

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHANDICAPPEDE

03 oktober 2022

KIFUs fodboldspillere på
Parasport Danmarks
landshold

Læs om

AKTIVITETSUDVALGET

DELTA I KIFUS
Julekonkurrence

JULEMARKED

2022



Julemand af Emilie

Kom til Amagers hyggeligste julemarked i Sundby Væksthus lørdag 26. november kl. 11-16

Her vil der være julepynt og julegaver
fra vores kreative værksteder og fra private
kunsthåndværkere.

Bliver du lækkerisulten har vi bl.a. sandwich,
pølser, æbleskiver, risengrød
og andre julegodter.

Vi glæder os til at se dig i Sundby Væksthus
Løvstikkevej 69, 2300 København S.





Fiskehallen Tvilling A/S

Kattegatvej 63
2150 Nordhavn
Tlf. 39 16 38 00
www.tvilling.dk



Fjelsø A/S

Testrupvej 5
9620 Aalestrup
Tlf: 8750 9200
mail@fjelso.dk
www.fjelso.dk

FJELSØ

**UNIKKE OG KOMPLETTE
FACADELUKNINGSREPRISER
I GLAS, ALUMINIUM OG STÅL**

FORMANDEN har ordet

“Kære KIFU'ere

Jeg håber, at I har fået en god start på denne sæson og I er klar til at give alt hvad I kan til træningen.

Som I måske ved, så har KIFU et aktivitetsudvalg. Her har holdende valgt en eller flere repræsentanter til Aktivitetsudvalget. Udvalget er et vigtigt led mellem sekretariatet og holdene. Det er b.la. Aktivitetsudvalget, som er med til at planlægge forskellige arrangementer, indhold på Idrætsdagen og så hjælper de altid til KIFU-arrangementer. Normalt er man valgt for 2 år, men da pandemien havde en indflydelse på vores aktiviteter, så blev det besluttet at forlænge perioden. Hvis du har gode ideer, så er du altid velkommen til at kontakte en fra Aktivitetsudvalget.

Selvom det var sommerferie, så kan man godt dyrke idræt og det var sommerens sportsskoler et godt bevis på. I samarbejde med Parasport Danmark afholdte KIFU en sportsskole, hvor der blev dyrket en masse idræt. Jeg glæder mig over, at på trods af sommerferie fandt I tid til at få bevæget kroppen.

Nogle der også får bevæget kroppen i særdeleshed, er KIFUs fodboldhold, hvor nogen af spillerne er udtaget til Special Olympics. Det er mega sejt! Tillykke til de udtagne! Jeg glæder mig til at følge med fra sidelinjen til SOWG, Special Olympic World Games, til sommer i Berlin.

I skal også allerede nu sætte kryds i kalenderen til KIFUs Julebingo d. 7/12. KIFU deltager sædvanen tro også i Julemarked i Sundby Væksthus, og her vil KIFUs dygtige dansere lave opvisning. Det bliver helt sikkert dejlig julet og smadderhyggeligt.

Der er stadig nogle ledige pladser for KIFUs hold, så måske du kender en der kan udfylde pladsen - Så skal I bare tage kontakt til Hanna eller Tanja. Jeg håber, at I har benyttet Jer af tag-erven-med-tilbuddet for KIFU kan helt sikkert tilbyde den helt rigtige idræt.

Jeg ønsker alle KIFU'er en god sæson! “

Venlig hilsen,
Sebastian Eiholm

KIFUS BESTYRELSE



Sebastian Eiholm
Formand



Jane Ibenholdt
Næstformand



Marta Nachtmann
Kasserer



Sabrina Rokbani
Bestyrelsesmedlem



Helle Steffensen
Bestyrelsesmedlem



Rasmus Bøgelund
Bestyrelsesmedlem



Michelle Behrensen
Bestyrelsesmedlem



Indhold

6 OPSTARTS BILLEDER

8 FODBOLD SPILLERE PÅ LANDSHOLDET

10 SIDEN SIDST

12 KLUBLIV

14 MØD ET MEDLEM OG EN FRIVILLIG

16 AKTIVITETSUDVALGET

18 JULEBINGO

21 KALENDER

22 JULEKONKURRENCE





BILLEDER FRA OPSTART SÆSON





Parasport Danmarks fodboldlandshold

Dette landshold består af spillere fra hele landet. Det er både for damer og herrer, med et aldersspænd fra 16 år og op til knapt 60 år.

Deltagerne har vidt forskellige diagnoser og udfordringer, men fælles er at de alle er vilde med at spille fodbold.

Der er samlinger 4 gange om året, hvor de herefter inddeles i forskellige niveauer. Der er A, B, C og Dmix, der er også et rent damehold. Alle klubber der er medlem af Parasport Danmark, kan blive udtaget og deltage i samlingerne.

I løbet af en sæson spiller de forskellige turneringer rundt i landet og nogle turneringer er udenlands. Der er det op til landsholdstrænerne hvem der bliver udtaget til de forskellige stævner. Blandt andet har der lige været 8 hold afsted inden sommerferien til Norge.

Næste år er der World Games i Berlin og der skal damelandsholdet deltage. Denne turnering er ligesom OL og afholdes hvert fjerde år. Resten af holdene får mulighed for at komme med på træningslejr til Tyrkiet. Det er spillerne selv der betaler deres udgifter for deltagelse på landsholdet.

I KIFU har vi pt. følgende spillere på Parasport Danmarks fodboldlandshold: **Jes Janwel**, **Magnus Street** og **Claes Lundquist** som spiller D mix og **Tobias Madsen** der er A spiller.

Hvis du har lyst til at blive spiller på Parasport Danmarks fodboldlandsholdet for KIFU, så skal du selv kunne tage offentlig transport og betale for udgifter forbundet med træning og stævner. Du vil også selv styre deltagelse og informationer - det er via Facebook der kommunikeres.





Interview med Claes

Hvad giver det dig at være med på Parasport Danmarks fodboldlandshold?

Det er sjovt, og så er der forskellige spillere fra landet. Og vi laver en masse fis og ballade med hinanden. Så man lærer nye mennesker at kende, og det er sjovt at mødes til stævner med

Hvor ofte er du afsted?

Der er fire samlinger om året i Jerslev, det er samlinger der varer fra fredag til søndag. Så sørger man selv for at tage toget og betaler selv udgifterne. Jeg følges oftest med nogle af de andre fra holdet. Vi overnatter i en gymnastiksal.

Hvad er det sjoveste du har oplevet?

Jeg har været på træningsture forskellige steder, blandt andet i Tjekkiet og Barcelona. Sidst var vi i Norge og næste efterår skal vi til Tyrkiet. Så hygger man sig med de andre og sover på værelse sammen med nogle forskellige.

Hvem spiller i mod?

Vi spiller mod klubber i Jylland, foreninger der også har et hold som har et handicap.

Hvor længe har du været en del af Parasport Danmarks fodboldlandshold?

Jeg kan ikke helt huske det, men jeg mener 4-5 år.

MINI SPORTSSKOLE FOR BØRN OG UNGE UGE 26

I uge 26 afholdte vi Mini Sportsskole. Denne sportsskole blev afholdt i samarbejde med Parasport Danmark og var for alle børn i alderen 6-17 år. Blandt deltagerne var der både KIFU-medlemmer, børn fra andre klubber og helt nye ansigter, som alle blev budt velkommen til 4 dage med idræt, leg og fællesskab.

Ugen bød på fodbold, floorball, kids volley og en masse leg, motion og bevægelse.

Torsdag sluttede vi af med en kæmpe airtrack og forhindringsbane i den store sal og så lidt badminton. Ugens sved på panden blev belønnet med flotte diplomer og medaljer fra Parasport.

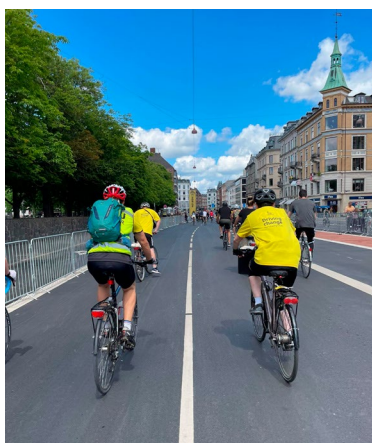
Ugens frivillige trænere var Torben og Eva, og derudover fik vi hjælp af 3 nye frivillige: Linda, Mette og Martin – tak for jeres tid og indsats!



MANGFOLDIGHEDSLØBET

Lørdag d. 1. juli cyklede KIFU med i Mangfoldighedsløbet, som foregik på Tour de France ruten i Købehavn.

En skøn dag med mange glade cyklister i de Københavnske gader.



SPORTSCAMP FOR UNGE OG VOKSNE I UGE 31

I en varm uge 31 afholdte vi den skønneste tredages sportscamp. Valbyhallen er i gang med en renovering, hvorfor vi også havde placeret sportscampen i Hafnia Hallen. Og det var et super godt sted, hvor vi også fik varm frokost og eftermiddags snack serveret.

Der var 16 dejlige deltagere, og 7 trænere der var med på skift.

Tirsdag var der bordtennis, basketball og floorball på programmet.

Onsdag var boldtag, hvor vi lavede en masse ting med bold.

Torsdag var der yoga og dans. Alle dage gik forrygende og der var en skøn stemning.

I år fik hver deltager den nye seje KIFU drikkedunk, som I også kan se her i KIFU posten og vinde i julekonkurrencen. Den kan også køber i vores webshop.



Tak til deltagerne og de frivillige.
Hvis I har mod på det, så gør vi det igen til næste år.

AKTIVE TRÆNERE

KIFUs trænere der stiller op i diverse løb har fået sponsoreret en løbetrøje.

Her ser du Thomas, han er træner på fitness og gymnastik holdet og deltog igen i år i Copenhagen Half Marathon.



Og Betina, som er træner på trampolingholdet for børn og unge. Hun deltog i Eremitageløbet 2022.



BESØG PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET

Vi har været forbi Københavns Universitet, Idræt og Ernæring, for at fortælle om KIFU og hvordan det er at være frivillig træner i foreningen. Vi tog Kaj og Niels med, som hjalp os med at sprede budskabet.



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 14. august 2023 og slutter fredag den 28. juni 2024. Skolen ligger i dejlige lokaler i Grøndal Multi Center i København.

Informationsaften **onsdag den 25. januar 2023 kl. 19.00-20.00** og åbent hus for alle interesserede ansøgere **torsdag den 26. januar 2023 kl. 09.00-14.00**.

Ansøgningsfrist fredag den 17. februar 2023.

IDRÆTSSKOLEN
- FOR VOKSNE MED UDVIKLINGSHANDICAP
Hvidkildevej 64, 2400 København NV · Tlf. 38 88 28 46 · info@idrætsskolen.net · www.idrætsskolen.net

STÆVNER

Fodbold stævne 17/9

Begge KIFUs fodboldhold deltager i Parasport Danmarks fodboldturnering 22/23. Det ene hold vandt 2 og tabte 1 kamp, mens det andet hold vandt 1 og tabte 2 kampe. Godt kæmpet og vi glæder os til at følge med i resten af sæsonen og næste stævne er d. 16 oktober.

Bowling stævne 1/10

KIFUs hold: LOKE, THOR, HERMOD og HEIMDAL spillede første stævne i denne sæson. De er i alt 17 spillere på holdene i år er der tre nye spillere, Asger, Ilya og Maja. De spiller i alt 6 stævner på en sæson, i år skiftes det mellem at være i Næstved og i Tårnby. Næste stævne er d. 29 oktober i Tårnby.

Håndbold stævne 8/10

Divisionering stævne i Slangerup. Holdet spillede forrygende og vandt 4 ud af 5 kampe. Der var godt sammenhold, motivation og opbakning, og glæder os til det næste stævne er d. 19 november i Nykøbing Falster.



TAK TIL



BINGO PRÆMIER

D. 19/8-22 afholdte vi den aflyste JULEBINGO som en SOMMERBINGO med pandekagevogn og slushice. Det var en rigtig hyggelig dag og vi vil takke de gavmilde sponsorer:

Julefabrikken, Koala, Jacob Aisen og **CEBRA** for give foreningen bingo præmier og penge til arrangementet - TAK!

PARASPORT JYSK AKTIVITETSPULJE

Vi søgte JYSK AKTIVITETSPULJE gennem Parasport Danmark, fordi vi gerne ville give vores nyopstartede KarateMix hold rigtig karatedragter at træne i. Vi var så heldige at modtage 5000kr, og har netop købt dragter til alle, som er ved at få tryk på. Holdet får dem efter efterårsferien.



Mød et **KIFU** medlem

Søren er 66 år, han arbejder 4 dage om ugen som gartner på KRAFTVÆRKET og bor i København SV.

Hvilket hold træner du på?

- Stavgang i Valby, hver onsdag fra 17-18. Vi mødes ved boldklubben Hellas og går en tur derfra. Jeg tager bussen derud.

Hvor længe har du været KIFU'er?

- Jeg har gået til stavgang i 7 år, siden 2014.

Hvad giver det dig at gå til idræt i KIFU?

- Vi har et godt sammenhold på holdet og jeg kan godt li' at være sammen med andre mennesker og gode gåture, vi har skridttæller på.

Sjove/specielle oplevelser?

- Sæsonafslutning, vi spiser flæsketeg og finder ud af hvor mange skridt vi har gået. I år var det mig der har gået flest skridt.

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Hver sommer holder vi picnic som Bente og Bodil (holdets trænere) arrangerer. Så får vi sandwich og kiksekage. Også at komme ud og gå igen, for nu holder vi pause indtil efter påske. Så glæder mig til at starte igen.



Mød en frivillig

Thomas er 34 år, arbejder til daglig som kemiingeniør og bor i København V.

Hvilket hold er du frivillig træner du på?

-Fitness og gymnastik i Idrætsfabrikken hver tirsdag fra 18-19.

Hvor længe har du været KIFU'er?

-Siden 2019, på 4. Sæson

Hvad fik dig til at blive træner i KIFU?

-To kollegaer var trænere på samme hold og delte en masse gode historier om foreningen. De fik mig overtalt til at melde mig som frivillig træner.

Hvad giver det dig?

-Smil og ro i selv pressede tider på arbejde. Taknemmelighed. Det dejligt når deltagerne forlader træningen med god energi hvis de er ankommet trætte og en smule uoplagte.

Sjove/specielle oplevelser?

- Det var dejligt at opleve det stærke sammenhold til Special Olympics i Kolding, f.eks. kampråb i busserne og tilskuer til diverse turneringer. Desuden er KIFU's dansegulve de mest festlige!

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Ugentlige hyggesnakke, opdateringer og venlige drillerier på holdet.





Hvad er aktivitetsudvalget?

Udvalget består af en medlemsrepræsentant fra hvert voksenhold i KIFU. De store hold har både repræsentant og suppleant. I alt er der 22 medlemmer, som mødes 2-3 gange årligt til møder, samt til et kursus hvert 2. år. Udvalget har en formand, Mathilde fra håndbold, og næstformand Torben fra cykling.

Hvornår og hvordan blev udvalget oprettet?

Aktivitetsudvalget blev til i år 2000. Før dette havde ledelsen af KIFU været en bestyrelse bestående af aktive medlemmer og familierrepræsentanter fra bl.a. LEV. Dette gav lidt udfordringer for beslutningsprocessen til møder og generalforsamlinger, samt når der skulle underskrives budgetter og regnskab.

Som modtagere af medlemstilskud fra kommunen, krævede Fritidsforvaltningen, at vi skulle vise hvordan vi sikrede vores aktive medlemmers indflydelse. Dorte fra sekretariatet gik i tænkeboks og læste generelle vedtægter og fik ideer fra andre foreninger i samme situation. Derefter ændrede KIFU sine vedtægter og oprettede Aktivitetsudvalget.

Hvad laver aktivitetsudvalget?

Repræsentanter og suppleanter mødes til de årlige møder, hvor vi taler om hvordan det går på hvert hold og om der er noget holdet mangler. Hvad fungerer, hvor mange er der plads til og hvis medlemmet har ideer til nye tiltag eller forslag til forbedringer, noteres dette.

Udvalget er med til at:

- beslutte hvem der skal modtage året pokaler til KIFUs Idrætsdag.
- komme med ideer til årets gave, som også bliver uddelt til idrætsdagen.
- hjælpe med praktiske opgaver til de årlige arrangementer (Julemarked, Generalforsamling, Idrætsdag og andre arrangementer).
- evaluere alle arrangementer, også Special Olympics og Sports Camp.
- tage godt imod nye medlemmer på holdene.

Aktivitetsudvalget det vigtigste bindeled mellem sekretariatet og foreningens medlemmer. Hvert medlem er vigtig for sekretariatet, på denne måde får vi en god fornemmelse for, hvordan det går på holdene og hører det direkte fra et aktivt medlem.

Vi holder alle møderne her på Kraftværket i cafeen, hvor vi enten bestiller mad hos Lone eller får pizza leveret. Det er altid hyggelige og produktive møder, som alle ser frem til og kommer velforberejdet.

Hvert andet år arrangeres et kursus for alle aktivitetsudvalgets medlemmer, hvor vi alle bliver klogere på et emne der er valgt ud fra forslag fra udvalget. Det har før været 1. hjælp. I år skal vi holde kursus lørdag d. 5/11, hvor det vil omhandle kost og ernæring. En konsulent fra LEV kommer og laver mad sammen med os og fortæller om gode kostvaner. Derefter er det medlemmets opgave at fortælle om kurset til sine holdkammerater.



Hvordan bliver man medlem?

Aktivitetsudvalgsmedlemmer bliver stemt ind til generalforsamlingen hvert 2. år. Dog har det nuværende udvalg siddet siden 2019, da coronapandemien satte os på pause i en tid.

Når man bliver valgt ind, er man aktivt medlem i en 2-årig periode. Det vil sige at man skal gå på et hold og deltage i de fleste møder og arrangementer.

Til KIFUs næste generalforsamling skal der vælges nye medlemmer til aktivitetsudvalget, dog ikke dem der lige er blevet valgt ind.

De hold der skal vælges repræsentanter og/eller suppleanter fra er: dans, håndbold, badminton GMC, fodbold, bordtennis, svømning, fitness, stavgang, bowling, seniorhold og cykling/bodybike.

Lyder dette som noget for dig, så kontakt sekretariatet og hør mere og mød op til generalforsamlingen i marts.

Udvalget har også et par trænerrepræsentanter med i udvalget, det har i mange år været Marianne og Lisa. Da Lisa er stoppet og Marianne har meldt, at hun desværre ikke kan fortsætte i det nye år, leder vi også efter nye trænerrepræsentanter. Det kræver at du har lyst til at deltage i 2-3 møder, hjælpe med ordstyring og planlægning af udvalgets opgaver til arrangementer, især idrætsdagen.





JULEB

Onsdag d. 7. dec

Alle KIFUs medlemmer
inviteret til dette år

Kraftværk
Vordingbo
2100 Købe

Vi er i fuld gang med at samle skønne
Der vil blive serveret alkohol
samt saftevand

Dette er den officielle jul
og vi håber at se ri

Onsdags træningen er derfor aflyst, s
Tilmelding er nødvendig, og skal

Hvis dit hold og trænere vil holde yderligere afslutni



BINGO

ember fra kl 17.00

, frivillige og venner er
s JULEBINGO her i

kets cafe
orggade 15
enhavn Ø.

e præmier og masser af sidegevinter!
olfri gløgg og æbleskiver,
d, the og kaffe.

eafslutning for dit hold,
gtig mange af Jer.

så alle kan deltage i arrangementet.
ske inden 1/12-22 til sekretariatet.

ng, er I meget velkommen til det, men ikke et krav.

YogaMix

Dette er et mindre danse og bevægelseshold for børn, unge og voksne. Et hold fyldt med nærvær, styrke og smidighed. Hver time vil indeholde en yogasekvens efterfulgt af dans eller gymnastik samt en afsluttende meditation.

Mandag 17.00-18.00
Idrætshuset Østerbro

2
LEDIGE
PLADSER



Bordtennis

Skal du være med på KIFUs skønne bordtennishold? Det er masser af fællesskab og mulighed for at lære at smashe!

Mandag 19.00-20.00
Grøndal MultiCenter

3
LEDIG
PLADS



Fodbold

Der er stadig ledige pladser på vores nystartede fodboldhold på Vesterbro.

Kom og få gang i benene og sved på panden. Hvis der er nok tilmeldte vil vi gerne stille op til stævner med holdet i den nye sæson

5
LEDIGE
PLADSER

Mandag 18.30-19.30
Idrætsfabrikken, Vesterbro



Fitness

Vores Fitness & Gymnastik hold træner både på maskiner, med bolde og håndvægte samt øvelser på måtter.

Skal du prøve holdet i den nye sæson.

Onsdag 18.00-19.00
Idrætsfabrikken, Vesterbro

3
LEDIGE
PLADSER



KIFU KALENDER 22/23

NOVEMBER 4/11: Trænerkursus 5/11: Aktivitetsudvalgs- kursus 26/11: Julemarked Sundby Væksthus	DECEMBER 7/12: JuleBingo Uge 51+52: Juleferie (ingen træning)	JANUAR Uge 1: Juleferie (ingen træning)
FEBRUAR Uge 7: Vinterferie (ingen træning)	MARTS 3/3: Generalforsamling	APRIL Uge 14+ 10/4: Påskeferie (ingen træning) 29/4: Idrætsdag
MAJ Uge 20: Indendørs sæson slut	JUNI Uge 20: Udendørs sæson slut	JULI SOMMERFERIE - LUKKET PÅ SEKRETARIATET 1/7-31/7

JULEMARKED i Sundby Væksthus

Lørdag d. 26/11-22 fra 11-16

Traditionen tro har vi en bod på det hyggeligste julemarked i København. Vi sælger merchandise og fortæller om KIFUs aktivitetstilbud til markedets gæster.

Danseholdet optræder igen med danse der sidste år fik hele salen til at danse med, så kom og vær med til en hyggelig juledag med godt humør og dans.





Jule KONKURRENCE

VIND 2 AF DE NYE
DRIKKEDUNKE OG EN
CHOKOLADE JULEKALENDER!

FIND VORES FACEBOOK SIDE OG LIKE JULE
KONKURRENCE OPSLAGET FRA MANDAG
D. 14. NOVEMBER.



KLUBTØJ

Mangler du nyt KIFU træningstøj?
Så skal du stadig købe det gennem vores hjemmeside
www.kifu.dk -> VÆRD AT VIDE -> KLUBTØJ
Så sørger Henrik fra CEBRA for, at det kommer hjem til din
adresse med posten.



Sponsoreret

Café Halvvejen



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

SE UDGIVELSEN **Online**
scan her:



Sponsoreret

IOF.dk

Aftenskolen for voksne
med handicap

Nyt program udkommer til august!
Ring 38 60 71 11 for at få det tilsendt.
Du kan også se det på www.iof.dk



IOF er en aftenskole for mennesker med et bevægelses-
handicap i Hovedstadsområdet. Vores undervisning foregår
i lokaler med gode adgangsforhold og særligt udstyr.



FLReklame

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · fl@flreklame.dk

Malerfirmaet

D.D. ApS



Rylemosen 11
2605 Brøndby
Tlf. 50 24 56 39

Sunde råd er gratis!

apotek

Tal med os om sundhed,
medicin og personlig pleje

www.naerum.apotekeren.dk

Nærum Apotek
Nærumvænge Torv 35 · 2850 Nærum
Tlf. 45 80 42 50



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

Vordingborggade 15
2100 København Ø
kifu@kifu.dk
www.kifu.dk

På KIFUs sekretariat sidder Tanja og Hanna klar til at svare på alle spørgsmål omkring KIFU. Hvis du har nogle spørgsmål, så tøv ikke med at kontakte os.



TANJA



HANNA

NÆSTE NUMMER UDKOMMER

Februar 2023

REDAKTØR

Hanna Kureer
kifu@kifu.dk / hanna@kifu.dk
Artikler af Hanna og Tanja.

Tak til fotografer:
Keyvan Bamdej
Sabrina Ruiz

