



Generalforsamlingen i RÆM den 13. marts 2026

Bestyrelsens beretning - den skriftlige del

Bestyrelsen kan igen i år se tilbage på en positiv udvikling på en lang række områder. 2025 har været præget af vækst, engagement og et fortsat stærkt fællesskab i RÆM. Især skal fremhæves:

- Medlemsfremgang - den største nogen sinde i RÆMs historie
- Flere medlemmer er parat til at dyrke motion på lidt skæve tidspunkter
- Der er kommet flere nye aktiviteter
- Vi er blevet bedre til at vende os mod andre af byens foreninger og til at samarbejde om løsninger på kommende udfordringer

Alt det og meget mere kan I læse mere om her.

Medlemmerne

Roskilde Ældre Motion har haft den største medlemstilvækst nogen sinde. Det er glædeligt og samtidigt er det ikke overraskende, når vi kigger på befolkningsudviklingen i kommunen, hvor tilvæksten vil være stigende for gruppen af seniorer.

I 2025 er vi blevet mere end 300 flere medlemmer. Normalt ligger væksten på mellem 150 og 200 om året.

Ved udgangen af 2025 var vi næsten 3.500 medlemmer, hvoraf kvinderne udgjorde 60% af medlemmerne og mændene 40%. Sådan har fordelingen været gennem alle årene. Gennemsnitsalderen for kvinder er 74,3 år og for mændene 74,9 år. Sidste år lå gennemsnitsalderen på 75.

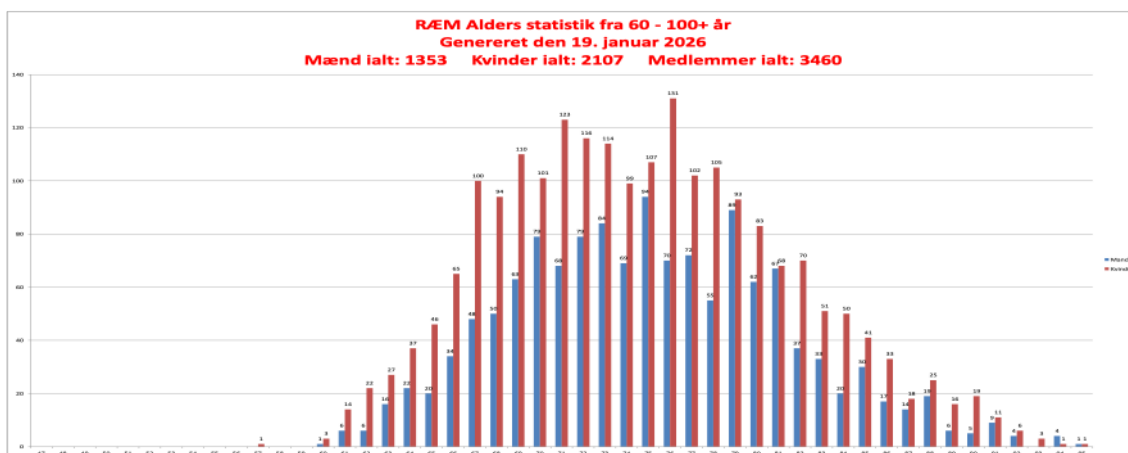


Diagram for aldersfordeling januar 2026

Medlemmer fra andre kommuner udgør 1,9% eller ca. 65. Langt de fleste fra Lejre og 12 fra andre kommuner.

Det er glædeligt, at så mange 60+ere finder vej til aktiviteterne, for det tyder på at vi gør det rigtige og det vil vi fortsætte med.

Årets medlemsfremgang må siges at være en succeshistorie.

Som tidligere nævnt ved vi, at gruppen af ældre vil vokse og med en større hastighed, end vi hidtil har oplevet. Heldigvis har vi - men dog kun nogenlunde - kunnet efterkomme de mange ønsker om at deltage i foreningens mange aktiviteter. Vi har forsøgt at stramme op...

På nogle aktiviteter, især styrketræning, cirkelspin og varmtvandsgymnastik, er efterspørgslen større end vi kan imødekomme. Vi har simpelthen for få hold.

Problemet er dels at vi mangler lokaler, dels kunne vi bruge flere frivillige som holdledere og instruktører. Det ville være spændende, om vi kunne oprette hold på de mere skæve tider – eksempelvis efter fyraften og for eksempel også lørdag formiddag.

Vores aktiviteter

I 2025 har vi haft gang i 33 forskellige vinteraktiviteter og 17 forskellige sommeraktiviteter.

Alene i denne vintersæson er der kommet nye aktiviteter til. Vi har oprettet aktiviteterne dart, dans, skak og fællessang. Og for få uger siden er Cornhole kommet på programmet, som RÆMs nyeste aktivitet.



Fællessang

Dart

Nye aktiviteter opstår typisk efter et ønske eller forslag fra et medlem, der efterfølgende får til opgave at finde en holdleder. Når dette er på plads, finder vi et sted, hvor aktiviteten kan gennemføres og sluttelig informerer vi om den nye aktivitet på hjemmesiden.

Vi tror på, at den bedste succes for en aktivitet er den proces, hvor ønsker eller forslag udspringer fra medlemmerne selv.

Bestyrelsen er meget tilfreds med at kunne tilbyde så mange forskellige aktiviteter, som understøtter RÆMs formål, nemlig at tilbyde muligheder for både at styrke det enkelte medlems fysiske og mentale helbred. Kernen i RÆM er både motion og fællesskab.

Vores beregninger viser, at det enkelte medlem dyrker gennemsnitligt 2,6 aktivitet.

Det må siges også at være en succeshistorie.

Den store interesse har for nogle betydet, at det kan være svært at finde plads på de populære tidspunkter og derfor fortsætter vi med at markere tydeligt på hjemmesiden, hvor der er ledig plads - og hvor der er venteliste.

Helt konkret betyder markeringer med **GRØNT** - at her er ledige pladser.

Som noget nyt vil farven **ORANGE** blive brugt til at vise, at et hold er optaget, men at man kan komme på venteliste. Er markeringen med **RØDT**, er alle pladser optaget og det er ikke mere muligt at kontakte holdlederen og komme på venteliste.

Det er absolut ikke tilfredsstillende med ventelister, men holdlederne følger hele tiden op på medlemstilgang og -afgang på holdene, så vi sikrer os, at deltagerlisterne på de enkelte hold er opdaterede og hele tiden viser det reelle billede.

På nogle aktiviteter har vi indført 'overbooking' eller 'merindskrivning'. Det er især inden for aktiviteterne styrketræning, stolemotion, spinning, qigong og gymnastik. Her er der ofte flere medlemmer på deltagerlisten, end der er pladser på holdet eller i lokalet. Erfaringerne viser nemlig, at der altid er fravær af den ene eller anden grund, og med merindskrivning bliver der færre tomme pladser, eller med andre ord: flere medlemmer får glæde af en plads på for eksempel styrketræningsholdet eller på spinningholdet.

Det skal sikre at så mange som muligt kan dyrke den enkelte aktivitet, og dermed får vi en fornuftig udnyttelse af vores kapacitet. Metoden ser ud til at fungere godt.

De frivillige

Bindeleddet mellem medlemmerne og aktiviteterne - er alle de frivillige. Uden dem, uden jer, havde vi ikke en forening. I er krumtappen i foreningen, I sørger for uge efter uge - hele året igennem, at vi kan få motion og fællesskab.

Der skal lyde en **STOR TAK** til alle frivillige. Vi er taknemmelige over, at I bidrager med jeres tid og viden, og vi ser frem til fortsættelse af det gode samarbejde.

Antallet af frivillige er vokset i det forgangne år med næsten 30, så vi er oppe på 277 frivillige. Alle har forskellige opgaver, afhængig af om man er holdleder, instruktør, livredder eller assistent. Udover de nævnte har vi også nogle få administrative medarbejdere.

Selv om en del medlemmer er frivillige, er det ikke nogen hemmelighed, at vi har brug for langt flere frivillige til aktiviteterne. Enkelte gange har vi stået i den situation, at en aktivitet har måttet lukke, fordi der ikke var en frivillig til at tage over.



Frivillige i RÆM har mange forskellige funktioner

Heldigvis sker det sjældent, men vi skal hele tiden være på forkant og se på, om vi kan gøre det anderledes, når der skal rekrutteres nye frivillige. For nylig har vi annonceret efter frivillige i vores månedlige nyhedsbrev, og vi har en iøjnefaldende flyer til uddeling. Så rekruttering af frivillige er fortsat et opmærksomhedspunkt for bestyrelsen.

Rekruttering af frivillige vil være et emne, vi skal drøfte på årets ledermøde senere i april målrettet alle frivillige. Vi skal høre dem, der har fingeren på pulsen i det daglige om dette emne.

Som en del af det at være frivillig tilbyder vi årlige brush-up kurser, men noget nyt er tilbud om hel eller en delvis uddannelse inden for en bestemt aktivitet med stor medlemsinteresse, som f.eks. pilates. Det kunne også være inden for styrketræning eller yoga. Vi er spændte på at følge udviklingen, for interessen for disse aktiviteter er stigende.

RÆMs lokaler

Vores lokaler på Kildegården 6 har gennem mange år været et tilbagevendende diskussionsemne både med forvaltningen og med politikerne. Alle er enige om, at lokalerne er for små og for dårligt ventileret, når lidt over 2.700 medlemmer benytter Kildegården 6 i løbet af en uge.

I foråret fik vi rensat samtlige lokaler i Kildegården 6 for skimmel, og med en overmaling af væggene i juli måned, fremstod lokalerne opfriskede ved vintersæsonens begyndelse den 1. september. Det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi havde foretrukket en mere gennemgribende behandling, så ikke kun væggene, men også paneler mv. blev frisket op.

Kildegårdens største udfordring er baderummene, for den megen aktivitet betyder, at baderummene ikke kan nå at blive tørre og det giver anledning til bakterievækst på fliser og gulv.

Vi påpeger hele tiden den mangelfulde ventilation og får beskeden, at ventilation-systemet udnyttes optimalt, det kan ikke yde mere. Vores svar er, at vi må have et system, som kan køre hele dagen - i åbningstiden.

Rengøringspersonalet er opmærksomme på at holde bakterievæksten nede med forskellige metoder og midler, og selv med løbende opfølgning, er vi ikke kommet i mål med, hvad der er bedst at gøre og dermed forhindre bakterievæksten. Problemet er jo den mangelfulde ventilation.

Så det går for langsomt med forbedringerne.

Når det er muligt, søger vi at bruge forskellige kommunale lokaler uden for Kildegården til vores aktiviteter. Selvom vi har fået nye aktiviteter i RÆM er det lykkedes at placere disse på andre lokaliteter end Kildegården - og dermed har vi kunnet holde antallet af medlemmer, der ugentligt benytter Kildegården 6 på næsten samme niveau som ved sidste års beretning.

Det er faktisk også en succes.

Det er jo ingen hemmelighed, heller ikke for kommunens politikere, at vi er stærkt utilfredse med lokalerne på Kildegården, og bestyrelsen har i løbet af året været konstruktiv og har deltaget i et arbejde med at formulere et forslag til udvidelse af Roskilde Kongres- og Idrætscenter (RKIC) i samarbejde med Roskilde Håndbold og Roskilde Basket.

Projektforslaget blev præsenteret for Kultur- og Idrætsudvalget i august måned, hvor forslaget fik en positiv modtagelse.

Planen var en offentliggørelse af forslaget før kommunalvalget i november måned, men blev udskudt, idet et forslag om oprettelse af et hotel og kongrescenter ved motorvejen blev præsenteret i medierne. Det nuværende Kongres- og Idrætscenter vil således alene være målrettet idrætten.

Vi synes, at forslaget er godt og vi vil indarbejde det i vores projektforslag. Vi vurderer samtidig, at det nuværende Kongres- og Idrætscenter ikke kan rumme de mange idrætsforeninger, så en mindre udvidelse er nødvendig.

Vores mål er bedre rammer for RÆM og for andre foreninger i kommunen, så vi arbejder videre med projekterne og vil styrke kontakten til politikerne, især medlemmerne af Kultur- og Idrætsudvalget.

Kommunen

Samarbejdet med andre foreninger har stor værdi. Vi har senest oplevet det i forbindelse med forlængelsen af brugsaftalen, som er en aftale mellem kommunen og Roskilde Ældre Motion om brugen af lokalerne på Kildegården 6.

Vi modtog d. 25. november et udkast til brugsaftale gældende fra d. 1. januar 2026 og 3 år frem. Udkastet til brugsaftale var og er dybt problematisk og gør op med tidligere aftaler. Vi fik en ganske kort frist til at kommentere udkastet og ydermere blev en aftale om evaluering og dialog tilsidesat.

Det centrale i udkastet er en centralisering af booking af de kommunale lokaler. Forvaltningen ønsker et overblik over ledige lokaler og det skabes bedst ved at centralisere, mener de. Det betyder for os, at hvis spinningrummet eller styrketræningsrummet er ledigt - kan det lånes ud til andre foreninger. Det kan få vidtrækkende konsekvenser for vores udstyr. Og det er vi ikke interesseret i!

Vi er stærkt utilfredse med den manglende respekt for det frivillige arbejde, som forvaltningen udviser i denne sag. Vi har protesteret og sammen med paraplyorganisationen Roskilde Idræts Union (RIU) samt andre foreninger har vi fået forlænget brugsaftalen for 2023-2025 med endnu et år.

Dette resultat er vi foreløbigt tilfredse med.

I løbet af det næste halve år mødes vi med forvaltningen i en dialog om en ny brugsaftale - og vores udgangspunkt er, at brugsaftalen **ikke** skal forringes. RIU er repræsenteret ved møderne.

Samarbejdet med andre motions- og idrætsforeninger sætter vi stor pris på, for selv om RÆM er en stor forening, så giver det større slagkraft når vi står sammen overfor forvaltning og politikere - og uanset om det er projektforslag eller kritik af beslutninger fra forvaltningen.

Samarbejdet med kommunen forstået som samarbejdet med forvaltningen har det foregående år ikke været tilfredsstillende.

Vi har gennem det seneste år haft nogle møder med forvaltningen, som ganske vist er foregået i en god tone, men vi oplever desværre en forvaltning, som ofte ikke lytter, og som ofte ikke sætter sig ind i, hvad det betyder at være en stor lokal forening alene drevet af frivillige kræfter. Det er noget vi ikke mindst har mærket i forløbet omkring brugsaftalen.

Heldigvis har vi et konstruktivt og udbytterigt samarbejde med kommunens afdeling for Træning og Sundhed, hvor vi i et partnerskab har oprettet to hold med navnet 'seniortræning'. De er målrettet borgere, der har afsluttet den kommunale genoptræning. Disse hold bruger lokaler i Æblehaven og på Bernadotttegården. Træningen er en blanding af stolemotion, cirkelspin, styrketræning og spinning og holdene har stor succes.

Vi har fortsat et godt samarbejde med Roskilde Kongres- og Idrætscenter, som står for serviceopgaverne på Kildegården. Serviceopgaverne omfatter reparationer og rengøring. Som tidligere nævnt følges rengøringen meget tæt i forsøget på at få gjort baderummene mere tilfredsstillende og hygiejniske.

Det skal også nævnes, at vi op til kommunalvalget bemærkede en øget interesse fra politisk side for RÆMs aktiviteter og vores medlemmer - og bestemt også foreningens frivillige. Der blev brugt megen tid på at se faciliteterne på Kildegården og ikke mindst høre om foreningen. Og nogle politikere deltog også i motionsaktiviteterne og fik sved på panden.

Vi er blevet endnu mere bevidste om værdien af mange og stærke politiske kontakter og det vil være et indsatsområde i 2026.



Politikere på besøg: Trine Borre, Lokallisten. Rasmus Jarlov og Mogens Hallager, Konservative.

En god samarbejdspartner

Vi har også et samarbejde med DGI og udover at organisationen lægger lokaler til billard, har vi et godt samarbejde omkring kurser til RÆMs frivillige - enten nogle DGI udbyder eller kurser vi udarbejder sammen.

Flere gange i løbet af året har RÆM været vært for et kursus. Værtskabet betyder, at én af deltagerne fra RÆM kommer gratis med. I det forløbne år har vi været vært for kurser i pilates og stolemotion. DGI oplever, at vi bidrager med et godt værtskab.

Vi har i det forgangne år deltaget i flere aktiviteter:

- Sundhedsdagen med en bod og en spinningscykel til nysgerrige. Dagen var en succes og vi er med igen 2026.
- To måneders praktikforløb for fysioterapeutstuderende fra Absalon, hvor ca. 60 medlemmer har deltaget. Forløbet er meget populært blandt medlemmerne.
- Roskilde Festival med deltagelse af ca. 200 frivillige - stor begejstring for deltagelse. RÆM tjente brutto 223.000 kr.
- En tur til Club La Santa for 25 begejstrede medlemmer - en vellykket tur

Vi har også gennemført:

- De årlige førstehjælpskurser i brug af hjertestarter
- Møde med alle frivillige april 2025 - også kaldet 'ledermøde'.
- Fest for alle frivillige med partnere som en tak for indsatsen i RÆM
- Salg af lodder fra Forårslotteriet. Den samlede gevinst var på ca. 60.000 kr., hvoraf halvdelen går til sociale arrangementer på de enkelte hold – og den anden halvdel til arrangementer på kommunens plejehjem.

Vi ser frem mod 2026

Der er en del ting, der har bestyrelsens bevågenhed i 2026:

1. *Brugsaftalen* - Med forvaltningen og RIU skal vi drøfte, evaluere og evt. revidere den nuværende brugsaftale. Målet er en forbedring og udvikling af nuværende aftale.
2. *Digital tilmelding* - rulles ud til alle aktiviteter. Den digitale tilmelding forventes at være en administrativ lettelse både for holdlederen og medlemsadministrationen. Og samtidig er det et lille skridt i retning af en modernisering, som mange kommende medlemmer vil være glade for. Det vil fortsat være muligt at tilmelde sig via telefon eller e-mail.
3. *Digitalisering af RÆMs blanketter til medlemsrettelser* - fremover skal blanketterne udvikles til hjemmesiden under fanen 'Ledernes side' og således gøre det nemmere for holdlederne at oprette medlemmer og at indberette til- og fra meldinger.
4. *Rekruttering af frivillige* - mange aktiviteter er fuldt bookedede og har ventelister, hvilket er stærkt utilfredsstillende for alle, både medlemmer og frivillige. Vi skal fortsat arbejde for flere frivillige, således at der kan oprettes flere hold.
5. *Idrætshus ved Roskilde Kongres og Idrætscenter* - vi fortsætter samarbejdet med Roskilde Håndbold og Roskilde Basket og andre foreninger om videreudvikling af det nuværende forslag. I løbet af 2026 offentliggøres projektforslaget.
6. *Invitere Kultur- og Idrætsudvalget på besøg*. Efter kommunalvalget er den politiske præsentation ændret. Der er gengangere fra det tidligere udvalg, men også helt nye repræsentanter fra nye partier.

Vi har et spændende år foran os både på foreningens indre linjer og de ydre. Når projektforslaget om udvidelse af Roskilde Kongres- og Idrætscenter offentliggøres, vil vi opfordre jer til at deltage i debatten, for jo flere, der taler det samme sprog - jo større er lydhørheden hos politikerne.

Endnu en gang en STOR tak til de mange frivillige: både jer, der står bag og jer i front. Uden jeres medvirken havde vi ikke de mange fantastiske tilbud i RÆM.

Også tak til de medlemmer, som med ekspertviden og erfaringer giver os gode råd, når vi sammen med andre foreninger fremlægger forslag til det politiske udvalg om nye fysiske rammer.

Og tak til alle jer, som på den ene eller anden måde tager kontakt til medlemmer af bestyrelsen med konstruktiv kritik, ideer, gode råd - og med jeres ros!

TAK til 3.500 medlemmer, som med godt humør bakker op om aktiviteterne og som taler godt om os ude i byen.

TAK til alle 3.500 ambassadører!