

---

# ROSKILDE ÆLDRE MOTION

---

*10 års Jubilæum*

*1991*



*2001*

---

Roskilde Ældre Motion's  
Jubilæumsskrift  
1991 - 2001  
er trykt i 4000 eksemplarer

Redigeret af:  
Olav Bro-Jørgensen

Annoncer:  
Bent Preisler

Lay-out & Tryk:  
Skjoldby Tryk



Roskilde Ældre Motion's Logo:  
er i 1998 tegnet af Alice Knudsen,  
medlem af RÆM.

Logoet blev 1. præmieret blandt  
flere indsendte forslag og er nu  
flittigt benyttet, som f.eks. på  
brevpapir, kuverter samt forsides-  
dekoration på sæsonprogrammerne.  
Yderligere interessant er det, at logo-  
et er farvetrykt i blå på de T-shirts,  
som RÆM siden 1998 har fået frem-  
stillet i et større antal med salg  
blandt medlemmerne for øje - og som  
stadig efterspørges!

## Tillykke med de første ti år !

I ti år har I cyklet, dyrket gymnastik, spillet badminton, svømmet, travet og været igang med alt det andet, der foregår i Roskilde Ældre Motion. Ikke alene for motionens skyld, selv om den selvfølgelig er meget vigtig. I har også haft den sociale side for øje og gennemført forskellige aktiviteter, og det er med til at skabe netværk mellem byens ældre.

Det er med andre ord en meget vigtig opgave, I er med til at løse. Vi mennesker er sociale væsener, som trives dårligt i isolation. Vi er også fysiske væsener, og selvom kroppen bliver ældre behøver den absolut ikke forfalde.

Det skaber glæde og livskvalitet at tage ansvaret for sit eget liv, holde sig i gang og dele livet med andre.

Desværre er der nogle ældre, der mister pusten og kontakten til andre mennesker. Det er noget, som vi i kommunen er meget opmærksomme på. Mange gange skal der en hjælpende hånd til og her hjælper det altså meget, at der findes aktiviteter for ældre som dem, I er med til at skabe.

Jeg vil ønske jer rigtig hjertelig tillykke med de første ti år.

I udfylder en stor og vigtig rolle i det lokale samfund- til glæde for mange.

Mange venlige hilsner  
Jette Kristensen  
borgmester



## Jubilæumsdagen fejres .....

Roskilde Ældre Motions bestyrelse har i de seneste par år været besluttet på, at det tilstundende 10-år skal markeres på festlig vis og derfor afsat nogle penge hertil på budgettet. Datoen, som rent faktisk er den 16. april vil dog på grund af årets påskeperiode blive udskudt til afholdelse nogle dage senere. Der vil blive afholdt en reception fredag den 20. april fra kl 15-18 på hjemmeværnsgården, Frederiksborgvej 14. Efterfølgende afholdes lørdag den 21. april en fest-aften i Roskilde Hallerne. Denne aften er for foreningens medlemmer med ægtefæller og enkelte indbudte gæster. Programmer for festen er udsendt.



## Tillykke

10

Roskilde Bank ønsker Roskilde Ældre Motion et stort tillykke med 10 års jubilæet med ønsket om fortsat fremgang for foreningen.

Roskilde Bank  
- den lokale bank

# Roskilde Ældre Motions Fødsel !

Af Gunnar Stenbæk

Da jeg i 1989 var stoppet med at arbejde, blev jeg på et møde i Roskilde Idræts Union spurgt af formanden for RIU, Ole Rasmussen om, hvad jeg nu skulle lave, men han gav mig i samme åndedræt selv svaret: - Du skal lave noget idræt eller motion for ældre i Roskilde.

- Nå, skal jeg det, sagde jeg.

Ja, du kan få et par ældre idrætsledere til at hjælpe dig. - Spørg f.eks. Jørgen Svarre Nielsen og Knud J. Hansen, som begge har været formænd for RIU, således som jeg selv har været.

Efter at have fået tilsagn fra disse to forhenværende formænd, dannede vi et ældreudvalg under Roskilde Idræts Union, og som sådan arbejdede vi videre med ideen.

For at få lidt indsigt i, hvordan vi skulle gribe sagen an, tilmeldte vi os forskellige ældrekurser, ikke for at uddanne os som instruktører, men for at finde ud af, hvordan man gjorde i andre foreninger.

Jeg husker f.eks. et kursus i Oksbøl, hvor Jørgen og jeg havde tilmeldt os og hvor vi to mand kom i selskab med 20-25 kvinder. Det var vist ikke set før, at mænd deltog i sådanne kurser.



Men vi blev godt modtaget. Da vi efter et års tid have snakket sammen om, hvordan vi skulle gribe sagen an, gjorde vi i april måned 1991 skridtet til at indbyde Roskildes ældre til et møde i Kulturhuset med henblik på at høre om interessen for motionsaktiviteter for ældre var til stede.

Helt overraskende for os mødte der ca. 75 interesserede op og de gav os med deres tilkendegivelser udtryk for, at det var en god idé.

Vi fik på samme møde tilsagn fra flere, der gerne ville hjælpe med ledelse af forskellige aktiviteter, Så alt i alt var det et meget positivt møde som gav os - i udvalget - et gevaldigt skub.

Dette var lidt om Roskilde Ældre Motion's fødsel. Hvordan den herefter er vokset og blevet en stor, stærk forening med 700 medlemmer, er der vist andre, som vil fortælle om.

For mig har det været en fantastisk opgave at være med til. Jeg siger Ole Rasmussen tak fordi han gav mig denne opgave.



De tre "mastodonter" fra RIU:  
Knud Hansen  
Jørgen Svarre Nielsen  
Gunnar Stenbæk

# En drøm blev til virkelighed!

Af Ernst Pedersen

## INITIATIV:

For ca. 11 år tilbage i tiden var der tre kendte "Ror-gængere" indenfor idrætsverdenen i Roskilde, der gik og puslede med tanken angående "De Ældres" (pensionisternes) velvære og fritid.

De tre var Knud Hansen, Jørgen Svarre Nielsen og Gunnar Stenbæk. Jørgen er desværre ikke blandt os længere.

Deres interesse indenfor idrætten var stor og de havde dér lagt et stort stykke arbejde.

De havde alle været formænd for RIU.

Deres organisationsevne var ikke til at tage fejl af. Kort sagt havde de magt, evne, visioner og idéer til at starte en ny forening.

De skabte grundlaget for RÆM.

Mange kan - og har været meget taknemmelige for deres indsats og energi.

RÆM har været med til at skabe aktiviteter på motionistniveau, der har givet et fællesskab og næsten etableret et helt socialt netværk, hvor alle kan være med, da der ikke skelnes til ens kunnen, så kan både de garvede og nybegynderne deltage. Der er også stor aldersspredning, men uden betydning, da de forskellige aktiviteter ikke har personlige kropskontakter, for idéen med det hele er at sætte fokus på sundhed, motion og fællesskab.

## GLÆDEN VED AT DELTAGE:

- For at få et overblik over, hvad der foregik og hvordan stemningen var i de forskellige aktivitetssteder, var det nærliggende at tage en rundtur lidt i det skjulte.

Det blev en fornøjelig oplevelse. Bare det at opleve atmosfæren og stemningen på de respektive hold var en fornøjelse i sig selv.

Glæden lå på et højt niveau blandt deltagerne.

-At tænke sig at stå i døren i Roskilde Hallen og se ud over 100 pensionister, der laver samme bevægelse - næsten alle. Det var tydeligt at alle modtog udfordringen med glæde.

Det var en fryd for øjet at se et godt tilbud til både nybegyndere og øvede.

Det var tydeligt at se, at gymnastikken foregik på et niveau, hvor alle kunne være med, for man satte selv grænsen for, hvor dybt i øvelsen man vil gå. Der ikke noget krav om, at yde en bestemt præstation. Vi laver vel ikke bare gymnastik for at få baller af stål og svulmende overkrop med store

armbøffer, - ej heller for at få helbredt skader, men til gengæld kan man forebygge kroppen til behandling og velvære, samt få musklerne aktiveret til fordel for blodkredsløbet.

- Endnu en oplevelse ventede mig i svømmehallen. Der fik jeg syn for det kropslige.

- Der var udgaver i alle tænkelige størrelser.

Godt man ikke er i den alder, hvor blufærdigheden gør sig gældende. Der var rigtig liv i "Andedammen". Alle former for svømning med store anstrengelser, hvor både arme og ben blev vist. Min mave ville matche godt i dette herlige sel-skab!

- Straks gik turen videre til Himmelev Badmintonhal. Her var gang i løjerne.

- Alle vadede rundt i en stor forvirring.

"Så trækker vi. - Har alle fået?"

- Det er kun ti-holdet. - Hvem skal du spille mod?"

- Det går aldrig, nu får vi bank! - Har du bolde med? -Nej! - Har du? NEJ" o.s.v o.s.v.

- Efter en halv time er der ny lodtrækning. Kun for ti-holdet. Tiden går hurtigt. Nogle har tabt, nogle har vundet, men alle er glade, især når der er "Bolledag".

Badminton er svært, hvis man aldrig har prøvet det før og så kommer kløerne på en flok "Gamle badmintonhajer," der ved, hvordan man svinger ketchen.

- Et andet virkelig godt tilbud er at trampe rundt på "Apostlenes heste". I løbet af sommeren har vi travet ca 200 km. - Fint klaret! - Det synes vi selv. På de fleste ture medbringes madpakke og "en lille en til halsen". - Der er ikke noget så skønt som at slå sig ned på "Hotel Skovkanten".

- Det er svært at nævne enkelte ture frem for andre. Ingen nævnt ingen glemt. Men alligevel er det svært at undgå turen til Boserup Skov med en fauna uden lige at opleve det "Lille Toldhus" i Kattinge Vig, hvor Gustav Wied holdt til, når han skulle finde fred til sit forfatterskab.

Historiske ture bliver det også til, når vi drager til Ledreborg skov, slot og park med al sin pragt og herlighed fra enevældens tid (1660-1848).

Et besøg på den gamle Kongsgård - udskiftningsgården - i Gamle Lejre er også en spændende oplevelse.

Man må heller ikke glemme oplevelserne fra Køge Ås.

Et levn fra istidens naturkræfter.

På åsen gøres der altid ophold ved Grundtvigs (1783-1877) gravsted og man mindes hans store folkelige virke.

Inden afslutningen på sommerens ture har vi været en smut forbi Osted Kro, hvor bøffer og øller bliver sat til livs.

Løvfaldsturen til Mølleåen og Dyrehaven skal også nævnes. I Dyrehaven kan man glemme alt og alle, (især Rita).

Man bliver så optaget af alt det man ser og sindet bliver fyldt med glæde, drømme og gode tanker. Haven er som et stort maleri, hvor dyrene står under de store bøgetræer. Men maleriet er virkeligt og levende, som nogen natur kan være. Her er det frie, det friske, det smukke og det levende.

Når sommeren står for døren, "Så ta'r vi cyklerne frem". - Her er der aldrig vrøvl med tændingen, for drivkraften leverer vi jo selv på de ca 40-50 km hver onsdag. Det hænder, at folk i bil kigger ud ad bagruden og sender os et medlidende blik og tænker: - At de gider det, sådan en flok antikke pedaltrampere!

Nogle af RÆM's aktiviteter, der tager "Kegler" er netop keglespillet, hvor tilstrømningen er stor.

På petanquebanen kæmper hver torsdag ca. 100 m/k om at ramme den drilske lille "Gris". Her måles, her skridtes af, her tegnes cirkler. Her tabes og vindes, men alle går glade hjem med visshed om, at man har fået frisk luft og adskillige lændeøjninger.

Både i bordtennis, billard og tennis er der et sær-

deles godt tilbud, der giver god motion og som styrker hjertefunktionen og hjerneaktiviteten. Sidste og største gren på stammen er styrketræning, som ligefrem er et tilløbsstykke, ca 300. Her får man en markant og alsidig motion - til god musik - og kyndig vejledning. Her er en aktivitet, der kræver styrke. En times fysisk aktivitet forbedrer og forebygger senere svækkelse og stopper kroppens forfald samtidig med, at det tager toppen af et for højt blodtryk.

I år 2000 så krocket dagens lys i RÆM.

Det er et spil, hvor man kan få rørt benene samtidig med, at der kræves en god taktik. Her er der mulighed for at komme ud og dyste med andre foreninger.

#### GLÆDE OG KONKLUSION:

Med disse spredte antræk kan man se, at RÆM har sat noget igang, som har glædet mange pensionister og gid, at mange flere vil nyde samme glæde.

Gid at de stadig vil samle pensionisterne til fest og dans. "Så sødt som i gamle dage".

Gid at de stadig må finde lige så mange rige gøremål for samvær og glæde som hidtil!

Gid at de stadig må have evner til at beskæftige os ældre og holde os fri for snæver ensidighed uden at tabe sigtet, der altid har været deres mål:

" At vække og styrke pensionisterne til et godt fritidsliv."

*Tillykke med de første ti år.*

*Tillykke med Årets idrætsklub i 1997.*

*Tillykke med Sundhedsprisen i 2000 Tillykke RÆM.*



# Tillykke Roskilde Ældre Motion

Af John Jacobsen, formand for RIU

---

Allerførst vil jeg ønske jer alle i Roskilde Ældre Motion tillykke med 10 års jubilæet.

Når en idrætsklub i Roskilde har jubilæum bliver jeg som formand for Roskilde Idræts Union glad og stolt på idrættens vegne. Det beviser idrættens levedygtighed og den glæde og det sammenhold, der findes i klubberne og i selve idrætten.

Jeg er også stolt over, at Roskilde Idræts Unions daværende formand Ole Rasmussen var så forudseende, at de ældre - dem der er mange af - også i deres otium havde det brug for idrættens sociale side, sammenhold og selve idræts-idéen.

Til det daglige arbejde fandt han tre fremragende idrætsledere: Gunnar Stenbæk, Knud Jørgen Hansen og nu afdøde Jørgen Svarre Nielsen, alle 3 tidligere formænd for Roskilde Idræts Union. Nu 10 år efter - er det en idrætsklub med næsten 700 medlemmer.

Når Roskilde Ældre Motion fejrer jubilæum, kan jeg ikke lade være med at tænke på, hvor mange timer, de frivillige ledere som hjælper til i jeres klub har brugt til glæde for alle de nye idrætskammerater.

Det er ubetaleligt for Roskilde Ældre Motions klub og samfundet, som jo desværre ikke har været den store bidrager til de ældre i idrætten, men I har klaret jer ene og alene på grund af jeres stædighed og kærlighed til idrætten.

Ser vi på Roskilde Ældre Motion - med Roskilde Idræts Union's - briller er I en klub vi kender rigtig godt.

Vi deler i dagligdagen lokale, kopimaskine m.m. Jeg syntes det går rigtig godt til glæde for begge parter.

Ældremotionen, som vi også kalder Jer, har haft et flot år 2000.

I har været med til at sætte dagsordenen for de ældre idræts interesserede medborgere i Roskilde. En tak skal I have for det og held og lykke mange år fremover.

Jeg vil takke Roskilde Ældre Motion for et altid godt og loyalt samarbejde med Roskilde Idræts Union og vi vil gøre alt, hvad der står i vores magt for at give den loyalitet og det gode samarbejde tilbage.

*Tillykke med de første 10 år.*

## Godt klaret - RÆM !!

Grethe Jørgensen, formand for ældreaktivitetsudvalget i DGI Rosk Amt.

---

En velment hilsen og lykønskning i anledning af de første 10 år af Jeres forenings historie. Det har været en stor glæde at følge udviklingen i Jeres forening så langt. En udvikling, der har været præget af gedigen og målrettet pejling lige fra starten; gode og varierende motionstilbud med stor vægt på samværmæssige værdier. Lige fra det tidspunkt, hvor nogle ildsjæle fostrede ideen om at ville igangsætte idrætslige aktiviteter som et tilbud til ældre Roskildeborgere, har vi i amtsforeningen- dengang RAG, nu DGI Roskilde Amt fulgt Jer på sidelinien. RÆM fik meget hurtigt succes, men I i bestyrelsen bevarede fatningen- og overblikket, udvidede sindigt og roligt aktivitetstilbudende år for år, bevid-

ste om ikke at gabe over mere end I kunne magte at gennemføre på tilfredsstillende måde for deltagerne og for Jeres egen samvittighed.

Når jeg tænker tilbage på de første leder- og instruktørkurser vi som amtsudvalg afholdt, ser jeg tydeligt for mig tre garvede idrætsfolk fra de nye ældremotionsudvalg fra RIU - Gunnar Stenbæk, Jørgen Svarre Nielsen og Knud J. Hansen - som deltagere. De fyldte meget på holdet, dog mest ved deres måde at være på. En god - og munter - oplevelse for os allesammen. Lykke til med det fortsatte virke i RÆM.

# RÆM er også udadvendt .....

Af Olav Bro-Jørgensen

Enhver, der kigger i dette jubilæumsskrift vil kunne få et rigtig godt indblik i foreningens alsidige liv og virke med de mange fortræffelige aktiviteter i årenes løb.

Det hører dog med at berette om - blot nogle af - de mange udadrettede udfordringer og aktiviteter, som man også har haft igang.

Således bør omtales de år frem til 1997, hvor RÆM deltog - i oprydningsarbejde på Festivalpladsen efter dagene med Roskilde Festival. Det gav lidt penge til foreningen, men var også et fysisk krævende og især meget snavset job!

Lidt mere overkommeligt blev det i stedet at medvirke i trafiktælling ved DSB Roskilde.

Dette har RÆM været med til i de seneste par år, ialt tre gange og hver gang med en fortjeneste til foreningens budget.

Mange i foreningen var med i - og vil huske det store forårsarrangement, i anledning af Roskilde bys 1000 års jubilæum i maj 1998, der havde betegnelsen 1000 motionister kommer til Roskilde og som det vil føre for vidt at omtale i detaljer.



Men to markante ting fra dagen kan omtales her nemlig den ene, at der fra Roskilde Ældre Motion og fra København og omegn samt fra Helsingør rent faktisk deltog omkring 450 motionister fra 60 år og opefter.

Det andet er, at Roskilde Ældre Motion (RÆM) ved denne lejlighed fik overrakt en fane fra

Danmarkssamfundet.

Fanen blev ved samme lejlighed indviet.

Begge dele fandt sted som det indledende højdepunkt på dagen, der foregik i Roskilde Hallerne.

Fanen fik en inskription og tages nu frem ved særlige lejligheder året igennem!

Også flere hæderspriser er på det seneste blevet RÆM til del.

Således fik man i JAN 1998 overrakt prisen som Årets Idrætsklub i Roskilde 1997 og i 2000 fik RÆM den ære det var at få tildelt Roskildes Sundhedspris 2000.



# Hvem - Hvornår - Hvorfor medlem af Roskilde Ældre Motion ?

Langt over halvdelen af modtagerne af dette jubilæumsskrift har ikke på forhånd noget nærmere kendskab til Roskilde Ældre Motion (RÆM). Endda forbinder man det muligvis med den - iøvrigt- udemærkede forening Ældresagen!

Derfor synes det berettiget med de efternævnte oplysninger:

- Alle på 60 år eller derover - og som er rimeligt raske og rørige vil nok have både glæde og gavn af at være aktivt medlem. Men forudsætningen er tillige, at man har bopæl indenfor Roskilde kommune. Dette sidste skyldes hensynet til kommunens tilskudsregler til foreninger m.fl.
- Kontingentet er for et år kr 350,- pr. pers. , der betales over girokort normalt pr. 1 januar årligt. For dette kontingent kan man principielt deltage i

alle de aktiviteter, som man kan overkomme!

- Hvorfor så medlem? - jo, for udover længst muligt at bevare sin mobilitet og tilfredsheden med at holde sig igang, så får man i tilgift glæderne af det almindelige samvær med hinanden. Spørg bare de værende medlemmer om dette sidste!

- Interesserede kommende medlemmer kan få alle relevante oplysninger ved at skaffe sig et eksemplar af RÆM sæsonprogram, der altid vil være fremlagt i Biblioteket og i Rådhusbutikken.

- RÆM hjemstedadresse er:  
Kildegården,  
Helligkorsvej 5,  
4000 Roskilde.

## *Bestyrelsen - valgt i Marts 2001:*

*Siddende fra venstre: Inger Stensler-kasserer, Inger Nielsen-sekretær  
Stående fra venstre: Aage Hansen-PR-medlem, Olav Bro-Jørgensen-næstformand,  
Gunnar Stenbæk-formand, Hans Larsen og Preben Jensen - bestyrelsessuppleanter.*

*• Knud J. Hansen, der nu er æresmedlem i RÆM,  
samt Arnt Kristensen og Flemming Pedersen har tidligere været medlemmer af bestyrelsen.*





# TILLYKKE med succéen

Af Ole Rasmussen, RIU formand 1985-1996.

Som tidligere formand for RIU i perioden 1985-1996 vil jeg altid med glæde se tilbage på denne for idrætten i Roskilde så aktive tid, skriver Ole Rasmussen og fortsætter:

- Noget af det, der glædede mig allermost, var den opbakning, der altid var tilstede fra tidligere bestyrelsesmedlemmer i RIU.

Derfor var det særligt positivt, at de tre tidligere formænd før mig Knud Jørgen Hansen, Gunnar Stenbæk og Jørgen Svarre Nielsen for lidt over 10 år siden tog imod en opfordring fra den daværende bestyrelse i RIU om at iværksætte idrætsaktiviteter for ældre på de ældres betingelser.

Behovet for aktiviteter vidste vi var der.

Der var fuld gang i primært Odense, Århus Ålborg og Herning, og vi vidste også, at der i de tre herrer var en dybtfølt interesse samt også ressourcer til at få dette op at stå. Samtidig besad de evnen til at finde gode idrætsvenner til at give et nap med.

Det gjaldt såvel i udvalg og som instruktører og der er gennem årene gjort en stor indsats fra alle sider, hvilket heldigvis også er blevet belønnet med mange lokale hæderstilkendegivelser.

At det på 10 år er lykkedes at få næsten 700 ældre i sving, samt at i hele tiden har formået at forny Jer med nye aktiviteter, og også fastholde medlemsskaren, - det vidner om et stort engagement hos de ansvarlige.

Vi ved jo alle, at motion er en af de vigtigste faktorer for et godt liv, og hvem pokker ønsker sig ikke et sådant.

Jeg hører til de mange, der glæder mig til at blive 60 år, så jeg også kan få lov til at lege med sammen med andre, der på forbilledlig vis kombinerer det motionsmæssige med det sociale samvær.

*Hjertelig tillykke*

## Med et Nedsparingslån kan du få økonomien til at blomstre igen



Som boligejer kan du have en stor opsparing bundet i huset eller ejerlejligheden. Et Nedsparingslån giver dig mulighed for at nyde en del af din opsparing allerede nu, uden at sætte din trykthed over styr. Vi tager højde for alle faktorer i din økonomi, før du låner, så du får overblik over din økonomiske situation og kan disponere rigtigt både i dag og i fremtiden.

Du vælger selv, om lånet skal udbetales som et større éngangsbeløb, som flere mindre beløb i en periode eller som en kassekredit, du kan trække på efter behov. Vi har også udviklet et Nedsparingslån med fast rente – så er du sikret mod ubehagelige overraskelser i form af rentestigninger. Kom ind til BG Bank og hør mere om Nedsparingslån.

BG Bank, Stændertorvet 5, 4000 Roskilde, tlf. 4630 4800.



# Hvert år.....

## - to sæsonprogrammer !

To gange om året venter RÆM's medlemmer spændt på fremkomsten af " det nye sæsonprogram" !

Det der gælder fra :  
Maj - August incl.  
med de udendørs aktiviteter,  
- og det der er gældende fra:  
September - April incl.  
med de indendørs aktiviteter!

Her i jubilæumsåret 2001 er man nået til at kunne præsentere medlemmerne for ialt 14 forskellige tilbud om aktiviteter, hvilket iøvrigt vil fremgå af dette skrift.

Endvidere er de mange aktiviteter omtalt i indlægget fra Ernst Pedersen, benævnt "En drøm blev til virkelighed"!

For nu at gøre aktivitetsomtalen komplet i dette jubilæumsskrift, så skal der, i det efterfølgende, gives en kort omtale af aktivitetsområder, der er kommet til fra efteråret 1996:

**STYRKETRÆNING**, der har opnået at få den helt store tilslutning på mellem 250 og 300 deltagere. Man startede med at afholde styrketræning i Roskilde Roklubs lokaler på havnen. Det har man fortsat og under ledelse af Aage Gregersen og Hans Nielsen.

Fra september 1998 blev det nødvendigt med en kraftig udvidelse af muligheder for at afholde Styrketræning.

RÆM fik rådighed over RKI-lokaler på Københavnsvej 106 en hel formiddag om ugen og her har Rita Lykke Pedersen lige siden påtaget sig at

være leder. Yderligere fik RÆM aftale med Slagteriskolen på Maglegårdsvej om ikke alene at få lokaler til BILLARD, men også en formiddag til styrketræning i motionsrummet, hvor Ingrid Bro-Jørgensen er leder!

Ligeledes i 1996 begyndte RÆM med leje af BOWLINGcenteret på Københavnsvej . I de første to år frem var det under ledelse af nu afdøde Willy Friis. Derefter overtog Carlo Hansen den ugentlige Bowlingdag som leder frem til nu.

I sommeren 1997 påbegyndtes TENNIS på idrætsanlægget i Svogerslev under ledelse af Niels Skov.

Fra 1999 kunne man flytte TENNIS til Roskilde tennisklubs baner på Dronning Sofiesvej og i 2000 overtog Ole Pedersen ledelsen.

Sidste og yngste aktivitet er KROCKETSPIL, der kom igang i sommeren 2000 under ledelse af Hans Larsen. Der spilles på et græsareal i Rådmandshaven og krocket er da også på sommerprogrammet 2001.

Tænkeligt kan yderligere aktiviteter komme på tale i tiden fremover !!!



### Af Dagmar Skovbjerg

Da jeg for godt 3 år siden blev ansat i Roskilde Kommune som frivillighedskonsulent var Ældre Motion en af de første foreninger, jeg lærte at kende.

Jeg fandt hurtigt ud af, at foreningen var en af de mange aktive, frivillige foreninger i kommunen.

Da jeg så Ældre Motions program og hørte medlemmernes omtale, var jeg ikke i tvivl om, at motion og socialt samvær blev højt prioriteret. Førstehåndsindtrykket holdt.

Roskilde Ældre Motion yder den dag i dag et godt stykke forebyggende arbejde til gavn for rigtig mange. Dette resulterede i, at Sundhedsprisen i år 2000 gik til Roskilde Ældre Motion.

Med disse få ord vil jeg ønske Roskilde Ældre Motion tillykke med jubilæet.

## Badminton...

**- var en af de første aktiviteter, der kom igang i 1991.**

Himmelev Badmintonklub, HBK var villige til at lade Roskilde Ældre Motion (RÆM) spille i Himmelev Hallen.

Den daværende formand bad en af klubbens aktive Gunnar Gøttrup om at påtage sig ledelsen af badminton indenfor RÆM.

Det blev herefter til 5 gode år med G.G. som leder for et stadigt voksende antal deltagere. Derefter overtog Hans Larsen ledelsen og for et par år siden afløstes han af Preben Jensen, der nu har 85 aktive, som spiller dels i Roskilde Hallerne og mest i Himmelev Hallen.



## Gymnastik siden 1991...

I 1991 - fortæller Aase Nielsen - blev hun opfordret til at hjælpe den daværende gymnastikleder i Roskilde Gymnastikforening, Nanna Albrechtsen med opstilling af et gymnastikprogram for interesserede i Ældre Motion.

Nanna var respekteret som en dygtig leder, og hun ønskede at Aase skulle hjælpe hende med opgaven.

Imidlertid tvang sygdom hurtigt Nanna til at opgive og det blev året efter Aase Nielsen, der overtog gymnastikken for RÆM.

Denne opgave har hun haft lige siden!

Helt fra starten benyttede man Ungdommens Hus

med ca. 15-20 deltagere. Men året efter var tilslutningen forøget meget og det blev nødvendigt med en opdeling i 2 hold.

Et gymnastikhold med Aase Nielsen som leder og et hold, der i starten drejede sig om boldlege og boldspil og som den anerkendte idrætsleder Alfred Rasmussen påtog sig ledelsen af. Stedet var Maglegårdsskolen.

Begge aktiviteter blev senere henlagt til afholdelse - på hver sin ugedag - i Roskilde Hallerne. Alfred Rasmussen har frem til 1999 ledet Gymnastik & Boldlege, som Bente Brogaard herefter har ledet indtil i år 2001.

En afløser for denne rigtig populære aktivitet mangler på nuværende tidspunkt!

Både gymnastikholdet med Aase og aktiviteten gymnastik og boldlege har næsten 100 deltagere hver.



# Svømning og Vandgymnastik...

**- blev startet  
i september 1991**

Herom fortæller Ruth Hansen, at hun og Verner Petersen havde ledelsen af denne aktivitet i årene frem til 1997. Svømning blev hurtigt populært og samlede dengang som det stadig er tilfældet et stort antal deltagere i Maglegårdsbadet, som stadig er stedet.

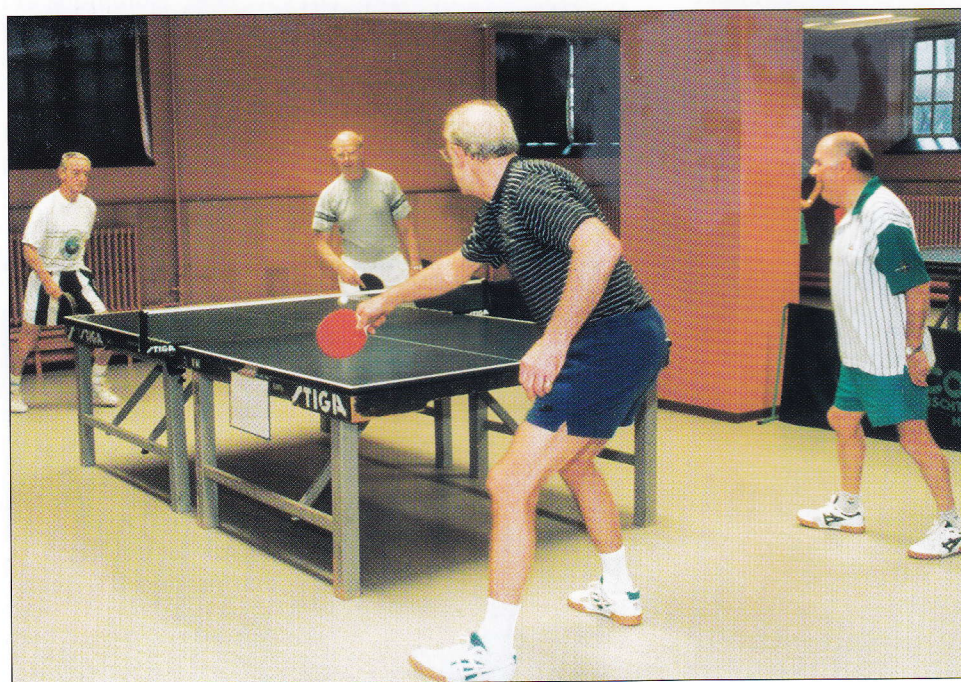
Svømningen hedder nu Motions-svømning og er fra 1998 overtaget af Willy Ellevang, som har næsten 200 deltagere fordelt indenfor de rådige 3 timer om ugen!

Det er vigtigt at omtale, at der til hver eneste gang, der afholdes motions-svømning, er uddannede livreddere med på skift.



# Bordtennis...

**- blev startet i september 1991**



Bordtennis var ligeledes igang fra september 1991 i Bordtennis Klubbens (BTK's) lokaler på Kildegården, Helligkorsvej.

Stedet er det samme i dag og det er også samme leder, der hver tirsdag formiddag tager sig af de omkring 20 deltagere.

Wagn Andersen er derfor en af de få 10 års-jubilare som leder i RÆM.

## Billard og kegler...

Billard har fra starten i 1991 haft skiftende tilholdssteder, men holder nu på 3. år i træk til i kælderlokaler på Slagteriskolen, Maglegårdsvej 8 med Erik Madsen som leder.

RÆM er dog på udkig efter nogle lidt bedre forhold for spillerne!

Den hidtil værende leder for keglespil i Allehelgensgade keglecenter, Preben Mortensen er desværre netop afgået ved døden.

Preben Mortensen ville være 10 års-jubilær som leder af keglespillet, der har været fast aktivitet på programmet siden 1991.

Torsdagens kegler for de ca. 50 aktive deltagere vil blive videreført med Henning Jensen som leder.



## Petanque...



Om Petanque fortæller Solveig Henriksen, der er mangeårig leder sammen med Bente Jensen.

At Ældre Motions petanquespil blev påbegyndt i efteråret 1991 med Preben og Irma Reiman som ledere.

Stedet var dengang "Tuttesti" og der var en halv snes deltagere.

Man kom imidlertid hurtigt op på et langt større antal, der ønskede at være med. - I 1993 kunne man begynde at spille på de nye baner på Ollerupvej overfor Himmelev skole. Det var fra 1996, at Solveig og Bente - sammen med deres mænd og Elinor og Lis Hansen - påtog sig at lede petanquespil for RÆM hver torsdag i sommerhalvåret. Deltagerkredsen er oppe på 150 og et par gange om året inviteres andre klubber til en dyst og en gang hver måned spilles der "vinspil" hvor overskuddet går til en afslutningsfest i september med fællesspisning og dans.

## Cykel - og Traveture...

*- havde man på programmet allerede fra sommeren 1991 og siden er disse to udendørs aktiviteter fortsat med succes og med skiftende ledere.*

### Cykelture...

Cykelture har mange deltagere - og er i dag opdelt i 2 cykelhold, hvoraf det ene kører korte ture (20-30 km).

Det andet hold kører noget længere - efterhånden som træningen er til det - omkring de 40-50 km.

Ledelse og tilrettelæggelse forestår Erik Jensen og Erik Madsen.



### Traveture...

*- blev startet i september 1991*



Traveture i og omkring Roskilde har fået en stor popularitet og den samlede deltagerkreds er oppe på nær 150 deltagere ialt.

Derfor er der foretaget en opdeling af de traveturs-tilmeldte således, at et stort hold går ud på ture af omkring 5 km længde og under ledelse af Ingrid Bro-Jørgensen.

Det andet hold under ledelse af Inge Vegeberg går 10 km ture.

I årene frem til 1998 var Mona og Jørgen Bang Pedersen tilrettelæggere og ledere af aktiviteten traveture og med Elna Andersen som hjælper. - Efter dem var også Connie Ellevang leder i 1 år.

# Lidt om Skovly på Langeland...

Interview med Erik Madsen

Roskilde Idræts Union har i 26 år været ejer af kursus- og ferieejendommen Skovly ved Lohals på Nordlangeland.

Stedet er populært og velbesøgt og her har Roskilde Ældre Motion i de sidste 10 år kunnet nyde godt af området i et par uger hver sommer. I år 2001 bliver der dog kun tale om 1 uge i august!

Erik Madsen er et af de medlemmer, der har deltaget siden 1992 og været medarrangør af de populære Skovlyture. Han skildrer her nogle af de indtryk og oplevelser, der knytter sig til opholdene på Skovly.

Erik Madsen fortsætter, - I de første år, hvor årligt to ture blev arrangeret, da kørte man samlet i bus til Korsør og efter busturen sejlede - det nu godt sammenrystede selskab - med færgen til Lohals. Man lånte en trækvogn til bagagen og under megen munterhed og opmærksomhed skubbede man sig frem til Skovly.

De lokale beboere vidste, at nu var de "ældre fra Roskilde" ankommet!

I dag er det en anden rute, man må følge og af lidt længere varighed - nemlig start med tog fra Roskilde og videre til Nyborg.

Herfra med bus via Svendborg over Rudkøbing og videre direkte til Lohals, hvor der standses næsten udfør ferieejendommen Skovly.

Der er således ikke megen brug for trækvognen mere! Der kan skaffes plads om nødvendigt til 30 pers. ad gangen. Det afhænger lidt af, hvor mange der skal logeres på eneværelser.

Opholdet varer fra ankomstdag mandag og til fredag, der er hjemrejsedag.

Der er hver morgen samlet flaghejsning og morgensang og senere ved morgenbordet tilrettelægges der program for resten af dagen!

Alle deltager heri, ligesom alle deltager i de praktiske gøremål inde og ude, som et ophold af denne art nødvendigvis må kræve det.

De almindeligste aktiviteter er for at nævne nogle, traveture i skoven eller langs stranden eller det kan være at nogle foretrækker busturen - af 1 times varighed hver vej - til Rudkøbing, som er et besøg værd.

Andre igen foretrækker at blive i Lohals for at hygge sig med at spille petanque eller måske gå tur til den nærliggende havn for at iagttage livet her.

Om aftenene har man hyggeligt samvær med forskellige spil m.m., hvis da ikke man foretrækker et restaurationsbesøg for at "nyde en lumumba" eller en øl.

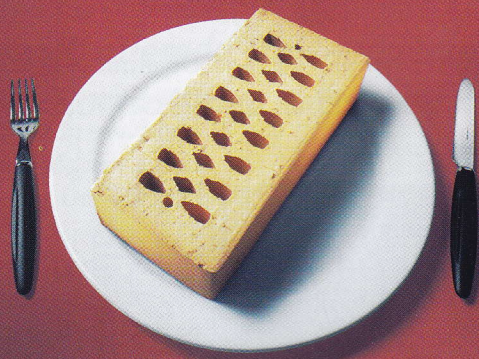
Sengetid og ro er kl. ca. 2300. Dog er en af aftenene afsat til en festlig middag med efterfølgende dans og nok også det populære terningspil om de såkaldte "hadegaver" og efter stemningen så også andre påfund!

Erik Madsen vil opfordre til, at man prøver at opleve en sådan Skovlytur med det gode indbyrdes sammenhold og kammeratskab som følger heraf.

Og sluttelig skal omtales, at der nyligt er stiftet en forening af SKOVLYs VENNER som har til formål bl.a. at søge institutionen bevaret på RIU's hænder og holde stedet istand. Man kan indhente yderligere oplysninger om et medlemskab!



# Man kan ikke spise mursten



- og dog

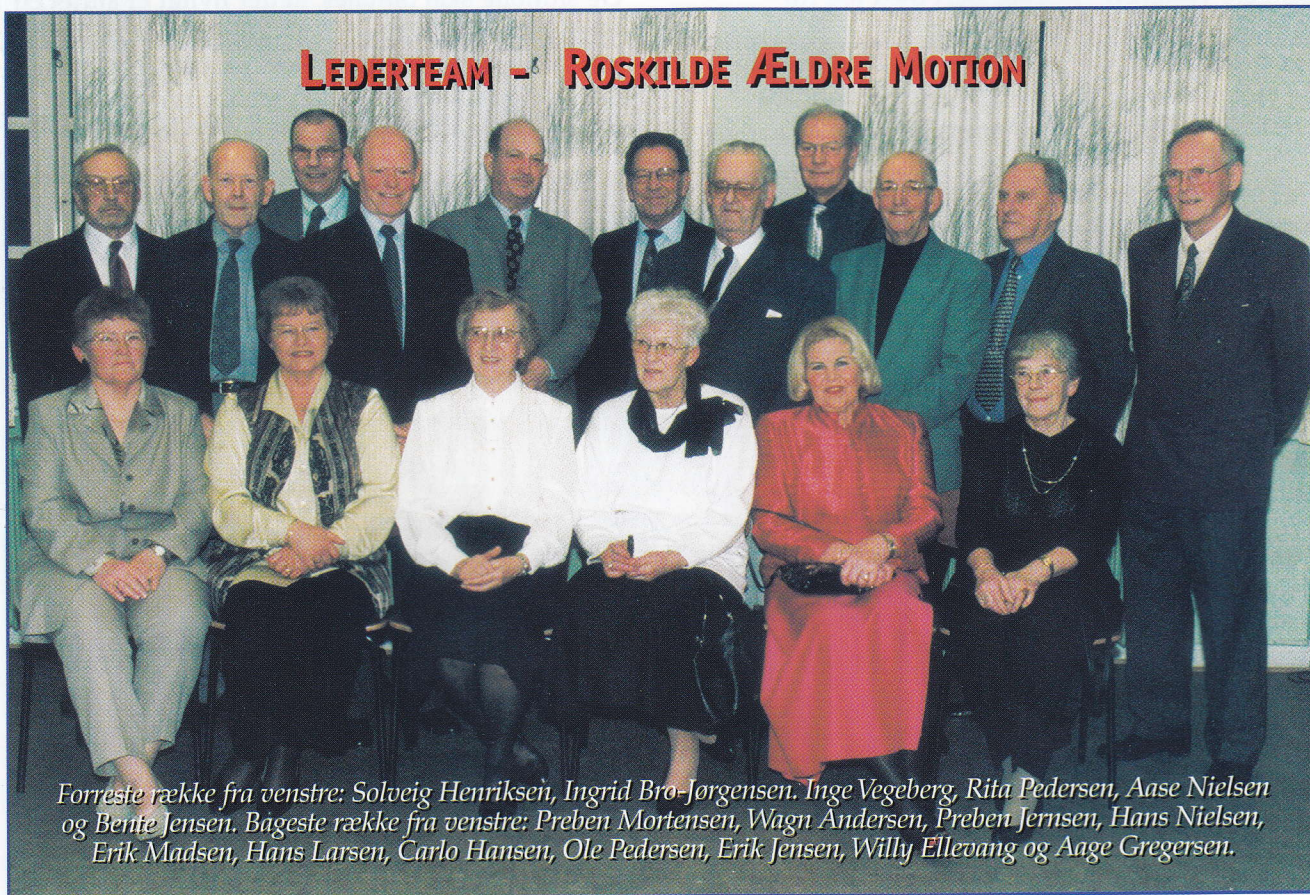
Måske har du flere penge til rådighed, end du aner. Har du friværdi i din bolig, kan du vælge at spare ned i stedet for at spare op. Det betyder, at du bruger af friværdien i din bolig. Du kan fx få udbetalt et beløb - på en gang eller hver måned i en årrække. Kig ind, og lad os sammen se på dine muligheder.



**Unibank**

Algade 4 . 4000 Roskilde . Telefon 46 32 32 33

## LEDERTEAM - ROSKILDE ÆLDRE MOTION



Forreste række fra venstre: Solveig Henriksen, Ingrid Bro-Jørgensen, Inge Vegeberg, Rita Pedersen, Aase Nielsen og Berit Jensen. Bageste række fra venstre: Preben Mortensen, Wagn Andersen, Preben Jensen, Hans Nielsen, Erik Madsen, Hans Larsen, Carlo Hansen, Ole Pedersen, Erik Jensen, Willy Ellevang og Aage Gregersen.