

KORPEN

Verksamhetsberättelse 2024 Korpen Orsa Mora

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.

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 motionsönskningsar.

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.
Anna-Karin Lundqvist ledamot
Majlis Ersson, ledamot
Anette Björklund, suppleant
Tove Smids, suppleant
Eliisa Tuori, suppleant

Övriga förtroendeposter

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

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.

Linus jobbar 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.

Vi har två korpvärdar varje kväll de städar, hjälper medlemmar och 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 styrelse

Vår ordförande Annika Persson och kassör Karin Flink deltog på Korpens Dialogmöte, ordförandeträff och förbundsmöte i maj på Runö.

Utbildningscoach är en utbildningssatsning med erfarenhetsutbyte med andra föreningar där vi har tagit fram en flerårig utbildningsplan där Korpen Orsa Mora har deltagit vid träffar som anordnats under året

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

Anna Paulsen har varit på jumpingutbildning, Maria Danielsson och Frida Helge ledare för Volleybollen och Martin Lööv ledare för Handbollen har genomgått LOK-stödsutbildningen SISU digitalt.

Ulrika Skarin var utbildare på en instruktörshelg, Ulrika genomförde på pass och föreläsningar.

Vi har påbörjat ett arbete att gå igenom äldre handlingar för att sedan arkivera detta på Dalarnas folkrörelsearkiv.

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.

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 konditionscykling 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.

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.

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

Sittgympa, ett glatt sittande gruppträningspass med styrka och rörlighetsövningar som passar alla.

Gubbgymna, pass med blandade styrkeövningar kombinerat med konditionsövningar, balans och rörlighet för gubbar.

LSS träning, ett enklare motionspass för personer med funktionsnedsättning

Barngympa, för barn mellan 2-4 år. 2 grupper på våren och 2 grupper på hösten

Tennis på studs

En enklare typ av tennis med en lättare boll och juniorracket. Vi har haft denna träning en gång i veckan i sporthallen i Orsa.

Boxningen

Medlemmarna kan 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.

Självförsvarskurs för tjejer

Under hösten anordnade vi en kurs på 10 gånger. Denna träning bygger förutom muskler, styrka och smidighet även inre säkerhet, tydlighet och mentalstyrka.

Handboll

Öppen träning för barn mellan 7-13 år i Mora. De har även varit i väg på poolspel under två helger.

Volleyboll

From hösten 2024 blivit en del av Korpen Orsa Mora och de har öppetträning 1 gång veckan i Mora.

Tomtesmyg

Den 5 december anordnade vi Tomtesmyg för barn. 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 fiket och julklapparna fick vi skänkt från företag i Orsa.

Julmarknader

I december deltog vi på Hembygdsgårdens och Ridklubbens Julmarknader Vi hade tillverkat julgrupper, julpynt mm som vi sålde.

Mässor

Vi har deltagit på Fritid och Motormässan i Hornberga , Äldremässan i Orsa och en föreningsmessa på Morkarlbyskola.

Orsayran

under de tre första yrorna så jobbade vi som grindvakter och som tack till de medlemmarna som ställde upp och jobbade bjöd vi på en grillkväll.

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 korpföreningar så vi hade samma veckor.

Medlemskväll

Den 15 juli där vi fick prova på Kyrkbåtsrodd

Medlemsveckor på Johns Sport

Vi har haft avtal även i år och medlemmarna har haft 20% rabatt under två specifika veckor

Samarbete med Campingen under sommaren.

Under sommaren 2024 hade vi morgonsimning alla morgnar, simskolor för barn och vattenträning i bassängen på Orsa Camping.

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.

Vandringar och snöskovandringar med Korpen

Vi har anordnat 5 lite längre vandringar som ett sätt att upptäcka vår vackra natur, motionera och ha trevligt ihop.

Vi startar alltid vandringssäsongen med en Morsadagsvandring från Korpens lokal till Jäsen.

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. snöskovandringar

Kiropraktor

Ann-Marie som bor i Norge men är medlem i Korpen Orsa Mora och är en aktiv morgonsimmare. När hon är i Orsa erbjuder hon medlemmarna i Korpen rabatterade behandlingar

Vi i styrelsen vill tacka alla medlemmar för ett trevligt ått tillsammans med er.

Orsa 2025-03-27

Annika Persson Ordförande

Tove Smids suppleant

Karin Flink Kassör

Anette Björklund suppleant

Ellenor Smids Sekreterare

Eliisa Touri suppleant

Majlis Ersson ledamot

Anna-Karin Lundqvist ledamot