



NYT FRA BESTYRELSEN

Den 28. januar 2025

Velkommen til nyhedsbrevet fra RÆMs bestyrelse

Dart start igen



Dart er en ny aktivitet i RÆM, som blot har eksisteret et par måneder, og nu flytter den til mere velegnede lokaler i Roskilde Keglecenter, hvor der er god plads både til selve spillet og til det sociale liv før og efter.

Fra den 6. februar kan du spille dart hver torsdag kl. 12.00 til 14.00 i Keglecentret Th. Nielsens Vej 8, Roskilde

Se mere på hjemmesiden <https://raem.dk/dart/>

Caféen får nyt gulv

Kildegårdens café skal have nyt gulv, og det betyder, at lokalet er lukket fra tirsdag den 4. februar kl. 12.00 og ugen ud. Håndværkerne bliver nødt til at placere det store køleskab og opvaskemaskinen ude på gangen, mens arbejdet står på.

Vi ved, mange vil savne hyggen i caféen, men glæd jer til det nye gulv i den følgende uge.

Ledige pladser på holdene

Mange af RÆMs aktiviteter er meget eftertragtede, og det kan være svært at få plads på holdene på de mest populære tidspunkter. For at gøre det nemmere for medlemmerne har bestyrelsen indført en tydeligere mærkning på hjemmesiden af hold med ledige pladser.

Når du på hjemmesiden søger en aktivitet, kan du blive mødt af et skema som dette:

| Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|---|--|---|---------------|---|
| 09.30 - 10.30 10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 | 09.30 - 10.30 10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 12.30 - 13.30 | 10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 12.30 - 13.30 | 12.30 - 13.30 | 10.30 - 11.30 11.30 - 12.30 12.30 - 13.30 |

De **grønne tider** betyder selvfølgelig, at der er ledige pladser og de **røde**, at der i øjeblikket ikke er ledige pladser. Dermed kan interesserede hurtigt se, hvor der er chancer for at komme på hold - og samtidig er det alene holdledere med ledige pladser, der får henvendelser fra interesserede.

Bestyrelsen håber den nye visning på hjemmesiden gør det mere enkelt for medlemmer at finde de ledige pladser og for holdledere at håndtere opgaven.

Kom til generalforsamling 2025

RÆM afholder generalforsamling fredag den 7. marts kl. 14.30 i kantinen på Rådhuset.

Sæt kryds i kalenderen

RÆM-bluser på udsalg

Du kan nu sikre dig dejlige RÆM-bluser (T-shirts) til en uhørt lav pris. Der er bluser i str. S og i XXX large, alle farver undtagen mørkeblå til kun 50 kr. Overvej for eksempel en flot rød i xxx large som nattrøje - god at sove i!

Køb hos holdlederne på Kildegården.

Skimmeltjek på Kildegården

Alle brugere af Kildegården 6 ved, at vores lokaler i det gamle hus er hårdt pressede. Husets underetage er ikke bygget til mere end 2500 ugentlige brugere, og det ses på blandt andet gulve og vægge – og ikke mindst i de alt for små omklædnings- og baderum.

Med mellemrum undersøger vi lokalerne og sætter for eksempel ekstra fokus på rengøringen. For et par uger siden var Skimmelkompagniet på besøg for at undersøge lokalerne. Der blev fundet tegn på skimmel, men i den milde ende, og skimlen blev straks vasket væk med særlige midler.

Selvfølgelig er dette ikke nok, for skimlen kommer igen, hvis ikke miljøet bliver ændret fra at være fugtigt til mindre fugtigt og helst tørt.

Firmaet har nogle anbefalinger til, hvad man kan gøre, eksempelvis med rengøring og ventilation i baderummene og maling med diffusionsåben maling (maling som tillader væggene at "ånde"). Der er tale om større og mindre opgaver, nogle opgaver kan klares her og nu uden at forstyrre aktiviteterne, men de større som maling med diffusionsåben maling vil så vidt muligt ske i sommerperioden, hvor der ikke er så mange, der benytter lokalerne.

Roskilde Konference- og Idrætscenter, som står for rengøring og vedligeholdelse af Kildegården, udfører samtlige opgaver, de mindre vil blive udført inden for den nærmeste fremtid.

Mange hilsner bestyrelsen



På Nyhedsbrevets sidste side bringer vi en opfordring til at deltage i et forskningsprojekt om yoga og forhøjet blodtryk

Deltagere til et forskningsprojekt om yoga og forhøjet blodtryk!

Vi søger deltagere, der er 65 år eller derover og har forhøjet blodtryk.

Vi vil gerne invitere dig til at være en del af projektet, som vil undersøge om, yoga har effekt på blodtryk og søvn.

Om projektet

Yogaformen hedder MediYoga og består af lette fysiske øvelser, vejtrækningsøvelser og mindfulness. Træningen foregår i eget hjem og formidles i en app.

Projektet er et lodtrækningsforsøg, hvor du, som deltager, tilfældigt udtrækkes til at deltage i et 20 eller 40 minutters program eller blive del af en kontrolgruppe, hvor du ikke deltager i yogaprogrammet.

Yogaprogrammet gennemføres 2 gange ugentligt igennem 10 uger.

Uanset hvilken gruppe du kommer i, skal du i forbindelse med projektet måle dit blodtryk 2 gange ugentligt i de 10 uger samt udfylde nogle spørgeskemaer.



Sådan kommer du i gang:

Tryk på linket eller scan QR-koden med dit kamera for at se, om du kan deltage i studiet.

Tryk på linket eller scan QR-koden hvis du er interesseret i at deltage:

Link:

<https://redcap.regionh.dk/surveys/?s=39NRY9YK3REMRCWF>

QR-Kode



Kontaktoplysninger:

Katrine Vollbrecht Amdi, ph.d.-studerende

Afdelingen for hjertesygdomme, Herlev-Gentofte Hospital

E-mail: Katrine.Vollbrecht.Amdi@regionh.dk

Telefon: 21 30 25 66