



## Verksamhetsplan Ljusterö IS - 2022

### Om Ljusterö IS

Ljusterö IS bildades 1927 och har sedan starten varit en viktig rörelse för att erbjuda fastboende och sommargäster möjlighet att utöva idrott på Ljusterö. Verksamheten bedrivs till största del på Laggarsviks IP, främst under sommarhalvåret. Vi har också verksamhet för öns barn och ungdomar i Ljusterö skolas gymnastiksal under vinterhalvåret. Dessutom har vi aktiva pensionärsgrupper.

Mer information om oss finns på vår hemsida <http://www.ljustero-is.se/>

Ljusterö IS verksamhet kommer under 2022 att fokusera på fyra huvudområden:

### Aktiviteter i Ljusterö skola

I Ljusterö skolas gymnastiksal bedriver vi under vinterhalvåret träning i olika former främst för bofasta på Ljusterö. Ambitionen är att genomföra följande under 2022:

- Pingis för barn och ungdom
- Innebandy för barn och ungdom
- Mixträning för barn. Träningen varvas mellan basket, friidrott och trupp gymnastik
- Rörelseträning för barn
- Cirkelträning för vuxna
- Kickboxning för vuxna

Vi välkomnar även nya aktiviteter, främst de som riktar sig till barn och ungdom.

### Aktiviteter på Laggarsviks IP

På Laggarsviks IP planerar vi att främst under sommaren anordna följande aktiviteter:

- Vår klassiska sommarfotboll genomförs måndag- och torsdagkväll för barn- och ungdom upp till 15 år. Start runt midsommar
- Styrke- och konditionsträning i grupp kör vi samma kvällar som sommarfotbollen.
- Tennisskola för alla åldrar med utbildade tennistränare. Start 4 juli och vi kör tennisskolan under fyra veckor på våra grustennisbanor
- Friidrottsträning är ambitionen att genomföra under sommaren.
- Klubbmästerskap i tennis genomförs en helg i juli i flera olika klasser.
- Under hela året spelar våra pensionärsgräng boule några gånger i veckan.
- Våra tre tennisbanor kan bokas för eget spel via MATCHi.
- Två padelbanor kan också bokas för eget spel via MATCHi.

- Det finns också fortsatt möjlighet till spontanidrott på Laggarsviks IP. Exempelvis fotboll, basket, bordtennis, minitenis, innebandy och tennis mot en vägg.
- Dessutom har vi ett eget utegym.

Att spontanidrotta på Laggarsviks IP kommer fortsatt att vara gratis för alla medlemmar.

### **Utveckling av Laggarsviks IP**

Ljusterö IS äger Laggarsviks IP och vi sköter driften av idrottsplatsen själva. Där finns förutom fotbollsplanen, tre tennisbanor, två padelbanor, boulebana, yta för Agility och yta för spontanidrott i form av basket, pingis, minitenis och innebandy. Vi har de senaste åren satsat mycket på att rusta upp Idrottsplatsen.

Under 2022 är vårt fokus på att installera en automatisk bevattningsanläggning på våra två grustennisbanor och att förbättra dräneringen och stadga upp staketet mellan grustennisbanorna och fotbollsplanen. Vi har många idéer om fortsatt utveckling och vi kommer att jobba vidare med att prioritera kommande förbättringar. Högt upp på önskelistan står att få till en lösning för dricksvatten vilket vi hoppas kunna utreda vidare.

### **Mål och vision**

Vi har som målsättning att fortsätta vårt påbörjade arbete med att ta fram värdegrund, mål och vision och se över stadgarna för Ljusterö IS.

9 mars 2022

Styrelsen för Ljusterö IS