

Roskilde Ældre Motions generalforsamling 2. marts 2018

Beretning

Roskilde Ældre Motions formålsparagraf lyder således: "At give selvhjulpne ældre i Roskilde Kommune forskellige tilbud på motion, der samtidig har et socialt sigte".

Et medlem spurgte engang, om det var et mål i sig selv at blive en stor forening ?

Bestyrelsens svar var dengang og er stadig, at hvis vi pga. at vi lever op til denne formålsparagraf bliver store, så lever vi fint med det. Vi anstrenger os for sammen i hele ledergruppen, at det for alle bliver en god oplevelse at være medlem hos os. Det med den gode oplevelse - og det at man føler sig velkommen - er jo den bedste reklame for RÆM. Når vi fortsat vokser skyldes det jo, at I alle, altså også alle jer her, er med til at gøre RÆM til et rart sted at dyrke motion, at få et godt socialt netværk og derved også få øget sin livskvalitet.

Året 2017 blev et ret enestående år i mange henseender for os i RÆM.

Aldrig har medlemstilgangen været større – tæt på **300 nye medlemmer netto. 21 nye hold og 33 nye ledere kom i sving**. Omkring det sidste tal er der det specielle, at 11 af de 33 ledere selv henvendte sig, og sagde – jeg kan det og det, og vil gerne give et bidrag med. En god snak og de er med i dag. De øvrige er jo ligeså vigtige, men de kom så til via en grundig research og efterfølgende opfordring, og de sagde også ja.

I alt er vi i dag 183 ledere, vi har 156 hold i 28 forskellige aktiviteter og vi er i alt 2566 medlemmer.

I husker nok alle, at vi i september 2017 fejrede medlem nr. 2500 i Gimle med en dejlig jazzkoncert. Og lige netop i dag for tre år siden, altså i år 2015, var vi pudsigt nok 2015 medlemmer. Det vil sige at de sidste tre år er kommet 551 flere medlemmer til altså netto. Husk at der også i samme periode er meldt ca. 300 ud.

Vi har brugt lidt tid i år på at granske udmeldelser, men denne opgave har kun varet ca. 3 uger. Vi ville gerne vide, via samtaler med de udmeldte, om der var noget, som vi gjorde, der var årsag til udmeldelse eller hvad egentlig årsagen var. Rettere sagt, er der noget, som vi kunne gøre bedre, så vedkommende ikke havde meldt sig ud. Det, som vi har hørt til dato, er kun naturlige og forståelige årsager- og ikke en eneste har haft noget at kritisere RÆM for. Kun stor ros fra alle.

Helt korrekt stiller vi os ofte det spørgsmål ? Vil væksten i medlemstal forsætte. Svaret ligner et ja, men om 2017 tallene var ekstraordinært store, må vi vente at se.

Starten på 2018 har vist det. Samme tilstrømning som i 2017, men også flere udmeldelser end tidligere i starten af året. Om dette skyldes en bedre tjekmulighed via det nye system, må vi også vente at se.

De ældre bliver dog længere tid i foreningen - gennemsnitsalderen stiger og er i dag 73 år.

Vi bliver mange flere ældre, og de ældre er mere og mere bevidste om vigtigheden af motion med socialt samvær - med den indbyggede "risiko" for øget livskvalitet. Den risiko vil mange ældre gerne løbe, eller måske rettere gå, cykle eller trippe via aktiviteterne.

Sidstnævnte har vi som nævnt 28 forskellige af og det er 23 om vinteren og 14 om sommeren. Ni af disse er både sommer og vinter. Fra efteråret kommer helt sikkert også *yoga* til, medens vi også arbejder benhårdt for at få *floorball* på programmet. Det vil ske i samarbejde med DGI og kommunen.

Og hvordan er det så gået med de 28 aktiviteter. Lad os tage dem i alfabetisk rækkefølge:

Badminton

Her er 9 hold med 271 aktive i gang i Roskilde Hal B over tre dage. Flere af de aktive er med i DGI-turneringer og er på inspirations- og træningsture til Skagen i sæsonstarten. Efter en lille nedtur nogle år, er der igen fremgang på denne gamle aktivitet.

Bedstevolley

Antallet er her i pæn stigning med 33 aktive, der spiller på tre baner. Fra sæsonstarten havde holdene besøg af konsulent fra DVBF, og det var udbytterigt. Der spilles også mod andre klubber. Spillet er afvekslende og sjovt, og der er stor tilfredshed hos de aktive. Nu bliver der også plads til flere aktive.

Billard

I alt 136 er i gang her, og vi er kommet rigtigt godt i gang i DGI-huset, hvor seks hold med 98 spiller om vinteren og 38 på to hold om sommeren. Heldigvis har vi her masser af plads til udvidelse. Kun fire kvinder er med endnu.

Bordtennis

Her er vi Danmarks største med i alt 154 i gang, to hold om vinteren med i alt 128 og 26 om sommeren. Har for alvor fået et boom med masser af omtale også i TV. Flytter nu til andre perfekte forhold på RIB'en, hvor der så aldrig bliver aflysninger. En dag mere bliver det også til, så det fortsatte boom kan optages.

Bowls

Stadig stigende deltagerantal – nu 43 aktive. Der har været en DGI-konsulent forbi, så nu er alle helt klare på reglerne. Denne aktivitet flytter til RIB'en under de bedst tænkelige forhold uden aflysninger, og der er også plads til mange flere. Også et spil for folk med fysiske begrænsninger.

Bowling

Vi har stadig lidt udfordringer med det tekniske udstyr, men det takler vi så godt som overhovedet muligt. 131 er aktive i bowlingscentret på Københavnsvej, og der er bestemt plads til flere. Det sociale fungerer her fint i de gode rammer i centret.

Cirkelspin

Denne aktivitet er den hurtigst voksende hos os. Netop tilpasset også den mest motions-uvante samt personer med skavanker, der kan lettes via motion. Glædeligt efter tre år med 9 hold og 248 aktive, deraf 6 hold og 157 om vinteren og 2 hold og 91 aktive om sommeren. Vel et plus på 60 – 70 stk. pr. år også fremover.

Cykling

Der er fire hold 20, 30, 40 og 50 km og 131 aktive der glæder sig til, at moder natur atter folder sig ud i Roskilde og omegn. Den friske luft nydes også for dem, der tager elcyklen lidt til hjælp. Roskilde og omegn er bestemt cykelvenligt med mange gode ruter.

Gymnastik

302 heraf 259 damer svinger graciøst med arme og ben på de to store hold i hal B, og det dejligt at se over 100 – 120 aktive på halgulvet til dejlig rytmisk musik og grundig instruktion. Man kan også her være med selv om alderen er høj.

Kegler

Keglecentret på Th. Nielsensvej er stadig rammen for 71 aktive, der hver torsdag triller kugler på de gode baner. De sociale rammer er her 100 %, og måske skal vi spille kegler i andre lokaler om 1 – 2 år. Kommunen er her en vigtig medspiller.

Krocket

Denne aktivitet har 25 aktive og har plads til flere. De grønne græstæpper i Rådmands-

haven danner rammen, og selv om der sker en ændring i forbindelse med den nye idrætspark, skal der nok blive plads til krocket også.

Kroff

Her er der fuld gang i 75 aktive på Kildegården, og selv om der skal bygges afvandingsbassin på området, så bliver det hele renoveret, og skal nok fortsat være en god ramme for aktiviteten. Men lidt rokering af banerne kan finde sted denne sommer.

Line dance

I alt tre hold og i alt 162 – heraf 10 herrer, der også danser yndefuldt til glade rytmiske toner og smilende og glad instruktion fra vore dygtige piger. Hal B danner rammen og der er hold for både begyndere, let øvede og øvede, så alle kan være med.

Orientering

Foregår primært i Boserup Skov, der indbyder sig skøn forårsgrøn, med fjord, mange dyr og udfordringen om at finde posterne i naturen. Det er naturoplevelser på første klasse. 52 var med her i 2017. Men også byløb, og skumringsløb og udfordringer i Hedeland og i omgivende skove m.m. er på programmet.

Petanque

Dyrkes om sommeren af 192 på banerne på Ollerupvej og 40 om vinteren i HBK hallen. Det er stålkugler i sandet om sommeren og læderkugler med sand i om vinteren. Det giver ca. samme friktion på underlaget, så alle kan være med hele året. Også her en pæn høj gennemsnitsalder. Men i alt 221 nyder dette spil.

Pilates

Her er vi udfordret. Vi er 61 aktive i Hal B.– deraf 1 herre. Vi har en venteliste på 162, men får has på en del af denne med et hold mere til vinter. Vi tror også at oprettelse af et yoga-hold samt mere seniorqigong, kan tage noget af presset af på denne populære aktivitet.

Pickleball

En helt ny aktivitet i 2017. Det er en mellemting mellem bordtennis, tennis og badminton. Det er rimeligt enkelt og skal prøves. Det er sjovt og de to nye ledere er meget ihærdige. Lige nu er vi 25 i gang, men der er plads til flere. Bat og bolde er der til stede. Hal B danner rammen.

Riffelskydning

Det at ramme plet ligger alle på sinde. Generelt vel i livet, men også på skydeskiven. De gode rammer i skydekælderen på Tjørnegårdsskolen give gode forhold for 53 skytter, deraf 4 damer. De dyster på afslappet vis med masser af hygge bagefter. Fastelavnsskydning er lige overstået.

Selvforsvar og faldteknik

Ni personer var i gang i efteråret og otte er nu i sving. En instruktionsrunde er på 14 uger. Vi vil gerne have lidt flere med, og vi tror, at flytning til nogle formiddagstimer på RIB'en nok skal give større tilslutning. Vi vil jo gerne alle ældre kunne forsvare os selv, hvis....., og vi vil også gerne forebygge at falde.

Seniorqigong

Også en ny aktivitet med stor søgning fra starten i efteråret 2017. To hold er i gang med 29 aktive. Der er en venteliste på 40 aktive, og disse får nu tilbudt nogle inspirationstimer, og så også tilbud om at komme med på udvidede hold til efteråret i de nye lokaler på RIB'en.

Spinning

Her fuld fart på hos 662 aktive. 497 om vinteren på 15 hold og 165 om sommeren på seks hold. Fire nye cykler er kommet til i efteråret, og de er allerede bookede fuldt ud i vort dejlige spinningcenter. To fyraftenshold og et aftenhold er også i gang, og der kommer

med garanti flere til.

Stavgang

I alt 132 personer svinger stavene på fire hold om sommeren med 81 aktive og to hold om vinteren med 51 aktive. Og stavgangsfolkene er jo dem, der siger - det er altid stavgangsvej. Stavene afskyr vandet og det er så kun et spørgsmål om den rette påklædning.

Stolemotion

Denne aktivitet er kun fire år gammel og har allerede 218 aktive. 149 på seks hold om vinteren og 69 på to hold om sommeren. Her har vi ramt en aktivitet, der for alvor får de ældre med. Gennemsnitsalderen er 80 år, hvilket bare er så glædeligt. Man vover at komme, selv om også rolatoren er med. Vi har to på 99 år med.

Styrketræning

Som bekendt vor største aktivitet med i alt 1863 aktive. 1433 om vinteren på 35 hold og 430 om sommeren på 10 hold. Her har vi selvfølgelig også den største ledergruppe på 35 personer inddraget. Der er konstant behov for inspiration, og det sikrer vi via uddannelse og besøg fra dygtige fysioterapeuter. Vi er tæt på fuldbokning igen, og nye hold følger til vinter, nok også fyraftenshold. Afklaring i april.

Svømning

Vi glæder os over, at 374 tager en dukkert hver uge på 17 hold og altid med dygtige livreddere med ved bassinkanten. Men vi glæder os til øget kapacitet med den nye svømmehal fra starten af 2019. Vi tror, at mange flere RÆM'ere vil svømme, når nu mulighederne bliver til stede. Og det er de jo lige om lidt.

Swing om onsdag

Der er gang i musikken, og de glade dansetrin blandt glade mennesker onsdag aften, og man hygger sig. Dette er en god kombination af motion via dans, glad musik og hygge med lidt kaffe og et glas vin. I alt 22 møder op, og her er der også plads til flere.

Tennis

De ideelle baner på Darupcentret danner rammen for fire hold og 96 ældres tennisglade i maj – august, og heldigvis har vejret artet sig fornuftigt. Mandag og fredag formiddage er normalt tørre dage. Også her har vi plads til flere, og mon ikke også "WOZZI"-effekten giver lidt, så intet er til hinder for at komme ud og prøve.

Traveture

Igen byder den smukke natur omkring Roskilde på mange gode oplevelser og i alt 461 personer er i gang på tre hold og 340 om sommeren og et hold og 124 om vinteren, der dog har drillet lidt vejrmæssigt. Og også her er det altid gåvej. I gættede rigtigt, det er kun et spørgsmål om påklædningen. Lederne er formidable til at finde nye dejlige ruter.

Det var så lidt om aktiviteterne, men som bekendt skal mange forhold være i orden, for at disse kan finde sted i et så stort omfang.

KILDEGÅRDEN

Og her kommer Kildegården jo stærkt ind i billedet. Ombygningen af området lige foran nr. 6 og helt op til Kildegårdshallen er færdigt faktisk nu, og hele området er klar til brug fra september. Her vil der bl.a. blive en større indvielsesfest og RÆM holder åbent hus for alle aktiviteterne.

Der er bedre forhold på vej for aktiviteten krolf, idet der sker en omlægning og reovering af arealet. Der er etableret bedre P-forhold på FORS-grunden og adgang til Kildegården via Roskilde Idrætspark. Der er mange cykelstativer lige udenfor vore aktivitetslokaler, og der bliver etableret en udendørs cafe i den nordlige ende af håndboldens klubhus – altså

ned mod os. Siddemiljøer etableres lige udenfor.

Indendørs bliver styringen af ventilationsanlægget bedre, der er lagt skridsikker belægning i baderummene, grundigere udsugning i samme samt bedre og grundigere rengøring er etableret. Der kommer flere knager op i omklædningsdelen og der er nu også kommet hårtørrer til herrerne. Caféen har fået nye pæne møbler og der er kommet en lynhurtig opvaskemaskine, nyt stort køleskab og ny udsmykningsdirigent Anni Frese, der sikrer nye billeder hver anden måned. Præsentationstavlen er ajourført, og der er kommet en ekstra informationstavle op.

RÆM er med i Kildegårdens brugerråd, og har altså føling med alt hvad der rører sig i de for os så vigtige rammer.

Vi glæder os til RIB`en hvor seks af vore aktiviteter får til huse fra september. Det er et rigtigt flot byggeri, som mange af vore medlemmer får glæde af. Vi har også lagt billet ind på timer i Kildegårdshallen og venter spændt på udfaldet heraf.

ROSKILDE KOMMUNE

er vor vigtigste samarbejdspartner, og det er via Idrætsudvalget, Omsorgsudvalget (og derved Sundhedscentret), rengøringsafdelingen, byggeafdelingen og Kildegårdens personale. Rigtigt gode samarbejdsrelationer er der her blevet opbygget.

Vi sagde for alvor tydeligt helt fra 2009, at hvis kommunen stillede rammene - altså faciliteterne - til rådighed, så skulle vi nok udfylde dem med en masse glade ældre, der ønskede at holde sig i form. Begge parter har lige siden holdt løfterne til hinanden.

Der er udfærdiget og underskrevet en ny brugsaftale for Kildegården 6/underetagen for de næste fire år, og vi har en aftale om benyttelsen af håndboldens klubhus – og der kommer en aftale omkring RIB`en nu og sikkert også vedr. Kildegårdshallen på sigt. Og så er det jo også et kæmpeplus for os at være her i dag med vor generalforsamling. Så vi har al mulig grund til at være tilfredse med samarbejdet. Kommunen, både politikere og embeds-m/k udtrykker da også jævnligt, at de er tilfredse med vort virke.

Hvert år har vi politikere i praktik hos os, og i det hele taget er de altid velkomne, og vi fik jo også i oktober i forbindelse med den kommunale valgkamp besøg af Mette Frederiksen, der var en time i Roskilde på sin vej rundt til samtlige danske kommuner. I den forbindelse ville hun gerne se noget unikt i Roskilde. RÆM blev valgt af vor borgmester. Vi var da lidt stolte den dag.

Vi har et samarbejde med Sundhedscentret omkring cirkeltræning for motionsuvante og sygdomsramte ældre, og hvor har det givet alle parter store værdier. Vi får i uge 24 et større samarbejde om Mens health Week, hvor vi bl.a. via vore sommeraktiviteter skal gøre alt tænkeligt for at få flere af de lidt magelige mandfolk i gang med motion.

Vi var aktive omkring både sundhedsdagen, Knæk Cancer dagen, FN`s ældredag og hjalp meget til med tilforordnede ved ældrerådvalget - og mange af vore ledere kunne glæde sig over en lille festlig belønning på frivilligdagen med en festlig aften en fredag i Roskilde Kongrescenter.

ROSKILDE KONGRESCENTER – BAUHAUS ARENA

Hallerne på Møllehusvej 15 hed tidligere Roskilde Hallerne og Roskilde Kongres- og Idrætscenter, men hedder i dag noget så kønsløst som ovennævnte. Desværre betyder det også, at vi bestemt ikke er så glade for at komme der mere, fordi der sker et stadig stigende antal aflysninger. Vi kommer der for at motionere, og der skæres mere og mere

ned på mulighederne herfor. Måske vil en ny bestyrelse ændre på dette. De har i hvert fald lovet at vurdere dette nøje. Vi flytter derfor nu både bordtennis, pilates og bowls til RIB'en, hvor der næppe vil forekomme aflysninger. Vi kommer trods alt ca. 1000 ældre på Møllehusvej 15 hver uge om vinteren, og mon ikke også beslutningstagerne kan forstå, at det er vigtigere at holde et stort antal roskildeborgere i god fysisk form fremfor nogle ekstra kongresser eller udstillinger i stigende omfang.

Vi har også jævnligt haft et par garderobevagter til nogle aftenkoncerter, og har også en sponsoraftale med Roskilde Kongrescentret med gode tilbud løbende.

DGI ROSKILDE

Vor store gode nabo på Kildegården – DGI – har vi stor glæde af at samarbejde med, og de påstår også, at det har de af os. Vi var jo sammen om at etablere et nyt billardcenter i underetagen, og vi har brugt mange af deres mødelokaler til både små konferencer, foredrag, møder og kurser, og hos DGI har vi kapaciteter tæt på omkring vort nye system Conventus, der styrer økonomi og medlemsregistrering, men det vil Peter berøre lidt senere.

Der er løbende dialog om flere projekter, og i gang er lige nu Camino Sjælland. Desuden arbejder vi sammen om udbredelse af interessen om pickleball, floorball og bowls. Samarbejdet er inde i en meget positiv udvikling.

ALTER G PROJEKTET

Vi gik i gang med dette projekt, fordi vi så store muligheder for at svage ældre kunne få en hurtigere helbredsforbedring via moderne teknologi. Det drejede sig her om en træningsmaskine, der kunne gøre folk næsten vægtløse og så træne hele underkroppen og ryggen ved at bevæge sig på et løbebånd ved at belaste med et minimum af kropsvægten. Vi havde 16 af vore medlemmer med i et træningsforløb over 10 uger, og de 13 noterede sig store fremskridt, og er meget begejstrede for, at vi var med til at tage initiativet til at få en sådan maskine til Roskilde. Vi havde også selv ledere koblet til projektet og i dag står der tre maskiner af denne art i Roskilde. To på fysiocentret på Østervang, hvor vores test kørte og én i kommunalt regi i Æblehaven.

IDRÆTSPARKEN

Hvorfor noget om denne, jo af den simple grund, at der er planlagt et stort træningscenter på 1000 m² i dette kompleks, der nok først er færdigt i 2021. Vi ved, at vi får brug for flere træningsfaciliteter også fremover og vi undersøger, hvilke muligheder der bliver her. Vi vil gerne være på forkant og ved mere herom sidst på året 2018. Måske kan vi ikke vente så længe, men så holder vi jo altid øjne og ører åbne også for andre muligheder.

Samarbejde med Københavns universitet – forskningscenteret Center for Sund Aldring er stadig aktivt. Det både via optagelser af video og fortælling om værdier af vor aktivitet krolf. – se video på hjemmesiden - og via udveksling af træningsresultater fra vore spinnere. Vi har disse resultater via vore egne cykelcomputere, og de er interesserede i dem. Dette er perfekt og der er bestemt perspektiver i samarbejdet.

Med Visit Roskilde har vi samarbejde om at servicere på julemarkedet, og det var igen lederne hos styrketræningen, der tog sig af denne opgave.

HUMØRPRISEN samarbejder vi med Roskilde Handel om, og denne aftale gælder nu også for 2018. Priserne i samme omfang og størrelse som tidligere – dog får I dem først i uge 11. Som bekendt er der kommet nye folk til hos Roskilde Handel, og aftalen faldt først på plads i onsdags. Vi skal i den forbindelse bruge nogle af jer friske ledere til diverse småopgaver i årets løb, og det hører I nærmere om. Det er opgaver, hvor vi også samtidig kan gøre god reklame for RÆM.

Foredrag om diabetes, demens og et stærkt og sundt seniorliv, det ligger os på sinde og disse tiltag har haft god opbakning. Og flere følger, forlyder det.

Festival 2017 blev flot overstået med 192 aktive ældre i gang i de ni dage, det stod på. Vi kender endnu ikke det præcise antal for 2018, men der bliver ikke tale om flere. Vi gjorde alt for at servicere medlemmerne på bedste vis, og så er det også værdifuldt, at indsatsen gav ca.100.000 gode danske kroner til vor fælles kasse.

Lions forårslotteri – hvor vi i år får chancen for at tjene 25.000 kr. til holdene. Lodderne kommer til jer senest den 12.-13. marts. Og de skal bare være solgt inden udgangen af maj, men tøv ikke med at komme i gang. Man kan se med det samme, om man har vundet og også hente gevinsterne.

Camino-ture for RÆM'ere er en populær nyskabelse, der så dagens lys i 2017 med Torben Lyder som turboss. Turen for 2018 er også på plads, og der er en 2019 version i planlægningsfasen. Men også en La Santa tur er på plads. Den finder sted i starten af maj.

Et nyt samarbejde med fysioterapeuter kom også i gang i 2018. Dels med foredrag fra Niels Honeré fra centret på Københavnsvej, dels ved besøg og foredrag af David Rasmussen fra centret på Østervang - og nu også en ny version ved Thomas Nielsen, som først bliver præsenteret for styrketræningsfolket i april. Endvidere har vi haft besøg af unge fysioterapeutstuderende fra Professionshøjskolen Absalon, der har brugt træning af vore ældre som eksamensprojekt i forbindelse med deres afsluttende eksamener. Flere unge kommer til, og de foreløbige resultater har været til stor glæde for alle parter. Det gav ekstra træning til nogle af vore og de var meget motiverede.

INFORMATION

Dette er jo uhyre vigtigt, det ved vi alle. Hos os sker det internt via vore nyhedsbreve hver måned samt ved en altid opdateret hjemmeside, der har meget stor søgning - og enkelte gange ved direkte henvendelse til ledergruppen med specielle initiativer. Der er sat mange kræfter ind for at gøre dette så godt som muligt. Men ellers sker det via annoncer i de lokale gratisaviser, der kommer til alle husstande, via redaktionelle omtaler af begivenheder samt fast via 60+ avisen. Endvidere hjælper også TV jævnligt og arrangementer som fejring af medlem nr. 2500 med jazzkoncert m.m. Sundhedsdage, ældredage og f. eks. nu snart Mens Health Week gør os også kendt og giver os god PR.

FOKUSGRUPPEN er en nyskabelse i RÆM. Kom i gang efter fremtidskonferencen i 2016, og den består foruden vor kasserer af seks andre begavede og fremsynede personer. De skal som navnet siger se ind i fremtiden med RÆM-øjne – hvad skal vi være opmærksomme på? Bl.a. kom de frem til, at vore ledere skal påskønnes mere. Bestyrelsen valgte at give ledergruppen de flotte jakker i 2017 og i 2018 kommer dejlige træningsbluser. Næste projekt er bl.a. at udvikle et værdisæt for RÆM.

SAMARBEJDET I LEDERGRUPPEN

Ikke alene samarbejdet i bestyrelsen men i hele ledergruppen er rigtigt godt. Selv om der naturligvis er meningsforskelle – heldigvis – så giver en god dialog altid en beslutning, der bakkes op om. Der skal dagligt findes løsninger. Der skal også findes løsninger på både kort og langt sigt, og det bruger vi så ressourcer på, for det skal vi - og så gør vi det.

Derfor vil I også se, at alle, der stiller op til valg senere i dag, er villige til genvalg, fordi vi alle ser rigtig gode muligheder for RÆM. Det vil vi gerne bidrage til med en frivillig indsats igen i en periode.

Tak til alle for et godt samarbejde. Specielt til bestyrelse, administration og hele ledergruppen, men generelt tak til jer alle for jeres store opbakning om Roskilde Ældre Motion.