

Verksamhetsberättelse 2022

KORPEN

Vi ser tillbaka på det år som gått.

Verksamhetsberättelse
KORPEN Vännäs
2022

Dagordning

Förslag till dagordning vid årsmöte med KORPEN Vännäs

26 februari 2023:

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 2022
8. Ekonomisk berättelse för 2022
9. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen för räkenskapsåret
10. Medlemsavgifter 2023
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 2023-2024

	2023	2024
Ordförande	Kicki Karlsson	
Kassör	Marie-Louise Nygren	
Ledamot	Lotta Jacobsson	
Ledamot	Katarina Glaas	Katarina Glaas
Ledamot	Gabriella Linder-Häggström	Gabriella Linder-Häggström
Ledamot	Ann-Christin Andersson	
Ledamot	Sarah Nilsson	
Ledamot	Kristine Hansson	Kristine Hansson
Ledamot	Annette Westerberg	Annette Westerberg
Revisor	Ingegärd Fägerborg	
Revisor	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 2022.

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	Lindah Johansson
Revisor	Ingegerd Fägerborg
Revisor	Krister Rosendal

KORPENS kansli har varit på Fällforsvägen 93 i Vännäs

Under det gångna Verksamhetsåret har hållits 5 styrelsemöten.

Medlemsavgifterna har under året varit följande:

till Rikskorpen 500 kr

Korpen Västerbotten 0 kr

Korpen/Zoezi avgift 2 753 kr

Medlemsförsäkring: 1 845 kr

Totalt: **3 253 kr**

Medlemsavgiften till Korpen Vännäs har varit 200kr/12 månader

Registrerade personliga medlemmar i KIT till och med 2022-12-31:

131 (112 året innan) 108 kvinnor, 23 män (83 kvinnor, 29 män året innan)

Instruktörer i Korpen Vännäs

Spin-Cycling: Anna-Therése Johansson, Barbro Karlsson, Therese Lindmark och Viktoria Lundström

Multitrain: Monica Eliasson

Innebandy: Katarina Eriksson och Katrin Sturesson

Pickleball: Siv-Britt Håkans och Ann-Christine Andersson

Zumba: Gunilla Johansson och Margot Pettersson

Body Balance: Therese Lindmark

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

Instruktörsräfflar

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

Vi träffas inför varje termin 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

Vi tycker det är viktigt att vi har välutbildade instruktörer och prioriterar det i vår budget. Bl a får instruktörerna i Body Pump och Body Balance kontinuerligt utbildning i och med att de går på kvartalsutbildningar anordnade av Les Mills samt inspirations- och fortutbildningar för alla instruktörer. Vi skulle önska att det fanns tid och möjlighet att för alla instruktörer att åka tillsammans på fortbildning men med heltidsjobb, studier och all egen träning så är det en utmaning.

Spin-cycling

Året 2022 har varit ett riktigt bra år. Ingen pandemi och många deltagare som varit sugen på att utöva högintensiv konditionsträning.

Vi har kört spinning tre pass/vecka. När trycket varit högt har vi även lagt in ett fjärde. Passen har varit välbesökta och glädjen har varit stor bland oss alla.

Vi har tyvärr inte lyckats med några extra aktiviteter såsom Rosa Mustaschkampen, eller Vasalopps spinning. Det är inte alltid lätt att få ihop vardagsliv och arbetsliv, men vi ser framtiden an och hoppas vi på massa roliga aktiviteter kommande år.

Som alltid ser vi positivt på framtiden och 2023. Vi upplever att suget efter spinning är konstant, kanske lite högre till och med. Vi får tillbaka deltagare samt att vi får nya deltagare och även då från den yngre generationen, vilket är glädjande. Vi behöver fler av dessa inspirerande nya deltagare som kommer med nya förslag och vem vet, kanske blir någon av de en kommande Korpen instruktör!

Med mycket information, reklam osv tror vi starkt på att deltagarna kommer att öka i antal även nästa år.

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

Bodybalance

I mars 2022 gick Therese Les Mills utbildning i Bodybalance och blev färdig instruktör i juni och kom igång ordentligt med passen i augusti.

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.

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 2023.

Den instruktör vi har är Therese Lindmark

Multitrain

Det har varit ett bra Multitrain år, med ett troget gäng som deltagit. Vårterminen började i januari och sträckte sig ända till veckan före midsommar. Efter ett uppehåll under sommaren, så startade Multitrain igen i augusti. Det har funnits 11 bokningsbara platser hela året, och det har varit ungefär 7-8 deltagare varje vecka. Till skillnad från de andra passen som Korpen har så är det lika många, om inte fler män än kvinnor på passen. Instruktör har varit Monica Eliasson

Body Pump

Året 2022 fick vi äntligen återgå fullt ut att erbjuda pass i lokalen med samma antal medlemmar per pass som innan pandemin. Under vårterminen erbjöds 5 pass per vecka, varav ett av passen hölls på lunchtid. Instruktörer som höll pass under våren var Anna-Therése, Monica, Olivia och Viktoria. I och med pandemin var vi noggranna med att rengöra och torka våra redskap, detta har vi fortsatt med. Under höstterminen är Olivia föräldraledig och det var få medlemmar som tränade på lunchpasset så det plockade Monica bort. Vi erbjöd då tre pass per vecka med Anna-Therése och Viktoria som instruktörer.

Zumba

Ett rätt så bra år för Zumba/ Zumba Toning. Många trogna deltagare som gett en stabil grund på passen. Men vi har även fått en del nya medlemmar och en del nygamla har hittat tillbaks – superkul!

Under året har vi fortsatt att erbjuda onlinepass på Zumba och Z-Toning passen. Ofta har vi haft med 1-2 deltagare via Zoom.

I början av året och fram till våren var vi två instruktörer Gunilla och Margot som tillsammans höll 4 pass i veckan, tre pass Zumba och ett pass Z-Toning. Under hösten har det varit ca 2,5 pass/ vecka med Gunilla som ensam instruktör men med backup av Sarah som ställt upp vid sjukdom/ ledighet då det passat.

I juni gjorde vi ett försök att få ihop en sommaravslutning, 90 min men tyvärr blev passet inställt. Vi gjorde också ett 90 min mixpass med jultema i december där Sarah hade gjort en massa roliga jullåtar som blev en riktig HIT och fullbokat pass! 🎉

Även detta år fick vi en fråga ang Zumba på Vännäsdagarna och det blev som vanligt lyckat både med deltagare och med vädret.

Pickleball

Året började med fortsatta covid restriktioner. Vi spelar i en idrottshall och behöver inte dra ner till åtta deltagare som passen i Korpens lokal. Vi valde ändå att spela på åtta deltagare för det smittsamma med att spela Pickleball är att alla spelare ständigt tar i samma boll under 1,5 timme. Det öppnades upp för 12 deltagare i slutet av februari.

Den 8:e september hölls det en Aktivitetsdag FUN DAY i Vännäsby där vi fick frågan om att hålla i Pickleball som aktivitet. Alla mellanstadieelever från Vegaskolan och Vännäsby skola fick prova en halv dag vardera. Det var en massa olika fritidsaktiviteter och idrotter i hopp om att det ska få fler av våra ungdomar att aktivera sig i någon form av organiserad verksamhet.

Det blev en trevlig dag med alla fantastiska ungdomar och som bonus på det ett vackert väder. Sammanfattningsvis var det lika många flickor som pojkar kom och provade på, kanske lite fler flickor faktiskt. Många av ungdomarna som provat kom tillbaka och ville spela mera även om den sammantagna tiden var begränsad. Vi har under åren sparat trasiga bollar så deltagarna fick prova på att pricka en korg med racket och boll, dels för att innan spel få en uppfattning om hur hårt de ska slå på bollen. Det gällde ju att vara lite uppfinningsrik eftersom det bara fanns plats för en bana.

”En utbildning i rörelserikedom – att vilja vara fysiskt aktiv hela livet”

Sökte och fick medel för att stötta verksamhet med material/utrustning med 5000 kr.

Annars så har det gått halvtrögt med deltagare till Pickleball. Pickleball Korpen i Umeå lades ner, och några tog över och spelar i Noliahallen på söndagar, men samma tid som vi spelar i Liljahallen 17.30-19.00. Vi har ett samarbete med det gänget som består av 4-7 spelare. Medlemmar från oss har åkt ner till Nolia ibland när vi varit få deltagare och Umegänget har besökt oss vid ett tretti tillfällen.

Ev. bjuda in företag/avdelning till att komma och prova på Pickleball. Avsätta en bana på söndagar till att komma och testa!

Vi behöver inte vara tävlingsinriktade (även om vi tävlar) Alla vill inte bli bäst utan alla vill ha roligt!

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

Innebandy

Även i år fick vi träningstid på söndagar, kl 19-20.30 i Liljahallen. Vi startade träningsåret den 2 januari och körde tom 19 juni. Sedan tog vi ett uppehåll på 3 veckor och började höstsäsongen redan 17/7. Under vissa lov har vi lyckats att få extra träningar under vardagskvällar, när andra föreningar har pausat sina träningar. Vårt sista tillfälle för året var en onsdag, onsdag 28/12.

Vi har fortfarande en stor variation på ålder, 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. Vi har tränat effektivt och ofta. Vi har varit ca 20 st som är intresserade av denna träningsform, och är ca 6-14 deltagare per tillfälle. Vi har med jämna mellanrum haft extra deltagare från andra Korpengrupper. Ledare under året har varit Katarina Eriksson.

Innebandy för tjejer

Nytt pass för året 2022. Det var en stark önskan i Vännäsby att få spela innebandy med bara damer, både för att det är en rolig träningsform men också för att stifta nya bekantskaper. I början av året var intresset stort och det blev några riktigt bra pass och vi hade höga ambitioner om att spela cuper och annat. I mars drabbades flera spelare, precis som övriga byn, av corona och vi blev färre och färre under några veckor. De gånger vi var för få personer för att spela innebandy så sågs vi ändå och körde cirkelträning samt lät våra barn röra på sig. Vi tog ett långt sommaruppehåll för att ladda batterierna och låta alla bli friska och krya. I september drog vi igång igen och det var som att historien upprepades, ett stort intresse i början som svalnade av allt eftersom. Återigen fanns där en tapper skara tjejer kvar som ville träna och umgås, så vi löste olika träningspass från gång till gång innan vi tog ett långt juluppehåll. Ledare har Katrin Sturesson varit.

Middagseverest

Ännu ett år då vi kört Middageverest. Nytt för i år har varit att vi lagt till ett s i vårt namn, så istället för Middageverest blev det i år Middagseverest. I denna omgång kom också nyheten att man som deltagare kunde välja fler backar att gå i. Vi som förening la till hembergsbacken samt flakaberget och så hade vi kvar den gamla backen middagsberget. Intresset bland deltagarna var ungefär som ifjol, men i år var det nästan bara nya medlemmar som kom till, vilket var kul. I år nådde 4 st toppen vilket var någon fler än i fjol! Ansvarig var Lindah Johansson.

Slutord

Äntligen fick vi och alla andra beskedet att samtliga pandemirestriktioner tas bort från 9 februari, så roligt, nu kunde vi fullt ut träna tillsammans igen!

Nu fanns bara möjligheter igen, inte minst att kunna få tillbaka medlemmar som vi tappat under pandemin. Vi satsade på marknadsföring bla på facebook annonser där vi lyfte varje verksamhet för sig och en gemensam annons för hela Korpen Vännäs vilket var väldigt uppmärksammat och gav en del comback och nya medlemmar men fortfarande lite trögt och avvaktande beteende.

I februari kom Rally Sweden till Vännäsområdet där vi föreningar fick möjlighet att jobba vilket vi blev elva personer som gjorde, både från styrelsen, instruktörer och medlemmar. 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 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. Vi planerade även för en medlemsdag 11/6 som vi fick ställa in pga för få anmälda, kanske inte alla hade vant sig vid livet utan restriktioner riktigt ännu...

Vi satsade på Mitt Everest/Middags Everest även i år som var uppskattat och gav bra reklam och aktivitet under sommaren.

I maj åkte vi tio stycken till Korpens stora Mötesplats, sex stycken från styrelsen och fyra från instruktörerna. Det var väldigt roligt och givande både i Korpkunskap, gemenskap och inspiration!

Korpens hemsida genom IdrottOnline skulle läggas ner från 1 januari 2023 så vi tackade ja till att flytta över vår hemsida till Riks Korpen som hade tagit fram en lösning. Gunilla tog ansvaret för de uppgifter och arbete som behövde göras. Vi gick över till vår nya hemsida från oktober vilket blev en snygg och bra förbättring.

Inför höstuppstarten delade vi ut informationslappar i brevlådorna runt omkring i Vännäs och Vännäsby. Vi hade en inbokad fokusdag inkl inspirationsträning som vi

fick ställa in då det planerade utbytet med Korpen Vindeln inte stämde. Vi får planera för en Fokusdag våren eller hösten 2023 istället.

Under hösten inför jul provade vi att sälja Ullmax produkter samt ljus vilket gav fina pengar in i kassan efter ett bra säljobb av alla, totalt drygt 60 000 kr med Rallypengarna inräknade.

Vi ser ljust på framtiden och ser fram emot att få fortsätta 2023 med att få tillbaka fler och nya medlemmar.

Vår verksamhet kommer att innehålla ungefär samma typ av fina utbud med utbildade instruktörer samtidigt som vi kommer att kunna erbjuda några nyheter. 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.

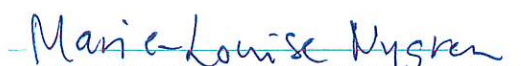
Vi har mycket god kvalité på vår verksamhet och vi är stolta över att kunna ge våra medlemmar ett brett utbud inom Korpen Vännäs. ❤️

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

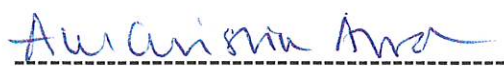
Vännäs 2023-02-26



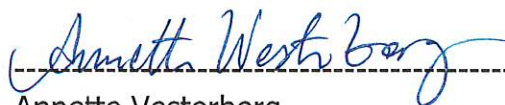
Kristina Karlsson



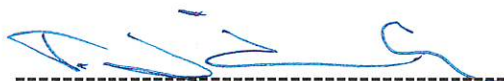
Marie-Louise Nygren



Ann-Christin Andersson



Annette Vesterberg



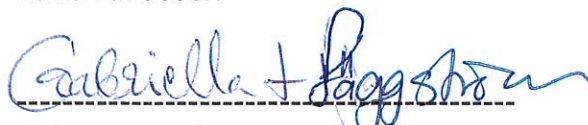
Therese Lindmark



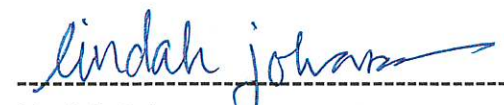
Lotta Jacobson



Sarah Nilsson



Gabriella Linder-Häggström



Lindah Johansson