

# Effekt- rapport 2022

High  
five!



  
MOTIONS-  
LANDSLAGET 

# KORPEN



Svenska Motions-  
idrottsförbundet

Denna effektrapport fokuserar på två områden som visar bredden och ger fördjupad kunskap om effekten av vårt arbete.

1

**Verksamhetsutveckla och samverka**

2

**Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre**

Vi är medlemmar i Giva Sverige som är branschorganisationen för tryggt givande och tillämpar därmed Giva Sveriges kvalitetskod för etisk insamling, intern kontroll och styrning, redovisning och effektrapportering. Som ett led i detta arbete ger vi årligen ut en effektrapport vars syfte är att ge en bättre inblick i vårt arbete, vilka mål vi jobbar mot och vilka effekter vi nått under året. Vår resa inom effektmätning har nyligen tagit sin början och vi ser fram emot att för varje år lära oss mer inom området och bli bättre på att mäta, ta lärdom av och visa effekterna av vårt arbete.



# Innehållsförteckning

Det här är Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet	4
Hur vi bidrar till de globala hållbarhetsmålen	5
Korpen i siffror	9
Så här uppnår vi våra mål	10
Hur mäter vi våra framsteg?	11
Område 1. Verksamhetsutveckla och samverka	12
Område 2. Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre	22
Avslutande ord	24



**HEJA  
HEJA!**

# Det här är Korpen Svenska Motions- idrottsförbundet

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet är ett av Sveriges största idrottsförbund med 800 000 medlemmar i cirka 2 000 föreningar. Vi är ett breddidrottsförbund som i över 75 år lyft fram motion som en del i vår vardag. Korpens föreningar finns över hela Sverige och totalt kan vi erbjuda våra medlemmar runt 100 olika aktiviteter. Vår roll i idrottsrörelsen handlar i hög grad om att komplettera och bjuda in till inspirerande, roliga och gemensamma motionsaktiviteter. På vårt centrala kansli i Stockholm är vi 19 anställda.



## Vision – Bäst på motion

Vi mäter effekten av det vi gör för att utveckla oss själva, ta lärdom av motgångar och berätta om våra framgångar.

Vi vill bedriva en inkluderande verksamhet där alla platsar och är med utifrån sina förutsättningar.

## En rörelse – ett uppdrag

Vi är ett breddidrottsförbund där alla sporter och alla människor platsar – hela livet. Vår verksamhet handlar om att göra det enkelt för människor och arbetsplatser att motionera och ha kul tillsammans. Som specialister på motionsidrott är vi unika i Riksidrottsförbundet och vi vill fortsätta förbättra fler människors hälsa och välmående.



# Hur vi bidrar till de globala hållbarhetsmålen

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ger ett betydande och direkt bidrag till de globala målen för hållbar utveckling genom vår verksamhet med bredd- och motionsidrott för alla. Vi främjar en hälsosammare livsstil som bidrar till en ökad folkhälsa men utöver Mål 3 (God hälsa och välbefinnande) bidrar vi på olika sätt även till Mål 4 (God utbildning för alla), Mål 5 (Jämställdhet), Mål 10 (Minskad ojämlikhet) och Mål 16 (Fredliga och inkluderande samhällen).

Här följer en kort redogörelse av några saker som vi gjort under 2022 som innebär att vi på ett bättre sätt kan bidra till att uppnå de globala hållbarhetsmålen. Det viktigaste budskapet är att vi är i början av



en utvecklingsresa där vi dels vill höja kvaliteten på det vi gör, men även bättre kunna redovisa vilken effekt vårt arbete har och vilken samhällsnytta vi bidrar med.

## **Föreningsdriven motionsidrott som gör skillnad för många människor**

Den självklara utgångspunkten är att motionsidrott förbättrar folkhälsan och ger en stor samhällsnytta. Själva grunden handlar om att få människor att motionera och må bra, i en verksamhet där alla platsar.

Ibland kan motionsidrott för vuxna få ett löjets skimmer över sig. Det är som att idrottsutövning bara ska vara för de få som når elitnivå. Men om vi i stället tar samhällskostnaderna av att vi rör oss för lite i beaktande inser vi att det är bland det viktigaste vi kan göra. Att motionera hela livet är helt enkelt livsviktigt för den enskilde och samtidigt även en enorm investering för hela samhället.

Genom aktiviteter som tipspromenader, vattenträning, motionsserier i lag- och racketsport, Mitt Everest och Motionslandslaget når vi andra målgrupper och även människor som inte vanligtvis är så aktiva. Genom vårt arbete med företagsföreningar har vi också en unik möjlighet att faktiskt få stora grupper i rörelse som inte skulle motionera på egen hand.



## Utbildning som värnar och stärker en kultur där alla platsar

Vi har tidigare haft en framgångsrik satsning på vår egna ledarutbildning som vi kallar för "Det gröna och sköna ledarskapet". Nu vidareutvecklar vi det arbetet med syfte att tydliggöra hur vi i vår vardag kan värna och stärka vår kultur och ett gemensamt förhållningssätt. Alla i organisationen ska veta hur vi agerar och leder i enlighet med idé och värdegrund. Arbetet påbörjades under 2022 och kommer vara klart i början av 2024.

Vi fortsätter även satsa på och utveckla vår ledarutbildning Ungagerad som är till för unga mellan 16 – 25 år.

Under året har våra föreningar registrerat **14 925 timmar** (2021: 11 386) folkbildningsverksamhet med **25 931 deltagare** (2021: 22 718) (källa: IdrottOnline).



**HEJA  
HEJA!**

## Ett jämställt Korpen?

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet har en Jämställdhetsplan som ska bidra till att kvinnor och män, flickor och pojkar ska ha lika rättigheter, villkor, möjligheter samt makt att själva forma sina liv och bidra till samhällets utveckling. Som ett led i detta säkerställer vi att både kvinnor och män i lika grad finns representerade i både valberedning och styrelse, något som regleras i våra stadgar.

Av våra föreningars medlemmar idag är 31% kvinnor och 69% män (källa: IdrottOnline). Vi vet också att män i huvudsak deltar i lagidrott och kvinnor i gruppträning.

Ett exempel på ett projekt där vi vill göra skillnad är ”**Laget**” som syftar till att få fler tjejer att fortsätta med lagidrott. Under 2022 fanns Laget på fyra orter (Karlstad, Stockholm, Jönköping och Piteå).

Det är en början, men inte tillräckligt, och jämställdheten bland våra ledare och utövare är något vi avser att lägga fokus på framöver.



### **Inkluderingskartläggning som grund för fortsatt förbättring**

Vi vill att alla ska vara välkomna och ha möjlighet att delta i vår verksamhet. Hos oss är motions- och breddidrotten alltid prioriterad i jämförelse med andra idrottsförbund. I och med att vi är en ideell organisation har vi större möjlighet att vara ett prisvärt motionsalternativ för flera, oavsett social- och ekonomisk status.

Under 2022 genomförde vi en inkluderingskartläggning med hjälp av Add Gender AB. Rapporten visar att vi har en god grund att stå på och goda intentioner när det gäller inkludering men att vi har en bra bit kvar innan vi är där vi vill vara. Rapporten visar även att vi har kommit långt med jämställdhet i exempelvis styrelser och valberedningar men att inkludering av övriga diskrimineringsgrunder i högre grad saknas.

Utifrån kartläggningen kommer vi att göra en handlingsplan för att förbättra denna del av vår verksamhet.



# Korpen i siffror

**Korpen finns över hela Sverige och varje dag motionerar tusentals människor i någon av våra föreningar.**

Föreningar 2022: **272** (2021: 275)

Personliga medlemmar i föreningar 2022: **148 649** (2021: 138 595)

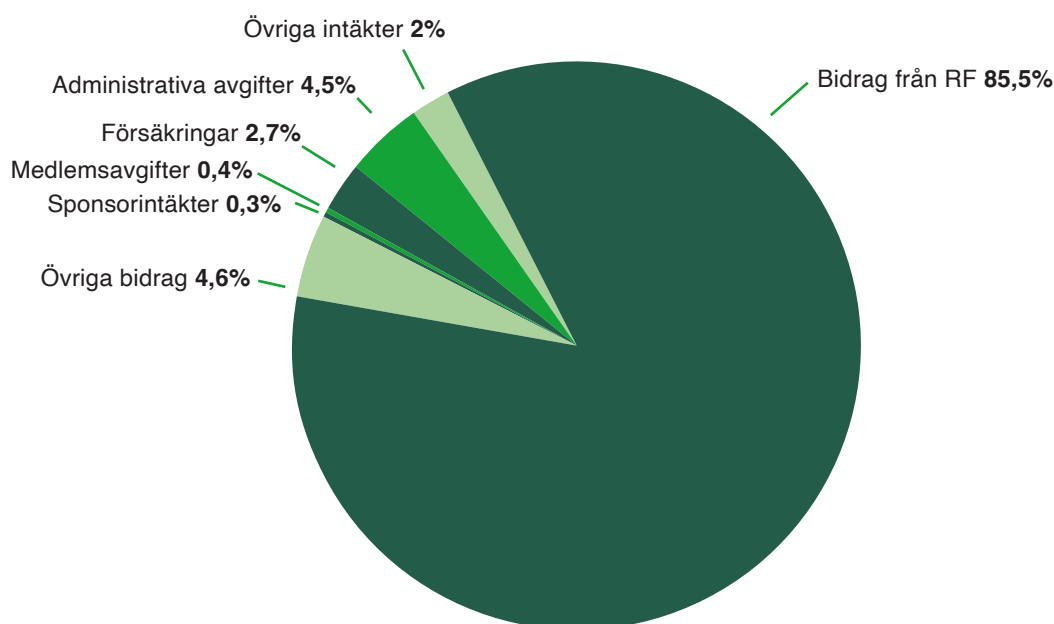
Nationella Organisationer 2022: **15** (2021: 15)

Lokalföreningar i nationella organisationer: 2022: **1 730** (2021: 1 909)

Personliga medlemmar i lokalföreningar i nationella organisationer 2022: **660 171** (2021: 687 390)

## Verksamhetsintäkter 2022

38,335 mkr



## Verksamhetskostnader 2022

40,2 Mkr

Den totala kostnaden var 40,2 Mkr. Av dessa var 5% administrativa kostnader och 95% ändamålskostnader. De aktiviteter som redogörs för i årets effektrapport motsvarar cirka 40% av organisationens totala verksamhetskostnader.

# Så här uppnår vi våra mål



Vårt arbete tar sin utgångspunkt i vår gemensamma strategi, Fokus Korpen 2025, som sträcker sig från 2018 till 2025. Vi har en tydlig målsättning i att vi vill att ännu fler medlemmar söker sig till oss och blir mer fysiskt aktiva, mer engagerade och nöjdare. För att lyckas med det behöver vi öka kännedomen, bli ett träningsalternativ för fler människor och ta en tydligare position som motionsaktör. För att nå målen har vi sex strategiska områden som vi gör insatser inom:

- VERKSAMHETSUTVECKLA OCH SAMVERKA**
- STÄRK KORPENS GRÖNA OCH SKÖNA LEDARSKAP**
- STÄRK KORPENS VARUMÄRKE OCH KOMMUNICERA BÄTTRE**
- DIGITALISERA MERA**
- MER RESURSER PÅ ALLA NIVÅER**
- DEN MODERNA FÖRENINGEN ENGAGERAR**

Effektrapporten för 2022 är avgränsad till att rapportera ett nuläge inom strategiområdena Verksamhetsutveckla och samverka & Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre.

# Hur mäter vi våra framsteg?

Vår strategi, Fokus Korpen 2025, bryts ner i tvååriga verksamhetsplaner. Kvartalsvis följer vi upp verksamhetsplanen och sätter en tydlig prognos kring varje mål och delmål. Exempel på mätinstrument vi använder oss av är medlems- och föreningssundersökningar, Google Analytics, sociala medier, varumärkesundersökningar, IdrottOnline (Idrottens medlemsregister), KIT (Korpens IT-system) och deltagarutvärderingar.

Vi arbetar kontinuerligt med att förbättra våra mätverktyg och under 2023 har vi framför allt fokus på att utveckla statistikfunktionen i vårt eget IT-system, KIT, där en stor del av vår medlemsbas finns. När detta är på plats kommer vi på ett bättre sätt kunna följa utvecklingen av verksamheten ute i föreningarna.



# Verksamhetsutveckla och samverka

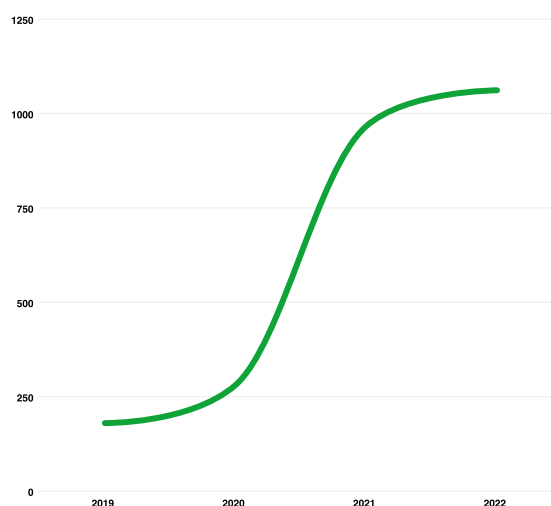
Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ska vidareutveckla verksamheten så att ungdomar, vuxna och seniorer väljer att idrotta hela livet. Vi är unika med vårt breda, enkla och flexibla utbud, en framgångsfaktor vi vill vårda och utveckla. Det gör vi exempelvis genom att samverka med andra som delar vår idé och värdegrund. 2022 var året då våra föreningar och förbund äntligen fick möjlighet att bedriva verksamhet utan restriktioner igen. Att verksamheten har kommit i gång igen kan vi se genom ett ökat medlemsantal. Korpen Challenge och Mitt Everest var två centrala satsningar som gick väldigt bra under pandemin men där vi under året sett ett minskat intresse. Detta kan bero på att det inte längre finns ett lika stort behov av digitala motionsutmaningar när det åter igen går att ses fysiskt. Inför 2023 tar vi lärdom från det gångna året och utvärderar hur vi på ett bra sätt kan rusta oss för att möta framtida behov.

## Lagidrott

Innan pandemin hade vi 10 000-tals lagidrottare runt om i Sverige som varje år utövade sin idrott. Det fina med lagidrott inom Korpen är att det finns serier för både herr-, dam- och mix-lag och passar spelare i alla åldrar. Under pandemiåren drabbades lagidrotten hårdast av restriktionerna men glädjande nog kunde vi under 2022 se att medlemskurvan åter igen pekade uppåt. Antalet fotbollslag i seriespel 2022 uppgick till cirka 1 400 stycken, vilket motsvarar två tredjedelar av antalet lag 2019. En liknande trend kunde vi se även i andra lagidrotter, såsom innebandy och rinkbandy. Våra föreningar gjorde ett fantastiskt arbete med att få medlemmarna att hitta tillbaka till verksamheten efter pandemin, ett tufft arbete som fortfarande pågår.

Alla idrotter har dock inte haft en nedåtgående trend. Padeln tog plats i vår verksamhet under pandemin och ökade även under 2022, dock i betydligt lägre takt än tidigare år. Även Pickleball har fortsatt växa.

**18 nya  
föreningar  
startade  
Padel.**



Antal lag i seriespel i padel 2019 - 2022

## Sweden Floorball cup 2022-2023

Sweden Floorball Cup är Korpens nationella innebandycup och i potten ligger titeln Sveriges bästa korplag i innebandy. Kval spelades på åtta orter runtom i landet och avslutades med en stor nationell final i IFU Arena i Uppsala den 27-28 januari 2023. Totalt deltog 89 lag i kvalspelet (85 herrlag och 4 damlag) vilket är en minskning mot 2021-års 118 lag (104 herrlag och 14 damlag).





## Aktiv Senior-vecka

Vår Aktiv Senior-vecka genomfördes för andra året i rad under vecka 36. Vi är extra glada över att nästan alla föreningar som var med 2021 valde att köra igen, och att ytterligare elva föreningar tillkom. Under veckan genomförde 22 föreningar verksamhet på 23 olika orter i landet, vilket är dubbelt så mycket som föregående år.

Då veckan blivit så populär kommer vi under 2023 att genomföra två Aktiv Senior-veckor, en i början av året och en under hösten. Målet är att nå ännu fler seniorer och utmaningen blir att öka andelen som också väljer att bli medlemmar i föreningen.

	2021	2022
Linköping	●	●
Norrköping	●	●
Motala	●	●
Södertälje	●	●
Piteå	●	●
Jönköping	●	●
Orsa	●	●
Huddinge-Botkyrka (Sthlm)	●	●
Vadstena	●	●
Uppsala	●	●
Enköping	●	●
Sickla (Sthlm)	●	●
Trosa	●	●
Hofors	●	●
Göteborg	●	●
Lund	●	●
Luleå	●	●
Storsjön	●	●
Kalmar	●	●
Vallentuna	●	●
Finspång	●	●
Timrå	●	●
Lycksele	●	●
Hede	●	●



Antal orter:

**23 stycken** (2021: 12 stycken)

Antal deltagare:

**2 553 stycken** (2021: 1 044 stycken)

Antal nya medlemmar:

**153 stycken** (2021: Siffra saknas)



# Korpen Challenge

Tillsammans med vår partner Challengize AB har vi under många år arrangerat Korpen Challenge. Korpen Challenge är en digital motionsutmaning för arbetsplatser och företag som går att genomföra oavsett om kollegorna finns fysiskt på arbetsplatsen eller på distans.

Under 2022 genomförde vi endast en Korpen Challenge som enbart riktade sig till arbetsplatser och nådde därmed betydligt färre deltagare än under pandemiåren. Vi kan däremot se att vi är tillbaka på samma antal deltagare som innan pandemin.

Deltagarnas upplevda hälsa ökade med i snitt 3,5% (2021: 7%), deras aktivitetsnivå med 9% (2021: 14%) och deras allmänna mående gick upp med 4% (2021: 11%).

De tre vanligaste aktiviteterna som registrerades i utmaningen var steg, promenad och transportcykling.

Antal omgångar: **1 (2021: 4)**

Antal lag: **67 (2021: 345)**

Antal individuella deltagare:

**481 personer (2021: 2 662 personer)**

## Laget

Laget är en satsning för tjejer som vill hålla på med idrott utan krav på resultat och prestation. Syftet är att erbjuda tjejer som idag står utanför idrottsrörelsen att hitta rörelsegädje och gemenskap i korpöreningar.

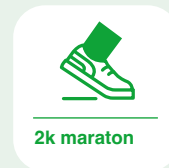
Motion i tid:

**24 875 timmar**



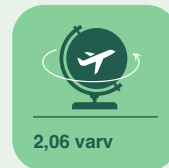
Motion i sträcka:

**84 609 kilometer**



CO2-besparingar

(val av cykel framför bil): **4 016 kg**



Laget fanns under 2022 på fyra orter (Stockholm, Jönköping, Piteå och Karlstad) och under året motionerade ett 40-tal tjejer i Laget-aktiviteter. I och med att det är ledarna och de aktiva tjejerna som tar fram ett aktivitetsschema, ser Laget olika ut på de fyra olika orterna. Några exempel på aktiviteter är dans, basket, badminton och skateboard.

# Mitt Everest & SkolEverest



Genom utmaningen Mitt Everest vill vi ge människor möjligheten att bestiga världens högsta berg, på hemmaplan. Utmaningen går ut på att antalet höjdmeter mäts upp i en lokal backe och att deltagaren sedan ska gå det antal vändor som motsvarar antalet höjdmeter upp till toppen av Mount Everest (8 849 hm). Syftet är att få människor i rörelse samtidigt som de också ska lära känna sin närmiljö. Att gå, eller jogga, upp för en backe är väldigt bra träning och ger både styrka och höjer pulsen. Det gör skillnad för de som är med i utmaningen.

## Mitt Everest 2022 i siffror

Antal backeutmaningar: **26 (2021: 26)**

Antal föreningar: **24 (2021: 22)**

Antal deltagare: **1 027 (2021: 1 700)**

Mount Everest-bestigare: **236 (2021: 340)**

2022 sjönk av naturliga skäl de digitala träningsformerna eftersom många längtade efter att göra annat när samhället återigen öppnade upp efter pandemin. Trots en nedgång i antalet deltagare var det ändå godkänt att så pass många tog sig an utmaningen under 2022. För att få en större bredd skulle en större marknadsföringsinsats behövas då utmaningen fortfarande är för okänd.

Precis som med Motionslandslaget lockas en del som inte alls tränar eller motionerar i stor utsträckning även av Mitt Everest. De vittnar om tydliga positiva hälsofördelar och en stolthet att ha klarat av utmaningen.



**varje  
backe  
räknas!**

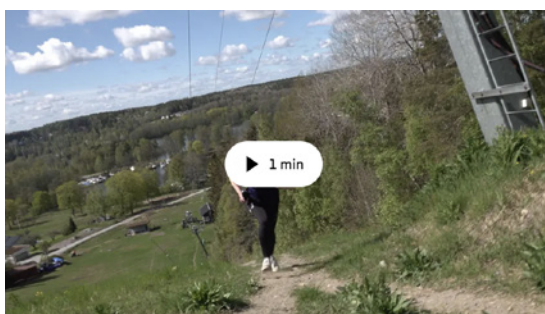
71% (2021: 72%) av deltagarna upplever att deras fysiska hälsa förbättrats tack vare sitt deltagande i utmaningen och 61% (2021: 62%) upplever att de förlagt mer tid till fysisk aktivitet i en naturnära miljö.



Mitt Everest har under året fått synlighet i både rikstäckande media och i Skoleverests filmer som producerats under året.



Från film för Skoleverest



Se hur SVT:s reporter Alexander Färggren lyckas genomföra en intervju direkt efter att han sprungit uppför Ragnhildsborgsbacken. Foto: Jasmine Gestblom/SVT

## Här testar SVT:s reporter att springa upp för Ragnhildsborgsbacken

PUBLICERAD 14 MAJ 2022

I Södertälje pågår nu en utmaning som går ut på att bestiga Mount Everest, fast i Ragnhildsborgsbacken. För att uppnå Everests svindlande 8 800 meter behöver man springa upp och ner för backen 197 gånger.



SVT hade ett inslag om Mitt Everest





## Motionslandslaget

I mitten av juni lanserade vi Motionslandslaget och satsningen fick direkt ett fint mottagande. Redan de två första dagarna gick människor med innan vi egentligen hade haft någon riktig lansering eller någon större synlighet via annonsering.

Med Motionslandslaget gör vi något konkret för att faktiskt förbättra människors hälsa. Istället för att vara ytterligare en aktör som konstaterar att utvecklingen går åt fel håll när det gäller fysisk aktivitet och stillasittande vill vi inte peka på andra utan istället förändra genom att kommunicera direkt med människor och inspirera till vardagsrörelse.

**Från lansering till årsskiftet gick 18 241 människor och 227 arbetsplatser med i Motionslandslaget.**

The collage features three main promotional elements:

- Poster (left):** A man with a beard and tattoos wearing a yellow t-shirt. Text: "Landslaget väntar på dig!", "Anmäl dig på [motionslandslaget.se](https://motionslandslaget.se)". Logos for KORPEN and Svenska Motionsdriftförbundet are visible.
- T-shirt (center):** A yellow t-shirt with blue trim. Text: "Din landslagströja väntar på dig.", "MOTIONS-LANDSLAGET". Logos for KORPEN and Svenska Motionsdriftförbundet are visible.
- Laptop (right):** A laptop displaying a website. Text: "20 MINUTER OM DAGEN RÄCKER!". A circular badge says "Jag är med i MOTIONS-LANDSLAGET!". The website content includes: "Vi motionerar på tok för lite!", "Sverige mår sämre av för lite motion. Sjukvård som överbelastas, tabletter som äts i onödan och företag som inte startas. Förlusterna i välfärd och välbefinnande kostar oss över 200 miljarder kronor om året.", "Det här ska det bli ändring på!", "Micael Dahlien". A small image of a person in a yellow t-shirt is also on the laptop screen.





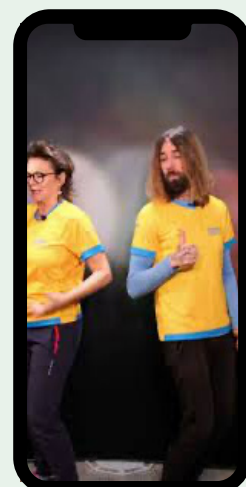
## 7-13 NOV. MOTIONS- STREAK!

### Motionsstreak för att skapa nya motionsvanor

Som en första större gemensamma motionsaktivitet genomförde vi en motionsstreak 7-13 november. Vi inspirerades av det populära fenomenet "runstreak" som handlar om att vara ute och springa lite varje dag. I vår variant låg fokus på att man ska röra på sig minst 20 min/dag i en vecka. 20 minuter rörelse utgår ifrån WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande och just sju dagar eftersom det kan räcka för att skapa en ny vana. Det viktiga var att motionsstreaken skulle vara öppen och enkel för alla att vara med i. Vi skapade åtta filmer med vår förbundskapten Micael Dahlen som inspirerade via sociala medier.

Efter motionsstreaken gjorde vi en utvärdering som 75 personer svarade på och alla var väldigt nöjda och gav i snitt över 9 i betyg på en 10-gradig skala.

Under motionsveckan ökade engagemanget på Facebook med 729% och på Instagram med 392%.



## Motionskalendern för att minska stressen inför jul

Efter den framgångsrika motionsstreaken valde vi att göra en motionskalender med ett motionstips bakom varje lucka fram till julafton. Vi gjorde kalendern tillsammans med deltagarna i Motionslandslaget i stället för att vi själva skulle ta fram 24 motionstips. Det blev en bred uppslutning där vi även fick med oss några andra specialidrottsförbund, korpens medlemmar och korpöreningar.



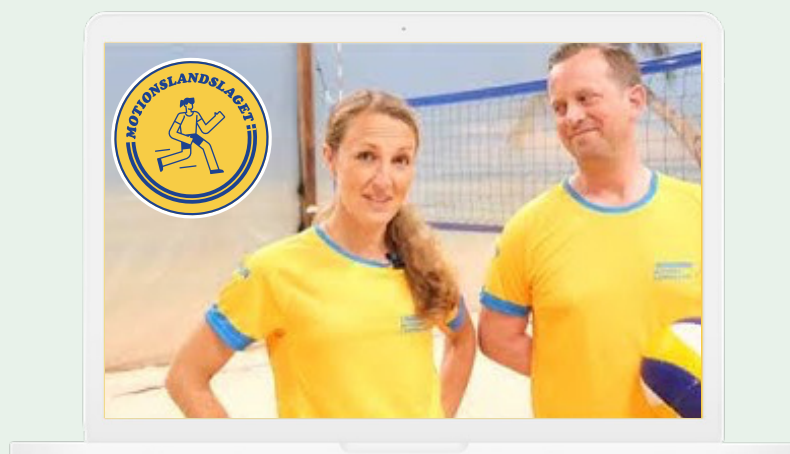
## Facebook-gruppen

13 oktober startade vi en Facebook-grupp för Motionslandslaget och redan samma dag kom det förfrågningar om att gå med. Det är fantastiskt att följa det engagemang, pepp och inspiration som finns i den gruppen varje dag. Under 2022 gick totalt 978 personer med i den nystartade Facebookgruppen.

## Folkhälsoinitiativ som gör skillnad

Det är viktigt att betona att hashtaggen #motionslandslaget inte bara är en kampanjtagg som ger synlighet utan varje gång den används så är det ett inlägg som visar att någon är ute och motionerar.

Ett utbrett samhällsproblem är att få de som idag inte rör på sig att komma igång. Oftast är det ju främst de som redan är fysiskt aktiva som nås med olika initiativ. Även om vi inte kan säga hur många eller ge några exakta siffror så ser vi i de dagliga kommentarerna och i inläggen på sociala medier att vi genom Motionslandslaget faktiskt även når de som i vanliga fall har svårt att få till sin träning eller vardagsmotion. Och att det betyder mycket för många människor, på riktigt. Alla dessa människor som peppar och inspirerar varandra – det är det som är Motionslandslaget. Även om Motionslandslaget varit framgångsrikt under 2022 hoppas vi att det bara är början. Vi vill fortsätta aktivera och inspirera människor till rörelse med målet att få hela Sverige i rörelse.



# 2022 var återstartens år

Föreningarna och förbunden kunde åter igen erbjuda verksamhet utan restriktioner. Det resulterade i att...

**... cirka 3 500 lag deltog i seriespel i fotboll, innebandy, innefotboll, padel och rinkbandy.**

**... cirka 400 personer deltog i Telia-SM i Uppsala den 3:e september. De olika grenarna var Padel, Boule, Fotbollsgolf, Bangolf, Triathlon, Brännboll, Terränglöpning och Golf.**

**... EM i företagsidrott kunde genomföras igen, denna gång skickade vi 36 personer från fyra olika organisationer till Arnhem i Nederländerna. Totalt tog vi hem 35 medaljer till Sverige!**

**... cirka 250 personer checkade i maj in på Aronsborg i Bålsta för att delta på Korpens stora mötesplats och förbundsmöte. Av 52 ombud från 49 olika föreningar och förbund var 63% kvinnor och 37% män.**

**...14 nya föreningar valde att bli medlemmar i Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet.**

Välkomna säger vi till:

Alla Östra Göinge Idrottsförening, Badelunda SK, Föreningen Gefle Pickleball, Föreningen för Idrott hela Livet, Halmstadspolisens Idrotts- och Skytteförening, Hulsterstads Allmänna IK, Höglunds Amatörklubben, M&starnas IF, Persnäs Allmänna IF, Ringhals IF, Röntreo IF, Tingsryd United Footballclub, Torp IK, Vän i Umeå IF.



# Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre

2022 blev ett år då Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet för första gången på länge syntes brett och nådde många nya människor, främst tack vare Motionslandslaget. Det är ett första viktigt steg i den långsiktiga förflyttningen mot att bli ett träningsalternativ för fler och i förlängningen få människor att må bra genom motion. Att öka kännedomen och stärka varumärket handlar dock inte enbart om kommunikationen utan snarare om allt vi säger och allt vi gör.

Människorna i Korpen och våra digitala kanaler är det som blir många människors första kontakt. Under året har vi förbättrat vår digitala kommunikation och dessutom flyttat över 90 föreningshemsidor till våra nya hemsidesmallar. En fortsatt utmaning är att göra det enklare att hitta och anmäla sig till lokala aktiviteter. Hela medlemsresan är under utveckling. Vi har fantastiskt duktiga människor och ledare i Korpen vilket syns i höga NMI-siffror och vi prioriterar fortsatt arbetet med att vårda den kultur som är stark inom Korpen. Förutom det löpande dagliga ar-

betet påbörjades en revidering av vårt ledarskapsprogram under 2022 som kommer vara färdigt i början av 2024.

Vi fortsätter utveckla vår kommunikation i huvudsak genom att göra gradvisa förbättringar där vi vågar testa nytt och utvärderar det vi gör. Vi vill ligga i framkant och även om vi hade ett väldigt bra år så finns det mycket vi kan fortsätta förbättra. I grunden handlar det om att få saker att hända och lägga fokus på saker som gör skillnad.

Det är värt att poängtera att i en folkrörelse som vår handlar varumärkesarbetet inte om att allt måste se likadant ut eller att allt måste vara stöpt i samma form. Tvärtom ska vi omfamna det som gör oss unika. Det handlar snarare om att få hela rörelsen att oftare gå i takt och dra åt samma håll. Det är då vi får kraft och genomslag i det vi gör och därmed stärker Korpens varumärke.

## Korpen.se och föreningshemsidor

Under året fick hela 90 föreningar och förbund en föreningshemsida under Korpen.se. Förutom att de nya hemsidorna är användarvänliga och tydligt guidar besökaren till att hitta en aktivitet fyller de en stor funktion i att dra trafik samt att marknadsföra Korpens verksamhet.

	Sidvisningar	Förändring %	Unika	Förändring %
2020	309 077		234 146	
2021	435 787	+86%	435 787	+86%
2022	1 634 115	+195%	1 272 219	+192%



---

## Sociala medier

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet har haft ett succéår i sociala medier 2022. Det gäller samtliga nyckeltal: antal följare, engagemang och räckvidd.

2022 har vår följarskara vuxit rejält. Särskilt stor var ökningen på Instagram där antalet följare fördubblades, från 924 vid utgången av 2021 till 1866 vid slutet av 2022. På Facebook steg antalet följare från 5 614 till 6 359 och på LinkedIn från 499 till 908. En annan positiv utveckling är att räckvidden för våra sociala medier ökade, jämfört med året innan. Det innebär att en större publik har exponerats för vårt innehåll.

Det är också glädjande att vi har sett ett större engagemang (klick, gilla-markeringar, kommentarer och delningar) i Korpens sociala medier då det visar att vårt innehåll uppskattas och är relevant. 2022 landade det totala engagemanget för Facebook-sidan på 169 000 (+230 procent jämfört med 2021) och på 5 140 för Instagram-kontot (+198 procent jämfört med 2021).

### Räckvidd sociala medier:







# Avslutande ord

Under 2022 växlade vi upp vårt arbete med att axla rollen som Svenska Motionsidrottsförbundet. Ska vi på allvar vara ledande när det gäller motionsidrott måste vi på riktigt spegla befolkningen i större utsträckning och mer strategiskt ta oss an samhällets utmaningar.

## **Vi vill vara ett motionsförbund som tar ett större ansvar**

Det är uppenbart att det finns många stora utmaningar i samhället där vi skulle kunna vara en bidragande positiv kraft. Vi ser att vi har en unik möjlighet att bedriva verksamhet som når bredare än vad till exempel många andra kommersiella aktörer gör. Vår ambition att växa grundar sig snarare i en vilja att få fler människor att må bra genom motion, det vill säga bidra till en ökad folkhälsa.

Vi vill leda utvecklingen inom motionsområdet och vara en ledande aktör för att uppnå social förändring genom idrott. Det är två sidor av samma mynt där det ena inte motverkar det andra. Hur väl vi lyckas beror på hur bra vi är på att faktiskt inkludera många människor i vår verksamhet.

2023 kliver vi in i en styrgrupp, initierad av Svenska Postkodstiftelsen, vars syfte är att skapa en samlad röst som främjar och stödjer användningen av idrott som möjliggörare för social förändring i Sverige, samt etablering av denna sektor i landet. Även om det idag inte finns en exakt gemensam svensk definition så handlar idrott för social förändring om verksamhet som på olika sätt använder idrott som verktyg för att bidra till en positiv samhällsutveckling. Idrottsaktiviteten är sekundär till skillnad från den traditionella synen på idrott där själva aktiviteten är det primära.

## **Hur mycket ska vi motionera då?**

Trots att det finns mycket siffror och forskning på hur mycket vi ska röra på oss så är det inte något som allmänheten generellt känner till. Som utgångspunkt i våra råd och rekommendationer utgår vi från den senaste forskningen och mer specifikt just nu så handlar det om att utgå från WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande. En viktig del i arbetet framåt blir även fortsatt att nå ut med dessa grundläggande rekommendationer.

Har du förbättringsförslag eller frågor? Hör av dig till [info@korpen.se](mailto:info@korpen.se)!

**Tack till alla medlemmar,  
föreningar och ledare som  
sätter Sverige i rörelse.**

**Tack till alla motionärer som  
bidrar till ett friskare Sverige.**

**Tack till alla finansiärer  
och partners som möjliggör  
utveckling av motionsidrotten.**



Bild: Vän i Umeå IF som är en av våra  
nya föreningar under 2022.