

Korpförening
Vännäs

Verksamhetsberättelse 2024

KORPEN

Vi ser tillbaka på det år som gått.

Verksamhetsberättelse
KORPEN Vännäs
2024

Dagordning

Förslag till dagordning vid årsmöte med KORPEN Vännäs

9 mars 2025:

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 2024
8. Ekonomisk berättelse för 2024
9. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen för räkenskapsåret
10. Medlemsavgifter 2025
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 2025-2026

UPPDRAG

STYRELSEN

2025

2026

Ordförande	Kristina Karlsson	
Kassör	Liza Franzén	
Ledamot	Charlotte Jakobsson	
Ledamot	Katarina Glaas	Katarina Glaas
Ledamot	Gabriella Linder Häggström	Gabriella Linder Häggström
Ledamot	Ann-Christine Andersson	
Ledamot	Sarah Nilsson	
Ledamot	Sabina Holgersson	Sabina Holgersson
Ledamot	Hillevi Georgsson	Hillevi Georgsson
Ledamot	Marie-Louise Nygren	
Revisor	Ingegärd Fägerborg	Ingegärd Fägerborg
Revisor	Krister Rosendahl	Krister Rosendahl
Valberedning	Karin Sjölund	Karin Sjölund
Valberedning	Gunilla Johansson	Gunilla Johansson
Valberedning (ordförande)	Monica Eliasson	Monica Eliasson

Inledning

Styrelsen för KORPEN Vännäs får härmed avlämna följande verksamhetsberättelse för tiden 1/1-31/12 2024.

Styrelsens sammansättning har varit följande:

Ordförande	Kristina Karlsson
Kassör	Liza Franzén
Sekreterare	Ann-Christin Andersson
Ledamot	Annette Vesterberg
Ledamot	Gabriella Linder-Häggström
Ledamot	Charlotta Jacobsson
Ledamot	Sarah Nilsson
Ledamot	Katarina Glaas
Ledamot	Kristine Hansson
Revisor	Ingegerd Fägerborg
Revisor	Krister Rosendahl

KORPENS kansli har varit på Fällforsvägen 93 i Vännäs

Under det gångna Verksamhetsåret har hållits 6 styrelsemöten.

Medlemsavgifterna har under året varit följande:

till Rikskorpen 500 kr

Korpen Västerbotten 0 kr

Svenska Pickleballförbundet 500 kr

Korpen/Zoezi avgift 2 354,50 kr

Medlemsförsäkring: 2 570,50 kr

Totalt: **5 925 kr**

Medlemsavgiften till Korpen Vännäs har varit 200kr/12 månader

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

109 (142 året innan) 69 kvinnor, 40 män (96 kvinnor, 46 män året innan)

Instruktörer i Korpen Vännäs

Spin-Cycling: Barbro Karlsson, Therese Lindmark, Anna-Therése Johansson, Karin Sjölund och Frida Sjöberg

Funktionell träning: Monica Eliasson

Innebandy: Katarina Eriksson

Pickleball: Siv-Britt Håkans

Zumba: Gunilla Johansson

Body Balance: Therese Lindmark

Body Pump: Olivia Lundin, 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, Frida, 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

Att 2023 var ett bra år för oss spinning brudar håller nog alla med om. Tyvärr har 2024 varit tuffare, mindre deltagare/pass, inte många nya deltagare heller. Vi har många som vill prova på, men inte så många som valt spinning som motionsform. Vad detta beror på försöker vi att reda ut.

Vi har utökat antal pass, vi har tagit in en ny instruktör Frida som satt ihop lite annorlunda koncept med spinning/styrka samt 35 min intensiva sprint pass. Dessa pass har tyvärr varit samtidigt som våra andra populära gruppträningar och det har medfört att deltagarna valt mellan dessa. Det har resulterat i mindre antal deltagare.

Vi haft 3-4 pass/vecka. Ibland har det poppat upp pass andra kvällar/dagar vilket har varit ett populärt inslag.

Vi hade Vasalopps spinning vilket var uppskattat. Det blev tyvärr ingen Rosa Mustaschkamp, men det växlar vi in nästa år. Vi kämpar på med utskick i brevlådor och anslagstavlor för att få fler deltagare och aldrig ger vi upp. Vi håller tummarna att våra deltagare kommer att öka i antal.

De instruktörer vi haft är, Barbro, Therese, Karin, Frida samt Viktoria som hjälpt till vid behov. När Anna-Therese kommit hem från Spanien har hon varit ett givet inspel på våra pass.

Bodybalance

Vi har kört Bodybalance en gång/vecka. Antal deltagare på passen har pendlat från fyra till sex. En kärntrupp som har varit med från början och några nya som har provat på.

Vi behöver locka till oss fler deltagare. Vår instruktör kommer att flytta under våren/sommaren så en ny instruktör behövs helst två, detta för att kunna erbjuda två pass per vecka och även att kunna hjälpas åt vid frånvaro.

Vår förhoppning är att detta under 2025 är möjligt.

Den instruktör vi har är Therese Lindmark.

Funktionell träning

Från Multitrain till Cirkelträning och nu blev det Funktionell träning.

De flesta förstår vad det handlar om för typ av träning.

Vi varvar övningar under 45 sek och vilar i 20 sek, för att bli starkare, smidigare och få bättre kondition. Under vårterminen körde vi på med ett stabilt gäng, faktiskt lite fler killar än tjejer. Från att köra ett klassiskt cirkelpass med stationer, ändrades passet till att var och en har sin fasta plats och tränar i intervaller. Med hjälp av hantlar i olika vikter och en stepup bräda varvas 36 övningar, med en längre vila på mitten.

Efter sommaruppehållet blev det en lång och stabil hösttermin, med återkommande deltagare. Antalet har varit mellan 8 och 10 st. Målsättningen är framöver att fler ska upptäcka vilken rolig träningsform det är.

Instruktör hela året har varit Monica Eliasson och tiden har varit onsdagar kl.19.15

Body Pump

Under 2024 har intresset för Bodypump varit högt. Det har varit bra uppslutning och ett flertal medlemmar har deltagit på i princip vartenda utlagt pass. På grund av mindre antal instruktörer har vi under största delen av året dessvärre endast haft möjlighet att erbjuda två pass i veckan istället för tre, vilket för en träningsform som Bodypump kanske har varit i det minsta laget. Från deltagarna har det funnits önskemål om fler pass, men de har också varit förstående till situationen och tacksamma över att det i vart fall funnits två pass i veckan. I slutet av året blev deltagandet dock väldigt högt och vi hade för första gången på länge fulla pass med deltagare på kö. Vi upplevde därför att det fanns ett ökat behov att få till ett extra pass Bodypump i veckan och genom lite förflyttningar och byte av såväl dagar som tider kunde vi återigen erbjuda tre pass per vecka. Det hade dock varit önskvärt med någon ytterligare instruktör så att vi dels skulle kunna erbjuda något till pass i veckan, men framförallt för att få större uppbackning vid frånvaro och sjukdom så att vi under 2025 inte ska behöva ställa in passen i samma utsträckning som vi behövt göra under 2024.

Instruktörer har varit Oliva och Viktoria med hjälp av Anna-Therese när hon är hemma.

Zumba

2024 har varit ett bra träningsår för oss "Zumbianer". Vi har kört pass måndagar och torsdag kl 18.15. Bra med bokningar överlag, måndagar har varit mest populära. Stabil grund med en hel del trogna deltagare men även en del nya och nygamla medlemmar, störst antal nya var under höstterminen - superkul!

Under året har vi fortsatt att erbjuda onlinepass där vi haft med 1 - 4 deltagare via Zoom och fått väldigt mycket beröm för att den möjligheten finns. 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.

Det gav också en del nya medlemmar till hösten, så det blev extra lyckat och kul! Instruktör under året har varit Gunilla Johansson.

Pickleball

Vi spelar på söndagskvällar 17.30-19.00 i Liljahallen. Önskade tider våren -24, söndagar samt onsdagar 19.00-21.00. Fick tyvärr inte onsdagstiden (eller någon annan tid på Lilja). Vi spelade feb-maj på Vegaskolan på onsdagar, med en sen dålig tid. Å sen ska material plockas fram och tillbaka från Liljahallen.

Den 18 februari 2024 så bjöd Korpen Vännäs för första gången in till en Pickleballturnering. Vi spelade en Americano-turnering med dubbelmatcher. Vi fick hjälp av Umeå Pickleballklubb med tävlingsupplägget. Det var 17 deltagare i turneringen. Vi i Vännäs knep 1 och 3 plats. Vi har så fantastiskt duktiga spelare. Jag har länge haft en tanke och fundering om att kunna utveckla Pickleball för seniorer. Nordisk hälsa har haft ett pågående projekt för seniorer, seniorhälsa. Där fångade jag upp fyra seniorer som var pigga på att komma och pröva sporten Pickleball. Så söndagen 8 december så satte jag upp ett nät för "seniorträning". Den spontana reaktionen från deltagarna var att det kändes mycket bättre än vad de trott när de kom. Att de dessutom kände hur mycket bättre de blev på så kort tid! Och så fick vi skratta mycket...

Annars så har det varit trögt hela hösten att få till medlemmar som har tid att hålla igång, vilket är tråkigt. Det är samma duktiga killar som tappert försöker bli fyra så det kan bli spel. Och när de är så få så blir det lite avslaget när de ska jaga varandra hela tiden för spel. Det är tur vi har en grupp i Messenger där vi har lite koll på varandra. Men...

Den 2 mars 2025, kl 12-16 är vi inbjudna till Umeå Pickleballklubb för att delta i en "Dubbelturnering". Dvs att man anmäler sig som dubbel-lag och spelar alla matcher med samma partner. Från Vännäs blir vi två dubbel-lag som kommer att tävla. Då är det bara att Heja på och hålla tummarna...

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

Basket

I år så har basketen inte varit lika aktiv och tillslut så var det bara jag och en till två som kom på basketen. Därför bestämde jag mig för att lägga ner basketen i och med personliga strävande mot annat. Utöver detta så har de gångerna då vi har varit fyra stycken varit väldigt aktiva och effektiva. Vi har använt oss av flera basketbollar, basketlinnen och övrigt material för att få en bra träning samtidigt som våran basket skickligheten stiger. Till sist så vill jag bara tacka för min tid inom Korpen, det var roligt så länge det varade. Önskar er lycka framöver.

Ledare har varit Lucas Sandström.

Innebandy

Vi tränar innebandy på söndagar, kl 19-20.30 i Liljahallen. Vi startade träningsåret den 7 januari och körde tom 23 juni. Sedan var planen att fortsätta att träna under hela sommaren, men vi fick ställa in flera veckor och tränade bara en gång under juli månad, men sedan kom vi igång 4/8 och tränade till 22/12. Vi har varit ca 18-20 st som har varit intresserade av att spela innebandy. Vi fick några nya medlemmar i början av året och sedan några till i början av hösten. Vi har varit ca 6-12 spelare per tillfälle.

Under detta år hade vi även en träningsmatch mot Vindelns Korpenlag, söndag 24/3. Det är något vi kommer att fortsätta försöka genomföra, kanske 2 ggr/år.

Vi har fortfarande en stor variation på ålder, kön, teknik, kondition och kunskap 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.

Ledare under året har varit Katarina Eriksson.

Slutord

2024 var som vanligt ett härligt Korp- träningsår med många tillfällen för rörelseglädje och inspirerande möten!

I februari jobbade flera av våra medlemmar, styrelsemedlemmar och instruktörer åter igen på Rally Sweden. Ett väldigt lyckat arrangemang som gav bra inkomst och som vi hoppas att vi kan få möjligheten att arbeta på kommande år också.

Den 17-19 maj åkte fyra av oss, två styrelsemedlemmar, Lotta och Sarah och två instruktörer, Siv-Britt och Karin till Korpens stora Mötesplats på Runö utanför Stockholm. Det var intressant och givande med matnyttig information om Korpen samt bra erfarenhetsutbyten med de andra föreningarna runt om i Sverige.

18 maj arrangerade Spöland-Vännäs en Företagsinnebandy på deras nya utomhusplan där vi hade ett fint samarbete efter förfrågan från Spöland-Vännäs om att hålla i uppvärmning ett antal gånger under dagen. Mycket roligt!

7 juni anordnades en " Må bra dag" på Liljaskolan där vi hade fyra representanter som fanns på plats för att dela ut information och svara på frågor om Korpen Vännäs och vad vi har för olika träningsformer att erbjuda.

I augusti hade vi en Fokusdag där vi bland annat gick igenom den senaste NMI undersökningen (nöjd medlems index). Med bra svarsfrekvens av ett stort antal medlemmar så landade vår nöjd index på 93,3% mot rikssnittet 84,9%. Vi känner oss väldigt stolta och nöjda med det resultatet samtidigt som vi fick bra feedback på saker som vi kan fortsätta att utveckla. Vi avslutade fokusdagen med middag och tävlingar tillsammans med våra respektive som så ofta får dela med sig av vad den ideella tiden som Korpen tar i anspråk av oss.

Vi satte även i år ut våra omtyckta postlådor i Vännäs och Vännäsby där vi lottar ut vinnare varje vecka som får hämta ut ett pris.

Den 12 november anordnade vi för första gången en större föreläsning "stark genom klimakteriet" där vi anlitade föreläsaren Monika Björn som är författare, konceptutvecklare, lärare & coach samt utbildad inom idrottsvetenskap på Göteborgs Universitet och har över 30 års erfarenhet av hälso- och träningsbranschen. Vi höll till i kommunens biosalong som rymmer 200 personer. Vi lyckades sälja 150 biljetter genom att satsa på reklam på sociala medier, mitt i prick och att dela ut information i de allra flesta brevlådor som finns i Vännäs och Vännäsby samt mail till ett flertal större företag i Vännäs och Umeå. Med hjälp av bidrag från RF-Sisu och Korpen Västerbotten så gick vi plus 1 200 kr och fick mycket positiv feedback från alla som var med.

RF-Sisu höll en utbildning i Lycksele 15-16 november för idrottsföreningar i Västerbotten "Träningsläger för styrelse" där vi var sex stycken från styrelsen som deltog, Gabriella, Liza, Katarina, Annette, Anci och Kicki. Vi tog med oss mycket klokskap och erfarenheter från andra styrelser och fick en hel del egen tid att arbeta med vår krisplan förutom att vi fick en trevlig spa kväll och kunde umgås med varandra utan att vara på träning eller i styrelsemöte!

Förutom allt fantastiskt arbete som vi alla gör i vår förening så har vi dessutom sålt delikatesser genom Delikatesskungen och kläder genom Newbody för att få in extra pengar som vi så väl behöver till vår verksamhet. Helt fantastiskt engagemang från alla! ★

Under hösten fick vi tips om möjligheten att hyra en ny lokal som ligger lite mer centralt genom Vännäs Fastigheter. Efter att vi alla hade fått titta på lokalen och efter dialog om förutsättningar med hyran mm så tog vi beslut att säga upp vår lokal och tacka ja till den nya. Vännäs Fastigheter har då renoverat den utifrån vår verksamhets behov och inflyttningen ska bli klar till 1 februari 2025. Det känns fantastiskt spännande och lite ovanligt att det inte är vi själva som ska stå för renoveringen den här gången utan "endast" behöva fixa flytten och att komma iordning på nya stället.

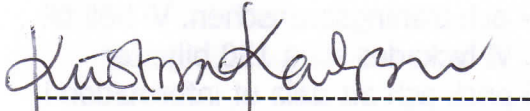
Vi ser framemot ett 2025 där vi får behålla våra medlemmar och locka fler som får ta del av vår gemenskap och rörelseglädje i en ny lokal med nya möjligheter.

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.

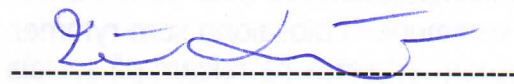
Vi har mycket god kvalité på vår verksamhet samt en trevlig träningslokal och vi är stolta över att kunna ge våra medlemmar ett brett utbud inom Korpen Vännäs. ♥

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

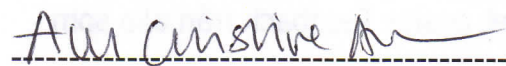
Vännäs 2025-03-09



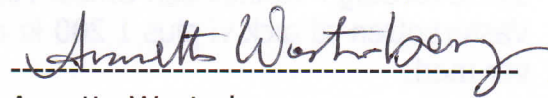
Kristina Karlsson



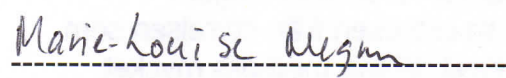
Liza Franzén



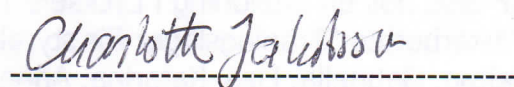
Ann-Christin Andersson



Annette Westerberg

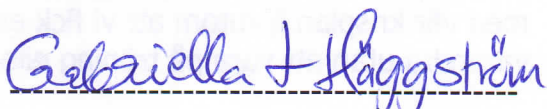


Marie-Louise Nygren

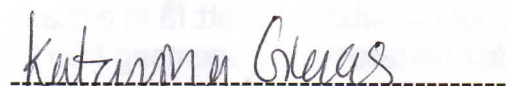


Charlotta Jacobson

Sarah Nilsson



Gabriella Linder-Häggström



Katarina Glaas

Kristine Hansson