

# NYT FRA BESTYRELSEN

## september 2018

### FN's ældredag

På den Internationale Ældredag mandag den *1. oktober* fejrer Roskilde Kommune dagen med at invitere til et foredrag kl. 15-17 i Rådhusets kantine, Rådhusbuen 1.

Mød her læge og aldersforsker **Henning Kirk**, der fortæller om at holde hjernen frisk og om vigtigheden af som ældre at holde sig i gang. Alle er velkomne.

### Kildegården

*Faldulykker* - På Kildegårdsområdet har der desværre været nogle kedelige faldulykker på grund af høje, uafmærkede kanter bl.a. på de nye betonstier. Efter flere episoder og klager over forholdene er der nu sat afmærkninger på kanterne de fleste steder.

På trappen ved siden af A-huset er en bridgespiller faldet og har brækket benet. Der er intet rækværk ved trappen. Det er utrygt – især når vi går en mørk og måske sneglat vinter i møde.

*Parkering* - Inde på Kildegårdens område er der *fri parkering*. Eneste undtagelse er 4 pladser bag Handicap Idrætsforeningen, hvor der er 15 minutters parkering i dagtimerne. Der vil komme et oversigtskort omkring parkering - samt reklame for Kys og Kør ved Idrættens Hus.

*Cykelparkeringen* er også snart på plads med overdækkede pladser ved nr. 5.

*Rygning* er forbudt på hele Kildegårdsområdet – både indendørs og udendørs. Der bliver snarest opsat tydelig skiltning om rygeforbuddet.

*Indvielse* - Den 7. september blev det nye Kildegården officielt indviet. Det foregik med aktiviteter og åbent hus på hele området samt taler, musik og anden underholdning. Det blev en festlig dag med mange besøgende. RÆM holdt åbent i lokalerne i nr. 6 og billard holdt åbent i lokalerne i nr. 3. Mange kom forbi og fik en snak med os – og prøvede vores aktiviteter.

### Samarbejdet med Professionshøjskolen Absalon

Det frugtbare samarbejde med skolen fortsætter. Igen får mange af vore ældre et gratis tilbud om ekstra træning med de fysioterapeutstuderende.

To grupper studerende kører 10-ugers forløb i perioden 8. november 2018 til 17. januar 2019. Det ene hold træner i Salen på Kildegården, det anden træner i skolens lokaler.

Er du interesseret i at deltage skal du tage kontakt til Anna-Lise Christensen på tlf. 2124 4599 eller på mail [sv.li@hotmail.dk](mailto:sv.li@hotmail.dk) – senest 15. oktober.

### Hånddesinfektion

Til håndafspritning er nu opsat flasker uden for toiletterne i indgangen i underetagen, Kildegården 6. Vi er mange der i løbet af en dag bruger redskaber og maskiner – og forhåbentlig kan dette tiltag – sammen med rengøring af maskinerne – medvirke til at skabe et sundere "arbejds miljø". Grundig gammeldags håndvask er stadig også fornuftigt.

### Vibrationsmaskine

En venlig ældre herre, der ikke en gang er medlem af RÆM, har henvendt sig til os med tilbud om at forære foreningen en maskine, en vibrationsmaskine - en sag der i dag koster ca. 22.000 fra ny. Det er en type maskine man i styrketræning allerede havde i kikkerten og overvejede at anskaffe. Det er en yderst velholdt maskine og den vil inden længe blive en integreret del af maskinparken på Kildegården.

## **Ny aktivitet – opstart af ”motionsfloorball”**

Kom til opstart af motionsfloorball med informations- og informationsmøde

torsdag den 25. oktober 2018 kl. 9.00-12.00 i Hal D i Roskilde Kongrescenter.

Herefter vil du hver torsdag kl. 9.00-12.00 kunne spille motionsfloorball på 2 baner - så der er plads til sjov motion, leg og samvær.

Kontaktperson er Peter Rysz Jensen, tlf. 2521 1435, mail [peterryszjensen@gmail.com](mailto:peterryszjensen@gmail.com)

Prøv at gå på YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=uB8ywy4N1eI> og få inspiration.

## **Medlemstallet**

RÆM's medlemstal stiger støt. Status pr. 21.9.2018 er, at 2.738 aktive og glade ældre har lyst til at være med i vores fællesskab.

## **Ledermødet 18.9.**

Med rekorddeltagelse på 112 personer havde vi et rigtigt godt ledermøde. Bestyrelsen og webmaster leverede en masse information og dagen blev afrundet med et interessant foredrag af sygeplejerske Mette Ehlers om ”Den gode søvn”.

Senest den 4. oktober vil referatet kunne læses på hjemmesiden.

## **Politiker i praktik**

RÆM inviterer igen i år politikerne til at besøge og gerne deltage i vores aktiviteter. Om en eller flere politikere vælger at besøge RÆM ved vi ikke endnu. Hvis vi modtager nogle ønsker skal vi være klar i uge 43 og 44.

## **75-års fødselsdage**

Fremover vil alle borgere i Roskilde Kommune det år, hvor de fylder 75 år, få en invitation fra kommunen til en sammenkomst med ledsager. I år finder de 3 arrangementer sted 10. oktober i Jyllingehallen, 24. oktober i Viby Hallen og 1. november i Byens Hus.

Der serveres kaffe og lagkage, der præsenteres forskellige tilbud og muligheder for seniorer og der er ved hvert arrangement et indlæg af en Roskilde-kendis.

Alle 75-årige RÆM'ere – glæd jer!

## **Hjertestarterkurser**

Der arbejdes i bestyrelsen med igen at lave aftaler om udbud af kurser i livreddende førstehjælp. Så snart vi kender tidspunkter og kursustyper vil de blive udsendt.

## **Koncert på Gimle 22. september**

Det var en dejlig koncertoplevelse med Øernes Blues Band, men koncerten havde fortjent lidt flere tilhørere end vi så til denne særlige dag for RÆM's medlemmer

## **Indsamling af dåseblik**

På toppen af diverse dåser med vand og øl sidder der en oplukker, der er rent aluminium. Vip dem gerne af og læg dem i opsamlingsglasset i Caféen på Kildegården. Så sendes de videre til genbrug - bl.a. til produktion af proteser.

Med venlig hilsen  
RÆM's bestyrelse