



RgF

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

September 2022.

Kære seniorer.

Så er der igen lidt nyt fra seniorudvalget efter møde d. 8. september:

- Mandag d. 22. august deltog 11 seniorer (og et barnebarn på 4 år) i affaldsindsamling under "Ren Natur" i Harridslev. Dette giver en betaling til RgF på kr. 2500,-!!! Der var ikke meget affald på den tildelte rute, som vi ikke fandt helt relevant. Det var dog en dejlig gåtur i fint vejr.

- Den første fredag i september holdt seniorafdelingen traditionen tro "Åbent hus". Det gav 4-5 nye medlemmer, og de er meget velkommen. Vi vil gerne have endnu flere nye træningskammerater, så tag gerne nye med til træningstimer.

- I Randers Ugen repræsenterede Crossdance`erne seniorafdelingen på Østervold. Tak til dem for et fint danseshow. Det blev desværre den eneste senioraktivitet, der blev vist i den uge. Resten druknede i regnvejr om torsdagen, hvor der var planlagt flere aktiviteter på Tronholmen.

- Vi har i seniorudvalget drøftet, hvordan vi får information om aktiviteter ud til flere seniorer i RgF og vil arbejde videre med følgende tiltag: Ud over fortsat at lægge "Information til seniorer" i seniorbakken, er tanken at hænge det op i fitnesslokalet, hvor en del seniorer, der ikke deltager på hold, træner. Desuden vil vi lægge informationer ud på facebook.

- Kommende aktiviteter:

* Torsdag d. 29. september kl. 11-12 demonstreres Pickleball i Dronningborghallen. Har du lyst til at deltage i introduktionen til dette spil, som er en blanding af bordtennis, badminton og tennis, så tilmeld dig på listen i seniorbakken. Deltagelse er gratis.

* To EDB-kurser: "Introduktion til windows 11" og "Internetsikkerhed og one drive" gennemføres henholdsvis d. 5. oktober og d. 12. oktober kl. 10.30-12.00. Interessert? Så skriv dig på listerne i seniorbakken. Deltagelse er gratis.

* Vinsmagning onsdag d. 5. oktober kl. 18.30 v. Jens Christensen i Multisalen. Vi forventer en hyggelig og sjov aften. Der bliver serveret smørrebrød i tilknytning til vinsmagningen. Deltagelse koster kr. 150,-. Tilmelding kan nås



RgF

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

endnu – og du er velkommen til at tage din partner med. Information om indbetaling findes på tilmeldingslisten i seniorbakken.

* I forbindelse med naturtræning d. 11. oktober vil et par bibliotekarer fra Randers Bibliotek præsenterer bøger. Det vil foregå i tidsrummet 11-11.45 på terrassen ved Foreningshuset, hvis vejret tillader det, ellers i Multisalen. Alle er velkommen – også uden at være tilmeldt naturtræning. Deltagelse er gratis.

* Og husk: Julefrokost onsdag d. 23. november!

Har du ideer til arrangementer, ture eller temaer for samvær, så kontakt én af os fra seniorudvalget. Vi vil også meget gerne have kritik, så vi kan blive bedre til vores opgaver, både negativ og positiv kritik er grundlag for forbedring.

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