

## Nytårshilsen fra Solbjerg Seniormotion

Det værste juleræs er overstået. Julemaden fortæret. Oven i købet måske en smule mere end ellers. Det skal der også være plads til. Med dit medlemskab i *Solbjerg Seniormotion* har du mulighed for at komme af med de overflødige gram.

Som mange af jer sikkert ved, vil Aarhus Kommune lukke mange af Folkehusene i 2024. Vi havde inden jul besøg af en delegation på 3 stk., som gerne ville se vores faciliteter. De havde været på rundtur i Folkehusene i Aarhus Syd. Var interesserede i alt lige fra indmeldelse og krav til nye medlemmer. Instruktørernes medvirken, registrering af træningstider, (oven i købet tilgængelige på hjemmesiden!) og tilbud om diverse andre aktiviteter udenfor motionslokalet. Motionslokalet fik rigtig mange roser for den store maskinpark, vi råder over. Diverse udstyr til curling og holdtræninger gjorde også et stort indtryk. Vi var selvfølgelig også i cafeen og nævnte dennes betydning for Folkehuset. Deres udgangsreplikker var, at de andre Folkehuse kunne lære meget af os. Efter alle de guldkorn, tror jeg helt sikkert på, det **ikke** er Folkehuset Solbjerg, der lukker.

I 2024 starter en ny aktivitet – udenfor. Vi har nogle instruktører, som tidligere har fået et "Skovkursus". Nu får de et opfølgende kursus hos DGI, og derefter vil I blive tilbudt "Naturtræning". Det kommer hovedsageligt til at foregå i Solbjerg Skov, så smut til udsalg og find noget egnet træningstøj. Det bliver fantastisk og sjovt. I hører nærmere, når vi er helt klar, formentlig marts/april.

### **Holdene fra i år fortsætter i 2024, med start:**

Inde curling, 3. januar, 9.30

Funktionel træningshold 1, for øvede, 4. januar, 9.45

Hensyntagende træning, 4. januar, 11.00

Inde curling, 8. januar, 10.00

Dans og motion, 8. januar, 13.00

Funktionel træningshold 2, for dig med småskavanker, 10. januar, 13.00

Der er **generalforsamling** tirsdag, 5. marts, 2024, kl. 10.00, i Cafeen, Folkehuset Solbjerg.

Foreningen byder på kaffe og brød kl. 9.30.

For at deltage i generalforsamlingen skal du have betalt dit kontingent.

**Kontingent, Kr. 150,00, kan indbetales fra 1. januar til 20. januar.**

**Betaling bedes foretaget via Arbejdernes Landsbank: 5394 0000254922**

Eller **MobilePay 51 26 82 50** til Grete Langballe (kasserer)

Der vil være mulighed for kontant betaling i Cafeen torsdag 11. januar 10.00 – 12.00.

Der er samtidig mulighed for ændring af træningstider.

**Vigtigt: Husk at oplyse medlemsnummer ved betaling!**

**Har du glemt dit medlemsnummer, kan kassereren hjælpe dig.**



# Rigtig godt nytår til jer alle

på bestyrelsens vegne

Grete Langballe