



ROSKILDE ÆLDRE MOTION

Kildegården 6, underetagen

4000 Roskilde

Tlf. 21 54 48 77

CVR nr. 29106819

raem@outlook.dk

www.raem.dk

Medlem af DGI og RIU

Roskilde den 30.4.2023

REFERAT

Fællesmøde kl. 15.00-15.45

SMART-træning kl. 16.00-17.00

Tid og sted: mandag den 17. april 2023 kl. 15.00-17.00 i salen på Kildegården

Deltagere: Styrkeledere, assistenter og føl

Gæst: Sine Nordbo med oplæg til SMART-træning. Oplægget foregår i Salen, da der er indlagt praktiske øvelser

Dagsorden

KL.15.00 - 15.45

1. Velkomst

Michael Stieper bød velkommen med information om ting, der for tiden har prioritering i bestyrelsens arbejde:

*Regnskabet kører fint og ved udgangen af 2023 forventer bestyrelsen et medlemstal på 3.000. Medlemsregistreringen har luset ud i ikke betalende medlemmer.

*I RÆM indgår mange forskellige aktiviteter. Kvalitet og kvantitet skal kunne gå "hånd i hånd"; hvorfor bestyrelsens målsætning er, at de aktiviteter RÆM udbyder, er en vifte af kvalitative aktiviteter.

*Ledermødet den 28. april kl. 15.00 i Rådhusets kantine, hvor 3 bestyrelsesmedlemmer behandler forslag på spørgsmål om "1-3 gode ting ved RÆM - set med lederøjne".

*Lokaleforhold Kildegården 6 - trang plads; kunne spinding foregå i andre lokaler, så styrketræning fik mere plads og badeforhold blev optimeret?

*Baderum - der er bestilt ekstra rengøring.

*Den musiske skole udsmykker trappegangen i skakten til kælderlokalerne på Kildegården 6.

*Udendørsanlæg har stor fokus i bestyrelsen - en kombination, hvor balance, spinning, puls og styrketræning indgår i eksisterende anlæg. Bestyrelsen har ansøgt fondsmidler med et positivt resultat og er i dialog med Roskilde Kommune om etablering af træningsanlæg.

*Roskilde Festival - mange har meldt sig som frivillige, men RÆM mangler stadig 50-60 ekstra personer for at få vagterne besat.

*Sundhedsdagen lørdag den 2. september 2023 - RÆM deltager med spinning, Line-dance, gymnastik og pickleball.

2. Evaluering på vinterens styrketræning

*Oplysning om ledige pladser på hjemmesiden har en konstruktiv virkning. På mødet besluttede man at bibeholde et max. antal medlemmer pr. hold på 42/vinter og opgraderede sommerhold til et max. antal på 48.

Dialogen om at også sommerhold bør have oplysning, hvis der er ledige pladser, bevirker, at hjemmesiden nu "markerer", at samtlige sommerhold er optaget.

*Placering af de to nye maskiner nr. 18 og nr. 39 gav anledning til en dialog om at bytte om på placeringen - dette set i forhold til at træning af de forskellige muskelgrupper bør foregå med noget puls eller træning af andre muskelgrupper "imellem sig".

Maskine nr. 18 udfordrer stadig noget i forhold til anvendelsen.

STU medtager punkt om maskinerne 18 og 39 på næste møde.

*Instruktører og assistenter til kommende vinterhold - holdbesætningen var på dagsordenens udsendelse besat, men i takt med, at erfarne instruktører og assistenter på enkelte hold har valgt at stoppe, vil STU komme til at mangle både instruktører og assistenter til nogle vinterhold.

Nye føl er under oplæring - velkommen til Leif Bonde (hos Ib Rørbech) og Egon Kristiansen (hos Merete Andersen).

Tusind tak for gode træningstimer til Ib Rørbech og John Nielsen, der fratræder i lederbesætningen på styrketræningen, fredage.

Punkt om vintersæsonens rekruttering og holdbesætning er et fast punkt på STU's mødedagsorden.

Under punkt 2 og 3 indgik en dialog om ventelistestyring; herunder længerevarende fravær med gyldig grund. Styrkelederen administrerer selv venteliste for sit/sine hold med den dynamik der indgår, f.eks. i forbindelse med længerevarende fravær med gyldig grund.

3. Sæsonstart på sommerhold

*Ledige pladser - et max antal medlemmer på 48 er fastsat til sommerhold. Hjemmesiden informerer - efter mødet - at samtlige sommerhold er fuldt optaget.

*Instruktører og assistenter til diverse hold - velkommen til Maj-Britt og Søren Skibsted, der er nye assistenter hos Thomas Baunsgaard. Velkommen til Solveig Jonasson, der er ny assistent hos Dorthe Bechmann.

Velkommen til Birgitte og Jens K. Sørensen, der er ny lederbesætning på tirsdagshold kl. 8-10.

*Hold torsdage kl. 10-12 - velkommen til Hanne Veitland som ny vikar i kort forløb i samarbejde med Birte Zander (også i kort forløb). Holdbesætningen udfordrer stadig lidt - leder og vikarer er i dialog. STU følger op.

4. Kurser og uddannelse - udsat til næste møde

- Brush-up på opvarmning - efterspørgsel. Afventer DGI
- Uddannelse for nye ledere/assistenter - iværksættes vinter 2023

5. Årshjul - udsat til næste møde

- STU arbejder ud fra et årshjul for at tydeliggøre og fastlægge aktiviteter, der overordnet ligger i STU-regi. Vedlagt.

6. Evt.

*Det blev besluttet på mødet at etablere en flytbar lamineret "tavle", hvor instruktører kan skrive, hvis et givent redskab ikke fungerer - med bemærkning om status på fejlmelding til tekniker. En værktøjskasse bliver etableret på kontoret til små reparationer.

*Bestyrelsen og enkelte udvalgte kontaktpersoner fra aktiviteterne kigger på maskinparkens tilstand.

*Hulahopringe indkøbes.

*Der blev på mødet fremsat et ønske om at anskaffe sandsække til boksetræning som nyt redskab. STU medtager punktet på næste møde.

*Der blev stillet et forslag om at anskaffe persiener i styrkelokalet til at tage morgensolen. Indgår som punkt på STU's næste møde.

*I mødet indgik en dialog om, hvorvidt nye føl skal have adgang til Conventus? Dette for at lette indslusningen som frivillig. Føl indgår - af principielle grunde - ikke i brug af Conventus.

Den netop udsendte vejledning til RÆM-frivillige - dateret 22.4.2023, anfører i afsnittet om brug af Conventus,

at assistenten på et hold, efter aftale med holdlederen, kan gives adgang til Conventus - eks. ved aktiviteter og hold, hvor assistenten varetager adkrydsning af holdlister

at adgang med kodeord mv. til systemet tildeles af medlemsadministrationen.

I det daglige er det ofte holdlederen, der bruger Conventus, men hvis det er mere hensigtsmæssigt, kan det også være en assistent, der har adgangen til Conventus.

Føl indgår derimod i lederens "fysiske" dagligdag på holdene og tilegner sig derigennem læring om "dynamikken i jobbet". Når "føl" bliver godkendt (af bestyrelsen) som leder får vedkommende et grundkursus i brug af dette administrative Conventus-system.

Hvor ligger ansvaret for kvalitet på føl's udslusning som assistance i lederbesætningen? Spørgsmålet blev vendt, og STU medtager punktet på næste møde.

Alle nye føl/assistenter (og ledere, der ønsker genopfriskning) bliver tilbudt et 16 timers grundkursus.

Kl. 16.00

7. Oplæg til SMART-træning v/Sine Nordbo

- SMART-træning er hjernegymnastik

Sine Nordbo introducerede os alle i denne hjernegymnastik med forskellige aktive lege. Enkelte dele kan med fordel indtages i opvarmningen - andre dele vil være oplagt, når RÆM får etableret anlæg til udendørs træning.

Også samsynstræning indgik i oplægget - denne træning kan med sagtens benyttes i ledernes opvarmning.

8. Tak for i dag

... kom godt hjem.

STU/Hanne