

Roskilde Ældre Motions generalforsamling den 6. marts 2020

Beretning

Velkommen til den ordinære generalforsamling her i de gode rammer i kantinen på Roskilde Rådhus, der stilles til rådighed for os. Og en stor tak for det.

På denne generalforsamling kan vi igen se tilbage på et år med en særdeles positiv udvikling for vores forening og se frem til stadig gode muligheder for, at denne udvikling fortsætter ad den rette vej.

Medlemsmæssigt er vi på 2889 aktive, holdmæssigt er vi på 189 og i den totale lederstab er vi nu 197 frivillige, der trækker i trådene ved 30 forskellige aktiviteter. Mere detaljeret herom senere.

Og når det nu er lykkedes så er det primært, fordi vi har holdt fast i fem grundpiller i hele vores foreningsopbygning - og disse er:

- **Frivillige engagerede ledere, instruktører, assistenter og hele den administrative gruppe, der skaber basis for en god økonomi**
- **Decentral ledelse, der giver ansvar og ejerskab for egne hold**
- **Stærkt samarbejde med Roskilde Kommune – gode faciliteter til fornuftig pris**
- **De bedste rekvisitter og maskiner**
- **Socialt samvær har høj prioritet – nu også alle assistenter med til lederfest**

Selv om I nok har hørt dette før, så må grundliggende sandheder og retningslinjer godt gentages.

Men som alle her ved, så er aktiviteterne det bærende - og derfor kort om dem:

Badminton

Vi spiller nu igen i to haller - både i Roskilde Hallen og HBK Hallen, og deltagerantallet er igen på vej opad. I alt 10 hold med 286 aktive. Fremmødet er ca. 70 % og der har været gode instruktionsdage og der holdes også inspirationsdag senere i marts måned.

Bedstevolley

Denne aktivitet har fået mere plads i Roskilde Hal B, og der er pæn fremgang i de aktives rækker med 46 aktive. De deltager nu også jævnligt i turneringer med andre foreninger. 20 aktive har været afsted i januar og skal det igen i april. Aktiviteten skifter navn fra bedstevolley til senior+ volley.

Bordtennis

De gode forhold i Idrættens Hus har givet pote. Om vinteren er 195 i gang på fire hold og antallet om sommeren er 49. Vi er således den største ældre bordtennis klub i Danmark, og vi er på damesiden alene med 66 aktive den større dameklub i det hele

taget. Og populariteten vil vokse støt, bl.a. fordi der kommer flere robotter til, og antallet af ledere og instruktører forøges. Målet er, at om fem år er vi 300 til bordtennis.

Billard

Om vinteren er der seks hold i gang med 107 aktive, og om sommeren 4 hold med 29 aktive. Vi holder til i de rigtigt gode rammer i underetagen i DGI huset. Mødeprocenten er meget høj, og stemningen er høj hver gang. De gode sociale rammer giver anledning til megen hygge og godt socialt samvær. Og sørme om der ikke også er tre kvinder der har vovet sig ind i denne "mandesport".

Bowling

Mandag formiddag kl. 09.00 – 11.00 går det løs med bowling i centret på Københavnsvej hvor to hold og 112 aktive er i gang på de 16 baner. Der har været en lille nedgang i deltagertallet, så der er plads til nogle flere. Der kæmpes lidt med disciplinen omkring afbud, da holdene jo dannes fra gang til gang. Dette skal forbedres af hensyn til en bedre planlægning med fuldt udbytte for øje.

Bowls

Denne aktivitet fik sin egen hal i den gamle hæderkronede Kildegårdsshal, og der får de så ikke aflysninger som før i Roskilde Hallen. De er godt tilfreds de nye rammer og selve flytningen af aktiviteten har ikke givet nedgang i deltagertallet, der er på 31 aktive. Og der er så selvfølgelig plads til nogle flere.

Cirkelspin

297 om vinteren og 160 om sommeren på i alt 12 hold siger noget om interessen for en meget værdifuld aktivitet, der kun har fem år på bagen. Der er mange gode oplevelser med personlige helbredsmæssige fremgange, og der er et glimrende samarbejde med Sundhedscentret for de ikke så motionsvante ældre roskildeborgere. Cirkelspin er en kombination af cirkeltræning uden maskiner og spinning. Og her er sludderen og kaffen efter træningen et must.

Cykling

Der er 144 gule veste på vores fire cyklehold, og det giver en større trafiksikkerhed, hvilket er meget væsentligt. Der startes altid ud på Roskilde Hallens P-plads, og naturen omkring Roskilde er både meget naturskøn og cykelvenlig. Og som bekendt skal vi i gang med forberedelserne til Tour de France i Roskilde i 2021, og her skal vi gerne have alle cyklister med. Mere herom senere. I alt 4 hold i gang.

Floorball

En helt ny aktivitet er i gang i Roskilde Hal D. 15 er foreløbig i gang, og det er virkelig en aktivitet for mænd, der trænger til at få rørt sig og løbet ret meget rundt. Torsdag formiddag er der plads, de herrer! Kun en enkelt dame har vovet sig med. Floorball har været med i projektet 65+ med Københavns Universitet, og deltagerne har vist markante fremskridt fysisk.

Gymnastik

Med meget kreative og engagerede instruktører fungerer to store hold i Hal B på glimrende vis, og det med 167 om onsdagen og 144 om torsdagen. Og sørme om ikke 46 mænd også er i gang. Der er megen lille udskiftning på holdene. Der er god variation i gymnastikken, da instruktørerne skiftes. Stadig nogle pladser torsdag, medens onsdagen er udsolgt.

Kegler

En meget stabil aktivitet med 60 aktive, der dyster hver torsdag formiddag i Keglecentret på T.H. Nielsens Vej. Der har været et tungt tab af en hustru til vores leder, men opbakningen og hjælpsomheden var stor fra alle sider, og glædeligvis fortsatte aktivitetslederen. Keglecentrets fremtid er stadig usikker, men det var den også for fem år siden.

Krocket

Et lille hold med 20, og plads til flere. Aktiviteten er nu vendt tilbage til den gamle plads i Rådmandshaven, hvilket har vakt stor glæde, og det gælder også for den kommende sommer. Og den gode nye bænk er nu også på plads, så når der er behov for et hvil, så er muligheden der.

Krolf

En udendørs aktivitet, der har haft sin faste plads på græsarealerne på Kildegården. Men her kommer der snart boliger, og en anden god placering er på vej. I dag kendes den ikke, men når sommerprogrammet er på plads primo april, så er stedet for aktiviteten også på plads. I alt 77 aktive er i gang fredag formiddag, og denne aktivitet får hvert år en hel del nye med.

Line dance

Rytmiske kroppe, glad musik og store smil kendetegner line dance, hvor 176, deraf 7 mænd, hver tirsdag på tre hold indtager Hal B i Roskilde Hallen. De ofte lidt svære dansetrin indlæres på imponerende hurtig vis på grund af nogle meget dygtige danselærere, der er gode til at motivere og opmuntre.

Orientering

I alt 66 ældre kommer I skoven, der er usædvanlig smuk fra maj til august. Og så er luften frisk, masser af dyreliv, og måske en lille udfordrende rute med poster der driller. Kompasset lyver aldrig. Men man går to og to, hjælper hinanden og drøfter både ruten og meget andet i skoven bagefter. Der er også prøver på andre ruter i andre skove og i Hedeland. Dygtige instruktører gør dig godt klædt på til udfordringerne.

Petanque

Om sommeren spilles på det dejlige anlæg på Ollerupvej, og det rare klubhus danner rammen om samværet - også når vejret driller lidt. Der er 164 aktive i gang hver sommer. I vintersæsonen spilles i HBK hallen med 44 deltagere. Her er kuglerne dog i læder med sand i, medens de som bekendt om sommeren er stålkugler på grus. Mange nye kommer til hvert år, og der er god plads.

Pickleball

Her er denne ret nye aktivitet i gang i tredje sæson med 33 aktive i Roskilde Hallen. Sidste sommers test udendørs på Musicon fortsætter, og muligvis kommer der også gang i et nyt sted denne sommer. Dette afklares i løbet af marts måned. Der kommer nu også gang i venskabskampe med andre omliggende foreninger, som vores egne ledere også for nogles vedkommende selv har været med til at igangsætte.

Pilates

Et stort hold med 84 aktive og en meget trofast gruppe. Desværre har vi en lang venteliste på grund af mangel på instruktører og tid der passer. Løsning arbejdes der

benhårdt på. VI er i gode rammer i Hal B i Roskilde Hallen, og Anne Palle Christensen har som instruktør været meget fleksibel med at tage et meget stort hold.

Riffelskydning

Skydebanerne under Tjørnegårdsskolen er også gode rammer for det med at ramme plet, og her er i alt 59 aktive, og også her nogle kvinder, i alt 4 stk. Også her har vi haft en leder, der har mistet sin hustru, men igen var der opbakning og stor hjælpsomhed fra alle, så også her fortsætter aktivitetslederen sin gode indsats. Her også gode sociale rammer for samværet efter aktiviteten.

Selvforsvar

Denne aktivitet er flyttet til perfekte forhold i brydeklubbens klubhus på Eriksvej. 13 er aktive, 7 kvinder og 6 mænd. Der er både træning i selvforsvar og faldteknik, og der er store tykke måtter både på gulv og vægge, så man falder behageligt. Sidste gang i denne vinter er 20 april, men der startes op til efteråret den 7. september samme sted.

Seniorqigong

Det er tredje sæson for denne nye aktivitet i Multihallen på Københavnsvej. To hold med 45 aktive i den vel nok mest stille aktivitet i foreningen. Men med en flot tilpasning af det, der virkelig skal til for den ældre generation. Her er meget rolige omgivelser, og selv ikke et utæt tag kom ret meget i vejen for aktiviteten

Spinning

Om vinteren er der 517 på 15 hold og om sommeren er der 204 på seks hold, der virkelig giver den en skalle i de gode rammer på Kildegården. Og der bliver kørt rigtigt mange kilometer. Nu også mulighed for to gange om ugen og der kommer en ny version til her i sommer i form af styrkespin, og det er altså en barsk kombination af spinning og styrketræning.

Stavgang

Igen et god naturoplevelse i det nære Roskilde. Masser af dejlige gåture med hjælp fra gode stave. Der er hold for dem til meget korte, korte og længere ture, og god snak undervejs er også tilladt. Om sommeren er der fire hold med 83 aktive og om vinteren 3 hold med 61 aktive. Kaffe og eftersnak er også her en velkommen aktivitet.

Stolemotion

En kæmpesucces med 9 hold og 252 om vinteren og 3 hold og 74 om sommeren. Den ældste er nu 100 år, og det blev fejret med maner. Gennemsnitsalderen er 80 år. Vi har et hold med en gennemsnitsalder på 85,2 år. Her får vi altså også de svageste ældre med. To nye hold næste vinter om fredagen. Vi fik på bare denne sæson hele 84 nye aktive netto i tilvækst.

Styrketræning

Vores klart største aktivitet med 39 hold og 1656 om vinteren samt 12 hold og 603 om sommeren. Denne sommer kommer to hold mere til, og i denne vinter prøver vi med to aftenhold - både for dem, der ønsker to gange ugentligt, og for dem, der har arbejde at passe om dagen. Også her er de perfekte forhold på Kildegården af afgørende betydning, og den sociale samling efter aktiviteten i er høj kurs.

Swing Om

Hver anden onsdag danses der til populære rytmer og ind i mellem med levende musik i Salen på Kildegården. I alt 27 er med, men der arbejdes stærkt på at få flere med. Det at danse er bestemt en god motion, og så skader det jo heller ikke med en kop kaffe, et glas vin eller lidt hygge undervejs og bagefter.

Svømning

Alle svømmehold i de to bade Sct. Jørgensbadet og Maglegårdsbadet er fyldt op, og der er ventelister, som vi forhåbentligt får elimineret, når den nye svømmehal står klar. Den er som bekendt lidt forsinket, men vi har allerede givet udtryk for ønsket om mere tid også i varmvandsbassin. Vi tror på det. Vi har et behov for nye livreddere og håber at få nogle kvindelige med også. I alt 17 hold og 380 aktive.

Tennis

De gode baner, som Roskilde Tennis Klub ejer på Darupvej, er en fin ramme for vores tennisfolk både mandag og fredag. I alt er der fire hold i gang med 108 deltagere på de seks baner. Der er gode klubfacilitetsrammer og høj fremmødeprocent på de seks baner. RTK barsler med en lille ny hal til Padletennis, og måske er det noget for os, men der er delte meninger herom.

Traveture

Selv om det har været en flot sommer 2019, så var der altså også enkelte våde dage. Det var der ikke i 2018, så vi var godt vant. Men alle ture blev gennemført i smukke naturoplevelser og med stor tilslutning. I alt 3 hold og 335 aktive er i gang om sommeren og om vinteren er 1 hold med 113 i gang. Vejret fejler som bekendt ikke noget, med det er bare vigtigt at påklædningen indrettes derefter.

Yoga

To af de dejlige tumlesale i Idrættens Hus danner rammen om yoga med tre hold og 103 aktive, men desværre også en lang venteliste. Vi har stadig en udfordring med instruktører, men arbejder benhårdt herfor. Yoga er særdeles populært, og er så heldige at have to - i RÆM-sammenhæng nye - meget dygtige instruktører, der i den grad bakker hinanden op bl.a. i nogle sygdomssituationer.

Alle disse herlige aktiviteter, hvoraf langt de fleste hele tiden får nye deltagere, giver jo pres på faciliteterne. Hvert år skal vi således skaffe plads til ca. 700 nye. Dette tal kommer fra de 170 netto nye, der hver dyrker 2,4 aktiviteter plus de af den bestående medlemsskare, der vælger en aktivitet mere. En del gør det dog i de udendørs aktiviteter, og her er der jo plads nok. Men ca. 75 % vælger de indendørs.

Derfor er det jo også af allerstørste betydning, at vi har et **virkeligt godt samarbejde med Roskilde Kommune**, der i en "gentlemansaftale" sikrer de nødvendige faciliteter, som vi så også fylder ud. Samarbejdet med Sundhedscentret er her af afgørende betydning og har været en væsentligste årsag til vores succes med cirkelspin.

Også **uddannelse og inspiration** er af stor betydning, og her bliver der løbende fyldt på, så vores ledergruppe altid er bedst klædt på til opgaverne.

Kildegården er jo som bekendt vores hovedcenter. I 2013, da vi startede op, kom der ca. 700 aktive om ugen. I dag er tallet ca. 2800 hver uge om vinteren. Samarbejdet med den nye organisation på Kildegården er efter nogle startvanskeligheder kommet flot op at stå. Vi er også med på de mange åbent hus arrangementer, som giver mere og mere bonus. Og så glæder vi os til en udsmykning af vores indgangsparti ved trappen og trappeskakten - gerne her fra foråret 2020. Vi har valgt at bruge den flotte gave på 25.000 kr. fra Roskilde Festival hertil. Så kan flest muligt få glæde af pengene.

På Kildegården har vi jo også vores særdeles værdsatte samarbejdspartner **DGI** som nabo, og den kontakt, som vi i dag har til dem, er af meget stor vigtighed for os. Og her både på det uddannelsesmæssige område og så med hensyn til lokaler - fast til billard og ellers til mange møder og sammenkomster.

Cafe SMIL er bestyrelsen med i - og mange af vores medlemmer og ledere er også frivillige her. En større og større del af medlemmer dukker også op til et frisklavet måltid mad onsdag og torsdag.

Frivilligcentret Roskilde - der vi med i bestyrelsen og benytter os flittigt af de mange muligheder, som dette center har at tilbyde. Desuden deltager vi i mange af centrets arrangementer.

Københavns Universitet har jo mange afdelinger, og de to som vi har samarbejde med er Sund Aldring og Institut for Idræt og Ernæring - senest med et initiativ for 65+ mænd. Et stort udbytte fik mange af vores ældre heraf, og mange husker sikkert også, at I fik en information herom på vores sidste ledermøde.

Med **Professionshøjskolen Absalon** har vi et samarbejde omkring en rigtig win win situation. De unge fysioterapeuter, der afslutter deres uddannelse her, manglede før motiverede emner til at øve sig på i forbindelse med deres eksamensprojekter. Vi har dem og i sidste periode var der 50 af vore, der over 10 uger fik sig en ekstra god træning. De unge fik flotte eksamener, hvilket vi alle kunne glæde os over. Samarbejdet fortsætter og endnu 30 af vores kommer i ilden her i foråret.

Roskilde Højskoleforening er vi medlem af kollektivt som RÆM. Det betyder, at alle vore medlemmer kan komme til interessante foredrag på den spændende Roskilde Festival Højskole for 25,00 kr. Der har allerede været tre spændende foredrag om alternativ energi, algoritmer og klimaforandringer, og et nyt om robotter finder sted den 01.04. i år. Alle foredrag informeres der om i vores nyhedsbrev. Man snyder sig selv, hvis man ikke dukker op.

Røgfrit Roskilde 2030 er vi partner i, og Ole Rasmussen er med i én af arbejdsgrupperne - nemlig samfundsgruppen. Her udfoldes en masse initiativer der primært går på, at få de unge til at undlade at starte med at ryge, altså vores børn og børnebørn. Men også for at fremme respekten for røgfrie områder. Vi har det jo tæt på. Kildegården er et røgfrit område, men der er mange skodder at se og de smides hensynsløst på området.

Ensomme ældre er der desværre for mange af i Roskilde, og derfor har Birgitte og jeg været med i Tænketanken mod ensomhed blandt ældre i Roskilde. Dette arbejde

er mundet ud i uddannelse af 16 **fælleskabsformidlere** bl.a. ego og Anne Marie Schlösler, der begge hjælper ensomme med at komme i gang med en aktivitet, der betyder noget for dem - og her er jo bl.a. RÆM et sted hvor fællesskabet opleves.

Udvikling af aktiviteter i boligområder. Det er på vej, og sandsynligvis kommer vi i gang her bl.a. med krolf i et samarbejde med Boligselskabet Sjælland. Vores tilbud, er at vi indretter banerne og de kan låne dem, når vi ikke bruger dem. Igen en win win situation.

Demensvenlig forening, det er vi, og vi får alt herom på plads i løbet af første halvår 2020. VI vil meget gerne, når og hvis det er muligt, gøre hvad vi kan for at beholde medlemmer, der er på vej mod demens, hos os. Men det er helt op til den enkelte leder at afgøre, hvor grænsen er. Hvis der er plads til en hjælper, så kan det være en mulighed. Men vi er ikke nok klædt på endnu til at igangsætte, men det bliver vi.

RÆMs forårslotteri. Dette igangsættes nu og må sælges fra 15. marts. I har alle fået god information herom via nyhedsbrevet - og de to gode formål er alle nok enige i. Men husk også at det er et af få lotterier på det danske marked, hvor du er sikker på gevinst, og at du, hvis du ikke køber, ja så faktisk sætter penge til. Ingen er vel nu mere i tvivl. Og ellers spørg Peter, der har flere lodder endnu.

Samarbejde med lokale fysioterapeuter. Dette er også beskrevet i nyhedsbrevet, og budskabet er klart: Har du skavanker skal du have behandling, og når denne er overstået, så kan du vedligeholde din krop via dejlig motion i RÆM. Og fysioterapeuterne henviser meget gerne til os.

Medlemsafgang bekymrer os naturligvis, men vi ved jo, at megen af denne er naturlig. Vi tror dog på, at bedre information til de ældre, der ønsker at stoppe, om at vi har blidere tilbud f.eks. stolemotion, som kunne give nogen en fortsat tilknytning til foreningen. Vi vil i den kommende tid have mere fokus herpå. For det er ligeså vigtigt at arbejde for at beholde medlemmerne som at få nye.

La Santa medlemsture er nu i gang for tredje år i træk i maj måned, og der er fuldt udsolgt igen i år. Tove Buch Nielsen skal kontaktes, hvis man er interesseret. Alle disse motionsture bekendtgøres i nyhedsbrevet, på hjemmesiden og ved opslag.

Bevæg dig for livet - Fitness er en ny samarbejdspartner, der bl.a. hjælper os med kurser og vejledning omkring valg af maskinpark. VI er også rollemodel for indretning af en aktiv ældremotionsforening. Faktisk er RÆM-modellen nu den, der er grundlag for etablering af nye ældremotionforeninger i Danmark. En del vil komme på besøg hos os i fremtiden. Og igen kommer de fem vigtige søjler fra indledningen i betragtning.

PR, presse og information.

Vi har i RÆM været så heldige, at få Erik Andersen ind i bestyrelsen. Erik har fra sit tidligere virke haft ansvar for disse opgaver, og det har vi nu fået glæde af også. Nyhedsbrevene har fået et løft og vores velkomstfolder til de nye medlemmer samt vores aktivitetsprogram er opdateret. Omtalen i medierne fokuserer i højere grad på den gode historie. Der er også en løbende fornyelsesproces i gang for at få en mere

læseværdig hjemmeside. Erik modtager gerne nye input fra leder- og medlemskredsen.

Roskilde Festival.

Festival 2019 gik fint med ca. 190 frivillige fra RÆM, der fik oplevet festivalen med alt hvad dertil hører af socialt samvær og musik. Vi fik et overskud på ca. 100.000 kr. Vi skal med igen i 2020 med ca. samme antal og det er glædeligt, at der nu allerede er 172 tilmeldte. Så I skal nok skynde jer, hvis I vil med på festival nr. 50. I øvrigt er den allerede udsolgt med 80.000 gæster.

Dette er som bekendt den **sidste beretning** fra mig i RÆM regi, og derfor har jeg også set lidt tilbage på, hvad de 12 år i formandsstolen egentlig har bibragt mig af mange positive oplevelser. Da jeg blev valgt i 2008 kom jeg til en veldrevet forening med 1300 aktive. Men der var forskellige forhold, som den nye bestyrelse også synes kunne trænge til et løft. Vi har heldigvis fra starten, og også siden, været enige om så godt som alt vedrørende, hvilken vej vi ville med RÆM. Og vi må sige, at meget er lykkedes, når vi snart i dette år kan byde velkommen til medlem nr. 3000.

Den helt store oplevelse har været at møde alle de mange engagerede mennesker i 60+ alderen, der for rigtigt manges vedkommende gerne ville give et nap med. Ellers var det sørme aldrig lykkede at gå fra 6 sommeraktiviteter og 14 vinteraktiviteter til 14 sommeraktiviteter og 25 vinteraktiviteter.

Jeg har mødt 23 bestyrelsesmedlemmer og i alt 424 ledere på denne vej. Det være sig aktivitetsledere, instruktører, assistenter, livreddere og mange andre personer til administrative og praktiske opgaver i RÆM gennem disse 12 år. Ingen havde vel dengang set denne udvikling, men vi har altså alle sammen i flok løst opgaven. Vi har alle grund til at være stolte heraf. Men vi skal også huske, at vi har haft mange gode samarbejdspartnere til at hjælpe os - og den største hjælp har vi uden tvivl fået fra Roskilde Kommune.

Med rigtig god samvittighed overlader jeg gerne roret til den nye bestyrelse. Jeg er helt sikker på, at de sammen også fremover vil sikre, at RÆM går en tryk fremtid i møde.

Og jeg er også så meget mere sikker, når jeg ser, at vi også fortsat har en engageret lederskare på i alt 197 til at bakke op og sørge for, at de mange medlemmer trives også fremover.

Kære alle – det har været en stor fornøjelse.

Tak for alt til alle.