



GLÆDELIG JUL



LAVIA NYT

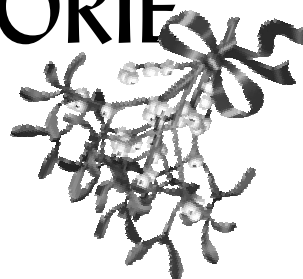
Medlemsblad for Lavia København.

NR. 4 — DECEMBER 2010



EN JULEHISTORIE

**Med eneret for Lavia Nyt bringer vi her
en julehistorie skrevet af
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 børneflokkene, 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 tdr. 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.

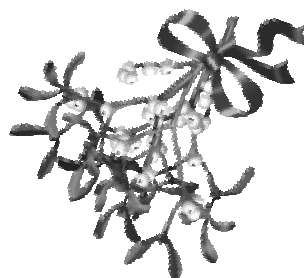
Slagteren kom allerede fra morgenstunden. Med sig havde han mange særlige redskaber og et stort kar, som grisen skulle ned i når den var slagtet. Slagterens hest blev omhyggeligt sat på stald af min far selv, ellers var han ikke med til slagtingen, han kunne ikke lide at se grisen blive stukket, og blodet der løb ud.

Under meget skrig og skrål blev grisen hentet ud fra stalden. Der var lagt en stige hen over 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 slagteren havde haft med fyldt op med kogende vand, som den døde gris blev 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 strømperne 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 først ses når vi havde spist aftensmad. Det var alt sammen meget spændende, og næsten ikke til at holde ud at vente på.

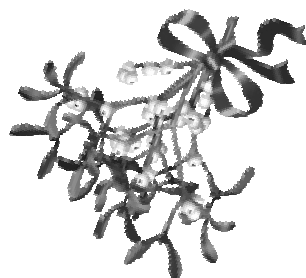
Endelig stod maden på bordet, og vi blev placeret efter orden og rang.

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





Er der liv i universet? Er der liv i klubben?

To store spørgsmål, der optager os alle.

Jorden kalder alle med lyst til social og sportslig fritid!

Findes der et sted med mulighed for at mødes i cyberspace?

Ja!

www.laviakbh.dk



Lad os mødes på hjemmesiden.

Se, hvad der foregår i de andre idrætsafdelinger.

Fortæl om jeres sidste bedrifter.

Send sjove billeder.

Download Lavia-Nyt

Er du forarget, engageret eller ved du noget - brug temasiden!

Send jeres indlæg, billeder eller temaer til

benni.hansen@gullandsgaarden.telelet.dk



Lykke Christensen, formand

Så er der afholdt bestyrelsesmøde, hvor det helt store emne var næste års budget. Der var dog stort frafald til mødet, fordi sneen havde besluttet sig for at dække København og gjorde det meget vanskeligt for de fleste at komme frem.

Os der nåede frem, blev enige om det budget forslag, der skal fremlægges til næste generalforsamling. Budgettet bl.a. er beregnet på de tal afdelingerne har sendt ind.

Næste år vil der være to ændringer i forhold til tidligere år. Det vil være sådan, at afdelingsformændene vil får



udbetalt et vederlag på 1200kr i telefon/internet penge.

Ud over det, vil de kunne få refunderet penge til administration. Det kunne være køb af printer partroner osv.

Der har været eksempler på, at nogle afdelingsformænd har fået både vederlag og refunderet andre administrative udgifter. Altså fået dobbelt.

Den anden ændring er at alle vederlag vil blive udbetalt i november måned. På den måde kan vi forhindre at udbetale fuldt vederlag til flere forskellige formænd i en afdeling, hvis der skulle ske udskiftning.



Fortsættes ➞



Budgettet for 2011 har et underskud på ca. 31.000 kr. Jeg håber, I vil komme til generalforsamlingen og være med til at vedtage næste års budget.



Vores jubilæumsudvalg har holdt deres første møde. Dermed er de første spadestik til vores jubilæum taget.

Indkaldelse til generalforsamlingen findes længere inde i bladet. Reserver allerede nu datoen og mød op.

Jeg nævnte i sidst Lavia Nyt, at vi skulle til at bruge noget af vores formue, og afdelingerne skulle komme med forslag.



Beslutningen om, hvad vi skal bruge pengene på, er udskudt. Vi var ikke mange til bestyrelsesmødet, og derfor mente vi, at det var bedste at vente til flere afdelinger var repræsenteret til mødet.

Vi skal tale meget mere den næste tid om, hvad og hvordan vi skal fejre det. Gode forslag og en hjælpende hånd er meget velkommen.



Ellers er julen over os og et nyt år truer. Jeg vil gerne ønske alle en glædelig jul og et godt nytår, og vi ses i det nye år.



**Indkaldelse til ordinær generalforsam-
ling onsdag d. 23. marts 2011 kl. 19.00
i Grøndal Centret i mødelokale 1+2 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 bestyrelsens budgetforslag for det kommende år til godkendelse
6. Behandling af indkomne forslag
7. Fastsættelse af kontingent og gebyr
8. Valg
 - a. Kasserer for 2 år (Tommy er ikke villig til genvalg)
 - b. Suppleant til bestyrelsen for 2 år
 - c. Revisor for 2 år
 - d. Revisor suppleant for 1 år
9. Eventuelt

Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 15. januar 2011.

Beretning for 2010, budget for 2011 og regnskab for 2010 vil blive trykt i næste nummer af Lavia Nyt eller blive udleveret til generalforsamlingen.

Vel mødt

Lykke



**Ordinær
generalforsamling**

**ONSDAG D.23.
MARTS 2011
KL. 19.00
I GRØDALSCENTRET**

GENERALFORSAMLING



RESERVÉR DAGEN

Idrætter vi ikke har - Idrætter vi ikke

Vintersport

Kilde: www.dhif.dk

Generelt

Vintersport i DHIF-regi dækker udelukkende skisport, herunder langrend, alpint og skiskydning. Der er p.t. 12 klubber i DHIF, som har vintersport på programmet. Idrætten fungerer primært således, at klubberne arrangerer et antal skiture for deres medlemmer hvert år. Derudover følger enkelte klubber op med skitræning uden for sæsonen ved hjælp af rulleski, styrketræning etc.

Hjælpemidler

Der findes mange hjælpemidler i forbindelse med skisport, bl.a. skistave med påmonterede ski, skikælke, sitski og skicart (go-cart m. ski), så mange handicapgrupper har mulighed for at del-

tage.

Skisport for udviklingshæmmede

Skisport er også på vej frem blandt udviklingshæmmede idrætsudøvere. For den gruppe er idrætten organiseret i samarbejde



med Vinterlegene, som er en organisation, der arrangerer skiture hvert år for 3-400 udøvere. Udøverne til disse skiture kommer fra forskellige værks-

steder og bofællesskaber rundt i landet. Skisporten for personer med udviklingshæmning er placeret under Special Olympic-hatten. Det vil sige, at der trænes og dystes efter Special Olympic-konceptet, hvor alle uanset graden af udviklingshæmning kan være med.

rætter vi ikke har - Idrætter vi ikke har

Idrætter vi ikke har - Idrætter vi ikke

Vintersport

Kilde: www.dhif.dk

Skisport for bevæg- og syns- handicappede

En del klubber arrangerer ture til Sverige og Norge. Disse ture kan have karakter af ferie og rekreation med familie og venner, men kan også have til formål at deltage i konkurrencer som fx det traditionsrige ridderrennet, som afvikles hver år på Beitostølen i Norge. Ridderrennet er et folkestævne, hvor der er plads til både eliten og nybegyndere. Deltagerne er inddelt i årgange og handicapklasser, hvorved konkurrencen bliver jævnbyrdig og udfordrende.

Konkurrence

DHIF har deltaget i Special Olympic World Winter Games i 2005 i Nagano med en trup på 6 udøvere og påtænker at deltage igen i 2009 i Idaho, USA.

Derudover har DHIF en stolt tradition for deltagelse i de Paralympiske Vinterlege, hvor både blinde og fysisk handicappede har hentet flotte resultater hjem i langrend, alpint og skiskydning.

Uddannelse

DHIF sender hvert år et antal personer med udviklingshæmning på kursus i Østrig, således at de kan fungere som hjælpetrænere i deres bofællesskaber og værksteder.



rætter vi ikke har - Idrætter vi ikke har



INDMELDESESBLANKET



LAVIA København
- idrætsforeningen for handicappede

Undertegnede ønsker pr. _____ at indmelde mig i
foreningens _____ afdeling som **AKTIV**

Navn: _____

Adresse: _____

Post nr. og by: _____

Fødselsdato: _____ Handicap: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

- ☐ Kontingent pr. halvår kr. 350 som **AKTIV** over 18 år.
☐ Under 18 år pr. halvår kr. 175 som **AKTIV**
☐ Passivt medlemskab koster kr. 175 pr. år

Sæt kryds ud for det ønskede medlemskab

Har fået udleveret foreningens love ja ☐ nej ☐

Ønsker at få tilsendt bladet Handicapidræt ja ☐ nej ☐

Denne blanket klippes ud og sendes til kasserer Tommy Skotte Larsen, Sydhavnsgade 8, st. th.2450 SV



77 89 70 72



30 49 91 98



NAVNE OG ADRESSER



BESTYRELSEN

Formand

Lykke Christensen
Smørumvej 86, 1. tv
2700 Brønshøj
26 70 06 38
lyks@webspeed.dk

Næstformand/sekretær

Mona Nielsen
Kanslersgade 14, 2. th
2100 Ø
35 42 78 38; m. 28 56 00 13
mnie@live.dk

Kasserer

Tommy Skotte Larsen
Sydhavnsvej 8, st. th.
2450 SV
30 49 91 98
tommy@cdnet.dk

Medlem af FU/afdelingsformand

Hans Hansson
H.P. Olsens Vænge 8
2630 Tåstrup
43 99 32 13

Medlem af FU/afdelingsformand

Helle Broberg
Store Krog 40
2300 S
32 50 13 41 m: 22 35 60 02
broberg4@hotmail.com

Suppleant

Kjeld V. Andersen
Højler 30, st tv
2605 Brøndby
36 48 13 61 m: 26 19 13 61
kjeldvandersen@yahoo.dk

AFDELINGERNE

Badminton:

Mona Nielsen
35 42 78 38; m. 28 56 00 13
mnie@live.dk

Bordtennis:

Kontakt venligst
formand Lykke Christensen

Bowling:

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

Bueskydning:

Hans Hansson
43 99 32 13

Fodbold:

Frank Johannessen
29 47 27 82
FJOHANNES@bksv.com

Snooker:

Birgit Andersen
35 83 98 38; m. 23 70 74 61

Varmtvandssvømning:

Mona Nielsen
35 42 78 38; m. 28 56 00 13
mnie@live.dk

Siddende volleyball:

Søren Sørensen
36 17 96 67; m. 22 64 46 81
lindebugten@pbhome.dk



Nienburg 2010

Af Lykke Christensen

Efter lang tids venten og mange træningsaftener, var tiden endelig kommet til vi igen kunne drage til Tyskland for at spille volleyball. Turen gik til Nienburg som altid i november.

Vi stillede med fuld styrke, og det inkluderede alle vores nye medlemmer. Vi er efterhånden blevet et

ungt hold, ligesom ligestillingen også er indtrådt på holdet.

Vel ankommet til Nienburg, var vi lørdag morgen klar til at spille den første kamp, som var mod værterne. De havde suppleret deres hold op med spillere fra Cottbus. Vi fik en hæderlig start og var på intet tidspunkt spillet helt ud af kampen. Personligt tror jeg ikke, at jeg hav-

Fortsættes ➞



de fået nok spænding i den kamp. Jeg skulle i hvert fald lige stikke hånden ud i den sidste og afgørende bold. Den blev sendt af sted i et smash fra en rimelig bredskuldret tysk spiller. Selvfølgelig var det en hurtig reaktion, men håndledet var i hvert fald forstuvet. Det har jeg prøvet før, så is og tape på, og så var jeg klar til at spille igen. Det skulle vise sig at blive et rigtig dumt valg.

De næste kampe tabte vi, men blev på intet tidspunkt spillet ud af banen. Det kan vi godt komme ud for i nogle af vores kampe.

Lørdag aften var der, traditionen tro, fest for alle hold. Det er tysk fest, når det er bedst. Tyske retter til mad og tysk musik. Efter vi havde fået noget at spise og vist vores tilstedeværelse, tog vi hjem på hotellet igen og fik en enkelt godnat tår.



Fortsættes ➞



På spillersiden var der frafald om søndagen. Søren og jeg var ikke i stand til at spille. Det gav plads og masser af spilletid til de nye spillere på holdet. Selvom vi også tabte alle vores kampe om søndagen, blev vi igen ikke spillet ud af banen. Jeg vil gerne rose vores nye ungdomsafdeling for rigtig godt spil hele weekenden. Hvis de fortsætter den gode opadgående kurve, ser det rigtig godt ud for fremtiden. Så stor ros til dem.

Endnu en hyggelig weekend var ved at være overstået, og der var nu kun køreturen hjem til Danmark tilbage. En sidste plads rigere eller skal jeg sige en anden plads i alle vores kampe.

Herunder kan I se resultaterne for alle vores kampe:

Nienburg/Cottbus – Lavia	2-0 (25-12, 25-14)
London – Lavia	2-0 (25-12, 25-21)
Hamburg – Lavia	2-0 (25-11, 25-17)
Magdeburg – Lavia	2-0 (25-20, 25-14)
Leverkusen – Lavia	2-0 (25-11, 25-20)
Rheydt – Lavia	2-1 (23-25, 25-16, 14-16)
Lepzig – Lavia	2-0 (25-7, 25-5)

Lavia - Nyt

udgives af
Lavia, København.
Idrætsforening for handi-
kappede.

Redaktion

Søren Sørensen (ansv.)
Benni Hansen

Forside

Foto: Tivoli i vinterklæ-
der

Annonceekspedition

Søballevej 2 D, Veng
8660 Skanderborg
Tlf. 86 95 05 92

Tryk

FL Tryk

Stof til Lavia - Nyt

Søren Sørensen
Lindebugten 70
2500 Valby
Tlf. 36 17 96 67
Mobil: 22 64 46 81
E-mail:
lindebugten@pbhome.dk

Næste nummer udkom-
mer medio marts 2011.

Deadline for indlevering
af stof er d. 4.2.2011

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

Hvis det ikke er muligt,
da helst på en CD med
vedlagt udskrift.

Hvis du ikke råder over
en PC, så ring til mig.

Artikler i Lavia-Nyt dæk-
ker ikke nødvendigvis
redaktionens eller Lavia
Københavns synspunk-
ter.

Kære læser,

Vi synes lige vi har
haft jul og vupti, så
er den der igen.

I år er fornemmelsen
forstærket voldsomt
af, at vi her i novem-
ber måned er blevet
pakket ind i sne og
frost.

For langt de fleste af
os er julen en varm
og hyggelig tid, som
vi tilbringer sammen
med vores nærme-
ste, men for et sta-
dig stigende antal
mennesker i Dan-
mark, er julen noget
man ser frem til med
angst og bæven.

Ensomhed er særlig
slem, når man ved,
at alle andre er sam-
men med nogen.

Hvis man er fattig,
slår det særlig hårdt
i julen, hvor forvent-
ningerne til god og
rigelig mad og store
julegaver er kolossa-
le.



Derfor er der et stadig
stigende pres på de
frivillige hjælpeorgani-
sationer om at kunne
hjælpe et stigende an-
tal fattige, som ikke
råder over særlig
mange penge.

Hermed en opfordring
til at støtte en af disse
organisationer, som
gøre et stort og vigtigt
arbejde.

De største er Børnenes
Kontor, Kirkens
Korshær, Frelsens
Hær, Dansk Folke-
hjælp og Mødrehjæl-
pen.

Tak for 2010 og vel
mødt i 2011

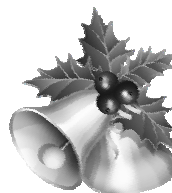
Rigtig glædelig jul!

Godt Nytår



Referat af bestyrelsesmøde torsdag d. 25. november 2010

Dagsorden:



1. Orientering ved formanden
 2. Orientering ved kassereren
 3. Lavia nyt - Nyt fra redaktøren
 4. Budget 2011 og takster 2011
 5. Kort nyt fra afdelingerne (Badminton, Bordtennis, Bowling, Bueskydning, Fodbold, Snooker, Varmtvandssvømning og Volleyball)
 6. Evt.
-

Tilstede: Poul, Birgit, Mona, Tommy, Søren og Lykke
Fravær: Helle, Kjeld, Hasse, Birthe og Frank

Ad 1.

- Vi skal i fremtiden underskrive en erklæring på om vi har nogle medlemmer under 15år. Hvis vi har det skal vi indhente børneattester på de frivillige der arbejder med de børn. Det drejer sig om 2 personer, nemlig Birthe og Hasse. Lykke undersøger nærmere om hvordan vi gør dette.

- Nøgler til postboks omdelt til dem der var tilstede til mødet. Resten omdeler Lykke. Fra 1. første januar vil alt post til afdelinger, der ikke kan sendes på mail blive lagt her. Afdelinger der ikke har mail vil få deres post i denne postboks. Det er afdelingernes eget ansvar at tjekke om der er post til dem i boksen.

Ad 2.

- Det er vigtigt at Tommy får alle ind- og udmeldinger, så adresselisten kan holdes opdateret.

- Medlemslister delt ud. De skal tjekkes. Nogle der er meldt ud kan stadig stå på, men det bliver lavet om pr. 31. december 2010.

- Nyt system fra Danløn, kan også holde styr på vederlag osv. Man kan udfylde en seddel med cpr. nr. hvis man vil være en del af dette smarte system. Seddel omdelt af Tommy.

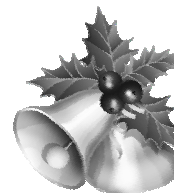
- Der er 131 aktive medlemmer og ca. 17 passive.



- Tommy regner med, at vi ender med et underskud på ca 18.000kr ved årets udløb.

Ad 3.

- Deadline er overskredet, men der kan sendes indlæg til og med fredag/lørdag i denne uge. Der er ikke meget stof, så vi prøver at finde noget andet stof.



- Idrætter vi ikke har i Lavia er en ny serie der kører i bladet.

Ad 4.

- Forslag til næste års budget omdelt. Der er 2 ændringer. Vederlag til afdelingsformænd bliver sat ned til 1200kr og de vil også kunne få refunderet andre administrative udgifter i løbet af året. Årlige vederlag dækker telefon og internet. Årlige vederlag vil blive udbetalt i november måned til alle. Det blev besluttet at fremstille dette budget på generalforsamlingen.

- Takst seddel rettes til med ændringer og sendes ud til alle afdelinger.

- Bordtennis låner borde ud til Brønshøj bordtennis og laver en ordning med dem om at de betaler 2500kr i leje pr ½ år. Disse penge bliver indsat på en selvstændig konto til reparationer osv. Bestyrelsen godkendte dette.

- Bowling har søgt om ekstra bevilling på 2725kr, til stævne og ekstra tøj. Det er bevilget.

- Snak om hvad ekstra penge skal bruges til er udskudt til januar måned, når fremmødet er større.

Ad 5.

- Vi nåede ikke dette punkt.

Ad 6.

- Intet

26. november 2010 Lykke Christensen



Skriv til dit blad

Lån kameraet og tag nogle billeder fra en træningsaften eller en turnering.

Har du et indlæg eller en god ide, så kontakt os



Benni
32 59 44 49
benni.hansen@gullandsgaarden.telelet.dk

ring
send en mail
send et brev



Søren
36 17 96 67
lindebugten@pbhome.dk

**Eller kontakt os tirsdag ml. 18 og 20
i Grøndalscentret, Hal K.**

**Det er bare om at komme i gang
- din dovne hund!**