

Kallelse Träningsansvarigträff 17–18 januari

Mornington Hotel Bromma

17 januari

9.30-10 Fika

10-11.30 På gång i Korpen och omvärldsbevakning

11.30- 12.30 Lunch och ombyte till träningskläder

Ta med vattenflaska, överdragskläder och inneskor.

12.30- 13.20 Föreläsning med Michail Tonkonogi om de senaste forskningsrönen om träning för äldre och dess effekter

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap med inriktning på idrottsfysiologi vid Högskolan i Dalarna och ansvarar bland annat för uppföljningen av judons falltrygghetsprogram.

13.20 – 13.40 Michail Tonkonogi och Karin Bååthe Strömqvist berättar om projektet Judo4Balance

Svenska Judoförbundet, med Karin Strömqvist Bååthe som projektledare, har startat ett projekt för att öka falltrygghet bland äldre. Projektet syftar till att minska personligt lidande och samhällets kostnader för falloolyckor. Målet med falltrygghetsprogrammen är att minska antalet personer som behöver sjukhusvård på grund av fall från låg höjd med minst 50 procent jämfört med grupper utan fallpreventiva insatser.

13.40- 14.00 Fika

14.00-14.30 "Prova på" balans, styrka och fallteknik ur Judo4Balance programmet

Falltrygghetsprogrammen består av balans- och styrketräning samt övningar som förbättrar kroppsuppfattningen och den fallteknik som lärs ut i judo. Det som är unikt med judons fallträning är inte bara den naturliga styrke-, koordinations- och balansträning som den ger, utan att den kan också lindra de skadliga effekterna av de fall som inte går att förebygga utan ändå inträffar.

14.40 Bussresa till sporthall

Ha med överdragskläder, vattenflaska och inneskor.

15.00-17 Aktivitetsmedley

Prova på Gå-fotboll, Stark & Smidig senior, Pickleball och Ultimate frisbee.

17.10-17.30 Bussresa till hotellet

18.30-19.45 Presentation av fredagens workshops

KORPEN

Hälsoklubben

Hälsoklubben är ett hälsoprogram där seniorer får lära sig mer om hälsa och motion både i teorin och praktiken. Här får man prova på olika typer av senioranpassad träning och lyssna på intressanta föreläsningar. Programmet sträcker sig över ett par veckor.

Judo4Balance samverkan lokalt

Med utgångspunkt från torsdagens föreläsning och prova på träning diskuterar vi hur intresset ser ut för att starta upp pilotprojekt lokalt i samverkan med judon. Hur skulle det i så fall kunna se ut i praktiken?

Lagidrott rätt i tiden

Korpen har de senaste 15 åren haft ett tapp inom lagidrotten gällande både utövare och lag. Genom Korpen Matchmaker tar vi nästa steg i utvecklingen och låter de som vill spela matcher utmana varandra när det passar dem. Hur skulle en implementering av Korpen Matchmaker kunna se ut? Finns det ytterligare sätta att förnya spelformer på?

Pigg&Glad

Tillsammans med Springtime vidareutvecklar vi konceptidén kring Pigg&Glad mot att rikta in sig på familjeträning.

Fri utvecklingsidé

Har du eller ni en idé som ni skulle vilja testa och workshopa? I så fall finns det utrymme för det under fredagen.

20.00 Middag

18 januari

8.30-8.45 Backspegel från gårdagen

8.45-9.45 Korpens Innovationskraft

Tillsammans stärker vi Korpens innovationskraft!

Enkelt uttryckt är en innovation något nytt som gör nytta. Svara på hur innovativ din egen förening/arbetsplats är genom att besvara 10 frågor innan vi ses på

Träningsutvecklingsdagarna 17–18 januari: www.menti.com/f6ec88b2

På plats reflekterar vi kring resultaten i "Korpens innovationsbarometer" och fördjupar oss i vad som främjar respektive hämmar vårt idéarbete och nytänkande. Med avstamp i vår gemensamma strategi Fokus Korpen 2025 söker vi enkla och konkreta svar på den komplexa frågan: hur frigör vi ännu mer innovationskraft i Korpen?

9.45-10 Fika

10-10.15 Kort dragning av workshopen, metod och val

10.15-13 Arbete i workshopgrupperna

12–13 Lunch

13-14.30 Redovisning, nästa steg och avslutning

KORPEN