



## NYT FRA BESTYRELSEN

Den 8. maj 2024

### Kære RÆM-medlemmer

Sommersæsonen i RÆM er godt i gang med mange aktiviteter og hold. Interessen for at være med er stor i år, og mange hold er fra starten fuldt bookede med nye og gamle deltagere. Man kunne tro, at det var den friske luft og de udendørs aktiviteter, der var mest rift om, men det er ikke entydigt. Jo, det er populært at dyrke sommermotion udendørs, og langt de fleste af RÆMs aktiviteter foregår udendørs om sommeren, men også fx Styrketræning, Spinning, Bordtennis og Cirkelspin har mange deltagere

Ude og inde - bestyrelsen ønsker alle god sommermotion.



### Prøv petanque søndag den 26. maj

RÆMs ledere i petanque, Lis og Finn, inviterer alle RÆM-medlemmer til petanquehygge søndag den 26. maj mellem kl. 10 og 14. På Petanque Idrætsanlægget i Himmelvej, Ollerupvej 10.

Formålet med petanquesportens dag er at give mulighed for at prøve at spille petanque i hyggelige rammer – og med god vejledning.

I skal ikke tilmelde jer, men blot møde op – tag gerne familie og venner med.

### RÆM søger instruktører

Vi søger instruktører fra den 1. september. Du får tilbud om kurser eller deltagelse i inspirationsmøder – og naturligvis god introduktion af én af de nuværende ledere. Derudover får du kontingentfritagelse og en mindre skattefri godtgørelse.

Vi søger instruktører til

- **Gymnastik**
- **Pilates**

Gør noget godt for andre. Få mere at vide hos forkvinde Tove Buch Nielsen eller næstformand Erik Andersen på RÆMs mail: raem@outlook.dk

## Få en fantastisk oplevelse på festivalen



Der er stadig ledige pladser som frivillig for RÆM på Roskilde Festival i dagene 29. juni til 8. juli.

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)

### En frivillig indsats én gang om ugen?

Til lettere ugentlig rengøring af maskinerne i styrketræning søger vi én eller to frivillige. Du/I bestemmer selv, hvornår jobbet skal klares. Du/I får fritagelse for RÆM-kontingentet.

Hør mere - skriv til Michael Stieper på [raem@outlook.dk](mailto:raem@outlook.dk)

### Andre frivillige

Går du og tænker, at det kunne være sjovt at være med til stå for en aktivitet i RÆM? Som assistent, holdleder eller instruktør? Måske har du tidligere været frivillig i en forening og har fået lyst til at igen at gøre en indsats. Det er ikke bestemte erfaringer eller kvalifikationer, der skal til – du skal bare have tid og lyst.

RÆM får flere og flere medlemmer, og vi får i den kommende vintersæson brug for frivillige til forskellige aktiviteter. Meld dig som interesseret, prøv det - og tjek, om det er noget for dig.

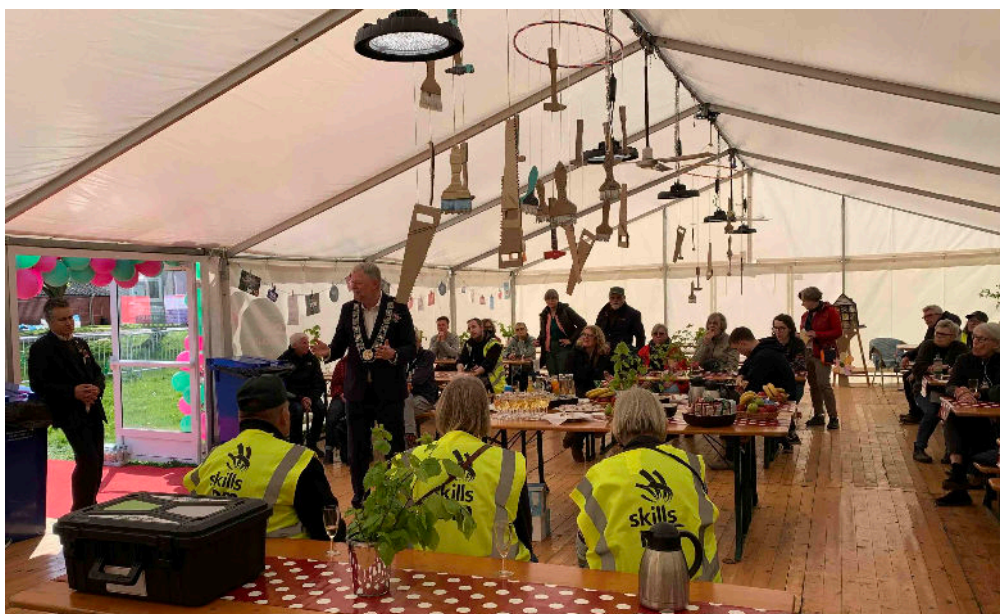
Skriv en mail til RÆM om, hvad du kunne have lyst til, [raem@outlook.dk](mailto:raem@outlook.dk)

## Kærlige og venlige RÆM-frivillige på SKILLS

I dagene den 18.-20. april havde 12 medlemmer af RÆM meldt sig til opgaven med at passe crewteltet hvor alle frivillige på pladsen kom før og efter deres vagter og i pauser. Opgaven var at sørge for kaffe og snacks, at der var pænt og indbydende, indtil vagten sluttede omkring 17.30

Efter det store vellykkede arrangement kvitterede kommunen med en stor tak til alle de ca. 120 frivillige, og særligt om RÆM-medlemmernes indsats kunne man læse:

"På vegne af hele frivilligruppen vil jeg også sige en hjertevarm tak til Roskilde Ældremotion. I tog fuldstændig ejerskab over frivilligteltet og fra torsdag til lørdag har I skabt hygge, ryddet op, serveret



mad og skabt den dejligste stemning. I har dækket ind, når der var huller i vagtplanen og påtaget jer alle mulige underlige opgaver som ikke var en del af opgavebeskrivelsen, men som I bare kastede jer løsningsorienteret ind i – ofte uden at I blev bedt om det. Mere kærlige og venlige mennesker skal man lede længe efter."

På billedet ses borgmester Tomas Breddam på besøg i fællesteltet

**Med venlig hilsen  
bestyrelsen**