

KORPEN

Verksamhetsberättelse 2023 Korpen Orsa Morsa

Korpen Orsa är en ideell motionsidrottsförening tillhörande Korpen(förbundet), en av drygt 70 idrottsförbund som är medlem i Riksidrottsförbundet. Att vara en förening innebär att det är medlemmarna som är föreningen och det är för er styrelsen vill göra en så bra verksamhet som möjligt.

Den 5 februari kallade vi till ett extra årsmöte och tog beslut att bli Korpen Orsa Mora. Vi antog vårt nya namn och även nya stadgar.

Under 2023 har vår verksamhet kunnat återgå till hur det var före pandemin och våra medlemmar har kommit tillbaka efterhand. När vi nu äntligen kan träffas och träna tillsammans så är det så mycket roligare och vi har fått ny energi.

Korpen Orsa utgår även från Korpens (förbundet) strategi 2025. Vi vill att fler människor ska upptäcka att det är roligare, enklare och mer tillgängligt att motionera tillsammans. Detta gör oss unika inom Riksidrottsförbundet. Vi är ensamma om att vara specialister på motionsidrott och är ett breddidrottsförbund där flera idrotter får plats, såväl för grupper som individer. Här har Korpen en viktig funktion att fylla. Vi kommer även i framtiden att vara en viktig del av människors hälsa.

Korpen ser till att människor får möjlighet att förverkliga sina egna, sina vänners eller sina arbetskamraters motionsönskningar. Vi utvecklar, organiserar och sprider idrottsaktiviteter, anpassat efter önskemål och behov. Hos oss är det enkelt att börja motionera.



Under året har styrelsen bestått av:

Annika Persson, ordförande.

Karin Flink, kassör.

Ellenor Smids, sekreterare.

Anette Björklund, ledamot

Majlis Ersson, ledamot

Tove Smids, suppleant

Eliisa Tuori, suppleant

Afaf Joumaa, suppleant.

Övriga förtroendeposter

Valberedningen har bestått av: Karin Herko (sammankallande), Jonas Rexefjord, Maria Halnemo

Revisorer:

Karin Bohlin

Tobias Nilsson

Styrelsen har under året haft 12 protokollförda styrelsemöten. Våra möten har både varit fysiska och digitala.

Anställda, instruktörer m.fl.

Pia Ström anställdes som verksamhetsledare i januari 2022 och gick i pension 1 september 2023.

Från 1 september jobbar Linus som verksamhetsledare på 75 % varav cirka 25 % i receptionen på Orsa simhall.

Linus och Hasan har bemannat receptionen på Orsa simhall vid allmänhetens bad. Bemanningen av receptionen är ett uppdrag från kommunen vilka även finansierar den.

Chirin var anställd fram till 11 augusti 2023 för att jobba med det integrationsuppdrag vi har fått från Orsa kommun. Kommunen finansierar detta uppdrag.

Vi har haft cirka 20 instruktörer på Korpen under 2023. De har hållit i olika gruppträningar för både vuxna och barn.

Utöver detta har vi ett antal medlemmar som har lite olika uppdrag såsom städare, gymvärdar och fixare.

Under senhösten väcktes en ny idé och att i stället för gymvärdar och städare så blev det korpvärdar vilket är en kombination av städare och gymvärdar. Som det ser ut nu är det två korpvärdar varje kväll mellan 19.15-21.15. Då städar de, hjälper medlemmar, ser till att allt är i ordning innan gymmet stänger. Korpvärdarna har gjort ett riktigt bra jobb och vi har fått mycket uppskattning för detta.

Utbildning av instruktörer och styrelsen

Korpens(förbundet) Dialogmöte i maj på Runö.

Vår ordförande Annika Persson och kassör Karin Flink deltog på Korpens Dialogmöte och orförandeträff.

Utbildningscoach är en utbildningssatsning med erfarenhetsutbyte med andra föreningar där vi har tagit fram en flerårig utbildningsplan.

Flera från oss var med på frukostmöte och Idrotts-AV arrangerat av RF-SISU Dalarna i Mora. Temat var seniorträning.

Utvecklingsråd av vårt it-system

Det kombinerade medlems, kassa, bokningssystem som vi har är samma som alla Korföreningar i Sverige har. Även om mycket fungerar bra med det så är det för oss som administrerar det löpande en del mer att önska. Vi har nu en från oss som sitter med i utvecklingsrådet som förbundet har för detta system. Det är ett sätt att försöka påverka och framföra våra behov och synpunkter.

Gruppträning

Under året har vi haft ett antal olika typer av gruppträningar eller pass som vi även kallar det. Större delen av passen har vi haft under hela året men vissa har ersatt varandra.

Latin Move är ett pass där man dansar och släpper loss. Det är en blandning av fartfylld träning och dans i lugnare tempo. Man skakar rumpa, svänger sina salsahöfter och dansar loss till reggaetoner.

Mediyoga är en form av body-mind träning, en helhetsträning som stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem men som också bidrar till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka.

Vattenträning är en effektiv och rolig träningsform som ger dig allsidig träning för hela kroppen med vattnet som motstånd. I vattnet känner man sig lätt och tyngdlöshet vilket avlastar leder, skelett och gör musklerna avspända.

Skivstång är en styrketräning i grupp till musik. Vi använder skivstång och fria vikter. Varje muskelgrupp får en ordentlig genomgång och på en timme har man tränat igenom hela kroppen.

Efit, Effektiv Funktionell Intensiv Träning. Efit är Korpen svar på Crossfit. Träningen är utmanande, rolig och social samt går att anpassa till alla åldrar, förutsättningar och ambitionsnivån. Efit gör dig allroundtränad. Du tränar kondition, smidighet, styrka och explosivitet. Passen är olika varje gång och alla pass har sin egen utmaning.

Funktionell träning är en blandning av kondition och styrkeövningar kombinerat med promenader, backträning och intervaller.

Cirkelträning inne på vårt gym är ett pass med blandade styrkeövningar kombinerat med konditionsövningar.

Flex och styrka är en mix av styrke- och konditionsövningar och du tränar efter just dina förutsättningar.

Spinning är konditionscyklning inomhus till musik och med en instruktör som guidar dig genom passet. Detta är en väldigt bra konditionsträning.

Core och core med boll är en träningsform där du ökar din bålstyrka och får bättre balans i hela din kropp. Vi tränar med även med pilatesbollar, för att hitta de allra minsta musklerna. **Jumping** är en rolig, fartfylld men samtidigt skonsam träning på studs mattor.

Promenad/träning för kvinnor som en inkluderings träning där vi bjöd in kvinnor som är inflyttade till Orsa från olika länder tillsammans med svenska kvinnor.

Kondition, styrka utomhus Passen har sett olika ut varje gång, beroende på årstid väderlek, redskap och deltagare. Rörelseglädje, gemenskap, psykiskt välmående har genomströmat de olika passen där man har förbättrat konditionen, ökat styrkan, och fått bättre rörlighet och balans.

Penaltybox är ett roligt, högintensiv träningsform där man tränar igenom hela kroppen med hjälp av sin egen kropp och boxen.

Drumz är en form av dans med enkla steg och rörelser samtidigt som man har två trumpinnar som man gör rörelser inspirerade av trummisar.

Snöskor

Snöskor passar alla, det är en perfekt aktivitet. Vandra på gammalt vis, nå dit du annars inte når. Följ ett djurspår och ta en paus med en kopp kaffe och kanske göra lite pinnbröd eller grilla en korv. Vi har gjort olika sorters vandringar.

På juldagen gjorde vi en fin vandring i naturreservatet Koppången.

Intresset för snöskor har spridit sig så vi har hyrt ut våra snöskor både till medlemmar och icke medlemmar ett antal gånger under vintern.

Tennis på studs

En enklare typ av tennis med mjuk boll och juniorracket.

Öppnat gym i Mora simhallen

Första april 2023 invigdes vårt nya gym och vi hade öppet hus med rabatterade priser. Kommunalråden höll tal. Efter ha blivit kontaktade av flera stycken som tränade på det tidigare gymmet på simhallen tog vi kontakt med Mora kommun. Intresse fanns för att en förening skulle driva gymmet och under året förhandlade vi tills både Korpen och Mora kommun var nöjda. Styrelsen kallade till ett extra årsmöte där det beslutades att vi blev Korpen Orsa Mora. Vi hade turen och fick tag i stor del bra begagnade maskiner. Vi fick även ett ekonomiskt bidrag från förbudet(Korpen).

Extra årsmöte

Den 5 februari kallade styrelsen till ett extra årsmöte med frågorna om vi skulle bli Korpen Orsa Mora och då ändra stadgarna samt att fortsätta jobba för att öppna ett gym i Mora simhall.

Boxning

Boxningen kan medlemmarna teckna terminskort för och det går även att delta om man har ett gymkort för pass. Boxningen är två gånger i veckan i två timmar i Kyrkbyskolans gymnastiksal.

Tomtesmyg

Den 7 december anordnade vi Tomtesmyg för barn. Det kom över 80 barn med sina föräldrar. Barnen fick följa en slinga med reflexer och leta bokstäver som skulle bli ett ord. På flera ställen satt det tomtar och till slut kom de fram till slogboden i Lillåskogen där vi tänt en eld och alla barn fick en liten julklapp. De vuxna gick samtidigt en tipspromenad. Alla blev bjudna på lussebullar och pepparkakor. Både fikat och julklapparna fick vi skänkt från företaget i Orsa.

Hembygdsgårdens Julmarknad

Den 9 december deltog vi på Hembygdsgårdens Julmarknad. Vi hade tillverkat julgrupper, julpynt mm som vi sålde.

OrsaExpo

Korpen deltog på mässan 14/5 och 14 /5. Vi hade en monter, pratade med besökarna och delade ut prova på biljetter. Vi hade även ett Jumpingpass utomhus där deltagarna fick vara med.

Hälsomässan på Skeer

Vi deltog på Hälsomässa i Orsa den 6 februari med en monter, pratade med besökare och visade lite vad vi håller på med på Korpen.

Nationaldagen

Vi deltog med ett bord med lite information om Korpen och dansade Drumz på Nationaldagen den 6 juni.

Fritidshemmens dag

Vi deltog och hade lite lekar med barnen på Lillåvallen under fritidshemmens dag den 9 maj.

Arbete på Skeer

Vi blev kontaktade av ett nystartat evenmangsföretag som under sommaren skulle arrangera ett antal musik- och barnföreställningar. Vi erbjöds att stå i kassan, sköta och ta betalt för parkeringen samt ha ett bollkastarstånd. Vi var många som hjälptes åt med alla uppgifterna och genomförde det med stor heder. Dessutom fick Korpen ersättning på drygt 50 000 kr.

Seniorveckor

Under året har vi haft två seniorveckor där vi haft aktiviteter och prova på olika aktiviteter riktade mot seniorer. Vi samordnade oss med flera korpöreningar så vi hade samma veckor. Dessa veckor hade vi generösa erbjudanden till nytecknade årskort och 10 kort samt att de med befintliga årskort kunde välja att få två gratismånader. På vårens seniorvecka fick vi besök av Regina och Evelina som jobbar på Korpens förbundskansli. Dom följde med på en snöskovandring på Koppången och träffade även våra medlemmar. Vi gick även ut och åt middag.

Medlemskväll

Den 19 och 20 oktober bjöd vi in medlemmarna till fotspa och ansiktsspa med Gun Livestam.

Medlemsveckor på Johns Sport

Vi har haft avtal med Johns sport med rabatter för våra medlemmar under vecka och 16 och 36.

Samarbete med Campingen under sommaren.

Under sommaren 2023 hade vi morgonsimning alla morgnar, simskolor för barn, crawlkurs och vattenträning i bassängen på Orsa Camping

Vattensäkerhetssimskolor.

De två simlärare som vi har på Korpen Orsa har gått sin simlärarutbildning genom Svenska Livräddningssällskapet och är då medlemmar där. Därigenom har vi möjlighet att ansöka om att få hålla något som heter självskyddskurser. Detta innebär att vi får bidrag för att hålla simskolan för både vuxna och barn som inte har det så gott ställt. Tanken bakom detta är att simma anses som en viktig färdighet som både kan förebygga olyckor och rädda liv. Korpen Orsa har sökt och fått tilldelat 4 vuxenkurser per år och 2 barn 6–19 år. Vi har under hösten 2023 haft ett samarbete med Orsaskolorna och då har elever där fått gå simskola hos oss. För att få betyg i gymnastik i årskurs 9 ska eleverna kunna simma 200 meter varav 50 meter på rygg samt kunna livrädda i vatten. Det har i stort sett bara varit invandrare på dessa simskolor men svenskar är lika välkomna.

Vi följer ett kursupplägg framtaget av Svenska Livräddningssällskapet och deltar på en obligatorisk konferens angående dessa vattensäkerhetssimskolor.

Simskolor

Korpen Orsa har även vanliga simskolor för barn inne i bassängen i sporthallen. Vi har under året haft 3 nybörjargrupper för barn från 6 år och 4 fortsättningsgrupper.

Under sommarn hade vi tre grupper med simskolor för barn. Två nybörjargrupper och en fortsättningsgrupp. Dessutom hade vi en crawlkurs.

Satsning på seniorer

Även detta år har vi satsat på gruppträningspass för seniorer på förmiddagarna och det är nu många som deltar på våra seniorpass. Vi ser att seniorer idag är aktiva och är väl medvetna att de förbättrar sitt välbefinnande både fysiskt och psykiskt med att träna tillsammans.

Integrationsuppdrag

Med start den 1 juli 2022 och 1,5 år framåt har Korpen Orsa genom Integrationsenheten i Orsa fått ett uppdrag finansierat att öka inkluderingen i Orsa genom föreningslivet. Uppdraget är både att i Korpens regi få igång motionsaktiviteter som på olika sätt inkluderar inflyttade i Orsa med de som bott här länge. Uppdraget innehåller även att informera om vad föreningar är och hur de fungerar. I Orsa precis som i Sverige i stort utövas väldigt många intressen och aktiviteter i föreningar. Man kan säga att föreningslivet är som ett kitt i ett samhälle. Det svenska föreningslivet är unikt och att förstå hur det fungerar ger nycklar till att delta och förstå vilket gör det så mycket

enklare att delta. Detta uppdrag är även att ta reda på vilka föreningar som finns och vilka aktiviteter de har och då kunna hänvisa personer med de intressena till de föreningarna. Vi är övertygade att har man ett gemensamt intresse så är det så mycket lättare att lära känna varandra och få förståelse för varandra.

Vandringar med Korpen

Vi har anordnat lite längre vandringar som ett sätt att upptäcka vår vackra natur, motionera och ha trevligt ihop. Här nedan är den vandring vi gjort under året.

Tisdagen den 21/6 vandrade vi Fryksås – Fryberg- Fryksås.

Den 28 maj vandrade 27 Korpere från Korpen i Orsa till Majlis stuga vid Jäsen. Eftersom det var Mors dag kallade vi vandringen för Morsdagsvandring.

Den 1 oktober vandrade på Koppången.

Vi har under året även anordnat flera snöskovandringar den 4, 14, 21 och 29 januari och 24 mars på Koppången.

Massage

Under 2023 har Anette hyrt ett rum per timme där medlemmar i Korpen har haft rabatterade priser på massagebehandlingar. Här finns något för alla från mjuk avslappnande massage till mer djupgående och rehabiliterande behandlingar.

Vi har känt så mycket positiv energi när vi äntligen kan mötas på riktigt och träna tillsammans. Vi i styrelsen vill tacka alla medlemmar för ett trevligt åt tillsammans med er.

Orsa 2024-03-30

Annika Persson, ordförande

Karin Flink, kassör

Ellenor Smids, sekreterare

Majlis Ersson, ledamot

Anette Björklund, ledamot

Afaf Joumaa, suppleant

Eliisa Tuori, suppleant

Tove Smids, suppleant