



RgF

Randers gymnastiske Forening

GLÆDE · FÆLLESSKAB · MOD · ÅBNHED · KVALITET

Information til seniorer oktober 2026.

Efter seniorudvalgets møde d. 16. september er der følgende nyt:

- D. 7. oktober blev der gennemført fitness test ved konsulent fra DaI, Thomas Arendt. 10 medlemmer deltog i denne test. Deltagerne har evalueret forløbet meget positivt, og det er planen et gennemføre en tilsvarende test af konditionen i -27.

- Torsdag d. 22. oktober er 24 tilmeldt arrangementet med Bowling og efterfølgende spisning. Vi glæder os til en hyggeaften under helt andre former end den sædvanlige træning. Vi skal nok få rørt både arme-, ben- og lattermuskler.

- Så er planerne for julefrokosten lagt. Den gennemføres onsdag d. 25. november kl. 12, og deltagerne kan glæde sig til en lækker menu, lavet og serveret af Holger. Desuden har vi fået Peter Sabroe, som spillede ved sidste julefrokost, til at komme igen og lede os gennem julesangene. Der vil også være lidt anden social underholdning. Tilmelding kan foretages nu, under senior på RgF's hjemmeside. Pris for deltagelse: kr. 235,-. Tilmeldingsfrist: 15. november.

- Onsdag d. 9. december kl. 13 afsluttes årets arrangementer med foredrag af Dorte Kaad: "Gaver og arveforskud" i Foreningshuset. Tilmelding til dette vil komme på nettet, så snart tilmelding til julefrokosten er afsluttet. Pris for deltagelse kr. 50,-.

- Og så er seniorudvalget i gang med at planlægge arrangementer for foråret 2027:

*Den traditionelle bustur har høj prioritet, og der er ideer til mål for turen. Der er i seniorudvalget enighed om, at turen skal arrangeres med fælles transport.

*Oplevelsen med besøg af musikere fra Randers Kammerorkester var meget positiv, og vi vil igen "lægge billet ind på" at få besøg af musikere fra orkestret.

*Der er også tanker om et arrangement med musik og sang.

*Og endelig ser vi i retning af Århus' nye kvarter, Århus Ø.

Kom gerne med gode ideer til andre arrangementer.

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