

Korpen Idre +65, verksamhetsåret 2025

Under året har Korpen Idre +65 bedrivit regelbundna torsdagsträffar med fokus på rörelseglädje, social gemenskap och varierad motion. Aktiviteterna har anpassats efter säsong och deltagarnas önskemål. Ledare har främst varit Moa Malmström och Lotta Yttergren, med stöd av Anne-Marie Norell och Ingemar samt andra engagerade medlemmar.

Årets aktiviteter

- **Vinterperioden:** skidåkning, teknikövningar, balansmoment, stakning, backträning och lekfulla övningar utan stavar.
- **Vårperioden:** stavgång, tipspromenader, orientering och kartpromenader. Deltagarna fick även kulturinslag med historiska berättelser under promenaderna.
- **Höstperioden:** utegymsträning, stavgång, tipspromenad, frisbeeteori, samt regelbundna samtal om funktionärskap och idrottens samhällsroll.
- **Inomhusaktiviteter:** linedance (ledd av Marie Dahlström), stolsgympa med både liveledare och SVT Play-passen med Sofia.
- **Tematräffar och workshops:** Bland annat workshop med Sisu Dalarna kring *Korpen Idre – Fokus 2032*.

Deltagande och stämning

Närvaron har varierat mellan 4–10 personer, ibland fler. Gruppen har vuxit under året och präglas av skratt, samtal och en stark känsla av gemenskap. Deltagarna betonar värdet i att träffas regelbundet, röra på sig och dela en fikastund efter varje pass.

Fika och social samvaro

Varje torsdag har avslutats med gemensam fika, ofta med hemlagat – allt från soppor och smörgåsar till rulltårta, pajer och kesokaka. Den sociala delen beskrivs som lika viktig som själva träningen.

Utveckling och framtid

- Gruppen har fått ekonomiskt stöd för att köpa in material för fortsatta aktiviteter.
- Fler träningsformer planeras: boule, krocket, skidåkning, stolsgympa och stavgång beroende på årstid.
- Torsdagspassen blir en del av Korpens ordinarie verksamhet. Kostnad: 40 kr för medlemmar.
- Målet är att locka fler deltagare genom synligare marknadsföring.

Årets avslutning

Terminen avslutades på Kulturhuset med julsmörgås, fika och en återblick på årets aktiviteter. Nästa start: vecka 3, torsdagen den 15 januari.