

Kære ældreroere.

Vi kan så småt se frem til forårets komme med lysere dage og lunere vejr.

Vinterens gymnastik og ergometertræning har holdt os i gang og forhåbentlig forbedret både styrke og kondition.

Hvad er sket siden sidst:

- Vi takker Henrik for den flotte velkomstfolder specifikt omhandlende ÆR's aktiviteter. Den er illustreret med dejlige fotos fra årets gang i vores fællesskab.
- Vi har fået et nyt medlem, Torben Larsen, og vi byder ham hjertelig velkommen.

Hvad sker i den kommende tid:

- Svømmetræning i Hillerød Svømmehal fortsætter hver onsdag kl. 10.00 og der er nu flere, der møder op for at komme i form til svømmeprøven den 12. marts. Vi hygger os efter svømningen med en kop kaffe/en øl mv. i Royal Stage Cafeteria.
- 25. februar kl. 11.00 – ÆR medlemsmøde – mødeindkaldelse med dagsorden er vedlagt dette nyhedsbrev. Vi opfordrer alle til at møde op.
- 5. marts kl. 19.00 – Generalforsamling i Fredensborg Roklub. Kom og støt op om rokubbens arbejde.
- 12. marts – Svømmeprøve i Hillerød Svømmehal med efterflg. frokost på Café København på Torvet i Hillerød. Se vedlagte invitation og tilmeld dig på listen, der er sat på opslagstavlen. Deadline er 28. februar.
- 18. marts kl. 11-12 – Foredrag med fugle- og naturfotograf Per Finn Nielsen om naturen omkring Esrum Sø og dens fugleliv.
- 29. marts kl. 08.30 – Standerhejsning/arbejdsdag – mere info følger i marts måned.

Som vores tidligere formand Klaus ville have sagt det:

Vi motionerer ikke for at blive yngre, men for at blive ældre!

De bedste hilsner

Styregruppen