

# NYT FRA BESTYRELSEN

## august 2018

### Kildegården indvies officielt den 7. september

Ved et stort anlagt arrangement indvies Kildegårdsprojektet som helhed fredag den 7. september kl. 15.00 – 19.00.

Alle aktivitetssteder viser deres tilbud og aktiviteter frem – og også RÆM er klar til at fremvise vores dejlige faciliteter. Og Roskildes borgere får også lov til at prøve vores aktiviteter. Vi er klar med ledere og aktive hos både billard, styrketræning, spinning, cirkelspin, krolf og stolemotion.

Kom gerne forbi og se de mange andre spændende aktiviteter på hele området.

### RÆM og Idrættens Hus på Kildegården

Det er en stor skuffelse for RÆM, at kommunen ikke kunne tilbyde os mere plads i Idrættens Hus på Kildegården. Kun med bordtennis fik vi mulighed for at få plads i de nye velegnede faciliteter.

Det er nu en udfordring at overbevise beslutningstagerne om, at også ældres behov skal tilgodeses. Vi agter at løse denne opgave – og vi sidder inde med mange gode argumenter.

### Alle skal spille bordtennis i uge 37

Denne uge er der åbent hus i den nye flotte bordtennishal i Idrættens Hus. Her er RÆM naturligvis med.

Intentionen fra BTK 61 og RÆM er, at *alle i Roskilde skal spille bordtennis* – eller i hvert fald skal de have mulighederne for det.

Der vil være åbent hus hver dag i uge 37 – mandag til fredag kl. 9.00 – 21.00.

Tirsdag og torsdag er der ledere og instruktører fra RÆM til stede.

De andre dage er det BTK, der har ”vagten”.

### Nye hold i RÆM

Der er stadig flot medlemstilgang i RÆM. Som nogle af jer husker var vi den 31.8.2017 nøjagtigt 2500 aktive. Den 24.8.2018 var vi 2676 aktive. Forventningen er, at vi er tæt på de 2700 ved månedsskiftet. Altså en netto medlemstilgang på ca. 200 på et år. Det er meget, meget flot.

Tilgangen skaber behov for flere hold – og i forhold til sidste vinter er der tale om to hold i ny aktivitet yoga, to nye bordtennishold, et nyt styrketræningshold, et nyt pilateshold samt et nyt seniorqigong-hold. Og så starter endnu en ny aktivitet floorball op i uge 43. Flere oplysninger om floorball følger senere.

### Ventelister

I flere af vores aktiviteter er der desværre ventelister – nogle steder meget lange ventelister. Det er vi ikke så glade for, men der er nogle faktorer, der sætter visse begrænsninger for os. Oprettelse af flere hold kræver altid lokaletider, flere ledere og assistenter og i nogle aktiviteter også instruktører. Det er ikke altid muligt at få dette til at gå op.

Der arbejdes dog i bestyrelsen hele tiden på at mindske problemerne med ventelister og finde løsninger.

## **AlterG succes**

I foråret 2017 var vi én af tre initiativtagere til at få opstillet og afprøvet en efter vores vurdering unik træningsmaskine i form af vægtløs træning på løbebånd – AlterG.

Det var første gang denne maskine blev prøvet i Roskilde.

Fra RÆM havde vi 16 ældre igennem et 10 ugers træningsforløb – og de 13 af deltagerne fik en rigtig god oplevelse og en klar forbedring i deres sygdomsforløb.

Siden har mange RÆM'ere været forbi træningscentret på Østervang 2 – og igen med positive resultater. I dag står der tre maskiner derude og Roskilde Kommune har anskaffet 2 AlterG træningsmaskiner.

## **Mange flere ældre i Roskilde**

Nye spændende tal viser et stærkt stigende antal ældre i Roskilde. I dag er vi i kommunen 21.723 borgere over 60 år og i 2026 – altså kun om 8 år – er vi 25.556.

Der er tale om en stor stigning – især på 60-69-årige (stigning på 1.600) og på 80-89-årige (stigning på 1.700).

Der bliver bud efter mange ekstra pladser i RÆM's aktiviteter. Det arbejder vi målrettet på at tilpasse os og øge udbuddet.

## **Sundhedsdagen**

Dagen bød på strålende solskinsvejr og vi havde på RÆM's stand flot besøg og lejlighed til god informativ snak med mange ældre.

Der blev udleveret 200 aktivitetsprogrammer og 250 elastikker og stressbolde blev afprøvet og udleveret. Diverse balanceredskaber blev afprøvet og spinningcyklerne blev også testet.

Med venlig hilsen  
RÆM's bestyrelse.