

Korpen Lycksele Motionsidrottsförening

Verksamhetsberättelse 2024

2024-01-29

Innehåll

Att vara medlem i Korpen	2
Bli medlem.....	2
Korpens stadgar.....	2
Medlemmar	2
Styrelsesammanträden	2
Årsmöte, 2024-02-27.....	2
Lagidrott	3
Volleyboll	3
Gruppträning	3
Seniorverksamhet.....	3
Hopprep.....	4
Tävling	4
Barn- och ungdomsgymnastik.....	5
Tävling	6
Arrangemang.....	6
Avslutningsshow med alla barngrupper.....	6
Parasport	7
Projektstöd under 2024.....	7
Stimulansbidrag Lycksele kommun – utbildningskostnader	7
Utbildningsinsatser ledare.....	7
Stimulansstöd – klimatsmarta föreningar	8
Seniorkonvent	8
Stöd för att motverka ensamhet hos äldre	8
Ledarforum.....	8
Parasport inom Korpen Lycksele	8
Ledarrekrytering inom +65 gruppen	9
Styrelsen har ordet.....	9

Att vara medlem i Korpen

Att gå med i Korpen Lycksele är ett sätt att engagera sig i något som man tycker är kul och intressant och ett bra sätt att få många vänner med liknande intresse.

Det finns många anledningar till att vara med i Korpen mer än bara vinsten av motion och rörelse. Att vara medlem i Korpen är alltid lönsamt. Många väljer Korpen för att de vill vara en del av en idé. En idé om att ha roligt tillsammans, samtidigt som man mår bättre eftersom man rör på sig eller tar hand om sin hälsa på något annat sätt. Samtliga medlemmar omfattas av en försäkring som gäller vid olycksfallsskador som inträffar under deltagande i aktiviteter anordnade av Korpen Lycksele.

Bli medlem

Om du vill gå med oss i Korpen, för att stödja idén eller för att vara med i någon aktivitet, kontakta oss. Oavsett om du är vältränad eller vill komma igång, är ung eller gammal, så finns mötesplatser och aktiviteter för dig. Saknas din aktivitet är vår målsättning att försöka skapa den. Att vara medlem i Korpen ska vara lätt.

Korpens stadgar

Korpen är en demokratisk organisation. Det skiljer oss från många andra som arbetare med hälsa, motion och friskvård. I Korpen får du vara med och bestämma. Stadgarna har medlemmarna tillsammans bestämt vad de ska innehålla. Stadgarna utgör själva grunden och styr våra former för hur vi möts och fattar beslut i Korpen.

Medlemmar

Antalet medlemmar har under 2024 varit ca 500 st, vilket är en fortsatt ökning från 2023 med nästan 100 personer. Den största ökningen under 2024 har varit seniorträningen som nästan fördubblat sin närvaro på träningarna.

Styrelsesammanträden

Korpen Lycksele styrelse har hållit fyra sammanträden under året förutom årsmöte och det konstituerande mötet. Styrelsen har också deltagit i "träningshelg för styrelser" på Hotell Lappland.

Årsmöte, 2024-02-27

Årsmötet genomfördes med Daniel Holmqvist som ordförande. Mötesdeltagare var primärt styrelsen inklusive några medlemmar.

Lagidrott

Volleyboll

Under 2024 har den äldre volleybollgruppen fått många nya spelare och kunnat spela två gånger i veckan under året och vi har haft träningar på Norrängsskolan och Tannbergsskolan. Under träningarna har vi försökt haft lite övningar för att de nya ska kunna lära sig regler och grundslag men vi har även haft match liknande träningar. Under året har vi varit 22 aktiva. Vi har varit på sex turneringar samt två träningskvällar i Vännäs för att få möta annat motstånd. Ledare under året har varit Johanna Lindgren, Murtaza Asghari och Nijabat Chaman Shah.

Barngruppen i volleyboll har under 2024 vuxit ännu mer med nya barn i olika åldrar. Detta har resulterat i behovet av en hjälpledare som inte ännu lyckats uppfyllas. Gruppen har varit på turnering i Stöcke där vi deltog med två lag i level 2 samt 2 lag i level 3. Under hösten har vi även börjat öva lite level 4 och dom som tidigare bara provat level 2 har börjat testa lite level 3.



Gruppträning

Den gruppträning som erbjudits under 2024 har varit gympa, vattenträning (endast vt-24), cykelverkstan (två gånger per vecka), pump och cirkelträning.

De instruktörer som varit aktiva under året har varit Gunilla Eriksson, Veronica Lindkvist, Daniel Holmqvist och Jenny Holmqvist.

Under hösten har framförallt fler personer hittat tillbaka till cykelverkstan vilket är glädjande. Deltagarantalet för övriga gruppträningar har generellt varit låg och det finns fortsatt behov av att öka deltagarnärvaron.

Seniorverksamhet

Föreningen har under 2024 fortsatt sin satsning för målgruppen seniorer. Föreningen har erbjudit lättgympa/seniorgympa vid två tillfällen per vecka, och cirkelträning vid två tillfällen. Utöver det har

särskild satsning gjorts på bollsporter i form av gå-fotboll och pickleball, vilket dragit nya medlemmar till föreningen.

Ledare för pickleball och gå-fotboll har varit Lars Johansson.

Hopprep

Korpen Lycksele är en av få föreningar i Sverige som håller på med gymnastikdisciplinen hopprep. Föreningen har en lång tradition av att delta i nationella och internationella tävlingar.

Ledarna försöker kontinuerligt möta barnens önskemål om fortsatt utmaning, varför det kontinuerligt sker en förflyttning och förändringar av tider och grupsammansättningar för att nå bästa möjliga effekt.

Ledare under 2024 har varit Emilia Hanefjord Baudou, Ida Genberg, Fanny Zettervall, Alice Holmlund och Jenny Holmqvist.

Tävling

SM i hopprep avgjordes under SM-veckan i Västerås under juni månad. Föreningen hade tre deltagande lag, två i juniorklassen och en i seniorklassen. Föreningens juniorlag (sistaårsjunior nationellt) kunde äntligen kliva upp på pallen overall vilket varit något de varit nära flera gånger.



Föreningens seniormixlag deltog också i EOT – det europeiska öppna mästerskapet (för de lag som ligger under kval till officiella EM) i Ungern. Resan till tävlingen blev dock allt annat än fördelaktig då flyg blev inställt och väskor kom bort. Deltagarna fick dock en god träning på att acceptera det som inte kan påverkas och genomföra tävlingen utifrån bästa förmåga.



Föreningen arrangerade en skolutmaning i form av "skoltävling" under ett ordinarie arrangerat KM. Information gick ut till skolor om regler och utmaningar och barnen fick använda sina raster på att öva tillsammans. Antalet deltagare blev långt fler än förväntat vilket gör att aktiviteten behöver fortsätta. Segrare i skolkampen blev Södermalmsskolan!



Barn- och ungdomsgymnastik

Föreningen försöker kontinuerligt anpassa antalet grupper utifrån det behov som finns, och de behov som upplevs finnas.

Under året har föreningen kunnat erbjuda rörelseträning med Bamse- och Barngympa, men också fortsättningsträningar inom trupp gymnastikens grunder såsom förberedelsegrupp, orange, grön, gul och Flips!.

Ledare under året har varit Jenny Holmqvist, Lisa Bylund, Ella Fjällstedt, Stefan Dafors, Ellen Ekbäck Eriksson, Linn Arnqvist Sjöblom, Rokaja El Sayed, Ronja Johansson, Leya Lindström, Anna-Lena Wilsdorf, Jeanette Lindehall Olofsson, Mats Brännström, Signe Holmqvist och Viktoria Bartus.

Under två dagar innan skolan startade genomfördes basläger, som skulle ge en möjlighet för barn att testa gymnastiken innan man bestämmer sig. Dessa basläger genomfördes också under sommaren (en i starten av sommarlovet och en i slutet). Deltagarantalet har inte varit jättestora på dessa läger, men det har också gett en god träning för våra ungdomar att testa att vara ledare.

Innan vårterminen avslutades bestämde ledargruppen att föreningen skulle ordna en avslutningsaktivitet vilket vi gjorde utomhus i slutet av maj. Här bjöds alla barn i våra fortsättningsgrupper från 7 år äldre in. Vi lekte tillsammans, gick på skattjakt och fikade. Ett välbesökt evenemang som gav mersmak.

Tävling

Under året deltog föreningen i alla tre trupptävlingar som arrangerades. Två trupptävlingar i Umeå under våren och en i Kiruna under hösten. Föreningen har fler och fler barn och unga som vill delta i trupptävlingar vilket skapar ett större behov av domare och ledare inför och under tävling.

Föreningens satsning med Storumans IK, med mål att delta i Riksfemman i Luleå genomfördes, men därefter avslutades samarbetet.

Arrangemang

Korpen för alla! genomfördes under juni vilket var ett projekt där föreningen fick stöd av Korpen Västerbotten. Alla är välkomna till en kväll på badparken – utan kostnad!

Återigen var det en välbesökt kväll, trots att vädret inte visade upp sig från sin bästa sida.

Arrangemanget visade återigen upp olika former av föreningens verksamhet, från gruppträning till barngympa. Deltagarna fick vara med och testa massa olika aktiviteter.

Antalet deltagare uppskattas till 200 stycken.

Under höstterminen genomfördes ett seniorkonvent, som arrangerades tillsammans med Korpen riks. Konventet bestod av föreläsning av Regina från Korpen Riks, samt kortare träningspass som representerade föreningens utbud, men också ev kommande utbud. Under konventet kunde man lösa träningskort till subventionerat pris. Antalet deltagare var ca 16 personer.

Avslutningsshow med alla barngrupper

Traditionsenligt avslutas året med en stor show där vi bjuder in alla barn i våra grupper till en show. Detta år valde vi att hålla två shower för de äldre grupperna för att se om vi kunde få in ytterligare medel till föreningskassan.

Årets show var hade temat "mörker och ljus". Nytt för i år var att vi också bjöd in föreningens nya parasportgrupp med dans som inriktning.

Uppskattningsvis hade vi ca 200 i publiken under onsdagen, men upp till 300 under lördagens showfinal.



Parasport

Föreningen kunde äntligen starta parasport i egen regi. Efter projektansökan startades två grupper. En grupp som riktar sig mot rörelse till musik och en grupp riktad mot bollsport.

Grupperna genomförde ungefär åtta träningstillfällen under hösten 2024.

Ledare under terminen har varit Viktoria Levisson, Åsa Bergvall, Stefan Dafors och Daniel Holmqvist.

Projektstöd under 2024

Föreningen har sökt flera typer av stöd under 2024 vars syfte är att stärka föreningen och nå långsiktighet.

Stimulansbidrag Lycksele kommun – utbildningskostnader

Föreningen sökte stimulansbidrag avseende resor och uppehålle, samt kurskostnader och erhöll 12 638 kr från Lycksele kommun.

Utbildningar har genomförts i Östersund, Umeå och Sundsvall där det krävts övernattningar, samt resor, vilket är en stor kostnad i samband med utbildningarna.

Utbildningsinsatser ledare

Erhållet bidrag 7650 kr period 1 från Svenska gymnastikförbundet

Utbildningar under period 1 var domarutbildning steg 2, domarutbildning steg 1, Hopprep B, baskursen träning och tävling, ledarskapsutbildning samt Hopprep A. Totalt var det 6 personer från föreningen som omfattades av projektstödet.

Erhållet bidrag 13 750 kr period 2 från Svenska Gymnastikförbundet.

Utbildningarna under period 2 var bl.a. baskursen träning och tävling, Redskap B och Gymnastikens ledarskap. Totalt var det 11 personer från föreningen som omfattades av projektstödet.

Stimulansstöd – klimatsmarta föreningar

Föreningen sökte och erhöll 10 000 kr för att jobba med resor till och från träningar och tävlingar av RF SISU Västerbotten.

Föreningen har genomfört lärgrupp och tagit fram projektidé som avser samåkningsstrukturer för två av våra grupper. Detta avsåg bli ett pilotprojekt som förhoppningsvis ska kunna tillämpas på fler grupper. Föreningen vill mynta begreppet ”träningen börjar i samband med transporten till träningslokalen”. Tyvärr var intresset lågt från föräldrar så projektet kommer inte att fortsätta.

Seniorkonvent

Erhållet stöd: 10 000 kr från Korpen riks

Föreningen har fått medel för att genomföra seniorkonvent. En mötesplats för seniorer vars syfte är att uppmärksamma dem om de möjligheter till rörelse som vår förening erbjuder. Planen var att genomföra konventet under maj månad, men med anledning av uppbokad lokal så flyttades konventet till tidig höst istället.

Stöd för att motverka ensamhet hos äldre

Erhållet stöd 6 350 kr.

Stöd är sökt för att kunna erbjuda gratis träning på utegymmet under våren 2024, samt gympa inför terminsstart hösten 2024.

Ledarforum

Erhållet stöd: 5000 kr från RF SISU Västerbotten

Föreningen beviljades stöd för att möjliggöra att 4 ledare från föreningen deltog vid Ledarforum den 20 april. Ett forum för ledare och för att förstärka idrottsrörelsens förändringsresa.

Parasport inom Korpen Lycksele

Erhållet stöd: 8 000 kr från Korpen riks

Föreningen har erhållit medel för att ta reda på vad målgruppen, som i dagsläget inte finns representerad inom föreningen, önskar i form av rörelseträning. I samtal med enhetschef inom Handikappomsorgen framkom ett önskemål om aktiviteter som passade målgruppen, och utifrån det samtalet söktes medel från Korpen Riks.

Under sen vår utförs därför en enkät till de olika boendena inom Lycksele för att få en bild över önskemål och behov.

Efter sammanställning kan det finnas möjlighet att därefter söka projektstöd för aktiviteterna som förhoppningsvis kan startas.

Ledarrekrytering inom +65 gruppen

Erhållet stöd: 10 000 kr från RF

Föreningen erhöll projektmedel för att undersöka och utreda vilka trösklar som är svårast att ta sig över för att bli ledare. Projektet innebar att lärgrupper genomfördes med seniorer, samt en mellandagsfika för alla seniorer och daglediga i Lycksele.

Våga tänka nytt!,

Erhållet stöd: 25 000 kr från Gymnastikförbundet

Föreningen beviljades stöd för att hitta nya former för föreningen att nå ut till grundskolan. Efter resonemang med rektorer genomfördes enkäter till rastansvariga för mellanstadiet för Norräng, Forsdala och Södermalmsskolan. Utöver det genomfördes en enkät till barn inom dessa åldrar för att ta reda på vad de tycker skulle vara roligt att göra på rasterna.

Resultatet skulle utmynna i föreningens hållbara delaktighet i rastaktiviteter för skolorna.

Styrelsen har ordet

Styrelsen har med denna verksamhetsberättelse redogjort för det mest väsentliga som hänt under 2024. Vi hoppas att du genom denna verksamhetsberättelse får inblick i vår breda verksamhet.

Verksamhetsplanen 2024 kommer att peka på hur det fortsatta arbetet kommer att gå till. Arbetet med att sammanföra Korpenfamiljen kommer att vara något av det viktigaste att arbeta med framöver samt att fortsätta utveckla styrelsearbetet i takt med den samhällsförändring vi ser.

Ett stort tack till alla som varit med och bidragit till Korpens verksamhet 2024.

Lycksele i februari 2024