



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

## Information til seniorer, november 2024.

Kære seniorer.

Seniorudvalget har denne gang følgende nyheder:

Der er aktuelt i RgF bestræbelser på at få oprettet KOL-hold, så personer med lungeproblemer kan tilbydes træning. Ligeledes arbejdes der på at få oprettet hold med stolegymnastik, så medlemmer, hvis funktionsniveau ikke rækker til deltagelse på de nuværende hold, også kan tilbydes aktiviteter.

Seniorabonnementet giver mulighed for selvtræning indtil kl. 15 i fitnesscentret i Foreningshuset, og der skal gøres opmærksom på, at dette også gælder i RgF-hallen.

Vær også opmærksom på, at der på dette abonnement er flere muligheder for at deltage på svømmehold. Se holdoversigten på hjemmesiden på nettet.

Der er nu to arrangementer tilbage inden nytår:

- Foredrag om "Arv, testamenter og fremtidsfuldmagt" d. 13. november
- Julefrokost d. 20. november. Det er fortsat muligt at tilmelde sig julefrokosten.

Begge disse to arrangementer er udførligt beskrevet tidligere. Der kan lige gøres opmærksom på, at tilmeldingsfristen til julefrokost er nært forestående, fredag d. 15. november.

Vi i seniorudvalget glæder os meget til begge arrangementer.

Herefter er kalenderåret 2024 ved at være slut, men vi i seniorudvalget arbejder på flere gode aktiviteter i foråret 2025, og der er også sat dato på flere af dem:

- Torsdag d. 23. januar kl. 11 gennemføres hjerteredderkursus i Multisalen i Foreningshuset. Kurset gennemføres ved 12 deltagere, og der er max



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBENHED · KVALITET

20 pladser på et kursus. Ved større interesse vil det være muligt at gennemføre to kurser denne dag. Hvert kursus vil være af 1-1½ times varighed. Tilmeldingsliste lægges i seniorbakken primo-medio december.

- Onsdag d. 26. februar kl. 18 inviterer vi på ølsmagning, som det nu er flere år siden, vi sidst har haft i seniorafdelingen. Vi ser frem til en hyggelig aften i lighed med tidligere gennemførte ølsmagninger.
- Onsdag d. 12 marts kl. 10.30 har vi igen fået mulighed for besøg af bibliotekarer, som vil orientere om nyere, læseværdige bøger.
- Onsdag d. 19. marts kl. 11-13 vil Thomas Ahrentz lave en opfølgning på den fitness test, som nogle gennemførte d. 11. september. Så får vi en konkret måling på, om vores træning/træningsindsats er god nok.
- Onsdag d. 9. april kl. 16.30 skal vi på rundvisning hos Kronjyllands Madservice og samtidig smage på deres mad. Besøget vil være af 2½-3 timers varighed.
- Bustur i maj er ved at "falde" på plads, så mere om den senere.
- I juni måned gentager vi tur under en eller anden form til Mellerup Bådelaug.

Og så er vi faktisk ved at være henne ved sommerferien.

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