



RgF

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

## Information til seniorer, december 2024.

Kære seniorer.

Nu står julen lige for døren, og vi i seniorudvalget ønsker jer alle en rigtig god jul og et godt nytår, og takker for gode stunder i det forgangne år. Husk dog, at flere hold kører helt frem til jul og også mellem jul og nytår.

Seniorudvalget holdt møde d. 11. december for at få afsluttet aftaler og regnskab for året, så vi er klar til en frisk start efter nytår.

Foredrag med Dorte Kaad om "Arv, testamenter, fremtidsfuldmagt og boafgift" blev afviklet d. 13. november med 45 deltagere. Det var et udbytterigt foredrag, som gav anledning til refleksion.

Julefrokost d. 20. november samlede 62 deltagere, og vi fik som tidligere år en hyggelig dag.

Der har været en stor udvikling i foreningen i det forløbne år, også i seniorafdelingen. Der er kommet nye hold til: varmtvandssvømning, "Hold fast" (fortsættelse af træning fra Sundhedscentret), Zumba og afspænding, og der er fortsat arbejde i gang m.h.p. at starte hold i stolegymnastik.

Første arrangement i 2025 er hjerteredning/genoplivning torsdag d. 23. januar. Tilmeldingsliste er lagt i seniorbakken. Læs informationen omkring tilmelding/oplysninger til Hjerteforeningen. Som sædvanlig er tilmelding bindende, og der skal betales ved tilmelding (mobile pay 189745).

Foråret byder så i øvrigt på:

- Ølsmagning d. 26. februar
- Præsentation af nyere bøger d. 12. marts
- Opfølgning på fitnessstest d. 19. marts
- Besøg hos Madservice d. 9. april
- Bustur d. 14. maj
- Grillarrangement i Mellerup Bådelaug d. 11. juni.

Så der er en del at se frem til, og vi ser også på arrangementer til efteråret.

Hilsen fra seniorudvalget (Jytte, Birgit, Lisbeth, Ruth)  
og på gensyn til træning og øvrige aktiviteter i 2025.