

Minnesanteckningar från Austur 65+ möte 24 maj 2023 Gutavallen

Närvarande:

Karin R, Agneta E, Eva P, Ann Catrin R och Ulla S.

Dagens punkter:

1. Höstens kurser – vad vill vi ha?
2. Kommande aktiviteter
3. Vad skall vår lilla verksamhet heta?

1. Ellen Bood har svarat att hon gärna håller kurs för Austur 65+ i CR och föreslagit följande datum:
23/9, 21/10, 11/11 (lördagar)
De senare tillfällena föreslår Ellen skall förläggas till ridhus (blir på norr i så fall)
Eva P kontaktar Ellen för att diskutera upplägg och pris.
Kursen kommer att förläggas till norra Gotland eftersom vi är flest Austur 65+ där.
Kursavgiften kommer att vara låg för deltagare – resterande avgift betalas med SISU-medel.

Flera av oss har börjat rida lektion för Emma Wahlén och tycker att det var kanon bra.

Kan vi få 2 grupper för Emma som Austur 65+-lektioner?

Då kan vi erbjuda de som vill inom Austur 65+ att delta.

Eva P hör med Emma om möjligheten.

Kan vi få till 2 grupper kommer kursavgiften kommer att vara låg för deltagare – resterande avgift betalas med SISU-medel.

Vi efterfrågade kurs i fokus på kroppen och hur vi kan vara rädd om den både till vardags och kopplat till ridning.

Eva P erbjuder 3 ½-dagar under sommaren då vi får lära oss om hur vi kan skapa bättre stabilitet genom Feldenkrais övningar.

Plats: Kauparve

12/7, 9/8 samt 6/9 kl. 10.00 – 13.00.

Tag med lunch för gemensam stund då vi får hjälp att ”knyta ihop säcken” av Eva.

Kursavgiften kommer att vara låg för deltagare – resterande avgift betalas med SISU-medel.

Dessa planerade kurser har vi medel till idag (ca 11 000 kr) och då betalar deltagare en del kursavgiften.

Exakt kostnad vet vi först när vi kan bekräfta att kurserna blir av.

2. Kommande aktiviteter

Studiebesök hos Ponny expressen i Hellvi.

Siv W ansvarig och Eva P meddelar Siv att vi jätteintresserade och vill komma på besök. Vi vill komma snart!

Ulla S har träffat en kanonduktig fysioterapeut; Emma som vi frågar SISU om vi kan få anlita. Ulla S och Ann Catrin skall träffa RF/SISU den 1/6 igen.

Kan stötta våra lite knarriga kroppar hoppas vi på.

Nya medel vill vi ansöka om för att kunna ordna en 1 eller 2-dagarskurs uppdelad i både teori och praktik.

Ulla S har tittat på Ryttdarcare – där finns en upplägga som vi tycker låter spännande och det vi efterfrågar.

Eva P kollar lite så det inte låter för bra för att vara sant.

Kursen skulle kunna förläggas till Dalhem, hållas okt/november 2023. Ulla S och Ann Catrin tar upp detta med RF/SISU den 1/6 på mötet då.

Kan SISU erbjuda våra instruktörer någon typ av utbildning kring hur man kan arbeta med oss 65+?

Vi kollar med RF/SISU.

Kommande försommaraktiviteter:

Träning vid/på ovalbanan i Fleringe 25/5 – Ulla S

Hemma hos ritt hos Margurite i Lau

Vandring i Ihre - ansvarig Yvonne G (Eva P informerar Yvonne)

Hemma hos ritt – Agneta E

Hemma hos ritt – Karin R

Hemma hos ritt vid havet – Ulla S

Austur 65+ dag

Austur65+ -dag januari/februari 2024 med inbjudan till alla Austurkompisar.

En dag då vi visar upp oss, lättsamma höstaktiviteter, café, hästloppis

3. Verksamhetens namn

Vi hade flera bra förslag som kom upp tidigt i våras (AW, Eldri, Veteranerna mm) men vi kom fram till att nu känns 65+ så inarbetat så vi behåller det så, m a o Austur 65+.

Tillägg kunde vara " 65+ är bäst med häst " ☺

Nästa möte för Austur 65+ blir den 30 augusti kl. 15.00 på Gutavallens café.

Trevlig sommar!

Vid pennan Ann Catrin