

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

Oktober 2019

nye hold
I KIFU

Tour
de
Bornholm

tak for nu
FRA ANDERS

kifu
BYGGER BRO

FORMANDEN har ordet



En afsked med sommeren betyder at vi har sagt velkommen til efteråret og en ny og spændende indendørs sæson i KIFU. Denne sæson har vi åbnet for nye hold, og vi har budt rigtig mange nye medlemmer og trænere velkommen i vores forening. Det glæder os, at I har valgt KIFU, og vi ser frem til at lære jer bedre at kende. For hos KIFU handler det ikke kun om at dyrke idræt. Hos KIFU handler det også om at danne bekendtskaber, have det sjovt og støtte hinanden.

Vi ved, at efteråret har været utrygt for en del af jer grundet forhandlingerne om besparelser på handicapområdet. Det er stærkt at være vidne til, at så mange medlemmer, pårørende og samarbejdspartnere har råbt politikerne op og kæmpet for fair rettigheder. KIFU kan forhåbentligt være fristed, hvor vores medlemmer kan slippe bekymringerne for en stund, og hvor idrætten og sammenholdet kan erstatte uroen med glæde og succesoplevelser.

Denne sommer har vi taget afsked med Anders Kildedal, som i mange år har været træner og formand for foreningen. Det er ærgerligt at skulle sige farvel. Vi takker ham for den store indsats og ønsker ham al held og lykke med fremtiden.

På vegne af hele bestyrelse ønsker jeg jer alle en rigtig god sæson.

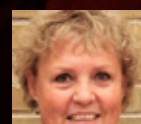
Med venlig hilsen

Jane Ibenholdt
Konstitueret formand

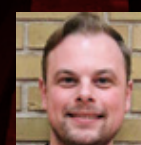
KIFUS BESTYRELSE



Jane Ibenholdt
Konstitueret Formand



Marijanne Fogtmann
Kasserer



Sebastian Eiholm
Bestyrelsesmedlem



Sabrina Rokbani
Bestyrelsesmedlem





indhold

- 6 JULEBINGO - SKAL DU MED?
- 7 VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON
- 8 SIDEN SIDST
- 9 MERE SIDEN SIDST
- 10 KLUBLIV
- 12 KIFU PÅ DE SOCIALE MEDIER
- 13 KIFUS NYE PROGRAM
- 14 TOUR DE BORNHOLM
- 16 KIFU BYGGER BRO
- 19 TAK FOR NU FRA ANDERS
- 20 KIFU-INFO
- 21 KALENDER
- 22 KIFU-NYT
- 24 OM KIFUPOSTEN



indbydelse til julebingo



Julebingo med KIFU
Fredag d. 13 december, Kl. 16 - 18
Svanevej 24, 2400 København NV.
Vi låner cafeen på 1. sal.

Det er helt gratis at deltage!

**Der er masser af gode
præmier, æbleskiver og gløgg.**

**Simpelthen alt hvad ens
julehjerte begærer.**

**For at vi ved hvor
mange æbleskiver vi skal lave, må I
meget gerne huske at give os besked
hvor mange I kommer.**

Tlf. 24770146 eller

kifu@kifu.dk

SÅ ER VI IGANG MED EN NY SÆSON!

KIFU har ikke ligget på den lade side hen over sommeren. Det har betydet at vi har startet et karatehold, et motions- og legehold for børn, et svømmehold for børn og unge, et ekstra badmintonhold, et floorballhold og et e-sportshold. Så man kan roligt sige der sker en masse spændende nyt i foreningen, og vi er rigtig glade for at kunne tilbyde endnu mere idræt til mennesker med særlige behov. Derudover er det alle de "gamle" hold, som vi absolut ikke er mindre stolte af. Velkommen til jer alle sammen!

Når træningerne starter, betyder det også at stævneholdene kommer i gang. Mange af stævneholdene er kommet godt i gang med sæsonen, og vi håber meget at det bliver endnu en sæson med masser af medaljer til KIFU. Fodbold og cykling rykker efter efterårsferien indendørs og stavgang holder en velfortjent pause i vinterhalvåret.

NYE HOLD FOR UNGE & VOKSNE



BADMINTON-ESPORT-SVØMNING-MOTION FOR SJØV - FLOORBALL



NYE HOLD FOR BØRN OG UNGE



AKTIV SOMMER MED KIFU

I uge 31 var 12 seje KIFUer med til Aktiv Sommer i Valby. Det var en rigtig god uge, hvor der blev lavet en masse forskelligt sport og aktiviteter. Alle havde en rigtig sjov og udfordrende uge

HERLEV RUNDT

”Tre seje cykelryttere fra KIFU trodsede regnen Kristi Himmelfartsdag og kørte Herlev Rundt. De 25 km. blev kørt på 1 time og 47 minutter, så der var fart på cyklerne. Der var godt humør hele vejen, luft til at tale med de andre deltagere og et flot diplom, da målstregen blev krydset.

Hilsen en stolt cykeltræner”



ÅBENT HUS

For andet år i træk holdt KIFU åbenthus. I år var vi endnu flere end sidste år, faktisk valgte 62 at stikke hovedet forbi Svanevej til en kop kaffe, hygge og masser af smil. Det er simpelthen den bedste måde at starte en ny sæson på. Vi glæder os allerede til at gentage succesen til næste år



TRÆNERNE TIL DHL

Som noget helt nyt deltog KIFU i år i DHL med vores seje frivillige trænere. Vi stillede både med et løbe- og et gåhold. Alle klarede ruten på 5km på flotteste vis, og alle havde en rigtig hyggelig aften, hvor trænerne kunne mødes på tværs af deres hold.

Det er helt sikkert noget vi gerne gør igen!



KULTURHAVN

Danserne var på Kultur Havn hvor de lavede en forrygende opvisning på en af de store scener.

Der er ikke mange foreninger som kan få smilet frem på læberne hos tilskuerne, og danseholdet er bestemt ingen undtagelse.

Især den afsluttende fællesdans tog kegler, og holdet var næsten ikke til at trække af scenen.



TAK TIL CARL OG ESTER JACOBSENSFONDEN

Sidste år modtog KIFU en donation til gaver til vores børn og unge hold af Carl og Esther Jacobsensfonden.

Pengene er blevet brugt til gaver i form af tasker, fodboldtrøjer, billeder samt redesign af KIFUposten.

Herfra skal der lyde en KÆMPE stor tak. Det har været fantastisk at overrække gaverne og se alle de smil de har bragt frem.





KLUBLIV



KIFU på de sociale medier

På KIFUs instagram og facebookside kan du følge med til hverdag hvis du gerne vil holdes opdateret på hvad der sker i foreningen. Der vil være billeder, information om ferier og aflysninger og en masse andet. Så søg på @kifukbh og følg med!



Find KIFU her: @kifukbh

TOUR DE AMAGER! ÅRESTE GLADESTE CYKELLØB

Lørdag d. 15 juni afholdt KIFU og Vækstpunktet årets Tour de Amager. Et fantastisk løb med masser af cykelryttere der kæmpede til det sidste. Dagen sluttede af med diplomoverrækkelse og mad lavet af cafe Vækstpunktet. Tak for en dejlig dag!

ÅBENT HUS

"Hvis jeg savner nogle knus og smil i hverdagen, tager jeg bare en tur i KIFU. Det virker hver gang.."

Dorte Mørk
(kommentar til KIFUs Åbent hus billede på Facebook)



"Kifu er anerkendende sammenhold for alle." Betina frivillig i KIFU



HAR DU SET DET NYE **kifuprogram?**



Som rigtig mange af jer nok har set, har KIFU programmet også fået en opdatering.

Vi er selv rigtig glade for udseendet på det. Vi synes selv det viser idrætterne rigtig godt, på en meget overskuelig måde.

Vi håber også I er glade og stolte over at vise det frem til jeres venner og bekendte. Har du ikke fået tilsendt et program så ring endelig ind til KIFU så vi lige kan tjekke din adresse er korrekt.





TOUR DE BORNHOLM

Når efteråret så småt banker på døren, betyder det også at cykelrytterne vender snuden mod Bornholm, for at deltage i årets helt store begivenhed, nemlig **Tour de Bornholm.**

I år var ingen undtagelse, hvor holdet var afsted med fem ryttere og to trænere. Og der var blevet trænet rigtig godt op til løbet. Ud over de ugentlige ture, har holdet nemlig deltaget i både Herlev rundt og Tour de Amager.

Så det var nogle topklar ryttere der fredag blev sendt afsted til klippeøen.

Lørdag viste sig at have perfekt cykelvejrl med en temperatur på 20 grader, og svag vind. Så det kunne simpelthen ikke blive meget bedre.

Den megen træning var til at se på ruten, hvor det i år lykkedes for fire ud af fem ryttere gennemførte den over 100km lange rute, godt hjulpet på vej af en insisterende træner, samt depoter hvor der blev taget godt for sig af pølsehorn, pizzasnegle og chokoladefisk.

IKKE CYKLING DET HELE.

Efter en lang dag i sadlen, skulle man tro at det var tid til en velfortjent aften på sofaen. Men nej. Holdet skulle da selvfølgelig deltage i den efterfølgende fest, hvor der efter diplom- og præmieoverrækkelse blev spillet op til dans af Øllebølle band.

Søndag gik turen retur til København med kæmpe smil på læberne. For efter en weekend hvor man har kørt længere end man plejer, og selv troede man kunne. Og samtidig har haft en hel weekend med gode venner fra holdet, kan man ikke være andet end glad.



”

4 ud af 5 ryttere klarede hele turen - det er så flot gået.
- Siger trænerne Marianne & Rasmus





brobygning

KIFU har startet et rigtig spændende samarbejde med Karateklubben Kyokushinkai. Nu kan vi tilbyde vores børn og unge medlemmer muligheden for at gå til karate på et helt almindeligt hold i Grøndals Centeret. Et hold hvor undervisningen bliver differentieret så vores medlemmer også kan være med trods deres handicap.

Hele tanken bag er, at vi skal være med til at nedbryde nogle af de fordomme der er overfor udviklingshæmmede og andre med særlige behov, og her ser vi idræt som en fantastisk mulighed. Sport gør nemlig at vi ser hinanden som idrætsfolk, og på dem måde kan man mødes sammen om en interesse vi alle brænder for.

極真會

KARATEKLUBBEN KYOKUSHINKAI KØBENHAVN

KNOCKDOWN KARATE OG SELVFORSVAR TIL ALLE!

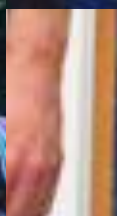


SIDEN 1967



新極真會





TAK FOR DENNE GANG fra Anders



Fra første gang jeg stiftede bekendtskab med foreningen, en pludselig vikartjans på Varmtvandsmotion på Sundbyvang for små 18 år siden, har foreningen og alle de glade ansigter stået mit hjerte meget nært.

Kære medlemmer, trænere, pårørende, pædagoger, politikere og andre i og omkring Københavns Idrætsforening for Udviklingshæmmede.

Jeg stopper som formand for foreningen. Bestyrelsesrejsen har været næsten 8 år, men det slutter her.

Fra første gang jeg stiftede bekendtskab med foreningen, en pludselig vikartjans på Varmtvandsmotion på Sundbyvang for små 18 år siden, har foreningen og alle de glade ansigter stået mit hjerte meget nært.

Sådan vil det nok altid være. Det er med et smil på læben, jeg tænker tilbage på utallige træninger med en masse givtige og varme samtaler, imponerende Special Olympicindmarcher fordelt over hele landet og med overnatninger på diverse skoler, farverige og svedige idrætsdage med pomp og pragt, Sportsskoler, julefrokoster og -markeder, trænerarrangementer, kurser og alt mulig andet.

Det har været stort at få lov at opleve og være en del af.

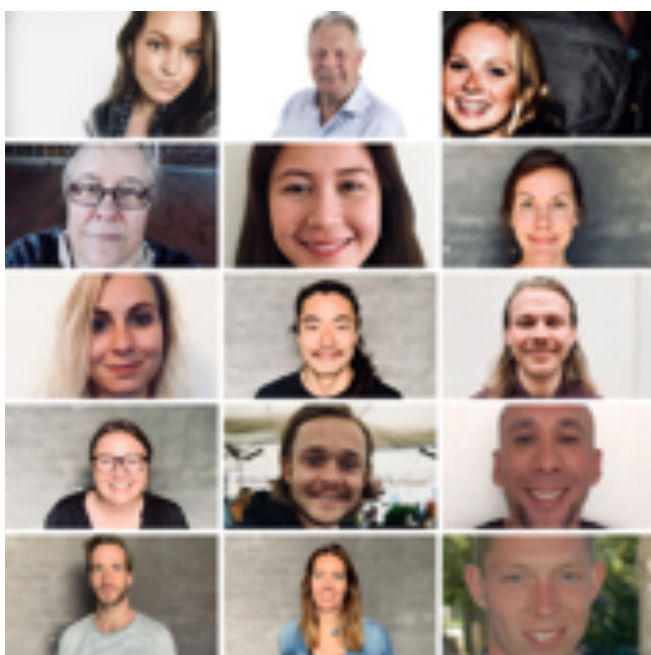
Jeg føler mig samtidig meget beæret over at have fået lov til at stå i spidsen for bestyrelsen, og dermed hele foreningen, for at kæmpe de kampe, der skulle tages på den politiske, økonomiske bane, som vi nu engang er afhængige af.

I den forbindelse skal også lyde et tak til alle de organisationer, lokalpolitikere, samarbejdspartnere og centre, som dagligt arbejder for denne del af samfundet, der til tider bliver glemt lidt i farten. Der er så mange hænder, så meget varme og hjerte, som fortjener opmærksomhed. Også økonomisk!

Tak for nu og vi ses lige pludselig.
Anders Kildedal

VELKOMMEN TIL DE NYE FRIVILLIGE TRÆNERE I KIFU

En ny sæson betyder desværre altid farvel til nogle trænere. Heldigvis betyder det også at vi skal betyde velkommen til nye. Og fordi vi har startet mange nye hold, skal vi også sige hej til ekstra mange trænere i år. Jeg er sikker på I har taget rigtig godt i mod dem ude på holdene, og vi er så glade og stolte af de vil være en del af verdens bedste idrætsforening.



KIFU-KLUBTØJ

Man kan stadig købe KIFUtøj, men man skal selv købe det på nettet.

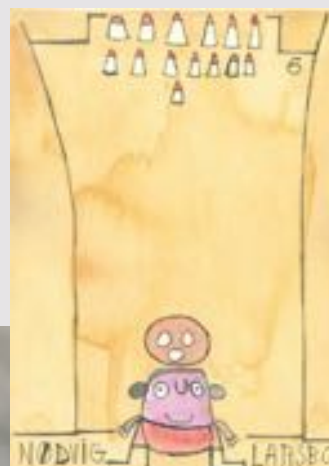
Fordelen ved det er, at man får tøjet sendt hjem til sig selv og samtidig slipper vi for at have en masse tøj liggende på vores depot.

Hvis du vil købe KIFUtøj, skal du derfor gøre det på hjemmesiden www.kifu.sportyfiend.com.

TEGNEKONKURRENCE OG VINDEREN ER....

Vinderen af tegnekonkurrencen i forrige KIFUpost blev Lars Bo. Lars Bo er en ivrig bowler, hvilket også kan ses på hans vindertegning. Lars Bo er også en erfaren Tegner, da han de sidste mange år har gået på Kunsskolen på Svanevej, hvor han hverdag øver sig i at blive bedre til at udtrykke sig gennem sin kunst.

Stort tillykke, og tusind tak for den fantastiske tegning.



kalender

9. november

- Bowlingstævne Næstved
- Kursus for aktivitetsudvalget

30. november

- Julemarked Sundby
Væksthus

Uge 50

- Juleafslutning på alle hold

13. december

- Julebingo på Svanevej

Uge 2

- Holdopstart på alle hold

25. januar

- Bowlingstævne GMC

8-9. februar

- Fodboldholdet for voksne til
Malmø Open
-



HEJ TIL TANJA!

Til januar går KIFU-Jakob på barsel for at passe sin lille pige, og vi har været så heldige at få fat i Tanja Vestergaard, der skal være Jakobs barselsvikar. Tanja har masser af erfaring indenfor idrætsområdet og har arbejdet i en idrætsforening (IFEL - Special Sport) for børn og unge med særlige behov.

Tanja kommer til at starte allerede til oktober så hun kan komme godt på plads inden Jakob går fra.

Velkommen i KIFU Tanja!



HER TIL HØJRE SER DU KIFUS NYE FLOORBALLHOLD! MED TRÆNERNE DANIEL, ANJA OG PATRICIA DER ER VIKAR



Nye brochurer og åbent hus på Idrætsskolen!



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

Det nye skoleår begynder mandag den 17. august 2020 og slutter fredag den 25. juni 2021. Skolen ligger i de gamle lokaler i Grandt Højs Center.

Vi har informationsaften onsdag den 22. januar 2020 kl. 19.00-20.00, og vi har åbent hus for alle interesserede onsdag den 23. januar 2020 kl. 09.00-14.00.

Ansørgingsfrist fredag den 21. februar 2020.

IDRÆTSSKOLEN
for udviklingshæmmede




IDRÆTSSKOLEN!

Idrætsskolen for udviklingshæmmede holder informationsaften og Åbent hus. Se mere her

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

Februar 2020

REDAKTØRER

Jakob Hald & Sarah Forsberg
jakob@kifu.dk / sarah@kifu.dk

