

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

02

VILD
MED VAND

børnesvømning i KIFU

Medalje
regn
læs om de flotte
resultater

Idrætsdag
2019

DELTAAG I KIFUS
tegnekonkurrence.



FORMANDEN har ordet



Forår betyder længere, lysere og varmere dage, men i foreningens tegn er det også her, at KIFU holder sin årlige generalforsamling. I år var ingen undtagelse og det blev en rigtig god og hyggelig aften med både nye og gamle ansigter til stede.

En anden begivenhed, der hører sig til i foråret, er KIFUs idrætsdag, som i år er med en efterfølgende fest. Traditionen tro vil det være en dag fuld af sjov og med masser af mulighed for at se og prøve en masse forskellige idrætter, men også en mulighed for at tale med nogen fra et andet hold et sit eget. En af idrætsdagens helt fantastiske egenskaber er lige præcis at vise den enorme mangfoldighed, vi som forening rummer, da både medlemmer, trænere og pårørende er samlet. Indmarchen giver mig kuldegysninger hver gang, og stoltheden er kolossal, når fanerne bæres ind og nationalsangen synges for fuld kraft. Sådan bliver det også i år, hvor jeg samtidig kan afsløre, at vi får prominent besøg!

Næsten alle hold er kommet godt i gang og inden længe vil også både cykling og stavgang også starte deres sæson op. Om der kommer nye eller flere år i løbet af året er ikke til at vide, men hvis du har en god idé til et nyt hold eller måske har talt med nogen, som kunne være interesseret i at starte til noget, så er det bare at ringe ind til sekretariatet.

Jeg glæder mig til at se så mange som muligt til idrætsdagen. Vel mødt!

Anders Kildedal
Formand i KIFU

KIFUS BESTYRELSE



Anders Kildedal
Formand



Jane Ibenholdt
Næstformand



Marijanne Fogtmann
Kasserer



Sebastian Eiholm
Bestyrelsesmedlem



Sabrina Rasmussen
Bestyrelsessuppleant





indhold

- 6 SOMMERENS AKTIVITETER
- 7 IDRÆTSDAG
- 10 SIDEN SIDST
- 12 SOCIALE MEDIER
- 13 VILD MED VAND
- 14 MALMØ OPEN
- 16 KIFUAMBASSADØRERNE
- 18 TEGNEKONKURRENCE
- 19 FARVEL TIL LEIF
- 20 NYE TILTAG
- 21 KALENDER
- 24 OM KIFUPOSTEN



KIFUS

sommeraktiviteter

Sommeren står for døren, og mange hold går på ferie, men det er muligt at komme ud og være aktiv med KIFU.

Aktiv sommer.

I uge 31 i Valby kan du komme ud og have en aktiv uge i din sommerferie. Du kan deltage på en blandet aktivitetsdel eller en boldspilsdel. Det koster 300 kr. at deltage fra mandag til torsdag.

Tour de Amager.

Traditionen tro afholder vi Tour de Amager. Og i år er det med både en kort og en lang rute. Løbet køres d. 15 juni med start og mål ved Sundby Væksthus. Det koster 150 kr. at deltage, og med i prisen er der mad, kage og forplejning. Ledsagere deltager gratis. Du tilmelder dig ved at kontakte KIFUs sekretariat 24770146 eller kifu@kifu.dk.

Åbent Hus

Kom og vær med til en hyggelig dag på Svanevej søndag d. 25. august. Kom mellem kl. 13.00-16.00 og få en kop kaffe og vær med til nogle aktiviteter i gården.

Vi glæder os til at se jer til alle sommerens arrangementer.!

KIFUS IDRÆTSDAG 2019

Årets højdepunkt, som også varsler afslutningen for flere hold, er KIFUs årlige idrætsdag.

I år var det socialborgmester Mia Nyegaard der åbnede dagen, og samtidig fik hun et unikt indblik i, hvor fantastisk en forening vi er, og hvor skønne medlemmer vi har. Alle hold, fik vist hvor dygtige de er blevet i løbet af den forgangne sæson. I år var der også fest med god mad, og hvor dansebenene efterfølgende blev svunget til den store guldmedalje.

Der skal også lyde en stor tak til Idrætsskolen der stod for opvarmningen og lavede en opvisning med kropsteater, samt vores venner fra Rønnegården, der endnu en gang deltog i dagen. Derudover deltog Hverdagsaktivisterne, som hjalp med en masse af det praktiske inden dagen. De var alle med til at gøre en god dag endnu bedre.

Idrætsdagen er også dagen hvor vi løfter sløret for årets kåringer. Og selv om vi er vilde med jer alle sammen, og ville ønske vi kunne give pokaler til jer alle, er valget af årets kåringer blevet:

Årets medlem: Emil Lyngholm Hansen
trampolin og badminton

Årets hold: Indendørs cykling

Årets bosted: Valbyholm/Skellet

Årets forældre: Conni Hansen, mor til Emil fra trampolin og badminton

Årets KIFU-ven: Lea Lander fodbold

Årets trænere: Asla og Caroline fra fitness/gymnastik.



KÆMPE TAK TIL KIM FRA WINCENTZ FOTOGRAFI FOR ALLE DE FLOTTE BILLEDER FRA DAGEN!



IDRÆTSDAG 2019





DET NYE AKTIVITETSUDVALG

Den årlige generalforsamling er også tidspunktet hvor der vælges nyt aktivitetsudvalg. Som noget nyt, vælges alle på samme tid, og sidder for en toårig periode. På den måde, har vi mulighed for at arbejde endnu mere koncentreret, og blive et endnu bedre udvalg.

Vi har sagt goddag til en masse nye ansigter, og det er vi rigtig glade for, selv om det altid er trist at sige farvel til medlemmer der har været med i årevis. Formand for det nye aktivitetsudvalget er Mathilde fra håndbold og næstformand er Torben fra cykling. Vi glæder os allerede til at arbejde sammen med jer alle sammen de kommende år. Her ses Formand og Næstformand.



HILLERØDGADE

Endelig kan vores svømmehold komme i vandet igen! Efter en stor renovering i Hillerødsgadesvømmehal der varede næsten 2 år, er alle nu i vandet igen. Holdet har fået 2 nye svømmere Louise og Lene, og 2 nye trænere Lisa og Jonna.

TILLYKKE MED BABY & 1000 TAK TIL PERNILLE

Pernille Grove, tidligere træner og mangeårigt bestyrelsesmedlem, er blevet mor for anden gang, og valgte derfor ikke at genopstille til KIFUs bestyrelse ved generalforsamlingen. Som træner var Pernille omkring flere hold, men især cykelholdet har nydt stor glæde af Pernilles skønne væsen, og det er blevet til mange ture til Bornholm.

Fra KIFU skal lyde et kæmpestort TAK for al det arbejde du har lagt i KIFU. Både som træner, bestyrelsesmedlem og person. Vi kommer til at savne dig, og du ønskes alt det bedste fremover, og vi håber meget på at se dig til et arrangement eller to i fremtiden.



SVØMNING

Hos KIFU har vi fået to supersvømmere. Nemlig Louise og Lene, som træner i Hillerødgade. De deltog i Sjællandsmesterskaberne i Helsingør, og det gjorde de med stil. Det blev til intet mindre end 7 medaljer! 3 af guld, 1 sølv og 3 bronze. Vi er vildt imponerede over resultaterne, og der skal lyde et kæmpe tillykke herfra.



BOWLING

For andet år i træk kvalificerede alle KIFUs bowlinghold sig til Forbundsmesterskaberne. Stævnet blev afholdt 11. maj i Vejle, og vi ved i skrivende stund ikke hvordan det er gået.

Men ud fra de resultater der er blevet leveret hele sæsonen, hvor det blev til henholdsvis guld-, sølv- og bronzemedaljer i region Øst, regner vi stærkt med der er kommet sølvtøj med retur over bæltet.

Holdet afsluttede deres træningssæson samtidig med at de afholdte deres helt eget KIFU Klubmesterskab d. 25 april. En succes der helt sikkert gentages igen.



BADMINTON

Badmintonspillerne har været i fuld sving her i foråret. De har deltaget i stævne i nordjylland, hvor der kom masser af medaljer med hjem.

Derudover har der været fællessamling i Badminton i Grøndal Multi Center. Fællessamling er ikke et stævne, men en træning, hvor der bliver trænet en masse forskellige øvelser, så alle kan blive bedre. Og samtidig er det en rigtig god måde at møde de andre spillere fra hele landet på. Det var en rigtig god og inspirerende dag, både for spillere og trænere.



sociale medier

KIFU er kommet på endnu flere sociale medier. Vi er nu også at finde på Instagram, Linkd-in og Twitter. Så hvis du slet ikke kan få nok af os, så gå ind og find os, så er du hele tiden opdateret med hvad der sker i vores dejlige forening. Find os alle steder under @kifukbh



TILLYKKE

"3 seje KIFU-springer til stævne i Lundtoftehallen. De var i deres egen række i år, så medalje til alle

De havde en fest

Hanne Kisum - mor til Frederik på trampolin

TOMMERUP

Igen i år deltog KIFUs dansere til stævnet i

Tommerup. Men i år, var de ikke alene om at være afsted. Vores fitness/gymnastikhold var nemlig også med. Begge hold lavede fantastiske opvisninger. Danserne havde hentet inspiration hos Kim Larsen, og fitness/gymnastikhold lavede en skøn bollywood-inspireret opvisning.



SØLV I B-RÆKKEN

"Vi vandt en sølvmedalje i håndbold"
Dijana Arsovski

Lucas Lundsteds fodboldspiller, giver KIFU 5 stjerner på Facebook



VILD MED VAND!

børnesvømmning i kifu



Mandag aften på Sankt Elizabeths Hospital på Amager står i vandmandens tegn. Det er nemlig her at KIFUs børne- og ungehold svømmer. Det er 12 glade vandhunde, som næsten ikke er til at drive op igen, når timen er slut. Og som besøgende skal man ikke komme for tæt på kanten. For der pjaskes nemlig i stor stil.

Allerede inden man kommer helt ind til bassinet kan man høre de glade og forventningsfulde børnestemmer, og hvis man ikke fik sved på panden af at stå på kanten af bassinet, så gør man det helt sikkert af at se det aktivitetsniveau medlemmerne ligger for dagen. Alle er i gang, lige fra badevingerne pustes op og den første tå stikkes i vandet, lige til det er tid til at komme op igen.

For svømmerne er det et af ugens klare højdepunkter, og ikke mindst at være i vandet med deres fantastiske trænere. Det er nemlig et hold hvor der er plads til alle, og hvor alle bliver set.

Der startes med en fælles opvarmning, men ellers laves der individuelle øvelser, alt efter medlemmernes ønsker og behov. Der bliver hoppet fra kant eller fra den store plade i bassinet, dykket og svømmet med plader.

Alt sammen lege og øvelser der gør at medlemmerne bliver bedre og bedre til at svømme. Og selv om man ikke skulle tro det var muligt, går alle hjem med et endnu større smil end da de kom.





MALMØ OPEN 2019

I vinterferien deltog KIFUs fodbold i Malmø Open for 5. år i træk i Malmø Open. Malmø Open er en stor international turnering, som afholdes hvert år i februar, hvor atleter fra hele verden konkurrerer i en masse forskellige idrætter

Mens alle andre holdt vinterferie, drog KIFUs fodbold over Øresund, for at deltage i Malmø open.

5. GANG ER LYKKENS GANG

Femte gang skule vise sig at være lykkens gang

for KIFU, trods en lidt kaotisk start. I år var der nemlig så mange fodboldhold tilmeldt, at brandmyndighederne havde truet med at lukke hallen, da der var for mange mennesker. Men trods startvanskelighederne for arrangørerne kom stævnet forrygende fra start. Efter lørdagens gruppekampe, stod KIFUs fodboldhold,

med 15 point for 5 kampe og en målscore på 22-3. Derfor var der store forventninger på holdet til en topplacering, men trænerne fik skudt lidt koldt vand i blodet, så fokus kunne holdes på de forestående kampe.

På anden dagen skulle de afgørende knald-eller-fald kampe spilles. Og efter en god aften og nat på det lokale vandrehjem viste holdet ingen nåde over for modstanderne. Efter at kvartfinalen blev vundet sikkert var det dog anderledes spændende i semifinalen mod Kiel fra Tyskland. Her måtte holdet ud i en nervepirrende strafesparkskonkurrence, før pladsen i finalen var sikret. Men da holdet først stod i finalen, kiggede de sig aldrig tilbage. Med en stensikker 4-1 sejr, kom guldmedaljen med til København. Der skal lyde et kæmpe stort tillykke med den fornemme præstation. Vi håber meget den kan gentage sig til den kommende udendørssæson, som står for døren.



**Hvem var det der vandt i dag?
Det var dem fra KIFU af! Hey! Hey!
Hey!**

”





KIFUambassadører

I foråret afholdt KIFU kursus for KIFUs aktivitetsudvalg, samt særligt udvalgte medlemmer. Temaet for dagen var KIFUambassadører, og vi fik hjælp af Marie fra Frivilligcenter Vesterbro, til at sætte et særdeles spændende program sammen. Deltagerne fik sat en masse ord på, hvad det vil sige at være i KIFU, hvorfor KIFU er

så fantastisk en forening og hvad andre kan få ud af at være medlem i KIFU. Alle blev certificerede KIFUambassadører, og nu er de alle sammen klar til at sprede det gode budskab, og forhåbentligt gøre at vi får endnu flere medlemmer.



ER DU GOD TIL AT TEGNE? tegnekonkurrence for alle

OG VIND EN KIFU T-SHIRT!



Hvis du elsker at tegne, så kan du nu være med i KIFUs tegne konkurrence. Det eneste du skal gøre er at tegne en tegning af din yndlingsidræt og så sende et billede af din tegning til kifu@kifu.dk. Så er du med i lodtrækningen om en KIFU t-shirt. Vindertegningen offentliggøres i næste nummer af KIFU-posten.



FARVEL til en kifuer

**LEIF
HANSEN**

Af: Dorte Mørk

”

For Leif hørte til. Også selv om han skældte os ud. Så fik han et smil, en hjælpende hånd af alle og et frisk svar tilbage. For vi vidste at han holdt af os.

”Bowlingholdet har mistet et specielt medlem. Leif Hansen blev begravet d. 27 februar, og mange KIFUere var kommet for at sige farvel.

Leif havde været i foreningen i mange, mange år. Både som danser og som bowler, hvor han var en trofast deltager i både ugentlig træning og i stævner.

Leif var speciel. Leif var Leif. De sidste år gik han dårligt og han hørte dårligt. Han hunsede gerne med taxachauffører og KIFUerne. Men han kom trofast til træning, selv om han ikke havde kræfter til så meget mere. Så fik han sin kaffe og kage og kom lidt på banen med gangstativ.

For Leif hørte til. Også selv om han skældte os ud. Så fik han et smil, en hjælpende hånd af alle og et frisk svar tilbage. For vi vidste at han holdt af os.

Vi vil savne Leif i foreningen.



FLOORBALL

Efter sommerferien starter KIFU et floorballhold. Holdet kommer til at træne hver mandag på Idrætsfabrikken på Valdemarsgade på Vesterbro fra kl. 18.30 - 19.30. Kunne du tænke dig at være en del af holdet, så kontakt sekretariatet for at høre mere. Derudover arbejder vi hårdt på at starte endnu flere hold. Så hold øje med KIFUprogram, heri kan du se ALT hvad der kommer til at være i KIFU efter sommer.



KONTINGENTOPKRÆVNING

Som I nok har lagt mærke til, så opkræver vi nu kontingenter for et helt år ad gangen. Det gør vi, da det er meget lettere for sekretariatet, end da I i forvejen tilmelder jer holdet for et helt år, synes vi det giver meget mere mening med én opkrævning frem for to. Og samtidig sparer I også et ekstra gebyr hos banken.

ROYAL RUN

Mandag d. 10 juni - 2. Pinsedag deltager KIFU i Royal Run. Det er et stort motionsløb i København, hvor vores medlemmer skal gå 1 mil, hvilket svarer til 1,6 km. Både stavgangsholdet og et hold fra bostedet Pallesvej stiller op, og mon ikke de får set en kongelig eller to. Det håber vi ihvertfald meget på.



KIFU PÅ LAVUKSTOCK

KIFU var i år med til at skyde festival-sæsonen i gang med maner. For første gang deltog KIFU i år nemlig på Lavukstock.

Lavukstock er en musikfestival, som Lavuk afholder hvert år, og i år var der godt 800 deltagere. Vi havde en lille bod, hvor vi solgte lidt merchandises, men vigtigst af alt så fik vi talt med en masse nuværende medlemmer, og mødt en masse nye mennesker, som kunne være interesserede i at starte hos os.

Det var en rigtig god dag, hvor musikken bragede derudaf, og der var dans og luftguitar for alle pengene.



BESTYRELSESDAG 2019

KIFUs bestyrelses mødtes i marts til deres årlige vision og missionsdag. Der skulle nytænkes, tegnes og så kom fremtidsbrillerne i den grad på.

Der blev besluttet en masse spændende ting som vi glæder os til at dele med jer!



A photograph of a man and a woman smiling. The man is wearing glasses and a red jacket. The woman is also wearing glasses and a red jacket. They are both looking towards the camera. The background is slightly blurred, showing what appears to be a wall with some decorative elements.

KIFU kalender

10 juni:

- Royal Run

15 juni:

- Tour de Amager

Hele juli:

- Sommerlukket

August - Uge 31:

- Aktiv Sommer
- Alle udendørshold
starter op igen
25. august: Åbent hus

30 aug. -1 sept :

-Tour de Bornholm

Første uge i september:

-Alle indendørshold
starter op

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

KIFUS SEKRETARIAT

Svanevej 24
2400 København NV
kifu@kifu.dk
www.kifu.dk

På KIFUs sekretariat sidder Sarah og Jakob 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

2. november 2019

REDAKTØRER

Tekst:
Jakob Hald / jakob@kifu.dk
Billeder & Layout:
Sarah Forsberg / sarah@kifu.dk

