



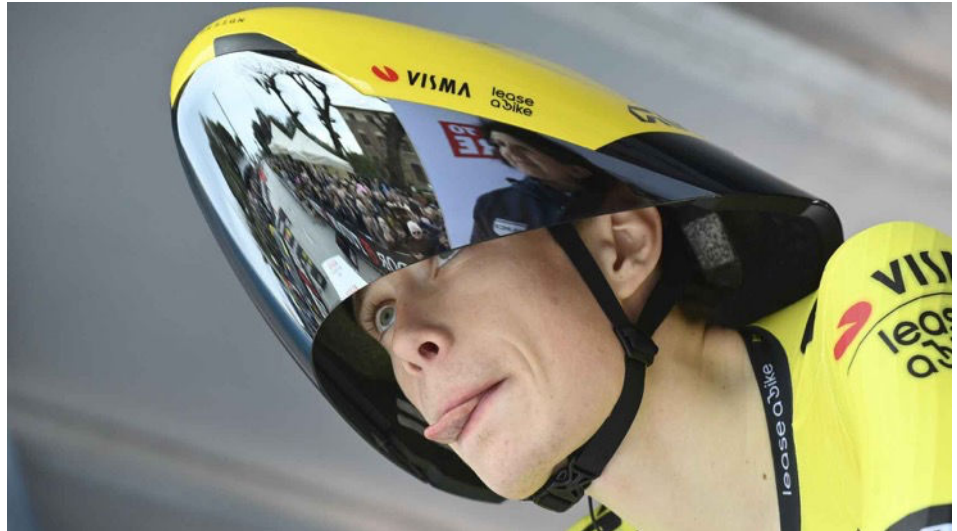
## NYT FRA BESTYRELSEN

Den 26. marts 2024

### Kære RÆM-medlemmer

Her har vi Jonas Vingegaard med sin nye cykelhjem, som er særligt designet til enkeltstart.

Forklaringen på billedet finder du længere fremme i nyhedsbrevet.



### En appelsin i RÆMs turban

De medlemmer der ikke deltog i generalforsamlingen den 8. marts skal vide, at det vi fejrede med lagkage var at RÆM fra Thora og Harald Olesens legat har modtaget en donation på 219.000 kroner. Beløbet havnede i RÆMs pengekasse ganske overraskende og donationen skyldes, at legatbestyrelsen har besluttet at uddele legatets sidste midler i en samlet donation. Da RÆM tidligere har søgt og modtaget en mindre portion af legatets midler, kendte man os, og da man samtidig fandt vores formål og drift prisværdig, ja - så blev RÆM de heldige modtagere. Det er endnu ikke besluttet, hvad pengene skal anvendes til.

### Sommerprogrammet er på vej

Den 1. april, dvs. 2. påskedag, udsendes RÆMs sommerprogram. Det kommer til alle medlemmer på mail og kan naturligvis også ses på hjemmesiden.

Sommeren i RÆM byder på 17 forskellige sommeraktiviteter.

Tolv spændende aktiviteter i det fri - i næsten al slags vejr:

Cykling, krocket, krolf, orientering, padel, pentanque, pickleball, stavgang, tennis og traveture. Og to nye friske tilbud – naturtræning og styrketræning udendørs!

Fem aktiviteter indendørs:

Billard, bordtennis, cirkelspin, spinning og styrketræning.

Deltog du i en sommeraktivitet sidste år, så er du stadig på det samme hold på samme tidspunkt. Og du modtager en mail fra holdlederen/instruktøren om det. Hvis du gerne vil på en ny aktivitet eller et nyt hold, skal du kontakte holdlederen for det hold, du gerne vil gå på – se kontaktinformation i sommerprogrammet.

## Få en fantastisk oplevelse på festivalen

Meld dig som frivillig for RÆM på Roskilde Festival 2024. Følg opbygningen af en by til over 100.000 mennesker på få dage, oplev den gode stemning, socialt samvær med andre fra RÆM, relevante arbejdsopgaver og selvfølgelig armbånd med adgang til masser af forskellig musik. For yderligere oplysninger og tilmelding, skriv til Hanne på e-mail [raem.festival@gmail.com](mailto:raem.festival@gmail.com)

## Pas på glatte gulve i baderummene

Særligt på Kildegården kan gulvene i baderummene være glatte af sæbe, selvom gulvene bliver overfladebehandlet, så de er mere skridsikre. Alle brugere kan være med til at gulvene forbliver skridsikre ved at bruge svaberen. Så derfor - brug svaberen til at skubbe vand og sæbe i afløbet i brusekabinerne, når I har været i bad, så er gulvet til de næste mere rent og mindre glat.

## RÆMs bedstevolleyspillere gør igen en god figur

Seks af RÆMs bedstevolleyhold var i sidste uge til stævne i Ballerup, og igen gjorde volleyballspillerne en fantastisk indsats:

I A-rækken blev det til en 3. plads. I B-rækken havde RÆM 3 hold med. Her fik vi en 1. og en 2. plads. I C-rækken havde vi 2 hold med her fik vi en 1. plads.

Tillykke til bedstevolley. Du kan nå at være med på bedstevolley – de spiller hver mandag fra 12-14, se vinterprogrammet.

## Husk cykelhjelme, når du cykler med RÆM

Fra og med sommersæsonen er det et krav, at alle de mange, der cykler med på RÆMs cykelture om onsdagen bærer cykelhjelme. Det er et absolut krav og har man glemt hjelmen, kan man ikke cykle med.

Vingegaards meget aerodynamiske hjelm til enkeltstart er måske overkill for de fleste på onsdagsturene, og du kan bare nøjes med en almindelige hjelm i god kvalitet. Der er naturligvis stadig sikkerhedsveste til alle deltagere - for en sikkerheds skyld.

## Generalforsamling i Frivilligcentret

Tom Onsberg Henriksen, som I mange år har repræsenteret RÆM i Frivilligcentrets bestyrelse takker nu af, og ny kandidat for RÆM er Hans Jørgen Steffensen fra bestyrelsen.

Tak til Tom for en stor indsats.

## Underholdning for lotterioverskud

Overskuddet fra lotteriet i 2023 går til initiativer, som giver glæde og oplevelse for borgere på kommunens plejecentre.

Margrethe Hjemmets beboere havde forleden dag besøg af et lille John Mogensen kopiband, som til stor begejstring for hjemmets ældre underholdt med de kendte sange fra John Mogensens repertoire – Der er noget galt i Danmark, To mennesker på en strand og mange andre.



## Venlige værter til DM i Skills

DM i Skills 2024 er både en festival og en konkurrence, hvor unge kæmper inden for forskellige fag og skaber fokus på erhvervsuddannelserne. Roskilde Kommune, som er medarrangør af festivalen, spørger om vi i RÆM vil være med til at afvikle arrangementet, som finder sted 18.-20. april på Dyrskuepladsen. Der er brug for venlige værter til to opgaver:

I fællesteltet: at hygge om de andre frivillige og lave kaffe, sørge for at stille snacks frem, let oprydning i løbet af dagen, fylde vand i køleskabene mm.

Ude på pladsen: at være til stede, skabe god stemning og hjælpe de mange gæster – mange er ret unge 13-19 år. Man kan hjælpe med at vise vej, yde omsorg hvis en gæst har brug for hjælp, lettere oprydning af festivalpladsen, stå vagt ved et madtelt eller en indgangsport eller lignende.

Som tak får vi 5000 kr. i støtte til RÆM, og Skills sørger for forplejning til de frivillige.

Hvis du har lyst til at stille op for RÆM til dette arrangement, skal du snarest muligt kontakte Carsten Nielsen, tlf. 3059691, [carsten\\_c\\_nielsen@yahoo.dk](mailto:carsten_c_nielsen@yahoo.dk)

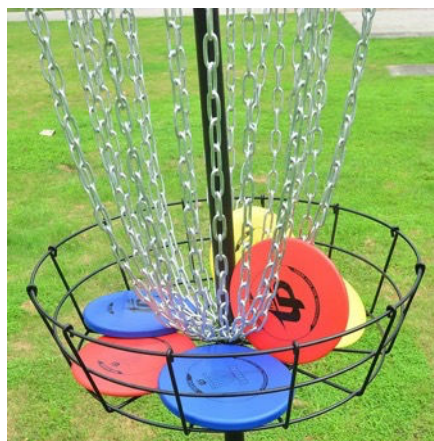
Du vil modtage yderligere oplysninger umiddelbart efter din tilmelding.

## Skal discgolf på RÆMs program

Flere medlemmer har foreslået, at RÆM tilbyder discgolf.

Bestyrelsen vil gerne høre fra medlemmer, som kunne være interesserede i at være med.

Måske spørger du nu - hvad er discgolf? Et par billeder giver svaret



Discgolf kan spilles hele året og der er garanti for frisk luft og god motion.

Skriv til Michael Stieper, hvis du er interesseret, e-mail: [michael.stieper@outlook.dk](mailto:michael.stieper@outlook.dk)



**God påske  
med venlig hilsen  
bestyrelsen**