



**VELKOMMEN
TIL GENERALFORSAMLING
DEN 26. MARTS KL. 19
I MØDELOKALE 1**



LAVIA NYT

MEMBERSHIP NEWS FOR LAVIA COPENHAGEN

NR.1; MARCH 2025



Lavia Nyt

udgives af
Lavia, København.

www.laviakbh.dk

Redaktion

Søren Sørensen (ansv.)
Benni Hansen

Forside

Billede af en frodig indgang til GMC-som den var engang

Stof til Lavia Nyt

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby

22 64 46 81

E-mail:
lavianyt@laviakbh.dk

Næste nummer udkommer december 2025

Deadline for indlevering af stof er 17.11.2025

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

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

Annonceekspedition

Agerbakken 21
8362 Høring
Tlf. 87 93 37 86

Tryk
FL Tryk

Redaktøren har ordet

Når Benni og jeg laver Lavia Nyt, består arbejdet af forskellige processer.

Først kontakter vi dem, der skal skrive artiklerne, samt afdelingsformændene for at aftale tidspunkter for aflevering, således at vi kan færdiggøre bladet til trykning.

FAKTA-BOKS

AI-genereret indhold er indhold, der er skabt ved hjælp af kunstig intelligens-teknologi (AI). Denne type indhold genereres ved hjælp af algoritmer og maskinlæringsmodeller, der er blevet trænet på massive mængder af menneskeskrevet tekst.

Efter nogle påmindelser lykkes det som regel.

Når vi modtager indlægge-
ne, skal de gennemlæses og rettes sprogligt, så læsere får størst muligt udbytte af teksterne.

Dette arbejde kan tage lang tid, så vi har prøvet at anvende kunstig intelligens (AI) til at komme med forslag til rettelser.

Det sparer os for en del tid. De fleste artikler, inklusive denne tekst, er blevet behandlet med AI.

Alle artikler, som er AI-genererede, får et lille mærke, så læseren er informeret om dette. **AI**

Ellers er 2025 startet godt.

Vores medlemskampagne med Motivu forløber tilfredsstillende.

Der er yderligere oplysninger om kampagnen i bladet, hvor man også kan finde Dannys artikel fra snooker, som har bidraget til at tiltrække mange nye medlemmer.

I dette nummer findes desuden bilag til generalforsamlingen, som finder sted onsdag den 26. marts kl. 19 i GMC's møderum 1, beliggende på 1. sal over caféen.

Der serveres øl/vand og kaffe/kage.

AI

STØT DIN KLUB

KOM TIL

GENERALFORSAMLING



Dagsorden til ordinær generalforsamling



onsdag 26. marts 2025 kl. 19.00
GMC i mødelokale 1 på 1. sal

Dagsorden:



1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmeudvalg
3. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
4. Forelæggelse af det reviderede regnskab for det forløbne år til godkendelse
5. Forelæggelse af budgetforslag for det kommende år til godkendelse
6. Behandling af indkomne forslag
7. Fastsættelse af kontingent og gebyr
8. Valg:
 - a) Kasserer (ulige år)
 - b) Næstforperson/Sekretær (ulige år)
 - c) Suppleant (ulige år)
 - d) Revisor (ulige år)
 - e) Revisorsuppleant (hvert år)
9. Eventuelt

Der bliver serveret kaffe og te; øl og vand samt kage og lidt godter

Beretning, budget og regnskab har i henhold til vedtægterne været lagt på Lavias hjemmeside - laviakbh.dk.

Det samme er trykt i dette nummer af Lavia Nyt, så tag bladet med til generalforsamlingen

Vel mødt
Bestyrelsen



BERETNING 2025



Søren, formand for Lavia

Velkommen til beretningen for året 2024.

Det blev året, hvor vi hyrede et revisionsfirma til at lave de administrative opgaver, som ØKO-gruppen (Søren, Benni, Lene) ikke løser.



Gruppen prøvede at få et samarbejde op at stå med revisor, men desværre lykkedes det ikke at få klare aftaler. Det var super ærgerligt.



I løbet af august traf bestyrelsen derfor en beslutning om at opsiges samarbejdet med revisor.

Vi enedes om, at det måtte være

muligt for os selv i klubber at kunne administrere en klub med en omsætning på godt 200.000 kr.

Det var trods alt ikke raketvidenskab



Den beslutning fortryder vi ikke. Mange ting er blevet lettere.

Det er også blevet billigere.

Vi snakkede så med Martin Qvindebjerg Nielsen, som er medlem af volleyafdelingen, om det var muligt, at han ville påtage sig opgaven med at lave årsregnskabet, så det opfylder kravene fra Københavns kommune.

Til vore store glæde sagde Martin ja. Martin arbejder som revisor og kender kravene, så vi har udvidet ØKO-gruppen med Martin.

2025 BERETNING; side 2

Regnskabet for 2024 er derfor udarbejdet af Martin.

Vi har nu fundet en form, som fungerer. Det betyder, at vi ikke har en egentlig kasserer. Kassere-rens opgaver er delt ud på 4 personer.



Søren har det overordnede ansvar. Han har desuden adgang til klubbens bankkonti.

Benni er ansvarlig for alle indbetalinger og udbetalinger og har fuld adgang til klubbens konti.

Lene har fuld adgang til klubbens konti, og er ansvarlig bogføring og medlemsadministration i Winkas.

Desuden er hun ansvarlig for booking af lokaler.

Martin har kiggeadgang til klubbens konti og er ansvarlig for udarbejdelsen af årsregnskab.



Økonomisk ser det markant bedre ud i 2024 end i 2023. Et underskud på ca. 75.000 kr er vendt til et underskud på ca 4.000 kr.

Selvom vi i 2024 har betalt for assistance fra Revisor, så har vi et fornuftigt regnskab og et acceptabelt budget. Kontingentforhøjelsen, som blev vedtaget sidste år, har sin del af resultatet.

Budgettet for 2025 balancerer, men det er vigtigt at bemærke, at vi i 2024 fik vi ca.64.000 kr. i tilskud fra Københavns kommune mod et forventet tilskud i 2025 på ca.30.000 kr. Det skyldes dels en besparelse dels medlemsnedgang.

Snooker har ansøgt om 30.000 kr. til udskiftning af klæderne på bordene. Det er ikke på budgettet, men bestyrelsen har sagt, at vi gerne vil være med til at finde pengene. Der er derfor allerede søgt fondsmidler til det.

2025 BERETNING; side 3

På sidste års generalforsamling blev der nedsat en lille arbejdsgruppe, som skulle komme med gode ideer til at arbejde med at skaffe nye medlemmer.

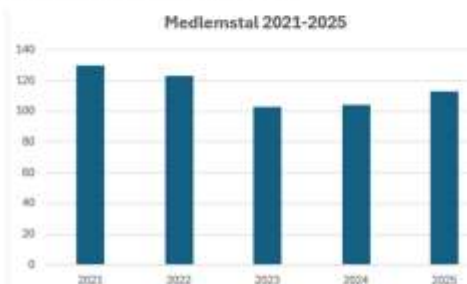
På baggrund af det arbejde besluttede bestyrelsen at indgå en aftale med Motivu, som er et firma, der mod betaling, hjælper klubber med at rekruttere medlemmer.

Hver måned får vi en rapport over trafikken på Motivu. For Januar så den sådan ud:



Her kan man se, at der var 242, som klikkede på Lavia og 8, der meldte sig til prøvetræning, 6 der mødte op og 3 der meldte sig ind.

Og som I kan se her, så rykker det -vi har fået flere medlemmer, men vi kan få flere endnu.



Læs i dette nummer, hvad du kan gøre for at hjælpe med at skaffe flere medlemmer.

Når der kommer nye medlemmer, så husk at de skal føle sig godt til pas; tal med dem og hjælp dem til rette.



Sportsligt har der været gode resultater for snooker, bowling, volleyball og bue.

De sportslige resultater er kun en del - en meget vigtig del af at være medlem af en klub, men andre arrangementer kan også noget.

Martin havde i samarbejde med Vanløse Lokalfodbold arrangeret en

2025 BERETNING; side 4

aften, hvor PL-deltageren Emilie Åen fortalte sin historie fra amputation til PL i Paris. Spændende og rørende. Synd at ikke flere fandt vej til GMC den aften. Måske flere arrangementer af den slags vil være en god ide.



Tak til bestyrelsen og alle det gør et frivilligt arbejde i Lavia København. Uden jer vil der ikke være nogen forening



Hermed overgiver jeg den beretningen til generalforsamlingen.



ÅRSREGNSKABET FOR 2024

ÅRSREGNSKABET ER UDARBEJDET AF MARTIN QVINDEBJERG NIELSEN OG ER GODKENDT PÅ BESTYRELSESMØDET DEN 5.2.2025.

REGNSKABET FORELIGGER UNDERSKREVET PÅ GENERALFORSAMLINGEN DEN 26.3.

Resultatopgørelse 1. januar - 31. december

Note	2024 kr.	2023 kr.
1 Kontingentindtægter	125.254	122.898
2 Anden deltagerbetaling	8.025	23.466
3 Øvrige tilskud og indtægter og gaver	51.560	26.088
<i>Tilskud fra Københavns Kommune</i>		
4 Medlemstilskud	68.924	54.315
INDTÆGTER I ALT	253.763	226.767
5 Aktivitets omkostninger	55.211	56.273
6 Arrangementomkostninger	5.579	16.096
7 Personaleomkostninger	33.831	32.900
8 Andre omkostninger	25.368	32.645
9 Administrationsomkostninger	66.236	92.286
10 Lokaleomkostninger	72.413	71.530
RESULTAT FOR FINANSIELLE POSTER	-4.875	-74.963
Finansielle indtægter	654	162
Finansielle omkostninger	0	
ÅRETS RESULTAT	-4.221	-74.801
FORSLAG TIL RESULTATDISPONERING		
Henlæggelse til Vennepuljen	0	0
Overført resultat	-4.221	-74.801
DISPONERET I ALT	-4.221	-74.801

ÅRSREGNSKABET FOR 2024

side 2

Balance 31. december		
Aktiver		
Note	2024 kr.	2023 kr.
12 Tilgodehavender fra salg og tjenesteydelser	1.651	4.141
13 Andre tilgodehavender	8.637	3.750
14 Periodeafgrænsningsposter Tilgodehavender	0	10.197
	<u>10.288</u>	<u>18.088</u>
15 Likvide beholdninger	240.430	225.195
OMSÆTNINGSAKTIVER	<u>250.718</u>	<u>243.283</u>
AKTIVER	<u>250.718</u>	<u>243.283</u>
Passiver		
Note	2024 kr.	2023 kr.
16 Egenkapital	207.823	212.044
EGENKAPITAL	<u>207.823</u>	<u>212.044</u>
17 Forudbetalinger fra kunder	0	933
18 Gæld til leverandører af varer og tjenesteydelser	24.638	30.306
19 Projekt landshold	18.257	0
GÆLDSFORPLIGTELSER	<u>42.895</u>	<u>31.239</u>
PASSIVER	<u>250.718</u>	<u>243.283</u>

2025 BUDGET

INDTÆGTER

Tilskud KK	30.000
Kontingenter	130.000
Anden indtægt	25.000
Indtægter i alt	185.000

UDGIFTER

Bueskydning	33.400
Bowling	40.000
Varmtvandsgymnastik	23.500
Bordtennis	9.200
Siddende volleyball	36.500
Snooker	5.000
ØVRIGE UDGIFTER	
Skattefri godtgørelser	11.000
Kontorhold; it m.m.	7.500
Forsikring	12.000
Revisor	0
Mødeudgifter	8.000
Abonnement	2.500
Udgifter i alt	188.600

afdelings-update



varmtvandsgymnastik

ved Lene



I særdeleshed i den mørke årstid tilbyder varmtvandssvømning et varmt velkomment tilskud af velvære. I det varme vand opleves afslapningen på en særlig intens måde.



Hvis man i forvejen har "skavanker" opleves det som en lettelsens stund at kunne bevæge sig i det varme vand og lige som giver slip på kroppens og dagens tyngde.

Det, at vi gør det i fællesskab, øger bare hygge effekten!



bowling

ved Helle



Det går rigtig godt i bowlingafdelingen! Der bliver trænet på livet løs, og træningerne er både hyggelige og produktive.

Vi arbejder målrettet frem imod Forbundsmesterskabet, og det ser lovende ud.

Vores to hold – stående og rampe – fører i øjeblikket deres rækker. De to hold, vi har med i DM-turneringen, ligger begge på 1. pladsen i hver deres række.

Det lugter lidt af medaljer i år, og vi er meget spændte på at se, hvordan det hele udvikler sig.

Vi ser frem til at fortsætte det gode arbejde og håber på at kunne bringe flere gode nyheder snart.



afdelings-update



siddende volleyball

ved Tanja



Volleyafdelingen ønsker jer alle sammen at I godt og effektivt kan komme i gang med træning og livsglæde igennem sporten.

Vores sæson er begyndt stille. Efter tredje møde tog vi til Oslo for en fælles træningsweekend med norske og finske spillere. Det var en intens og oplevelsesrig weekend, hvor vi nød både sporten og den norske vinter.



I februar skal vi igen til Norge, denne gang til Stavanger Sit Cup 2025.

Nu fokuserer vi på træningen. Weekenden i Oslo har givet os et godt skub fremad.

Volleyafdelingen ønsker jer alle god og effektiv træning samt glæde gennem sporten.

AI



PARASPORT

Hvis du vil være ajour med de seneste nyheder indenfor parasporten - ikke alene i Danmark, men også i resten af verden, så er bladet PARASPORT et godt sted at starte.

Bladet PARASPORT udgives af *Parasport Danmark* 4 gange årligt, og er gratis for medlemmerne af Lavia.

Hvis du gerne vil have bladet tilsendt, så send en mail til lels@laviakbh.

afdelings-update



snooker

ved Danny



Aktiviteten i klubben er steget markant.

Vi er gået fra 8 til 18 aktive medlemmer inden for de sidste 6 måneder, og har desuden flere på venteliste.

Der er altså stor efterspørgsel på snooker hos os i Lavia.

Vi arbejder ligeledes på yderligere optimering af klubben, da noget af vores udstyr og belysning er gammelt og trænger til at blive udskiftet.

Når vi har så mange medlemmer, hvoraf flere deltager i turneringer, er det essentielt, at alt er i orden.

Det glæder os at se så meget aktivitet.

Bordene benyttes næsten dagligt, hvilket også nødvendiggør en vis fornyelse.

AI



Vi ser frem til at mødes på det grønne klæde

FLERE MEDLEMMER, HVORDAN GÅR DET?

I julenummeret af Lavia Nyt kunne du læse om vores medlemskampagne for at få nye medlemmer i alle vores afdelinger.

Hvordan går det så?

Det går fremad!!

Det gør det bla. fordi I, der allerede er medlemmer, er gode til at dele det der bliver lagt op på Lavia Københavns facebookside.

Men vi kan gøre det bedre endnu.

Hvis du ikke allerede har gjort det, så skal du "like" Lavias side. Den ser sådan ud.


1



2

Når du så ser et opslag fra en af Lavias afdelinger eller fra hele Lavia, så skal du dele det. Det kunne f.eks. se sådan ud



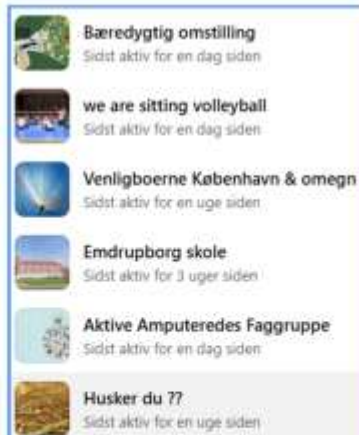
Tryk på  Del

Så bliver du spurgt om hvor du vil dele

-  Del i feed
-  Send i Messenger
-  Send i WhatsApp
-  Del på en side
-  Del i en gruppe
-  Del på en vens profil

Her vælger du hvor du vil dele. Enten på din egen facebookside eller f.eks. i en gruppe. Der når man ud til rigtig mange mennesker.

Offentlige grupper, som du er medlem af er et godt sted at dele. Her er et par eksempler, men du er sikkert medlem af flere og andre.



TRÆNINGSTUR I OSLO

Skrevet af Bob, volleyball



Fredag d. 24. januar til søndag d. 26. januar 2025 var ni af vores dygtige spillere fra Lavia København, herunder landsholdsspillere, på et spændende træningsophold i Oslo. Sammen med seks landshold fra Norge, Finland, Danmark og andre lande deltog de i en intensiv træningsweekend.



Træningen begyndte fredag med en to-timers session, hvor den norske landstræner tog os gennem forskellige træningsøvelser. Ingen øvelse blev taget let på, og der blev arbejdet hårdt fra starten.

Lørdagen bød på to dobbelt-sessions á to timers træning, hvor spillerne lærte mange nye øvelser med bold, som vi kan tage med hjem

TRÆNINGSTUR I OSLO - side 2



og bruge i træningen, og dermed forbedre vores forståelse og færdigheder inden for volleyball.

Om aftenen mødtes alle spillerne på hotellet til en fælles middag.

Der blev snakket og hygget med de andre deltagere, hvilket styrkede fællesskabet.

Søndag morgen startede med en fælles morgenmad, hvorefter vi klokken 8 blev hentet og

kørt til træningshallen. Dagen bød på en spændende udgave af Sit Cup. Danmark/Lavia mødte Norges damelandshold i den første kamp, som vi vandt i to sæt. Dernæst vandt vi også kampen mod Norges hold 2 i to sæt.

I semifinalen mødte vi det finske kvindelandshold, og det blev en intens kamp over tre sæt, hvor Finland trak det længste strå. Vi spillede derefter om tredjepladsen mod et hold fra Oslo, og endnu en gang gik kampen ud i tre sæt. Her



TRÆNINGSTUR I OSLO - side 3



trak vi det længste strå og sikrede os en flot bronzeplads.

Finalen stod mellem Norges herrelandshold og det finske kvindelandshold, hvor Norge sejrede i to sæt.

Efter præmieoverrækkelsen gik turen hjem til Danmark igen. Vi takker mange gange for en helt igennem fantastisk weekend med masser af rigtig god træning og kampe på højt niveau.

Denne oplevelse gav ikke blot spillerne en værdifuld mulighed for at forbedre deres færdigheder og forståelse af spillet, men også en chance for at skabe bånd og styrke samarbejdet på tværs af nationale grænser.

At være en del af en sådan begivenhed, hvor man både konkurrerer og lærer sammen med nogle af de bedste spillere i regionen, er uvurderligt for vores udvikling både som individuelle atleter og som enhed.

Vi vendte alle sammen hjem med fornyet energi, inspiration og en følelse af sammenhold, klar til at anvende de nye teknikker og strategier i deres kommende kampe og træninger.

AI



Tab og vind med samme sind.



Hvem kan lide at tabe?

Vinderen tager det hele.

Hvordan kan man optimere sine chancer – sit fokus – succes?

AF Benni K. Hansen

Svaret må naturligvis være masser af træning og en vilje af stål.

Men hvorfor underpræsterer man, når man er i topform og motiveret? Vi har alle set toptætlere tabe mod alle odds. Hvad gik galt?

Et af svarene er nok det mentale. Hvis man skal forbedre sin vindermentalitet, er der forskellige muligheder.

Man kan sætte sig tydelige mål, takle modgang som læring og have masser af selvdisciplin. Man kan også finde rollemodeller.

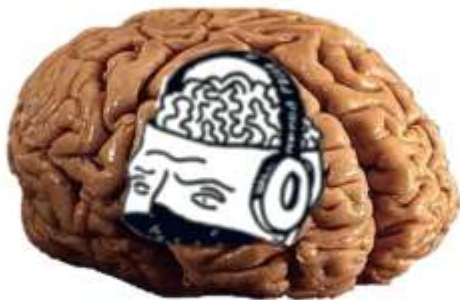
En god sportspræstation kræver nemlig ikke kun en fysisk topform. Du skal også have mental styrke – og det kan 'neurodoping' måske hjælpe med i fremtiden.

Hvad er neurodoping?

Neurodoping er en teknologi i rivende udvikling. Den kan omprogrammere din hjerne og – ligesom doping – få dig til at præstere bedre.

Du kunne for eksempel blive bedre til at holde fokus eller få mere styr på nerverne. Med andre snyder du hjernen.

Fortsættes ➔



Inden for sport er neurodoping allerede et omdiskuteret emne, da mental skarphed og reaktionstid er afgørende for succes.

Kan hjerneteknologi blive den næste store dopingmetode i sportens verden?

Ved neurodoping bruges medicin, kosttilskud, elektroniske stimulationssteknologier eller andre metoder til at forbedre hjernens funktioner ud over det naturlige niveau

Kan neurodoping hjælpe en toptu- net cykelrytter som Jonas Vingegaard til en tredje Tour-sejr? Eller kan det gøre almindelige mennesker til topatleter?

Men vil neurodoping kunne forbedre sportsstjerners præstationer, eller er de i forvejen så toptu- nede, at det ikke gør en forskel?

Og ikke mindst - hvad betyder neurodoping for sporten - og hvor går grænsen mellem den teknologiske udvikling og fairplay?

Hvor går grænsen for, hvornår og hvor meget vi burde omprogrammere vores hjerner?

Mens vi venter på svar, må vi hellere bare passe vores træning og tage nederlag med næste samme sind.

Og burde det være ulovligt, ligesom det er ulovligt at dope sig selv med for eksempel epo eller anabolske steroider i sport?

Det er en svær øvelse, men den der bærer viljen i hjertet

Vi ses til træning.



Træningstider for 2025/26

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
13-14		Snooker	Snooker
14-15		Snooker	Snooker
15-16		Snooker	Snooker
16-17	Bue*	Snooker	Bue*
		Snooker	Snooker
17-18	Bue*	Snooker	Bue*
			Snooker
18-19		Volley	
19-20	Bordtennis	Volley	Bue*
	Bue*		(Bordtennis)**
20-21	Bordtennis		(Bordtennis)**
21-22	Bordtennis		(Bordtennis)**

*Udendørs 1.4.-31.10.

**Kun turneringskampe



ALLE IDRÆTTER FOREGÅR I GMC BORTSET FRA VARMTVANDSGYMNASTIK, SOM ER PÅ FUSSINGVEJ 19 PÅ AMAGER

	TORSDAG	FREDAG
13-14		Snooker
14-15		Snooker
15-16		Snooker
16-17	Bowling	Snooker
		Snooker
17-18	Bowling	Snooker
		Snooker
19-20		
18-15-18.55	Varmtvandsgym (Sundbyvang)	



BESTYRELSEN



FU

AFDELINGERNE

Formand

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby
22 64 46 81
formand@laviakbh.dk



Bordtennis:

Rene Hansen
29 23 58 07
fugelmug@gmail.com



Næstformand/FU

Benni Hansen
Gullandsgade 25, st tv
2300 København S
61 30 49 81
naestformand@laviakbh.dk
*Hovedansvarlig for bank
ind- og udbetalinger*



Bowling:

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



Bueskydning:

Brian Andersen
40 98 27 58
brian@laviakbh.dk



Afdelingsformand/FU

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



Snooker:

Danny Eriksen
26235651
snooker104@gmail.com



*Hovedansvarlig for lokale-
booking og medlemsregistrering*

Varmtvandsgymnastik:

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



Suppleant

Jeanette Garb Bargisen
30 29 01 19
jeanettebargisen@gmail.com



Siddende volleyball:

Tatjana Loetzke
21 48 66 10
tloetzke@yahoo.com



Alle idrætter foregår i Brøndal MultiCenter

BORTSET FRA VARMTVANDSGYMNASTIK, som foregår Fussingvej 15; 2300 S