



ADHD og bueskydning

Update fra afdelingerne

Interview med Lars fra volley

Julehistorien

LAVIA NYT

Medlemsblad for Lavia København

Nr. 4 - december 2021



Lavia Nyt

udgives af
Lavia, København.

www.laviakbh.dk

Redaktion

Søren Sørensen (ansv.)
Benni Hansen

Forside

Servering af øl efter
volleytræning
Foto: Søren

Stof til Lavia Nyt

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby

22 64 46 81

E-mail:
lavianyt@laviakbh.dk

Næste nummer ud-
kommer marts 2022

Deadline for indleve-
ring af stof er
14.2.2022

Manuskripter bedes
fremsendt via e-mail.
Vedhæftede filer i Word-
kompatibelt format

Artikler i Lavia-Nyt
dækker ikke nødven-
digvis redaktionens
eller Lavia Københavns
synspunkter.

Annonceekspedition

Agerbakken 21
8362 Hørning
Tlf. 87 93 37 86

Tryk

FL Tryk

Redaktøren har ordet

Kære læser

Så er vi der igen - der er gået et år!

Tiden galopperer afsted og endnu et år har "taget fusen på os".

Sidste år skrev jeg om, hvor svært 2020 havde været, og hvor uforudsigelige forventningerne til 2021 var.

Man kan nok sige, at den "forudsigelse" kom til at holde stik.

Det blev en lang vinter med restriktioner og hjemmearbejde til langt ind i foråret.

Den 6. maj kunne vi så igen mødes til indendørs idræt mod forevisning af gyldigt coronapas.

Herfra tænkte vi alle, at nu ville det blive lettere, og arbejdet med at genopbygge vores forening skulle i fuld sving.

I slutningen af august bortfaldt alle restriktioner - endelig var det forbi. De fleste af os var vaccineret og smitten faldt.

Men, nej. Træerne voksede ikke ind i himmelen.

I skrivende stund er smitten igen i fremmarch med alt,

hvad det medfører.

Så jeg vil ikke gætte på udviklingen i 2022, men koncentrerer mig om, det vi har nu.



Heldigvis er næsten alle afdelinger tilbage på samme omdrejningspunkt, som i 2019. Bestyrelsen arbejder for første gang i to år med at lægge et budget,

som regner med, at der kommer gang i stævneaktiviteterne igen.

Generalforsamlingen er planlagt til den 23.3.2022, så foreløbig er alt normalt. Så må vi se hvor langt det holder.



I dette nummer har Stine, afdelingsforkvinden for bueskydning, skrevet en meget interessant artikel om, hvor-

dan man kan dyrke bueskydning på eliteplan og samtidig have ADHD - læs om, hvordan Stine er blevet bedre til bueskydning samtidig med, at hun er blevet klogere på sit handicap.



PÅ GENSYN I 2022

afdelings-update



bueskydning

ved Stine



I bueskydningsafdelinge har vi netop afholdt et Halloween-arrangement, hvor vi fik pyntet måtterne og 3D dyrene på ordentlig maner. De fik spindelvæv på, spøgelses og alt hvad der hører sig til Halloween. Vi fik slukket lyset og sat en del lys op, som skabte den helt rigtige stemning.



Dertil hører sig også noget sødt til børnene og de voksne, som desuden fik serveret noget te og kaffe. Vi synes, det fungerede rigtig fint, og vi har fået en god tilbagemelding fra deltagerne.

Vi har nu startet vores andet intro-hold, som er kommet godt i gang. Det giver selvfølgelig no-

get trængsel om mandagen. Det tager vi til efterretning, og det næste hold, som starter i det nye år, vil blive om onsdagen i stedet.

Vi har indgået en samarbejdsaftale med KBL, som betyder, at vi kan bruge de 3D dyr, der står bag i lokalet.



bowling

ved Helle



Vores to hold i bowlingturneringen ligger super godt. I skrivende stund de været til stævne dagen før, og jeg har derfor ikke fået det endelige resultat, men jeg tør godt sige, at de stadig ligger på 1. pladsen i hver deres række.

De spillede nemlig så fantastisk ved det sidste stævne, at det skulle gå meget galt, hvis de mistede deres 1. plads.

Bowlingafdelingen vil gerne ønske alle en glædelig jul samt et bragende godt nytår.



Desværre har vi mistet et kært medlem Lene Rasmussen, der sov stille ind de 6. oktober. 66 år gammel. Lene var først aktiv i bordtennis, hvorefter hun var med fra start i bowlingafdelingen. Hun var et rigtigt konkurrencemenneske og opnåede flere klubmesterskaber i bowling. Æret været hendes minde.

afdelings-update

bordtennis

ved *Camilla Legaard Jacobsen*



Hos Lavia bordtennis har vi sagt farvel til vores formand Poul, som gik bort i juli. René har valgt at træde til som ny formand for bordtennisafdelingen, og det er hele holdet meget glade for.

Vi har fået en del nye medlemmer i foreningen bl.a. på grund af et samarbejde med KIFU. Derudover er der et par stykker, som prøver at finde ud af om Lavia bordtennis er træningsstedet for dem. Vi i klubben håber selvfølgelig, at de vælger at melde sig ind. Den store medlemsfremgang har lagt pres på det gamle materiel, vi har, og vi må erkende, at vi har behov for 2 ekstra bordtennisborde, dels for at kunne overholde reglerne, når vi spiller kamp, og dels så vi har nok borde til, at alle kan komme til at træne det, de har behov for.



Vi er stadig en klub med plads til både hyggetræning og højere ambitioner. Vores hold i bordtennisturnering klarer sig godt og ligger i skrivelende stund midt i rækken, men vigtigst af alt hygger de sig med turneringen og glæder sig over det gode sammenhold på holdet. Holdet lagde desværre ud med en overanstrengt ryg, og en der skulle have en lettere operation. Så vi måtte rykke en kamp. Men ellers er turneringen kommet godt i gang.

Grundet corona holdt vi ikke julefrokost sidste år, som vi ellers plejer. Klubben håber på at kunne afholde julefrokosten i år, selvom det måske først bliver i starten af 2022.



afdelings-update



snooker

ved Kjeld



Vi træner som sædvanligt tirsdag, onsdag og fredag kl. 13-18 i keglelokalet, som ligger lige ved indgangen til hal J.

Der bliver et par gange, hvor vi ikke kan træne fordi 'keglerne' skal låne hele lokalet. Spørg Leif om det.



Alle er velkomne til at prøve snooker. Hvis du møder op, så hjælper en af de "gamle" dig med at prøve.

Måske er det noget for dig.

Mange hilsner og glædelig jul - også fra Leif



siddende volleyball

ved Tanja



Træningen fortsætter. Vi fik også et medlem mere, det vil sige nummer 4 i løbet af ganske kort tid.

Hjertelig velkommen til jer alle sammen: Laura, Lars, Peter og Christian! Vi håber, at vi får det rigtigt godt og sjovt med hinanden. Vi har også fejret Søren's 70-års fødselsdag.

Lige inden deadline for bladet fik vi besøg af to konsulenter fra Volleyball Danmark med det formål at indlede et samarbejde. Det blev et rigtigt hyggeligt møde, hvor begge konsulenter spillede med til træning, og vi skal sammen lægge en handlingsplan. Det bliver spændende.



Snart er der juletid og volleyballafdelingen ønsker jer alle sammen en glædelig

afdelings-update



varmtvandsgymnastik

ved Lene



Året er snart ved at være gået.

Den sidste svømmedag i år er den 16/12-2021.

Den nye sæson stater igen den 6/1-2022 og går til den 19/5-2022.



Der var fælles spising for svømmere og pårørende den 1/10-2021 på Den Kinesiske Mur.

Vi havde nogle hyggelige timer sammen med god mad. De fleste tog buffet, og så var nogen der fik and.

Vi fejrede Bahkhwis runde fødselsdag.

Til slut vil jeg sige mange tak til Tanja, for at møde op uge efter uge for, at I kan komme i vandet.



Glædelig jul og godt nytår, når I kommer så langt.



LAVIAS POKALER

Lederpokalen

Lederpokalen er skænket af malerfirmaet Service ved Leo Andersen og Poul Olsen ved Lavias 25 års jubilæum i 1976.

Pokalen uddeles hvert år på foreningens stiftelsesdag d. 12. november og overrækkes på en førstkommende samlende begivenhed for hele klubben eller senest på den efterfølgende generalforsamling. Pokalen er tænkt som en påskønnelse eller en opmuntring til en leder, der gennem længere tid, ved stort og uegennyttigt arbejde, har virket for klubben.

Pokalen kan kun uddeles en gang til hver person, og aldrig til stifterne. Personer, som kan komme i betragtning til pokalen, udpeges af udvalgsformænd og forretningsudvalget. Evt. afstemning skal foregå skriftligt.

Humørpokalen

Humørpokalen er skænket af H.I. Ålborg ved foreningens 25 års jubilæum.

Pokalen uddeles en gang årligt ved den årlige generalforsamling. Den gives til en person, som ved godt humør og vilje til at glæde andre, skal have en påskønnelse for dette. Kan uddeles til én person flere gange, men der bør sættes på at flest muligt får den. Udvælgelsen sker ved HB mødet i november.

Frederiksmindepokalen

Denne pokal er skænket af Lavias Venner til Lavia Københavns 30 års jubilæum til minde om Frederik Andersen, som var mangeårig leder i bueafdelingen og medlem af forretningsudvalget. Desværre døde Frederik i en ung alder.

Pokalen uddeles til et aktivt medlem af Lavia København, som i et år laver en overraskende idrætspræstation, som absolut ikke behøver at være af stor sportslig værdi.

Ungdomspokalen

Denne pokal er skænket af H.I. Ålborg ved Lavias 30 års jubilæum i 1981.

Pokalen skal uddeles hvert år ved den årlige generalforsamling. Selve udvælgelsen sker på HB mødet i november. Alle deltagere i HB mødet kan deltage i afstemningen. Kan kun uddeles til en aktiv ung under 20 år på uddelingsdagen.

DHIF,s anerkendelsespokal

Skænket af Dansk Handicapidrætsforbund i forbindelse med Lavias 50 års jubilæum i 2001.

Pokalen gives til en person, som har gjort en særlig indsats for at udbrede kendskabet til handicapidrættens gennem sit arbejde i Lavia København.

**HVEM HAR FORTJENT EN POKAL?
TAL MED DIN AFDELING !**

GENERALFORSAMLING



**TORSDAG
D.23. MARTS 2022
KL. 19.00 I GMC**

**RESERVÉR
DAGEN**

Dagsorden i henhold til vedtægterne



Man har som regel ikke skudt bue ret længe, før man opdager, at bueskydning handler rigtig meget om koncentration og gentagelser. I sporten siges det, at bueskydning er 80% en mental sport. Hvis man kan styre hovedet, kan man også styre processen og så kommer pointene.

Men hvordan harmonerer det så at skyde bue, når man samtidig har ADHD, og hvordan kan de 2 ting i virkeligheden komplementere hinanden?

Det vil jeg forsøge at give mit bud på.

Da jeg i 2020 blev diagnosticeret med ADHD, faldt rigtig mange ting pludselig på plads.

Min hjerne opfatter simpelthen ikke helt basale ting på samme måde som andre.

Men jeg var jo sådan set velfungerende og højt uddannet, og ret god til bueskydning, så noget må jeg jo gøre rigtig. Jeg valgte derfor at sætte mig ind i, hvad det der ADHD er for en størrelse, og hvordan den kommer til udtryk hos mig.

I den rejse er jeg blevet enormt positiv overrasket over, hvor godt et fundament man har i bueskydning, for at kunne træne mange af de her problemstillinger man har, når man har ADHD.



Mange med ADHD har svært ved at få en reaktion, som de kan bruge til noget, fra deres omgivelser, - også kaldet konstruktiv feedback

F.eks. vil et barn med ADHD, der har kæmpet med at holde fokus i 5 minutter og derefter

bliver urolig igen, aldrig få rosen for de 5 minutter, hvor der blev kæmpet en brav kamp. Barnet oplever kun, at det har fejlet igen, fordi det blev urolig. Omgivelserne når simpelthen ikke at opfatte barnets forsøg og den korrigerende handling – altså forsøget på at holde fokus i det her tilfælde, og barnet får ikke oplevelsen af at anstrengelsen har været forsøget værd.

Bueskydning har den fordel, at man får et meget konkret og synligt feedback i skudprocessen, – den korrigerende handling, at holde fokus, der har været i minuttet op til skuddet. Såvel som skuddet siger noget om de fysiske elementer i skudprocessen, så siger det også rigtig meget om evnen til at fastholde fokus på skudprocessen. Og det kan man implementere i sin evaluering af sit skud, på lige fod med fysiske tjekpunkter som – var buearmen på plads, og om man fik lavet et aktivt slip. Helt konkret et nyt tjekpunkt i evalueringen af skuddet; Hvor var mit fokus? Hvilke tanker gik igennem mit hoved.

Pointen er, at hvis man er udfordret på sin tålmodighed, får man et hurtigt feedback loop, som er en positiv indlæring. Der er kontant afregning med det samme. Man skal ikke vente 5 minutter eller mere for at finde ud af, om ens arbejde virkede. Feedbacket er ikke farvet af ekstern tolkning af situationen, men kan aflæses direkte af placering af skuddet. Når det kommer til bueskydning, møder jeg primært 3 problemer relateret til min ADHD og det at skyde med buen:

1. dårlig evne til at kontrollere mængden af tanker og sanseindtryk,
2. dårlig regulering af mit fokus, særligt i pressede situationer,
3. dårlig arbejdshukommelse.

Faktaboks om ADHD

Hvad er ADHD?

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse, der giver børn, unge og voksne problemer med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet

ADHD står for

Attention Deficit Hyperactivity Disorder og ADHD påvirker i varierende grad hjernens evne til at regulere:

- Opmærksomheden
- Aktivitetsniveauet
- Impulskontrollen

Mennesker med ADHD har ofte svært ved at regulere deres adfærd i forhold til den situation, de er i.

Kilde: <https://adhd.dk/>

1. Dårlig evne til at kontrollere mængden af tanker og sanseindtryk

Min dårlige evne til at sortere i sanseindtryk og mængden af tanker (tankemylder) gør, at jeg på skydelinjen sjældent er i stand til at lukke uvedkommende informationer ude. Jeg er ikke hyperaktiv i traditionel fysisk forstand, men min hjerne kører non-stop og typisk i flere tankespor parallelt med hinanden. Det betyder at jeg er rigtig god til at multi-taske og kan løse komplekse problemstillinger relativt hurtigt. Det er dog mindre praktisk, når man skyder bue. For udenforstående kommer det til udtryk ved, at man virker distræt. Det giver næsten sig selv, at det giver meget ustabil skydning.

2. Dårlig regulering af mit fokus, særligt i pressede situationer

Kunsten består i at identificere, hvor fokus er og få det dirigeret tilbage igen som en del af skudprocessen. Arbejdet med mine eksekutive dysfunktioner har gjort den største forskel for ikke bare min skydning, men også for min livskvalitet. For evnen til at kunne identificere og omdirigere et malplaceret fokus på få sekunder, gør ikke kun at jeg kan hæve mit gennemsnit i point markant, men det har samtidig været en praktisk evne at mestre i hverdagen.

I hverdagen kan mange med ADHD nemt få selvforstærkende negative tankemønstre, eller ikke gennemføre simple opgaver. Nøglen er at identificere og acceptere disse tankemønstre som det, de er, blot tankemønstre, og derfra øve sig på at omdirigere fokus.

3. Dårlig arbejdshukommelse.



Og så er der den arbejdshukommelse. I praksis kan den bedst beskrives som korttidshukommelsen. Det er den, der gør, at man ved, hvor man er i tid, sted og rum, og at man har en fundamental ide om, hvad man er i gang med. Det er også den, der kan spille en et puds, når man går igennem en dør og pludselig har glemt, hvad man gik efter.

Livskvalitet trænet igennem bueskydning

Jeg har lært at identificere hvilke funktioner, jeg har i spil ved forskellige buetyper og forskellige discipliner og kan derved træne forskellige færdigheder og funktionsforstyrrelser på baggrund af denne viden.

Denne evne til at identificere hvilke funktioner, man har i spil, er yderst værdifuld i hverdagen også, da man derved kan identificere og lære at strukturere sig ud af rigtig mange unødvendige vanskeligheder samt træne sin ADHD meget mere hensigtsmæssigt.

Men det kræver en helt fundamental accept af ens ADHD og forståelse af hvor præcis ens svage punkter ligger. Det er benhårdt arbejde, men bueskydningen, hvor man har så kontant et feedback loop på hver eneste pil, har for mig været et uundværligt redskab til at konkretisere og effektivisere disse processer.



Det har hjulpet mig til at konkretisere mit fokus og arbejde med det og meget hurtigere identificere, når en proces ikke fungerer for mig, hvorfor den ikke fungerer og derfra finde på noget, som passer bedre til, hvordan min hjerne fungerer.

Den læring har jeg kunne tage med på arbejdet og som privat person, hvor jeg i meget højere grad har succes med at korrigere min dagligdag, så jeg opnår en bedre livskvalitet, fordi jeg igennem utallige pile har erfaret, at jeg faktisk kan flytte mit fokus.

Jeg kan ikke få min hjerne til at holde op med at have ADHD, men jeg har lært at forstå dens sprog og bueskydningen har lært mig at oversætte det til noget brugbart.

LAVIA NYT og www.laviakbh.dk



Lavia Nyt er vores medlemsblad, som udkommer 4 gange om året. Vi har en aftale med Parasport Danmark om, at der bringes reklamer i bladet. Så derfor tjener vi penge til klubben ved at udgive bladet. Vi prøver at fortælle om "livets gang" i LAVIA.

Tag billeder med din telefon og send dem til Lavia Nyt - til træning og til stævner og ved hyggelige sammenkomster. Gerne med et par ord om, hvad det er, vi ser på billederne.

På www.laviakbh.dk står stort set alt om, hvem vi er i Lavia, og hvad vi kan, og hvad vi gør. Her er oplysninger om navne, adresser, mail, telefon på alle trænere, ledere m.m. Nyheder om stort og småt kan findes her. Hvis du kender nogen, der vi meldes ind, så foregår det også via hjemmesiden. Hvis du synes, der mangler noget, så skriv til os. Alle adresser er på hjemmesiden.

BRUG DEN
DEN GIVER SVAR



Vejen til målet



Et medlem har ordet.

Lars Kruse



Hvornår startede du med at spille volleyball?

Jeg startede med at spille floor sitting volleyball efter at være blevet introduceret til dette spil ved en forlænget weekend med amputationsforeningen.

Det var i starten af august i år.

Hvorfor spiller du volleyball?

:Det er en spændende form for samspil alle kan være med til, samt at man får rørt sig. Så er det både hyldende morsomt og en lille smule konkurrencepræget

Ber.



Hvad inspirerer dig og hvilket udbytte har du af din sport?

Samværret og så bliver ens dårlige form bedre.





volleyball



Hvilke ønsker og mål har du for din sport?

Mit ønske og mål er at blive ved med at træne og så komme med til de turneringer der er i udlandet, hvis dette er muligt.



Hvad skal der til for, at det skal gå i opfyldelse?

Nok ikke andet end at volleyballholdet skal bestå, dvs. at vi skal udskaffe flere medlemmer/medspillere.





*Hvad vil du selv gøre
for at nå dit mål?*

Møde op til alle træninger, når
det er muligt.

Samtidig vil jeg deltage socialt
samt sprede omtale af klubben
til alle relevante personer jeg
møder.



volleyball





JUBILÆUM

Den 29. oktober blev der afholdt jubilæumsreception for Parasport Danmark i Idrættens Hus i Brøndby.

Den røde løber var rullet ud, fordi Parasport Danmarks protektor Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Benedicte deltog. Der var mange deltagere, både gamle og nye venner.

Drikke og pindemadder blev nydt.

Den officielle del startede med at formand John Petterson bød velkommen til fejringen af Parasport Danmarks (tidl. Dansk Handicap Forbund) 50 års jubilæum og gav straks ordet videre til Hendes Kongelige Højhed Prin-

sesse Benedicte, som har været protektor for parasporten i 40 år.



Det er livsbekræftende at opleve glæde ved idræt, og ingen steder har jeg oplevet det stærkere end hos de, der deltager i parasportens aktiviteter og arrangementer, sagde prinsessen.

Hun sagde videre, at opgaven som protektor har været spændende og lærerig.

Prinsessen fremhævede Parasport Danmark som en fundamental samfundsorganisation og dens store betydningen for paraspor-

tens virke for mennesker med handicap.'

'Dette udmøntede sig ved legene i Tokyo ved et fremragende sportsligt niveau, der også medførte medaljer – endog af guld i flere discipliner. Det varmede mit hjerte og gjorde mig stolt.'

Prinsessen sluttede med at ønske Paras-

port Danmark et stort, varmt og vel-
fortjent tillykke med de 50 år, og udtryk-
te glæde ved fortsat at støtte arbejdet mod
nye højder.

I forbindelse med jubilæet er der udgivet
en bog med titlen "De paralympiske lege".
Den er skrevet af næstformanden i Paras-
port Danmark Jens Boe Nielsen.

Det er et meget spændende og grundigt
værk, hvor
samtlige

paralympiske lege fra 1968 i Tel Aviv
i Israel og frem til vinterlegene i Py-
eongchang, Korea i 2018. Bogen er
et omfattende opslagsværk med
mange interessante oplysninger og
statistikker.

Bl.a. kan man her finde navne på
samtlige danske deltagere.

En værdig jubilæumsudgivelse.



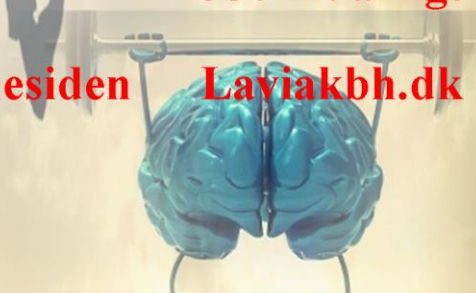
INDMELDELSE LAVIA København



Kontingent
Aktive medlemmer
Til og med 18 år
Passive medlemmer

700 kr. halvårligt
350 kr. halvårligt
350 kr. årligt

Indmeldelse kun på hjemmesiden Laviakbh.dk



JUL I GAMLE DAGE

Ivar Karl Kristensen Sørensen

Kære Solvej

Nu vil jeg, din oldefar, fortælle dig om en juleaften jeg havde, da jeg var 7 år. Det var i 1926, også jeg var begyndt skolen det år.

Men først vil jeg fortælle dig lidt om dine tipoldeforældre, der jo var mine forældre.

De havde 11 børn, hvoraf jeg var den ene, og jeg var nr. 7 i børneflokket, så jeg havde 6 søskende, der var ældre end jeg, og fire, der var yngre end jeg, men den sidste var ikke født endnu i 1926, så derfor var der kun 3, der var yngre end mig.

Det var altid spændende, hvem af vore "voksne" søskende, der kom hjem til juleaften for, hvis de havde fået sparet noget op, kunne der godt vanke julegaver fra dem.

Mine forældre havde en lille landejendom, kun 5 tønder land, så det kunne en stor familie ikke leve af. Derfor var min far også handelsmand. Han købte og solgte husdyr fra og til omegnens bønder.

Det var meget sløje tider både hvad angik landbrug og handel, så derfor fik vi ikke så mange julegaver.

Men nu ved du lidt om, hvordan det var, så nu vil jeg fortælle dig om min juleaften i 1926.

Julen begyndte jo længe før juleaften, men nok ikke så tidlig, som den begynder i vore dage.

Det første tegn på julens komme var, at vi skulle slagte en gris. Det var en meget begivenhedsrig dag for os børn.

Slagteren kom allerede fra morgenstunden. Med sig havde han mange sære redskaber og et stort kar, som grisen skulle ned i, når den var slagtet. Slagterens hest blev omhyggelig sat på stald af min far selv, ellers var han ikke med til slagtingen. Han kunne ikke lide at se grisen blive stukket, og blodet der løb ud. Under meget skrig og skrål blev grisen hentet ud fra stalden. Der var lagt en stige henover det store kar, og grisen blev bundet fast til stigen, og der blev stillet en spand, hvor blodet skulle løbe ned. Min mor stod med en lang grydeske og rørte i blodet, når det løb ud, for det skulle jo bruges til blodpølse. Så blev stigen rejst op mod muren, så det sidste blod kunne løbe ud, imens blev karret, som



EN JULEHISTORIE

slagteren havde haft med fyldt op med kogende vand, og her blev den døde gris sænket ned i.

Når den igen kom op var hårene så bløde, at man kunne skrabe dem af med en skarp kniv. Når skrabningen var færdig, blev grisen vasket, så den var fuldstændig ren udvendig. Derefter blev den skåret op så al indmaden kom ud, og så blev der travlhed med alt det, der skulle gøres, og det blev langt hen på aftenen før det sidste stykke var skåret ud.

Vi børn fik grisens blære, som vi brugte som fodbold, efter at have pustet den op, så længe den holdt til det.

Nu havde vi sul og meget andet godt til julen.

Den sidste dag før juleferien skulle vi alle sammen møde op meget tidlig om morgenen i skolen. Jeg tror, vi var der ved 6-7 tiden, for da skulle vi pynte skolestuen op, før læreren kom. Det skulle jo foregå uden læreren vidste noget, men han havde dog altid fyret godt op i skolestuen, så vi ikke frøs. Der stod en stor kakkelovn i skolestuen, som læreren skulle fyre op i hver dag før skoletid.

Når vi havde fået juleferie, ventede vi kun på én ting - at det skulle blive juleaften. Men vi tænkte jo også meget på, hvad vi måske ville få i julegave. Vi havde meget fantasi, så det skortede ikke på forventninger, Som sagt var det småt med indtægterne for vore forældre, så det kunne kun blive til små gaver sådan noget, som I får i pakkekalenderen før julen. Men denne juleaften skulle vise sig, at være noget særligt, og fuldstændig overraskende.

Mens vi ventede fordrev vi tiden med at gå til juleudstilling hos købmanden. I den lille landsby, hvor vi boede, var der kun én butik, og det var købmanden. Det hus han havde butik i, var et ganske almindeligt hus, men han havde fået sat én butiksrude i, og den pyntede han altid til julen, og satte en elpære opover så den blev belyst. Det var en oplevelse for os at gå derover og se det oplyste vindue i det tidlige vintermørke.

Selvom der gik meget forud, blev det jo endelig juleaften.

Men juleaftensdag var nok den mest smertefulde ventetid, for alle havde travlt. Mor med maden, far skulle sørge for at dyrene også mærkede højtiden, og at alt var som det skulle være i udhusene. Og de store søskende, som var hjemme, skulle pynte juletræet, som stod i den store stue, der kun var i brug ved højtider og fester, og ellers lukket, og der måtte vi slet ikke se ind, for juletræet måtte



EN JULEHISTORIE

først ses når vi havde spist aftensmad. Det var alt sammen meget spændende, og næsten ikke til at holde ud at vente på.

Endelig stod maden på bordet, og vi blev placeret efter orden og rang. Men før vi kunne tage fat på retterne, skulle der bedes bordbøn. Det vil sige, at min far takkede Gud for den mad, som stod på bordet og for Jesus fødsel, som jo var anledningen

Mine forældre kom fra Indre Mission. Dette var en skik de havde fået med sig og holdt i hævd.

Det er nogenlunde det samme som muslimerne gør i vore dage, når de afslutter ramadan.

Vi havde endnu en tung pligt, som vi skulle igennem, før det spændende kunne ske.

Vi skulle spise risengrød, for at fylde vores maver. Vi fik en portion, som skulle spises op, før vi fik steg og den slags. For at få risengrøden til at glide ned uden protest, var der en lille mandelgave, ligesom der også er nu hos jer.

Endelig, endelig, endelig blev døren til den store stue slået op, og der stod juletræet i al sin glans, og når vi havde gået en del omgange, og sunget salmer, kunne der tages fat på det mest spændende –julegaveuddelingen. Jeg husker ikke, hvad jeg fik i julegave af min far og mor.

Men min yngste søster, som er fem år ældre end jeg, og var tolv år, men "voksen" og ude at tjene, havde fri for at holde jul hjemme. Hun havde købt en fælles julegave til sine små brødre.

Det var en dampmaskine, noget lignende havde vi ikke i vores vildeste fantasi tænkt på. Din far kan nok forklare dig hvad en dampmaskine er.

Hele aftenen lå vi alle fire på gulvet og så på, at vores dampmaskine kørte rundt og rundt.

Det var den jul, hvor jeg var fyldt syv om sommeren. Nu kan du jo se om du får en dampmaskine i julegave.

Kærlig hilsen
Fra oldefar Ivar





BESTYRELSEN



FORRETNINGSUDVALG

Formand

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby
22 64 46 81
soesoe1951@gmail.com



Næstformand

Benni Hansen
Gullandsgade 25, st tv
2300 København S
61 30 49 81
benni@bennikmh.dk



Kasserer

Villy Max Hansen
Moseagervej 16
2680 Solrød
29 26 00 70
kasserer@laviakbh.dk



Afdelingsformand/FU

Helle Broberg
Store Krog 40
2300 S
22 35 60 02
broberg4@hotmail.com



Afdelingsformand/FU

Lene Lund-Sørensen
21 27 07 31
lets@live.dk



Afdelingsformand/FU

Kjeld V. Andersen
26 19 13 61
kjeldvandersen@yahoo.dk



AFDELINGERNE

Bordtennis:

Rene Hansen
29 23 58 07
fugelmug@gmail.com



Bowling:

Helle Broberg
32 50 13 41; m. 22 35 60 02
broberg4@hotmail.com



Bueskydning:

Stine Kjær-Lefévre
31 10 73 10
skjaerandersen@gmail.com



Fodbold:

Frank Johannessen
29 47 27 82
FJOHANNES@bksv.com



Snooker:

Kjeld V. Andersen
26 19 13 61
kjeldvandersen@yahoo.dk



Varmtvandsgymnastik:

Lene Lund-Sørensen
21 27 07 31
lets@live.dk



Siddende volleyball:

Tatjana Loetzke
21 48 66 10
tloetzke@yahoo.com



Alle idrætter foregår i Grøndal MultiCenter



Hvidkildevvej 64, 2400 NV

BORTSET FRA VARMTVANDSGYMNASTIK
som foregår i Sundbyvang på Amager