



Kom og deltag

Ved at holde sig i gang kan mange aldersbetingede sygdomme holdes væk fra livet. Så kom og deltag i idrætsforeningens senioridræt. Vi har det sjovt, mens vi motionerer, og der er flere forskellige idrætsgrene at vælge imellem. Fælles for dem alle er, at der også er tid til hygge i et afslappet fællesskab.

Mandagsidræt

Mandag kl. 10-11.30 i Rolfhallen fra den 19. september 2022 til den 27. marts 2023

Vi begynder med en halv times fælles opvarmning under ledelse af Dorte Richardson. Derefter deler vi os efter interesser, nogle fortsætter med gymnastik i den store sal, andre spiller, petanque eller badminton i hallen og nogle går i motionscentret. Efter idræt mødes vi alle i den lille sal til hygge og snak over en kop kaffe.

Krocket

Tirsdag kl. 9-13 på banerne bag tennishuset. Der spilles hele året, såfremt vejret tillader det.

Kontaktperson: Ingrid Krebs

Der holdes en pause i løbet af formiddagen, hvor kaffen og det medbragte brød nydes. DGI afholder turneringer, som man kan tilmelde sig, og i sommerens løb er det også muligt at deltage i stævner med andre klubber.

Petanque

Onsdag kl. 9.30-11.30. Der spilles hele året. Om sommeren på banerne ved tennishuset, om vinteren i den store sal i Rolfhallen.

Leder: Peter Rasmussen

Midtvejs i spillet holdes en kaffepause med tid til snak om stort og småt.

Fællesarrangementer

For alle medlemmer af senioridræt, ledsagere er også velkomne.

28. november 2022, julefrokost
3. februar 2023, klubaften i Rolfhallen
27. marts 2023, sæsonafslutning
8. juni 2023, sommerudflugt

Fællesspisning

For alle medlemmer af senioridræt, ledsagere er også velkomne.

Den 10. oktober 2022
Den 7. november 2022
Den 16. januar 2023
Den 27. februar 2023

Kontingenter

Mandagsidræt koster 500 kr. pr. år inkl. kaffe og småkage.

Udendørs petanque i sommerhalvåret koster 100 kr. pr. år.

Petanque hele året koster i alt 265 kr. pr. år.

Krocket koster 100 kr. pr. år.

Ønsker man at dyrke flere aktiviteter, f. eks. mandagsidræt og petanque, skal der ske tilmelding og betaling til begge aktiviteter.

Tilmelding og betaling af kontingent

Betaling af kontingent sker som noget nyt ved tilmelding via RIF's hjemmeside i Conventus. Conventus er et system beregnet til foreningsadministration, som RIF's øvrige afdelinger har benyttet i flere år. Conventus gør de klassiske administrative opgaver meget hurtigere og nemmere. For at det også er nemt for jer, får I en "opskrift" på tilmelding og seniorudvalget vil også fra den 3. oktober efter idræt være behjælpelige med tilmelding. Medlemmer, som ikke har computer, kan fortsat betale kontant.

Seniorudvalget

Bendt Søberg, formand, tlf. 21 77 82 47 – Ingrid Krebs, tlf. 30 26 13 75 – Peter Rasmussen, tlf. 29 12 14 18
Willi Hansen, tlf. 21 20 78 21 – Lis Nielsen, tlf. 21 43 10 87