

NYT FRA BESTYRELSEN

august 2020

På tærsklen til vintersæsonen...

Første efterårsmåned er indledningen til vintersæsonen i Roskilde Ældre Motion, og det er lige om lidt. Alle medlemmer har på mail fået tilsendt vinterprogrammet med 25 forskellige motionsaktiviteter. Vi glæder os alle meget til at komme i gang igen - det er der ikke ændret på, men ellers er der meget, der er anderledes, end det plejer. Desværre.

Corona-smitten er stadig en risiko, som vi må tage højde for. For vores motionsaktiviteter i RÆM betyder det blandt andet:

- Der er et max. for antallet af personer i en del af vores lokaler
- Der skal sættes tid af til rengøring og afspritning
- Der er ingen omklædning og bad ved flere af aktiviteterne
- Og der er begrænsede muligheder for samvær efter aktiviteterne

På nogle aktiviteter vil disse ændringer være meget mærkbare, mens andre aktiviteter kan afvikles nogenlunde, som de plejer.

Alle deltagere på vinterholdene bedes være opmærksom på RÆMs generelle regler, som er udsendt på mail, og som kan ses på forsiden af hjemmesiden. Tilsvarende er der retningslinjer fra lederne af de enkelte aktiviteter. Det er vigtigt, at alle medlemmer omhyggeligt overholder de udstukne regler og retningslinjer og selv tager ansvar for at bidrage til forsvarlige og trygge rammer for vores motion.

Motion i Roskilde Ældre Motion foregår i trygge rammer. Vi er forsigtige og tager hensyn.

Covid-19-smittevejledning

Om et par dage sender bestyrelsen en smittevejledning til alle medlemmer. Det er en vejledning med henblik på den situation, hvor et medlem er blevet smittet med Covid-19. Det er afgørende, at man, hvis man har mistanke om at være smittet eller hvis man er testet positiv, straks kontakter RÆMs corona-ansvarlige. Se mere i vejledningen.

Bestyrelsen håber naturligvis ikke, der bliver behov for disse retningslinjer, men vi ønsker at være forberedt, så alle ved, hvad de skal gøre, hvis smitten rammer ét af vores medlemmer, som har været aktiv i én eller flere aktiviteter.

Tag selv håndsprit med!

Vi lever med mange nye regler. Én af de vigtigste er at holde afstand, en anden er nødvendigheden af god håndhygiejne. Begge er afgørende i kampen mod corona-smitten. RÆMs bestyrelse opfordrer til, at man tager sin egen håndsprit med til motion – og i øvrigt hyppigt vasker hænder.

Tag selv måtte med!

Fremover stiller RÆM ikke måtter til rådighed for deltagerne, det gælder for yoga, gymnastik og pilates.



Roskilde Ældre Motions forårslotteri

Det store lotteri, som RÆM har overtaget fra Lions Roskilde, skulle have været ude hos jer midt i marts - men fra den 1. august til udgangen af oktober er der åbnet for salget af lotterikuverter, 20 kr./stk.

Som sædvanlig er der mange fine gevinster og rabatmuligheder i lotteriet. Køb kuverterne hos lederne - og som tidligere får holdet 10 kr. pr solgt kuvert som bidrag til en festlig sæson- eller juleafslutning.

Roskilde Ældre Motion afholder Forårslotteriet for at samle midler til

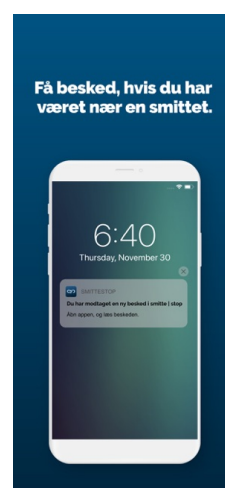
- initiativer, der kan skabe mere kvalitet og flere oplevelser for borgere på plejehjem i kommunen
- initiativer og aktiviteter i julen for socialt udsatte ældre medborgere

RÆM-musikanterne

RÆM-musikanterne spiller i lokaler på Dr. Sofies Vej 68, kld. hver tirsdag kl. 13.00 - 16.00. Har du lyst til at få genopfrisket dit harmonikaspil eller at spille på et andet instrument i hyggeligt samvær med andre, så kommer du bare. Eller kontakt lederen Svend-Aage Vegeberg, tlf. 42 41 42 23, e-mail: sv.aa.vegeberg@gmail.com

Smitte|stop – den officielle smitte-app

RÆM opfordrer medlemmerne til at hente Danmarks Covid-19-app - et redskab til effektiv smittesporing. Læs mere på Sundheds- og ældreministeriets hjemmeside www.sum.dk



RÆMs bestyrelse ønsker alle medlemmer en god sæsonstart

den 25. august 2020