



*Mel.: Livstræet  
Tekst: Anne Gerlach*

*Der er så meget, vi kan gøre for at holde os i form.  
Her får vi det til at køre, for motion er vores norm.  
Lad os træne i Ældremotionen,  
lad os mærke, at livet er fedt.  
Lad os bare bli' sundere ældre,  
når vi har trænet og svedt.*

*Der er så mange uden venner, de sku' komme ind i RÆM.  
Her vi godt hinanden kender, det er vores andet hjem.  
Lad os træne .....*

*Her er så mange muligheder, vi kan vælge, hvad vi vil.  
Sommer, vinter, alle tider, er der nok at gi' sig til.  
Lad os træne .....*

*Det er så lidt, hvad vi behøver for at leve livet sundt.  
Alle her i RÆM vi prøver at få rørt os året rundt.  
Lad os trives i Ældremotionen.  
Lad os gerne få smilene frem.  
Lad os nu bare slutte med sangen  
og skåle for vores RÆM!*