



Førstesalen er under forandring

Klubaften 18/9-2019 kl. 18.30

Bestyrelsen har besluttet at afholde en klubaften i september. Den endelige plan for denne aften er ikke helt på plads, men noget kan vi sige kommer til at ske med sikkerhed. Et punkt bliver en orientering omkring ombygningen af førstesalen, som allerede er i gang. Et andet punkt bliver orientering omkring Demensroning som jo starter til efteråret. På mødet vil en konsulent på området holde et foredrag om demens/Alzheimers, og Lena og Anne Mette vil holde et kort oplæg omkring projekt "Demensroning". Længere nede i nyhedsbrevet kan du læse mere omkring demensroning. Vores udvalg kommer også op på mødet. Skal nogle udvalg suppleres eller lukke? Så sæt kryds i kalenderen denne aften i september.

Indedørssæsonen venter forude (ERGOMETER)

Dagen er allerede aftaget med over 2 timer. Det betyder også at indedørssæsonen nærmer sig. Sæsonen starter 23. september 2019. I år er det 10. sæson der køres rospinning. Hold og tider er allerede lagt på holdsport.

Som noget nyt, er det ikke muligt at tilmelde sig før om søndagen. Tilmeldingen er spærret indtil 00.15 søndag. Efter kl. 00.15 åbner tilmeldingen for hele ugen. Reglerne er igen i år simple.

Søndag må du tilmelde dig 2 hold. Efter kl. 18.00 søndag må du tilmelde dig flere hold hvis der er plads. Husk at melde fra, hvis du bliver forhindret – og husk at holde øje med holdene, også på selve dagen – det kunne jo være der kom et afbud.

ROW PERFECT SUNDAY 22. september 2019

Vil du have rettet fejl inden ergometersæsonen – så er muligheden der søndag d. 22. september.

Denne søndag er der mulighed for at blive filmet og prøve det sidste nye indenfor ro teknik, nemlig Quiske. Det er en "pod" der monteres på rosædet, samt en app der giver feedback på mobilen. Vi hjælper med at rette fejl, og giver gode råd. Tilmelding via holdsport, eller sms på 53300606. Der er plads til 30 medlemmer.

Yoga

Så starter vi yoga op igen i Nyborg Roklub

Instruktør er som sidste år **Lene Piekut**

Vi mødes i motionsrummet og er klar torsdage kl. 19.00 - 20.30

Medbring yogamåtte, tæppe og håndklæde og medbring behageligt tøj.

Vi har 10 gange i løbet af efteråret, datoerne er følgende:

3/10 - 10/10 - 24/10 - 31/10 - 7/11 - 21/11 - 28/11 - 5/12 - 12/12 - 19/12.

Du betaler for hele pakken ved 1. Yogatime den 3/10 Prisen er 200 kr.

Tilmelding er først til mølle på sms 24885689, og der er plads til 15 på holdet.

Klubtøj

<https://www.chopar.dk/nyborg-roklub/>

Inden længe kommer der flere produkter på hylderne. Der har været god kommunikation med vores leverandør af ro tøj, men det er gået lidt langsomt med at få produkterne på hjemmesiden. Det skulle dog ikke vare så længe før der er 3-4 nye produkter på hylderne. Men allerede nu er der en del at vælge imellem. Der er en rigtig lækker jakke på vej, så tjek siden ud.

Kaproning nyt

LDK 4. runde blev afviklet lørdag d. 10-08-2019. Igen deltog Nyborg med Bente I, Allan S samt Brian S. Nyborg fik igen medaljer med hjem, denne gang af bronze. Der er nu lagt op til en nervepirrende finale om 14. dage i Nakskov. Hvis Nyborg slutter foran Viking Roklub er Nyborg samlet vinder. Så vi må krydse fingre for at det kan lykkes at banke Viking.

Kæmpe tillykke herfra.

Demensroning – RO4LIVET

Nyborg Kommune har bevilliget 19.310 kr. til Nyborg Roklub via Borgerbudget 2019:

”Sammen om demens”

Anne-Mette Simonsen og Lena Jørgensen har projekteret og indsendt ansøgning vedr. demens pilotprojekt **RO4LIVET**. Projektet består bl.a. af aktiviteter for demensramte og pårørende bosiddende i Nyborg Kommune og gennemføres i samarbejde med Nyborg Kommune og Alzheimerforeningen. Projektet har derudover en målsætning om at gøre Nyborg Roklub til en demensvenlig forening. Perioden for projektafvikling løber fra juni 2019 til juni 2020.

Information samt opslag om projektet vil løbende kunne følges via vores hjemmeside eller på tavlen i klublokalet. Derudover vil Anne-Mette og Lena kort informere om projektet til grillroning d. 12. August, samt besøge formiddagsroerne mandag d. 12. August. Derudover bliver der meget mere info 18 september til klubaftenen. **Kunne du tænke dig at hjælpe til, så kontakt gerne Anne-Mette Simonsen på tlf. 29 31 35 46**

Hvem ved?? Måske kender du en person med demensdiagnose eller er pårørende til en demensramt...? Ja! Så kunne motion og socialt samvær i Nyborg Roklub måske blive en stjernestund? Kontakt Anne-Mette Simonsen tlf. 29 31 35 46

Du kan få meget mere at vide om demens roning (RO4LIVET) på vores hjemmeside.

Støt vores sponsorer de støtter os!

Comida
Fødevarerådgivning

Mette Viby
-Farver & Stil
Personlighed til dit hjem
tlf. 28713738
metteviby1@gmail.com

**A Café
Apostrof**

LifePlan
Kajak & Friluftsliv

**PIGERNES
MAGASIN**
Hjørnet af Mellemgade/Nygade
5800 NYBORG TLF.: 6530 2241
**PIGERNES
LINGERI**
Hjørnet af Nørregade/Nygade
5800 NYBORG TLF.: 6530 2241

mauryathome
design by malene maury since 2001