

Minnesanteckningar från Austur 65+ möte 2023-08-30

Gutavallen

Närvarande: Ulla S, Agneta E, Karin R, Irene A, Ninni K och Ann Catrin R.

Inbjudan att vara föredragande:
Emma Ferronato, Zenita S och Therese S.

1. Emma Ferronato; sjukgymnast höll ca 1 timmas föredrag med fokus på vad vi 65+ kan tänka på för att ge våra kroppar vad de behöver för att vi skall kunna leva ett gott liv framöver.

Emmas budskap var att alla åldra idag rör sig för lite – det kan vi ändra på genom att bli medvetna om vad vi behöver tänka på.

I stallet, ridningen och hästhantering rör vi oss mycket och det är jätte viktigt. Nyttan syns kanske inte på utsidan men rörelse i olika former gör underverk på insidan.

Bra rörelse för våra kroppar innebär att vi behöver få upp pulsen på medelintensitet 150 – 300 minuter i veckan (rask promenad då det blir lite flåsig ibland), väljer vi högintensitet räcker det med 75 – 150 minuter i veckan (så rask promenad att det är svårt att samtidigt prata med varandra).

Räknar vi steg så behöver vi gå mellan 6-7000 steg per dag.

Vi behöver träna lite styrka som att mocka, bära hö och vatten, gå i trappor eller göra andra aktiviteter som stärker våra muskler minst 2 ggr vecka.

Balansträning är extra viktig för 65+ - stå t ex på ett ben när du borstar tänderna. Ridning ger mycket balansträning.

Viktigt att vi äter proteinrik mat – vi behöver det lite extra efter 65 poängterade Emma.

Hitta rörelseglädje och bryt stillasittandet gäller för alla åldrar idag. Umgås du med barn – ge dem möjlighet att få uppleva rörelseglädje. Livsviktigt!

Emma kommer gärna tillbaka till oss – och vi planerar för ett möte med Emma igen i oktober.

Ett inspirerande och lärorikt föredrag.

Vill Du veta mera? Gå in på gotland.se/rörelseärreceptet

2. Vi fick en dragning av Zenita och Therese om ovalbaneprojektet. Informativt och bra genomgång. Ett enormt arbete har lagt ner på förstudien och nu är det snart dags att gå in i nästa fas. Ett medlemsmöte är planerat den 21/9 om hur vi skall gå vidare. Projektgruppen vill ha 65+ som referensgrupp i projektet – det är vi gärna sa mötet. Projektet vill gärna ha flera som engagerar sig – det behövs för det är ett stort projekt.
3. Vi fick en fråga från Lotta Molund om café den 16/9 på Fårö på tävling. Ingen av närvarande kan vara med så vi svarar Lotta att det inte finns möjlighet att genomföra café för Austur 65+ den 16/9.
4. Hur ska vi tänka kring inkomster från caféverksamheten? Det har ju blivit lite pengar så hur ska vi använda dem på ett bra sätt? Irene berättade hur man gjorde i en annan förening; vinsten fördelades 50% går till klubben och 50% får de som arbetar med caféet dela på. Det förslaget tyckte mötet lät som en väg att gå. Vi får fundera vidare.

5. Hur ska vi arbeta vidare med café verksamhet? Senast tyckte flera att det inte blev så bra, rörigt och inte så kul.
Vi enades om att vi behöver en cafégrupp som filar på rutiner och upplägg. Agneta, Ninni och Ann Catrin kunde tänka sig att vara med. Finns det någon mer som vill vara med?
Vi behöver ha ett möte och gå igenom upplägg, vad vi skall erbjuda och hur vi skall lägga upp det hela.
Vi kallar till ett möte inom en snar framtid är tanken.
Vi behöver också ha koll på vad vi får servera med tanke på miljö/hälsas regler.
6. Vi behöver ha bättre koll på våra pengar. Ulla S tar på sig det ansvaret och tar kontakt med Austurs kassör.
7. Ulla flyttar tillbaka till fastlandet och då behöver vi en ny representant i Austurs styrelse för Austur 65+.

Marguerite är styrelseledamot – kan Du ta över uppdraget efter Ulla S ?
8. Kommande möten på Gutavallen bestämde vi till 18/10 och 6/12. Ann Catrin bokar lokalen.
Vi hör om Emma kan komma tillbaka 18/10 – kanske ska vi också bjuda in Austurmedlemmar från 60+ - vi behöver lära oss mer för att kunna må bättre längre.
9. Vi får besked om vi får sökt projektstöd på 35 000 kr under kommande vecka. Planen är ytterligare 2kurser med Ellen och en uppskattad fastlandsinstruktör för 2 kurser. Vi håller tummarna!
10. Vi vill bjuda in tävlingskommittén till ett av våra möten – 6/12 blir väl bra.
11. Övriga frågor kom att handla lite om att vissa klubbkurser är fulltecknade konstant och väldigt snabbt – svårt att få komma

med? Finns det tankar kring detta inom klubben funderade vi lite över.

Tävlingarna saknar lite av det roliga som det fanns mer av förr – att det var tävling för alla som hade lust oavsett skicklighet. men vi har ju sk skojtävlingar som kanske fyller lite av det behovet. Ny gren på tävlingen typ blåbärstölt den 16/9 kanske också kan ge lite av det.

Vi avslutade mötet – hoppas att fler har lust att vara med nästa gång!

Vid pennan Ann Catrin