



NYT FRA RÆM

Den 30. marts 2025

Sommerprogram med mange udendørs tilbud

En mail med det nye sommerprogram er på vej ud til alle medlemmer - det bliver sendt den 1. april, og samme dag kan I se det på hjemmesiden.

Der er mange muligheder for sommermotion og fællesskab på aktiviteterne. Flere af aktiviteterne foregår udendørs – og her er der generelt god plads på holdene. Bestyrelsen kan kun anbefale motion i frisk luft!

Lidt sværere kan det være at komme på nogle af de indendørs sommerhold, her er manglen på instruktører og holdledere i RÆM desværre ret tydelig.

Hvis I var på sommerhold sidste år, og dette hold også er på programmet den kommende sommer, er I sikkert blevet spurgt, om I er med igen i år.

Nyt eller nye hold melder man sig til fra 1. april gennem holdlederen/instruktøren – se mail-adresser og telefonnumre i programmet.

Vil du med på festivalen i år?

Kom med og oplev stemningen, musikken og det sociale samvær i RÆMs store fællestelt. Desuden er du med til at tjene et pænt beløb til RÆM – ca. 150.000 kr.

RÆM har i flere år haft arbejdsopgaver på festivalen. I år er vores opgaver:

- Serviceværter på bagområder for handelsbojerne.
- Serviceværter/sorteringsguider på sorteringsstationen ved Port 3
- Receptionister på affaldskontoret

Er du interesseret i at være med som RÆM-frivillig i år, så skriv til RÆMs festivalkoordinator Hanne Bay Christensen på mail:

raem.festival@gmail.com



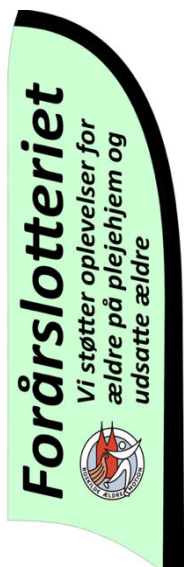
↑ Servicevært på et bagområde – man skal ikke håndtere affald, kun vejlede



← Fællesteltet i en stille stund



Forårslotteriet 2025



Køb en lodseddel, men skynd dig - der er snart udsolgt.

Du kan købe lodsedler hos din holdleder i perioden 1. marts - 30. juni, eller indtil der bliver udsolgt.

Lotteriet omfatter 9.000 kuverter, der hver indeholder 5 lodder og et indlæg med gode tilbud og rabatter fra handlende i Roskilde.

For hver lotterikuvert a 20 kr. du køber, går der 10 kr. til dit hold, som I kan anvende til sommer- og juleafslutning efter eget ønske.

Roskilde Ældre Motion anvender overskuddet til initiativer, der giver flere oplevelser for borgere på plejehjem i kommunen.

RÆM mangler frivillige

RÆM kunne oprette mange flere hold og tilbyde mange flere 60+ ere god motion og dejligt fællesskab, men vi mangler frivillige. Til vintersæsonen (fra 1. sept.) søger vi frivillige til

- Spinning
- Cirkelspin
- Svømning
- Gymnastik
- Stolemotion
- Styrketræning
- og flere livreddere til vores svømmehold

Bestyrelsen tilbyder god vejledning samt kurser og uddannelsesforløb, hvor der er behov for det.

Se RÆMs video om at være frivillig <https://raem.dk/raem-videoer/>

Har du lyst til at høre mere, ring til 2154 4877 eller send en mail til raem@outlook.dk – så kontakter vi dig.

Hjernegymnastik til vinter

RÆM udbyder skak som en ny aktivitet fra vintersæsonens start den 1. september. Det er et forslag fra ét af foreningens medlemmer, og bestyrelsen tror, mange garvede skakspillere vil synes om at spille i RÆM – og samtidig ved vi, at der rundt omkring er nogle medlemmer, som rigtig godt kunne tænke sig at lære at spille skak. Og det er bestemt ikke for sent at lære.

Læs mere i vinterprogrammet, som kommer ud til august.

**Mange forårshilsner
bestyrelsen**