

NYT FRA BESTYRELSEN

januar-februar 2018

Generalforsamling

Afholdes fredag den 2. marts 2018 kl. 14.30 i Rådhusets kantine. Der er adgang til lokalet fra kl. 14.15. Dagsorden er fremlagt på Kildegården og i Roskilde Hallerne. Den kan også ses på hjemmesiden.

Efter generalforsamlingen holder diætist Stine J. Albrechtsen et ½-times oplæg - "Et stærkt og sundt ældrelev".

RÆM's historie - digitalt

Fra og med 2017 vil registrering af RÆM's historie ikke blive vist via tavler o.lign. som det hidtil er gjort. En digital registrering af artikler, billeder m.m. er under opbygning og vil på et tidspunkt kunne ses på hjemmesiden.

Sommerprogram

Programmet for RÆM's sommeraktiviteter 2018 er under udarbejdelse. Det vil være klar ca. 1. april i trykt form og på hjemmesiden.

Ny aktivitet fra september 2018

Fra vintersæson 2018/19 vil **yoga** blive en aktivitet i RÆM med yogalærer og sognepræst Sarah Krøger Ziethen som instruktør. Øvrige oplysninger om den nye aktivitet vil først blive offentliggjort i forbindelse med udsendelsen af vinterprogrammet primo august.

RIB'en

Opgørelse af vore lokalebehov er fremsendt til Idrætsforvaltningen – og går alt som vi har ønsket får bordtennis, pilates, seniorqigong, selvforsvar, bowls og yoga aktiviteter i RIB'en, der efter planen skal stå klar pr. 1.9.2018.

Vi arbejder også for, at en anden ny aktivitet – floorball – kan få plads i Kildegårdshallen, der er velegnet til denne aktivitet.

Foredrag om diabetes

I løbet af marts måned vil der blive afholdt 2 ens diabetesforedrag i Caféen på Kildegården. Foredragene finder sted tirsdag den 13. marts og tirsdag den 20. marts – begge dage kl. 16.00-18.00. Foredragsholder er Bente Jensen fra Sundhedscentret – suppleret med kort indlæg om motivationsgrupper ved Bent Hass Jensen.

Invitation til foredragene vil blive udsendt snarest samt offentliggjort på hjemmesiden.

Foredrag i DGI – Ellen Garde

Hos DGI er der mulighed for at høre hjerneforsker Ellen Gardes foredrag:

"Hold hjernen frisk" tirsdag den 10. april kl. 16.30-18.00 i DGI-huset, Helligkorsvej 3.

Interesserede skal selv tilmelde sig – fristen er 26. marts – og deltagelse koster 60 kr.

Se opslag på Kildegården og/eller DGI's pjece "Det skal være sjovt at være aktiv senior" (bagsiden af pjecen), der er fremlagt på Kildegården – eller besøg DGI's hjemmeside

<https://www.dgi.dk/arrangementer/201817958003>

Idrætsdag i september

Der er igangsat et projekt omkring indvielse af Kildegården i september 2018 – og i den forbindelse agter RÆM at afholde en idrætsdag med åbent hus for alle aktiviteter på Kildegården.

Vi har selv nedsat en arbejdsgruppe og den vil I høre meget mere fra, når planerne tager form.

Træningsbluser

Alle ledere, assistenter og instruktører har fået tilbudt - og de fleste har bestilt – nye træningsbluser. Når denne leverance er i hus og udleveret, vil muligheden for at *købe* bluserne blive tilbudt alle medlemmer.

Dette tilbud vil blive annonceret og udmeldt senere.

Fysioterapeutstuderende

RÆM har igen fået en henvendelse fra Professionshøjskolen Absalon om at fungere som træningshold for nogle studerendes 10-ugers projektforbud.

Denne gang er det 4 studerende, der gerne vil køre et 10-ugers træningsforbud med en gruppe af vores medlemmer. Forbudet starter uge 15 og slutter i uge 26 med eksamen.

Ræm har sagt ja til samarbejdet, som er aftalt til følgende tider:

I april – torsdage kl. 9.15-10.45 og fra maj ff. – torsdage kl. 11.30-13.00.

Deltagerne fra RÆM vil være aktive, som havde meldt sig til første forbud, men som ikke kom med – måske suppleret med nogle nye.

Roskilde Hallerne

Vi har gjort opmærksom på vores utilfredshed med de mange aflysninger i hallerne og har med glæde noteret os, at den nye formand for hallerne, Gitte Kronbak, sætter fokus på problemet. Brugerne bliver taget med på råd.

Hjemmesiden

RÆM's hjemmeside er løbende under forandring og udvikling og vi kan konstatere, at det også afspejles i antallet af besøg på siden.

Webmaster Jørgen Veje Andreasen kan fortælle, at alene i den sidste måned er der kigget på vinteraktiviteter 1788 gange, på sommeraktiviteter 438 gange og på festival 983 gange. Også medlemssiden og ledersiden har haft mange besøg.

83,76 % af søgningerne er foretaget fra Danmark - medens 13,58 % overraskende er foretaget fra USA!

53,07 % er foretaget fra en desktop, 28,27 % fra en mobiltelefon og 18,67 % fra en tablet.

Det er glædeligt, at medlemmerne bruger hjemmesiden så meget, da det er her man altid kan få den nyeste og opdaterede information.

Med venlig hilsen
RÆM's bestyrelse