

KIFU posten



KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

Nr. 4 - 2018



Nye tiltag

Masser af aktiviteter

Indendørssæsonen er skudt i gang

Annonce

FORMANDEN HAR ORDET



Efteråret er i fuld gang, og det betyder, at de mange indendørshold er i fuld gang i KIFU. Det er spændende at følge udviklingen på holdene og de mange nye tiltag i foreningen. Kan du måske allerede den nye KIFU-dans? Ellers er det bare med at finde videoen på Youtube, hvor Sidsel og nogle rigtig dygtige dansere hjælper dig trin for trin. Videoen er blevet til i samarbejde med medieskolen Juno, og resultatet er blevet supergodt! Har du ikke været inde på foreningens egen kanal endnu, er det en rigtig god anledning til det.

I skrivende stund har KIFU desuden spillere og trænere fra håndboldholdet med til Special Olympics. Du tænker nok, at der da HAR været Special Olympics tidligere i år, da vi var en stor delegation i Helsingør, men det her foregår i Andorra på grænsen mellem Spanien og Frankrig. Det bliver spændende at følge med i, hvordan det går dernede, men uanset kan vi være stolte af, at KIFU er med på det internationale landkort.

På vegne af resten af bestyrelsen vil jeg ønske dig, der sidder med dette blad i hånden, et godt og sundt efterår fyldt med masser af motion, smil og glæde.

Anders Kildedal
Bestyrelsesformand

SIDEN SIDST

Indendørs sæsonen er i gang igen, og vi oplever at der er rigtig mange på vores hold, faktisk så mange at der er venteliste på flere hold. At indendørs sæsonen er begyndt betyder også at udendørs cykling og stavgang er gået på vinterferie, men er tilbage igen efter påske. Vi glæder os allerede til at byde jer velkommen tilbage.

Ud over at sæsonen er startet har KIFU også afholdt eller deltaget i en masse spændende arrangementer, her kan du læse lidt om hvad der er sket hen over sommeren.



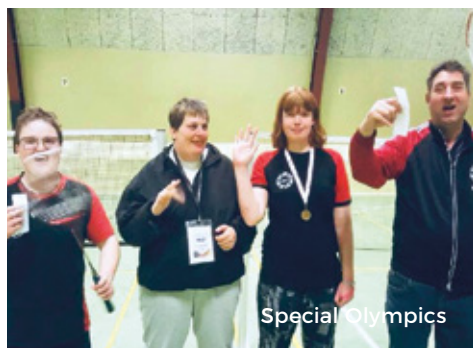
SIDEN SIDST



SIDEN SIDST

Special Olympics:

I maj måned deltog KIFU i Special Olympics i Helsingør. Det var et kæmpe stævne, hvor vi var afsted fra fredag til søndag. Der blev dyrket rigtig meget forskellig sport og til festen fik vi vist at KIFU virkelig kan danse. Vi var næsten 50 afsted fra KIFU og det blev til flere medaljer og flotte placeringer.



SIDEN SIDST



Special Olympics



Special Olympics



Special Olympics

SIDEN SIDST

Tour de Amager:

Igen i år arrangerede KIFU i samarbejde med Cafe Tusindfryd Tour de Amager. Der var desværre ikke så mange deltagere i år, men dem der var havde en forrygende dag med masser af cykling, hygge og grillmad. Det var en skøn dag, og vi håber blot at der til næste år er flere deltagere.



Sommerfest for stavgang:

Traditionen tro holdt Stavgangsholdet deres årlige sommerfest. I år blev det gode vejr nydt hjemme hos Bente, der er træner på holdet, hvor der blev disket op med den helt store menu, og den sagnomspundne kiksekage. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag, hvor holdet fik grint, snakket og pjattet til den store guldmedalje.



SIDEN SIDST

Aktiv sommer:

KIFU afholdt igen i år i Aktiv Sommer, tidligere sportsskole, i Valby, hvor der blev spillet fodbold og en masse andet sport. Trods varmen der sneget sig over 30 grader, blev der knoklet igennem, og alle havde en rigtig god uge. Vi håber meget at der er endnu flere københavnere der kunne have lyst til at deltage til næste år. Der er altid plads til flere.



Åbent hus:

Søndag d. 26 august holdt KIFU åbent hus på Svanevej. Det var en dag hvor man kunne komme forbi, sige hej, få en kop kaffe og et stykke kage. Der blev danset, spillet badminton og boccia samt hygget til den helt store guldmedalje. Vi var 52 og havde en rigtig hyggelig søndag, så det gør vi helt sikkert igen til næste år.



SIDEN SIDST

Tab og Vind kursus:

KIFU afholdt et kursus for alle vores stævnedeltagere der hed tab og vind. Som navnet antyder handler det om at man både kan vide og tabe når man er til stævner, og hvordan man er afsted som hold, og hvordan man bevarer den gode stemning. Jasper, der er gammel træner, holdt et rigtig godt oplæg og så var der ellers en masse samarbejdsøvelser



Tour de Bornholm:

Ikke et år uden at cykelholdet deltager i Tour de Bornholm. I alt blev der i alt kørt 524,5 km, hvilket svarer til at køre hele vejen fra København til Skagen. Tom og Thomas nåede hele øen rundt, Torben og Eva kørte lidt over halvvejs, og Per tog en lidt kortere rute. Men I er alle sammen total seje. Holdet er nu gået på en velfortjent vinterpause, men for dem der ikke kan få cykling nok, er der mulighed for at cykle indendørs hele vinteren på vores indendørs cykelhold i Grøndalcenteret.



SIDEN SIDST

Parasportensdag:

For andet år afholdt Parasport Danmark parasportensdag på Frederiksberg Idrætsanlæg. Det er en dag hvor børn og unge har mulighed for at komme og prøve en masse forskellig idræt. Det var en hyggelig dag hvor vi fik set en del sport, og talt med en masse mennesker.

Strandparksløb:

Igen i år var der Strandparksløb på Amager strand, og igen i år var vi heldige med vejret. I alt var der næsten 200 deltagere der tilbagelagde en af de to ruter. Det var som altid en fornøjelse at se så mange give den fuld gas i løbeskoene.

Ny hal til håndboldholdet:

Håndbold har fået ny hal i Lundehusehallen på Lersø parkallé 152 om mandagen fra 17 - 18. Det er vi vildt glade for. Holdet træner nu på en rigtig bane, så de kan blive endnu bedre, og være vant til den store bane når holdet kommer ud til stævner.



Ny hal

TAK TIL CAROLINE

De seneste måneder har vi haft glæden af at have haft Caroline tilknyttet KIFU. Caroline har været rundt på rigtig mange bosteder og holde oplæg om KIFU.

Derudover har hun været med til at starte hold op på både Vinklen og Pallesvej. Her fra sekretariatets skal der lyde en stor tak til Caroline for hendes arbejde, det er bestemt noget vi kan mærke, ikke mindst i form af nye medlemmer.



NYE TILTAG I KIFU

I gang igen på Pallesvej

Vi har startet hold op på vinklen og på Pallesvej. Det er et forsøg på at komme ud til dem der ikke er i KIFU, men som gerne vil dyrke sport og idræt. Det er et hold der kommer til at træne enten på bostedet Pallesvej, eller kommer til at benytte de skønne omgivelser omkring Amager strandpark. Holdet trænes af Helle, og træner som udgangspunkt frem til jul.

Dansehold på Vinken

Vi starter et dansehold på Vinklen. Holdet danser i Vinklens lokaler om onsdagen. Det er vores tidligere og dygtige træner Lena der står for holdet. Holdet træner frem til december, og vi håber at de vil afslutte med en opvisning til Julemarkedet på Sundbyvæksthus.

KIFU dansen

Tiden er inde til at vi KIFU skal have sin helt egen KIFU dans. Vi har lavet en video i samarbejde med vores gode venner fra Medieskolen Juno hvor

NYE TILTAG I KIFU

du kan se og lære dansen og de enkelte trin. Så kan du øve dig hjemme foran spejlet, så du er helt klar til næste fællesarrangement hvor den helt sikkert vil blive danset. Videoen kan du se på vores hjemmeside www.kifu.dk eller på vores Facebookside. Vi er selv rigtig glade og stolte af resultatet.

KIFU-kufferten

Hos KIFU er vi fuld af nye og gode ideer. Vores nyeste tiltag er, at vi har lavet to KIFU-kufferten. KIFU-kufferten er en kuffert der indeholder håndvægte, hulahooping, risposer, klude, elastikker samt en træningsbog med en masse øvelser. Tanken er, at bostederne kan låne kufferten i en periode, og så lave nogle forskellige øvelser med beboerne derhjemme. Hvis du godt kunne tænke dig, at dit bosted lånte KIFU-kufferten, så bed dine pædagoger kontakte os, så finder vi ud af det.



VICTOR DENMARK PARA

KIFU har fået udtaget 5 spillere til Victor Denmark Para i badminton i forbindelse med de professionelle stævne Denmark Open. Det er Maja, Pernille, Jakob, Morten og Rie der i weekenden 18 – 21 oktober var i Odense og deltog i et stort internationalt stævne. Vi ved i skrivende stund ikke hvordan det er gået, men vi er sikre på at de har haft en forrygende weekend fyldt af masser af badminton og gode oplevelser.

Ud over dette stævne, så har badmintonspillerne også afholdt en mini KIFU-turnering på Valdemarsgade, fordi der simpelthen var for længe til at alle spillerne skulle til stævne. Det var en rigtig god aften, hvor der blev spillet en masse badminton på tværs af holdene.

STÆVNER

Fodbold: Fodboldholdet har været til sæsonens første stævne i Snekkersten. Holdet mødte talstærkt op, men blev ramt af lidt skader, så det endte med én sejr og to nederlag. Men stemningen var god, og vi er sikre på at holdet kommer stærkt tilbage til de kommende stævner.

Bowling:

I år er der rekord mange stævnebowlere. Hele 16 styks har tilmeldt sig bowlingstævner i år, hvilket vi er meget stolte af. Holdene skal igen i år til 6 stævner i henholdsvis Næstved og Grøndalscenteret. Vi håber og regner med at de klarer sig lige så godt som sidste sæson, og der igen kommer medaljeregning over KIFU. Holdet har allerede været til det første stævne i Næstved

Håndbold:

Håndbold er igen i år med til håndboldstævnerne. Første stævne var divisionsstævnet i Helsingør. Holdet er i år kommet i række B Vi håber at holdet igen i år kvalificerer sig til forbundsmesterskaberne som spilles til næste forår.

STÆVNER

Ud over håndboldstævnerne er Rene og Christian udtaget til Special Olympics european games i Andora, Spanien. Vi er rigtig stolte og glade for at Rene og Christian fra KIFUs håndboldhold er blevet udtaget til at repræsentere de danske farver til dette stævne. Vi er sikre på I nok skal vise jer frem fra jeres bedste side, både på og udenfor banen.



Håndbold



Fodbold



Bowling



Håndbold



Bowling

Indendørs Cykling

Mandag

22 OKT. 2018 - 8 APR. 2019

KL. 18.15 - 19.15

Gratis

FREM TIL JUL



RASMUS
FRIVILLIG TRÆNER OG
CYKELEKSPERT

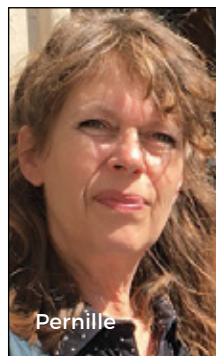
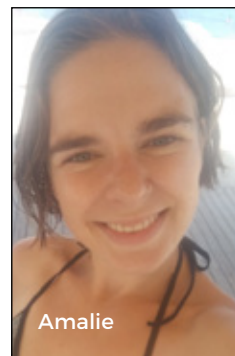
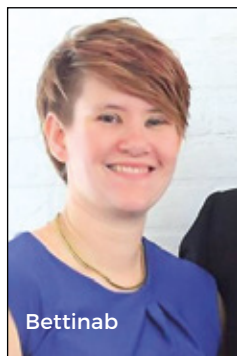
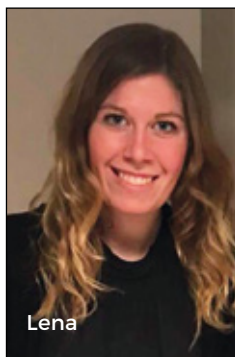
HVER MANDAG
I GRØNDALSCENTERET 2400 KBH NV.
HOLDET STARTER OP MANDAG D. 22 OKTOBER

TILMELDING TIL KIFU:
24 77 01 46 ELLER KIFU@KIFU.DK

NYE TRÆNERE

Når en ny sæson begynder betyder det altid at vi skal sige tak for denne gang til nogle af vores dygtige trænere. Men det betyder samtidig at vi også skal byde nogle nye, og denne gang også gamle, ansigter velkommen i KIFU.

- Helle på Varmtvandsmotion
- Amalie på Varmtvandsmotion
- Pernille på I gang igen på Pallesvej
- Lena på Dans på Vinklen
- Rasmus på Indendørs cykling
- Betina på Indendørs cykling




Annonce

KOMMENDE AKTIVITETER

 Håndbold: 3. november i Nykøbing

 Bowling: 3. november i Grøndalcenteret
24. november i Næstved

 Fodbold: 9-10. februar Malmø Open

Julemarked: 1. december på Sundby Væksthus

Julehygge på Svanevej: 14. december på Svanevej 24

Julefrokost for KIFUs frivillige: 11. januar på Svanevej

Juleferie: 17. december - 7. januar

**STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS**





IDRÆTSSKOLEN

for udviklingshæmmede

Ansøgningsfrist
Fredag d. 22. februar 2019



Informationsaften

Onsdag d. 23. januar 2019 kl. 19.00-20.00.

Åbent hus

Torsdag d. 24. januar 2019 kl. 09.00-14.00.



Idrætsskolen er et undervisningstilbud til voksne udviklingshæmmede elever, der går på skolen et skoleår, i dagtimerne fra kl. 9.00 til 14.00 hver dag.

Det nye skoleår begynder mandag d. 12 august 2019, og slutter fredag d. 19 juni 2020.

Skolen ligger i dejlige lokaler i Grøndal Multi Center.



Se mere på hjemmesiden
www.idraetsskolen.net



IDRÆTSSKOLEN
for udviklingshæmmede

Friskolevej 64 • 2400 København NV • Tlf: 39 88 28 45
info@idraetsskolen.net • www.idraetsskolen.net

KLUBTØJ

Du kan købe KIFU tøj hos vores samarbejdspartner Sportyfiend. Du bestiller dit KIFU tøj ved at gå ind på <https://kifu.sportyfiend.com/da> og herfra kan du bestille tøjet, og få sendt det hjem til dig selv.



KIFU TIGHTS VOKSEN

399,- DKK

KIFUgear



KIFU SWEATSHIRT

229,- DKK **-15%**

Udsolgt -269,00



KIFU BUKS

339,- DKK **-5%**

Udsolgt -369,00

KIFUgear



KIFU T-SHIRT

129,- DKK **-13%**

Udsolgt -149,00



KIFU OVERDEL

269,- DKK **-16%**

Udsolgt -310,00



KIFU BUKS

249,- DKK **-11%**

Udsolgt -279,00

KIFUgear



KIFU RYGSÆK

199,- DKK **-13%**

Udsolgt -229,00

KIFUgear



KIFU TASKE

99,- DKK **-23%**

Udsolgt -129,00



KIFU TRÆNINGSSHORTS

129,- DKK **-19%**

Udsolgt -160,00

KONKURRENCER PÅ FACEBOOK

KIFU holder løbende konkurrencer på Facebook, hvor man har mulighed for at vinde forskellige KIFU præmier. Så følg med og deltag på KIFUs facebookside, så har du også mulighed for at vinde fede præmier.

BABYER

Benjamin fra voksenfodbold og Niels fra børnefodbold er hen over sommeren blevet forældre til nogle fantastiske unger. Benjamin har fået Vigdis og Niels er blevet far til August. Her fra skal der lyde det alle største tillykke.





PRAKTISKE OPLYSNINGER

Sekretariat:

KIFU
Svanevej 24
2400 København NV
Tlf. 24770146
kifu@kifu.dk
Bank: Reg. 9570 Nr. 994 82 44
Mobile Pay: 24770146

Ansatte:

Jakob Hald & Sarah Forsberg

Ledelse:

Formand for KIFU – Anders Kildedal
Formand for aktivitetsudvalget – Torben Dengsø (fitness)

Hjemmeside:

www.kifu.dk

KIFU-Program

Ansvarshavende: Jakob Hald
Oplag: 300 stk.
Næste KIFUpost: februar 2019

Vi tager forbehold for fejl og ændringer af datoer

KIFU

Tlf. 24 77 01 46 · Email: kifu@kifu.dk · www.kifu.dk

