

BOKA:
Midsommar,
Riksläger
& Cirkus-
skola!

Hej på er! Nu närmar sig sommaren med midsommarfirande och stort riksläger som traditionellt arrangeras vart femte år på Stensund. Och sommarveckan med cirkus-skola i Hedebyhallen. Innan dess hinner vi med kurshelg och Tintomaravandring. Glöm inte den stora avslutningen i Hedebyhallen torsdagen den 7 maj. Ses! / Styrelsen

VECKOVERKSAMHET: TRÄNING I HEDEBYHALLEN

Trampolin, jonglering och akrobatik i Hedebyhallen, Vagnhärad på torsdagar. Ingen föränmälan, kom bara.

18.15-19.15	Yngre barn/nybörjare Målgrupp: 4-8 år
19.15-20.30	Äldre barn/ungdomar Målgrupp: 9-15 år

AVSLUTNING 7 MAJ!

Sista träningsdag i Hedebyhallen är torsdagen den 7 maj. Då blir det en massa extra kul grejer att göra i Hedebyhallen – boka in kvällen och bjud in alla som du känner! Mer info kommer!

INBJUDAN: VÅRKURS

Kurshelgen består av många olika kurser. Anmäl dig på direkten! Mer info på baksidan av senaste tidningen Frisksport och på www.frisksport.se.

DATUM: 24-26 april 2015

KURSER: Klättring, Trampolin steg 1 och 2, Familjegympa, Frisksport Basic och Drama.

KOSTNAD: 990 kronor, men som medlem i TFK betalar du endast 300 kronor.

INFO OCH ANMÄLAN: www.frisksport.se

INBJUDAN: VANDRING

Vildmarksvandring i en unik och rofylld naturskog i naturreservat i Kolmårdsskogarna. På doftande granrisbädd, vid värmande stockeld, sover vi i vårnatten. Varje dag går vi ca en mil. Start lördag 25 april 11.00 från P-platsen vid sjön

RAPPORT: FÖRSTA HJÄLPEN-KURS I STOCKHOLM

Amandus Reimer, Nadja Eriksson, Tobias Broström, Oliwia Wadle, Emmy Karlsson från TFK och cirkusskolans ledare Nikolina Johansson och Isabelle Stigemyr deltog i kursen. Kursledare var Jens Lindh och Pontus Landström arrangerade.

RAPPORT: DISTRIKTSÅRSMÖTE PÅ STENSUND

Tommy Fogelberg, Marcus Polso och Pontus

Såggölen nära Mela. Vi återvänder söndag 26 april före klockan 16.00. Anmälan och information: Bert Lindgren, 0155-723 33.

INBJUDAN: RIKSLÄGER

Rikslägret hälsar alla generationer välkomna till härlig gemenskap på Stensund vecka 28! Lägret är öppet för alla som vill campa hela veckan eller bara komma ut över dagen. Ingen föränmälan! Programmet innehåller sport och kultur för alla åldrar. Barn- och ungdomsaktiviteter varje dag. Träning och tävlingar - bland annat yoga, klättring, trampolin, volleyboll, fotboll och frisksportgrenarna Hellensk mångkamp och stafett. Dans, musik, föredrag, båtutflykter, lägerbål både för barn och vuxna och tema vatten med lägernyheten swimrun. Serveringar på dagen och kvällen. Mer info: tidningen Frisksport och på frisksport.se.

HJÄLP TILL PÅ RIKSLÄGRET!

Rikslägret arrangeras av frisksportklubbarna i Sörmland och Stockholm. Alla behövs i funktionärsstaben. Kontakta johanna.fogelberg@frisksport.se om du vill hjälpa till med ungdomsaktiviteterna eller christer.pahlson@frisksport.se i lägerkommittén.

INBJUDAN: MIDSOMMAR Välkommen till traditionellt midsommarfirande på Stensund! Dans kring stängen på dagen och på lövd bana på kvällarna.

INBJUDAN: CIRKUSSKOLA Vi ses i manegen i Hedebyhallen vecka 32 då det är cirkusskola för alla i skolålder! Trampolin, jonglering, enhjuling, tablå och föreställning! www.frisksport.se/cirkusskola

Landström deltog som ombud. Till distriktsstyrelsen valdes TFK:arna Christer Pahlson, ordförande, Elsin Flach, kassör, Stina Pahlson, ledamot, och Marcus Polso, suppleant. TFK:are i valberedningen: Ulla-Maj Hellstrand och Tommy Fogelberg. TFK:are som revisorer: Linus Hagander och Rasmus Gustafsson. Pontus Landström, Jeanette Ahlgren, Vega Reimer och Marcus Polso valdes in i cirkusskolans kommitté.

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, 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 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, 073-1423270
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 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