



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

Information til seniorer, august 2023.

Kære seniorer.

- Velkommen tilbage til træningen – efter en våd sommer. Nogle har trænet helt eller delvist sommeren over, mens andre tager fat nu ved efterårs-sæsonens start.

- Cykelturen til Mellerup d. 14. juni blev igen en rigtig god oplevelse for de 26 tilmeldte deltagere. Efter det sædvanlige pittstop ved Støvringgård kom vi til Mellerup Bådeleje, humøret var fint, og vejret artede sig som sædvanligt godt. Arne havde tændt op i grillerne, så der var hurtig aftensmad, da vi nåede frem.

- Første arrangement i eftersommeren er tur til Kongenshus Mindepark d. 29. august, hvor vi skal høre om hedens opdyrkning og forhåbentlig se lyngen i fuldt flor.

Der er 21 tilmeldte, som efter rundvisningen slutter af med spisning på Kongensbro Kro.

- "Åbent hus-arrangement" for potentielt nye medlemmer afholdes i Foreningshuset torsdag d. 31. august, som start på sæson 2023-24. Kender du personer, som kunne være interesseret i en snak om træningsmuligheder i RgF og evt. en prøvetime, så oplys dem om arrangementet. Medlemmer af seniorudvalget vil stå parat til at guide og vejlede om træning.

- Seniorudvalget arbejder på at få arrangeret et foredrag om Kulturhistorisk Museum i løbet af september/oktober måned kombineret med indlæg fra biblioteket om podcast. Mere herom senere.

- D. 14. november afvikles en aktivitetsdag på Hadsten Højskole. Der er udvist stor interesse for dagen ved forhåndstilkendegivelser. Tilmeldingsliste lægges i seniorbakken, når den kommer fra Inger Markussen, så være opmærksom på den, hvis du er interesseret i dagen.

- Og så til årets store begivenhed i seniorafdelingen: Julefrokosten!! Den afholdes onsdag d. 22. november kl. 12.30 i Multisalen. Prisen bliver igen i år kr. 200,- pr. deltager.

Vel mødt til sæson 2023/24.

Seniorudvalget (Birgit, Lisbeth, Bent, Ruth).