



## NYT FRA BESTYRELSEN

Den 15. december 2024

### Kære RÆM-medlemmer

Tak for i år!

Tak til jer - aktive, positive og loyale medlemmer.

En særlig tak til mere end 220 frivillige - holdledere, instruktører, assistenter, livreddere og dem med administrative og tekniske opgaver - uden de mange frivillige intet RÆM!

Vi går ud af 2024 med et medlemstal på 3220 – aldrig har vi været flere. I løbet af året er medlemstallet øget med ca. 150 nye medlemmer, heraf 20 fra andre kommuner end Roskilde.

### Motion mellem jul og nytår

Husk, at der også er aktiviteter i RÆM mellem jul og nytår. Der kan være flere end de nævnte. Tjek selv holdlederne.

Badminton fredag den 27. kl. 8.30 - 13.30 i Himmelev Badmintonhal

Spinning mandag den 30. kl. 16.45 i Kildegården 6

Padel tirsdag den 31. december kl. 10-12 - med tilmelding

### Prøv at spille dart - en ny aktivitet i RÆM



RÆM har i nogle uger haft Dart på programmet i Dartklubbens lokaler i Svogerslev. I januar måned flytter Dart i RÆM i nye lokaler. Endnu kan vi ikke sige, hvor det bliver.

Gå ind på RÆMs hjemmeside og find holdlederen og skriv, at du er interesseret - og du vil være blandt de første der får besked om hvor og hvornår, der spilles Dart i det nye år.

## Har du kigget i dit spamfilter?

Flere medlemmer klager over, at mails fra RÆM ikke altid kommer i indbakken. Vi har kontaktet vores leverandør af medlemsystemet, og der er ikke fejl i systemet. Derfor råder vi til, at I mellemrum tjekker spamfilter/mappe for uønskede mails – blandt andet mails fra RÆM kan havne her, selv om de ikke er uønskede. Du kan derudover markere i dit mailsystem, at du har tillid til bestemte afsendere. Afsenderen bag RÆMs mailsystem hedder: conventus.dk

## Nye ansvarlige for rengørings- og serviceopgaverne på Kildegården

Kongrescentret har i efteråret overtaget rengørings- og serviceopgaverne på Kildegården. Langsomt bliver skader, fejl og mangler udbedret. Rengøringen er efter en lidt turbulent start godt på vej til at få kendskab til de områder, der skal have særlig opmærksomhed. Det gælder blandt andre baderummene, hvor fliser og gulve nemt bliver fedtede og glatte. Gulvene bliver især glatte, når der kommer shampoo og sæbe på dem. Vi kan selv være med til at undgå alt for glatte gulve ved at benytte svaerne foran brusenicherne. Hermed en opfordring til os alle.

Rengøringen roser brugerne i Kildegården 6 for at huske at hænge stole op på bordene i caféen og at samle redskaber til styrketræning, så det bliver nemmere at vaske gulvene.

## RÆM mangler frivillige til et pilotprojekt i Æblehaven

RÆM har indledt et samarbejde med Sundhedscentret, og vi vil i løbet af vintersæsonen indlede et pilotprojekt i Æblehavens træningslokaler. Formålet er at levere et motionstilbud til borgere med lavt funktionsniveau, sådan at de gennem motion og træning i form af cirkelspin, styrketræning og stolemotion bliver i stand til at deltage på RÆMs øvrige hold.

Målgruppen er 60+, og man skal selvfølgelig være selvhjulpent. Vi får hjælp fra Sundhedscentret, men har brug for frivillige til at igangsætte og støtte op om pilotprojektet. Det kræver ikke særlige kompetencer.

Kunne du tænke dig at være med, så skriv til [raem@outlook.dk](mailto:raem@outlook.dk) mærket *Pilotprojekt*.

## 2025 banker på - der er plads til flere...

Mange RÆM-aktiviteter har ledige pladser – kontakt holdlederen og tag hul på det nye år med en ny aktivitet på dit ugeprogram – for eksempel:

- Spinning - mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag
- Svømning - mandag og lørdag
- Gymnastik - tirsdag eftermiddag (også for mænd!)
- Bowls - mandag eftermiddag
- Dart - mandag eftermiddag
- Floorball - torsdag formiddag
- Cirkelspin - mandag, tirsdag og onsdag formiddage
- Bedstevolley - torsdag 12.00
- Riffelskydning - onsdag formiddag
- Krolf - torsdag 12.30
- Kegler - torsdag formiddag
- Bowling - mandag formiddag
- Petanque - fredag formiddag

Læs mere og se tidspunkter og kontaktinfo på hjemmesiden [www.raem.dk](http://www.raem.dk)

## Forårslotteriet i 2024

Her ved slutningen på året kan vi se tilbage på endnu et rigtig godt år for RÆMs forårslotteri.

Vi har solgt 8000 lotterikuverter, hvilket har givet 80.000 kr. til foreningens hold til brug ved sociale aktiviteter mv. Overskuddet for lotteriet er omkring 20.000 kr., som i 2025 vil gå til spændende aktiviteter på to plejehjem.

Tak for jeres støtte.



Overskuddet fra RÆMs forårslotteri dukker op i flere sammenhænge og altid i initiativer, der kommer de ældre på byens plejehjem til gode.

Senest ved et stort Lucia-optog på Hyrdehøj Plejecenter med elever fra Tjørnegårdsskolen.

**RÆMs bestyrelse  
ønsker alle medlemmer  
en glædelig jul og et godt nytår**

