



Senioridræt 2023-2024



Kom og deltag

Ved at holde sig i gang kan mange alderbetingede 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 11. september 2023 til den 15. april 2024

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 badminton og petanque i hallen og nogle går i motionscentret. I år vil der være mulighed for at spille bordtennis. Efter idræt mødes vi alle i den lille sal til hygge over en kop kaffe.

Krocket

Tirsdag kl. 9 – ca. 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 kaffe og medbragt brød nydes. DGI afholder tuneringer, som man kan tilmeldes i sommerens løb, der er også mulighed for deltagelse i stævner med andre klubber

Petanque

Onsdag kl. 9,30 – 11,30. Vintersæson i stor sal i Rolfhallen opstart den 13 september 2023, sommersæson på banerne ved tennishuset.

Kontaktperson: Peter Rasmussen

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

Fællesarrangementer

For alle medlemmer af senioidræt, ledsagere er også velkommen

11. december 2023, julefrokost kl 12
15. april 2024, sæson afslutning kl 12
6. juni 2024, udflugt

Fællesspisning

For alle medlemmer af senioridræt, ledsagere er også velkommen

6. november 2023 kl 12
5. februar 2024 kl 12

Kontingenter

Mandagsidræt: 500 kr. pr. år inkl. Kaffe og småkager

Sommer Petanque onsdag fra kl 9,30 – 11,30: 100 kr pr sæson

Hele året Petanque onsdag kl 9,30 – 11,30: 265 kr pr sæson

Krocket tirsdag kl 9 – ca. 13: 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 skal være igennem Idrætsforeningens hjemmeside (www.Rolfsted-IF.dk). Den første mandag i oktober, vil vi være behjælpelige med tilmelding, hvis der er behov for hjælp. **Husk** at oplyse, hvis der er ændring af mail, telefon nr. eller adresse til Lis Nielsen.

Seniorudvalget

Willi Hansen, tlf. 21207821 – Alex Greve, tlf. 25472042 - Ingrid Krebs, tlf. 30261375 –
Peter Rasmussen, tlf. 29121418 – Susanne Vang Jørgensen, tlf. 21787515 –
Randi Pedersen, tlf. 22611481– Lis Nielsen, tlf. 21431087