

Fra: Pierre Leger leger23@icloud.com
Emne: Beretning Møns Motionsklub 2023.
Dato: 8. mar. 2024 01.00.22
Til: Pierre leger04@icloud.com

I 2023 havde vi en målsætning om ihvertfald, at nå 3 forskellige delmål.

Vi ville lave en ny brochure

Vi ville gennemføre et 40 timers kursus for vores instruktører.

Og vil ville forbedre og opdatere vores hjemmeside og info. på Facebook .

Vi føler selv at vi kom pænt i mål med projekterne.

Den nye brochure fik vi lidt hjælp med af vores gode samarbejdspartner DGI.

Her sad et par søde piger der hjalp os lidt med layout og div. tekniske opsætninger og snart var vi trods alt langt i processen.

Tekst og billeder klarede vi selv og en pæn forsommerdag drog en flok instruktører til byen lige foran en funklende nyrestaurerede byport. Da Vagn (vores kasserer) er lidt af en halv-prof fotograf klarede han lige forsidebillede til brochuren i det flottest solskinsvejr.

Vi er glade for brochuren, der virker meget mere professionel end den gamle.

løvrigt en stor tak til de unge instruktører vi fik "tvunget" med, det hjalp gevaldigt på gennemsnitsalderen. Brochuren omdelt på alle borde.

Det instruktørkursus vi tit har omtalt fik vi så endeligt gennemført sidst på sommeren.

40 timer ialt, fordelt over 2 x fred.lørd. og søndage, især lørdagene var barske med 12 timer i træk kun afbrudt af spisepauser og lidt frisk luft, masser af frugt, slik kaffe osv.

Masser af læsestof, teori og praktiske øvelser i salen skulle gennemføres og der var lidt nervøsitet allerede inden starten.

Jeg selv havde jo tidligere taget kurset og kunne kun hjælpe med moralsk og ydmyg opbakning. To friske konsulenter- igen fra DGI- stod for undervisningen og de viste sig, at være tip top i orden, og ikke spor "farlige" eller skolelærer agtige.

Jeg besøgte undervisningen af og til, fik taget nogle billeder til avisen og eget brug og som weekender gik blev instruktør gruppen knyttet tæt sammen, hjalp hinanden og fik med sikkerhed også skabt venskaber der vil holde i lang tid.

Alle bestod kurset og kan stolte bære deres bluser som instruktør i klubben.

Af nogle instruktører havde følt et lille pres, forstod jeg, da jeg ved et tilfælde hørte en kommentar efter kurset som var: "det bliver nu dejligt, at få sit ægteskab tilbage".

Da vi nu vidste, at vi skulle afholde dette kursus, ville vi gerne udvide instruktørteamet lidt, og gerne med lidt yngre kræfter, hvilket vi mener lykkedes rimeligt godt.

Det blev til en håndfuld, så vi nu også er dækket ind ved sygdom og evt.

fraflytning.

Ved et tilfælde viste det sig, at alle disse næsten bor i nabolaget og kan nå frem til klubben i løbet af kort tid- endnu en fordel.

Vi ville som nævnt også gerne forbedre vores elektroniske fremtoning på hjemmesiden og Facebook. Vi tog et par møder med vores web master Johnni Buch og fik i fællesskab ryddet op på hjemmesiden, sat informationer ind om de nye tiltag vi havde gang i som omtalte nye brochure og instruktørkurset og der var også indkøb af nye cykler på vej, nye fotos og aktiviteter i klubben osv.

Og undervejs var vi så heldige, at 2 af de nye unge instruktører Nikoline Skov og Marie Louise Jensen henvendte sig og tilbød deres hjælp med det elektroniske- især Facebook hvor de har hjulpet med div. opslag og opgaver og oprettelse af en mail adresse, så man også nu kan skrive til klubben og ikke kun fange os på telefonen.

Vi har nu koblet Nikoline og Marie Louise sammen med Johnni Buch i en web master gruppen, så de for fremtiden kan udtænke nye planer i den elektroniske verden m.m.

Men hvordan går det så i klubben?

For første gang i klubbens historie har vi nu passeret 300 medlemmer og det kan virkelig mærkes, der findes nu ikke længere nogle halvsløje morgen, formiddage og eftermiddagstider - der er pænt besat.

For skæg skyld har jeg selv prøvet tiderne 9-11.00 på alle ugens dage i træk og konstateret, at der var jo masser af ansigter jeg ikke kendte, sådan har det aldrig været før.

Meget positivt, at se så mange glade og tilfreds medlemmer.

Siden nytår har vi også oplevet en stor fremgang af medlemmer - igen især ~~seniorer~~ seniorer.

Det kniber desværre mere med aftenstimerne - her er det svært, at lokke kunder til.

En del af forklaringen med det stigende medlemstal kan skyldes den før omtalte nye brochure.

Brochuren er nemlig uddelt til samtlige venteværelser på Møn om man kommer til læger, tandlæger, fysioterapeuter, sundhedscentret, apoteker, frisører, købmænd, kantiner, haller, svømmehal osv. så har vi været der og vi fylder jævnlige op.

Også sundhedscentret er blevet en stærk samarbejdspartner, de kommer jævnligt med nye evt. medlemmer, vi har haft besøg af kol patienter, hjertepatienter og senest en gruppe kræftpatienter for bare få dage siden - 12 stk. der alle var meget

positive indstillet også her er der allerede bestilt prøvetimer.

Sundhedscentret inviterede os også med til et møde i sidste uge i mønshallen omhandlende træning og rehabilitering i Vordingborg kommune, her var det meningen at de frivillige i foreningerne skulle mødes og lære hinanden at kende. Ca. 10 foreninger var mødt op- alt fra svømning, sløjde, dans, gymnastik, sport, kræftens bekæmpelse osv. var der.

Da vi havde omtalt vores "Friske Fighterhold" og hvad det bestod af, fik vi kontakt med Kræftens Bekæmpelse, Vordingborg afdelingen der var interesseret i et evt. samarbejde, så der er udvekslet brochurer og vi håber herefter en ny kontakt.

Mødet sluttede med info. om : Aktivitetskataloget 65+ et katalog og hjemmesiden for seniorer hvor vi også vil blive optaget, så hurtig vi kan.

Og vedr. "De Friske Fightere" kan vi oplyse, at vi er tilbage i fuld styrke med 20 deltagere på holdet- der er nu tilknyttet 4 instruktører til dette hold- 2 instruktører på skift hver tirsdag.

Det kan skyldes at fighterholdet også er kommet på hjemmesiden og også omtales i den nye brochure, hvor der er lavet indlægsseddel til de brochurer der omdeles i sundhedssektoren med forklaring af hvem, hvad, hvor, samt mit tlf. no. og, at der jo ikke er ubegrænset plads - og min tlf. ringer jævnligt dejligt.

Igen i år deltager klubben i " Stafet for livet" i Vordingborg netop til fordel for Kræftens Bekæmpelse som vi nu har gjort siden 2015- vi regner med, at stille et pænt hold i år, da mange tilmeldte sig sidste år og nogle kom på besøg, for at se hvad det egentlig gik ud på.

Det handler om sammenhold, hygge og underholdning for hele familien og naturligvis, at indsamle et pengebeløb til kræftens bekæmpelse og så være lidt aktiv, som man selv har lyst. Det foregår d.1-2 juni i Vordingborg bag VUC. Vi sørger for opslag og informationer i klubben, samt hjemmeside tilmelding. Maja er kaptajn for projektet. Info. Hos Mona og Pierre. *Deltagergebyr 150,-*

Til slut lige lidt information fra Kommunen kultur og fritidsforvaltningen, de gennemgår indtil udgangen af marts måned alle kommunale bygninger hvor div. foreninger holder til, for at se hvordan tingene hænger sammen, bruges lokalerne optimalt, er lokalerne nye el. slidte, rengøringen og, for lidt el. for meget plads, kan noget slås sammen osv. osv.

Det er selvfølgelig en spareøvelse, det er dog ikke vores indtryk, at foreningernes hus er "i fare" da alle lokaler jo er besat, måske kan nogen flytte sammen el. dele et lokale, det vil vise sig. Måske er det mere yderdistrikterne man har øje på, hvor der er tyndt befolket og evt. bygninger slidte.

Jeg kan dog oplyse at vi netop har fået bekræftelse på vores lejemål til juli 2025.
Tak til alle fremmødte, medlemmerne, alle instruktører, bestyrelsen, fysioterapeut,
webmaster.

Formand

Pierre Leger

Møns Motionsklub

Sendt fra min iPad