

# KIFU posten

KØBENHAVNS IDRÆTTSFORENING FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

02 oktober 2020

## 30 års jubilæum

*KIFU fylder rundt*

**LÆS**  
hvordan KIFU  
blev til KIFU?

# FORMANDEN har ordet



Kære KIFU'er

Du sidder med jubilæumsudgaven af KIFU-posten, hvilket er noget helt særligt både for dig og for KIFU. I 30 år har KIFU eksisteret og tilbudt idræt der passer til vores medlemmer. Det er helt fantastisk, at vi har kunnet være her i 30 år! Derfor skal der lyde et kæmpe tak til trænerne og medlemmerne. Uden jer ingen KIFU!

2020 var og er året, hvor KIFU sammen med resten af Danmark måtte lukke ned for al aktivitet. Det har været en hård tid for alle i KIFU, men nu lader det til at vi igen kan komme igang med at dyrke idræt. Desværre er det ikke alle aktiviteter, som er oppe og køre endnu og derfor er der flere af holdene som ikke skal til stævner. Forhåbentlig kan KIFU snart deltage i stævner og andre arrangementer. Det er i hvert fald noget jeg krydser fingre for.

Til trods for indvirkningen af COVID-19 er det lykkedes KIFU at starte nye hold op, yoga-mix, svømning i Sundby Væksthus og et hyggehoid. Der er stadig ledige pladser, så hvis du skulle have lyst til at prøve kan du se mere på [www.kifu.dk](http://www.kifu.dk) eller ringe til sekretariatet.

For første gang i 30 år havde KIFU inviteret sine frivillige trænere og bestyrelsen til Fredagsbar. Her deltog en stor del af trænerne, både de nye og gamle, og det var en eftermiddag og aften fyldt med gode historier, grin, glædelige gensyn og lækre drinks. Jeg håber, at det ikke er sidste gang KIFU skal afholde en fredagsbar.

Som nævnt tidligere har KIFU fået nye hold, og dermed har KIFU også fået nye trænere. Velkommen til foreningen til de nye trænere! Jeg håber I er blevet taget godt i mod ude på holdene.

Jeg gerne sige tak til medlemmer, trænere, forældre, bestyrelsen og samarbejdspartnere for Jeres tålmodighed og forståelse i forbindelse med COVID-19. Det har været en hård omgang vi har været igennem, men det er lykkedes KIFU at komme godt igennem det sidste halve år.

Jeg håber, at I er kommet godt igang ude på holdene og fået en god start på "Jubilæumssæsonen". Pas på Jer selv og hinanden, så vi sammen kan få en god sæson!

Venlig hilsen,

Sebastian Eiholm - Formand

## KIFUS BESTYRELSE



**Sebastian Eiholm**  
Formand



**Jane Ibenholdt**  
Næstformand



**Marijanne Fogtmann**  
Kasserer



**Sabrina Rokbani**  
Bestyrelsesmedlem



**Helle Steffensen**  
Bestyrelsesmedlem



**Jesper Hansen**  
Bestyrelsesmedlem





# indhold

- 6 HVORDAN KIFU BLEV TIL KIFU?
- 7 BILLEDER
- 8 HVORDAN KIFU BLEV TIL KIFU?
- 10 VELKOMMEN TILBAGE-FEST
- 12 LEDIGE PLADSER OG IDRÆTSSKOLEN
- 13 NYE HOLD- VIL DU MED?
- 14 INGEN FRIVILLIGE - INGEN KIFU
- 16 SÆT KRYDS I KALENDEREN
- 18 KIFUS TOUR DE BORNHOLM
- 20 BLANDET FRA KIFU
- 22 BILLEDER FRA SÆSONOPSTART



8

# HVORDAN BLEV KIFU TIL KIFU?

**Af Dorte Mørk. Tidligere hjemmevejleder, bestyrelsesmedlem og sekretariatsmedarbejder.**

KIFU bliver nu 30 år gammel og da jeg har været med alle årene, vil jeg gerne fortælle jer lidt om starten af foreningen. Jeg vil dog gerne slå en ting fast. Jeg startede ikke KIFU. Det var vi flere ildsjæle, der gjorde. Men jeg har været den mest stædige og lavet meget igennem de 30 år - og KIFU er blevet en stor del af mit liv, og som jeg er stolt af at være en del af.

## **Baggrund**

KIFU har eksisteret i tre årtier. Det er en periode i handicaphistorien, hvor der er sket rigtig mange ting.

I 1990 var vilkårene i rivende udvikling. Ordet "integration" var gennemgående og personer med udviklingshandicap skulle nu have pensioner og ikke lommepenge. De skulle have egen bolig med lejekontrakt og ikke anbragt på en institution. Bofællesskaber i store mængder blev oprettet og begrebet institutioner blev forsøgt nedlagt. Vi ansatte havde ikke vagtplaner, men arbejdstider hvor vi mødte ind i beboernes hjem. Beboerne skulle bruge samfundet som enhver anden borger.

Så hvis en beboer ønskede at dyrke idræt, ringede vi hjemmevejledere til den lokale klub. Dette fik vi desværre ikke meget ud af.

Heldigvis var det også en tid, hvor vi som pædagoger fik tid og muligheder for at udvikle nye tilbud til beboerne. Så vi startede mange aktiviteter på tværs af bofællesskaberne, gennem den nyoprettede klub "Grifklubben". Det var fællesspisning, massage, fester, banko og selvfølgelig også idræt. Én tilbød af lave fodbold i fælledparken, én tilbød at leje baner til badminton og én svømmede med en gruppe i Øbrohallen. Alt sammen som del af vores arbejde som hjemmevejleder.

Desværre var systemet også sårbart, da aktiviteten var afhængig af hjemmevejlederens idrætslige kompetencer og arbejdsplaner.

## **Nedsættelse af arbejdsgruppe**

På samme tid var der ved at komme mere fokus på handicapidræt og Københavns kommune fik en handicapidrætskonsulent fra DHIF (Dansk Handicap Idrætsforbund - i dag kaldet Parasport Danmark). Konsulenten var Ole Ansbjerg, hvis første opgave var at starte organiseret idræt for voksne udviklingshæmmede.

Der blev nedsat en arbejdsgruppe bestående af aktivitetsmedarbejderne fra døgntilbuddene Spaniensgade og Sundbyvang, hjemmevejledere fra bofællesskaberne og konsulenten fra DHIF. I alt 5 personer, der supplerede hinanden godt. DHIF kom med erfaringer i oprettelse af foreninger og med et idrætsligt udgangspunkt, og det pædagogiske personale kunne trække på erfaringerne fra de aktiviteter, der allerede var startet.

Udgangspunktet var, at foreningen skulle organiseres som alle andre foreninger i kommunen. Der skulle bruges frivillige trænere, vi skulle bruge kommunens faciliteter og vi skulle have medlemstilskud fra Kulturforvaltningen.

På enkelte punkter var vi dog anderledes, da vi ville tilbyde flere forskellige idrætter i samme klub. Vi ville gerne have at medlemmerne skulle have valgmuligheder, men samtidig kunne have en klubidentitet.

...Fortsættes på side 8





Fortsat fra side 6...

Det var også vigtigt for os, at medlemmerne kunne have identitet som fodboldspillere, svømmere, dansere m.m. Foreningen skulle være en sikkerhed for at aktiviteten kunne fortsætte, selv om træneren holdt op.

Vores navn KIFU - Københavns Idrætsforening for Udviklingshæmmede - blev til på en brainstorm på hjemmevejledernes personalemøde. Og ideerne til logo kom fra arbejdsgruppen.

### **Stiftende generalforsamling**

Den stiftende generalforsamling d. 24. november 1990, blev et velbesøgt møde afholdt i Grifklubben. Her var mange kommende medlemmer og andre interesserede. Især var vi glade for den store opbakning, vi lige fra begyndelsen fik af LEV-København.

På mødet blev de første syv idrætter præsenteret. De tog udgangspunkt i de aktiviteter, der allerede var i gang på Sundbyvang, i Spaniensgade og i bofællesskaberne. Dermed kunne vi sikre en god start for foreningen. Det blev besluttet at starte foreningen med udendørssæson fodbold.

Der kom også forslag om andre idrætter, så det blev besluttet, at det skulle på programmet efterhånden som foreningen udviklede sig. Allerede anden sæson kom der nye idrætter til. Et princip vi stadig arbejder ud fra. Men det skal være idræt, så vi har takket nej til både musik og håndarbejdshold. Vi er en idrætsforening.

På generalforsamlingen blev vedtægterne gennemgået, kontingentet blev fastsat og den første bestyrelse blev valgt. Denne bestod af dels medlemmer fra arbejdsgruppen, repræsentanter fra LEV og kommende aktive medlemmer. Det var fra starten vigtigt, at medlemmernes synspunkter kom med.

### **De første sæsoner**

Forår 1991 begyndte så det konkrete arbejde med at få holdene etableret. Det var et stort arbejde. Allerede fra starten blev det tydeligt, at det var for meget arbejde for en frivillig bestyrelse. Den kom aldrig rigtig til at fungere, så arbejdet blev gjort af Ole Ansbjerg som konsulent, Svend Aage Knudsen, der dette år blev valgt som vores første fungerende formand og mig, som kasserer og hjemmevejleder.

Når jeg ser på det i dag, var vi for ambitiøse. Arbejdet var langt mere omfattende end vi havde forudset. At det alligevel gik, skyldes ikke mindst Ole Ansbjerg. Han etablerede hurtigt et godt samarbejde med Kulturforvaltningen omkring tildeling af lokaler, og han havde gode kontakter på Institut for idrætter, så vi derigennem havde trænere på alle hold fra starten af. Han søgte også fonde til os og havde i det hele taget det store overblik og gåpåmod. Måske ikke klassisk konsulentarbejde det første år, men det viste sig at være en god investering.

Han har været med på sidelinjen i alle årene, og det er hans fortjeneste, at vi i dag ER en idrætsforening med selvstændig identitet.

Samtidig havde vi en stor opbakning af områdeleder for hjemmevejlederne Dennis Nielsen. Han havde set mulighederne i, at handicapidrætskonsulenten fik kontor tæt på hjemmevejlederne. KIFU fik også kontor i Grifklubben og dette blev hurtigt en del af mit arbejdsområde. Heldigvis havde jeg en tålmodig makker i det godt fungerende bofællesskab på Rosenvængets Alle, for der skulle laves medlemslister, holdes regnskab og laves program, der skulle trykkes og deles ud. Min cykel kom godt rundt i København. Da jeg gik på barsel, fik en kollega tildelt timer til at hjælpe bestyrelsen og der kom langsomt flere timer til.



Jeg havde også glæde af min kærestes kompetencer og hans computer. Han lavede vores første regnskabsprogram og hans computer blev brugt til at lave programmet.

KIFUs logo blev lavet ved hjælp af piktogrammer, jeg havde fået fra DIF, en kopimaskine, en passer, en saks og en limstift. Der kom syv ringe med piktogrammer omkring navnet, fordi vi tilbød syv idrætter. Jeg må indrømme, at jeg er stolt af logoet i dag - som er blevet rentegnet for længst.

Som planlagt startede KIFUs idrætslige aktiviteter med fodbold foråret 1991. Vi havde planlagt fodbold i både Sundby og i Valby, men holdene blev hurtigt samlet i Valby. Træner var Kristian Sand, der senere sad mange år i bestyrelsen.

I september 1991 startede den første indendørs sæson med de syv idrætter fodbold, svømning, badminton, hockey, folkedans, boldspil og gymnastik. Det lykkedes at få gang i otte hold igennem hele sæsonen og ca. 75 medlemmer. Nogle hold måtte opgives, men alt i alt en fin start.

Allerede i første sæson havde vi leder- og trænerkursus samt jævnlige møder med kontaktpersoner fra bostederne. Kontaktpersoner skulle sikre, at KIFUs tilbud var tydelige. Systemet fungerede nogenlunde i starten, men institutionerne var desværre ikke interesseret i at fortsætte det. Alt i alt må vi desværre sige, at det ikke lykkedes særlig godt at få pædagogerne med på vores ideer. Nogen bosteder og bofællesskaber gik positivt ind i at formidle klubideen til deres beboere, nogen så os som en aftenskole, nogle pædagoger interesserede sig ikke for idræt (!) og nogen syntes, vi tog deres arbejde fra dem.

Vi havde også planlagt med, at nogle af medlemmerne ville komme med ledsagere fra institutionerne. Det sidste viste sig desværre at være for optimistisk, hvilket betød, at medlemmerne hovedsageligt kom fra bofællesskaberne. Dette blev lidt bedre, da Københavns kommune, på Ole Ansbjergs opfordring, afsatte midler til taxaordning for de medlemmer, der ikke kunne lære at finde vej selv.

## **Oprettelse af et sekretariat**

Det blev hurtigt tydeligt, at det var et stort arbejde, vi her havde sat i gang. I andre foreninger af vores størrelse varetages de fleste opgaver af frivillige bestyrelsesmedlemmer, forældre og tidligere aktive idrætsfolk. Men vi var en speciel forening, der ikke havde disse ressourcer til rådighed. Og så det vilkår, at der er utrolig mange samarbejdspartnere omkring hvert enkelt medlem. Så udover mine hjemmevejledertimer, blev der givet vikartimer fra 1992 til at varetage administrative opgaver på sekretariatet.

Samtidig fik vi fondsmidler til at lave en professionel video om foreningen "Idræt er også for dig". Her var vi så heldige at få sportskommentator Flemming Toft til at indtale lydsiden. Denne video blev vist på alle bosteder og værksteder i kommunen og hjalp med at udbrede kendskabet til os.

Det betød, at der blev brugt for et decideret sekretariat og i 1994 blev forstanderne på alle bostederne i København, enige om at tildele os 2x30 pædagogtimer. Dette har været en helt uundværlig del af KIFUs succes. Uden dette professionelle sekretariat havde vi ikke kunnet tilbyde så mange mennesker en idrætssidentitet som KIFUer. Vi bruger stadig argumentet, at vi skal have kompensation for medlemmernes handicap.

At sekretariatet blev oprettet, kan vi takke den kommunale ildsjæl Dennis Nielsen for. Han overbeviste sine forstanderkolleger om vigtigheden af et sekretariat. Hans grundholdning var, at nu starter vi det med små midler og beviser, at dette er vigtigt for borgerne i København. Det fik han ret i.

(Denne skønne historie om hvordan KIFU blev til KIFU, fortsættes i næste nummer af KIFU-posten)



# VELKOMMEN TILBAGE-FEST





**HVOR HAR VI SAVNET JER!**

D. 23 august fik vi afholdte en lille velkommen tilbage-fest i gården på Svanevej. Der var både pølsevogn og otellolagakge. Det kan ikke beskrives hvor dejligt det var at se mange af jer medlemmer igen. Vi har virkelig savnet jer i denne corona-periode. Tak for en skøn dag og fordi I mødte så talstærkt op!



# 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. Du kan finde os ved at søge på *KIFU - Københavns Idrætsforening For Udviklingshæmmede.*



## Nye brochurer og åbent hus på Idrætsskolen!



Idrætsskolen er et undervisningstilbud for voksne med udviklingshandicap, der går på skolen i et skoleår, i dagtimerne fra 9.00 til 14.00 hver dag.

Det nye skoleår begynder mandag den 16. august 2021, og slutter fredag den 24. juni 2022. Skolen ligger i dejlige lokaler i Grøndal Multi Center.

Informationsaften **onsdag den 27. januar 2021 kl. 19.00-20.00**

og åbent hus for alle interesserede ansøgere

**torsdag den 28. januar 2021 kl. 09.00-14.00.**

Ansøgningsfrist fredag den 19. februar 2021.



 **IDRÆTSSKOLEN**  
- FOR VOKSNE MED UDVIKLINGSHANDICAP

Hvidkildevej 64, 2400 København NV · Tlf. 38 88 28 46 · info@idraetsskolen.net · www.idraetsskolen.net



# KIFUS NYE HOLD!

## Vil du være med?



KIFUs starter nye hold op denne sæson. Svømning for børn og unge med Emma på Sundby Væksthus er allerede igang og holdet er fyldt!

I løbet af efteråret starter YogaMix for børn og unge med Biki og Signe. Et hold fyldt med yoga, dans og godt humør.

Og torsdag i uge 44 starter vores hygge/gymnastikhold for seniorer med Arvid og Dorte.

Ring til KIFU for at sikre dig en plads.





# 30 ÅRS FRIVILLIGHED

**Ingen frivillige - ingen KIFU!**

Hvis du ikke allerede vidste det, så er KIFU bygget op omkring frivillighed.

KIFU har idag ca. 43 frivillige trænere, 6 bestyrelsesmedlemmer og 22 medlemmer i vores aktivitetsudvalg bestående af valgte repræsentanter på alle voksenhold i foreningen..

KIFU har idag hele 26 hold ugentligt og dette er kun muligt på grund af alle de frivillige trænere, der uge efter uge møder op og hjælper vores medlemmer med at have et aktivt fritidsliv.



KIFU er også så heldige at have en dynamisk og engageret bestyrelse, der hjælper sekretariatet med at sætte retningen og nytænke.

Aktivitetsudvalget er sekretariatets største hjælp når der afholdes arrangementer i foreningen. De klarer alt fra opdækning, til vejvisning og alt sammen klaret med højt humør og en stor følelse af fællesskab.

Så vi vil bare sige **KÆMPE STOR TAK** til alle de frivillige i KIFU gennem tiden og nu.

Vi er meget heldige at I har valgt at være frivillige hos netop os.







Sæt kryds

# Stor 30 års fest!

D. 24 november fylder KIFU 30 år. Wow 30 år, det er da lidt af en bedrift mener vi, og det skal fejres! Det har vi valgt at fejre lørdag d. 23 januar 2021. Der holder vi stor fest på Sundby Væksthus og du er inviteret

**VIGTIGT!** Da der jo stadig er nogle begrænsninger grundet corona, kan det være at vi er nødsaget til at flytte vores fest til senere på året.

I hører nærmere :)



# s i kalenderen 23. januar 2021



sninger  
aget til at







# KIFUS TOUR de Bornholm

”

*En lille gruppe københavnske cykelryttere trodsede formiddagens regnvejlr for at cykle deres egen udgave af Tour de Bornholm.*



Artikkel lånt af Tv2 Bornholm  
Af: Simone Baadsgaard Hansen

For 30. år i træk er Københavns Idrætsforening for Udviklingshæmmede (KIFU) taget til klippeøen for at cykle Bornholm rundt.

- Vi har fire ryttere med i dag, som er garvede cykelryttere, og som har været med i mange år, fortæller træner Rasmus Bøgelund Frederiksen og fortsætter:

- Vi slutter sæsonen af med at tage herover. Det er målet for alle de træningsturene, vi kører. Det er guleroden, at vi skal herover at køre.

Og det er heller ikke første gang, foreningen sætter sine ben på Bornholm.

- Vi har 30 års jubilæum i år, og det er jo kæmpe stort. Så selvfølgelig skulle vi herover igen i år. Vi har glædet os, lyder det fra Rasmus Bøgelund Frederiksen.

De kører normalt cykelløbet "Tour de Bornholm", men da det i år er aflyst på grund af coronapandemien, havde rytterne besluttet at lave deres egen udgave af løbet.

De cykelglade udviklingshæmmede skulle ud på to forskellige ruter - en på 30 kilometer og en på 50 kilometer. Derfor var det altså en særudgave af løbet, der normalt er hele øen rundt.

Ifølge træner Rasmus Bøgelund Frederiksen er den årlige tur til Bornholm årets højdepunkt for foreningen, og det kunne en smule regnvejlr ikke ændre på.

- Det er lige meget, for vi har regntøj med, siger rytter Torben Dengssø Nielsen.

- Det er lidt regnvejlr, men det er ikke vejret, den er gal med - det er påklædningen, mener rytter Eva Thyregod.

De garvede cykelryttere er især begejstrede for det bakkede landskab, Bornholm byder på, fordi det står i skarp kontrast til noget mere flade København, hvor de er vant til at træne.

- Der er mange store bakker derude, siger rytter Tom Degn.

- Det er dejligt med bakker og sådan noget. Vi har racercykler med herovre, siger rytter Torben Dengssø Nielsen.

## 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. Og nå ja, lidt hygge i Formanden skønne hus i Skælskør blev det også til.

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



## MANGLER DU STADIG AT BETALE KONTINGENT?

Så husk at du kan nemt at betale via Mobile Pay til kifus Mobile Pay-nummer:

714917

I slutningen af oktober bliver der sendt påmindelser ud. Skriv til os hvis du er i tvivl om noget.



## KIFUS START

Se lige hvor sjovt! Her er nogle af KIFUs allerførste programmer. Det var dengang der ikke var noget der hed inDesign, og der blev kippede-klistret sammen inden man tog en masse fotokopier og delte ud.



Den folder, du her sidder med i hånden rummer programmet for KIFU's 3. sæson. De 2 foregående sæsoner har bekræftet, at der med stiftelsen af en idrætsforening for udviklingshæmmede er dækket et behov hos mange voksne udviklingshæmmede.

Foreningens formål er at tilbyde sport og andre aktiviteter, der giver muligheder for kropslig aktivitet. Tilbuddet er især rettet til voksne i bofællesskaber og institutioner, men alle som gerne vil være med i et foreningsfællesskab, og samtidig forbedre sin form, ser vi gerne som medlemmer i foreningen.

Prøv - eventuelt med en ven/veninde eller en anden - at gennemgå de muligheder der er beskrevet i programmet, måske er der et tilbud, som du kunne tænke dig at deltage i. Har du spørgsmål eller vil du tilmelde dig et hold, så ring til KIFU's kontor hvis adresse og telefonnummer du finder andet steds i denne folder.

Foreningen prøver at imødekomme så mange ønsker som muligt, så er der ikke i programmet netop den aktivitet, du kunne ønske dig, så ring til KIFU's sekretariat og bring dit forslag frem. I sidste sæson blev der på denne måde arrangeret skigymnastik for et hold, der skulle på skiferie.

Et af foreningens mål er også at deltage i arrangementer og stævner i ind- og udland i det omfang, der er økonomisk mulighed herfor, men også at arrangere stævner indenfor forskellige idrætsaktiviteter, hvor foreningens hold deltager.

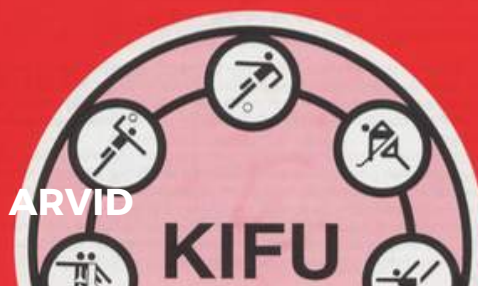
Foreningen tilbyder passivt medlemskab, og det er bestyrelsens håb, at mange pårørende og medarbejdere af interesse for sagen vil indmelde sig i foreningen.

Et passivt medlemskab koster kun 10 kroner pr. måned. Det vil gavne og styrke mulighederne for et godt aktivitetsniveau, ligesom det vil være inspirerende for bestyrelsen at have en sådan medlemskreds i foreningen.

p.f.v.  
Sven Aage Knudsen  
formand



## PROGRAM FOR SÆSONEN 1993/94





# FORMÆND GENNEM TIDEN

ANDERS



SEBASTIAN



PERNILLE



SVEND AAGE



IRENE







# SÆSONOPSTART



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

Februar 2021

## REDAKTØR

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

B/U-HOLD



Forbehold for trykfejl.