



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBENHED · KVALITET

Kære seniorer.

SÅ er aktiviteterne igen i gang i RgF's seniorafdeling. Såvel udendørstræning, som startede for et par måneder siden, som indendørstræning, hvor coronapas eller negativ test dog er krav for deltagelse. Også hyggesnakken efter træningen er nu tilladt – med coronapas, hvis det skal foregå indendørs.

Efter en pause på ½ år p.g.a. corona er seniorudvalget nu igen på banen. Vi, Birgit, Bent og Ruth, har holdt møde og planlagt 4 arrangementer i det kommende halve år.

Den første tur afvikles d. 16. juni og er den "traditionsrige" årlige cykeltur til Mellerup. Alle er velkommen, også selv om man skulle vælge, at transporten skal foregå i bil. Turen derud bliver med et hyggeligt "pitstop" med en lille forfriskning.

Ved Mellerup Bådelaug vil der med Arnes indsats være tændt op i grillen, så vi kan få tilberedt vores medbragte mad. Drikkevarer skal også medbringes. Før og efter spisning bliver der lejlighed til at nyde den smukke natur omkring fjorden.

Turen starter ved Foreningshuset, Udbyhøjvej 189, kl. 15.

Deltagelse koster kr. 25,-, som skal indbetales på mobile pay 189745.

Tilmeldingsfrist 10. juni -21.

I løbet af efteråret er der planlagt "åbent hus" for nye medlemmer d. 6. september.

Desuden arbejder vi på at få et foredrag om krigsbørn i september og satser på julefrokost d. 24. november.

Vi glæder os til at se jer igen til diverse arrangementer, motion såvel som socialt samvær.

Hilsen fra seniorudvalget

Birgit, Bent, Ruth.

19. maj 2021.