

Verksamhet Austur 65+ 2023

Verksamheten har bestått av 6 olika delar kan man säga under 2023;

1. Medlemsmöten

Medlemsmöten som vi har haft på 6 stycken på Gutavallens cafeteria, ca varannan månad.

Möten då vi gemensamt har tagit beslut kring hur vi vill att vår verksamhet skall se ut, vilka utbildningar vi vill satsa våra projektstödspengar på, planerat kommande vandringar och bedrivit lärgrupper kring Tölt Riding, bjudit in fysioterapeut som hållit föredrag, ovalbaneprojektet har varit på besök och tävlingskommittén.

Alla dokumentation finns på Austur 65+ FB-sida.

2.Lärgrupper

kring Tölt Riding under våren 2023.

8 deltagare fick fria licenser via Haffi Gisslasson samt ett kvällsmöte på zoom 15/3 med Haffi som mentor kostandsfritt.

Vi valde några filmer till varje lärgruppsträff - vi diskuterade och analyserade. Givande och roliga 3 träffar.

Alla vandringar har genomförts som lärgrupper, cafémöten och medlemsmöten.

Alla möten har registrerats i Idrott on Line.

3. 65+ som funktionärer på tävlingar

Caféverksamhet på Austurs tävlingar tog vi oss an. Har ju varit svårt att få till för Austur.

Vi började med att testa på vårtävlingen och även på DM i juli – och det gick ju strålande. En arbetsgrupp tillsattes som har arbetat vidare med förslag till fast utbud och med målet att det ska vara

enkelt att rigga upp och packa ner vårt café på tävlingar. Tanken är att vi ska erbjuda gott fika till alla på tävlingarna framöver.

4. Projektstöd 65+ RF/SISU 2023

Utbildningar för 65+.

Vi har sökt projektstöd i flera omgångar från SISU RF Gotland – och har under hela året haft ett mycket nära och givande samarbete med vår 65+ idrottskonsulent. Fokus har vi lagt på att utbilda i hur vi på bästa sätt kan ta vara på våra lite äldre kroppar och värna om att fortsätta vara aktiva och delta i aktiviteter runt våra hästar.

Projektstöd 1:

15 000 användes bl a till Sitsträning under ledning av Hanna Engström på Gotlands Ridakademi samt Midfulness & CR med Ellen Bood som utbildare. Fysioterapeut vid 2 medlemsmöten med föredrag om vad vi behöver tänka på när det gäller våra kroppar.

Allt projektstöd är redovisat av Ulla Sköldenstam till SISU.

Därefter har vi fått 3 000 kr som ej behöver redovisas – men vi använde det till ett studiebesök hos Ponnyexpressen samt en trevlig jul avslutning för alla på Gutavallen med jultallrik.

Projketstöd 2:

35 000 kr skall användas under våren – 24 till 3 utbildningar; Feldenkrais 19-20 feb, Suss Landin 20-21/4 samt en uppdelad kurs på 2 halvdagar Mindfulness& CR med Ellen Bood under vår/försommar-24.

Ej redovisat till SISU ännu.

Projektstödspengarna använder vi till att subventionera priset på utbildningarna för 65+ för att fler 65+ inom Austur skall ha ekonomiska möjligheter att vara aktiva och delta i föreningens verksamhet. Fotfolksplatser skall alltid erbjudas på våra utbildningar för att öka tillgängligheten.

5. Vandringer

Tillsammans har vi genomfört följande vandringer under året:

12/5 Vandring på Furilden

31/5 Vandring Ireviken

23/8 Vandring på Asunden

13/9 Besök på Vike Minnesgård med guidning och vandring längs havet

25/10 Vandring med svampplockning på Gothem Hammar

15/11 Höstvandring på Asunden

6. Studiebesök

Den 15/12 var vi på studiebesök hos PonnyExpressen –
spännande, intressant och kallt.

Under vårt kommande år skall vi satsa mer på studiebesök – vi
har massor av intressanta uppslag!

Vi vet att det kommer centrala SIF pengar till 65+ verksamhet så
nu är det bara att gasa och köra vidare!

Vi behöver bli fler aktiva – det finns hur mycket kul som helst att
göra tillsammans som en ny och utvidgad verksamhet inom
Austur.

Ann Catrin