



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

Information til seniorer.

Januar 2026

Kære RgF-seniorer.

Så er alle aktiviteter i gang igen efter juleferie, og seniorudvalget har holdt sit første møde i 2026.

Vi afsluttede 2025 med julefrokost med 68 deltagere. Som noget nyt havde vi "levende" spillemand til at understøtte vores sange. Det gav en helt ny dimension til frokosten. En rigtig fornøjelig eftermiddag med god stemning. Der var også lidt hjerne-gymnastik i form af en konkurrence, som gav anledning til lidt ekstra snak.

Vi nåede også lige blomsterbinding i "Grønt og Kreativt" i Albæk d. 27. november. En hyggelig eftermiddag med god instruktion fra Kirsten Cassøe. Som en overraskelse blev dagen afsluttet med Gløgg og æbleskiver. Dejligt!

På mødet deltog Lourdes, som informerer om:

- at der i forbindelse med nybyggeri af Dronningborghallen er planer om at udvide træningsarealet i Foreningshuset ved at kontorfaciliteter og café flyttes til det areal, der kommer til at forbinde Foreningshuset og hallen.

- at der er afsat et betragteligt beløb til indkøb af nye, avancerede træningsredskaber, herunder spinningcykler.

- at flere hold/personer i RgF er nomineret til priser ved Randers Kommunes afholdelse af sportsfejring i Randers Arena fredag d. 16. jan.

Seniorudvalget kan præsentere følgende planer for den kommende tid:

- 2 bibliotekarer fra Randers Bibliotek præsenterer nyere bøger onsdag d. 18. februar kl. 13 i Foreningshuset. Tilmelding skal ske elektronisk, og der er nu mulighed for tilmelding på holdoversigten under "senior".

- Der er arrangeret besøg på Randers Teater onsdag d. 18. marts. Vær opmærksom på, når tilmelding lægges ud på holdoversigten.



RgF

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

- Vi arbejder desuden med at arrangere et foredrag om kost/ernæring til seniorer. Vi finder temaet vigtigt, men indtil nu er det ikke lykkedes at finde en foredragsholder til en overkommelig pris.
- Der er også planer om et besøg hos TV2 i Århus i foråret.
- Vi er ligeledes i gang med at finde mål for forårets bustur, som formentlig kommer til at gå til et spændende mål i det sydlige Midtjylland. I lighed med tidligere år planlægges turen gennemført i maj. Mere herom senere.
- Randers Kammerorkester afholder "hjemmekoncerter" i løbet af foråret. Vi har "lagt billet" ind på en koncert i Foreningshuset, men får først senere endelig besked på, om det lykkes.
- Den traditionelle cykeltur til Mellerup bliver endnu engang gennemført i juni måned, hvor Arne igen har tilbudt at stå for grill til medbragt mad.

Hilsen fra seniorudvalget
Jytte, Hans Jørn, Lisbeth, Birgit, Ruth.