

VI SES PÅ
STENSUND
DEN 22
APRIL!

Nu njuter vi av våren och ser fram emot sommaren. En tid med mycket frisksport-verksamhet. Välkommen till den härliga familjedagen den 22 april och till den stora avslutningskvällen den 10 maj. I sommar träffas vi på midsommar på Stensund och åker till riksläger i Vara, boka in vecka 28 redan nu. Vi har den senaste tiden fått många nya medlemmar - välkomna till klubben! /Styrelsen

TRÄNINGAR

Trampolin, jonglering och akrobatik på torsdagar i Hedebyhallen, Vagnhärad.

18.15-19.15 målgrupp: yngre barn	19.15-20.15 målgrupp: äldre barn och ungdomar	20.15-22.00 målgrupp: ledare
---	---	---

Barngympa för målgruppen 3,5 - 4 år på lördagar kl 10.00-11.00 i Vitalisskolans gymnastiksal.

KURSHELG 16-18 MARS (SISTA MINUTEN!)

PLATS: Stensund

KURSER: trampolin, friluftsliv, Jane Austen, drama och Frisksport basic.

INFO: Tidn. Frisksport och www.frisksport.se

OBS! Kontakta förbundskansliet för att se om det finns platser kvar.

AVGIFT: 990 kr. Medlemmar i Trosa FK betalar endast 300 kr!

DISTRIKTSÅRSMÖTE 25 MARS

Söndagen den 25 mars 15.00 på Stensund. Till sammans bestämmer vi vad distriktet ska syssla med det kommande året. Därefter bjuds det på mat. Vill du vara ombud för Trosa FK? Anmäl dig till trosa@frisksport.se

FAMILJEDAG 22 APRIL

Söndagen den 22 april 11.00 på Stensund. Vi bjuder på tipspromenad (vuxna/barn), tips om träning för alla och Cirkusskolan kommer på besök. Tag med matsäck - grillen är tänd! Välkommen alla medlemmar med familj och vänner!

VANDRING 21-22 APRIL

I Kolmårdens trolska skogar går årligen denna vildmarksvandring i Tintomaras spår. (Se inbjudan med info, karta och anmälan på www.frisksport.se)

TERMINSAVSLUTNING 10 MAJ

Torsdagen den 10 maj kl 19.00 blir det full fart i Hedebyhallen. Massa kul, mycket folk och häftiga artister. Boka kvällen! (Mer info i nästa nyhetsbrev!)

MIDSOMMAR

Välkommen till traditionellt midsommarfirande på vackra Stensund! (Se annons i tidn. Frisksport.)

RIKSLÄGER V. 28

Vi brukar vara ca 100 medlemmar från klubben som varje sommar är med på riksläget. I år i Vara i Västergötland. Det är som en stor campingplats med ca 200 programpunkter under en hel vecka. Mycket sport, mycket kultur och mycket skoj! Boka vecka 28! (Läs mer i tidningen Frisksport och på www.frisksport.se)

CIRKUSSKOLA V. 33

För 15:e året i rad! Cirkusskola i sommar i Hedebyhallen, vecka 33. Jonglering, enhjuling, trampolin, akrobatik, föreställning... (Anmäl dig på frisksport.se/cirkusskolan.)

KLUBBOVERALL

Vår leverantör har hittat ett restlager av klubbens overall! Ta chansen och köp en snygg, blå kvalitetsoverall (byxa och jacka) från Adidas för halva priset, 350 kr. Dam, herr och barnstorlekar. Begränsat antal, först till kvarn! (Maila ditt intresse till trosa@frisksport.se)

Medlemsavgifter 11-12

Ålders- eller sjukpensionär	250 kr
Junior (-14 år)	250 kr
Ungdom (14-19 år)	250 kr
Senior (20 år-)	350 kr
Ensamstående med junior	500 kr
Familj på samma adress	700 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 sympatiserar 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

mötesordförande

	Sandra Fogelberg, 070-4383245
sekr.	Tommy Fogelberg, 070-7680678
kassör	Ulla-Maj Hellstrand, 070-7776617
led.	Rasmus Gustafsson, 073-3103442
led.	Pontus Landström, 070-7992088
led.	Vega Reimer, 0730-835712
led.	Lovisa Kenttä, 0703-833544
led.	Katarina Kenttä, 070-4248575
suppl.	Paula Hauke, 073-6172552
suppl.	Linus Hagander, 070-2833534
suppl.	Tobias Broström, 073-9058195
ADRESS	Societetshuset, Alpg., 619 35 Trosa
E-POST	trosa@frisksport.se
HEMSIDA	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.