

Kære ældreroere.

Det er stadig mørkt og koldt derude – men det forhindrer os heldigvis ikke i at møde talrigt op til både træning og hyggeligt samvær både tirsdag og torsdag.

Hvad er sket siden sidst:

- Vi fejrede nytår med bobler, mange fødselsdage og et spændende foredrag med Bente Klarlund den 6. januar.
- Vi slog ergometerhold 3 og 4 sammen, det gik smertefrit, vi gik tilbage til de ”gamle” træningstider, og det viste sig heldigvis, at der var plads til alle.
- Vi danser igen i år Lanciers med Nurith og Kurt hver torsdag.
- John Christiansen har indvilget i at stå til rådighed mht eventuelle behov for IT-hjælp om torsdagen i Lancier-tiden. Tak for det, John, fra alle os, der har behov for det.

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 i marts (se nedenfor). Denne svømmetræning (og den, som flere har taget med undervisning i Hørsholm Svømmehal) vil forhåbentlig løse problemet med, at det nu ikke længere er muligt at opnå dispensation for 300 meters reglen. Det er tilladt at tage svømmerprøven med redningsvest i svømmehallen.
Efter svømningen hygger vi os med en kop kaffe/en øl m.v. i Royal Stage Cafeteria.
- **Foredrag tirsdag 3. februar kl. 11-13** (OBS!! Foredraget er af 2 timers varighed!) ved oberst Søren Bo Bojesen med titlen: ”**Ruslands krig i Ukraine**: Baggrund, status og mulige udfald Rusland kan ikke forstås med forstanden... hvad har Putin gang i?!”

Oberst Søren Bo Bojesen er oprindeligt uddannet som sprogofficer i russisk (1976). Han er den eneste danske officer, der siden Oktoberrevolutionen i 1917 har gennemgået det russiske generalstabskursus (2002-2003). Han var i 2003-2008 Forsvarsattaché i Rusland, Belarus, Kasakhstan, Tadsjikistan og Usbekistan, og han har et bredt kendskab til det gamle Sovjetunionen, Rusland og Centralasien. Han har været udsendt til Bosnien-Hercegovina, Kosovo og Afghanistan, og han sluttede sin karriere i forsvaret som chef for Haderslev Garnison. I årene 2013 – 2025 var han Stiftsforvalter på Aastrup Kloster ved Tølløse; desuden var han i 2015-2018 Privatsekretær for H.K.H. Prins Joachim.

- **Fredag 27. februar kl. 12.10** – planlægger matroserne Annie og Else M. en **tur med Øresundslinien** fra Helsingør. Der sejles frem og tilbage 2 gange, mens man nyder Tycho Brahes Buffet. Information er allerede sendt ud på mail eller I kan læses igen på tavlen - men husk venligst at tilmelde jer på listen senest 12.02.
- **Tirsdag 3. marts kl. 11.00 – ÆR medlemsmøde** – mødeindkaldelse med dagsorden udsendes medio februar. Vi opfordrer alle til at møde op.
- **Tirsdag 3. marts kl. 19.00 – Generalforsamling i Fredensborg Roklubs Venner**
I opfordres til at deltage og støtte op om foreningens arbejde.
- **Onsdag 4. marts kl. 09.00 – 10.30 – Svømmeprov** i Hillerød Svømmehal.
Fælles frokost kl. 12.00 på Café København på Torvet i Hillerød. Alle ÆR kan deltage.
Se vedlagte invitation og tilmeld dig straks på listen på opslagstavlen.
Deadline for både tilmelding og betaling for frokosten er 17. februar.
- **Tirsdag 10. marts kl. 19.00 – Generalforsamling** i Fredensborg Roklub. Kom og hør mere om roklubbens arbejde.
- **Lørdag 28. marts kl. 08.30 – Standerhejsning/arbejdsdag** – mere info følger i marts måned.

Til slut vil vi lige minde om, at der er deadline på **tilmelding til Langturen til Mariager Fjord** – den 03.03.2026, hvor man samtidig på tilmeldingsskemaet på opslagstavlen i roklubben bedes notere ønsker om enkelt- eller dobbeltværelse. Depositum kr. 800 betales samtidig med tilmelding – læs i øvrigt alt om den spændende tur på opslagstavlen.

Om ikke længe sætter langtursudvalget et opslag op om samkørsel.

De bedste hilsner til alle ældreroere

Styregruppen

Og husk lige: *Vi motionerer ikke for at blive yngre, men for at blive ældre!*