

## **NYT FRA BESTYRELSEN**

### **november 2019**

#### **Tag et kursus i selvforsvar**

Et nyt kursus i selvforsvar begynder mandag den 6. januar.

Lær enkle teknikker, f.eks. undgå at blive væltet omkuld og faldteknik.

Kurset løber over 14 mandage kl. 10.00-11.30 i brydeklubbens hus Eriksvej 21.

Instruktør er John Jensen.

Læs mere på hjemmesiden eller kontakt leder Svend Ejvin Jensen, tlf. 2427 4906  
e-mail svendejvin@gmail.com

#### **Bedre parkeringsforhold ved Kildegården**

Kommunen har besluttet at indføre 3-timers parkering ved Kildegården, og RÆM forventer, at de nye regler vil betyde nemmere adgang til parkering for medlemmerne, fordi de mange heldags parkerede biler så må finde andre parkeringspladser. Til gengæld skal RÆM-medlemmer i bil huske P-skiven! Der kommer skilte op i løbet af december.



RÆM har i øvrigt haft kontakt til kommunen om den vanskelige passage mellem parkeringspladsen og Kildegårdens bygninger. Vi finder det kritisabelt, at gangbesværede skal forcere høje kantsten og cykelstativer for at komme til bygningerne. Og vi har påpeget, at de nye planter flere steder trædes ned, fordi det er svært at finde en hensigtsmæssig passage mellem p-pladsen og Kildegården.

Forvaltningen svarer RÆM, at parkeringspladsen skal fungere som regnvandsbassin i tilfælde af skybrud, og at der derfor er høje kanter omkring pladsen. I svaret peger man på, at der er niveaufri adgang til den gamle del af Kildegården fra parkeringspladsen ad den anlagte betonsti, og man siger, at der ikke er planer om at ændre på den nuværende udformning.

#### **RÆM-medlemmer træner med kommende fysioterapeuter**

Fysioterapeuter under uddannelse har en del praktik, og det betyder, at der er behov for almindelige mennesker at "øve sig på". Igennem flere år har RÆM-

medlemmer tilmeldt sig træningsforløb med unge fysioterapeutstuderende fra Professionshøjskolen Absalon, og samarbejdet med RÆM har udviklet sig til en pæn succes. I øjeblikket er 39 RÆM-medlemmer i gang på to 10-ugers kurser, og ikke mindre end 29 er på venteliste til de næste træningsforløb. Træningsforløbene, som er eksamensprojekter for de studerende, foregår i denne sæson på Kildegården og i Hedehusene.

## **Rengøringen ikke i orden på Kildegården**

Selv om RÆM har tilkøbt ekstra rengøring, er der stadig lettere uhumske steder i lokalerne på Kildegården. RÆM har kritiseret niveauet over for rengøringslederen, og der er i den kommende tid særligt fokus på, om der sker forbedringer.

## **Vi glæder os til ny svømmehal i 2020**

Interessen for svømning er stor i RÆM, og vi glæder os meget til at kapaciteten bliver udvidet, når den nye svømmehal står færdig. RÆM er i dialog med Roskilde Kommune om plads i Roskildebadet, og bestyrelsen arbejder på, at det bliver muligt også at tilbyde f.eks. varmtvands-gymnastik i de nye rammer. Kommunen oplyser, at ombygningen af svømmehallen afsluttes i løbet af sommeren 2020.

## **Foredrag og inspiration**

RÆMs hjemmeside er blevet suppleret med emnet Foredrag og inspiration på Medlemssiden. Her vil medlemmerne fremover bl.a. kunne finde forskellige tilbud om foredrag i DGI-regi og på Roskilde Festivalhøjskole, som RÆM samarbejder med.

## **Kurser og inspiration for ledere**

RÆM prioriterer højt, at foreningens ledere er godt uddannede og løbende får ny inspiration, og derfor tilbydes lederne interessante kurser og foredrag bl.a. kurset "Den gode træner", kursus om borgere med demens og førstehjælp.

På det sidste er der afholdt to førstehjælpskurser for nye ledere og et genopfriskningskursus for ledere, der tidligere har gennemgået et kursus. Der er planlagt yderligere kursusdage i 2020.

På ledersiden på raem.dk findes tilbud om kurser og anden inspiration, bl.a. også DGI's kursuskatalog.

>>

## Motion og hygge på La Santa Sport

Igen i 2020 arrangeres der en tur til La Santa Sport på Lanzarote for RÆM-medlemmer.

For de fleste er det de mange muligheder for at motionere, der trækker. Her kan man dyrke kendte motionsformer og afprøve nye. Der er tennis, golf, spinning, yoga, kajakroning, svømning, cykling på landevej eller på mountainbike, forskellige former for styrketræning og gymnastik, træning i afspænding og meget mere. Der er også gode rammer, hvis man mere er til afslapning ved poolen, og der er flere muligheder for spændende udflugter på øen.



Turen finder sted fra den 1. til 8. maj.

**Læs mere om Lanzarote-turen på RÆMs hjemmeside under Nyheder.**



**Med venlig hilsen  
RÆMs bestyrelse**

19. november 2019