



## **Roskilde Ældre Motion**

**Sommerprogram 2025 1. maj - 31. august**

**Velkommen til sommermotion.  
Vælg mellem 17 forskellige aktiviteter.**

**Besøg hjemmesiden - raem.dk  
- altid opdateret med sidste nyt om aktiviteterne og om  
eventuelle ventelister.**

## **ROSKILDE ÆLDRE MOTION**

Kildegården 6, underetagen

4000 Roskilde

Tlf. 2154 4877

E-mail: raem@outlook.dk

Danske Bank reg.nr. 3409 kontonr. 1043 7709

Cvr. nr. 29106819

**Hjemmeside: [www.raem.dk](http://www.raem.dk)**

Har du spørgsmål til RÆMs program, er du velkommen til at sende os en e-mail: raem@outlook.dk

Eller besøg hjemmesiden

-Nyheder

-Aktiviteter

-Gode billeder

-Videoer fra flere af aktiviteterne

-Og meget andet spændende

### **Husk at tilmelde din kontingentbetaling PBS**

Desværre er der ventelister på flere og flere af RÆMs hold – vi har mulighed for at udbyde flere hold, men mangler frivillige til en del aktiviteter. Tjek på hjemmesiden, om der er venteliste på det hold, du ønsker. Står der **Venteliste lukket** ved et hold betyder det, at du desværre ikke kan blive skrevet op til holdet, og du bedes undlade at kontakte holdlederen.

## **Indhold**

Billard	s. 4
Bordtennis	s. 5
Cirkelspin	s. 6
Cykling	s. 6
Krocket	s. 8
Krolf	s. 8
Naturtræning	s. 9
Orientering	s. 10
Padel	s. 11
Petanque	s. 12
Pickleball	s. 12
Spinning	s. 13
Stavgang	s. 14
Stolemotion	s. 16
Styrketræning	s. 17
Tennis	s. 19
Traveture	s. 20

**Med forbehold for programændringer. Sker der ændringer i løbet af sæsonen, vil de altid blive vist på hjemmesiden, som opdateres løbende.**

# Billard

---

## Kildegården, Helligkorsvej 3, DGI-Huset, underetagen

Alle kan deltage - fra billardspilleren fra bodegaen til nybegynderen, der er plads til alle. Fra starten trækkes der lod om, hvilket af de 4 borde der spilles på, og du vil få nye modstandere hver gang.

Der kan købes øl og vand til rimelige priser på alle spilledage, og vi holder en hyggelig sæsonafslutning.

Her kan du virkelig hygge dig med billardglade mennesker i to timer i de gode lokaler i kælderen på Helligkorsvej 3 (DGIs bygning).

### Tirsdag

**Start 6.5.**

<b>Holdleder:</b> Lasse Johansen Mobil 5136 2924 E-mail: <a href="mailto:lasse.johansen3@gmail.com">lasse.johansen3@gmail.com</a>	<b>9.00 – 11.00</b>
---	---------------------

<b>Holdleder:</b> Jørgen W. Rasmussen Mobil 2146 8609 E-mail: <a href="mailto:ljr@post5.tele.dk">ljr@post5.tele.dk</a>	<b>11.00 – 13.00</b>
--	----------------------

### Onsdag

**Start 7.5.**

<b>Holdleder:</b> Bjarne Bo Nielsen Mobil 2020 6978 E-mail: <a href="mailto:bjarne.nielsen.4000@gmail.com">bjarne.nielsen.4000@gmail.com</a>	<b>12.00 - 14.00</b>
--	----------------------

### Torsdag

**Start 1.5.**

<b>Holdleder:</b> Mogens Kristensen Mobil 2712 2485 E-mail: <a href="mailto:monsen400@gmail.com">monsens400@gmail.com</a>	<b>10.00 –12.00</b>
---	---------------------

# Bordtennis

---

## Idrættens Hus, 1. sal, Kildegården 1

Bordtennis er for alle, lige fra nybegyndere til rutinerede. Helt nye deltagere kan låne et bat i en prøveperiode for at se, om bordtennis er noget for dem. Alle andre bruger eget bat og RÆM leverer bolde. Der må kun anvendes indendørs sko, og spilledragten må ikke være hvid.

Vi spiller i Idrættens hus på Kildegården 1 ved 15 borde. Da vi for det meste spiller double, er der plads til ca. 60 spillere på hvert hold.

Alle kommer med de forudsætninger, de nu engang har for at spille bordtennis. For mange gælder, at de har spillet for mange år siden. De kommer hurtigt efter det, da RÆM har flere robotter, som er uundværlige træningspartnere. Også rutinerede kan have meget glæde af at træne med en robot.

Der tilbydes undervisning efter nærmere aftale.

Efter træningen samles man ofte i køkkenet til en forfriskning.

Se endvidere videoen om bordtennis på hjemmesiden.

Når du tilmelder dig, får du en folder med nærmere info.

## Torsdag

**Start 1.5.**

<b>Holdleder:</b> Jan Bo Hansen Mobil 2791 8095 E-mail: <a href="mailto:janbohansen.jbh@gmail.com">janbohansen.jbh@gmail.com</a>	<b>9.00 – 12.00</b>
--	---------------------

**Se video fra bordtennis på hjemmesiden.**

## Cirkelspin

---

Kildegården 6

Cirkelspin er ½ times styrketræning uden brug af maskiner, derefter ½ times spinning. Se video fra cirkelspin på raem.dk

**Mandag**

**Start 5.5.**

<b>Holdleder:</b> Ruth Larsen Mobil 3141 6042 E-mail: <a href="mailto:Larsogruth@gmail.com">Larsogruth@gmail.com</a> <b>Instruktører:</b> Ruth Larsen og Karen Lorenzen	<b>9.00 – 10.00</b> <b>10.00 – 11.00</b>
---	---

**Tirsdag**

**Start 6.5.**

<b>Holdleder:</b> Lisbeth Petersen Mobil 28 55 30 67 E-mail: <a href="mailto:lisbethp56@icloud.com">lisbethp56@icloud.com</a> <b>Instruktører:</b> Lisbeth Petersen og Henrik Andersen	<b>10.45 – 11.45</b>
--	----------------------

## Cykling

---

Alle hold kører onsdage kl. 9.00.

**OBS: Cykelhjelm er et krav på alle hold.**  
El-cykler er velkomne.

125 forventningsfulde medlemmer samles hver onsdag, og vi deler os i hold alt efter formåen og ambitioner.

**Fortsættes >>**

## Onsdag

**MØDESTED alle hold:**

**Kildegården 1, P-pladsen bag Idrættens Hus**

**Den korte tur – ca. 20 km**

**Start 7.5.**

<b>Holdleder:</b> Ingrid Fjeldsted, Mobil 2225 3931 E-mail: <a href="mailto:ingridfjeldsted@gmail.com">ingridfjeldsted@gmail.com</a>	<b>9.00 – 12.00</b>
---	---------------------

**Mellemdistancen – ca. 30 km**

**Start 7.5**

<b>Holdleder:</b> Bjarne Knudsen, Mobil 2214 4855 E-mail: <a href="mailto:bjarne.knudsen@webspeed.dk">bjarne.knudsen@webspeed.dk</a>	<b>9.00 – 12.00</b>
<b>Holdleder:</b> Lejf Klejs Jensen, Mobil 2336 4652 E-mail: <a href="mailto:lejf.klejs.jensen@mail.dk">lejf.klejs.jensen@mail.dk</a> Holdleder for deltagere på el-cykler	

**Den lange tur – ca. 40 km**

**Start 7.5.**

<b>Holdleder:</b> Jette Kjeldsen, Mobil 2065 9569 E-mail: <a href="mailto:allanogjette@gmail.com">allanogjette@gmail.com</a> <b>Instruktør:</b> John Leif Jensen, Mobil 4081 8000	<b>9.00 – 12.00</b>
---	---------------------

**Det lange turbohold – ca. 40 km**

**Start 7.5.**

<b>Holdleder:</b> Bent Tvangsø Mobil 3020 2609 E-mail: <a href="mailto:bent.tvangsoe@gmail.com">bent.tvangsoe@gmail.com</a>	<b>9.00 – 12.00</b>
---	---------------------

**Den meget lange tur – ca. 50 km**

**Start 7.5.**

<b>Holdleder:</b> Peter H. Pedersen Mobil 2142 2848 E-mail: <a href="mailto:ph.pedersen@privat.dk">ph.pedersen@privat.dk</a>	<b>9.00 – 12.00</b>
--	---------------------

## Krocket

---

### Roskilde Idrætspark, Rådmandshaven

Krocket er meget mere end et havespil. Det er en seriøs sport, der udfordrer din koncentration, balance og teknik i jagten på det perfekte slag.

Vi mødes kl. 9.50.

### Mandag

Start 5.5.

<b>Holdleder:</b> Poul Johnsen, Mobil 2791 9525 E-mail: <a href="mailto:pjo@city.dk">pjo@city.dk</a>	<b>10.00 – 12.00</b>
---	----------------------

## Krolf

---

### På plænen ved Kongres- og idrætscentret, Møllehusvej

Krolf er en kombination af krocket og golf. Vi spiller i små hold på en græsplæne med huller, som det gælder om at ramme med de små kugler. Det er et hyggeligt spil med god kontakt mellem spillerne. Tempoet er sådan, at alle kan være med - og det med at ramme kuglerne, så de kommer ned i hullerne - det lærer man hurtigt.

I Roskilde Ældre Motion er vi ca. 60 deltagere i krolf hver uge i sommersæsonen. Vi kommer for spillet, det sociale og for at få frisk luft.

Vores krolfbane er den store flotte plæne foran Roskilde Kongres- og idrætscenter ud mod Møllehusvej.

### Fredag

Start 2.5.

<b>Holdleder:</b> Svend Aage Næsby Mobil 3074 7049 E-mail: <a href="mailto:svend@cool.dk">svend@cool.dk</a>	<b>9.00 – 12.00</b>
---	---------------------



# Naturtræning

---

Sted: Boserupvej 88-82, P-pladsen ved Midgårdsormen

Bus 207 går fra stationen hver time.

OBS: Ingen træning i juli

Naturtræning er motion, fællesskab og natur. Vi benytter naturens egne redskaber såsom træer, stubbe og skråninger til at udfordre balance, koordination, styrke og puls.

Vi skal også lege, grine sammen - og i det hele taget ha' det sjovt.

Endelig indbyder naturen os til at bruge vores sanser, og dem vil vi også skærpe.

Vi træner udendørs en time - som udgangspunkt i al slags vejr, så husk, tøj og sko, der passer til vejrudsigten. Dog træner vi ikke i storm eller tordenvejr.

**Tirsdag**

**Start 06.05**

<b>Holdleder:</b> Hanne Thorup Mobil 4227 7113 E-mail: <a href="mailto:thoruphanne@gmail.com">thoruphanne@gmail.com</a> Instruktør: Tove Buch Nielsen	<b>10:00-11:00</b>
--	--------------------

## Orientering

---

**Mødested: Naturcenter Boserupgård, Boserupvej 82,  
600 meter fra P-plads på højen på Boserupvej**

Kom ud og nyd skovens natur, som den udfolder sig gennem forår og sommer. Afprøv dine evner som stifinder.

Kompas er nyttigt, men ikke nødvendigt. Man kan gå eller løbe efter eget valg, alene eller i grupper.

Begyndere kan få ledsagere. Frisk luft, grøn skov og god motion er værd at investere i. Efter turene er der tid til en snak om ruten og andre vigtige emner. Der vil også være ture til andre områder.

**Torsdag**

**Start 1.5.**

<b>Holdleder:</b> Ole Rasmussen Mobil 2163 9133 E-mail: <a href="mailto:bredgade7a@outlook.dk">bredgade7a@outlook.dk</a> <b>Instruktører:</b> Sven Fafner, Rasmus Hjerrild og Ole Bøggild	<b>10.00 – 12.00</b>
---	----------------------

**OBS Introduktion for nye deltagere torsdag den 24. april på Naturcentret kl. 9.30. Tilmelding forinden til Ole Rasmussen senest 20. april.**

# Padel

---

**Padelbanerne bag Himmelev Badmintonhal Herregårdsvej 48.**

## Velkommen til Padel

Padel er en sjov og livlig motionsform, som har fået stor udbredelse. I samarbejde med Badminton Roskilde har RÆM spilletider tirsdag og torsdag hele året.

Læs om spillet og reglerne via linket på hjemmesiden.

Deltagerne betaler selv for bolde. Prisen er indtil videre 25 kr. pr. sæson. Det forventes, at vi spiller med nye bolde ved hver sæsonstart. Opkrævning af beløbet foretages af den enkelte holdleder.

## Tirsdag

**Start 6.5.**

<b>Holdleder:</b> Jørn Holm Mobil: 4048 0435 E-mail: <a href="mailto:joho@youmail.dk">joho@youmail.dk</a>	<b>09.00 - 10.30</b> <b>10.30 - 12.00</b>
<b>Holdleder:</b> Susanne Færch Lützhøft Mobil: 25 73 88 13 E-mail: <a href="mailto:suser@godmail.dk">suser@godmail.dk</a>	<b>12.00 - 13.30</b> <b>13.30 - 15.00</b>

## Torsdag

**Start 1.5.**

<b>Holdleder:</b> Torben Grube Christensen Mobil: 2083 6763 E-mail: <a href="mailto:grube1@msn.com">grube1@msn.com</a>	<b>09.00 - 10.30</b> <b>10.30 - 12.00</b>
<b>Holdleder:</b> Gert Nørskov Pedersen Mobil: 4046 9954 E-mail: <a href="mailto:pedersengertn@gmail.com">pedersengertn@gmail.com</a>	<b>12.00 - 13.30</b> <b>13.30 - 15.00</b>

## **Petanque**

---

### **Petanque Idrætsanlægget i Himmelev, Ollerupvej 10**

Alle kan deltage.

Fra starten trækkes der lod om, hvilken bane man skal spille på og hvem man skal spille sammen med og mod. Der spilles double (2 mod 2). Og dette gøres i alt i tre runder.

Der kan købes kaffe, øl og vand til rimelige priser og vi holder en hyggelig sæsonafslutning.

Her kan du virkelig hygge dig med glade petanquespillere i tre timer på de gode baner på Ollerupvej.

**Torsdag**

**OBS start 15.5.**

<b>Holdleder:</b> Lis Hansen Mobil 2085 7589 E-mail: <a href="mailto:lit.hansen37@gmail.com">lit.hansen37@gmail.com</a>	<b>9.30 – 13.00</b>
---	---------------------

## **Pickleball**

---

### **Roskilde Kongres- og Idrætscenter foran hal D**

**Se video på hjemmesiden raem.dk**

Der spilles double på tre baner, hvilket betyder 12 aktive spillere pr. tidsinterval. Tidsintervallerne er 9.00 hvor - de første 12 fremmødte spiller – og videre 9.20 – 9.45 – 10.10 – 10.35.

Der vil kunne forekomme justeringer i løbet af sæsonen, alt efter antallet af tilmeldte deltagere og antallet af fremmødte pr. gang.

Husk egnede sko (udendørs sko) - der spilles på asfaltbaner.

**Fortsættes >>**

Husk også indendørssko, da vi i tilfælde af dårligt vejr har mulighed for at spille indendørs, hvis hallen ikke er optaget til andre aktiviteter.

Alle deltagere spiller med egne bats. Helt nye deltagere eller medlemmer, der gerne vil prøve pickleball, kan låne et bat.

**Onsdag**

**Start 7.5.**

<b>Holdleder:</b> Hans-Erik Madsen Mobil 5150 0433 E-mail: <a href="mailto:hm@hmaa.dk">hm@hmaa.dk</a>	<b>9.00 – 11.00</b>
---	---------------------

## **Spinning**

---

### **Kildegården 6**

#### **Spinning er indendørs cykling**

- hvor du får pulsen op
- hvor du træner på hold
- hvor instruktøren motiverer dig, mens du kører til god musik.

Medbring en flaske vand og en "svedklud".

Påklædning: Hvis du ikke har cykelsko og cykelbukser, så et par sko med fast sål og træningstøj.

Spinningcyklerne er udstyret med en computer, der viser puls, kadence og hvor mange watt, du yder. Spinninginstruktørerne vejleder naturligvis i brugen af cykelcomputeren.

**Tirsdag**

**Start 6.5.**

<b>Holdleder:</b> Lars-Erik Larsen Mobil 3121 6880 E-mail: <a href="mailto:larsogruth@gmail.com">larsogruth@gmail.com</a>	<b>8.30 – 9.30</b> <b>9.45 – 10.45</b>
---	---

**Fortsættes >>**

## Torsdag

Start 1.5.

<b>Holdleder:</b> Niels Degn Mobil 2326 0015 E-mail: <a href="mailto:degn.niels@gmail.com">degn.niels@gmail.com</a>	<b>8.30 – 9.30</b> <b>9.45 – 10.45</b>
---	---

## Stavgang

---

Stavgang er et godt aktivitetstilbud til alle og kan praktiseres på tværs af alder og køn. Fordelene ved stavgang er mange. Det er god motion, man bestemmer selv intensitet, man får brugt alle de store muskelgrupper, hvilket giver en høj energiomsætning.

Regelmæssige raske gåture bevirker bedre mental sundhed og er med til at forebygge demens.

Du kommer ud i den friske luft og ud i naturen.

Du møder nye mennesker og opbygger nye netværk.

**Varighed alle hold 1 – 1½ time**

## Mandag (alle hold)

Start 5.5.

Se video på hjemmesiden.

**Mødested: Dr. Margrethesvej ved Biblioteket**

**Den korte tur – ca. 1 - 1½ km**

<b>Holdleder:</b> Ingelise Bunk-Jensen Mobil 2178 9948 E-mail: <a href="mailto:bunk-jensen@mail.dk">bunk-jensen@mail.dk</a>	<b>13.00 – 14.00</b>
---	----------------------

Fortsettes >>

**Mødested: Knolden, P-plads ved Østbyvej kl. 9.30**

**Mellemturen – 3 - 3 ½ km**

<b>Holdleder:</b> Annelise Balle Lundstrup Mobil 2280 7884 E-mail: <a href="mailto:lundstrup@webspeed.dk">lundstrup@webspeed.dk</a>	<b>9.30 – 11.00</b>
---	---------------------

**Mødested: Knolden, P-plads ved Østbyvej kl. 9.30**

**Den lange tur – ca. 5 km**

<b>Holdleder:</b> Inge Margrethe Vollmer Mobil 2010 1984 E-mail: <a href="mailto:inge.margrethe.vollmer@mail.dk">inge.margrethe.vollmer@mail.dk</a>	<b>9.30 – 11.00</b>
---	---------------------

**Mødested: Fælleshuset, Rørmosen 73 kl. 10.00**

**Den meget lange tur – 6-7 km**

<b>Holdleder:</b> Michael Stieper Mobil 2022 0103 E-mail: <a href="mailto:michael.stieper@outlook.dk">michael.stieper@outlook.dk</a>	<b>10.00 – 12.00</b>
--	----------------------

# Stolemotion

---

**Roskilde Håndbolds klubhus,  
Håndboldens Hus, Kildegården 8**

Stolemotion er for dig, der ønsker at bevare kroppens styrke, bevægelighed og øge koordination. Alle kan være med, også selv om du har fået nye knæ, hofter eller plages af andre skavanker.

Gymnastikken foregår på og omkring stolen, hvor hele kroppen bliver rørt. Der er ingen krav til din udholdenhed, men din træning gør dig automatisk bedre i løbet af sæsonen. Vi bruger småredskaber til flere af øvelserne, selv hukommelsen bliver trænet.

Det hele sker i en hyggelig stemning, hvor der også er plads til småsnak og et godt grin.

**Obs: Ingen træning i juli måned**

## Torsdag

**Start 1.5.**

<b>Holdleder og instruktør:</b> Inge Margrethe Vollmer Mobil 2010 1984 E-mail: <a href="mailto:inge.margrethe.vollmer@mail.dk">inge.margrethe.vollmer@mail.dk</a>	<b>10.00 – 12.00</b>
--	----------------------



## Styrketræning

---

Styrketræning er en meget populær aktivitet i RÆM, og på flere hold vil der være meget få eller ingen pladser. På nogle hold er det stadig muligt at komme på venteliste. RÆM har eget styrketræningslokale og kan oprette flere hold, men desværre mangler vi frivillige til aktiviteten. Tjek venligst hjemmesiden om der er plads, inden du kontakter en holdleder.

## Mandag

### Udendørs muskeltræning OBS i Hyrdehøjskoven

Start 5.5.

<b>Holdleder:</b> Sonja Johnsen, Mobil 5084 3508 E-mail: <a href="mailto:pjo@city.dk">pjo@city.dk</a>	<b>10.00 – 11.00</b>
--	----------------------

OBS Kun maj og juni.

Vi skal lave gode og sjove øvelser, så vi kommer de forskellige muskelgrupper igennem. Vi skal ikke ned at ligge på jorden, og vi starter op i et tempo så alle kan være med.

Træningen indeholder:

- Opvarmning
- Styrketræning og pulstræning
- Udvalgte øvelser som er mulige i det fri
- Udstrækning

## Kildegården 6

### Mandag

Start 5.5.

<b>Holdleder:</b> Dorthe Bechmann Mobil 2970 5180 E-mail: <a href="mailto:dbeckmann@outlook.dk">dbeckmann@outlook.dk</a>	<b>8.00 - 9.00</b> <b>9.00 - 10.00</b>
--	---

Fortsættes >>

<b>Holdleder:</b> Inge Volmer Nielsen Mobil 2560 6393 E-mail: <a href="mailto:ingevn1@gmail.com">ingevn1@gmail.com</a>	<b>10.00 - 11.00</b>
<b>Holdleder:</b> Iver Thomsen, Mobil 4024 3254 E-mail: <a href="mailto:iver.kirsten@gmail.com">iver.kirsten@gmail.com</a>	<b>11.00 - 12.00</b>

## Tirsdag

**Start 6.5.**

<b>Holdleder:</b> Leif Bonde Mobil 2490 8893 E-mail: <a href="mailto:bondesprivat@gmail.dk">bondesprivat@gmail.dk</a>	<b>8.00 - 9.00</b> <b>9.00 - 10.00</b>
<b>Holdleder:</b> Eske Hansen, Mobil 2722 8111 E-mail: <a href="mailto:eskejette@mail.dk">eskejette@mail.dk</a>	<b>10.00 - 11.00</b> <b>11.00 - 12.00</b>

## Torsdag

**Start 1.5.**

<b>Holdleder:</b> Thomas Baunsgaard Mobil 6162 8700 E-mail: <a href="mailto:thomasbaunsgaard@gmail.com">thomasbaunsgaard@gmail.com</a>	<b>8.00 - 9.00</b> <b>9.00 - 10.00</b>
<b>Holdleder:</b> Jan Rosendahl Mobil 6070 2111 E-mail: <a href="mailto:jan.r@stick.dk">jan.r@stick.dk</a>	<b>10.00 - 11.00</b> <b>11.00 - 12.00</b>

## Fredag

**Start 2.5.**

<b>Holdleder:</b> Hanne Christine Pedersen Mobil 3121 9372 E-mail: <a href="mailto:hanne.christine.pedersen@gmail.com">hanne.christine.pedersen@gmail.com</a>	<b>8.00 - 9.00</b> <b>9.00 - 10.00</b>
---	---

# Tennis

---

Roskilde Idrætscenter, Darupvej 52

**Mandag**

**Start 5.5.**

<b>Holdleder:</b> Kresten Sloth Mobil 5172 9699 E-mail: <a href="mailto:ksloth@me.com">ksloth@me.com</a>	<b>8.30 - 10.00</b> <b>10.00 - 11.30</b>
--	---

**Fredag**

**Start 2.5.**

<b>Holdleder:</b> Birger Jacobsen Mobil 2013 0124 E-mail: <a href="mailto:birger_jacobsen@hotmail.com">birger_jacobsen@hotmail.com</a>	<b>8.30 - 10.00</b> <b>10.00 - 11.30</b>
--	---

Alle kan deltage. Det prioriteres at spille double på banerne. Antallet af fremmødte kan betyde, at enkelte kan komme til at spille single runde. Via lodtrækning finder vi ud af, hvem der spiller på samme bane. Der spilles 30 min. i tre runder. Du betaler 25 kr. pr. sæson til nye bolde.

Der er gode faciliteter til en "after-tennis-snak", og man kan medbringe forfriskninger. Der er også mulighed for at brygge kaffe. Midt i sæsonen vil vi ved fælles hjælp arrangere en "kaffe-mix".

Vi afslutter sæsonen med en hyggelig sæsonafslutning.

Her kan du hygge dig med ligesindede og få god motion. Halvanden time på de gode baner og faciliteter på Darup Idrætscenter - uden dørs.

# Traveture

---

## Mødested:

**P-pladsen ved Roskilde Kongres- og Idrætscenter, Møllehusvej 15.**

Vi har mad og drikke med på alle ture, der er planlagt og gennemtravet af holdlederne. Til nogle af turene kører vi i private biler til de forskellige ruter i omegnens dejlige natur. Regn med betaling for transport.

Se programmet for traveture på hjemmesiden - [raem.dk](http://raem.dk)

## Tirsdag

**Start 6.5.**

### Den korte – ca. 5 km

<b>Holdleder:</b> Søren Christian Petersen Mobil 2288 0658 E-mail: <a href="mailto:traveture5km@hotmail.com">traveture5km@hotmail.com</a>	<b>9.00</b>
---	-------------

### Mellemdistancen – ca. 7½ km

<b>Holdleder:</b> Bendt Larsen Mobil 5172 4172 E-mail: <a href="mailto:larsenbendt@gmail.com">larsenbendt@gmail.com</a>	<b>9.00</b>
---	-------------

På 7,5 km traveture har vi kun madpakke med en gang om måneden, dette er markeret i vores travetursskema.

### Den lange – ca. 10 km

<b>Holdleder:</b> Kim Hillgaard Mobil 2336 4572 E-mail: <a href="mailto:kimbhillgaard@hotmail.com">kimbhillgaard@hotmail.com</a>	<b>9.00</b>
--	-------------

-----

## Sådan bliver du medlem af RÆM

Du skal være fyldt 60 år og være selvhjulpnen for at være medlem. Du melder dig ind hos holdlederen for én af de ønskede aktiviteter. Du kan ringe, sende en mail eller møde frem personligt.

### Prøveperiode

De første par gange kan du afprøve aktiviteten uden at være medlem. Herefter tilmelder holdlederen dig kontingentbetalingen.

Opkrævningen modtager du ca. 5 uger efter, du er indmeldt. Kontingentet er 600 kr., uanset hvornår du melder dig ind og er gældende året ud.

Dvs. kontingentet gælder for medlemskab et helt kalenderår, sådan at du som medlem kan gå til aktiviteter både sommer og vinter. Du skal dog forvente kun at kunne deltage én gang om ugen i en given aktivitet. Der kan være ventelister til nogle aktiviteter. Tjek hjemmesiden.

### Kontingent.

Betaling opkræves via PBS til betaling i februar måned eller ved indmeldelse i løbet af året.

**Vigtigt: Du bedes tilmelde din betaling til PBS via din bank, det sparer RÆM for et betydeligt merarbejde.**

Spørgsmål om medlemsforhold og kontingent til [raem-medl-adm@outlook.com](mailto:raem-medl-adm@outlook.com)

## Kommende vinteraktiviteter i RÆM

**- vintersæsonen indledes den 1. september.**

**Aktiviteter:** badminton, billard, bordtennis, bowling, bowls, dart, floorball, gymnastik, kegler, krolf, line dance, padel, petanque, pickleball, pilates, qigong, riffelskydning, cirkelspin, sjov svømning, spinning, stavgang, stolemotion, styrkespin, styrketræning, svømning, traveture, varmtvandsgymnastik, volley, yoga - og som noget nyt skak.

Vinterprogrammet udsendes til medlemmerne og er på hjemmesiden den 1. august.

## Roskilde Festival 2025

RÆM har i flere år haft arbejdsopgaver på festivalen. Vi plejer at være op mod 200 frivillige fra RÆM.

Der er sendt mail til alle medlemmer om tilmelding, men hvis du ikke har fået mailen, og du er interesseret i at være med som RÆM-frivillig i år, så skriv til RÆMs festivalkoordinator Hanne Bay Christensen på mail: [raem.festival@gmail.com](mailto:raem.festival@gmail.com)

## Forårslotteriet 2025



### **Køb en lodseddel – en kuvert koster 20 kroner**

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.

## Roskilde Ældre Motions bestyrelse 2025

<b>Tove Buch Nielsen, forperson</b> tovebuchnielsen@gmail.com	<b>Anemonevej 3</b>	<b>5150 6550</b>
<b>Erik Andersen, næstforperson</b> og webmaster erik.andersen.4000@gmail.com	<b>Søvang 4</b>	<b>3131 7482</b>
<b>Michael Stieper, kasserer</b> michael.stieper@outlook.dk	<b>Sønderlundsvej 87</b>	<b>2022 0103</b>
<b>Lola Engell Møller</b> lolaengell@hotmail.com	<b>Jernstøberiet 6</b>	<b>3112 4276</b>
<b>Hanne Bay Christensen</b> hanne26hans13@gmail.com	<b>Præstemarksvej 72</b>	<b>6166 9986</b>
<b>Carsten Nielsen</b> carsten_c_nielsen@yahoo.dk	<b>Søparken 55,</b> <b>Svogerslev</b>	<b>3059 6913</b>
<b>Hans Jørgen Steffensen</b> hansjorgensteffensen20 @gmail.com	<b>Svend Estridsens Vej 3</b>	<b>2971 1624</b>
<b>Kim Schjerlund</b> kims123@god.dk	<b>Lindevej 22</b>	<b>2075 7577</b>
<b>Ulla Maegaard</b> ullamaegaard@gmail.com	<b>Ibsgården 1</b>	<b>2421 5394</b>