

Roskilde Ældre Motions generalforsamling 8. marts 2019

Beretning

Velkommen i kantinen på Roskilde Rådhus, et lokale som kommunen stiller til rådighed for os til vores generalforsamling for fjerde år i træk. Som I ved har vi haft pres på til vores ledermøder, hvor vi de sidste år har været langt over 100 samlet. Også her har vi fået stillet dette dejlige lokale til rådighed. Stor tak til kommunen herfor. De bedste rammer er jo vigtige, det ved vi alt om.

Som bekendt er det formanden i foreningen, der hvert år kommer med udkast til den beretning, der hvert år mundtligt fremlægges på den ordinære generalforsamling. Det har jeg naturligvis gjort igen i år, og det er med rigtig stor fornøjelse, fordi det nu for 11. år i træk har vist sig, at der stadig er en masse positivt at berette om. Der har været fremgang og god udvikling på rigtig mange områder.

Svaret på den stadigt positive udvikling er faktisk ret klart og enkelt. **Der er primært fem faktorer, der igennem alle årene har været afgørende**, og det er i den grad lykkedes for bestyrelsen og alle øvrige ledere at holde fokus herpå.

Disse fem faktorer er:

- **Frivillige engagerede ledere, instruktører og assistenter på alle poster**
- **Decentral ledelse, der giver ejerskab og ansvar**
- **Stærkt samarbejde med Roskilde Kommune**
- **De bedste rekvisitter og maskiner**
- **Socialt samvær har høj prioritet**

Og indenfor hver af disse hovedgrupper er det naturligvis masser af undergrupper, pinde og aktiviteter samt ordentlige menneskers indsats der gør, at det hele bliver en enhed. Det vil jeg naturligvis komme ind på i beretningen. Og den vil også som tidligere komme til at ligge på hjemmesiden i ugen efter generalforsamlingen sammen med referatet.

AKTIVITETERNE

Men først til det vigtigste – vores aktiviteter, hvoraf der er i alt 30 i RÆM. Vi tager dem i alfabetisk orden

Badminton

8 hold og 270 spillere er aktive i Roskilde Kongrescenter Hal B. Onsdag med 82, torsdag med 65 og fredag med 123 fjerboldentusiaster. Der deltages også i holdturnering i DGI for dem, der har tid og lyst. Der er fire turneringsdage i sæsonen. Der afholdes også inspirationskurser i DGI-regi. En god tradition er det blevet at rejse i træningslejr i Hulsig i Nordjylland i 5 dage i september - og her spilles der, snakkes og festes. Rigtigt hyggeligt.

Bedstevolley

I alt 41 medlemmer spiller volley på 4 baner i Roskilde Kongrescenter Hal B. Det sker med stort engagement og altid med fokus på at hjælpe hinanden, da det jo er en

holdsport. Udover den ugentlige træning deltager gruppen i turneringer her på Sjælland. For løbende at være opdateret på spillet kommer Volleyballforbundets konsulent jævnligt på besøg og giver gode råd.

Bordtennis

Denne aktivitet har 162 aktive om vinteren, deraf 50 damer - og vi er nu den forening i hele Danmark der både er størst som ældrebordtennisklub og har flest kvindelige spillere. Det skyldes de perfekte spilleforhold, god instruktion og gode sociale muligheder for snak i en kaffepause. Og ej heller de mange irriterende aflysninger som i Roskilde Kongrescenter. Der spilles også mod andre klubber fra omegnen, og der arrangeres stævner i de gode lokaler med os som vært. De ekstra torsdagshold er kommet rigtigt godt fra start. Tirsdag er fuldt booket. Sommertræning prøver vi nu for første gang i de nye omgivelser.

Billard

Finder sted i de gode lokaliteter i DGI huset på Helligkorsvej. Kig gerne ned og se tirsdag, onsdag og torsdag formiddag, hvor der bydes på kaffe og flotte billeder af Carl Rasmussen. 109 er i gang om vinteren på seks hold og, som noget nyt, var 33 i gang på fire hold om sommeren. Også her er de gode til sociale aktiviteter og gode sammenkomster. Der er tre kvinder med - og der er god plads til mange flere.

Bowling

Man hygger sig hver mandag formiddag i RO's Have med to hold og 126 spillere. Anlægget har været teknisk bedre i denne sæson. Der har været en lille nedgang i antallet af aktive, men nu reduceres slagpengene, så det kan nok hjælpe. Der er lige nu god plads til nye. Man hygger sig efter spillet over en kop kaffe eller en øl. Alle får spillet meget, da man er fire spillere pr. bane.

Bowls

33 personer møder op hver mandag og spiller bowls med stort engagement og koncentration for at kunne trille den skæve kugle uden om forhindringerne. Der hygges og man kommenterer gerne hinandens præstationer. Man spiller i Hal B samtidig med bedstevolley - og man finder ud af det sammen, så alle kan være der.

Cirkelspin

En stærkt voksende aktivitet med 187 aktive på 6 hold om vinteren og 121 på 3 hold om sommeren. Der er her tale om den største medlemstilgang på over 50 % fra sidste sæson. Aftalen med Sundhedscentret om cirkeltræning for motionsuvante med diverse lidelser giver mange ældre mod på livet igen. I dette samarbejde trænes to gange ugentligt, og de fleste bliver i RÆM og træner videre også med andre aktiviteter.

Cykling

Her er der fire hold med forskellige distancer 20, 30, 40 og 50 km - og alle starter ved Roskilde Kongrescenter om onsdagen. Deltagerantallet har været lidt faldende, men vi er 125 glade cyklister, der kører ud. Elcyklen er også tilladt og dette kan give nogle udfordringer, men de takles på bedste vis. Der bliver særlige hold for elcykler - og hold uden elcykler. Heldigvis er der masser af dejlige cykelruter omkring Roskilde.

Floorball

Vi startede i oktober dette op som en ny aktivitet i samarbejde med DGI og Absalon Skole. Vi måtte desværre stoppe midlertidigt, men et nyt initiativ sammen med Københavns

Universitet, Institut for Idræt og Ernæring, som et forskningsprojekt for mænd 65+ ser ud til at få gang i floorball igen. Vi tror, at denne aktivitet nu med 13 mænd i gang kan fortsætte i RÆM-regi fra efteråret.

Gymnastik

Hver onsdag og torsdag deltager i alt 300 – overvejende kvinder – i 1,5 times livgivende gymnastik med musik og et varieret program i Roskilde Kongrescenter Hal B. På begge hold er trofaste deltagere. En stor del af deltagerne har været med i mange år, men der er naturligvis også plads til nye. Dog fordeler efterspørgslen sig skævt med venteliste på det ene hold og plads på det andet.

Kegler

Torsdag danner keglecentret på Th Nielsens Vej rammen om aktiviteten - og der mødes flittigt op med 70 hver gang. Den sidste torsdag i hver måned er der kaffe og morgenbrød, og her møder man tidligt. Der holdes fortrinlige fester. Fremtiden for keglesporten synes lidt usikker, da keglecentret nok har kort levetid endnu. Men der er en tro på, at Roskilde Kommune går ind og finder alternative lokaler.

Krocket

Denne aktivitet med 23 aktive flytter igen bane til lidt bedre forhold i Rådmandshaven, og der er lavet en aftale om, at man forlænger sæsonen med en måned, da vejret er godt i september også. Så er der også en bæk for de trætte i nærheden og ikke så langt, når materialerne skal hentes.

Krolf

Desværre var starten på sæsonen lidt kaotisk på grund af ombygninger på Kildegården, men med god forståelse for forholdene blev det alligevel en fin sæson for 80 aktive og med nyt transportudstyr til rekvisitterne. Men nu bliver der bygget på det meste af arealet fra årsskiftet. Så vi er på vej til at finde et nyt attraktivt sted for vores krolfspillere. Inden sæsonafslutningen i august har vi de nye faciliteter på plads.

Line dance

Hver tirsdag udfoldes der stor danseglæde i Roskilde Kongrescenter Hal B, hvor 165 linedansere på tre hold yndefuldt bevæger sig rundt med rytme og smarte fodtrin til dejlig musik under ledelse af vores unge danseinstruktører. Pulsene kommer også op, kvinderne får ungpigekulør igen - og alle dansere går opløftet hjem med fornyet energi til at klare dagens dont.

Orientering

Rammen og udgangspunktet er Boserup Skov med start ved Naturcentret. En forårsgrøn skov er noget mange sætter pris på - og det har vi her. Torsdag formiddag er dagen hvor 58 nyder skoven, naturen, dyrene, fjorden og prøver sig af som stifinder samt får en herlig motion - oftest som gang. Men der er også ruter i Hedeland, Himmelev Skov, Hydehøj Skov og udenbys skove samt byløb. God introduktion inden man går i gang og god snak efter ruten er klaret.

Petanque

Rigtigt mange er i gang her. Om sommeren 181 på de dejlige baner på Ollerupvej med et rart klubhus som base. Hver torsdag formiddag tages helt op til 40 baner i brug, og der hygges rigtigt meget. Om vinteren spilles der også indendørs i Himmelev Badmintonhal. Her er 36 i gang og der meldes om god plads til flere.

Pickleball

Denne aktivitet er også ny, og 21 er aktive her. Der arbejdes på en anden aktivitetsdag og sted, så flere kan få glæde af dette spil, der er en blanding af bordtennis, badminton og tennis. Vores meget aktive ledere vil også gerne spille om sommeren og er også hjælpsomme med at få aktiviteter op at stå andre steder

Pilates

Efter i nogle år at have haft en alenlang venteliste er der nu kommet styr på denne. Man startede med to hold, men her i foråret er holdene lagt sammen, hvilket har givet mere ro på hos deltagere, leder og instruktør. I alt 89 er aktive i denne afslappende aktivitet.

Riffelskydning

Her var der en lille forsinkelse på sæsonstarten, da lokalerne skulle renses for blyforurening, men efter en lille måned kom 58 friske skytter i gang i det ideelle skydecenter på Tjørnegårdsskolen med masser af god dyst om flest pletter - og hygge bagefter.

Selvforsvar

Denne aktivitet har vi nu kørt i 1½ år, d.v.s. tre forløb à 14 uger. Der var sidst 9 deltagere - og selv om det er få, så er det en værdifuld aktivitet, som starter op igen til september. Foruden selvforsvar indgår også faldteknik, og det er en vigtig og lærerig del for ældre. Der skal mere PR til, og det kommer der så.

Seniorqigong

Aktiviteten flyttede fra september 2018 til Hedeboparkens Multihal på Københavnsvej og skiftede til formiddagstid. Det gav også mulighed for at udvide, så nu er der hold både for nye og øvede. Alle 43 deltagere befinder sig godt i den lille hyggelige hal, hvor der også er ro omkring.

Spinning

Det har glædeligvis vist sig at vores investering i fire nye cykler har givet resultat. Hele 14 hold og 518 ældre går til stålet om vinteren og 202 gør det samme om sommeren. I alt på 20 hold. Spinning er vores næststørste aktivitet og har haft tilvækst på 18 % på vinterholdene og 28 % på sommerholdene. Her er hele gruppen af ledere og instruktører meget motiverede på uddannelse - og det smitter af på de aktive. Vores store udfordringer i den varme sommer 2018 var ventilationen, som vi heldigvis sammen med gode kræfter i kommunen fik styr på.

Stavgang

Om sommeren er 79 i gang og om vinteren er det 58. Vejret er ingen hindring. Der går mellem 4 og 6 km på de lange hold, og de korte er normalt på 2,5 km, men også ind imellem oppe på 4 km. Snegleholdet er stadig på ca. 1,5 km. Der er masser af tid til snak og der er fast tradition for kaffe på biblioteket sidst på måneden. Sigrid har nu også hold om vinteren.

Stolemotion

En god sæson, trods diverse lidt specielle lokaleforhold på grund af ombygning af håndboldens lokaler. Men 166 har været i gang i vinter, og her er gennemsnitsalderen 80. Én fylder 100 til sommer. Om sommeren er 81 ældre aktive. Men Flextrafik har drillet nogle af vores ældre. Nu også søndagshold, da mange af de ældste har følt, at netop

søndag eftermiddag var svær at komme igennem for enlige.

Styrketræning

Vores største aktivitet med 1531 om vinteren på 36 hold og 517 om sommeren på 12 hold. I alt er her 33 ledere engageret, og der er et stort samarbejde om, at hjælpe hinanden ved forfald. I disse dage kører også et træningsalternativ med Københavns Universitet i samme projekt som det med floorball. Her er 19 herrer 65+ med. Vi har haft kursus for lederne om bedre udnyttelse af maskinparken, der også har fået to nye maskiner ind. Hele ledergruppen var aktive omkring en serviceopgave ved julemarkedet på Stændertorvet.

Swing om

Glad motion til populær dansemusik. Man er afslappet klædt, hygger sig med kaffe, øl, vand eller vin til et rimeligt beløb. Snakken og dansen går i ca. 2 timer, og alle giver en hånd ved oprydningen. Der danses om onsdagen i de lige uger i salen på Kildegården, og som et ekstra plus kan man også komme alene og få sig en swing om.

Svømning

Også en stor aktivitet, der bliver meget større om et år, når vi får mere svømmekapacitet i Roskilde. I dag har vi 17 hold med 407 aktive, og vi har megen glæde af de gode forhold og gode samarbejdspartnere i svømmehallerne på Sct. Jørgens Skole og Maglegårdsskolen. Vore livreddere er stadig friske, selv om vi nok har nogle af de ældste, men de klarer de skrappe prøver med bravur.

Tennis

RTK's baner i Darup lægger grus til denne aktivitet, hvor 4 hold og 104 spillere er i gang. I alt har vi seks baner til rådighed mandag og fredag formiddag. Der spilles både single og double, og der lægges i pauserne megen vægt på det sociale sammenhold. Sommeren var jo fantastisk i 2018 og kun en enkelt dag var der aflyst p.g.a regnvejr. Under festivalperioden flyttedes til andre baner..

Traveture

Både sommerens og vinterens traveture er blevet afviklet med mange deltagere og i fint vejr. I alt er 325 i gang på tre hold om sommeren på de tre hold 5, 7½, og 10 km - og 129 ønsker også at være i gang om vinteren hver anden søndag. Desværre mistede vi vores stærke Carl Rasmussen der var leder for 10 km holdet.

Yoga

Denne aktivitet havde nogle startvanskeligheder, men nu er tre gode hold i gang i Hedebo Parkens Multihal. Herude er der ro og vores instruktører er meget omsorgsfulde. Det er en sand glæde at opleve de 85 aktive efter en times koncentreret indsats – mest på gulvet. Vi arbejder intenst på at skaffe flere hold, så vi kan få bugt med ventelisterne. Men disse frivillige instruktører, der kan yoga, er der meget få af.

MEGET ANDET DER OGSÅ ER VIGTIGT I RÆM

Informationen til vores medlemmer har i de senere år fået et ordentligt spark opad. Efter generalforsamlingen 2015 valgte bestyrelsen på opfordring at udsende en Nyt fra Bestyrelsen efter hvert bestyrelsesmøde. Det kom ud til alle aktivitetsledere, der for manges vedkommen videresendte det til medlemmerne. Men med vores nye medlems-

registreringssystem Conventus blev det muligt at sende informationerne direkte til vore mange medlemmer, og det er således sket siden december 2018. Derfor er mange af de følgende informationer også bekendt af mange, men de fortjener en plads i beretningen.

I dag er vort medlemstal 2750. Der var ved årsskiftet 2789 aktive. Og for præcis et år siden var tallet 2566 . Vi er nu 40,1 % mænd og 59,9 % kvinder - en ændring på 10 år fra hhv. 33 % og 67 %. Altså har vi fået fat i flere af de desværre endnu for inaktive mænd.

Som nævnt har vi nu 30 aktiviteter med de to sidst nytilkomne floorball og yoga.

I alt har vi 174 hold, deraf 126 om vinteren og 48 om sommeren. Og for at få alt dette til at fungere er **184 aktive ledere, instruktører og assistenter** i sving året rundt - også lørdage og søndage. I gennemsnit er alle medlemmer aktive i 2,4 aktiviteter, hvilket igen vil sige at 4649 ældre RÆM'ere er ude hver uge i vintersæsonen, medens det om sommeren drejer sig om 1979. Det er store tal. Og det kræver en kæmpeindsats i forberedelserne og i gennemførelsen af rigtigt mange ledere. Og så naturligvis nogle gode rammer. Vi er så heldige at have begge dele.

Vores største aktivitetscenter er ikke uventet Kildegården, hvor vi hver uge har besøg af 2717 aktive til styrketræning, spinning, cirkelspin, selvforsvar, motionsdans, stolemotion og billard. Alene i hus nummer 6 kommer 2280 hver uge. Vi er repræsenteret i brugerrådet for Kildegården og er fuldt informeret om alle hændelser her.

Roskilde Kongrescenter tager imod ca. 1000 aktive hver uge og så har vi aktiviteter i to svømmehaller, keglecentret, bowlingscentret, HBK hallen i Himmelev, HedeboParkens Multihal, Skydecentret på Tjørnegårdsskolen, Idrættens Hus, RTK's tennisbaner, petanquebanerne på Ollerupvej og hele naturen omkring Roskilde.

Med den medlemstilgang, som vi har med ca. 240 netto pr. år skal der skaffes plads til mange nye hvert år. De aktive dyrker 2,4 aktiviteter hver - og flere af den gamle garde vil også tage en aktivitet mere med. Det betyder, at **vi årligt skal skaffe plads til 700 – 750 nye**. Det er en stor udfordring, og det kan kun lykkes, hvis det gode samarbejde med Roskilde Kommune fortsættes. Vi kan ikke tro andet trods lidt trakasserier undervejs.

Vi har selvfølgelig befolkningsudviklingen med os, og Peter vil berøre dette lidt senere i dag. De ældre stormer som den eneste befolkningsgruppe frem. De ældre skal, vil og kan holde sig i fysisk form. Ellers får vi en behandlings- og plejeburde i vores samfund, som ikke kan finansieres. Der er heller ikke personale til at tage sig af de svageste. Vi fornemmer, at der politisk overalt i samfundet er stor forståelse herfor.

Vi har siden 2009 haft den gentlemansaftale med kommunen, at sørgede de for faciliteterne, så skulle vi nok sørge for, at de ældre kom i gang med motion.

Begge parter har overholdt aftalen til dato. Roskilde har været bedst i Danmark til at holde ældre i gang, og vores bidrag i RÆM har været, at der på de ti år er kommet over 1500 nye ældre med netto, og i samme periode er 15 nye aktiviteter oprettet.

I den absolut travleste periode i RÆM fra 2013-2017 er det lykkedes at etablere eget styrketræningscenter, eget spinningcenter og eget billardcenter - og hver en krone er betalt af vores opsparede midler. Ligeledes har der været en meget stor omkostning også på nye rekvisitter til de mange nye aktiviteter.

Den sociale del af vores virke har der altid været fokus på og med de muligheder, som

vi har på Kildegården er det blomstret meget. Vi håber også snart at Roskilde Kongrescenter får et løft på dette område.

Uddannelse – ja alle, der har behov herfor, kan få kurser der relaterer til aktiviteterne, altså det faglige, men også førstehjælpskurser, hjertestarterkurser og Conventuskurser følger løbende.

- OG MEGET ANDET

Men som den meget store forening vi er, er vi jo også involveret i en masse andre gøremål, der har betydning for os som medlemmer. Jeg vil i det følgende nævne nogle af disse.

Inspiration følger jævnligt via foredrag - om demens, diabetes, den gode søvn og andet netværkssamarbejde. Her er bl.a. Frivilligcenter Roskilde en meget værdifuld aktør.

Kommunen er nævnt flere gange undervejs, som en uundværlig samarbejdspartner. Ud over dette samarbejder vi med dem om Mens Health week, Politiker i praktik, Frivilliguge 39, Åbent hus-arrangementer, Røgfrit Roskilde som partner, ensomme ældre, workshop i naturen, FN's ældredag den 1.oktober, sundhedsdagen, 75 års fødselsdag - og så var Ole Rasmussen så heldig at få tildelt frivilligprisen 2018.

Cafe SMIL bør også nævnes, for her er 24 frivillige RÆM'ere med til at få denne super værdifulde fællesspisningsaktivitet til at fungere.

På **Kildegården** er der jo sket en masse. Her havde vi bl.a. et flot åbent hus arrangement den 7. september ved indvielsen. Vi har også åbent hus igen i år den 24. august. Parkeringsforholdene bliver forbedret, mærkning af niveauforskelle bliver bragt på plads, og der er nu en hel del brugermøder, hvor vi tager diverse problemstillinger op. I vores underetage er der sket markante forbedringer i baderum og omklædningsrum - og rengøringen er opjusteret til en standard, som vi kan leve med. Der er kommet et nyt førstehjælpskab op og der er run på vores opjusterede bibliotek.

Et helt unikt projekt har været samarbejdet med **Professionshøjskolen Absalon**, hvor 95 af vores ældre har været igennem et træningsforløb med vordende fysioterapeuter, hvor netop opgaven med vores ældre var en del af deres eksamensopgave. De unge har hidtil alle bestået med flotte karakterer. Alle var glade og samarbejdet fortsætter.

Vores hjemmeside er opdateret og alle opfordres til jævnligt at gå ind og se på den. RÆM's historie kan løbende følges der. Historien helt fra starten er nu også lagt ind. Også et formuleret værdigrundlag for RÆM er lagt ind.

Vores gode nabo **DGI** har vi et unikt samarbejde med om kurser, lokaler og udvikling. Og så er vi bare så glade for, at de ville gå ind i et samarbejde om at få et billardcenter op at stå.

På PR-siden sker meget. Vi er med på 60+ avisen hver gang, vi har annoncer og omtales jævnligt, vi omtales via Sundhedscentrets aktiviteter, frivilligugen, TV 2, lokal TV og måske spansk TV, 65+ projektet med Københavns Universitet og opstart af nye aktiviteter omtales.

Vi samarbejder med **Roskilde Højskoleforening** på Roskilde Festival Højskole,

Medlemmerne informeres løbende om tilbud.

Gimle musikarrangementer holder lige en pause. Evt. iværksættes til efteråret nogle **sangaftener** i vores egne lokaler.

Vores hold har fået muligheder for besøg på **Julemærkehjemmet Liljeborg**.

Medlemsrejsen til La Santa i maj – er udsolgt for i år.

Mange andre tilbud kommer til os, og vi vurderer hver gang - og sætter dem op på vores tavler på Kildegården, som vi finder mest attraktive for vores medlemmer.

Desværre måtte vi sige stop med Humørprisen, men det har vi erstattet med en pulje, **Tilskud til sociale aktiviteter**, som holdene kan søge til afslutningssammenkomster.

Lions forårslotteri gennemføres ikke i 2019, men vi har fået en donation på 18.750 kr. som kompensation, og dette beløb indgår i den pulje til sociale tiltag. Så der rådes bod på det.

Bestyrelsen arbejder på initiativer, der igen kunne skabe mulighed for lotteri med overskud.

SAMARBEJDET I LEDERGRUPPEN

Dette har været unikt, for der skal ydes en indsats dagligt for at få det hele til at fungere. Der er tale om stor ansvarlighed hele vejen rundt. Det drejer sig om bestyrelsen, medlemsadministrationen, webmaster, IT-udvalget, festivalsbassen, alle aktivitetsledere, instruktører, livreddere, assistenter, viceværter, egne rengøringsfolk m.fl. Vi vil gerne takke dem alle meget, men vi ser også hos alle, hvilken stor glæde de har af deres frivillige gerning. For det bærende er dagligdagen med en masse tilfredse medlemmer, der heldigvis også husker at sige tak.

EN SLUTBEMÆRKNING

For mit eget vedkommende bliver denne beretning min næstsidste, idet jeg har besluttet at stoppe som formand i 2020. Det gør jeg primært af tre årsager. Dels er 12 år på denne post noget, der godt kan mærkes, dels er det sket i alderen 66-78 år - og endelig har en enig bestyrelse besluttet, at deres kandidat til formandsposten i 2020 er vor nuværende kasserer og næstformand Peter Rysz Jensen.

Tak for lydhørheden.