



RgF

Randers gymnastiske Forening
GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

August 2022.

Kære seniorer.

Vi håber, at I alle har haft en god sommer og er klar til træning med fornyet energi.

Onsdag d. 10. august trak seniorudvalget i arbejdstøjet efter ferien og holdt møde, og vi har følgende informationer til jer:

- D. 15. juni gennemførte for vi for 4. gang cykeltur til Mellerup Bådeleje, og igen i godt vejr. Grillerne var ved Arnes hjælp klar til brug, og vi fik også en historisk gennemgang af vilkårene på fjorden gennem tiderne. Tak for det. Det var en rigtig hyggelig aften.

- D. 8. juni blev der afholdt et kort kursus i førstehjælp, hvor 9 medlemmer deltog.

- Kommende arrangementer:

* I Randersugen bliver RgF repræsenteret i byen lørdag d. 20. august, hvor flere hold giver opvisning på Østervold i tidsrummet kl. 10-12. Af senioraktiviteter vil der denne dag være Crossdance.

Øvrige af seniorafdelingens hold vises: om onsdagen naturtræning, og torsdagen på Tronholmen præsenteres cirkeltræning, senior styrketræning og TRX.

* Affaldsopsamling i Harridslev mandag d. 22. august. Alt er klar til, at 11 medlemmer, der er tilmeldt, samler skrald på den tildelte rute i Harridslev. Herved tjener gruppen kr. 2500,- til foreningen.

* "Åbent hus" i seniorafdelingen afholdes i år fredag d. 2. september kl. 10-14. Kom forbi og få en snak over en kop kaffe – og tag gerne potentielt nye medlemmer med.

* Tirsdag d. 6. september bliver der fællessang v. musikbibliotekaren fra Randers Bibliotek, som kommer kl. 11 i forbindelse med naturtræning. Øvrige medlemmer er velkommen. Se tilmeldingsliste i seniorbakken.

* Introduktion til Pickleball gennemføres torsdag d. 29. september kl. 10-11 ved to repræsentanter fra DAI (Dansk arbejder Idræt). Hvis du har lyst til at finde ud af, hvad dette spil indeholder, så skriv dig på listen i seniorbakken.



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBENHED · KVALITET

* Kurser i EDB: Introduktion til windows 11 og Internetsikkerhed og one drive gennemføres henholdsvis d. 5. oktober og d. 12. oktober kl. 10.30-12.00. Undervisningen ved bibliotekar fra Randers Bibliotek.

Vær opmærksom på tilmeldingslister i seniorbakken i slutningen af august måned.

* Vi har ændret konceptet for den planlagte vinsmagning. Derfor bliver vi nødt til at ændre dato til onsdag d. 5. oktober kl. 18.30 i Multisalen. Ændringen betyder, at vi kan få smagsprøver af gode vine for kun kr. 150,- samt lidt spiseligt til.

Ønsker du at deltage i en hyggelig aften, så skriv dig på tilmeldingslisten i seniorbakken.

* Vi arbejder allerede nu på tur til næste forår og på et foredrag – så glæd dig.

Hilsen fra
seniorudvalget (Lisbeth, Birgit, Bent, Ruth).