



RgF

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

Information til seniorer.

Februar 2026

Så er der igen lidt nyt fra seniorudvalget efter møde d. 25. februar:

- 2 engagerede bibliotekarer fra Randers Bibliotek præsenterede d. 18. februar 28 bøger i løbet af en time. Imponerende, og tilmed med en humoristisk og hyggelig stemning.
- Seniorudvalget har planer om, at "Information til seniorer" og tilbud i øvrigt fremover skal tilgå seniormedlemmer elektronisk. Derfor deltog Malte (ansat på kontoret) i mødet og er nu koblet på opgaven. I vil høre mere om dette senere.
- Lourdes deltog ligeledes i mødet, og forholdene i RgF-hallen blev drøftet, f.eks. cafeen, hvor sofaerne i en vis udstrækning bruges til afsætningsplads for tasker og tøj. Ledelsen er opmærksom på pladsproblemet m.h.t. omklædning og sikker opbevaring af f.eks. tasker. Der arbejdes på at finde en løsning.
- Efter besøget hos "Grønt og Kreativt" i november har der været ønske om kursus i limteknik. Muligheden er nu undersøgt, men prisen på kr. 250,- pr. deltager finder vi for høj og arbejder derfor ikke videre med at gennemføre dette kursus.
- D. 18. marts skal vi på besøg på Randers Teater. Der er stadig mulighed for tilmelding på hjemmesiden. Pris for deltagelse er kr. 90,- incl. kaffe og kage.
- Foredrag om "Kost/ernæring til aktive seniorer" er nu planlagt og afvikles **torsdag** d. 23. april kl. 13-14.30 i Foreningshuset. Foredragsholder er Sarah Uth, professionsbachelor i ernæring og sundhed. Tilmeldingsliste lægges ud ultimo februar.
- Busturen går i år til Lille Vildmose d. 27. maj. Vi starter fra Foreningshuset kl. 9 og vil være tilbage kl. 17.30. Der vil være gode muligheder for at komme godt ud terrænet, også for deltagere med



RgF

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

rollator. Prisen bliver kr. 500,- pr. deltager incl. frokost og kaffe på både udtur og hjemtur.

- Cykeltur til Mellerup afvikles onsdag d. 17. juni kl. 15.30.
- Hvis det lykkes at få Randers Kammerorkester til Foreningshuset, bliver det ultimo juni.
- Vi har besluttet, at seniorudvalget ikke står for en samlet deltagelse af seniorhold i opvisningen d. 12. april i Randers Arena. Begrundelsen er, at interessen ikke synes at være stor blandt seniormedlemmer.
- Igen i år vil seniorudvalget invitere instruktører på samtlige seniorhold til møde d. 21. april. Formålet med mødet er, at instruktørerne får et bedre kendskab til hinanden, så sammenholdet i seniorgruppen kan udbygges, trods den enorme udvidelse af foreningen, der har været tilfældet de seneste år.
- Allerede nu arbejder vi også med arrangementer i efteråret:
 - For flere år siden aflagde seniorer besøg på Randers Affaldssortering. Dengang blev vi oplyst om, at der var udvidelser i gang, og at det derfor kunne være relevant at gentage besøget senere. Denne opfordring tager vi nu op og håber, at vi kan afvikle et besøg i august.
 - Besøg på TV2 i Århus er planlagt til september.
 - Vi har også tænkt, at vi skal have en sjov aften med Bowling og efterfølgende spisning. Det håber vi kan lade sig gøre i løbet af oktober.
 - Og så til årets højdepunkt: Julefrokost. Den afholdes i år onsdag d. 25. november kl. 12 i Foreningshuset.

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