

# Information til seniorer

Maj 2026.

Efter seniorudvalgets seneste møde d. 13. maj er der følgende nyheder fra udvalget:

- Den elektroniske formidling af informationer fra seniorudvalget, som blev nævnt i informationen fra april, lader vente lidt på sig. Der arbejdes på sagen, og I vil få besked, så snart muligheden er etableret. Informationerne vil fortsat komme på facebook, på RgF's hjemmeside og i seniorbakken i cafeen.
- 39 medlemmer deltog i foredrag om "Ernæring/kost til aktive seniorer" d. 23. april. Mange har udtrykt stor tilfredshed med foredraget, hvor vi fik nogle gode råd til en ernæringsrigtig daglig kost.
- I april holdt seniorudvalget møde med instruktørerne på de forskellige seniorhold. Ideen med disse møder er at udbygge instruktørernes kendskab til øvrige hold, at kunne løse fælles problemer og inspirere hinanden.
- Bustur til Lille Vildmose onsdag d. 27. maj måtte desværre aflyses p.g.a. for få tilmeldte. Der viste sig dog hurtigt en mulighed for at gennemføre turen i privatbiler, så 24 tilmeldte tager afsted til Vildmosen som planlagt.
- Vi blev tilbudt hjemmekoncert med musikere fra Randers Kammerorkester fredag d. 19. juni. Desværre er Multisalen optaget, så det bliver ikke muligt af afholde koncerten.
- Den årlige cykeltur til Mellerup Bådelaug afvikles onsdag d. 17. juni. Det er muligt at tilmelde sig elektronisk til turen. Deltagelse koster kr. 25,-. Hvis et medlem ønsker ægtefælle/partner med, som ikke er medlem af RgF, skal tilmelding ske på liste i seniorbakken i cafeen i Foreningshuset. Nærmere information om turen ligger på nettet og i seniorbakken.
- Besøg på Randers Affaldssortering er planlagt til onsdag d. 2. september. Tilmelding kommer ud i begyndelsen af august måned.
- Seniorfitnesstest gentages onsdag d. 7. oktober. Nærmere information senere.
- Og så er der planlagt et par hyggearrangementer i løbet af efteråret, en bowlingaften og julefrokost d. 25. november.

Seniorudvalget ønsker jer alle en rigtig god sommer.

Hans Jørn, Lisbeth, Birgit, Jytte, Ruth.