

## Årsberetning Seniorudvalget

### Seniorudvalget medlemmer:

Hans Jørn Kaad, Jytte Johansen, Lisbeth Wittrup, Birgit Pedersen, Ruth Kjelstrup (koordinator).

### Sæsonens forløb:

Antallet af deltagere på seniorhold er i den forløbne sæson øget betragteligt. På den baggrund er flere hold udvidet med flere pladser for at imødekomme medlemmers ønsker om at deltage på holdene.

Der afvikles 20 forskellige seniorhold om ugen. Sidste år (2024) var antallet af seniormedlemmer 396, i denne sæson (2025) er antallet 539.

### Vilkår for seniorabonnement:

Seniormedlemmer kan på "seniorabonnementet" benytte alle træningsfaciliteter i Foreningshuset og i RgF-hallen samt deltage på de mange, meget forskelligartede hold indtil kl. 15.

### Holdtræning omfatter:



Spinning



Cirkeltræning



TRX-træning



Vandreture



Gymnastik M/K



Styrke-/balancetræning



Samba gold/crossdance



Seniorcross

Ud over de aktiviteter, der fremgår af billederne, er det muligt at deltage på hold i yoga, pilates, bordtennis, badminton, svømning, bodyfit og stolegymnastik.

### Øvrige aktiviteter i seniorgruppe:

I løbet af sæsonen arrangerer seniorudvalget forskellige sociale aktiviteter. Det er en målsætning om at lave ét socialt arrangement hver måned, bortset fra sommermånederne.

I den forløbne sæson har der i lighed med tidligere år været afholdt cykeltur til Mellerup med fælles spising af medbragt mad til grillen. Også den årlige bustur er ét af årets højdepunkter. Sidste år gik den til Brunkulslejerne i Søby og Wellings Landsbymuseum, i år til Lille Vildmose.

Et andet fast punkt på programmet er julefrokosten, og i denne sæson var deltagerantallet på 70.



Besøg i Brunkulslejerne i Søby og i Wellings Landsbymuseum



Blomsterbinding/fremstilling af juledekorationer



Julefrokost



Grillaften i Mellerup

Ud over disse faste arrangementer har der været foredrag, bl.a. er færdselsregler og -skilte gennemgået af kørelærere. Tidligere Spies-chauffør har fortalt om de glade dage i -70'erne med kørsel af feriegæster.

Bibliotekarer fra Randers bibliotek har gennemgået nyere bøger. Ved juletid blev der kreeret juledekorationer, og der er gennemgået fitnessstest på medlemmer. Besøg på Randers Teater er netop gennemført, og der er planlagt foredrag om "Ernæringsrigtig kost til aktive seniorer".

**Mål for denne sæson:**

Et vigtigt mål for denne sæson var at skabe et tættere samarbejde mellem instruktørerne til gavn for både instruktører og øvrige medlemmer. For at starte dette afholdt seniorudvalget sidste forår et møde for instruktører på seniorholdene. Dette gentages i april i år.

Et andet mål var at øge antallet af seniormedlemmer, bl.a. ved som tidligere år at holde åbent hus ved starten af sæsonen. Dette mål er i høj grad indfriet.

**Mål for den kommende sæson:**

Mål for den kommende sæson er at arbejde for seniormedlemmernes trivsel i RgF, både hvad angår motionstilbud og sociale arrangementer, da det sociale aspekt vejer tungt i denne gruppe.

Desuden arbejdes der aktuelt med at forbedre kommunikationen til seniormedlemmerne ved direkte elektronisk kontakt.

Ruth Kjelstrup, Koordinator