



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

## Information til seniorer, januar 2025.

Kære seniorer.

Alle hold er nu kommet godt i gang efter jul/nytår, og sauna og vinterbadning er startet. Der har været afholdt "åbent sauna" onsdag d. 22. januar, hvor saunaen blev præsenteret og flere seniormedlemmer var i vandet. Det er en meget flot og indbydende sauna, som nok giver flere lyst til at komme i gang med vinterbadning.

Seniorudvalget har holdt første møde i 2025, og der er lidt nyt på programmet:

- Seniorfolderen er revideret, og
  - vandgymnastik i varmt vand er kommet med på listen over seniorhold.
  - Desuden er crossdance (nu ved Maria Sjøqvist) mandag formiddag kommet i gang igen
  - og et helt nyt tiltag "Hold fast" (ved Simon Blumensaat) er startet mandag og onsdag formiddag i Foreningshuset. Dette er et samarbejde med genoptræningsafdelingen i Randers Kommune.

Se beskrivelse af disse hold i seniorfolderen.

- Onsdag d. 30. januar blev årets første arrangement, hjerteredning ved instruktør Lars Mayer fra Hjerteforeningen, gennemført. Det var en fin og grundig gennemgang, som gav deltagerne indsigt i, hvordan man skal forholde sig i tilfælde af hjertestop.

- Næste arrangement, ølsmagning, afvikles onsdag d. 26. februar kl. 18 i Multisalen ved Erik Gnutzmann. Der bliver præsenteret 10 forskellige øl (i små mængder). Tilmeldingsliste ligger i seniorbakken i cafeen. Deltagelse koster kr. 200,- incl. et lettere traktement (3 håndmadder). Betaling skal ske ved tilmelding, som er bindende. Tilmeldingsfrist fredag d. 14. februar.

Dernæst følger:

- Præsentation af nyere bøger ved 2 bibliotekarer d. 12. marts, deltagelse gratis.



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBENHED · KVALITET

- Opfølgning på fitnessstest d. 19. marts ved Thomas Arentz for de medlemmer, der deltog i fitness-testen d. 11. september 2024. Rytmesalen i RgF-hallen.

- Besøg hos Kronjyllands Madservice, Falstersvej 2, 8940 Randers, d. 9. april kl. 17 med rundvisning og efterfølgende spisning. Deltagelse mod betaling på kr. 100,-. Deltagerantal vil være begrænset til 25.

- Bustur d. 14. maj går i år til Brunkulslejerne i Søby og til Wellings Landsbymuseum. Turen starter ved RgF Foreningshuset kl. 8.00, og undervejs til Søby serveres en kop kaffe og et rundstykke. Rundvisning i brunkulslejerne varer ca. 2 timer. Spisning foregår på Søbyhus Træstedet, før turen går videre mod Wellings Landsbymuseum ved Lintrup. Her vil der være 1½ time til at bese museet og komme på en tidsrejse tilbage i tiden. Turen slutter kl. 18 ved Foreningshuset.

Pris for deltagelse kr. 500,-. Turen gennemføres ved min. 40 deltagere, max. deltagerantal 50.

Tilmeldingsliste lægges i seniorbakken ca. 1. marts. Betaling skal ske ved stilmelding, som er absolut bindende.

- Grillarrangement i Mellerup Bådelaug d. 11. juni.

Og så nærmer vi os sommerferien.

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