

# KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

01 februar 2020

KIFU-JAKOB  
siger farvel

førstehjælp

MED AKTIVITETSUDVALGET

# Klubliv

2020  
kalender

*generalforsamling*

BODY BIKE  
vil du være med?

# FORMANDEN har ordet



Efterårs- og vintersæsonen har været rigtig god ved KIFU. Vi har, grundet vores nye hold, fået mange flere børn og unge ind i foreningen. Dette skyldes ikke mindst vores mange frivilliges kæmpe indsats uge efter uge ude på holdene.

Der er godt fyldt op på mange af vores hold, men bare rolig, vi har stadig ledige pladser hvis du vil ud og dyrke endnu mere idræt.

Foråret står nu for døren, og det betyder også stævnetid. KIFU deltager i både Malmø Open, bowling i næstved, badmintonstævne i Grøndal Multicenter, idrætsdag og ikke mindst Special Olympics til maj. Til Special Olympics i Frederikshavn tager KIFU afsted med ikke mindre end 54 deltagere og 14 frivillige. Jeg ønsker alle pøj pøj til alle de kommende stævner og ture i foråret.

Vi har også, siden sidst, taget afsked med Jakob Hald. Jakob startede i foreningen for mange år siden, først som frivillig både på bowling og fodboldholdet og senere på sekretariatet.

Der er ingen tvivl om at vi alle kommer til at savne ham. Vi ønsker ham al held og lykke med hans nye liv på Fyn.

Til slut vil jeg opfordre jer alle til at få sat et kryds i kalenderen. Lørdag d. 25. april afholdes der nemlig traditionen tro idrætsdag. En dag fyldt med idræt, glæde og smil.

Med venlig hilsen  
Jane Ibenholdt  
Konstitueret formand

## KIFUS BESTYRELSE



**Jane Ibenholdt**  
Konstitueret formand



**Sebastian Eiholm**  
Konstitueret næstformand



**Sabrina Rokbani**  
Bestyrelsesmedlem



**Marijanne Fogtmann**  
Kasserer



# indhold

- 6 INDBYDELSE TIL GENERALFORSAMLING
- 7 DM I REKRUTTERING
- 8-9 SIDEN SIDST
- 10 KLUBLIV
- 12 SOCIALE MEDIER
- 13 IDRÆTSDAG - SÆT KRYDS!
- 14 FØRSTEHJÆLPSKURSUS
- 16 BODY BIKE I KIFU
- 18 FARVEL FRA KIFU-JAKOB
- 20 BLANDEDE NYHEDER FRA FORENINGEN
- 21 KALENDER 2020
- 24 JULEBINGO 2019



# INDBYDELSE til generalforsamling i kifu

**Alle medlemmer og frivillige indkaldes til  
generalforsamling 6. marts 2020 kl. 18 på  
Svanevej 24, 2400 København NV.  
Vi låner cafeen på 1. sal og spiser sammen først**

Dagsorden for ordinær generalforsamling ifølge vedtægterne:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Bestyrelsens beretning fremlægges til godkendelse
- 3) Kasserer fremlægger regnskab til godkendelse
- 4) Kasserer fremlægger budget for det kommende år til godkendelse
- 5) Fastsættelse af kontingent.

Der er forslået en kontingentstigning grundet Kultur og Fritidsforvaltningen krav i forhold til medlemstilskud.

- 6) Forslag til vedtægtsændring fra bestyrelsen
- 7) Behandling af indkomne forslag
- 8) Valg af formand (Sebastian Eiholm opstiller) og næstformand
- 9) Valg af 2 medlemmer til bestyrelsen (Helle Steffensen og Jane Ibenholdt stiller op)
- 10) Valg af 2 interne revisorer (Steen stavngaard og Mariann Larsen genopstiller) og intern revisorsuppleant (Dorte Mørk genopstiller)
- 11) Eventuelt

Indkomne forslag skal være modtaget til sekretariatet senest otte dage før generalforsamlingen, altså den 27. februar 2020.

Der er ikke valg i år til aktivitetsudvalget, da medlemmerne sidste år blev valgt ind for en 2 årig periode. Der vil blive serveret pizza og drikkevarer til generalforsamlingen. Forventet sluttid ca. 20.00.

**HUSK! Giv besked til Tanja eller Sarah hvis du kommer.**  
**Tlf. 24770146 eller mail til [kifu@kifu.dk](mailto:kifu@kifu.dk)**

# KIFU DELTAGER I DM I REKRUTTERING

## HVAD ER DM I REKRUTTERING?

Sidste forår åbnede tilmeldingen til DM i rekruttering. Det er Parasport Danmark der afvikler konkurrencen, og præmien er 25.000,- til en forening der skaber en holdbart rekrutteringsindsats, der får flere børn og unge med handicap ud og dyrke idræt.

## HVORFOR DELTAGER KIFU?

Sidste forår oplevede KIFU at vi havde fuldstændig fyldt op på alle vores børn/ungehold. Dette var et stort problem, da vi gang på gang måtte afvise forældre der kontaktede os.

Selvfølgelig er det også et sundt tegn at vi har fået flere børn/unge medlemmer, men vi så det som en god mulighed for at oprette nogle nye hold.

Vi var i dialog med nogle special skoler i København og deres forældre havde efterspurgt kara-

te og esport. Det mente vi gik godt i tråd med hvor vi vil hen som forening, så derfor oprettede vi de to hold og efterfølgende tilmeldte os DM i rekruttering.

Begge hold er et brobygningsprojekter men på forskellige måder.

Karateholdet er et eksisterende hold i Karateklubben Kyoshinkai hvor vi har fået 5 pladser på 2 hold som skal gives til børn med særlige behov. Der er nu 6 KIFU'ere der går til karate.

Esportholdet er et forsøg på at blande alle aldre da esport er for både unge og ældre. Holdet er nu allerede fyldt op med 10 spillere.

## HVORDAN VINDER MAN?

Blandt de deltagende foreninger findes tre finalister ved en online-afstemning, hvorefter en jury bestående af Parasport Danmarks breddeudvalg udvælger den endelige vinder. Så hold øje med vores facebookside når der skal stemmes.

**DM i rekruttering**  
Status

Københavns Idrætsforening For Udviklingshæmmede  
Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg  
Brændrupdam Gymnastikforening  
Virum-Sorgenfri Tennisklub  
Svendborg Basketball Club  
Viborg Gymnastikforening  
Randers Freja, Håndbold  
Silkeborg IF, Fodbold  
Viborg Svømmeklub

PARASPORT  
DANMARK

elsass  
fondens

JYSK PRESSALIT.

Vind 25.000,-  
til din idrætsforening

**DM i rekruttering**  
Kan jeres idrætsforening få børn og unge med handicap med til idræt?

HYOR SVÆRT KAN DET VÆRE!



## JULEMARKED PÅ SUNDBYVÆKSTHUS

Traditionen tro var KIFU med på julemarkedet på Sundby Væksthus i november 2019.

Det er altid en så hyggelig dag med masser af glade besøgende og fine boder.

KIFU havde igen i år en bod i salen som blev besøgt af mange gæster i løbet af dagen.

Danseholdet mødte op flere end nogenside og leverede en super flot opvisning på scenen og publikum var ellevilde med deres flotte opvisning og glæde.

Vi takker CSBB for at vi altid er velkomne på årets julemarked og ikke mindst alle danserne der kom. Vi ses igen næste år.



## NYTÅRSKUR FOR DE FRIVILLIGE

Lørdag d. 10. januar afholdt KIFU julefrokost for KIFUs frivilligetænere, besyrelse og aktivitetsudvalg.

I år havde vi et festudvalg besluttet at temaet skulle være "Nytårskur hos dronningen".

Alle deltagere havde derfor taget deres fineste tøj på, og mødte på til bal på Svanevej. Der var mange fine kjoler, diademmer og jakkesæt.

Der blev danset lanciers, spist 3 retters menu og festet til den helt store guldmalje.

Der var 42 med, hvilket er en rekordflot detagerantal. Dette er et tydeligt tegn på de frivilliges store engagement, og vi sætter stor pris på, at de frivillige også vælger KIFU til udover den ugentlige træning :)



## KIFUS HÅNDBOLDSPILLERE GAV SLAGERUP EN HJÆLPENDE HÅND

KIFUs håndboldhold besluttede i starten af sæsonen af de ikke skulle spille stævner i den kommende sæson. Men da de havde besøg af Slangerup håndbold til deres træning, fik de muligheden for at komme med til stævnet i januar da Slangerup havde brug for nogle spillere for at kunne stille hold, Trænere og spillere siger at det var skønt at være ude til stævne igen.



## BADMINTONHOLDDET

Holdet var i oktober måned til Denmark Open på fyn.

Træner Patricia skriver: "Så er vi trætte, på vej hjem fra et godt, hårdt, og hyggeligt stævne, vi har spillet Denmark Open, ligesom de professionelle. Det er bare gået så fint. I single blev Pernille nr. 1 i sin pulje. I samme pulje blev Emil nr. 2.

Rie blev nr. 3 i sin pulje.

Jakob blev nr. 4 i sin pulje, og det gjorde Amer også i sin.

I double blev Pernille og Jakob nr. 2 i deres pulje. Og Rie blev nr. 3 i sin pulje, sammen med Casper fra Aalborg.

Holdet søger spillere på Vesterbro, så vil du ikke ud og have en prøvetime?



## KIFUS FOLDBOLDHOLD FOR VOKSNE RYKKER TIL EN NY HAL

KIFUS fodboldhold har i mange år spillet på Rødkildeskole, men da vi ikke fik tiden denne sæson var vi nødsaget til at søge en ny hal. Herupskole var sød til at hjælpe os i en måneds tid da vi stod uden hal men så kom den gode nyhed at vi har fået spilletid i Skolen på Strandparksskolen på Østerbro.

Det er en ny lækker og stor hal som er perfekt til vores store og helt fyldte fodboldhold for voksne.

Holdet har ændret træningstid til mandag fra 20-21.

De tager snart afsted mod Malmø Open og vi krydser fingere for at de går dem godt og de kan forsvare deres første plads fra sidste år :)





# KLUBLIV





# sociale medier



Hos KIFU prøver vi at holde vores medlemmer og andre interesserede opdaterede via sociale medier. På Facebook og Instagram forsøger vi løbende at vise, hvad der sker i vores fantastiske forening. Her kan du se et uddrag, af det bedste der er sket der de seneste par måneder. Du kan finde os ved at søge på *KIFU - Københavns Idrætsforening For Udviklingshæmmede*.



## JUL JUL JUL!

Også svømmeholdet i Hillerødgade holdt juleafslutning. Trænerne Helle og Jonna havde sørget for flotte medaljer til svømmerne og der var bag en meget lækker chokoladekage.

Her ses nisse-Tilde der svømmer på holdet hver tirsdag fra 17-18 i Nordvest.

## KØBENHAVNERFEST

Her ses vores håndboldspiller Mathilde Faber til Københavnerfesten, der traditionen tro, blev holdt i efteråret på Sundby Væksthus.

Der var makeup og hår salon så man lige kunne blive festklar som Mathilde her.



## ÅRETS HANDICAPPRIS 2019

STORT tillykke til Idrætsskolen for Udviklingshæmmede med denne flotte pris. SÅ fortjent!

"Der er et godt sted at være medlem af"  
*Kristine Rasmussen (KIFUS  
dansehold)*



# IDRÆTSDAG 2020

## lørdag d. **25. april**



Traditionen tro afholder vi idrætsdag på Sankt Annæ Gymnasium. Det er lørdag d. 25. april og du skal allerede nu sætte kryds i kalenderen.

Til dig der aldrig har været med til denne dag, kan vi fortælle at det er en super sjov og hyggelig dag, hvor alle hold bliver præsenteret for hinanden. Forældre, gæster, venner er ligeledes velkommen til at komme og kigge på.

Alle medlemmer skal nok få en invitation i marts måned, men ellers kan I følge med på Facebook for information omkring dagen..





## FØRSTEHJÆLP MED AKTIVITETSUDVALGET

I begyndelsen af november deltog medlemmer af KIFUs aktivitetsudvalg i årets kursus der denne gang omhandlede første hjælp.

I efteråret inviterede KIFU aktivitetsudvalget til en kursusdag omhandlende førstehjælp. I alt deltog 14 af medlemmerne.

Vi havde besøg af to kompetente mennesker fra ULF, som har lavet dette kursus mange gang før.

Først skulle vi lære en masse om, hvordan man kan tjekke om et menneske har hjertestop. Hvad der er vigtigst og på hvilke tidspunkter.

At man skal huske til ringe til alarmcentralen på nummer 112 inden man går i gang redningen.

Og hvor vigtigt det er at sige hvor man er, og hvem man er henne. Derefter øvede vi de rigtig vigtige ting, hvordan personen skal ligge og selve hjerteredningen med 2 indblæsninger og 30 gange hjertemassage.

Dagen var meget lærerig, vi fik også lov til at prøve en hjerterester. Det var interessant at lære hvor man sætter elektroderne på hende på kroppen.

Til sidst lærte vi en del om hvordan man forbinder sår og andre skader.

Det var en rigtig dejlig dag, hvor alle lærte noget nyt, og var rigtig i rigtig godt humør. Og så fik vi et fint diplom, som viser, at vi kan førstehjælp

Skrevet af: Tanja





# Body Bike

Kom og prøv en time med bodybike. Hver mandag giver årets hold 2019 den max gas til fed musik. Det er den bedste time på ugen, der er plads til alle og en virkelig dejlig stemning. På cyklerne konkurrerer vi mod os selv og hinanden. Vi får kørt mange kilometer hver uge.

Alle kan være med, og har du brug for hjælp, er både trænerne og medcykelister klar med en hånd.

En dårlig dag, er aldrig dårligere end at cyklen med din yndlings sang, kan gøre dagen igen. Hvis du har en god dag, eller gernerl hvad du har af ferieplaner, så har vi aldrig end at vi også gerne vil høre om det. Prøv det, hver mandag ml.18-19.15.

Hilsen Rasmus og Betina  
Holdets trænerne



time på  
n god  
fortælle,  
nere travlt





# FARVEL fra Jakob

*Og selv om det bliver underligt, at være noget andet end KIFU Jakob, glæder jeg mig til nye eventyr.*

”



Kære alle

Som mange af jer ved, så kommer ikke tilbage fra min barsel. Det skyldes, at jeg har købt hus på Fyn, hvor jeg og min familie er flyttet over i januar måned. Og selv om KIFU har en kæmpe plads i mit hjerte, er det nu på tide at prøve kræfter med noget nyt. Og selv om det bliver underligt, at være noget andet end KIFU Jakob, glæder jeg mig til nye eventyr.

Jeg er helt sikker på, at jeg efterlader KIFU i de sikreste hænder man kunne ønske sig, med Sarah og Tanja på sekretariatet. Sammen med bestyrelsen er jeg ikke i tvivl om, at de vil tage KIFU til nye højder.

Det har været en udsøgt fornøjelse at være en del af verdens bedste forening gennem små 14 år. Først som træner og siden hen på sekretariatet. Det har været fantastisk at møde så mange glade og inspirerende mennesker, både medlemmer, trænere og samarbejdspartnere. Det er alt sammen noget jeg vil tage med mig videre. Og jeg glæder mig allerede til at følge med i hvad der sker i KIFU fra sidelinjen.

Der skal lyde en kæmpe tak til hver og en af jer. I har været fantastiske og givet mig SÅ meget. Jeg kommer til at savne jer! Men jeg lover, at jeg nok skal kigge forbi, lige så tit som muligheden byder sig.

De alle bedste KIFU-hilsner Jakob

## BESTYRELSEN

I oktober måned mødtes KIFUs bestyrelse til deres bestyrelsesdag for at drøfte temaet "Synlighed".

KIFU er, i vores øjne, en stor og vigtig indsats der blandt andet styrker fællesskab, fremmer sundheden og modvirker ensomhed.

Men hvordan sørger vi for, at vi som en lille forening i politikernes øjne, ikke at blive glemt?

Ja, det talte bestyrelsen om på denne dag og fik lagt en plan for hvordan vi kan arbejde med synlighed på en mere struktureret måde fremover.

En kæmpe tak skal der lyde til KIFUS bestyrelse for deres enorme engagement!



## DONATION FRA KEA

Disse mega seje fyre fra Københavns Erhvervs Akademi fik i efteråret en god idé!

De skulle holde fredagsbar på studiet og ønskede at finde en god sag i lokalområdet som overskudet skulle gå til. Vi var så heldige at de valgte KIFU! Så 1000 tak! Sikke et smukt initiativ.



## ESPORT VOKSER MED RAKETFART

KIFUs nyeste skud på stammen Esport, er kommet godt igang og holdet er allerede nu fyldt og med børn på venteliste. Vi kan takke vores to frivillige Tobias og Mathias for det, da de uge efter uge hjælper de nye med at komme igang og støtter de erfarne spillere med at komme videre i spillene.



# kalender

## FEBRUAR

8-9: Malmø Open (fodbold)

Uge 7: Vinterferie på alle hold

## MARTS

6: Generalforsamling

7: Tommerup (dans og gymnastik)

28: Fællestræning (badminton)

## APRIL

6-12: Påskeferie på alle hold

14: Udendørssæsonen begynder

25: Idrætsdag

## MAJ

3: Fodboldstævne

15-17: Special Olympics i Frederikshavn





# JULEBINGO 2019

OM

# KIFUPOSTEN

KIFU-posten er KIFUs medlemsblad. Det udkommer 3. gange årligt, og herudover kommer der et årligt program.



## HAR DU INPUT TIL KIFU-POSTEN?

Du er altid velkommen til at komme med input eller ideer til artikler i KIFU-posten. Du er også meget velkommen til at sende billeder til os, som du tænker, kunne være gode at få med. Send til dem til: [kifu@kifu.dk](mailto:kifu@kifu.dk)

## KIFUS SEKRETARIAT

Svanevej 24  
2400 København NV  
[kifu@kifu.dk](mailto:kifu@kifu.dk)  
[www.kifu.dk](http://www.kifu.dk)

På KIFUs sekretariat sidder Sarah og Tanja klar til at svare på alle spørgsmål omkring KIFU. Så hvis du har nogle spørgsmål så tøv ikke med at kontakte os.



## NÆSTE NUMMER UDKOMMER

Maj 2020

## REDAKTØR

Sarah Forsberg  
[kifu@kifu.dk](mailto:kifu@kifu.dk) / [sarah@kifu.dk](mailto:sarah@kifu.dk)

