



NYHEDSBREV – december 2022

Et år er gået og heldigvis har det ikke været præget af Corona, selvom vi alle på en eller anden måde har været ramt. Heldigvis er vi begyndt at glemme det og har kunnet tage ud at ro og mødes uden restriktioner.

December er – også i roklubben – hyggemåned, hvor vi har haft flere jule-hygge-arrangementer:

Årets julefrokost den 10.12.2022: 22 friske medlemmer i den ”unge” alder mødte op og havde en hyggelig og sjov aften. Konceptet var sammenskudsgilde, og der var den ene lækre ret efter den anden. Dertil blev der indtaget juleøl, og der var mange forskellige slags snaps på bordet. Der var underholdning i form af en quiz med julesange og selvfølgelig pakkeleg. Dejlig aften i skønt selskab.

Æbleskiver+gløgg den 14.12.2022 – en god flok medlemmer havde en rigtig fornøjelig aften. Som vanligt var der pakkeleg - og sædvanen tro gik nogle tomhændede hjem, mens andre havde mere held. Også et par hyggelige sange røg i æteren. Som optakt til arrangementet havde nogle taget imod Bents invitation til en gang rospinning inden indtagelsen af æbleskiverne.



Udnyt dine træningsmuligheder:

Morgen-træning: Der er træning man-ons-fredag kl. 8.00. Bare mød op. Onsdag er der kaffe efter træningen (kl. 9.30).

Rospinning: Mandag kl. 17.00 – Tirsdag kl. 16.30 – Onsdag kl. 16.30 – Torsdag kl. 17.30 – Søndag kl. 16.30. Tilmelding via Supersass. Bent og Jette holder fælles **julehygge tirsdag den 20.12** hvor der efter træning serveres gløgg og knas. Skulle spinnings-maskiner blive overbooket, kan træningslokale også benyttes. NB! Ingen rospinning onsdag og søndag uge 51-52.

Volley-ball: Der trænes hver mandag kl. 19.30 på Absalonsskolen. Mød op hvis du har lyst til motion og hygge. Men vi spiller for at VINDE!



Mandag den 19.12.2022 holdt Volley-holdet juleafslutning. Traditionen tro var Pia og Henrik værter efter et par års coronapause.

Gymnastik: Hver torsdag kl. 19.30 leder Bonnie gymnastik på Absalonsskolen. Obs! Ingen gymnastik 22.12.2022.

Svømning: Lørdag kl. 16.30 – 17.30 i Holbæk Sportsby. Kræver blåt armbånd. Dog ingen adgang 24.12. og 31.12. Svømmeprøver kan aflægges på flg. datoer i 2023: 7.1. – 4.2. – 4.3. – 18.3.

Kommende arrangementer:

Madaften 11.01.2023 – Action Bent, Niels Chr, Kaja, Mogens.

Vandretur 15.1.2023 – Action Susanne O.

Tyrkisk bad 27.1.2023 – Action Lillian

Madaften 27.1.2023 – Action ”de unge kokke”

Madaften 8.2.2023 – Action Else, Lisbeth, Connie

Vandretur 19.2.2023 – Action Bjørn Andersen (**NB!** Ekstra vandretur)

Generalforsamling 22.2.2023

HGR (Holbæk Gamle Roere) spiller dart flg. datoer: 17.01.2023–21.02.2023–21.03.2023. Bare mød op.

Ny varmepumpe: Et par dage før standerstrygning blev vores gasfyr skiftet ud med en luft til vand varmepumpe, og det gik helt problemfrit.

Det er nu blevet indstillet og kører fint. Det skulle gerne gøre vores omkostninger til varme væsentlig mindre, og samtidig være et bidrag til en mere bæredygtig verden.

Ved samme lejlighed er der i begge omklædningsrum sat en tryknap op, som starter cirkulationspumpen med varmt vand. Så når du skal i bad så tryk på knappen, vent 2-3 minutter, så er der varmt vand næsten med det samme. Og husk så lige korte bade.

Nøglesystem: Som de fleste sikkert har opdaget, så er vores nøglesystem gået ned. Det er tilsyneladende aflæseren ved siden af døren, der er gået ned. Desværre er systemet nu så gammelt, at det ikke er muligt at få reservedele til det. Vi har forsøgt at finde brugte reservedele, men det er heller ikke lykkedes. Så i skrivende stund arbejder vi på at finde et nyt system til erstatning for det gamle.

Indtil da, så er løsningen den nøgle, der ligger i nøgleboksen ved siden af hjertestarteren. Koden er 1886, husk at dreje på tallene efter I har åbnet den, og at lukke låget, så der ikke kommer sne og vand ind i boksen.

Facebook:

Klubben har en *Facebook-gruppe*, som er til intern kontakt blandt klubbens medlemmer. Her kan alle lægge indlæg/fotos op til info for øvrige medlemmer i gruppen. Er du ikke allerede medlem af gruppen, så anmod om medlemskab. Her foregår megen kommunikation medlemmerne imellem. Klubben har desuden en *Facebook-side*, hvor et lille udvalg laver indlæg henvendt også eksternt, for at styrke omtalen af klubben. Det vil være rigtig dejligt, hvis I vil *følge siden og like/dele opslag*. Jo mere aktivitet, jo længere når vi ud. Af og til boostes opslag, eks. om rokurser, d.v.s. opslaget ”annonceres” bredt til en bestemt målgruppe (eks. alder/geografi).

Næste bestyrelses-møde: 4. januar 2023

Bestyrelsen takker for en god sæson og ønsker alle medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt og aktivt nytår. Tak for jeres opbakning til arrangementer og flotte indsats med praktiske gøremål. Det er en stor glæde for bestyrelsen at opleve.

På bestyrelsens vegne – Else Lysgaard og Rita Jensen

