



RgF

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

## Information til seniorer, oktober 2024.

Efter seneste møde i seniorudvalget har udvalget følgende at berette:

Siden sidst er følgende gennemført:

- "Åbent hus arrangementet" d. 6. september forløb som tidligere år hyggeligt og roligt. 9 interesserede mødte op til orientering, og 2 af disse ønskede at se og opleve RgF-hallen, hvor Kaj tog imod dem.

- Præsentation af senioraktiviteter (bodyfit, yoga, styrketræning og cirkeltræning) på Tronholmen i forbindelse med Randers Ugen. Kun få "tilskuere" var forbi. Derfor vil vi arbejde på at ændre konceptet, så der er mere gennemslagskraft i vores "optræden".

- 28 seniormedlemmer gennemførte senior fitnessstest d. 11. september under Thomas Ahrent's kyndige vejledning. Testen bestod i såvel balance, som styrke- og hurtighedsprøve. Opfølgning på testen gennemføres i foråret -25, så deltagerne kan have en fornemmelse af, om der trænes tilstrækkeligt til at opretholde funktionsniveauet eller måske endda forbedre det. Da flere medlemmer har tilkendegivet interesse for at blive testet, forsøger vi at få gennemført test for endnu et hold.

- Michael Rørsted gav en blændende god orientering om Værket, Turbinen og Ridehallen som spillesteder ved besøget d. 18. september. Spændende at se og få forklaring på den meget forskellige indretning af de tre lokationer.

Kommende arrangementer:

- Onsdag d. 13. november kl. 11-13 holder advokat Dorthe Kaad foredrag om: Arv, testamente, fremtidsfuldmagt og boafgift i Foreningshuset.

Tilmeldingslisten ligger i seniorbakken i cafeen i Foreningshuset. Pris for deltagelse kr. 50,-. Der vil blive serveret en frokostbolle, og der vil være mulighed for at købe en øl/vand.

- Julefrokost onsdag d. 20. november kl. 12 i Foreningshuset – årets højdepunkt. Holger sørger for bispising, så vi bliver garanteret mætte. Som sædvanligt vil der være salg af drikkevarer, øl/vand/vin (drikkevarer må ikke medtages). Tilmeldingsliste ligger i seniorbakken, prisen er kr. 220,- og betaling skal ske ved tilmelding, som er absolut bindende (se



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBENHED · KVALITET

tilmeldingslisten). På tilmeldingslisten kan det noteres, hvem man gerne vil sidde sammen med. Vi bestræber os på, at ønskerne opfyldes. Mød op og vær med til at sætte kulør på dagen.

Derefter er året -24 ved at være til ende, men seniorudvalget har tanker om aktiviteter i foråret -25. Vi arbejder på at få gennemført:

- kursus i genoplivning/hjertemassage i løbet af januar måned
- ølsmagning i slutningen af februar
- præsentation af nyere bøger fra Biblioteket i marts måned
- besøg hos firma i Randers i april
- bustur i maj til det vestlige/sydlige Jylland
- og så endelig grill-/cykeltur i juni måned

Alle arrangementerne gennemføres på onsdage.

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