

Fitnessforeningen P-dellen - Årsberetning 2022-23

I dag har vi fejret Leifs 25 års jubilæum. Næste år er det 10 år siden, at nogle fantastiske mennesker satte gang i P-dellen. Og det er også 10 år siden, at vi, der var på det første hold af uddannede fitnessinstruktører, mosedes på og fik arbejdet en laang venteliste af kommende motionister ned til noget mere overskueligt.

Vi kan være meget stolte over, at der den gang som nu, altid er cirka 200 aktive medlemmer af P-dellen, og at det er meget minimalt, hvad der har været af problemer – når vi altså lige ser bort fra et par møgkedelige corona-år med op- og nedlukning, udetræning og coronapas-betjente. Det er vi heldigvis for længst forbi, og det seneste år har været præget af masser af positiv energi og aktivitet i P-dellen.

Vi startede året med at få lavet en aftale med DGI-Huset om, at medlemmer af P-dellen kunne få 20% rabat på årskort og klippekort i 2022. Simpelthen for at supplere vores fitnessstilbud i P-dellen med mulighed for holdtræning i DGI-Huset.

Vi tilbyder nu også lidt holdtræning i P-dellen. Diana fik fx trang til at sætte fællestræning op for damer – og så var der ikke langt fra tanke til handling, og nu har Lady Fit, som vi kalder dem, trænet sammen hver torsdag aften siden 1. september!

I september kunne DGI ENDELIG stille med en instruktør til at uddanne vores seks frivillige (Mustafa, Nikolaj, Mette, Ayoe, Aske og Bitten), der gerne ville køre Børne-Teen holdet videre. De frivillige har skiftedes til at køre holdet, der hurtigt blev fyldt – 12 træningsgange til en start og nu skal der evalueres og forhåbentlig igangsættes endnu et Børne-Teen forløb. Det er så godt med dette tilbud om at lære at dyrke fitness, lege og have det sjovt med træningen, og det rammer både de børn, der i forvejen går til sport OG dem, der søger efter noget uden kampe og konkurrencer,

men alligevel i en forening sammen med andre.

I øvrigt, så søgte vi Vordingborg Festuge om penge til at dække uddannelsen og fik 10.000 kr.

For at få indlemmet børn og teens på holdene, er vi også nødt til at opdatere vedtægterne – derfor et forslag om vedtægtsændringer, som vi kommer tilbage til om lidt.

Udover Lady Fit og Børne-Teen holdtræning, så kører seniorholdet videre i trygge hænder hos Orla, Marianne og Leif. Det er stort set altid fyldt, og jeg hører lidt om ventelister ... og meget om kaffehygge.

Vi har også yoga-holdene her i Køng, hvor mandagsholdet fortsat kører med venteliste hver uge, og hvor Tanja, der blev uddannet DGI Yogalærer i efteråret, har startet et onsdagsforløb. Vi har også inviteret DGI til at holde uddannelser her, og fordi vi har så gode faciliteter, har de brugt muligheden flere gange. Men vi kæmper med kapaciteten på vores yogahold – det er ærgerligt, at der ikke er plads til alle, og vi arbejder på at finde udveje.

I november holdt vi Hjertestarterkursus i P-dellen, det var et gratis og kort kursus, som Hjerteforeningen udbyder. Og det synes jeg egentlig, der burde være mere af her i området. Hvis ikke andre foreninger tager stafetten op, så må vi gøre det igen i P-dellen.

Vi har haft nogle Åbent Hus dage i løbet af året:

- I maj inviterede vi ind i forbindelse med Lundby Kultur & Familiefestival. Heldigvis kunne seniorerne træde til i løbet af dagen, for det kan altså være svært for os andre at være i P-dellen fra middagstid.
- Fitness Tryday her i januar blev slået sammen med en heftig nytårsrengøring og stor tilslutning fra de frivillige. Og det må siges at være en succes med masser af besøg, nye medlemmer, rundvisninger, og ikke mindst rengøring i dybden.

I løbet af året har vi fået serviceret og repareret alle maskiner, vi har fået en lufthåndtørrer, og vandautomaten, der havde det med at kalke til, er udskiftet med en vask, der forhåbentlig ikke kræver så meget opmærksomhed.

Og så er jeg simpelthen nødt til at nævne, at vi har fået en Pedel i P-dellen. Ryan meldte sig, i øvrigt sammen med mange andre, og han er en stjerne til at hjælpe os med at få skruet og banket og udskiftet! Jeg glæder mig over, at vi stort set altid kan finde frivillige, der vil give en hånd med i P-dellen.

Senest, som i sidste uge, blev der malet i P-dellen. Nicolaj gav et godt tilbud, og har nu frisket grundigt op. Det er vi alle glade for – ikke mindst tror jeg, Karna, som er rengøringsdirektør her, og er efter både nullermænd og dem, der glemmer indesko.

Allan er vores skarpe - og sommetider skrappe - medlemskoordinator, der sætter en ære i at holde ventelisten i bund og få nye motionister i gang i P-dellen, så snart de melder sig ind. Jeg startede med at sige, at vi altid ligger omkring 200 medlemmer, men det er faktisk lavt sat i øjeblikket. Og som jeg har sagt før, med en kasserer der har styr på kontingentopkrævningen (og en koordinator af telefonsystemet der sørger for op- og nedlukning af adgange, Mustafa), så hænger økonomien også pænt sammen – Leif vil lige løbe den igennem om et øjeblik.

Nu er det her jo en årsberetning for det forgangne år, men ganske kort om fremtiden, så arbejder vi med forskellige ting i bestyrelsen:

- Fortsat fokus på uddannelse og udvikling, dvs hele tiden overvejer vi, hvordan vi vedligeholder og opdaterer både faciliteter og kompetencer – uden at dræne vores frivillige.
- Vi undersøger, om vi skal lave en ny samarbejdsaftale med DGI Huset i Vordingborg, hvor vi har mulighed for at give vores medlemmer rabat på fx svømmehal og holdtræning – ex biking, nogle af de ting, vi ikke selv kan tilbyde.
- Så er der selvfølgelig halprojektet, som vi også har forholdt os til. Bestyrelsen har meldt ud, at det oprindelige forslag der indebar, at P-dellen skulle rykkes ud af vores bygning (til fordel for bibliotek eller lokalarkiv) og ind i de eventuelle nye faciliteter, IKKE kommer til at fungere for os. Det ville nemlig betyde, at vi skulle betale en højere husleje – i modsætning til nu, hvor vi bor i kommunens bygning. Og det ville så igen medføre, at vi skulle opkræve højere kontingenter – og højere kontingenter ville givetvis medføre, at vi så måtte have fx en bemandet reception og ”faste” instruktører – modsat de frivillige. Alt sammen noget, der ville ødelægge det koncept, som har kørt så godt i snart 10 år. Bestyrelsens udmelding betyder selvfølgelig ikke, at vi ikke er interesseret i at afsøge andre muligheder for at samarbejde omkring et eventuelt kommende halprojekt. Så længe der er forståelse for, at vi som bestyrelse i P-dellen er nødt til at varetage foreningens interesser bedst muligt.

Præcis ligesom i sidste og forrige årsberetning, så vil jeg gerne sige et gigantisk tak til de frivillige for at donere deres fritid til P-dellen og til at hjælpe andre til mere bevægelse. Og selvfølgelig til bestyrelsen (Uffe, Allan, Leif og Jakob), som virkelig altid bakker op, og sørger for at der er styr på det administrative og det økonomiske.

Med ønsket om et svedigt fitnessår 2023-24.

Dorthe Irvold

Formand, P-dellen

Køng Forsamlingshus 06/02-2023