

Fitnessforeningen P-dellen - Årsberetning 2023-24

I år er det 10 år siden, at nogle fantastiske mennesker satte gang i P-dellen – Elise var primus motor og bliver fejret lige om lidt for sit engagement. Vi holder 10-års jubilæumsfest til september, og det glæder vi os til!

Vi har altid været stolte over, at der stort set altid er cirka 200 aktive medlemmer af P-dellen – og faktisk oplever vi et boom på medlemstallet, som senest blev opgjort til 331, hvoraf knap 100 er under 25 år. Vi har også lige under 100 medlemmer i aldersgruppen 40-59 år, og samlet set er næsten 2/3 af vores medlemmer kvinder.

De fleste medlemmer er motionister, der kommer i P-dellen for at træne selv. Men vi har de senere år fået ret godt gang i så meget holdtræning, som vi synes, vi kan rumme – uden at have specifikke faciliteter til hold: Dianas fællestræning for kvinder (LadyFit) kører stadigvæk hver torsdag. Seniorerne sveder og sludrer hver mandag formiddag – til tider med venteliste – og det forstår man jo godt, når man ser kaffe/kage/frokost-billeder.

Og noget af det, jeg er superglad for, er, at vi har fået en god og stabil gruppe, meget selvkørende, trænere, der tager tjansen omkring vores Børne/Teen-hold hver onsdag. Der er mange børn, der gerne vil gå til holdtræning i 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. Vi har fyldt hold, og pladsen er trang, men vi kan ikke sætte mange flere hold op, der jo næsten gør det umuligt for almindelige motionister at komme til i P-dellen. Så vi prøver hele tiden at finde en balance.

Og så er der yoga – som hører med i P-dellen – og som finder sted i Egnshuset, mandage og onsdage. Her har vi ca. 50 medlemmer (både herrer og damer – selvom

vi gerne ville have flere mænd til at indse, hvad yoga kan gøre for dem), og en yogalærer-trup på fem, der kører en ”undervisnings-karrusel” og dækker ind for hinanden. Det fungerer udmærket, synes vi selv. Og yogierne er glade for både træningen og den lille pause, man kan få. I øvrigt havde vi tidligere kapacitetsproblemer, men der er lidt flere valgmuligheder nu, så man behøver ikke længere at sidde klar for at booke sin plads, så snart holdet bliver åbnet.

Så har vi haft nogle Åbent Hus dage i løbet af året:

- I maj inviterede vi ind i forbindelse med Lundby Kultur & Familiefestival. Det er altid svært for os at være i P-dellen fra middagstid på dagen, men på en eller anden måde lykkes det som regel alligevel at få stablet et udmærket arrangement på benene. Det kommer vi også til at gentage i 2024.
- I forbindelse med Lysfesten i Lundby havde vi fået lys hele vejen hen til P-dellen, hvor der blev serveret kakao og småkager i julehyggens tegn.
- Fitness Tryday her i januar blev igen slået sammen med en heftig nytårsrengøring og stor tilslutning fra de frivillige – på trods af timingen lige oven i Tronskiftet. Og det må siges at vi havde god succes med besøg, nye medlemmer, rundvisninger, rengøring i dybden og en ny instruktør, der dukkede op ud af det blå og meldte sig.

Mht. rengøringen, så har Randi tilbudt at supplere lidt op efter behov. Vi har altid været glade for Karna, der kommer tit og tjekker op – men med det større pres på fra flere medlemmer, så er det dejligt, at Randi vil hjælpe med at holde P-dellen tip-top.

Jeg glæder mig over, at vi stort set altid kan finde frivillige, der vil give en hånd med i P-dellen. Vi har en skarp og skrap 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. Vi har en kasserer, der har styr på kontingentopkrævningen (og en koordinator af telefonsystemet, der sørger for op- og nedlukning af adgange), og økonomien den hænger sammen – Leif vil lige løbe den igennem om et øjeblik.

Til gengæld kæmper vi med at få uddannet nye instruktører. Egentlig ikke, fordi vi ikke har kandidater, for det har vi. Men fordi timing og sted for DGI-kurserne har været dårlig for vores vedkommende – og flere uddannelser er blevet aflyst. Vi håber VIRKELIG, at 2024 bliver året, hvor vi får uddannet flere instruktører. For det har vi brug for.

Nu er det her jo en årsberetning for det forgangne år, men ganske kort om fremtiden, for vi arbejder 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 har netop fået et tilbud hjem på nye maskiner og udstyr, så der kommer til at ske noget nyt snart.
- Så er der selvfølgelig halprojektet, som vi har forholdt os til i den form det foreligger. Bestyrelsen meldte allerede sidste år ud, at det oprindelige forslag der indebar, at P-dellen skulle rykkes ud af vores bygning og ind i de eventuelle nye faciliteter, IKKE kommer til at fungere for os, fordi vi mener, det vil ødelægge det koncept, som har kørt så godt i snart 10 år. Bestyrelsens udmelding betyder selvfølgelig ikke, at vi ikke er interesserede 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.

- Vi vil i øvrigt igen forsøge at række ud til ISGs Bestyrelse, og gå i dialog om, hvordan vi kan gøre mest muligt for bevægelse i vores område.
- Og i samme boldgade: Vi er inviteret med i Kommunens projekt: Mere bevægelse i lokalsamfundet. Og skal sørge nok få gjort alt, hvad der er muligt for at påvirke det arbejde positivt.
- Jeg har møde efter vinterferien med DGI Husets ledelse, for at høre om vi kan få en rabataftale til de muligheder, vi ikke selv har: Svømning, biking, osv.
- Endelig så har vi som sagt en jubilæumsfest at planlægge – og kommer måske til at sætte et lille festudvalg op.

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, Jakob og Randi), som virkelig altid bakker op, og sørger for at der er styr på det administrative, det strategiske og det økonomiske.

Med ønsket om et svedigt jubilæums-fitnessår 2024-25.

Dorthe Irvold

Formand, P-dellen
Køng Forsamlingshus 06/02-2024