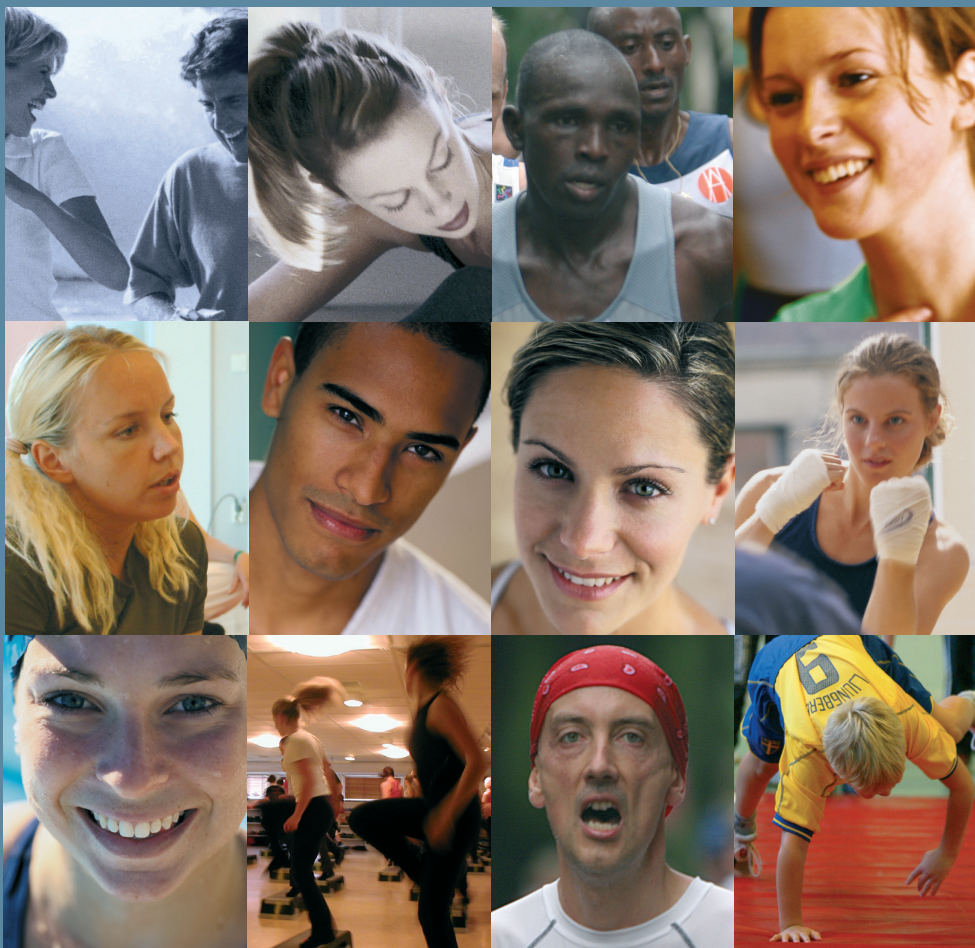


Välkommen till *Inspirationsforum*

19 - 20 november 2005

Sollentuna



KÖRPEN

Inspirationsforum

Sveriges Akademiska Idrottsförbund och Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet hälsar dig hjärtligt välkommen till Inspirationsforum 2005.

Inspirationsforum arrangeras för första gången och är ett samarangemang mellan Korpens Korpidsportsforum och SAIF:s Inspiration. Genom att samarbeta vill vi stimulera till ett bredare erfarenhetsutbyte på alla nivåer inom våra förbund. Samarbetet betyder även att vi kan erbjuda ett mer omfattande och spännande konferensinnehåll.

Inspirationsforum vänder sig till dig som är aktiv, förtroendevald, ledare eller anställd inom Korpen och SAIF. På programmet står gemensamma föreläsningar och ett stort antal valbara seminarier. Dessutom erbjuds du fysisk aktivitet på lördag eftermiddag, så kom ihåg att ta med träningskläder.



Tommy Ohlström
Förbundsordförande Korpen



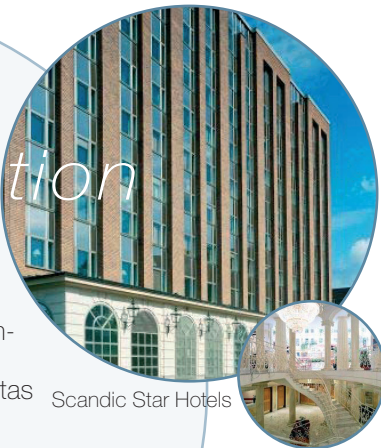
Johanna S:t Clair Renard
Förbundsordförande SAIF

Varmt välkommen!

Praktisk information

Tid och plats

Inspirationsforum 2005 kommer att arrangeras på Scandic Star Hotels, Sollentuna som har ett strategiskt läge vid norra infarten till Stockholm, endast femton minuter från Stockholm City. Forumet startar lördagen den 19 november klockan 10.30 och avslutas söndagen den 20 november klockan 15.00.



Scandic Star Hotels

Skapa ditt eget program

Studera schemat på nästa uppslag och välj de pass som intresserar dig mest, ange även ett andrahandsval. Du får ett specialkomponerat program som passar just dina intressen.

Anmäl dig redan idag

Gå in och anmäl dig på www.korpen.se eller www.studentidrott.se. Där beställer du resa, logi, seminarier mm. Var väl förberedd med dina uppgifter (mailadresser mm) innan du anmäler dig på nätet. Anmäls flera från samma förening samtidigt utgår endast en faktureringsavgift.

Deltagaravgift Korpen

Deltagaravgiften är 1500 kr per person. I priset ingår alla måltider, seminarier, fysisk aktivitet och resa. Resan och även transporten mellan Arlanda och hotellet bokas i samband med anmälan. Ju tidigare resan bokas, desto lägre pris. OBS! Billigaste färdssätt gäller, kan samåkning ske hoppas vi det blir ett alternativ.

Deltagaravgift SAIF

Deltagaravgiften är 1395 kr per person. I priset ingår boende i 4-bäddsrums (lördag-söndag), samtliga måltider, seminarier och fysisk aktivitet samt transport från Arlanda till hotellet. Denna transport bokas i samband med anmälan. Du betalar själv din resa till och från Stockholm.

Boende Korpen

Kostnad för boende tillkommer med följande:

Enkelrum	775 kr
Dubbelrum	390 kr/person
4-bäddsrums	295 kr/person

*OBS! Sista anmälningsdag är **14 oktober 2005**. All vidare kommunikation med deltagarna kommer att ske via e-post. Har du ingen egen, använd föreningens.*

Frågor besvars av

Korpen, Nils Lennholm, 08-699 64 02, nils.lennholm@korpen.se
Korpen, Anita Jaeger, 08-699 64 13, anita.jaeger@korpen.se
SAIF, Anna Ekström, 018-65 30 70, anna@saif.se

LÖRDAG 19 NOVEMBER

10.30 – 11.00

Kaffe och deltagarregistrering

11.00 – 12.15

Välkommen! – Kort presentation av helgen.

Tommy Ohlström, Korpen och Johanna S:t Clair Renard, SAIF

Kom igen gubbar! – Jesper Fundberg, etnolog vid Stockholms universitet och Idrottshögskolan.

En föreläsning om jämställdhet och jämlikhet inom idrotten.

	FÖRENINGSGUT- VECKLING	IDROTTENS SPELREGLER	ATT SYNAS OCH HÖRAS	GOTT & BLANDAT
14.00 - 15.30	Nr 1 Jämställdhet i prak- tiken Hur skulle din förening påverkas av att bli mer jämställd? Vad är ojämställd idrott? Katrin Rindlaug <i>Idrotts- och genuspedagog</i>	Nr 2 Föreningsekonomi Bokföringslagen och god redovisningssed. Vad gäller för idrottsföreningar? Ulrika Granholm Dahl <i>Revisor, Öhrlings</i>	Nr 3 Sponsorarbete Vad är viktigt att veta när man jobbar med sponsorer? Johan kommer att ge dig många tips och råd. Johan Timander <i>Projektledare Skiweek Åre</i>	Nr 4 Hälsodiplomerade universitet Så kan universitet och högskolor aktivt arbeta med hälsa för både studenter och personal. Kent Thuresson <i>Korpen</i>
15.30 - 16.00 Kaffe				
16.00 - 17.30	Nr 9 Bli föreningsproffs! Vad är en juridisk person? När blir en ideell förening juridisk person? Hur tyder man föreningsfunktioner och stadgar? Bo Andersson <i>Generalsekreterare Korpen</i>	Nr 10 Brott och straff inom idrotten Hur behandlar vi dem som gör sig skyldiga till våld, fusk, doping och annat som inte hör hemma inom idrotten. Vem kan bestraffas och för vad? Krister Malmsten <i>Chefsjurist SvFF och ordförande i Riksidrottsnämnden</i>	Nr 11 Opinionsbildning Hur arbetar man med opinionsbildning och lobbying? Pär ger exempel från genomförda kampanjer och presenterar metoder, verktyg, knep och tips. Pär Sandberg <i>Kommunikationskonsult</i>	Nr 12 Förening, bolag eller stiftelse? Hur driver man bäst en idrottsanläggning? Tre intressanta exempel presenteras. Ulf Larsson <i>Korpen</i> Peter Wikström <i>Korpen</i> Kjell Englund <i>SAIF</i>
17.45 - 19.30	Aktiviteter för kropp och själ a) - Polishögskolans hinderbana (utomhus) b) - Medelgympa c) - Innebandy d) - Styrketräning e) - Stavgång med ledare (utomhus) f) - Avslappning g) - Hälsobadets SPA-kväll OBS! Du anmäler din medverkan via nätet.			
20.00 Middag med underhållning och dans				

12.20 – 13.00

Inledning för Korpen och SAIF

12.45 – 14.00 Lunch



HÄLSA	UTBILDNING	KORPEN (endast för Korpens deltagare)	
Nr 5 Fysisk aktivitet på recept Så har vi lyckats att ta emot personer med fysisk aktivitet på recept. Åsa Hjærtstrand <i>Korpen</i>	Nr 6 Personlig utveckling Kan man träna sin själ? Mia beskriver tankemönster och omedvetna reaktioner samt ger tips på hur vi kan träna upp vår självinsikt och vår självkänsla. Mia Törnblom <i>Coach i personlig utveckling</i>	Nr 7 Korpens kommunikationsverktyg En genomgång av verktygen på nätet, byråådan och Idrottens infokanal. Referensgrupp IT Anders Löfveberg Cajsa Rännar <i>Korpen</i>	Nr 8 Senior i Korpen En resurs för framtiden. Hur nyttjar vi den? Referensgrupp Senior Jan-Anders Allinger <i>Korpen</i>
Nr 13 Korpens Häsodiplomering Den nya versionen av konceptet tar hänsyn till fler aspekter av hälsa och friskvård och ger arbetsplatserna större valmöjligheter. Detta har hänt sedan starten 2001. Jessica Lindqvist <i>Hälsostrateg</i>	Personlig utveckling - forts-	Nr 14 Hur når vi ungdomarna? För er som planerar att starta ungdomsförening eller sektion. Referensgrupp ungdom Christin Lundqvist <i>Korpidrott</i>	Nr 15 Vem äger medlemmen? RF ger sin syn på vem som äger medlemmen och medlemmarnas uppgifter. Referensgrupp IT RF-personal
Nr 16 Korpens förmöte (endast förtroendevalda, Korpen) Här diskuterar vi de frågor som kommer att tas upp på förbundsmötet 2006. Dina synpunkter är viktiga!			

SÖNDAG 20 NOVEMBER



	FÖRENINGSG- UTVECKLING	IDROTTESS SPELREGLER	ATT SYNAS OCH HÖRAS	GOTT & BLANDAT
08.30 - 10.00	Nr 17 Valberedning i arbete Vilka uppgifter har en valberedning och vad har man för ansvar som ledamot? Möt SAIF:s och Korpens valberedare. Rolf Wengelin <i>Handledare</i>	Nr 18 Håll kroppen ren! IKSU i Umeå har arbetat aktivt mot doping genom kampanjen "Håll kroppen ren" tillsammans med Västerbottens Idrottsförbund. Inspireras av dem! Nils Lundmark <i>Idrottsklubben Studenterna Umeå (IKSU)</i>	Nr 19 Effektivare marknadsföring Så skapar ni ett tydligt varumärke och når ut till fler. Positionera din förening lokalt och få er verksamhet att synas. Karin Ljungmark Malmström <i>Korpenaktiv och konsult inom marknadsföring/projektledning</i>	Nr 20 Förbättra er ekonomi genom LOK-stöd Du missar väl inte att söka? Hur gör man? Tor-Erik Henriksson <i>RF:s LOK-stödsansvarige</i>
10.00 - 10.30 Kaffe				
10.30 - 12.00	Nr 25 Släpp den ideella kraften fri! Inspireras av Friluftsförbundets satsning på ledarutveckling! Eva Bjernudd <i>VD Friluftsförbundet</i>	Nr 26 Att vara arbetsgivare Vilka lagar och avtal gäller vid anställning och lönesättning? Vilken ansvarsfördelning finns mellan styrelse och chef? Hans-Göran Elo <i>Arbetsgivaralliansen</i>	Nr 27 Information – grundläggande utbildning Här får du grundläggande kunskap i föreningens informations- och webb- arbete. Cajsa Rännar <i>Informationsansvarig Korpen</i>	Nr 28 Handslaget Så kan du utveckla din förening inom ramen för handslaget. Två föreningar berättar. Christin Lundqvist <i>Korpidrott</i> Josef Åhman <i>SAIF</i>
12.00 - 13.15 Lunch				
13.15 - 15.00	Avslutning för alla! Världens bästa söndag! Alla som har en ledande roll i någon form har behov av ny inspiration och kunskap om sig själv. När du åker hem denna söndag är vår förhoppning att du ska känna att du fått en riktig inspirationskick både för dig som privatperson och i din roll som idrottsledare. Bengt Wiström <i>En av Sveriges bästa basketcoacher genom tiderna och Sveriges mest bokade föreläsare 2002, 2003 och 2004</i>			



HÄLSA		UTBILDNING (endast för Korpen och SAIF:s utbildare)	KORPEN (endast för Korpens deltagare)	
Nr 21 Överträning Vad händer i kroppen vid överträning? Vilka tecken syns? Hur ska vi bemöta de personer som ligger i riskzon eller redan har drabbats? Patrik Wetterqvist <i>Naprapat</i>		Nr 22 Utbildarträff Vi presenterar utbildnings-samarbetet inom gruppträning mellan Korpen, SAIF och Gymnastikförbundet samt gör en genomgång av utbildningsutbudet 2006. Seminariet riktar sig till dig som är utbildare och utbildningsansvarig inom Korpen och studentidrotten.	Nr 23 Utbildning av korpledare Här får du vara med och diskutera den nya utbildningsplanen. Referensgrupp Utbildning Processledare <i>SISU</i>	Nr 24 Tävlingsadministration och IT-utbildningar Redogörelse och diskussion om webbaserad tävlingsadministration, samt Korpens IT-utbildningar. Referensgrupp IT Anders Löfveberg <i>Koordinator Korpiddrott</i>
Nr 29 Inne att vara ute! Inspiration för äventyrssektionen. Hur kör man igång? Vad skall man tänka på? Få och ge inspiration för äventyrligheter och friluftsliv i föreningen. Nils-Krister Persson <i>Friluftsansvarig SAIF</i>		Utbildarträff - forts- Åsa Hjærtstrand Christin Lundqvist <i>Korpen</i> Karin Sundström <i>SAIF</i>	Nr 30 Hur jobbar vi med friskvårdskonceptet tillsammans? Referensgrupp Friskvård Margaretha Fürst Sundvik <i>Ansvarig Korphälsa</i>	Nr 31 Korpens riksarrangemeang Presentation av Korp-manual, Korppaket, Riksmästerskap och Korpiaderna. Hur går vi vidare? Referensgrupp Idrott Anders Löfveberg <i>Koordinator Korpiddrott</i>

*I samband med Inspirationsforum har du
möjlighet att träffa följande företag:*



FöreningsSparbanken
och samverkande sparbanker



VIKING LINE

STUDENTLIV

CRAFT ::



Steg!

REFIT



FF Profilreklam AB

LOCKER ROOM AB

*Sports &
Profile*

Anmäl dig redan idag
www.korpen.se
www.studentidrott.se



KÖRPEN