

NYT FRA BESTYRELSEN

sommer 2019

Mange RÆM-medlemmer på festivalen i år

Roskilde Ældre Motions opgaver på festivalen består i at vejlede medarbejdere i boder og forretninger i sortering af affald. Det er et nemt job, men der er en masse affald, og derfor passes de 12 containerstationer på festivalpladsen af ikke mindre end 185 RÆM-medlemmer. De fleste dage arbejdes der i treholdsskift, men de to sidste festivaldøgn er der døgnbemanding på stationerne.

Hvert RÆM-medlem arbejder ca. 24 timer i perioden og får fri adgang til hele festivalen som tak for indsatsen. Samtidig tjener RÆM et pænt beløb til foreningens drift.

Også i 2020 bliver der brug for mange RÆM-hænder.



Festivalkoordinator Hanne Bay Christensen instruerer i fællesteltet

Mandefællesskaber

Kommunens sundhedscenter har taget initiativ til at starte et lille motionshold for "inaktive mænd". Fem af RÆMs styrketræningsledere har taget positivt imod en forespørgsel fra Sundhedscentret, og de starter et lille hold fra 3. september til udgangen af april 2020, torsdage kl. 16.00-17.00. RÆM har ikke noget med visitering af deltagerne at gøre. Det tager Sundhedscentret sig af.

Åbent hus på Kildegården

Stort kick-off arrangement på Kildegården den 23. august

Kom forbi fredag den 23. mellem 15 og 17 og se, hvad Kildegården kan byde på. Alle foreninger og institutioner åbner dørene for deres aktiviteter.

Roskilde Ældre Motion deltager med

Bowls i Kildegårdshallen – ved regnvej i Idrættens Hus.

Kroff – på græsarealet på sydsiden af Idrættens Hus.

Bordtennis – på 1. salen i Idrættens Hus.

Billard – i underetagen i DGI-huset, Helligkorsvej 3.

Styrketræning i underetagen Kildegården 6

Cirkelspin i underetagen Kildegården 6

Stolemotion i underetagen Kildegården 6

Spinning i underetagen Kildegården 6

Vi byder alle steder på kaffe/the/vand.

På gensyn på Kildegården.

Sundhedsdagen

Igen i år afholder Roskilde Kommune sundhedsdag på Hestetorvet.

RÆM er med - vi sætter telte op med romaskine og spinningcykel og byder også på linedance og stolemotion.

Kom på Hestetorvet lørdag den 31. august.

RÆMs vinterprogram på vej

Vinterprogrammet med 26 forskellige aktiviteter er klar den 12. august. Programmet ligger i en digital version på hjemmesiden raem.dk – og naturligvis i en trykt version på Kildegården, biblioteket, på offentlige kontorer og hos læger i byen.

God sommer

Med venlig hilsen
RÆMs bestyrelse