



RgF

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

April 2024.

Information til seniorer

Kære seniorer.

Hermed nyt fra seniorudvalget efter møde d. 10. april -24:

- Onsdag d. 20. marts var 20 seniorer på guidet rundvisning i "Det middelalderlige Randers".

Det var en spændende tur med guiden Hanne Søgaard, som gav en god information om Randers i tidsrummet ca. 1100 til 1550, hvor Randers var betydningsfuld by med klostre og stormænd. Det var også overraskende, at der har eksisteret en "Randros møntfod". Vi besøgte Helligåndshuset og sluttede af med en kop kaffe/te i byens ældste hus på Rådhusstorvet, Påskesønnernes hus fra 1463.

- Kommende arrangementer:

- Onsdag d. 29. maj går turen nordpå mod Livø med Østjysk Turistbusser. Der er aktuelt 31 tilmeldte og turen gennemføres ved 35 tilmeldte, så vi håber på lidt flere tilmeldinger.

På turen mod Livø bliver der mulighed for en kop kaffe/te og et rundstykke.

Afgang fra Foreningshuset kl. 8.30. Færgen til Livø afgår fra Rønbjerg kl. 10.30.

Afstanden fra Livø Havn til kroen er 600-700 m., som skal tilbagelægges til fods. Efter rundturen med guide, som varer et par timer, serveres frokost med Livø-specialiteter på kroen. Hjemturen starter derefter og det forventes, at bussen er ved Foreningshuset ca. kl. 16.30/17.

- Onsdag d. 12. juni afholdes igen i år Grillarrangement i Mellerup Bådeleje. Turen er ændret lidt i år, idet vi udelader pitstoppet ved Støvringgaard.

Vi satser fortsat på, at turen afvikles som cykeltur, men da vi skal tage i betragtning, at der både kan være deltagere på almindelige cykler og på elcykler, har vi i seniorudvalget besluttet, at deltagerne selv må



RgF

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

gruppere sig, så cykeltempoet passer. Af tilmeldingslisten vil det fremgå, hvilket køretøj man regner med at ankomme på.
Det er også muligt at deltage som bilist!
Tilmeldingslisten lægges i seniorbakken d. 10. maj.

Arrangementer "på tegnebrættet":

I den kommende sæson har vi tanker om

- besøg på Værket
- en orientering om, hvordan vi kan forberede os på en krisesituation
- og evt. høre lidt om "Operaen".

Vi hører gerne fra jer, hvis I har tanker om spændende arrangementer, som vi evt. kan trække til RgF's seniorafdeling.

OBS. Information til seniorer kan findes på www.rgf.dk – seniorer, uden at logge ind. Her ligger også tidligere informationer.

Hilsen fra seniorudvalget
Jytte, Lisbeth, Birgit, Ruth.