

AVSLUTNING 22/5
- MASSA
EXTRA!

Hej i klubben! Nu laddar vi för avslutningen i Hedebyhallen den 22 maj. Kom dit även om du annars inte är aktiv i träningen, kvällen är öppen för alla! Sen laddar vi för riksläger i Gnosjö. En maxad vecka för alla åldrar. Rikslägret är alltid vecka 28, och nästa sommar är det vi i Sörmlandsdistriktet som arrangerar. Men först ses vi i Gnosjö! Och cirkusskolan ordnas i år för 16:e året i rad, det är ju fantastiskt. Anmäl er idag, det är begränsat antal platser. Trevlig frisksportsommar på er!

/Styrelsen

AVSLUTNING!

Torsdagen den 22 maj kl 18.30 blir det full fart i Hedebyhallen. Massa kul, mycket folk! Förutom klubbens vanliga aktiviteter upprepar vi förra årets succéer med sockervadd, backklättring inne och spaceball ute! Dessutom uppvisning på hög höjd med elever från Cirkusgymnasiet.
(Se nästa sida!)

KOMMANDE VERKSAMHET:

VID TROSSEN 31 MAJ

Trosa FK finns på plats utanför ICA Trossen lördagen den 31 maj kl 12-15 med cirkusskolan.

RIKSLÄGER VECKA 28

Vi brukar vara ca 100 medlemmar från klubben som varje sommar är med på rikslägret. I år i Gnosjö i Småland som ordnas av Smålands Frisksportdistrikt. Det är som en stor campingplats med ca 200 programpunkter under en hel vecka. Mycket sport, mycket kultur och mycket skoj! (Se annons i tidningen Frisksport och på www.frisksport.se)

BARNENS NYNÄS 27 JULI

Välkommen till en heldag vid Nynäs slott söndagen den 27 juli. Frisksportklubben är där med bl a trampolin hoppning.

CIRKUSSKOLA VECKA 32

Sommarens cirkusskola arrangeras för 16:e året i rad i Hedebyhallen i Vagnhärad under vecka 32. Jonglering, akrobatik och trampolin under en hel vecka. På fredagen är det föreställning för alla som vill vara publik. Mer info och anmälningsformulär finns på www.frisksport.se/cirkusskola. (Cirkusskolan ordnas även i Nyköping, Gnesta och Katrineholm.)

RAPPORTER:

KURSHELG Amandus Reimer deltog i kursen "Ung i styrelse".

LATTJO LÖRDAG Ca 30 medlemmar var med på en heldag på Stensund med en massa kul. Klättring, trampolin, tablåbygge och en massa glass med maräng!



Dessutom ordnade klubben samma helg en cirkusträff för förskolebarn och hade övernattnings för ungdomarna i Paviljongen.

ALLA BARN ROLIGA DAG I stadsparken i Trosa var det fullt av barn och pirater, när Trosa FK tillsammans med bl a kyrkan, Rädda barnen och Antons krog ordnade barnens... förlåt piraternas dag.



VALBEREDNINGEN

Kontakta valberedningen om du vill tipsa om folk som passar bra i klubbens styrelse eller till andra förtroendeuppdrag. Det bästa är att nominera sig själv! Alla medlemmar bör vara med nångång och leda klubben, eftersom vi har klubben och ordnar verksamheten tillsammans. **Valberedningen:** Lovisa Kenttä ([lovisa.kentta@frisksport.se/0736-500784](mailto:lovisa.kentta@frisksport.se)), Jenny Reimer ([jenny@reimer.nu/0731-561999](mailto:jenny@reimer.nu)) Jeanette Ahlgren ([jeanette.ahlgren@frisksport.se/0739-313582](mailto:jeanette.ahlgren@frisksport.se))

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, 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.

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 LIVSTIL

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

AVSLUTNING

Gratis!

HEDEBYHALLEN 22/5 18.30

Besök från cirkusgymnasiet:
**Luftakrobatik
på höga höjder!**

SPACEBALL · BACKKLÄTTRING · ACRO

ENHJULING · TRAMPOLIN · JONGLERING

GRATIS FIKA OCH SOCKERVADD

FRISKSPORT
TROSA

Terminsavslutning för alla!

Välkommen till Hedebyhallen torsdagen den 22 maj klockan 18.30. På plats finns frisksportklubbens ordinarie verksamhet med trampolin, akrobatik, jonglering mm. Under kvällen kan du också testa att snurra i en häftig spaceball (OBS! minimilängd!), klättra högt på drickabackar och mumsa fika och sockervadd – klubben bjuder! Det bjuds också på uppvisning på hög höjd av elever från cirkusgymnasiet. Ta med familj och vänner – vi ses!