hjälpen-utbildning med efterföljande middag och biokväll. /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: 4-8 år
19.15-20.30	Äldre barn/ungdomar Målgrupp: 9-15 år

INBJUDAN:

FÖRSTA HJÄLPEN-KURS ...

Grundläggande kurs i första hjälpen med teori
och praktik, omhändertagande, förbandsläggning
och övningar för alla medlemmar!

MÅLGRUPP: Ledare i veckoverksamhet och
läger.

PLATS: Karlbergs slott, Stockholm.

TID: Lördag 7 februari 2015 kl 10.00-17.00.

KURSLEDARE: Jens Lindh, fd sjukvårdsutbildare
inom militären och medlem i Trosa FK.

KOSTNAD: 300 kr (medlem i Trosa FK: 100 kr)
inkl lunch på stan. Resa och bio - se nedan!

ANMÄLAN: Senast 2 feb, trosa@frisksport.se.

UPPGE VID ANMÄLAN: Namn, adress, telefon,
e-post, personnummer, gemensam resa eller
inte samt middag/biokväll eller inte.

OBS: Kursen genomförs på militärt område,
uppge därför fullständigt personnummer.
Ej svenk medborgare uppger nationalitet och
passnummer.

... MED BIOKVÄLL

Efter Första hjälpen-kursen åter vi middag och
går på bio på Heron City. Middag och bio är gratis
för ledare i Trosa FK. Övriga betalar självkost-
nadspris (biobiljett kostar 75 kr).

Trosa FK samordnar gratis resa från Trosa/
Vagnhärad kl 09.00 och hem efter biokvällen.
Vill du åka på egen hand står du för din egen
resa.

NY RIKSORGANISATION

Trosa FK är efter beslut på årsmötet ansluten
till den nystartade organisationen Frisksportens
Ungdomsförbund. Byte av organisation gynnar
klubben p g a att vi har så många unga medlem-
mar. Svenska Frisksportförbundet finns kvar
som en organisation för äldre, och de två för-
bunden samarbetar inom Frisksportrörelsen.
För dig som medlem i Trosa FK (oavsett ålder)
påverkar organisationsförändringen ingenting.
Du får tidningen Frisksport i brevlådan och till-
sammans arrangerar organisationerna även
i fortsättningen t ex kurser och riksläger.

KOMMANDE:

SÖRMLANDS FRISKSPORTDISTRIKTS ÅRSMÖTE

Söndagen den 8 mars äger distriktets årsmöte
rum på Stensund. Redan nu är flera TFK:are
anmälda som ombud, men det finns plats för
fler. Om du är intresserad av att vara med
kontakta du ordförande Oliwia Wadle via
trosa@frisksport.se.

VÅRKURS PÅ STENSUND

Helgen den 6-8 mars
ordnar Frisksportrörelsen en kurshelg på
Stensund. Kursutbudet är i skrivande stund inte
klart, men håll utkik på www.frisksport.se eller
i tidningen Frisksport. Deltagare från Trosa FK
betalar endast 300 kr (ord pris brukar vara 990
kr.). Du anmäler dig själv till den kurs du vill gå,
och anger Trosa FK som betalare.

RIKSLÄGER PÅ STENSUND

Klubbarna i Sörmland
och Stockholm är värdar för riksläget i sommar
vecka 28. Du är väl med och hjälper till!? Hör
gärna av dig till Elsina på Frisksportrörelsens
kansli (kansli@frisksport.se) och berätta vad just
du kan hjälpa till med.

CIRKUSSKOLA I SOMMAR

Boka redan in somma-
rens cirkusskola. Preliminärt vecka 32 i Vagn-
härad för alla barn i skolålder.

Medlemsavgifter 14-15

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-25 år)	250 kr
Senior (26 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,
beachvolleybrett, skridskosegel, cirkuspyrlar...
- 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 förbundspro-
grammet 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 vo-
lymprocent (=1,8 viktprocent) alkohol eller
använda tobak och narkotika i någon form.

Styrelsen

ordf.	Oliwia Wadle, 073-1423270
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Elsina Flach, 0156-53210 (SFF)
led.	Emmy Karlsson, 076-2002803
led.	Amandus Reimer, 072-7276833
suppl.	Folke Wancke, 0733-828629
suppl.	Pontus Landström, 070-7992088

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.

Trosa FK

ADRESS Societetshuset, Alpg., 619 35 Trosa
E-POST trosa@frisksport.se
HEMSIDA www.frisksport.se/trosa
PLUSGIRO 64 82 28 - 5