

Korpförening  
Vännäs

# Verksamhetsberättelse 2023

# KORPEN

Vi ser tillbaka på det år som gått.

Verksamhetsberättelse  
KORPEN Vännäs  
2023

## Dagordning

Förslag till dagordning vid årsmöte med KORPEN Vännäs

10 mars 2024:

1. Mötets öppnande
2. Fastställande av röstlängd för mötet
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Val av protokolljusterare och rösträknare
5. Årsmötet behörigt utlyst
6. Fastställande av dagordning
7. Styrelsens verksamhetsberättelse för 2023
8. Ekonomisk berättelse för 2023
9. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen för räkenskapsåret
10. Medlemsavgifter 2024
11. Fastställande av verksamhetsplan samt förslag till budget för kommande räkenskapsår
12. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner
13. Val:
  - a) Föreningens ordförande för en tid av 1 år
  - b) Halva antalet övriga medlemmar i styrelsen för en tid av 2 år
  - c) 2st revisorer för en tid av 1 år
  - d) 3st ledamöter av valberedning för en tid av 1 år, av vilka en skall utses till ordförande
14. Beslut om val av ombud till korpförbundsmöten (och eventuellt andra möten där föreningen har rätt att representera genom ombud)
15. Övrigt
16. Mötets avslutning

# Nomineringslista

KORPEN VÄNNÄS 2024-2025

UPPDRAG

STYRELSEN	2024	2025
Ordförande	Kicki Karlsson	
Kassör	Lisa Franzén	Lisa Franzén
Ledamot	Lotta Jacobsson	Lotta Jacobsson
Ledamot	Katarina Glaas	
Ledamot	Gabriella Linder-Häggström	
Ledamot	Ann-Christin Andersson	Ann-Christine Andersson
Ledamot	Sarah Nilsson	Sarah Nilsson
Ledamot	Kristine Hansson	
Ledamot	Annette Westerberg	
Ledamot	Marie-Louise Nygren	Marie-Louise Nygren
Revisor	Ingegärd Fägerborg	Ingegärd Fägerborg
Revisor	Krister Rosendahl	Krister Rosendahl
Valberedning	Anna-Therése Johansson	Anna-Therése Johansson
Valberedning	Gunilla Johansson	Gunilla Johansson
Valberedning	Monica Eliasson	Monica Eliasson

## Inledning

Styrelsen för KORPEN Vännäs får härmed avlämna följande verksamhetsberättelse för tiden 1/1-31/12 2023.

**Styrelsens sammansättning** har varit följande:

Ordförande	Kristina Karlsson
Kassör	Marie-Louise Nygren
Sekreterare	Ann-Christin Andersson
Ledamot	Annette Vesterberg
Ledamot	Gabriella Linder-Häggström
Ledamot	Therese Lindmark
Ledamot	Lotta Jacobsson
Ledamot	Sarah Nilsson
Ledamot	Katarina Glaas
Ledamot	Kristine Hansson
Revisor	Ingegerd Fägerborg
Revisor	Krister Rosendal

---

KORPENS kansli har varit på Fällforsvägen 93 i Vännäs

Under det gångna Verksamhetsåret har hållits 4 styrelsemöten.

Medlemsavgifterna har under året varit följande:

till Rikskorpen 500 kr

Korpen Västerbotten 0 kr

Korpen/Zoezi avgift 1968,50 kr

Medlemsförsäkring: 2874,50 kr

Totalt: **5 343 kr**

Medlemsavgiften till Korpen Vännäs har varit 200kr/12 månader

Registrerade personliga medlemmar i KIT till och med 2023-12-31:

142 (131 året innan) 96 kvinnor, 46 män (108 kvinnor, 23 män året innan)

### **Instruktörer i Korpen Vännäs**

**Spin-Cycling:** Barbro Karlsson, Therese Lindmark, Karin Sjölund och Viktoria Lundström

**Multitrain:** Monica Eliasson

**Innebandy:** Katarina Eriksson

**Pickleball:** Siv-Britt Håkans

**Zumba:** Gunilla Johansson

**Body Balance:** Therese Lindmark

**Body Pump:** Olivia Lundin, Monica Eliasson, Anna-Therése Johansson och Viktoria Lundström

**Basket:** Lucas Sandström

### **Instruktörsträffar**

I Korpen Vännäs finns fantastiskt engagerade och drivande instruktörer som är väldigt självgående. Det är Olivia, Gunilla, Anna-Therése, Monica, Barbro, Viktoria, Therese, Karin, Katarina, Siv-Britt och Lucas.

Inför varje termin träffas vi för att planera, diskutera och förbereda verksamheten och ev. boka utbildning om intresse och utbud finns. Utöver träffarna så sker kommunikationen mellan instruktörerna i huvudsak genom en sluten facebookgrupp och det underlättar mycket för att få snabba svar på funderingar och att man når ut till alla samtidigt.

### **Utbildning**

Våra instruktörer är välutbildade och det är något som vi prioriterar i budgeten genom att de kontinuerligt får utbildning, till exempel via Les Mills för Body Pump och Body Balance. Men även andra tillfällen till inspiration och fortbildning möjliggörs i mån av tid, då våra instruktörer även måste hinna med heltidsjobb, studier och egen träning.

## **Spin-Cycling**

Om 2022 var ett bra år, tror vi att 2023 varit "snäppet" bättre för oss med många nya deltagare (både gamla och helt nya). Dessutom har vi satt rekord gällande "prova-påare" och även om inte alla valt spinning har en del av dessa valt Bodypump eller andra aktiviteter hos oss, vilket gagnar oss i slutändan. Vi har även haft många deltagare i snitt på våra pass.

När en av våra tongivande instruktörer valt att ta en paus, blev vi lite tagna. MEN då hoppar givetvis en fantastisk deltagare in och blev spinninginstruktör. Karin, som hon heter har haft pass från slutet av året och vi hoppas givetvis att hon vill köra under 2024 också.

Vi har kört spinning klasser 3-4 pass/vecka under 2022. Vi hoppas på att kunna ha lite "Pop Up pass" under 2024 (instruktörer kommer in och gästspelar med lite annorlunda pass).

Vi planerar för massor med roliga inhopp såsom Rosa Mustaschkampen och Vasalopps spinning under 2024 och ser verkligen positivt på 2024. Vi kämpar på, delar ut reklam, informerar samt gör roliga inslag så tror vi starkt på att deltagarna kommer att öka i antal.

De instruktörer vi haft är, Anna-Therese, Barbro, Therese och Karin samt Viktoria som hjälpt till vid behov.

## **Bodybalance**

Vi har kört Bodybalance en gång/vecka och vissa lördagar. Antal deltagare på passen har pendlat från fem och ibland till elva vilket är jättekul. Flera nya men även en kärntrupp som varit med från början.

Vi behöver locka till oss fler deltagare men även en till instruktör skulle göra mycket för att kunna erbjuda två pass per vecka och även att kunna hjälpas åt vid frånvaro skulle vara fint. Vår förhoppning är att detta kan vara möjligt under 2024.

Den instruktör vi har är Therese Lindmark.

## **Multitrain**

2023 har varit ett bra träningsår för Multitraingänget. Passet har varit på onsdagar med tiden 19.15, med mig Monica Eliasson som instruktör. På grund av Zozis bokningssida fick vi lägga till namnet Cirkelträning, men vårt eget namn Multitrain fick också vara kvar. Det är en grupp trogna deltagare som vanligtvis är ungefär 8 personer på 11 platser, så det finns utrymme för nya medlemmar som självklart är välkomna. Vårterminen startade 18 januari och avslutades 21 juni och av alla dessa veckor ställdes passet in bara en gång. Höstterminen startade 23 augusti med samma trogna träningsgång och avslutades 27 December. Höstterminen rullade på och inget pass behövde ställas in. Sammantaget är Cirkelträning/Multitrain ett uppskattat och välbesökt pass och ett bra komplement till Korpen Vännäs alla andra härliga pass.

### **Body Pump**

2023 har varit ett speciellt år ur många olika aspekter men ur träningsynpunkt var det året vi på riktigt återgick till vardagen och pandemins restriktioner äntligen slopades helt. Korpen Vännäs har sedan pandemin jobbat med att återfå gamla men även nya deltagare till lokalerna för att träna fysiskt, på plats. Gällande bodypumpen har det i perioder varit mycket deltagare, medan det i andra perioder varit mindre deltagare, vilket är som det brukar. Den största förändringen under 2023 handlade snarare om att det under året varit mindre tillgång till instruktörer. En instruktör har varit föräldraledig, en annan har pausat sin licens och en tredje har flyttat utomlands. Det medförde att antalet pass under veckan gick ner från fem pass per vecka till två, ibland tre, pass per vecka. Det har dock inte medfört några märkbart starka reaktioner, utan deltagarna har med god min anpassat sig till det utbud som finns. Det är möjligt att vi förlorat någon deltagare på vägen, men många har även valt att komplettera sin träning med någon annan aktivitet som Korpen Vännäs erbjuder, vilket är glädjande. Förhoppningsvis kan vi framöver öka antalet pass per vecka, men fram tills dess kör vi glatt på med det vi har.

### **Zumba**

En rätt så bra början på året för Zumba/Zumba Toning med många bokade på passen och vi ökade på platserna till 14 deltagare. Vi körde måndagar, torsdagar och under vårterminen även en hel del lördagspass. Zumban har många trogna deltagare som ger en stabil grund på passen. Men vi har även fått en del nya medlemmar och en del nygamla har hittat tillbaka – superkul!

Vi har inte haft några specialpass förutom några mixpass där vi blandat både Zumba och Zumba Toning.

I början av höstterminen fick jag en rejäl stukning av fotleden som innebar färre pass och generellt färre deltagare, men mot slutet av terminen rättade det till sig!

Under året har vi fortsatt att erbjuda onlinepass på Zumba och Zumba Toning passen. Vi har haft med 1 - 3 deltagare via Zoom och fått väldigt mycket beröm för att den möjligheten finns.

Under året har Gunilla, varit instruktör, men tacksamt nog har Sarah ställt upp några tillfällen under året då jag varit sjuk eller bortrest, stort tack för det!

Även detta år fick vi en fråga att hålla Zumbapass på Vännäsdagarna, fredag och lördag fm, och det blev som vanligt lyckat både med deltagare och med vädret.

Nu längtar vi och ser fram emot ett nytt år med nya möjligheter!

## **Pickleball**

Vi spelar på söndagskvällar 17.30-19.00 i Liljahallen. Vi har även spelat på onsdagar 19.00-21.00 sen i mars, som ett test hur det skulle falla ut. Önskade tider för höst och våren -24, söndagar samma tid och onsdagar 19.00-21.00. Fick tyvärr inte onsdagstiden. (eller någon annan tid).

Helgen 17 mars var vi 5 personer som åkte till Medlefors Mötesplats i Skellefteå. Trevlig sammankomst med framför allt att träffa nya medlemmar i Korpen, god mat och Sara som höll i ett fantastiskt pass i Afrodans. Där pratade vi om hur man kan ordna Americano turnering i Pickleball. Så nu har vi som mål att kunna bjuda in till en Pickleball turnering.

Fredag 24 mars hade vi en Medlemsdag/afterwork. Där provade vi på Pickleball, Bodybalance och Multitrain. Jag redogjorde för Pickleball och lite regler att hålla sig till, men grejen var att prova spela och att konstatera att det är en lätt sport att lära sig och så roligt.

Ett "tack till Paddel" som gjorde att det öppnade upp för ett 10-tal nya medlemmar sen feb månad. Paddel lurade upp många ur sofforna och det tackar vi för. Nu har fler fått vetskapen om att det finns någonting som heter Pickleball och drivs genom Korpen Vännäs, och dessutom till ett bra pris. Man kan se Pickleball som ett komplement till Paddel. Tex. I Göteborg när de bygger Paddelhallen så ges det även utrymme för Pickleball banor i direkt anslutning inne i Paddelhallen. Umeå Pickleballklubb ordnade en turnering 1 oktober som vi deltog i. Vi knep då 1:a och 3:e plats.

Ser positivt på att vi har nästan lika många spelare som de har i Umeå Pickleball klubb. Och vilka spelare vi har, vi är så grymt duktiga!

Ledare under året har varit Siv-Britt Håkans. Med hjälp av Peder Östlund och Morgan Olofsson.

## **Basket**

I år har vi även kunnat erbjuda lagsporten basket för killar från 15 år! Det drogs igång av Lucas och Maria Sandström och nu finns det två pass i veckan man kan gå på. Antalet deltagare per pass har varierat mellan 4 och 8 och man har främst fokuserat på att spela match.

Ledare har varit Lucas Sandström.

## **Innebandy**

Även i år fick vi träningstid på söndagar, kl 19-20.30 i Liljahallen. Vi startade dock träningsåret en onsdag, onsdag 4/1. Men efter det tränade vi söndagar och körde tom 18 juni. Sedan tog vi ett uppehåll på 5 veckor och började höstsäsongen redan 30/7. Under vissa lov har vi lyckats att få extra träningar under vardagskvällar, när andra föreningar har pausat sina träningar. Vårt sista tillfället för året var en onsdag, onsdag 27/12.

Vi har fortfarande en stor variation på ålder, teknik, kondition hos alla spelare, men vi har roligt tillsammans och det är ju det viktigaste. Alla deltar efter sin egen förmåga och får därmed också ett gott träningspass. Vi har varit ca 20 st som är intresserade av denna träningsform, men under hösten fick vi några nya medlemmar, och då blev vi ca 8-16 deltagare per tillfälle. Vi har med jämna mellanrum haft extra deltagare från andra Korpengrupper. Ledare under året har varit Katarina Eriksson.

## **Middagseverest**

Ännu ett år då vi kört Middagseverest. Deltagarna kunde även i år välja flera backar att gå i: Middagsberget, Hembergsbacken samt Flakaberget. Intresset bland deltagarna var ungefär lika stort som föregående år. Vi lottade ut vinster bland de deltagare som "nått toppen" där första pris var en middag på Hotell Vännäs och andra pris, som var lunch på samma etablissemang, delades ut till tre deltagare. Ansvarig var Lindah Johansson.

## **Slutord**

2023 var ett härligt träningsår med många tillfällen för rörelseglädje och inspirerande möten!

I februari kom Rally Sweden till Vännäsområdet igen där föreningar fick möjlighet att jobba vilket vi blev nio personer som gjorde där styrelsemedlemmar, instruktörer samt medlemmar deltog. Ett väldigt lyckat arrangemang som gav bra inkomst och som vi hoppas att vi kan få möjligheten att vara med på även nästa år.



Under våren ägde flera spännande och intressanta händelser rum. En hjärtstartare införskaffades tack vare ett bidrag från Vännäs kommun. Tillsammans har vi gått igenom hur den fungerar och den sitter nu synligt i vår träningslokal.

I mars åkte fem av oss, fyra styrelsemedlemmar och en instruktör till Mötesplats Korpen Norr. Det var väldigt intressant och givande med matnyttig information om Korpens historia och organisation samt bra erfarenhetsutbyten med de andra föreningarna från Västerbotten och Norrbotten.

Det anordnades även en "afterworkout" för våra medlemmar i mars där deltagarna först deltog i några träningspass och sedan fick middag i form av en fantastisk buffé i vår träningslokal. Mycket uppskattat och trevligt!

I början av sommaren drog vi återigen igång Middagseverest som var uppskattat och gav bra reklam och aktivitet under hela sommaren. Dessutom satte vi ut våra omtyckta postlådor igen i Vännäs, Vännäsby och Flakaberget där vi lottar ut vinnare varje vecka som får hämta ut ett pris.

Även under hösten genomfördes flera aktiviteter. I september arrangerade vi en fokusdag där vi bollade idéer och planerade för aktiviteter för vår verksamhet. Ordförande Kicki visade också årshjulet och vi diskuterade enkätresultaten från NMI 2022. Även instruktörerna hade en fokusdag med inriktning på utveckling av verksamheten där de skapade sitt eget årshjul.

En "höstutmaning" arrangerades där våra medlemmar uppmuntrades att testa på nya pass samt fick möjligheten att ta med en vän som gratis fick prova på några pass. De medlemmar som deltagit i flest aktiviteter var med i utlottningen av ett pris.

SISU anordnade en grundutbildning för föreningsledare i oktober och några av oss deltog.

Vidare fick vi i oktober erbjudande om att sälja fika på det Höstloppis som arrangerades på Medis. Vi ställde så klart upp och passade även på att marknadsföra Korpen. Dessutom sålde vi Newbody-produkter inför jul, vilket gav fina pengar in i kassan efter ett bra säljobb av alla.

Vår ordförande Kicki förärades med Vännäs kommuns Föreningsstipendium för 2023. Ett välförtjänt stipendium till en verklig eldsjäl med förmåga att inspirera och engagera medlemmar och frivilliga inom föreningen.

Vi ser framemot ett 2024 där vi får behålla våra medlemmar och även locka hit fler som får ta del av vår gemenskap och rörelseglädje.

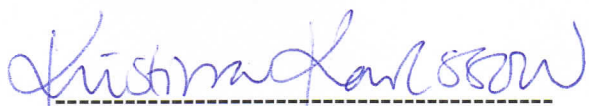
Verksamheten kommer att innehålla ungefär samma breda och fina utbud med utbildade instruktörer och vi fortsätter att arbeta med utveckling för att tillgodose våra medlemmars önskemål efter bästa möjliga förmåga. En annan viktig del är


också att fortsätta ge våra duktiga instruktörer och ledare utveckling i sin roll inom Korpen Vännäs.


Vi har mycket god kvalité på vår verksamhet samt en trevlig träningslokal och vi är stolta över att kunna ge våra medlemmar ett brett utbud inom Korpen Vännäs. ❤️


Vi i styrelsen vill tacka för det gångna året och önskar den nya styrelsen ett nytt trevligt Korpen år med spännande utmaningar och aktiviteter.

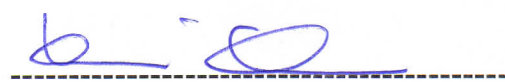
Vännäs 2024-03-10

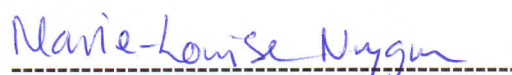
  
-----  
Kristina Karlsson


  
-----  
Ann-Christin Andersson


  
-----  
~~Therese Lindmark~~

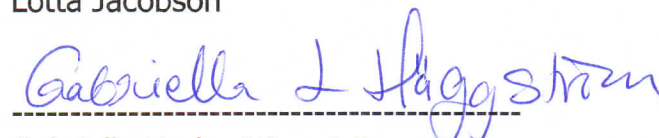
  
-----  
Sarah Nilsson


  
-----  
Katarina Glaas

  
-----  
Marie-Louise Nygren

  
-----  
Annette Vesterberg

  
-----  
Lotta Jacobson

  
-----  
Gabriella Linder-Häggström

  
-----  
Kristine Hansson