NYT FRA BESTYRELSEN

December 2025

Velkommen til nyhedsbrevet fra bestyrelsen

Vi nærmer os slutningen af året, og det betyder selvfølgelig, at vi kan gøre status på flere områder. Vi kan glæde os over den største vækst i antallet af medlemmer nogensinde. Ved slutningen af 2024 var vi 3200 medlemmer, og i løbet af 2025 er vi blevet 3441, som er vilde med at dyrke motion i RÆM. Ja, så begejstrede, at vi i gennemsnit deltager i 2,5 aktivitet.

Velkommen til årets nye RÆM-medlemmer. Mange er startet med at melde sig til styrketræning – det er en klar trend i disse år, at vigtigheden af muskelstyrke er afgørende for trivsel og sundhed i seniorlivet. Derefter åbner nye medlemmers øjne sig typisk for de mange andre RÆM-aktiviteter.

Gennemsnitsalderen er en smule stigende og nu på 76,6 år. Pensionsalderen er steget, og flere ældre holder fast i motionen i en højere alder.

Vi har fået nye aktiviteter og i det hele taget flere hold, både sommer og vinter. Flere hold betyder flere frivillige - selv om vi i 2025 ikke er lykkedes med at tiltrække alle de frivillige, vi gerne ville.

Vækst er ikke et mål i sig selv for RÆM, men vi glædes over, at motionsaktiviteterne og fællesskabet uden særlig meget markedsføring i sig selv trækker. Vi glædes over, at mange, mange taler godt om RÆM ude i byen – så RÆM er det naturlige sted at kigge hen, når seniorer får mere tid til motion.

Nytår = nye træningstilbud fra RÆM

Træning på Bernadottegården

RÆM starter nyt hold med seniortræning torsdag den 15. januar kl. 18, hos Træning og Sundhed, på Bernadottegården, H.H. Kochs Vej 4.
Holdet har samme instruktører som seniortræning i Æblehaven.
Tilmelding til holdleder Peter H. Pedersen på 2142 2848.
Cornhole i RÆM
RÆM udvider nu foreningens tilbud med en ny og underholdende aktivitet: Cornhole.
Cornhole er et amerikansk kastespil, hvor deltagerne skiftes til at kaste små ærteposer mod en skrå plade med et hul i. Spillet kræver hverken fysisk styrke eller hurtighed – det handler primært om præcision, tålmodighed og godt humør. Alle kan være med.
Kom på Kildegården 6 til første introduktionsdag fredag den 9. januar kl. 12.30.

Nyt spinninghold fredag 9.45
På holdet trænes både konditionstræning og styrketræning på cyklerne. Når foråret nærmer sig, vil træningen bl.a. have fokus på overgangen fra spinning til landevejskørsel.
Første gang den 23. januar. Midlertidig kontakt indtil holdet er i gang er Hans Jørgen Steffensen
- hansjorgensteffensen20@gmail.com Skriv til Hans Jørgen, hvis du er interesseret.

Fællessang flytter
Fællessang er hurtigt blevet en stor aktivitet, og derfor flytter den til bedre lokaler på Østervangskolen, Øverste midtpunkt – Astersvej 15.
Allerede i denne uge, den 11. dec. kl. 16, er der fællessang på Østervangsskolen.
Kunne du tænke dig at komme med, så kontakt holdleder Marianne Neumann, marianne@neumanns.dk eller på telefon 29 90 36 93.

Bowling - ny tid
Der er kommet nye ejere af bowlingcentret, og det har betydet, at bowling om mandagen kl. 09.00-11.00 er rykket til kl. 13.00-15.00.
Efter denne flytning er der blevet plads til nye bowlingspillere.
Så kom og spil bowling i godt selskab. Vi har to hold kl. 13-14 og 14-15.
Har du lyst til at være med, så kontakt
Holdleder Leif Hansen, 4033 4295, raembowling@outlook.dkeller
Assistent Niels Henrik Spring, 2990 8621, spring@vindingenet.dk

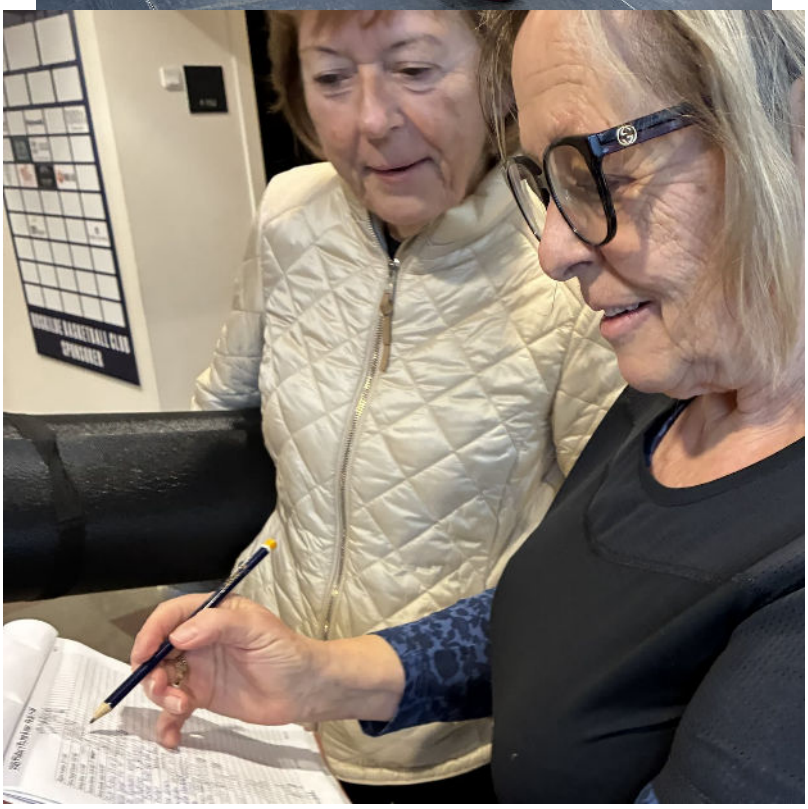
Gør en forskel som frivillig i RÆM

Hvorfor skal du være frivillig i RÆM?

- Du møder mennesker som dyrker motion, og opnår trivsel og sundhed
- Du skaber fællesskaber ved at motion dyrkes på hold
- Du bruger og udvikler dine kompetencer, lærer nyt og får erfaringer
- Du udfordres og træner din hjerne
- Du gør noget godt for andre, det bliver du i godt humør af og det styrker din mentale sundhed

Hvad siger frivillige i RÆM?
-Det er godt for mennesker at gøre noget for andre …
-Det er en fantastisk oplevelse at være i denne fantastiske forening… og at der er brug for mine kompetencer
-Det at kunne bidrage med noget … og at se at der er stor taknemmelighed for det man gør

Du vil nyde samværet med glade deltagere og samarbejdet med engagerede frivillige. Og det er en stor tilfredsstillelse at være med til at gøre noget godt for andre.
Vi har flere forskellige opgaver til nye frivillige: Nye hjælper ofte erfarne instruktører, fx med deltagerlister og information til holdet. Andre nye er klar til at være instruktør eller holdleder på deres eget hold.
RÆM tilbyder kurser og faglig inspiration til alle frivillige. Og vi tilbyder den fleksibilitet, du har brug for – fx at dele opgaven med en anden, så der er plads til ferier, børnebørn mm.
Skriv eller ring til bestyrelsen, hvis du gerne vil vide mere: e-mail: raem@outlook.dk / tlf. 2154 4877.



Der er mange funktioner for frivillige i RÆM.
Se RÆMs frivilligvideo [her]

Juleferie og motion mellem jul og nytår

Det er meget forskelligt, hvornår juleferien på de enkelte hold indledes, og hvornår der startes igen efter nytår. Er du i tvivl, så forhør dig hos lederne.
Nogle af vores aktiviteter tilbyder træning mellem jul og nytår, spørg på holdet.

Har du et nytårsforsæt om mere motion i 2025?

Fortvivl ikke, der er mange aktiviteter og hold med ledige pladser – tjek hjemmesiden og kontakt en holdleder. Det er nemt at se, hvis der ikke er ledige pladser.
www.raem.dk

RÆMs bestyrelse takker alle medlemmer for et godt og aktivt år.
Ikke mindst stor tak til alle de frivillige for deres indsats, uden dem intet RÆM.

Glædelig jul og godt nytår
- på gensyn i 2026

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Roskilde Ældre Motion

Kildegården 6, underetagen
4000 Roskilde

Tlf: 21 54 48 77
raem@outlook.dk