

NYT FRA BESTYRELSEN

juni-juli 2018

Vinterprogram 2018-2019

RÆM's vinterprogram er tæt på offentliggørelse.

Den 1. august vil programmet blive åbnet på hjemmesiden – og det betyder, at tilmelding til aktiviteterne kan ske fra denne dato.

I løbet af første uge i august vil det trykte program blive uddelt til aktivitetsstedere og aktivitetsledere.

Medlemstilgangen er stadig stor og der er behov for flere hold i bestående aktiviteter. I stavgang (mandag), bordtennis (torsdag), styrketræning (onsdag) og pilates (mandag) er der oprettet nye hold.

OBS! Der er ændrede træningstider og træningssted i seniorqigong og pilates.

Desuden er der reguleret lidt på træningstiderne i styrketræning om mandagen.

En ny aktivitet i RÆM er yoga. Der starter kun et hold – med Kirsten Larsen som leder og Sarah Krøger Ziethen som instruktør, torsdag kl. 12.00-13.00.

Projekt i spinningaktiviteten

Bestyrelsen har godkendt et projekt, der vil blive gennemført i hele næste vintersæson – med midvejsevaluering ved juletid.

Projektet går ud på at tilbyde deltagerne i spinning træning 2 gange om ugen. Den 2. ugentlige træningstid kan være en ledig plads på eksisterende hold – med det indbyggede forbehold, at pladsen skal viges for eventuelle nye spinningdeltagere.

Alternativt kan der blive tale om 2. ugentlige træningstime på et sent onsdagshold eller et hold fredag formiddag. Disse hold vil blive oprettet, hvis der er mindst 15 tilmeldte pr. hold.

Spinninglederne står for forformidling af forsøgsordningen til deltagerne samt for styring af projektforløbet.

Flyer om RÆM og Persondataforordningen

Som opfølgning på orienteringen om ordningen i sidste Nyhedsbrev er nu udarbejdet en lille flyer med oplysninger om hvilke data du er registreret med i RÆM's medlems-administrationssystem.

Flyeren er fremlagt og kan ses på hjemmesiden, under Medlemssiden.

Samme sted kan du også se vejledning til at ændre egen medlemsprofil.

Jazz – og bluesmusik på Gimle

Vi gentager sidste års flotte arrangement med jazz på Gimle for RÆM's medlemmer lørdag den 22. september kl. 11.00 – 14.00.

Orkesteret er i år Øernes Blues Band, der er kendt for glad rytmisk jazzmusik. Så kom og få en god musikoplevelse og hyggeligt samvær. Gratis adgang for RÆM medlemmer.

Der er mulighed for at købe jazzplade og drikkevarer.

Kildegården

Alle der følger med på Kildegården ser, at der sker en masse på hele området. Og hele centret indvies fredag den 7. september med en stor fest. RÆM er naturligvis også med. Indvielsesarrangementet kører fra kl. 15.00 – 19.00 med bl.a. åbent hus hos alle vore aktiviteter fra 17.30 – 19.00. Alle de berørte aktivitetsledere indkaldes til et lille formøde herom.

Ledermøde 18. september

Det årlige ledermøde afholdes tirsdag den 18.9. kl. 15.30-19.30. Dagsorden udsendes ca. 3 uger før mødet. Den indeholder information fra bestyrelsen og et fagligt indslag – denne gang et foredrag af sygeplejerske Mette Ehlers om "Den gode søvn".

Roskilde Festival

Det blev en stor succes også for os. Vi fik ros fra mange sider for vores arbejde, hvor alle ydede en flot indsats. Specielt Hanne som koordinator og alle ressourcepersoner. I alt var vi 187, der alle havde nogle gode dage - og så var vejret jo med os. Forløbet skal nu evalueres og det hører I om senere.

Men's Health Week

Denne stærkt opreklamerede aktivitet blev en ren fuser for RÆM. Kun 9 mænd mødte op til vores 13 aktiviteter og 20 muligheder. Det trods mange annoncer, flot omtale og flotte brochurer, som vor kommune havde bekostet. Der skal helt andre metoder til at få de inaktive mænd i gang, og den bedste er stadig den mund til øre metode, som vi bruger i RÆM.

Sundhedsdagen 25. august på Hestetorvet

Temaet er i år "mental sundhed" - og der har vi en hel del at byde ind med. Vi har traditionen tro en stærkt bemanded bod på torvet fra 10.00 – 14.00, hvor man kan prøve spinning samt træningselastik og stressbolde. Og vi er klar med informationer om RÆM. Sidste år havde vi besøg af over 300 ældre, der fik en træningselastik.

Førstehjælpsskab

Beredsskabsstationen har opsat et nyt stort førstehjælpsskab i vores lokaler på Kildegården. Det indeholder alle nødvendige remedier, hvis uheldet er ude. Der er også en mindre komplet boks i både spinning- og styrketræningsrummet. Og alle tre bliver ajourført løbende med materialer fra leverandøren.

RÆM-tur til Lanzarote

I maj 2018 var 22 RÆM-medlemmer afsted til Club la Santa på Lanzarote. Turen var en succes og der tilrettelægges en tur mere i maj 2019. Hvis du vil vide mere så kig under Nyheder på hjemmesiden.

Statistik

Statistik genereret 8. juli viser medlemstal på 2653 – fordelt på 59,6% kvinder og 40,4% mænd.

I vinteraktiviteterne var 119 hold i sving med 4281 aktive hver uge.

I sommeraktiviteterne er 45 hold i sving med 2044 aktive hver uge.

Ældste aktive i foreningen er 99 år og yngste er 60 år.

Gennemsnitsalderen er for kvinder 72 år og for mænd 73 år.

Med venlig hilsen
RÆM's bestyrelse