

KORPEN

Verksamhetsberättelse 2022 Korpen Orsa Motionsidrottsförening

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.

Efter ett par tuffa år för Korpen Orsa som för många andra eftersom vi styrts av restriktioner på grund av att Sverige precis som resten av världen drabbats av Coronapandemin. Som idrottsförening tillhörande Korpen (förbundet) och Riksidrottsförbundet har vi solidariskt följt riktlinjer från Folkhälsomyndigheten och vår regering. Men under 2022 har vår verksamhet mer och mer 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: Tone Lindberg, Jonas Rexefjord

Revisorer:

Karin Bohlin

Tobias Nilsson

Styrelsen har under året haft 12 protokollförda styrelsemöten. Våra möten har både varit fysiska och digitala. Förutom styrelsemöten har vi sen restriktionerna pga Corona införts, även haft regelbundna arbetsmöten. Ibland varje vecka för att hålla oss uppdaterade.

Anställda, instruktörer m.fl.

Pia Ström anställdes som verksamhetsledare i januari 2022.

Linus och Hasan har bemannat receptionen på Orsa simhall vid allmänhetens bad.

Bemanningen av receptionen är ett uppdrag från kommunen vilka även finansierar den.

Linus har även jobbat i receptionen på Korpen och både byggt upp vår nya hemsida och sitter i it-rådet.

Chirin är anställd 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 2022. De har hållit i olika gruppträningar för både vuxna och barn.

Utöver detta har vi ett antal medlemmar som har lite olika uppdrag.

Fem gymvärdar som har ansvaret att se till att alla gått hem efter stängningsdags. De släcker, stänger och plockar iordning så alla grejorna ligger på sina platser så det är fint när de första medlemmarna kommer på morgonen. Om gymvärderna stannar kvar och tränar efter stängning kan han/hon låta andra träna fram till han/hon går hem. Vi har fem stycken som städar gymmet. Det har ett rullande schema med en vecka var i taget. En till två gånger om året har vi storstädat och då har både styrelsen och andra hjälpt till.

Utbildning av instruktörer och styrelsen

Korpens(förbundet) Förbundsmöte och Mötesplats i maj på Aronsborg

Vår ordförande Annika Persson deltog på Korpens förbundsmöte och Pia, Linus, Chirin, Karin, Majlis, Eliisa, Klara, Ellenor, Tove, Birgitta, Srouer och Afaf deltog på Korpens Mötesplats vilket är två dagar fyllda med inspiration av både spännande föredrag, roliga träningar och god mat. Majlis fyllde 70 år och vi firade henne tillsammans med Korpare från hela Sverige.

HLR- utbildning för våra instruktörer, gymvärdar och städare under våren.

Två gick utbildning till instruktörer i DrumZ.

Flera från oss var med på frukostmöte arrangerat av RF-SISU Dalarna 8 november i Mora. Temat var seniorträning.

Ny hemsida

Den hemsida vi haft har varit en modell som Riksidrottsförbundet tillhandahållit men vi skött. I början av året fick vi information om att denna kommer avvecklas från och med sista december 2022. Vi har då byggt upp en ny hemsida där själva modellen är tillhandahållen av vårt förbund men vi själva fyller den med innehåll och administrerar den.

<https://www.korpen.se/korpenorsa>

Utvecklingsråd av vårt it-system

Det kombinerade medlems, kassa, bokningssystem som vi har är samma som alla Korpföreningar 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 tyngdlös 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.

Cirkelfys 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 konditionscyckling 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.

Box kombinerar styrka och kondition på ett kul sätt. Man jobbar både individuellt och i par. Grunden är raka slag, krokar och upercuts samt en del sparkar. Detta kombineras på olika sätt och man kör ronder på 1–3 minuter.

Promenad/träning för kvinnor som en inkluderingsträning 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 genomsyrat de olika passen där man har förbättrat konditionen, ökat styrkan, och fått bättre rörlighet och balans.

Zumba är dansinspirerad träning som passar alla åldrar och alla nivåer. Inga förkunskaper krävs

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

Drumz är ett multifunktionellt pass, inspirerat av en trummis rörelser under en konsert. Med trumpinnar i händerna jobbar vi med stora kraftfulla rörelser i enkla taktfasta kombinationer. Vi håller ett högt tempo till härliga rytmer.

Snöskor

Snöskor passar alla, det är en perfekt aktivitet. Vandra på gammalt vis, nå dit du annars inte når. Följa 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.

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 8 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 sloggboden 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 företag i Orsa.

Hembygdsgårdens Julmarknad

Den 11 – 12 december deltog vi på Hembygdsgårdens Julmarknad. Vi hade tillverkat julgrupper, julpynt mm som vi sålde.

OrsaExpo

Korpen deltog på mässan 30/4 och 1 /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.

Hälsovecka

Vi var med och planerade Hälsoveckan tillsammans med Orsa kommun, Studieförbundet, och Hembygdsföreningen. Dessutom deltog med en rad aktiviteter hela veckan (16-22/5) , prova på yoga - klass på Fredshammars vandrarhem, Föreläsning på Orsa kulturhus; Yoga, meditation och massage, Ny invigning av Motionsslingan då vi hade olika aktiviteter och överraskningar längst slingan. Freespeegolf, Prova på Boxning, träningspromenad med hund, sim och lek i simhallen för barn, kom och prata om självförsvarsträning,

Öppet hus

Mellan 15 dec 2021 till 15 januari 2022 hade vi generösa erbjudanden till nytecknade årskort och 10 kort samt att de med befintliga årskort kunde välja att få två gratismånader.

Söndagen den 4 september hade vi öppet hus med möjlighet att prova på Fallträning, Självförsvarsträning för tjejer, Penalty Box och Drumz. Anette och Anders hade erbjudande på massagebehandlingar och vi hade erbjudanden på träningskort 3 – 11 september. Under öppet hus bjöd vi även på fika.

Samarbete med Campingen under sommaren.

Under sommaren 2022 hade vi morgonsimning alla morgnar, simskolor för barn, crawlkurs och vatten träning 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 2022 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 två grupper med simskolor för barn. En nybörjargrupp och en fortsättningsgrupp. Dessutom hade vi en crawlkurs.

Satsning på seniorer

Vår satsning på gruppträningspass för seniorer på förmiddagarna har fallit väl ut och varefter fler vill vara med har vi haft fler pass per vecka. Vi ser att seniorer idag är aktiva och är väl

medvetna att de förbättrar sitt välbefinnande både fysiskt och psykiskt med att träna tillsammans.

Fallteknik

Tillsammans med fallteknikinstruktören Benny Nyström från Rättviks judoklubb fick vi under seniorveckan 2021 möjlighet att prova på att falla rätt. Det var många som ville prova på och lära sig att bli falltrygg. Det resulterade i att Benny Nyström under våren tränat och instruerat en grupp vid 10 tillfällen.

Träningshelg i Gopshus

Under helgen 17 – 18 september anordnade vi en träningshelg i Gopshus. Vi hyrde hela anläggningen och lagade själva maten, tränade ihop, umgicks, badade bubbelbad. På lördagskvällen blev det en exklusiv matlagning med alla deltagarna indelade i matlag. Afaf var vår Masterchef och maten var från Mellanöstern. Mycket spännande, gott och uppskattat. Lördagskvällen avslutade vi med lite kluriga frågesporter.

Självförsvarsträning för tjejer

Under hösten har vi anordnat en kurs i självförsvar för tjejer. Vår instruktör Linnea är utbildad inom självförsvar på Självförsvarsskolan i Stockholm. Denna träning bygger förutom muskler, styrka och smidighet även en inre säkerhet, tydlighet och mental styrka. En viktig del av självförsvarsträningen handlar bl.a. om att förstå och bemästra olika känslor, att vara uppmärksam på och läsa av sin omgivning, göra kloka val, undvika faror och lita på sin intuition. Kunskap som ger självförtroende och trygghet. Det här är en trygghetshöjande träningsform som kombinerar nytta med nöje.

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

Under åren med pandemin har vi flyttat ut aktiviteter. Bland annat har vi gjort 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 26/7 arrangerade vi en växtvandring med fokus på ätliga och medicinala växter. Vi träffade vid stora grusplanen nedanför Orsa Hembygdsgård och gick därifrån vidare genom Enåns dalgång längst vandringsleden. Det var 20 korpore som följde med på denna vandring.

Den 29 maj vandrade 27 Korpore från Grönklitt till Hornberga. Eftersom det var Mors dag kallade vi vandringen för Morsdagsvandring. Extra roligt var att vi var många olika nationaliteter som var med på vandringen.

Vi planerade fler vandringar som på grund av dåligt väder tyvärr blev inställda.

Massage

Under 2022 har vi provat ett nytt koncept där två massörer kunnat hyra 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. Den 13/4 arrangerade de en gratis prova-på massage kväll i Korpen Orsas lokal.

Trots att året började med restriktioner pga corona så har året bara blivit bättre och bättre när vår verksamhet mer kunnat återgå och våra medlemmar har återvänt. 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 år tillsammans med er.

Orsa 2023-03-30

Annika Persson, ordförande

Karin Flink, kassör

Ellenor Smids, sekreterare

Majlis Ersson, ledamot

Anette Björklund, ledamot

Afaf Joumaa, suppleant

Eliisa Tuori, suppleant

Tove Smids, suppleant