

Glade seniorer på cykeltur



Når ældregymnastikken holder sommerferie, mødes en flok friske mennesker for at cykle ud i den skønne natur på egnen.

Sidste torsdag cyklede vi til Rude Strand og spiste vores medbragte mad neden for restaurant "Himmel og Hav".

Vejret var fantastisk, og vi kunne sidde og nyde udsigten over mod Tunø.

Typisk cykles der ca. 30 km pr. tur, men det foregår i roligt tempo, så alle kan følge med.

Man behøver ikke at være tilmeldt Ældregymnastik for at deltage. Alle der har tid og lyst kan bare møde op ved Hou Hallen på torsdage kl. 9.30.

Dog er det en betingelse, at man bærer cykelhjelm og helst også en trafiksikker vest eller jakke og husker madpakke og kaffe eller anden drikkelse.

29.05.2014/Ingrid Ravnsbo