

# NYT FRA BESTYRELSEN

## maj 2019

### Nye sommerhold godt i gang

Trods forhåbninger om en solrig sommer med rejser og masser af udeaktiviteter er der rekordtilslutning til RÆMs sommerprogram. Bestyrelsen glæder sig over de mange deltagere på holdene. På flere aktiviteter er der i år oprettet flere hold end tidligere, og overalt meldes der om stor interesse for at være med.

### Er du manden, der skal til Mænds Sundhedsuge?

Fra den 11. til den 16. juni sætter Roskilde Kommune fokus på mænds sundhed i forbindelse med den internationale kampagne "Mens Health Week". Ugen byder på otte spændende arrangementer for mænd i alle aldre. Temaet i år er Mænds sundhed i fællesskaber og naturen.

For RÆMs målgruppe er arrangementet **Kom så, drenge 60+** nok særlig interessant:

- Sang med mandskoret Vokalion.
- Mød Mandekabinetet med mænd fra de første Mandefællesskaber i Roskilde, hvor du kan spørge de garvede mænd om deres vej ind i Mandefællesskabet og høre om, hvad de laver i Mandefællesskabet, samt hvad de får ud af det.
- Oplægget "Når maskuliniteten spænder ben for manden" ved Hans-Jørgen Knudsen, medstifter af Center for Køn og Sundhed, Aalborg Universitet. Oplægsholderen er kendt for at være en inspirerende formidler med stor viden om mænds sundhedsadfærd.
- Oplæg af forfatter Sven Erik Henningsen "Overgang uden undergang". Oplægget tager blandt andet udgangspunkt i forfatterens egne oplevelser om, hvad der kan fremme og hæmme en god overgang fra arbejdslivet til pensionistlivet. Sven Erik Henningsen har skrevet bogen "Overgange fra arbejdsliv til pension".

Det foregår tirsdag den 11. juni kl. 15.30 -18.30 i Byen Hus, Den Gamle Byrådssal, Stændertorvet 1.

Mænds sundhedsuge byder også på mange andre oplevelser, f.eks. prøv at spille floorball og prøv en tur på mountainbike i Hedeland.

Du kan læse mere og tilmelde dig på hjemmesiden [www.roskilde.dk/mhw](http://www.roskilde.dk/mhw)

### Kvarterløft omkring Holbækvej

Roskilde Ældre Motion deltager i et udviklingsprojekt, som sigter mod at gøre boligområdet vest for Kildegården (mod Holbækvej og Helligkorsvej) mere attraktivt bl.a. ved at etablere en aktivitetssti i området. RÆM bidrager gerne til mere livskvalitet og flere oplevelser i byen, og konkret er vores bidrag et tilbud om at være med til at etablere krolfbane og evt. petanquebane på grønne områder i området, alt sammen i samarbejde med Boligselskabet Sjælland og Roskilde Kommune. Ifølge tidsplanen vil der være synlige resultater af samarbejdet i foråret 2020.

## **Festivalen starter om en måned!**

Som nævnt i et tidligere nyhedsbrev, så er der i år stor opbakning om RÆMs frivilligindsats på Roskilde festival. Ca. 180 medlemmer har meldt sig, og flere er på venteliste for at komme med. Vagtplanerne er udsendt af Hanne Bay Christensen, som igen i år koordinerer RÆMs indsats på festivalen. Årets festival løber af stablen i dagene 29. juni – 6. juli, men vores arbejde er først afsluttet den 8. juli.

## **65+ mænd sveder i forskningsprojekt**

Første del af et forskningsprojekt med titlen "Kom bare-projektet – Hvordan kan ældre mænd motiveres til fysisk aktivitet?" er netop afsluttet. Forskere fra Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet står for projektet og adskillige 65+ mænd i Roskilde har deltaget. Deltagerne er kendetegnet ved hidtil ikke at have dyrket motion regelmæssigt og ved i det hele taget ikke at have været særlig fysisk aktive.

Projektet har til formål at undersøge, hvad der motiverer deltagerne til regelmæssig motion og at dokumentere effekten af forskellige aktiviteter. I RÆM-regi har projektet bl.a. rekrutteret deltagere til styrketræning og floorball. Det er en tese i projektet, at mange mænd tiltrækkes af holdspil som f.eks. floorball.

Her i maj måned har deltagerne fået målt de forventede forbedringer i deres sundhedstilstand, efter at de er blevet regelmæssige motionister. Flere af deltagerne har allerede meldt sig ind i RÆM og er dermed klar til at fortsætte med motion én eller to gange om ugen. Forskningsprojektet fortsætter i efterårsmånederne. Men de første egentlige resultater af forskningsprojektet er klar i august måned.

## **Ny RÆM-aktivitet i vinterprogrammet**

Vi venter på sommeren, men allerede nu er forberedelserne til årets vinterprogram i gang. Vinterprogrammet forventes på gaden i begyndelsen af august og vil rumme flere nyheder. Blandt andet den nye aktivitet floorball, som ligner ishockey, blot uden skøjter og is, men med lette stave. Reglerne er noget anderledes end i ishockey, bl.a. er kropskontakt og tacklinger ikke tilladt. Banens størrelse tilpasses antallet af spillere, og vi starter op på en lille bane, som måler 10 x 20 meter med tre spillere på hvert hold. Vi har to baner til rådighed, så vi kan tilpasse banestørrelsen efter egne behov og ønsker. Floorball har udviklet sig enormt fra sin spæde start i 1988 med under 700 aktive til over 8.700 aktive floorball'ere i dag.

## **Sundhedsdagen på Hestetorvet**

RÆM er igen med på Sundhedsdagen, som i år afholdes lørdag den 31. august kl.10-13.

Med venlig hilsen  
RÆMs bestyrelse

27. maj 2019