

 VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING
Inkom: 2016 -09- 2 3
Dnr:

Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Föreningens namn...Soo Shim Taekwondo och Hapkido klubb.....

☐ Länsförening ☒ Mindre förening☐ Jag intygar att föreningen är registrerad hos Skatteverket

Organisationsnummer...894701-8209.....

Adress...Brogatan 27.....

Postnummer...931 62..... Ort...Skellefteå.....

Post-/bankgiro...4807693-9.....

Telefon...0910-77 73 05.....

UPPDRAGETS NAMN

Friskvård för seniorer på Soo Shim.....

Sökt 116 000 kronor

BESKRIVNING (sammanfattning)

Vad ska göras

Vi planerar att fortsätta att utveckla friskvårdsverksamheten som riktar sig till seniorer, 65 år och äldre. Vi vill fortsätta att erbjuda en återkommande aktivitet som innebär regelbundna träningstillfällen innehållande balans, styrke- och rörlighetsträning anpassat för seniorer och kortare föreläsning eller temasamtal. Träningen ska vara instruktörsledd och pågå samtidigt för att skapa social gemenskap och känsla av grupptillhörighet.

Med jämna mellanrum en kortare föreläsning eller temasamtal med olika friskvårdande teman som;

- Vikten av att träna som äldre
- Träningslära
- Vikten av att träna balans, styrka och rörlighet
- Kost och goda matvanor

Träningstillfällena med lunch kommer att pågå under ca två timmar och är inplanerade till samma tider varje vecka. Träningen äger rum i Soo Shims nyrenoverade gym eller övriga träningslokaler under ledning av kunniga instruktörer. Lunch och efterföljande temasamtal i våra nyrenoverade och trevliga lokaler, efteråt möjlighet att fika, bada bastu och duscha så länge man vill.

(Se vidare bifogad beskrivning)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Målgrupp Seniorer, kvinnor och män 65 år och äldre

Tidplan 2017

Vilka nationella målområden berörs? Fysisk aktivitet

Hur följer ni upp ert arbete?

Genom att redovisa antalet deltagare i gruppen, tidsperiod,
deltagarnas frivilliga utvärdering, bilddokumentation

Samverkan med/samarbetspartners

Skellefteå Kommun, äldreomsorgen

Bidrag från andra aktörer? (kommuner, stiftelser etc.)

Vi kommer att söka stöd från Skellefteå Kommun för 2017

Ekonomisk kalkyl

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
	0	Marknadsföring	10 000
		Instruktörer	40 000
		Mat, material	30 000
		Försäkring och	36 000
		träningssavgift	
Summa	0	Summa	116 000

Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:

- | | |
|---|---|
| Föreningen har en demokratisk uppbyggnad | Ja ☒ Nej ☐ |
| Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar | Ja ☒ Nej ☐ |
| Föreningen har revisor/revisorer som granskar föreningen | Ja ☒ Nej ☐ |
| Ansökan avser INTE partipolitiska eller religiösa aktiviteter | Ja ☒ Nej ☐ |
| Föreningen har redovisat eventuella tidigare beviljade bidrag | Ja ☒ Nej ☐ |
| Föreningen har tagit del av gällande riktlinjer för folkhälsobidrag | Ja ☒ Nej ☐ |

Kontaktuppgifter:

Namn..... Rikard Larsson.....
Telefon..... 0910-77 73 05 (arbete).....
Mobiltelefon..... 070-275 26 06.....
e-mail..... rikard.larsson@sooshim.se.....

Jag intygar på heder och samvete att lämnade uppgifter i ansökan är riktiga


Namnunderskrift

RIKARD LARSSON

Ansökan inlämnas senast 30 september

Via mail till:

landstinget@vll.se

Märk ansökan "Folkhälsobidrag"

Via post:

Västerbottens läns landsting

Diariet

Köksvägen 11

901 89 Umeå

Ansökan folkhälsobidrag 2017

Till Västerbottens Läns Landsting





Skellefteå 160915

Brogatan 27 931 62 Skellefteå, tele 0910-77 73 05

Till Västerbottens Läns Landsting

Ansökan om folkhälsobidrag för 2017

Friskvårdssatsning på föreningen Soo Shim Taekwondo och Hapkidoklubb för seniorer enligt nationella folkhälsomål fysisk aktivitet.

Soo Shim Taekwondo och Hapkidoklubb

Soo Shim har en vision att alla ska kunna erbjudas anpassad träning oavsett ålder, bakgrund, härkomst, funktionsnedsättning eller eventuell skada. Det som kännetecknar föreningen Soo Shim, förutom deltagande på OS i Rio och idrottsliga framgångar på allra högsta elitnivå, är den bredd och unika sammanhållning och trivsel som vi har lyckats skapa för våra medlemmar i alla åldrar.

Soo Shim i Skellefteå är idag den näst största föreningen i kommunen sett till antal aktiva. Vid Soo Shim tränar barn och vuxna från 3 år upp till 84 års ålder. Förutom kampsporterna Taekwondo och Hapkido erbjuds självförsvarsträning, Self Defence Lab, samt styrketräning på ett nyrenoverat gym med hög klass.

Med stöd av Folkhälsorådet och Skellefteå Kommun har Soo Shim bedrivit träningsgrupper för seniorer under hösten 2015 och våren 2016. Två parallella grupper med 16 män och kvinnor, alla äldre än 65 år, har regelbundet tränat tisdagar och fredagar under överinseende av instruktörer från Soo Shim. Efter träningen har det bjudits på en lättare lunch och en föreläsning eller ett temasamtal om olika friskvårdande teman. Verksamheten har varit mycket uppskattad av seniorerna. Bifogar en sammanställning av en utvärderingsenkät samt tidningsartiklar från Norran och Folkbladet.

Idag tränar äldre och yngre med funktionsnedsättning och olika rehabiliteringsbehov i våra lokaler under överinseende av kunniga instruktörer. Soo Shims lokaler är nyrenoverade och tillgängliggjorda med hiss för att personer i behov av rörelsehjälpmedel ska kunna ta del av träningslokaler, gym, omklädningsrum och gemensamma utrymmen. Vi har avtal med naprapat som bedriver verksamhet i Soo Shims lokaler och har en ständigt pågående process för att utveckla vår kunskap och vår verksamhet för att nå nya grupper. Vi är mycket angelägna att utveckla verksamheten och att i ännu större utsträckning nå gruppen äldre och att kunna skapa en samlingspunkt med träning, friskvård och aktivitet för seniorer.

Vikten av träning för äldre

Styrka, balans och rörlighet försämras med åren men med lämplig träning kan dessa fysiska delar bevaras och t o m förbättras även hos äldre. En god muskelstyrka och balans är en förutsättning för god hållning, rörelseförmåga och lämplig ledbelastning, särskilt viktigt för äldre. Styrka och balans behövs för ett bättre liv i vardagen, för att kunna röra sig ute i varierad terräng, för att kunna resa sig upp från en stol, för att gå i trappor och i plötsliga situationer, om man t ex halkar. Forskning visar att styrke- och balansträning förbättrar den fysiska och mentala hälsan och många sjukdomar som t ex diabetes och osteoporos kan förebyggas eller lindras genom regelbunden styrketräning. En bra rörlighetsträning medför också bättre hållning och mindre muskulära problem.

Styrketräning

- *Förbättrar muskelstyrkan
- *Förbättrar ämnesomsättningen och ger viktkontroll
- *Minskar smärta i leder och muskler
- *Förbättrar insulinkänsligheten
- *Minskar blodtrycket och onyttiga blodfetter
- *Är bra för lederna och motverkar benskörhet
- *Ökar den mentala hälsan genom att minska oro, ångest och depressioner
- *Minskar risken för fallolyckor och benbrott

Balansträning

- *Förbättrar muskelstyrkan i små muskler runt lederna
- *Förbättrar kroppskontroll och hållning
- *Minskar risken för skador, fallolyckor och benbrott
- *Ökar smidigheten
- *Förbättrar kroppskänningen
- *Ökar självförtroendet när det gäller rörelse och därmed ökad aktivitetsgrad
- *Ökar livskvalitet, prestation och välbefinnande
- *Minskar risken för felbelastning och därmed ledproblem

"Forskning har visat ett samband mellan fysisk träning och en minskad risk för depression och kognitiv funktionsnedsättning hos äldre. Samband mellan låg fysisk aktivitetsnivå och ett flertal kroniska sjukdomar och även för tidig död har också påvisats. Interventioner med fysisk träning har visats kunna påverka flera aspekter av livskvalitet, framförallt hälsorelaterade"

"Det finns idag betydande bevis för att hälsovinster av fysisk aktivitet är ungefär desamma hos äldre människor som i de yngre åldersgrupperna. Fysisk aktivitet definieras som "varje kroppsrörelse producerad av skelettmuskulatur som resulterar i energiförbrukning" och fysisk träning som "en fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad, repetitiv och målmedveten". Studier har visat att uthållighet, muskelstyrka, gångförmåga och balans kan förbättras genom träning oavsett ålder, och att onödig nedgång av funktionsförmåga kan förhindras" (källa; FoU 2012)

Vad planerar vi att göra under 2017?

Vi planerar att fortsätta att utveckla verksamheten som riktar sig till seniorer, 65 år och äldre. Vi vill fortsätta att erbjuda en återkommande aktivitet som innebär regelbundna träningstillfällen innehållande balans, styrke- och rörlighetsträning anpassat för seniorer och kortare föreläsning eller temasamtal med jämna mellanrum. Träningen ska vara instruktörsledd och pågå samtidigt för att skapa social gemenskap och känsla av grupptillhörighet.

Med jämna mellanrum en kortare föreläsning eller temasamtal med olika friskvårdande teman som;

- Vikten av att träna som äldre
- Träningslära
- Vikten av att träna balans, styrka och rörlighet
- Kost och goda matvanor

Träningstillfällena med lunch kommer att pågå under ca två timmar och är inplanerade till samma tider varje vecka. Träningen äger rum i Soo Shims nyrenoverade gym eller övriga träningslokaler under ledning av kunniga instruktörer. Lunch och efterföljande temasamtal i våra nyrenoverade och trevliga lokaler, efteråt möjlighet att fika, bada bastu och duscha så länge man vill.

Vilket ekonomiskt stöd kommer vi att behöva för detta?

Marknadsföring, annonsering, sprida information	10 000 kr
Personlig tränare, instruktörer med kompetens träning för äldre	40 000 kr
Mat, fika, material till tema samtal	30 000 kr
Träningsavgifter, försäkring för deltagare	<u>36 000 kr</u>
Summa	116 000 kr

Samarbetsparter

Skellefteå Kommun äldreomsorgen, ansökan om aktivitetsstöd för 2017 kommer att lämnas in
Bostadsrättsföreningen Nyckeln, informationsutbyte, marknadsföring
IOGT Skellefteå, informationsutbyte, marknadsföring

Uppföljning, redovisning

Vi redovisar verksamheten genom att redovisa antalet deltagare i varje grupp, utvärderingsenkäter, beskrivning av aktivitet samt bilddokumentation.

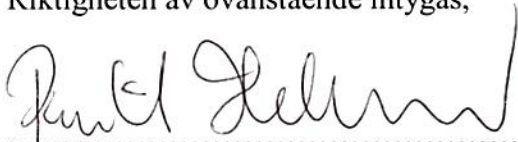
Bifogar bilagor enligt följande;

Verksamhetsberättelse och verksamhetsplan	2015
Ekonomisk redovisning	2015
Revisionsberättelse	2015
Årsmöteshandlingar och protokoll	2015

Så snart vi har haft årsmöte för 2016 kompletteras denna ansökan med handlingar från detta möte. Årsmötet brukar äga rum i början av november.

Skellefteå 160915

Riktigheten av ovanstående intygas,



.....

Ordförande Per-Erik Hedlund



.....

Sekreterare Anette Holmgren

Sammanställning av utvärderingsenkät Pensionärsprojekt

Kvinna 8

Man 6

Ålder 65-83 år

Soo Shims friskvårdssatsning för seniorer har motsvarat mina förväntningar

- | | |
|---------------------------|----|
| • Instämmer helt | 12 |
| • Instämmer till stor del | 1 |
| • Instämmer delvis | - |
| • Instämmer inte alls | 1 |

Soo Shims instruktörer är kunniga och engagerade

- | | |
|---------------------------|----|
| • Instämmer helt | 13 |
| • Instämmer till stor del | - |
| • Instämmer delvis | - |
| • Instämmer inte alls | 1 |

Friskvårdssatsningen har gett mig nya kunskaper och färdigheter som jag har användning av i min vardag

- | | |
|---------------------------|----|
| • Instämmer helt | 10 |
| • Instämmer till stor del | 1 |
| • Instämmer delvis | 3 |
| • Instämmer inte alls | - |

Friskvårdsatsningen har inspirerat mig att fortsätta att träna

- | | |
|---------------------------|----|
| • Instämmer helt | 11 |
| • Instämmer till stor del | 1 |
| • Instämmer delvis | 2 |
| • Instämmer inte alls | - |

Kommentarer: "Mkt bra anpassade övningar med successiv utökning", "Även en viktig social bit" "Kommer absolut att fortsätta att träna" "Mycket kunniga instruktörer, det är lättare att träna i grupp" "Mycket fin stämning och positiv anda både hos deltagare och hos instruktörer" "Visste redan det mesta" "Har i mitt tidigare arbete undervisat i stora delar av det som tagits upp" "Bättre balans, lättare att gå, ryggproblem borta"



Sliter passionerat

FRISKVÅRD. Tempot är lika högt som koncentrationen. Slagen smattrar, balansbollen hålls under kontroll och trappstegen trampas. Svettiga, men nöjda seniorer i Skellefteå ger sitt allt i gymmet och visar att det aldrig är för sent att börja träna – Det ger en sådan glädje – och dessutom resultat!

MOTION. Klockan slår elva på fredagsförmiddagen när en grupp seniorer antrar löpband och crosstrainers inne i gymmet i Soo Shim High Performance Center i Skellefteå. Det skrattas och skojs friskt när uppvärmningen börjar, men ju fler minuter som går, desto större blir koncentrationen.

På utsatt tid stängs maskinerna av och gruppen samlas kring instruktörsduon Frida Lundberg och John Lackdal från taekwondo-föreningen. Det stundar parvis cirkelträning med hög intensitet – bland annat den klassiska planken, box-träning, trappgång och balansträning.

– Jag har haft många andra grupper och bland annat instruerat fotbollslag som bestått av unga träningsvana killar. Ska jag jämföra, så är det här en roligare grupp. De vågar mer, de frågar mer, de klagar sällan och de skrattar mer, säger Frida.

"Passion för livet" är ett av SPF Pensionärernas livsstilsprogram där människor själva får ta ansvar för ett bra liv hela livet. Med hjälp av moderna kvalitetsutvecklingsmetoder går man från ord till handling och gör små personliga förbättringar utifrån sina egna behov i det dagliga livet. Man möts ibland på mötesplatser som kallas livskaféer och leds av seniorer från pensionärsorganisationer eller andra föreningar.

Soo Shim i Skellefteå är en av dem. Här erbjuds en gratistid i gymmet.

– Vi går grundligt igenom vilka övningar som kan vara bra och hur de ska utföras för att ge bästa möjliga resultat. Detsamma gör vi med maskinerna i lokalen, riktigt grundliga genomgångar ger alla större trygghet att sköta sin egen träning när terminen har gått, säger John Lackdal.

Promenader, som varit vardagsmotion för de flesta i gruppen, får numera nyttig komplettering med pulshöjande utmaningar.

Allihop är helt överens om vad man mest av allt har behov av att träna.

– Balansen. Den försvinner allt mer i takt med att man blir lite äldre, så är det nog för de allra flesta. Och ska man träna den finns det väldigt bra utrustning i träningslokalen, säger Olle Hedblad, som glatt överraskad under dagens cirkelträning kan konstatera att han redan känner att balansbollsträningen gått framåt.



Inga-Lill Eriksson tycker om lustfylld träning.

– Det märks så väl att man blir starkare och stabilare i hela kroppen. Man minskar kanske inte i vikt, men man får förändrad muskelmassa så pass att man märker av det i vardagen. När jag åker till fjällen till exempel så känns det tydligt, jag lyfter efter skotern utan att det känns omöjligt tungt.

Flera av gruppdeltagarna har varit aktiva inom bland annat fotboll och ishockey under ungdomsåren.

– När man är med i en sån här grupp känns det faktiskt litegrann som då – även om man är i en annan fysik grundform, förstås. Man får tillbaks mycket av den skämtsamma kamratstämning som ofta uppstår i omklädningsrummen.

Laila och maken Nils-Erik Marinder från Boliden har redan genomgått höstterminens gratisutbildning och tänker fortsätta sin träning på samma sätt.

– Jag ska erkänna att jag var lite tveksam till att börja. Jag tänkte att det knapast var något för mig, säger Laila.

Men som nybliven 80-åring är Laila ett fint exempel på att det aldrig är för sent att börja träna.

– Ja, tala om att det har gett överväldigande resultat på bara några månader. När jag började gick jag med rullator överallt – för någon vecka sedan promenerade jag 2,5 kilometer utan, säger Laila, och tillägger:

– Det är dessutom en himla trevlig gemenskap i gruppen, och mellan varven inträffar det dräpligheter. Alla övningar är inte helt enkla att utföra för en kvinna i min ålder. Vid ett tillfälle före jul skulle jag ner på golvet – vilket ju innebär att man måste ta sig upp också. Så mycket som jag skrattade i samband med de försöken har jag inte skrattat på flera år!

Det är svårt att avgöra vilken del av träningen som är den bästa, den fysiska eller den sociala belöningen. Men en sak är säker – den timmeslånga träningen varje fredag, avslutad med väfflor och kaffe, ger en väldigt bra start på helgen och fortsättning på livet.

– Man får en fantastisk glädjeinjektion som sitter i väldigt länge!

CAMILLA STENLUND



Ett glatt gäng som har satt full fart framåt för ett friskare liv. Inga-Lill Eriksson.



Stora, stolta och mellan varven också höga kliv mot ökat välbefinnande. Cirkelträningens intensiva arbete med kort vila är något som Martin Pettersson och Monica Hedman målmedvetet tar sig an med obändig vilja.



Balansbollen var svår från början. – Men nu går det bättre, övning ger färdighet, säger Olle Hedblad.



Boxövningar, djupa knäböj och trappstegsträning – allt utförs med glatt humör. – Det är ovant, men roligt – och väldigt jobbigt för armarna, konstaterar Carina Åman efter att hon har avslutat sin intervall.

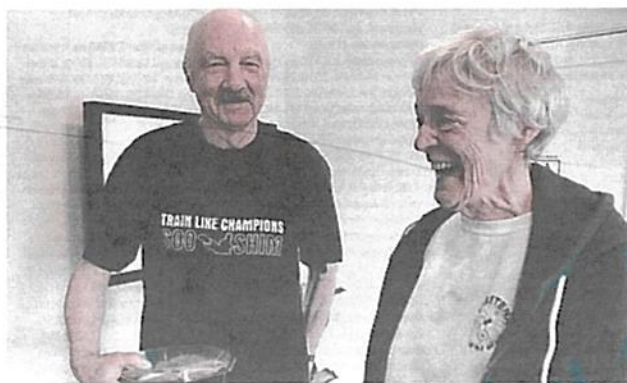
för det goda livet



Hedblad och Carina Åman är med i den andra omgången seniorträningar i gymmet hos Soo Shim High Performance Center i SPF:s livsstilsprogram "Passion för livet". FOTO: CAMILLA STENLUND



Mördarövningen plankan stärker hela kroppen. Carina och Ulf Åman följer instruktionerna de fått av John Lackdal, som är en av gruppens instruktörer. – Jag är så väldigt imponerad av hur det här gänget seniorer tar sig igenom de bitvis rejält tunga och intensiva övningarna!



Bolidenparet Nils-Erik och Laila Marinder har fått egna bevis på att det aldrig är för sent att börja träna. – När jag började i höstas gick jag hela tiden med rollator. På sportlovet i år klarade jag av att gå 2,5 kilometer helt utan hjälpmedel, berättar Laila som nyligen fyllde 80 år.

NORRRAN



2015 · Vecka 42 · Årgång 105 · Nr 241 · Telefon: 0910/577 00 · E-post: redaktion@norr.se · Pris 20 kr · www.norr.se

Här tar han fram knivarna – sedan sker dubbelmordet

Abraham Ukabagbir, 36 år, åtalades i går för Ikea-knivmorden på en 55-årig kvinna och hennes 27-åriga son från Skellefteå. Efterlevandes advokat om tragedin: "Nu ska gärningsmannen dömas."



NYHETER · SID 4-5

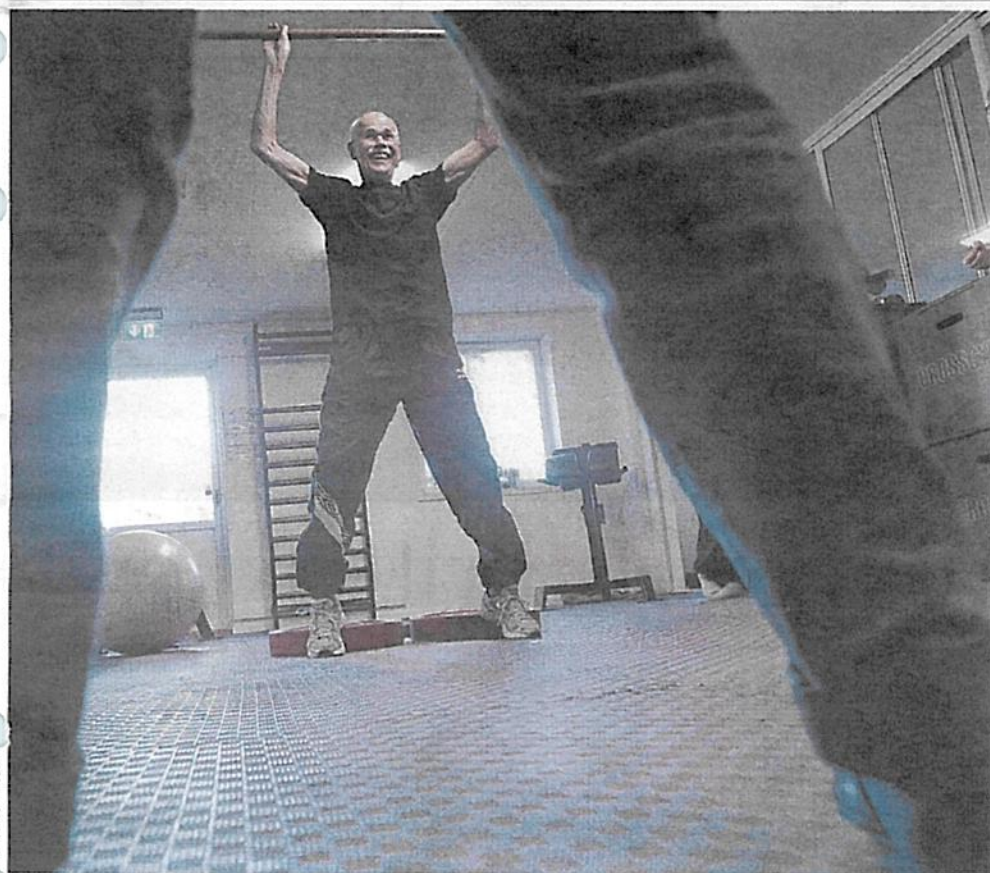


FOTO: LIF JOHANSSON

LOKALT

NYHETER · SID 8

LÄKAREN STRUNTADE I RUTINER

Personal kritiserar den anmälda läkarens undersökning av våldtäktsoffret.



NYHETER · SID 6

EU-miljoner till järnvägssatsningen

100 miljoner kronor från EU till Norrbottenbanan. Byggestart räknas till 2018.



AFFÄR & KARRIÄR · DEL 2 SID 16

Kungen visades runt på vindkraftsparken

Hans majestät gjorde ett besök på Skellefteå krafts park i Uljabuouda.

Säkraste knäböjen i stan

Hälar upp och Martin Pettersson har total balans i övningen. Han är en av flera seniorer som har testat att träna hos Soo Shim.

LIVSSTIL · DEL 2 SID 12-13

SMS- & MMSTIPS 72091 INSÄNDARE: KAN INTE LOVA GULDKANTER TILL ALLA

ÅSIKTER
DEL 2 SID 31

VÄDRET

LÖ+9° SÖN+11°

Färgstark höst

MED RABATT
5.432 kr

Månadskostnad 300 kr¹⁾
Husqvarna diskmaskin GB6257W
Ord. pris 6.790 kr

Den perfekta diskmaskinen för bostäder med
öppen planlösning! Endast 39 dB. Extra effektiv
tack vare 5 spölnivåer och satellitsprayarm.

A++
215
2640
A
12
31



ELECTROLUX HOME 20 ÅR

**Electrolux
Home**

KÖKSHUSET SKELLEFTEÅ
Anderstorp, Nätvägen 1
Tel 0910-73 30 70
Öppet: Månd-fred 9-18, lörd 10-15
www.electroluxhome.se

Priset gäller så långt lagret räcker dock längst tom 15/11 2015. ¹⁾ Dela upp betalningen. Mer information finns i butikken.

7 388146 002007

12 · LOKALT

HälgLivsstil

1. HÄLARN I GOLVET.

Barbro Eriksson har greppat stängen medan Martin Pettersson tränar ryggmuskler inför publik.

2. BALANSANT.

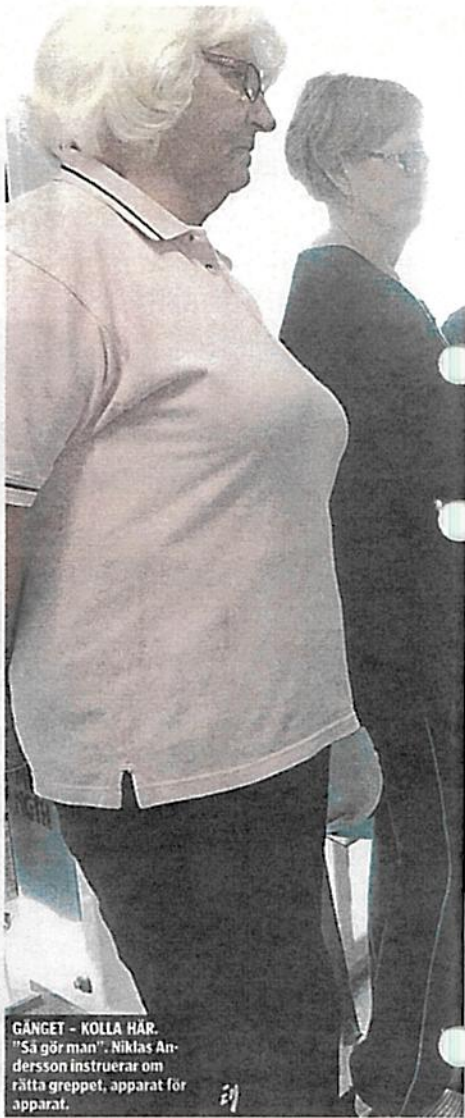
Maj-Britt Moritz gick direkt på bollen.

3. NYBÖRJARE.

Från vattengympa till landträning. Berith Lundberg har aldrig testat att gymma förut.

4. FIKADAGS.

Ingrid Brännström är först i väffelkø. Obs: De stora väfflorna är glutenfria.



GÅNGET - KOLLA HÄR.
"Så gör man". Niklas Andersson instruerar om rätta greppet, apparat för apparat.

Soo Shim tränar äldre

SKELLEFTEÅ · Om man absolut måste välja en träningsform som är viktigare än alla andra, då ligger knäböj väldigt bra till. **Knyta skorna** ska vi ju hålla på med till döddagar. Skulle **böjningen** kännas lite vinglig så är det bara att lägga ett par skivstångsvikter under hälarna. Då blir balansen som pånyttfödd.

Instruktören Niklas Andersson säger att det är rena magin och de som provar att hålla en stång på axlarna och

böja knäna samtidigt håller med. Tack vare hälltricket kan de sjunka ner riktigt djupt.

Hälar upp! Kom ihåg det om det skulle vara så att någon vill haka på pensionärsträningen som Soo Shim startat på fredagarna.

Ju fler seniorer, desto fler måste hålla igång. Det tyckte kommunen och det tyckte Soo Shim som ansökte om så kallat aktivitetsstöd. De fick 50 000 kronor som räckte till att starta en första grupp för några veckor sedan.

Somliga har gymmat förr, andra aldrig och på roddarbänken sitter Maj-Britt Moritz och huggar i med årorna. Förr var hon en hejare på att cykla.

– Jag fick Parkinsons och slutade cykla för två år sedan. Jag har kört sex Vätternrundor och flera andra lopp. Nu ska jag prova det här istället. Imorgon har jag säkert träningsvärk.

En som aldrig varit på ett gym förut är Berith Lundberg.

– Jag har fibromyalgi och har bara kunnat hålla på med vattengympa. Det är vad kroppen klarar av. Nu tes-



"Jag har kört sex Vätternrundor och flera andra lopp. Nu ska jag prova det här istället."

Maj-Britt Moritz.

tar jag det här. Får se hur det känns.

Eftersom detta handlar om att prova på, att lära sig och ha det trivsamt tillsammans så är takten inte särskilt hög. Ett träningspass börjar alltid med att man sitter ner, för först blir det 20 minuters teori om kost och träning. Sedan följer 20 minuter i gymmet där fyra träningsapparater visas i lugn och ro. Sedan händer det som aldrig brukar hända på gym i vanliga fall.

Den som någon gång stuckit in näsan i en träningslokal vet hur det brukar lukta där. En maktig blandning av svettiga skor, plast och rengöringsmedel. Men känn... vad är det för ett doftstråk som smyger sig in i näsborrarna borta vid roddapparaten?

Nygräddade väfflor?

Jajamensan! Och inte är det någon luktvilla heller, för det är detta den sista tredjedelen av passet ska ägnas åt: Ett avspänt fikahäng med småprat om dagens övningar.

**Bakgrunden**

Skellefteå kommuns aktivitetsstöd är till för att stimulera föreningar och frivilligorganisationer att utveckla och komplettera socialnämndens befintliga verksamhet för äldre.

- Att skapa trygghet, social gemenskap och stödja enskilda individer i att leva livet bäst möjligt.
- Skapa mötesplatser i form av seniorträffar/livscaféer. Mötesplatserna bör utgå från koncepten "Passion för livet", "Ta det på en höft" samt de fyra hörnarna goda matvaror, fysisk och intellektuell stimulans, social samvaro, delaktighet och meningsfullhet för ett gott liv.

Källa: skelleftea.se/aktivitetsstod

utan huvudsparkarna

Hur går nu detta ihop med inledningsanförandet? Det som handlade om att långsamma kolhydrater är bättre än snabba. Och vad är det på väfflorna?

Sylt och grädde.

Och vad finns i sylt?

Socker. Snabbaste kolhydraterna av dem alla.

Men det är förstås en tanke med det.

– De som tränar hårt åter för att träna. Vanligt folk tränar för att äta, förklarar Niklas som hoppas att de som lockats hit (flera är grannar på Nyckelgatan) ska upptäcka just det sambandet och komma tillbaka, även sedan introduktionen är avslutad i december.

Då ska deltagarna ha gått igenom varennda träningsmaskin och dessutom ska de ha provat på det som Soo Shim är känt för. Kampsporter.

Lugn bara. Ögonbrynshöga bensparkar går bort. Gruppen ska få kän-

na på sporternas rörelsemönster på en mildare nivå. Fast just det där har deltagarna (80 procent är kvinnor) nog inte riktigt fått kläm på ännu.

Dessutom har det pratats väldigt tyst om att det kanske kommer att serveras något som är betydligt nyttigare än väfflor längre fram. Tidpunkten får bli en glad överraskning. Kanske när de har tränat upp sina lärs baksidor. För där är vi alla svaga, oavsett ålder. Till och med supertränade fotbollsspelare.

FOTOGRAF

ULF JOHANSSON
ulf.johansson@norrnan.se
0910-578 65

REPORTER

INGER ÖDESSON
inger.odesson@norrnan.se
0910-578 01



"Jag fick Parkinsons och slutade cykla för två år sedan. Jag har kört sex Vättern-rundor och flera andra lopp."

Maj-Britt Moritz.



MUSKELSTÄRKANDE.
Ingen tvekan när Ingrid Brännström tar L.

Det är aldrig för sent att börja

Publicerad 18 april, 2016



I oktober förra året startade Soo Shim High Performance Center sin första gym-grupp för pensionärer. Niklas Andersson ansvarade för träningen, där bland annat marklyft och knäböj stod på schemat, och efteråt serverades nygräddade våfflor i lobbyn. Idag – drygt ett halvår senare – sitter vi ner tillsammans med sex utav dem och lyssnar till deras lysande framgångar.

*) Ska vara september 2015

Vera, Ingrid, Heidi, Laila, Barbro och Nils-Erik sitter och tjuvar i lobbyn med fika utdukat över bordet. Det var inte länge sedan den här skaran – som idag vill kalla sig Nils-Eriks panter-tanter – deltog i vår första träningsgrupp för pensionärer. Nu samlas de på eget initiativ två gånger i veckan för att träna, fika och umgås.

– På morgonen längtar jag efter att komma hit, säger Vera, 67. Det är roligt att träna, och även att stanna kvar och prata en stund efteråt. För prata hinner vi förstås inte göra under träningen, säger hon och tittar menande på Heidi som skrattar till svar.

Från oktober och fram till idag har det gått 7 månader sedan Nils-Erik och hans panter-tanter började träna på gymmet – och resultaten är fantastiska. Ingrid berättar att stelheten i höften gått till sig och Vera har blivit av med sina axelproblem. Laila, 80 år – som i oktober dök upp med dålig hållning och rullator – går idag rak i ryggen och utan hjälpmedel.

– På vår första gruppträning sa Niklas åt mig att räta på ryggen, vända fram handflatorna och sluta bära så bylsiga tröjor, berättar Laila. Jag skämdes, på den tiden var det så jag stod för att hålla balansen – men nu är jag starkare! På sportlovet gick jag hela 2,5 kilometer och så långt har jag inte gått på länge.

Nils-Erik, 79 år gammal och gift med Laila, vill lyfta fram de mentala fördelarna med sin träning.

– Niklas förklarade att man genom träning blir gladare, intelligentare och får bättre minne. Innerst inne visste jag redan då att han hade rätt, säger Nils-Erik. Sedan jag börjat träna här känner jag en annan närvarokänsla. Jag är mer alert och lyhörd – och till och med korsorden har blivit lättare att lösa.

Heidi, 66, är glad över sin nya styrka i benen.

– Nu kan jag stå framåtlutad över badkarskanten och tvätta håret igen – utan att bli trött i benen, berättar hon.

Barbro, 69, är den enda utav de sex som inte känt av några större kroppsliga förändringar.

– Jag har tränat mycket tidigare och det är nog därför jag inte upplever lika stor skillnad som de andra, säger Barbro. Men jag känner mig starkare i benen och det är trevligt att komma hit och umgås.

Det finns mycket vi tar för givet i vardagen, men som blir svårt med åldern – som att plocka upp en penna från golvet, att resa sig från en stol, att dammsuga hemmet eller att finna kontakt mellan hjärna och fötter vid ett vanligt fotsteg. Resultaten vi sett hos våra första pensionärer är slående bra och vi hoppas deras framgångssagor kan inspirera fler till att ge gymmet en ärlig chans. Träning är för alla – oavsett ålder – och våra sex nya och starka gym-medlemmar är ett bevis på att det *aldrig* är för sent att börja.

Matilda Isaksson

Kommunikatör på Soo Shim



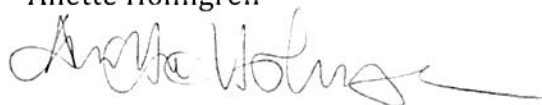
Årsmötesprotokoll 2015-11-17

Soo Shim Taekwondo och Hapkido Klubb

1. Mötet öppnas.
2. Närvaro (bilaga1)
3. Mötet anses behörigt utlyst.
4. Val av mötets ordförande: Niklas Andersson
5. Val av mötets sekreterare: Anette Holmgren
6. Val av mötets justerare: Leif Andersson och Eva Hedlund
7. Val av mötets rösträknare: Leif Andersson och Eva Hedlund
8. Dagordningen godkänns.
9. Styrelsen, samt i styrelsen adjungerande Niklas Andersson och Rikard Larsson, presenterar verksamhetsberättelsen (bilaga2).
10. Kassör- och revisorberättelse: Rikard Larsson (i stället för Fanny Bygdén, kassör) bokslut (bilaga3) och Viktoria Ågren (revisor) revisionsberättelse (bilaga4).
11. Styrelsen beviljas ansvarsfrihet för föregående år.
12. Redovisning av klubbens verksamhetsplan, styrelsen samt adjungerande presenterar (bilaga 5).
13. Val av vice ordförande: Johan Larsson (vald för två år).
14. Val av kassör: Rikard Larsson (vald för två år).
15. Val av vice sekreterare: P-O Björk (vald för två år).
16. Val av 2st. ledamöter: Rita Lindgren och Pauline Lövgren (valda för ett år).
17. Val av revisor: Jenny Holmström (vald för ett år).
18. Val av valberedning (2st). Micaela Wiklund och Eva Hedlund (valda för ett år).
19. Val av firmatecknare: Ordförande och kassör var för sig.
20. Fastställande av avgifter för kommande verksamhetsår: Endast små justeringar.
21. Mötet avslutas

Sekreterare:

Anette Holmgren



Justerare:

Eva Hedlund



Leif Andersson



Revisionsberättelse

Till föreningsstämman i Soo Shim Taekwondo & Hapkido Klubb, org.nr 894701-8209

Rapport om årsbokslutet

Jag har utfört en revision av årsbokslutet för Soo Shim Taekwondo & Hapkido Klubb för år 2014-09-01 - 2015-08-31.

Styrelsens ansvar för årsbokslutet

Det är styrelsen som har ansvaret för att upprätta ett årsbokslut och för att bokföringslagen tillämpas vid upprättande av årsbokslutet och för den interna kontroll som styrelsen bedömer är nödvändig för att upprätta ett årsbokslut som inte innehåller väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel.

Revisorns ansvar

Mitt ansvar är att uttala mig om årsbokslutet på grundval av min revision. Jag har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Dessa standarder kräver att jag följer yrkesetiska krav samt planerar och utför revisionen för att uppnå rimlig säkerhet att årsbokslutet inte innehåller väsentliga felaktigheter.

En revision innefattar att genom olika åtgärder inhämta revisionsbevis om belopp och annan information i årsbokslutet. Revisorn väljer vilka åtgärder som ska utföras, bland annat genom att bedöma riskerna för väsentliga felaktigheter i årsbokslutet, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel. Vid denna riskbedömning beaktar revisorn de delar av den interna kontrollen som är relevanta för hur föreningen upprättar årsbokslutet för att ge en rättvisande bild i syfte att utforma granskningsåtgärder som är ändamålsenliga med hänsyn till omständigheterna, men inte i syfte att göra ett uttalande om effektiviteten i föreningens interna kontroll. En revision innefattar också en utvärdering av ändamålsenligheten i de redovisningsprinciper som har använts och av rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen, liksom en utvärdering av den övergripande presentationen i årsbokslutet.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mina uttalanden.

Uttalanden

Enligt min uppfattning har årsbokslutet i all väsentlighet upprättats i enlighet med bokföringslagen.

Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar samt stadgar

Utöver min revision av årsbokslutet har jag även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Soo Shim Taekwondo & Hapkido Klubb för år 2014-09-01 - 2015-08-31.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för förvaltningen.

Revisorns ansvar

Mitt ansvar är att med rimlig säkerhet uttala mig om förvaltningen på grundval av min revision. Jag har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige.

Som underlag för mitt uttalande om ansvarsfrihet har jag utöver min revision av årsbokslutet granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i föreningen för att kunna bedöma om någon styrelseledamot har företagit någon åtgärd eller gjort sig skyldig till försumelse som kan föranleda ersättningskyldighet.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mina uttalanden.

Uttalanden

Jag tillstyrker att föreningsstämman beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Skellefteå den 2015- 11 - 16



Victoria Ågren

Förtroendevald revisor

Resultaträkning	2014-09-01 -2015-08-31	2013-09-01 -2014-08-31
Föreningens intäkter	958 738	1 066 118
Medlemsavgifter	193 500	175 177
Insamlade medel/gåvor	1 967 326	2 307 066
Försäljning, reklam och annonser	1 715 174	4 561 485
Bidrag	1 638 257	552 539
Övriga verksamhetsintäkter		
	<u>6 472 995</u>	<u>8 662 385</u>
Summa föreningens intäkter		
Föreningens kostnader	-3 602 946	-3 460 065
Direkta kostnader	-778 755	-4 005 186
Övriga externa kostnader	-1 843 406	-1 953 183
Personalkostnader	-125 941	-134 368
Av- och nedskrivningar	-141 449	-
Övriga verksamhetskostnader		
	<u>-6 492 497</u>	<u>-9 552 802</u>
Summa föreningens kostnader		
	-19 502	-890 417
Verksamhetsresultat		
Resultat från finansiella investeringar	304	459
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	-100 034	-7 239
Räntekostnader och liknande resultatposter		
	<u>-99 730</u>	<u>-6 780</u>
Summa resultat från finansiella investeringar		
	-119 232	-897 197
Resultat efter finansiella poster		
	<u>-119 232</u>	<u>-897 197</u>
Årets förlust		

Balansräkning	Not	2015-08-31	2014-08-31
Tillgångar			
Anläggningstillgångar			
<u>Materiella anläggningstillgångar</u>			
Byggnader och mark	2	1 107 000	1 168 500
Inventarier	3	165 730	256 111
		<u>1 272 730</u>	<u>1 424 611</u>
Summa anläggningstillgångar		<u>1 272 730</u>	<u>1 424 611</u>
Omsättningstillgångar			
<u>Varulager m m</u>		2 771	182 624
Handelsvaror		<u> </u>	<u> </u>
<u>Kortfristiga fordringar</u>		219 325	240 443
Kundfordringar		573 645	518 916
Övriga kortfristiga fordringar		153 674	1 632 447
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter		<u>946 644</u>	<u>2 391 806</u>
		<u>63 198</u>	<u>93 620</u>
<u>Kassa och bank</u>		<u>1 012 613</u>	<u>2 668 050</u>
Summa omsättningstillgångar		<u>2 285 343</u>	<u>4 092 661</u>
Summa tillgångar			

Balansräkning	Not	2015-08-31	2014-08-31
Eget kapital och skulder			
Eget kapital	4		
Balanserat kapital		-723 132	174 065
Årets resultat		-119 232	-897 197
		<u>-842 364</u>	<u>-723 132</u>
Långfristiga skulder			
Övriga långfristiga skulder	5	<u>1 868 782</u>	-
Kortfristiga skulder			
Skulder till kreditinstitut		213 084	-
Leverantörsskulder		730 802	2 291 512
Skatteskulder		-58 245	-58 245
Övriga kortfristiga skulder		44 965	73 479
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter		<u>328 319</u>	<u>2 509 047</u>
		<u>1 258 925</u>	<u>4 815 793</u>
		<u>2 285 343</u>	<u>4 092 661</u>
Summa eget kapital och skulder		<u>2 285 343</u>	<u>4 092 661</u>
Ställda säkerheter		Inga	Inga
Ansvarsförbindelser		Inga	Inga

SOO SHIM TAEKWONDO & HAPKIDO KLUBB

ÅRSMÖTE 2015 VERKSAMHETSBERÄTTELSE



SOO SHIM

ORDFÖRÄNDE HAR ORDET

Första året med våra ombyggda och renoverade lokaler. En tid att få börja skörda frukten av allt jobb och slit. En tid att med stor stolthet visa alla vad vi tillsammans åstadkommit. Ett år av lite återhämtning skulle det bli trodde vi alla. Ödet spelade oss dessvärre ett spratt när vi annandag jul drabbades av en brand som kunde ha ödelagt allt vi åstadkommit. Lokalerna fick omfattande rök och sotskador men än en gång visade föreningens medlemmar en otrolig vilja och beslutsamhet när vi med gemensamma krafter fick igång verksamheten inom ett par veckor.

Vi har trots de stora störningar som branden innebar ökat antalet aktiva både i gymmet och i kampsportverksamheten.

Vi har sportsligt sett kunnat gädjas åt att Elin Johansson klev upp som rankad etta i världen i sin OS-viktlass och i praktiken är klar för OS i Rio 2016. Med tanke på att Taekwondo är världens tionde största sport är det en otroligt stark prestation av Elin.

Förutom detta har medlemmar i klubbens Team Elite tagit mängder av medaljer på stora internationella tävlingar, något som vi numer är ganska borskända med.

När man kommit in på klubbens parkering en vanlig kväll är det oftast proppfullt med bilar. Inne i entrén är det fulla hyllorna med skor och i träningssalarna myllrar det av aktivitet. För mig är lika kul att se det varje gång och kvittot på att vi alla har lyckats ta ännu ett steg mot att göra någonting väldigt unikt här i Skellefteå.

Ordförande

Per-Erik Hedlund



STYRELSEN

Under verksamhetsåret har styrelsen sökt samarbetspartners. Det är i dagsläget är ett tufft arbete trots att vi har utövare i världseliten. Styrelsen har samarbetat med samhällsaktörer som AF, Soc. m fl. Social förankring är ett område som vi ständigt arbetar med. Styrelsen har uppdaterat policydokument under året.

Under sommaren diskuterade styrelsen försäljning av shopen/lagret för att förbättra vår likviditet och betala av skulder. I början av augusti 2015 togs beslut att sälja till Nordic Budo AB.

Under året har styrelsen haft två större konferenser och ett 10-tal frukostmöten där organisationsfrågor, ekonomi och verksamhet varit ständigt återkommande punkter.

Detta är några exempel på styrelsens arbete under verksamhetsåret som gått. Många fler saker görs i Soo Shim som ständigt utvecklas. Vi ser fram emot ännu ett händelserikt år.

Styrelsens ansvarsområden det gångna verksamhetsåret:
Tävlingskommitté: Johan (Susanne),
Näringsverksamhet: P-O (Samuel),
Ekonomi: Fanny (Rikard, Viktoria),
Träningskommitté: Anette, Rita (Sara, Caroline),
Personalansvar: Perra,
Anläggning: Magdalena (Nicke, Rikard, L-P),
Styrelsekoordinator: Perra,
Sponsorkommitté: Perra (Samme, Micke K),
Utbildningskommitté: Leif (Eva, Nicke),
Projekt: Perra, (Nicke)



PERSONAL



Niklas Andersson:
Anställningsgrad 100 %.
Elittränare, PT
Verksamhetschef



Rikard Larsson:
Anställningsgrad 100 %.
Ekonomiansvarig
Verksamhetsansvarig Hapkido



Samuel Westermark:
Anställningsgrad 100 %.
Butikschef
Tränare, PT
(anställd t om. Juni-15)



Tina Eklund:
Anställningsgrad 100 %.
Caféansvarig
Receptionist

Elin Johansson: Timanställd. Tränare, PT
Per-Erik Hedlund: Arvoderad Ordförande
Kaj Forsberg: Fastighetskötare/trivselvärd.
Frida Lundberg: Timanställd. Reception och gym.
Johanna Thörrisen: Timanställd. Reception och gym.

Krister Lundgren: Mental tränare (avtal)
Lars Aronsson: Kiropraktor (avtal)
Stefan Sandlund: Fysstränare (avtal)
Feriearbetare: ett tiotal juni-augusti

UTBILDNINGAR

TRÄNARUTBILDNING

En intern tränarutbildning genomfördes i samarbete med SISU 6-9 januari i Barcelona. Tränarna fick ta del av teoretisk och praktisk träningslära, kostlära och en grundkurs i hur svenska idrottsrörelsen är organiserad från lokal nivå till riksnivå. Tränarna fick också jobba med sin personliga roll som tränare och titta lite närmare på sina starka sidor och sina utvecklingsområden som ledare. Tränarrollen kan vara komplex så grupparbetena där tränarna tillsammans fick diskutera och ge varandra återkoppling runt rollen som tränare uppskattades mycket. I samband med tränarutbildningen genomfördes även en HLR-utbildning, hjärt- och lungräddning.

SÄLJUTBILDNING

Soo Shims tränare, personal och styrelse har under hösten 2014 fortsatt att arbeta med att utveckla sitt säljengagemang och sin säljande person inom ramen för säljutbildning i samarbete med SISU. Utbildningstillfällen i oktober och i december 2014 under ledning av Philip Cohen med uppföljande gruppuppgifter däremellan.

UTBILDNING I PRESENTATIONSTEKNIK

Tränare, personal och styrelse fick i augusti 2015 ta del av en mycket uppskattad föreläsning av Anna Ricknell, Ricknells Retorik, i samarbete med SISU. Föreläsningen bestod av en grundläggande och underhållande genomgång i retorik och presentationsteknik.

MENTAL TRÄNING

Team Elite har fortsatt sin mentala träning under ledning av Krister Lundgren från Sunnanå Utveckling i samarbete med SISU. Regelbundna träffar med uppföljande grupparbeten däremellan.

FÖRÄLDRAUTBILDNING

Vid två tillfällen i november 2014 har föräldrar bjudits in till prova på tränar för att få möjlighet att prova sina barns idrott. Efter träningen erbjöds tillfälle information och frågor. Föräldrarna har också fått en grundläggande föreläsning om kostens betydelse i samband med barnens träning.

FRISKVÅRD FÖR SENIORER

I samarbete med äldreomsorgen Skellefteå Kommun, har Soo Shim arrangerat instruktörsledd, anpassad träning för seniorer, 65 år och äldre, under hösten 2015. I samband med dessa veckovisa träningstillfällen föreläsning om träningslära, kost, vikten av att träna balans, rörlighet och styrka för äldre.



ANLÄGGNINGEN

Det var med stor glädje som vi kunde börja verksamhetsåret med stor invigning av våra ombyggda och nyrenoverade lokaler.

I december drabbades vi av ett bakslag då brand uppstod i lokalerna med omfattande sot- och rökskador som resultat. Saneringen och renoveringen efter detta pågick under stora delar av vårterminen. Nya rutiner har upprättats för att bibehålla en hög standard vad gäller städning och underhåll.

Sommaren 2015 gjordes också en översyn/renovering av parkering och uteplats. Vi har under verksamhetsåret fått en god inblick i hur våra nya lokaler utnyttjas och har löpande kunnat fundera kring hur användandet kan nå sitt fulla max.



ARRANGEMANG



S00 SHIN

ARRANGEMANG

Tävlingar

Soo Shim arrangerade under hösten 2014 Norrlands Cupen 2 som är en nybörjartävling i Taekwondo.

I maj arrangerade Soo Shim för tredje gången framgångsrikt Nordic Hapkido Cup på hemmaplan. Arrangemanget var välbesökt med deltagare inte bara från runt om i landet utan även från flera Europeiska nationer, bla Spanien, Storbritannien, Nederländerna och Tyskland. På plats fanns också Generalsekreterare för världsförbundet som valt att åka ända från Sydkorea för att stötta arrangemanget.

Övriga arrangemang

Soo Shim har under åren både utvecklat och utökat vårt utbud av olika träningsläger/lovaktiviteter. Under HT14/VT15 arrangerade vi Christmas Camp, Easter Camp, Summer Camp och Halloween Camp. Totalt med över 250 deltagare.

Övriga klubbarrangemang:

- 1 Team Nordic Camp
- 2st Graderingskurser
- 3 st ordinarie graderingar och 2 st extragraderingar
- 1 Landslagsläger som blev det första i klubbens historia. Deltog gjorde Kadett, Junior, Seniorlandslag samt topputövarna i SOK:s utmanar och topp/talangprogram..
- Soo Shim har även bedrivit träningar för ett 10tal idrottslag och arrangerat en hel del svensexor/möhippor och födelsedagsfiranden.

TÄVLINGAR



S00 SHIN

TÄVLINGAR

Taekwondo

Under verksamhetsåret har Soo Shim deltagit på 1 nationell tävling på avancerad nivå och 4st på nybörjarnivå. Soo Shim tog hem bästa klubbpriser på alla dessa tävlingar.

Soo Shim har fortsatt visat att föreningen är en riktig maktfaktor internationellt då man med räknas som en av världens bästa tävlingsklubbar.

Under det gångna verksamhetsåret tog Soo Shim hela **28st** internationella medaljer fördelat på kadett, junior och seniornivå.

De senaste framgångarna blev 6st Em medaljer på klubb EM i Turkiet. Silver på EM i Olympiska viktclasser, Brons på European Games, Brons på Kadett EM och Guld på Grand Prix finalen. Elin gick dessutom upp som 1:a på världsrankingen. Elin har legat rankad 1:a från december.

Totalt deltog man på 18st internationella tävlingar.

Soo Shim representerades av följande fighters på Mästerskapen:

U-21 EM i Österrike

Pauline Lövgren, Jennifer Ågren Ylinenjarvi, Hampus Larsson, Maja Lindberg.

Klubb-EM i Turkiet

Elin Johansson, Pauline Lövgren, Jennifer Ågren Ylinenjarvi, Caroline Persson, Maja Lindberg, David Lindström, Maja Lindberg, Frederik Emil Olsen, Alfred Bergh, Naima Walter, Thea Kling, Alyssa Göransson, Hampus Larsson.

Senior EM i Olympiska viktclasser i Ryssland

Caroline Persson, Elin Johansson, Pauline Lövgren

Senior VM i Ryssland

Elin Johansson, Caroline Persson, Pauline Lövgren

Kadett EM i Frankrike

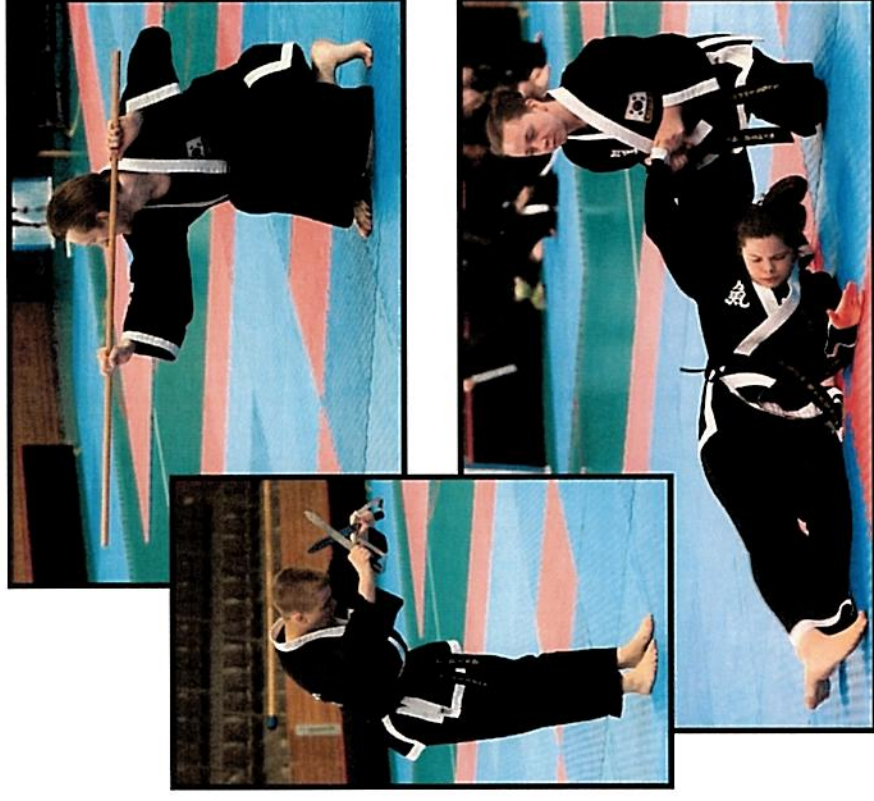
Frederik Emil Olsen



TÄVLINGAR

Hapkido

Soo Shim Hapkido har med framgång deltagit på EM i Spanien med rekordresultat. Laget lyckades efter starka insatser säkra fem guld, fem silver och två brons medaljer. Detta trots att majoriteten av utövarna avancerat en kategori sedan föregående års mästerskap.



TRÄNINGSVERKSAMHET

Träningsformer

- Taekwondo
- Hapkido
- Gym
- Fys träning

Under året som gått har vi hållit i ca sextio pass i veckan uppdelat på ca 30 träningsgrupper, och tillsammans hållit över två tusen instruktörsledda träningspass.

Träningsgrupper Taekwondo

- Team Elit
- Mellankamplaget
- Nybörjarkamplaget
- Fortsättning 40+
- Avancerade miniorer
- Mellanminiorer 9-13 år
- Mellanminiorer 6-8 år
- Nybörjarminiorer 4-5 år
- Nybörjarminiorer 6-8 år
- Rehabiliteringsgruppen
- Bas 4-5 år
- Bas 6-8 år
- Bas 9-13 år
- Bas 14-29 år
- Bas 30-39 år
- Bas 40+
- Piteå Barngrupp
- Piteå Ungdoms och vuxengrupp
- Burträsk



TRÄNINGSVERKSAMHET

Träningsutveckling

Under året har det arbetats fram ett koncept för Seniorträning, som planeras att lanseras under hösten. De erbjuds en kort föreläsning inom olika relevanta områden, en instruktörsledd träning och det hela avrundas med en lätt lunch.

Vi har fortsatt vårt arbetet med integration, där vi utökat samarbetet med olika hem för ensamkommande flyktingbarn, bl.a. Revanza och samarbetet med stiftelsen Idrott för alla.

Under året har vi haft ett nytt koncept med nybörjargrupperna för 14-39 och 40+, där de i en intensivkurs får läsa sig grunderna och därefter slussas de in i fortsättningsgrupperna.

Skolungdomar har varit ett prioriterat område, där arbetet för att bli ett RIG, Riksidrottsgymnasium, har fortsatt och ett nytt samarbete med Sörböleskolan har inletts. Sörböleskolan har numera en Taekwondo-profil, som innebär att eleverna får möjligheten träna taekwondo på skoltid.

IDROTT FÖR ALLA



TRÄNINGSVERKSAMHET

Träningsgrupper Hapkido

- Junior/Seniorgrupp - Fortsättningsgrupp med fokus på avancerad teknikträning samt förberedelse för tävlingsverksamhet
- Miniorgrupp – Nybörjar och fortsättningsgrupp för barnen.
- Nybörjargrupp – Grundläggande teknikträning och för nybörjare och de som tränat en eller ett par terminer.
- Kampgrupp – fokusgrupp för tävlingsintresserade
- Avancerad grupp - fokusgrupp för högre graderade med fokus på avancerad teknikträning samt förberedelse för dangraderingar.



Träningsutveckling

- Soo Shim Hapkido har under året deltagit på ett antal träningsläger både nationellt och internationellt.
- Bl.a. har vi haft deltagare på läger i Sydkorea, Tyskland och Spanien.
- Soo Shim har också arrangerat ett välbesökt internationellt läger på hemmaplan i samband med Nordic Hapkido Cup.

PROJEKT

Föreningen har fortsatt satsat på projekt rörande personer med funktionsnedsättning och flickor med invandrarbakgrund, kopplade till det stöd vi fick från Allmänna arvsfonden för om/utbyggnationer.

Idrottslyftsprojekt, "Lika villkor", med inriktningen träning för personer med funktionsnedsättning har genomförts med syfte att nå fler i målgruppen.

Föreningen har också beviljats medel för Idrottslyftsprojektet "Minibuss", vilket kommer att möjliggöra införskaffande av just en ny minibuss. Målet är att kunna fortsätta med verksamheter som påbörjats med projekt som "After School" och "Dropouts", där vi hämtar upp de medverkande från skolan till vår förening där vi har läxhjälp, mellanmål och träning. Vi ser även till att de ungdomar som har valt Taekwondo som gymnasium får sig till och från skolan vid speciella tillfällen.

Under verksamhetsåret har föreningen också beviljats medel från socialnämnden för att kunna erbjuda träning för seniorer (65år+). Ett projekt som kommer att sättas i verket kommande verksamhetsår.



NÄRINGSVERKSAMHET

Shopen

Webbshopen har under året tappat mycket försäljning av olika anledningar. Den lilla lönsamhet som funnits har bytts mot röda siffror. I och med att ansvarig för butiken avslutat sin anställning hos föreningen beslutade sig styrelsen för att avyttra shopverksamheten med invarande lager. Beslutet att sälja grundades dels på avsaknad av kompetent butikspersonal och dels för att få in kapital för att betala skulder som uppstod i samband med branden i klubblokalerna.

Shopen drivs nu som aktiebolag fristående från föreningen. På all försäljning till Soo Shim eller dess medlemmar erhåller föreningen en bonus som garanterar en ekonomisk vinst. Föreningen hyr i dagsläget ut lagerlokalen för shopen till aktiebolaget.

Gym

Gymet har haft fortsatt positiv utveckling när det gäller nya kunder, fler och fler autogirokontrakt tecknas.

Gymet är utrustat med maskiner och vikter från Hammer Strength, Life Fitness samt Eleiko. Lokalen är handikappanpassad sen ombyggnationen. Vi erbjuder personlig tränare (PT).



SOO SHIM TAEKWONDO & HAPKIDO KLUBB

ÅRSMÖTE 2015 VERKSAMHETSPLAN



SOO SHIM

STYRELSEN

Det kommande året ska vi fortsätta att arbeta för att hitta vägar att saluföra oss till fler intressenter.

Vi ska arbeta för en god likviditet.

Att ha medlemmen i fokus och arbeta för bra och tydliga relationer mellan tränare, utövare och föräldrar är något vi hela tiden strävar efter att förbättra.

Vi ser kontinuerligt över arbetsfördelningen mellan anställda och strävar efter att ha en god arbetsmiljö. Vi använder oss av de policydokument som finns för arbetsmiljö.

Den nya ungdomsstyrelsen ska startas upp.

Även SM-veckan i Piteå kommer styrelsen att engagera sig i.

Styrelsen kommer att ha två längre styrelsekonferenser, den ena inför årsmötet och den andra med den nya styrelsen efter årsmötet. Vi fortsätter med korta styrelsemöten en gång i månaden.



PERSONAL

I café och reception samordnas arbetsuppgifter.

En förändring är att vi driver verksamheten med färre tillsvidareanställda och satsar mer på timanställningar i receptionen och inom administration samt projektanställningar inom områden som tävlingsverksamhet och arrangemang.

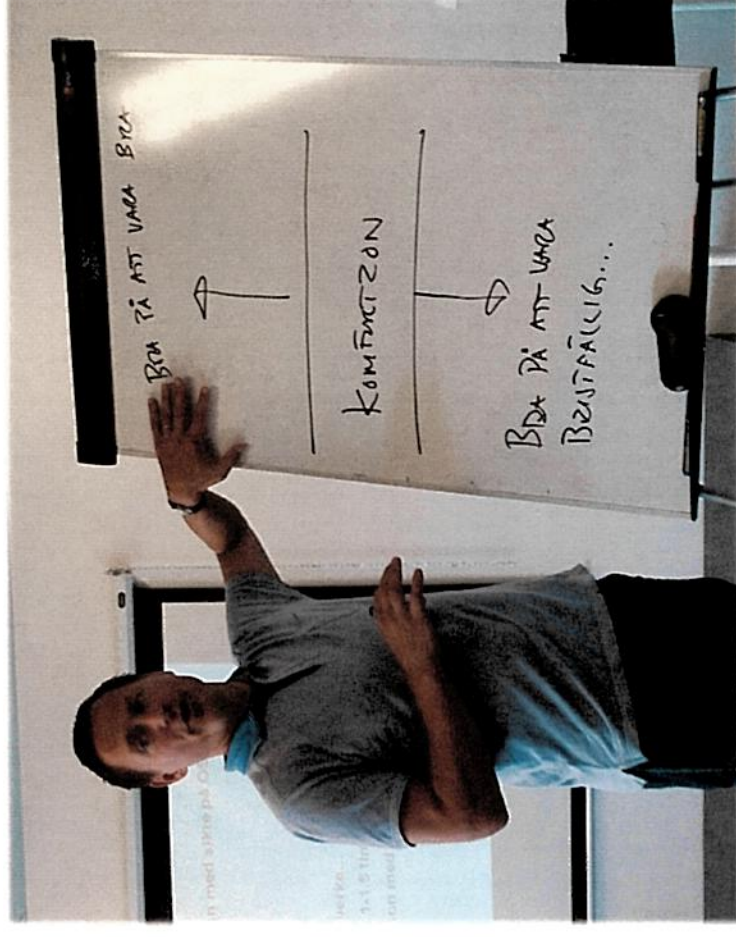
Shopen drivs inte längre av Soo Shim så de anställda har färre arbetsuppgifter att fördela mellan sig.

Rikard Larssons arbetsuppgifter kommer i ännu högre grad att förskjutas från tyngdpunkt på ekonomi till utveckling av Hapkido och hela Soo Shims verksamhet när ekonomin läggs på en utomstående aktör.



UTBILDNINGAR

- Fortsatt samarbete med SISU och löpande internutbildning för Soo Shims tränare, personal och styrelse.
- Arbetet med att skapa ett unikt utbildningskoncept för Soo Shims tränare fortgår. Tanken är att i samarbete med SISU skapa en kvalitetsssärad tränarutbildning som kan genomföras i steg vilken alla Soo Shims tränare ska kunna erbjudas.
- Fystränarutbildning.
- Mental träning för team Elite under ledning av Krister Lundgren.
- Föräldrautbildning med prova på träning och information samt utbildningsinslag
- Återkommande HLR-utbildning
- Löpande utbildningsinsatser i seniorgruppen



ANLÄGGNINGEN

Då våra lokaler är helt nyrenoverade är målsättningen för kommande verksamhetsår att bibehålla en hög standard vad gäller städning och underhåll. Nya rutiner för detta kommer att upprättas. Sommaren 2015 planeras också en mindre översyn/renovering av parkering och uteplats. Styrelsen kommer också löpande se över hur lokalerna utnyttjas samt se över delar som kan förbättras och effektiviseras så användandet når sitt fulla max.



ARRANGEMANG

Tävlingar

Soo Shim planerar i vanlig ordning att arrangera tävlingarna Norrlands Cupen och Nordic Hapkido Cup.

Övriga Arrangemang

Soo Shim planerar i vanlig ordning att arrangera sommaravslutning och julavslutningsfester.

Träningsläger

Då våra "camps" har blivit så fantastiskt populära så kommer vi självklart att arrangera dessa igen. Easter Camp, Summer Camp, Halloween Camp och Christmas Camp är numera återkommande aktiviteter för barn. Soo Shim planerar att utveckla konceptet till att även gälla seniorer.

Graderingar

Höst, vintergr och sommargraderingar är planerade samt 2 st extragraderingar. En riksgradering i Hapkido är också planerad.

Utöver ovanstående ligger också planer för att arrangera Team Nordic Camp och Soo Shim Camp.



SM-veckan

SM-veckan hålls i Piteå vecka 4, där svenska mästare kommer att koras i 17 idrotter.

Där kommer för första gången även Svenska Taekwondo Mästarna 2016 koras. Soo Shim har fått det prestigefyllda uppdraget att arrangera detta.

Soo Shim kommer att sälja entrebiljetter för hela arrangemanget i form av en mössa som ger entre till alla idrotter.

SM-veckan arrangeras i samarbete med SVT och RF där stora delar kommer sändas i SVT, vilket innebär stor medial exponering för föreningen och idrotten.



TÄVLINGAR

Soo Shim ser fram emot ett nytt verksamhetsår med många spännande tävlingar. Förutom alla svenska nationella tävlingar och alla internationella G-Class tävlingar så hoppas vi på att få se deltagare från klubben på Grand Prix, U-21EM, Senior EM, Kadett EM, Junior EM och Hapkido VM.

Sist men inte minst så hoppas vi att Elin ska kvala in till sitt andra OS och då också ta sin första OS medalj.



TRÄNINGSVERSAMHET

- Träningsgrupper för Taekwondo planeras att fortsätta utan större förändringar.
- Den löpande träningsversamheten för Hapkido planeras att fortsätta som föregående år utan några större förändringar.
- Soo Shim planerar likt tidigare år att genomföra följande satsningar på våra aktiva barn;
 - Halloween Camp, Summer Camp och Easter Camp och till de lite äldre ungdomarna kommer det att erbjudas Soo Shim Camps.
 - Samarbetet med Team Nordic kommer att fortsätta och konceptet kommer att utvecklas och omarbetas.
 - Klubben kommer också att fortsätta sitt jobb med andra idrottslag och hjälpa de med träning och fystester.
 - Svensxor, möhippor, födelsedagsfirande och företagsevent kommer att erbjudas även i fortsättningen men en större satsning mot företag kommer att göras, i form av bland annat prova på träningar och företagsevent.
 - Vi fortsätter arbetet med att bli ett RIG, Rikstäckande idrottsgymnasium.
 - Vi kommer att intensifiera satsningen på träning för personer som har olika typer av funktionsnedsättningar.
 - Vi kommer se över vårt integrationsarbete.
 - Det träningsarbete som har utvecklats mellan Soo Shim Hapkido och klubbar i Spanien, Tyskland och Belgien kommer att fortsätta med syfte att genom kunskapsutbyte utveckla utövarna och höja den generella standarden genom internationellt samarbete.
- Startar upp Soo Shims seniorträningskoncept, med bland annat ett seniorgymkort och instruktörsledda träningar.
- Ett koncept för självförsvarskurser skall utvecklas och startas upp.
- Vi kommer att fortsätta med Sörböleskolans taekwondo-profilering.

PROJEKT

Föreningen kommer fortsatt att arbeta med projekt kopplade till det stöd vi fick från Allmänna arvsfonden rörande personer med funktionshinder och flickor med invandrarbakgrund. Stödet avsåg bidrag till kostnaderna för del av byggnation för att möjliggöra för dessa två nya målgrupper att ta del av verksamheten.

Föreningen åtog sig i o m detta att under minst tio år använda lokalen/anläggningen för det ändamål som ligger till grund för beslutet.

Projektet med stöd från socialnämnden gällande träning för seniorer kommer att sättas i verket i form av veckovis träffar med föreläsningar och praktisk utbildning om träning och hälsa. Målgruppen är seniorer 65 år+.



NÄRINGSVERKSAMHET

Nya gymmet har en gynnsam utveckling men vi har ändå en del ideér för att ytterligare utveckla verksamheten. Vi ska börja erbjuda seniorer (pensionärer) gym-kontrakt för rabatterat pris mellan klockan 04 och 16.

Gymmet har haft mycket låg nyttjandegrad dessa tider på dygnet. Även till övriga ska träning på dagtid erbjudas till reducerat pris för att jämna ut kundflödet.

För att ytterligare öka valmöjligheterna och göra det attraktivt för de som inte kan träna hela året planerar vi att komplettera med möjlighet till ett kortare kontrakt än ett år dock med högre månadskostnad.

