



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

Information til seniorer oktober 2025.

Kære seniorer.

Hermed ny information efter seniorudvalgets møde d. 8. oktober:

- Tidligere Spies-chauffør Ken Richter fortalte d. 24. september 35 deltagere om sine spændende og meget specielle oplevelser han havde, da han i 1960'erne var chauffør for Simon Spies i et år.
- D. 9. oktober blev de 33 deltagere i Thomas Wolffs foredrag om færdselsregler/ -skilte og -tavler meget klogere på hastighedsgrænser, bødebestørrelser, fletteregele og især på regle for kørsel med påhængskøretøj.

- Seniorfitnesstest gennemføres d. 29. oktober kl. 11 v. Thomas Arentz i Rytmesalen i RgF-hallen. Både nye deltagere og tidligere testede er velkomne.

Der er max. 25 pladser, og det er "først til mølle"-princippet.

Tilmelding kan ske både online og ved at skrive sig på listen i seniorbakken i cafeen i Foreningshuset.

Deltagelse er gratis.

Er du tidligere testet, så tag papiret med dine resultater fra sidst med.

Der bliver formentlig en ekstra chance for at blive testet i januar måned for ikke-tidligere testede, som ikke bliver plads til denne gang.

- Årets højdepunkt i seniorafdelingen JULEFROKOSTEN, afholdes onsdag d. 19. november kl. 12 med god mad og hygge i Foreningshuset.

Holger står for maden, og menuen består af: sild m. carriesalat, honningmarineret laks, tartelet med høns i asparges, flæsksteg m. rødkål, risalamande med kirsebærsaube, kaffe/te med småkager.

Tilmelding **skal** foretages på listen i seniorbakken i Foreningshuset.

Ægtefælle/partner, som ikke er medlem af RgF, er velkommen, vedkommende skrives på med medlemmets medlemsnummer.

Mød talstærkt op i festhumør, så får vi en fornøjelig eftermiddag.

Prisen er i år kr. 225,-.



RgF

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

- Årets sidste arrangement er blomsterbinding v. Kirsten Cassøe i "Grønt og Kreativt" i Vestrup d. 27. november. Mere om dette arrangement efter næste møde i seniorudvalget. Tilmeldingslisten lægges ud ca. 1. november.

Herefter holder vi juleferie og glæder os til at komme i gang i 2026.

Hilsen fra

Seniorudvalget (Birgit, Hans Jørn, Lisbeth, Jytte, Ruth).