



Mel.: Livstræet
Tekst: Anne Gerlach

Der er så meget, vi kan gøre for at holde os i form.
Her får vi det til at køre, for motion er vores norm.
Lad os træne i Ældremotionen,
lad os mærke, at livet er fedt.
Lad os bare bli' sundere ældre,
når vi har trænet og svedt.

Der er så mange uden venner, de sku' komme ind i RÆM.
Her vi godt hinanden kender, det er vores andet hjem.
Lad os træne

Her er så mange muligheder, vi kan vælge, hvad vi vil.
Sommer, vinter, alle tider, er der nok at gi' sig til.
Lad os træne

Det er så lidt, hvad vi behøver for at leve livet sundt.
Alle her i RÆM vi prøver at få rørt os året rundt.
Lad os trives i Ældremotionen.
Lad os gerne få smilene frem.
Lad os nu bare slutte med sangen
og skåle for vores RÆM!