

KIFU posten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

02 maj 2021

KIFU-HANNA
SIGER HEJ

HJEMMETRÆNING
TAG UD OG GEM

JUBILÆUMSINTERVIEW MED *KAJ*

2021
kalender

CORONAAKTIVITETER





SMØRREBRØD

- SMØRREBRØD ■ PASTA & SALATBORD
- SANDWICH ■ BUFFET & PLATTER
- BESTILLING TIL WEEKEND MODTAGES

TEL.: 32 57 20 05

Islands Brygge 7 • 2300 Kbh S • www.tssmørrebrød.dk

Café Halvvejen



Krystalgade 11
1172 København K
Tlf. 33 11 91 12
www.cafehalvvejen.dk



Nyvej 16B - Dk- 1851 Frederiksberg C - Danmark

Tel: +45 3325 0258 - Fax: +45 3325 16 52 - Email: info@performex-hr.dk

SE UDGIVELSEN **Online**

Scan her:



JYSK støtter handicapidrætten i dit lokalområde



JYSK.dk

Restaurant Kongemosen



Bordbestilling
anbefales
tlf: 44 68 45 45

*Skal I holde selskab
eller konference
kan vi tilbyde lyse
lokaler i naturskønne
omgivelser med udsigt
over Kongemosen.*

FROKOSTPLATTE
mandag - lørdag fra 12 - 16

Sild, roastbeef, hønsesalat,
roget laks og ost
kr. 165,-

AFTENFORSLAG
kl. 17 - 20.30

Månedens
2 retters menu
kr. 259,-

Mandag-lørdag åbent 12.00 - 22.00 - Søndag åbent 11.00 - 15.00

Følg med på vores hjemmeside!

Kongemosen 1 • 2765 Smørum
www.restaurantkongemosen.dk

BLINDECENTER
BREDEGAARD



Vi er et højt specialiseret bo- og dagtilbud til blinde og svagsynede voksne mennesker med multiple funktionsnedsættelser. Herunder også mennesker med erhvervet eller medfødt døvblindhed.

Vores kerneopgave er at give en sammenhængende indsats, der støtter borgeren i at leve et selvstændigt og aktivt liv ud fra egne ønsker og resurser.



Den Sociale
Virksomhed

BLINDECENTER
BREDEGAARD

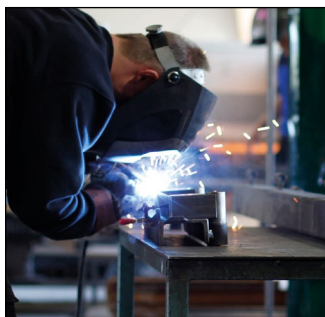
Lindelyvej 5 • 3480 Fredensborg • Telefon: 4511 8411
bredegaard@regionh.dk • www.blindecenterbredegaard.dk

**ALT I GRANIT OG FLISEARBEJDE.
TOTAL RENOVERING AF GÅRDE M.M.
ALT I ASFALT ARBEJDE.
KLOAKARBEJDE, BROLÆGNING OG REPARATIONER.**



BJARNE STAAL 
BROLÆGGER & ENTREPRENØR

Kalkgravsvej 20 • 4000 Roskilde • Mobil 4095 1965
info@bjarnestaal.dk • www.bjarnestaal.dk



Alle har ret til en kollega

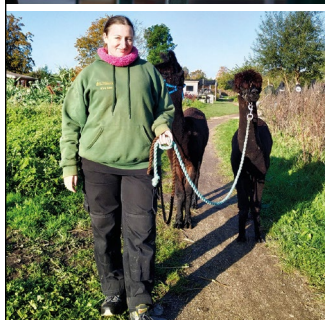
På Grennessminde STU i Taastrup bliver du en del af et levende arbejdsfællesskab i et af vores 8 værksteder. De er alle små socialøkonomiske virksomheder med fokus på økologi og kvalitet, fra cafébesøg, god mad og byens bedste brød til minizoo, hegn og hække, spiselige blomster, smukke møbler og andet håndværk. Du vælger, hvor du vil gøre en forskel.

LÆS MERE PÅ gminde.dk

Stærkt ungdomsmiljø midt i naturen og tæt på byen

Det hele foregår på vores store grønne campus uden for Taastrup. Her møder du andre unge som dig selv, vi spiser, hygger og arbejder sammen. Vi har også valgfag, idræt, ungdomsklub og meget mere. Grennessminde har desuden et bosted tilknyttet.

GRENESSMINDE STU
- din vej til et liv med job,
kolleger og trivsel



FORMANDEN har ordet

Kære KIFU'ere

Vi ville bare så gerne have været i gang i foråret med en masse idræt. Det var dog ikke sådan, det skulle være, da COVID-19 stadig har haft fat i befolkningen og indflydelse på KIFUs aktiviteter. Derfor var det ikke muligt, at starte helt op i foråret - MEN det er dog lykkedes for os at lave en masse idræt alligevel.

Heldigvis for det!

Vi har måtte tænke nyt og det kom der blandt andet "funktionel træning", hvor fitness- og badmintonholdene har deltaget, ud af. Dans og fitness har haft online træning, hvor der kunne danses og trænes hjemme i stuerne. Begge dele er blevet taget godt imod og været et hit. Håndbold har haft træning udendørs i Fælledparken, hvor de har fået pudset konditallet og helt sikkert haft en anderledes træning end normalt. Tak til trænerne, og selvfølgelig medlemmer, for at tage godt imod den anderledes træning!

Heldigvis har udendørssæsonen kunne blive afviklet, så fodbold, stavgang og cykling, er godt i gang med deres træning frem mod sommerferien. For at børneholdene ikke skulle gå i stå, er der blevet lavet "Stjerneløb", som også var en succes og en rigtig hyggelig dag, og mon ikke vi skal lave endnu et "Stjerneløb" i løbet af året..? Der bliver også afholdt "Leg & bål" ved Naturcenter Amager, hvor der skal leges, laves mad over bål og spises en masse skumfiduser. Jeg er sikker på, at det nok skal blive et hit!

I løbet af sommeren skal vi se frem til sommeraktiviteterne, som b.l.a. er KIFUs sportsskole og "Aktiv sommer". Hvis du tænker, at du gerne vil være lidt aktiv i sommerferien, så tjek KIFUs hjemmeside eller ring til sekretariatet. Den sidste ting vi skal glæde os til, er Jubilæumsfesten. Kridt danseskoene og find det fine tøj frem, så vi kan holde et brag af en fest.

Vi krydser alle fingre for, at vi kan få en normal sæsonstart til august og september.

Slutteligt vil jeg ønske alle KIFU'ere en bragende god sommer forhåbentlig fyldt med masser af sol og feriestemning. "

Så må det vist være det - Jeg skal jo ikke fylde hele posten ;)

Venlig hilsen,
Sebastian Eiholm



KIFUS BESTYRELSE



Sebastian Eiholm
Formand



Jane Ibenholdt
Næstformand



Marijanne Fogtmann
Kasserer



Sabrina Rokbani
Bestyrelsesmedlem



Helle Steffensen
Bestyrelsesmedlem





Indhold

- 6** JUBILÆUMS INTERVIEW
- 8** SO ME
- 9** SPORTSSKOLER
- 10** CORONAAKTIVITETER
- 11** JUBILÆUMSFEST
- 12** ØVELSER
- 14** KIFU HANNA
- 15** UDENDØRS CORONAHOLD
- 16** UDENDØRSSÆSONEN
- 17** NYE HOLD SÆSON 21/22
- 18** SÆSONENS AFSLUTNING
- 20** TAK OG HILSEN
- 21** BILLEDER FRA BÅL & LEG
- 22** KALENDER



DU ER INVITERET TIL MIDDAG OG LIVE MUSIK

KIFUs 30 års jubilæumsfest

Tilmelding inden d. 2/8 på
tlf: 24770146 eller mail: kifu@kifu.dk
Det koster 50 kr at deltage, som skal
indbetales på konto 9570994854 eller
mobilepay 714917 (Husk at skrive dit navn)
Vi håber at se dig!

JUBILÆUMSINTERVIEW

MED KAJ KRISTENSEN

Kort om Kaj

Kaj Kristensen født den 30 august 1962

Har været medlem af KIFU siden 1990, og har således været med fra starten og dette er han 30 sæson.

Han går til dans hver mandag, og bag- efter er han med på floorballholdet. Han har været på prøve på seniorholdet. Og er pt. medlem af aktivitetsudvalget.

Hvad var det første du gik til i KIFU?

Det første Kaj gik til i KIFU var svømning om søndagen kl. 13-14 i Hillerødgade Svømmehal hos Anne B Madsen. Det startede op i uge 37 1991

Kaj husker også, at der var et stævne, hvor de skulle meget tidligt op, det var MEGET hårdt.

Hvad har du ellers gået til?

Dans i Grif-klubben på Kapelvej 47 med Irene Faircloth

Som nu er på Idrætsfabrikken om mandagen, og har Eva, Julie og Cecilie som dansetrænere. Bag- efter dans går kaj ned i salen og spiller en halv times Floorball. Kaj var forleden også ude og prøve det relativt nye hold, Seniorholdet på Sundby Væksthus hvor Dorte og Arvid er trænere.

Hvilke oplevelser har du haft med KIFU?

Det årlige gymnastikstævne i Tommerup stævne som er sjovt og dejligt at være til. Special Olympics hvor man sover i en stor sal, adskilt piger og drenge. Til Special Olympics er der en stor fest hvor man møder andre rundt omkring fra Danmark. Juledanseopvisning til julemarked på Sundby Væksthus samt Kulturhavn hvor der er danseopvisning både børn unge og voksne.



KIFU ting - hvad har du modtaget i de år, du har været i KIFU?

Drikkedunk, løbebukser, bluse, kasket, mavebælte, kop, nøglering og pengepunk, regntøj, halstørklæde. Det var ikke lige noget som Kaj tænkte kunne være en dejlige gave i de kommende år.

Har du fået venner i din tid i KIFU?

Ja, Louise fra danseholdet, Adam. Niels Popp kom med i KIFU da introducerede ham for det.

Hvad er det bedste ved KIFU?

Hyggen på holdene, de frivillige på holdet, turene rundt omkring til dansesævnere.

Kaj erindrere også, at han på et tidspunkt var i avisen sammen med Dorte Mørk og den tidligere formand Anders Kildedal. Det var dengang KIFU blevet hædret som årets idrætsforening i Københavns Kommune i 2015. Han var hjemme og lede i gemmerne og kom dagen efter ind på sekretariatet med en avis. (se billede modsatte side)



Ved du hvor mange medlemmer KIFU har?

Det kunne være sejt, hvis vi kunne blive 800 KIFUer. Vi blev enige om, at vi tror på, at vi bliver flere medlemmer efter corona.

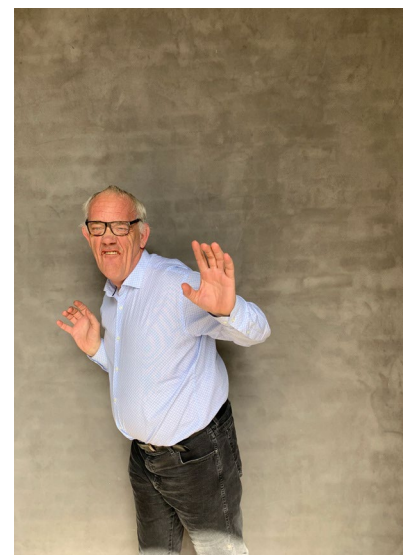
Er der noget du synes der mangler i KIFU?

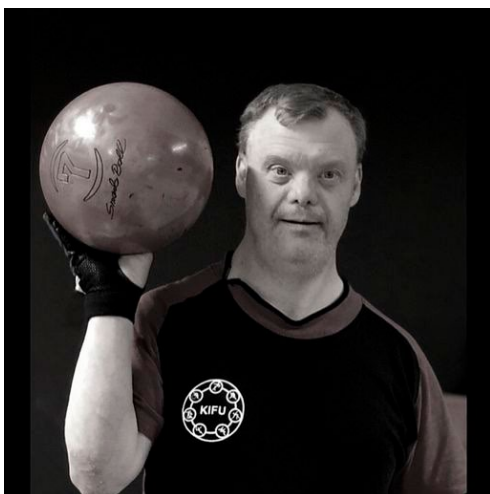
Flere store fester. Fest hvert år til Idrætsdag og ikke kun hvert andet år.

Kaj glæder sig i øvrigt til jubilæumsfesten, og den treretters menu.

Her ses Kaj med sin bedste ven Niels Popp (se drejet for billede) De bor tæt på hinanden og det har de gjort altid.

JUBILÆUMSINTERVIEW





sociale medier



Vi er blevet vilde med de sociale medier. I er så gode til at være med i konkurrencerne, og følge med herinde. Tak fordi I følger med.

Dette er også en opfordring til Jer, der ikke følger os endnu, skynd Jer ind og find os på enten Facebook eller Instagram. Der kommer snart ny konkurrence med de nye T-shirts

VI ER KOMMET PÅ KØBENHAVNS KOMMUNES HJEMMESIDE

Vi synes, at vi er noget at prale af.

Og det synes Københavns Kommune også. Så nu er vi at finde flere steder på hjemmesiden.

Vi er også bevet synlige på Borgercenter Handicaps hjemmeside:

<https://bch.kk.dk/indhold/kifu-koebenhavns-idraetsforening-udviklingshaemmede>



Vinder @Tom Madsen

ØNSKE KNAP

Finder du ikke den idræt du søger,
så tryk her på ønskeknappen og skriv til os.

LINKEDIN

Vi har nu fået en rigtig LinkedIn virksomhedsside. Så I må meget gerne gå ind og følge os på LinkedIn.

Til Jer frivillige, benyt endelig muligheden for at prale med Jeres engagement i KIFU.

ØNSKEKNAPPEN

Vi har lavet en ønskeknapp på hjemmesiden. Den kan I bruge, hvis I går, og tænker på noget som I godt kunne tænke Jer vi gjorde i KIFU. Alle ideer og input er kærkomne.

KIFUS SPORTSSKOLE

Vi har slået vores sportsskoler (Aktiv Sommer og Minisportsskolen) sammen, og har lavet et nyt lækkert koncept, der skal komme endnu flere af vores skønne medlemmer tilgode.

Det bliver 4 dejlige dage i uge 31. Programmet for ugen ligger ikke helt fast endnu, men mødetiderne for alle fire dage er kl. 10 -14.

Det er Valbyhallen, som er vores faste base, og her vil I skulle tage til og tage hjem fra hver dag.

Vi tør godt love, at det bliver en super god sportsskole, og at der vil være et hav af skønne aktiviteter, samt mulighed for at møde andre fra holdene og styrke fællesskabet.

Vi glæder os til at se så mange af Jer som muligt, til skønne sportslige dage i august

Prisen er **350,-** pr. person. Og skal betales ved tilmelding!



2 - 5 august 2021 fra 10-14

// VALBY HALLEN
JULIUS ANDERSENS VEJ 3
2450 KØBENHAVN SV

Nyt koncept, for alle KIFUs medlemmer

KIFU sportsskole



Kom og vær med til 4 dejlige dage med fodbold, yogamix, funktionel træning, badminton, leg, hygge og en masse andre aktiviteter. Vi mødes alle dage i Valby Hallen, og er enten inde eller udendørs, alt efter hvad vejret tillader!

Tilmelding sker på kifu@kifu.dk eller på tlf. 24770146
PRIS: 350 kr. Du kan enten betale via bankoverførsel til reg. 9570 konto: 9948244 eller via mobilepay 714917
HUSK at skrive dit navn på indbetalingen.



HUSK:
IDRÆTSTØJ, DRIKKEDUNK,
MADPAKKE, SOLCREME & GODT
KIFU HUMØR

STJERNELOEBET

Søndag den 25/4 afholdte vi en børne- og ungedag i Valbyparken.

Der var fem poster i alt, hvor der var forskellige aktiviteter. Der var en post, hvor der blev spillet bowling, en med yoga og improviseret dans, en hvor der blevet øvet KIFU dansen, der var boldkast og så kunne man også prøve kræfter med et stort puslespil, hvor KIFU logoet skulle samles. Det var nogle hyggelige og gode timer, vi havde sammen den søndag,

Tak for en den gode opbakning både til medlemmer, forældre og de frivillige.



LEG & BÅL

Søndag den 16/5 inviterede vi alle medlemmer til endnu et udearrangement. Vejret artede sig og vi blev slet ikke våde. Her blev der leget lege og der var mange gode snakke og grin.

Arrangementet sluttede med en fyldt mave, da der var lækker gryderet over bål på menuen. Til dessert var der skumfiduser.

Det blev sluttet af med en ordentlig omgang rundbold, hvor både var et flat og rundt bat.

Det var en dejlig dag på Amager.

JUBILÆUMSFEST

Som vi fortalte i den tidligere KIFU post i februar, så er der en stor fest på vej. Og nu tror vi på det, INTET kan og skal stoppe os nu. Vi har ventet i en evighed. Men nu er ventetiden ovre. Find lakskoene og pelsen frem, for nu skal der svinges med træbenet.

Vi har planlagt den fedeste, sjoveste og mest fantastiske fest til alle vores skønne medlemmer. Men musik vi alle kan synge med på, med dejlig trerettes menu og festlige indslag aftenen igennem.

DU ER INVITERET TIL MIDDAG OG LIVE MUSIK

**KIFUs 30 års
jubilæumsfest**

Tilmelding inden d. 2/8-21 på
tlf: 24770146 eller mail: kifu@kifu.dk
Det koster 50 kr at deltage, som skal
indbetales på konto 95709948244 eller
mobilepay 714917 (Husk at skrive dit navn)
Vi håber at se dig!

LØRDAG D. 21 AUGUST 2021 KL 17.00

Mød op på den røde løber i
Sundby Væksthus
Løvestikkevej 69, 2300 København

Festen afholdes den 21 august 2021 i salen på Sundby Væksthus og starter kl. 17.00 og slutter kl. 22.00

Husk tilmelding til kifu@kifu.dk eller 24770146.

Det koster **50,-** at deltage, og skal indbetales enten via mobilepay 714917 eller kontooverførsel: 9570 9048244 - Husk navn på overførslen.

Vi glæder os til et brag af en fest, og til at fejre dagen med Jer alle sammen.

Hilsen

Hanna & Tanja





Mavebøjninger med Tobias og Mathias



Squats med Carsten og Rie



Lounges med Jakob og Claus



HJEMMEØVELSER



Armbøjninger med Mathias og Tobias



Sprællemænd med Gitte og Lasse



Bensving med Kaj og Tine



KIFU HANNA



Hej fra Hanna

Jeg er det nye ansigt på kontoret og den nye stemme i røret når I ringer.

Min KIFU historie startede for 2 år siden, da jeg meldte mig som frivillig svømmetræner på børn og unge svømmeholdet på Sankt Elisabeth. Se billedet nede i hjørnet. Jeg fandt hurtigt ud af, at KIFU er en helt speciel forening, med utrolig meget glæde, positiv energi og mange engagerede medlemmer og frivillige.

Jeg kommer fra en stilling som maskør i Kostume og Maskør afdelingen på Det kongelige Teater, hvor jeg de sidste par år også var fagkoordinator, med ansvar for planlægning, budgettering og koordinering mellem afdelingerne.

Mine første 2 måneder har været fantastiske! Heldigvis har coronaen sluppet lidt og vi har kunnet starte en del hold op igen, så det har været skønt at komme med ud på holdene og møde mange af jer

Nu glæder jeg mig ubeskriveligt meget til at vi kan komme i gang med en ny sæson, som Tanja og jeg er ved at få på plads.

Derudover ser jeg frem til alle de mange oplevelser og den fremtidige rejse, som KIFU skal på sammen med jer medlemmer, frivillige, pårørende og samarbejdspartnere.

Det glæder mig, at være en del af KIFU sekretariatet og vil med stolthed arbejde for at KIFU bliver ført videre med den rette ånd og respekt for historien.

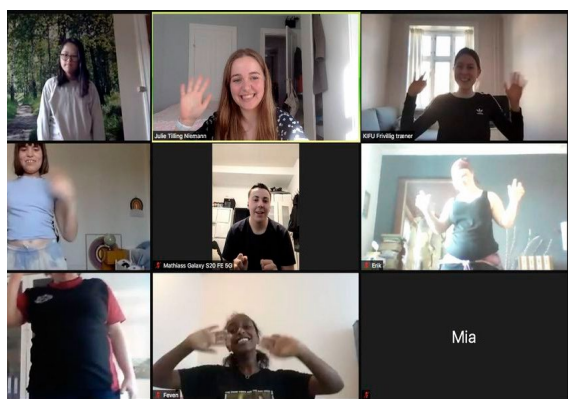
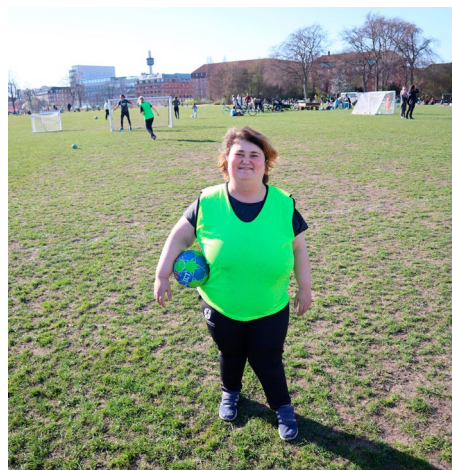
KIFU Hanna



CORONA HAR GJORT, AT VI HAR MÅTTE VÆRE KREATIVE

Vi har startet forskellige hold op udendørs, da vi jo ikke har kunnet komme i gang med vores indendørs idrætter.

Blandt andet vores Funktionel træningshold i Søndermarken, som er et 8 ugers forløb. Det er også herfra billederne i midten af bladet stammer fra. Det seje håndboldhold har spillet udendørs i Fælledparken siden påske. Og der har været arrangeret en gåtur for svømmeholdet i Hillerødgade samt zoomtræning for både fitness og dans.



CORONA TRÆNING



VI FIK SKUDT GANG I UDENDØRS- SÆSONEN

Selvom vejret ikke ligefrem har været strålende siden påsken. Så skal det ikke afholde os fra at træne udendørs.

Både cykelholdet og stavgang er i den forbindelse blevet udstyret med et flot sæt regntøj.

Vores skønne fodboldspillere både unge som ældre er også kommet godt i gang. Nyd de dejlige billeder.



Vi håber at starte op

Nye hold til næste sæson

YOGAMIX

Vi har haft dette hold under opsejling længe, nu giver vi det endnu et skud, det er børne/ungehold som har træningstid fra kl. 17-18 i Idrætshuset på Østerbro. Det er verdens sødeste træner Alberica, som er super god til yoga og improviseret dans. Dette tilbud er mere løst struktureret end vores almindelige børne- og unge dansehold. Skriv eller ring hvis du vil have en plads på holdet

KIFURATE

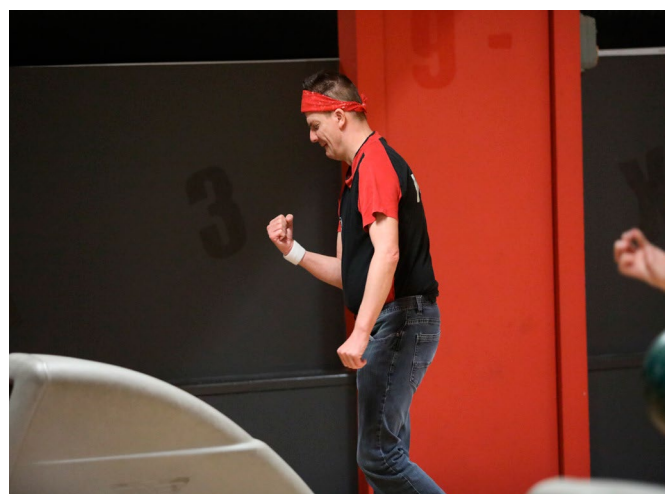
Vi håber, at vi kan starte dette hold op til næste sæson. Vi har børn på ventelisten, men desværre ingen trænere. Hvis du kender en, som kunne være interesseret, så prik dem endelig på skulderen og send dem KIFUs vej. Vi har fægtelokalet i Grøndal MultiCenter onsdage kl. 16-17. Skriv eller ring hvis du vil have en plads på holdet

BORDTENNIS

Vi har haft forespørgsler på bordtennis, og er nu gået ind i et dybere samarbejde med Lavia, om at få baneplads på deres bordtennishold. De holder til i Grøndal MultiCenter og vores tid vil blive mellem kl. 19-20 mandage. Dette hold er for voksne. Skriv eller ring hvis du vil have en plads på holdet

NOGEN KOM IGANG ANDRE MÅ VENTE

Nogen medlemmer fik mulighed for at vende tilbage til deres idræt inden sommerferien, omend det var kortvarigt. Herunder var e-sport, trampolin, svømmeholdet i Hillerødgade, og børne og unge svømning på Sundby Væksthus. Andre gjorde desværre ikke. Alle aktiviteter i Grøndal MultiCenter og på Idrætsfabrikken nåede desværre ikke i gang. For at I ikke helt glemmer det skønne fællesskab, I har, kommer her lidt billeder fra holdene som vi håber bringer smil på læberne.





TAK FORDI DU ER MEDLEM I KIFU

TAK OG TILLYKKE



TILLYKKE TIL PARASPORT DANMARK MED 50ÅRS JUBILÆET

Vi vil benytte lejligheden til at ønske vores specialidrætsforbund og samarbejdspartner tillykke med 50 års jubilæet. I har været meget hjælpsomme igennem coronaperioden. Vi håber, at vi fortsat kan drage nytte af og udbygge samarbejdet.

Paraspport Danmark er også dem der arrangerer Special Olympics, og til næste år skal vi til Kolding.

Og der skal også lyde et tillykke med jeres nye direktør, Ivan Løvstrup. Vi glæder os til at se, hvilke forandringer det skaber.

EN STOR TAK SKAL DER LYDE

Vi har fået en fast bevilling fra Københavns Kommunes socialforvaltning. Tidligere har vi hvert tredje år skulle arbejde for at vi fortsat fik midler til KIFU. Nu er det slut, og vi kan fokusere på meget mere af det sjove. Nemlig at være der for Jer, medlemmerne, men også gøre KIFU endnu bedre og gøre endnu flere københavnere idrætsaktive i vores fantastiske fællesskab.

Vi glæder os meget til den kommende sæson, og vi er sikre på, at den bliver bedre end den forrige.





Dejlige billeder fra Stjerneløb og Bål & Leg arrangementerne



Kalender

JUNI

16/6: Aktivitetsudvalgsmøde

18/6: Frivilligarrangement

JULI

KIFU holder sommerferie

AUGUST

Uge 31: KIFU SPORTSSKOLE

21/8: Jubilæumsfest

28/8: Kulturhavn

Uge 35: Sæsonstart

SEPTEMBER

3-5/9: Tour De Bornholm

OKTOBER

Uge 42: Efterårsferie

NOVEMBER

27/11: Julemarked på Sundby Væksthus

DECEMBER

17/12: Julebingo

Uge 51- 52: juleferie

Ny garderobe?

- kan vi ikke hjælpe dig med

Skal der
TRYK på?
- så brug os

DERIMOD TILBYDER VI:
DIGITALTRYK
DER FORBLØFFER
PÅ BÅDE LAV PRIS
OG HØJ KVALITET

BESTIL ONLINE PÅ
WWW.FLTRYK.DK



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 Hanna og Tanja klar til at svare på alle spørgsmål omkring KIFU. Så hvis du har nogle spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte os.

HOLD ØJE MED POSTKASSEN KIFU-PROGRAMMET UDKOMMER

Juni/juli 2021

NÆSTE NUMMER AF KIFUPOSTEN UDKOMMER

November 2021

REDAKTION & LAYOUT

Tanja Vestergaard
Hanna Kurreer

kifu@kifu.dk

