

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHANDICAPPEDE

01 februar 2023

Svømmeveninderne Lene og Louise på medalje jagt

Læs om

- E-SPORTHOLDET
- MØD ET MEDLEM & TRÆNER FRA BODYBIKE

INVITATION TIL
Idrætsdag 2023

Generalforsamling

FALKON A/S 
RÅDGIVENDE INGENIØRER
www.falkon.dk tlf. 35364500



40 års erfaring i rådgivning



HJE Ventilation

Præstefælledvej 12
2770 Kastrup
Tlf. 32 52 84 43
www.hje.nu

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



Ib Rasmussen Elektric ApS

Tlf. 3581 8287

Bispebjergvej 68
2400 København NV

SecureDevice

Gladsaxevej 384 B . 2860 Søborg

Tlf. 70 23 82 48

www.securedevice.dk

360° it-sikkerhed

*Vi har specialiseret os i professionel
rådgivning og implementering af it-sikkerhed.*



Fiskehallen Tvilling A/S

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



Kraftværket åbner ny butik & cafe på Vordingborggade 15

Vores butik & cafe har åbent hver
tirsdag og torsdage kl. 10 - 16.
Kom og nyd lidt hjemmelavet mad
og drikke i cafeen, eller gør et godt
genbrugskup i vores butik.

Vores butik og cafe i Kraftværket er
drevet af borgere med handicap.



Suka Lev og Suka Syn
Undervisningstilbud i Storkøbenhavn

Suka Lev er tilbud til unge og voksne mennesker med Udviklingshæmning og mennesker med autisme.

Suka Syn er tilbud til unge og voksne blinde og svagtseende.

Folkeoplysningsundervisning
særligt tilrettelagt
på små hold i
en lang
række
fag

Kompenserende specialundervisning

Vil du have vores program pr. mail så meld dig til vores mailingliste på www.suka.dk eller kontakt Suka på Tlf.: 39 56 03 79

FORMANDEN har ordet



"Kære KIFU'ere

Først vil jeg starte med at ønske Jer alle et godt nytår! Jeg håber, at I kom godt ind i det nye år og er klar til endnu en sæson.

Sædvanen tro, så skal vi i år afholde KIFUs Idrætsdag d. 29/4, og du kan læse invitationen længere inde i KIFU-Posten. Vi skal også afholde Generalforsamling, som du også kan lære mere længere inde i bladet. Jeg håber, at se rigtig mange af Jer til både Idrætsdag og Generalforsamling!

I KIFU er det ikke kun de traditionelle idrætter man kan gå til. Hvis man hurtigt på tasterne, så har KIFU også et E-sport hold, og vi har lavet en artikel om holdet som du kan læse. Hvis du tænker, at det er noget for dig, så kontakt Tanja eller Hanna på Sekretariatet.

Mange af KIFUs stævnehold er rigtig gode til at vinde medaljer til stævner. Det er nogle stærke hold vi er oppe imod. Derfor er det ret godt gået, at KIFUs hold tager en masse medaljer. Der er et portræt om to KIFU'ere længere inde i bladet, som hiver en masse medaljer hjem. Jeg håber, at mange af KIFUs stævnehold vil tage endnu flere medaljer med hjem!

Som I ved er der intet KIFU uden vores trænere. Denne gang har vi lavet et portræt af en træner, hvem det er kan du se inde i bladet. Jeg vil gerne benytte lejligheden til, at sige en stor tak til vores trænere! I yder en kæmpe indsats for KIFUs hold og medlemmer. Tak!

Vi har igennem den senere tid fået taget nogle nye billeder af holdene. Jeg er spændt på, at se de mange gode billeder og det håber jeg også I er.

Jeg håber I alle er kommet godt i gang med træningen og har fået motioneret juleslikken ud af kroppen. Godt nytår og god træning!

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 BILLEDER FRA HOLD

8 SVØMMEVENNERNE LENE & LOUISE

10 SIDEN SIDST

12 KLUBLIV

14 MØD ET MEDLEM OG EN FRIVILLIG FRA

BODYBIKE

16 LIDT OM E-SPORT

18 IDRÆTSDAG & GENERALFORSAMLING

21 KALENDER

20 LEDIGE PLADSER





BILLEDER FRA HOLD I KIFU



1444 svømmemedaljer og bedste venner i 40 år



Louise og Lene har kendt hinanden siden børnehaven, så i over 40 år har de været bedste venner både i og udenfor svømmebassinet. De startede begge med at svømme i 1990'erne gennem et projekt støttet af Kulturministeriet og LEV, som bød på en masse træningslejligheder og udenlandsture, mens de svømmede i Vest Brøndby og en del af Brøndby handicap klub.

Deres fælles interesse for svømning blev bakket op af deres forældre, som har været med på utallige træningslejligheder og udenlandsture. De har været på Club La Santa 8 gange, og hænger nu i deres Hall of Fame, som kan ses her ->



Vennerne har svømmet i KIFU siden 2018, så de har snart 5 års jubilæum. De svømmer hver tirsdag med KIFUs svømmehold i svømmehallen på Hille-rødgade på Nørrebro. Derudover svømmer de selv 2 gange og 1 gang styrketræning i løbet af ugen.



De mange år og timer i svømmebassinet har bragt dem udenlands til stævner flere gange. Og Lene husker især turen til USA, hvor hun deltog i World Games i 1999. Louise mindes OL i Athens på det olympiske stadion, som var en kæmpe oplevelse, hvor de begge deltog i 1998.

Derudover har de også været i blandt andet Ungarn, Spanien, Irland, Tjekkiet, Holland og Tyskland.





Louise vandt sin første medalje i 1995 til specialskolernes landsidrætsstævne i Thisted og Lene sin i 1997. Siden da har de vundet rigtig mange medaljer. Louise er KIFUs mest vindende medlem med sine 964 medaljer, som alle hænger hjemme i lejligheden i Rødovre. Lene som bor i lejligheden ved siden af, har i alt 480 medaljer på væggen. Men de medaljer der betyder mest, er OL medaljerne. Og Louise husker en speciel oplevelse fra 2000, hvor hun endte med at svømme i heat med drengene, fordi hun var så hurtig. Hun slog dansk rekord og fik en sølvmedalje i 100m fri. Derudover har hun 9 rekorder i Parasvøm, Dansk Svømmeunion.

**Louise:
964 medaljer**

**Lene:
480 medaljer**

Lene og Louises svømmeeventyr har også givet dem en masse nye venner og bekendtskaber. Helt fra start gennem Uprojektet Svømning, så DHIF og senere Parasport Danmark. De har været medlem af Vest Brøndby Svømmeklub og de er faktisk nomineret til Årets Idrætspræstation i Brøndby Kommune her i marts 2023. De har tidligere vundet den i 2018 og 2019.



Det næste stævne de deltager i, er Parastævne i Allerød d. 5. marts. Til dette stævne får de selskab af deres KIFU-holdkammerater Kamilie, Tom, Mette, Mohammed og Sune. Og holdets fantastiske trænere Mathias og Cecilie.

Vi er stolte af Jer og ønsker Jer held og lykke i den fortsatte medalje jagt!

AKTIVITETSUDVAGLSKURSUS

Lørdag d 5/11-22 afholdte vi kursus for Aktivtetsudvalget. Dagen stod på undervisning om MAD, GLÆDE OG ENERGI. Joan fra ULF var forbi og fortælle om sunde vaner, god energi og havde lavet en dejlig ret til os!



ESPORT HOLDET TIL STORT EVENT I ROYAL ARENA

I november inviterede KIFU hele holdet til stort event i Royal Arena, BLAST Premier Fall Final, det var en CSGO turnering for professionelle hold fra hele verden. Holdet var inde og se finalen om søndagen, som var mellem amerikanske Faze (med dansk teamleder) og det norske ejet hold, Heroic, som har 5 danske spillere.

Det var en virkelig spændende dag, for man kunne komme helt tæt på scenen hvor spillerne sad, det var fyrværkeri og rigtig god stemning.

Og så endte det godt, da Heroic vandt, som hele KIFU-holdet havde forudset. Så humøret var højt, da aftenen sluttede i Royal Arena.



JULEBINGO OG JULEMARKED I SUNDBY VÆKSTHUS

Vi afholdte en rigtig hyggelig omgang julebingo på Kraftværket Østerbro. Der var over 70 deltagere og der blev spillet om de lækre præmier sponsoreret af Julefabrikken, CEBRA og Østerlandsk Thehus. Tusind tak for jeres bidrag!

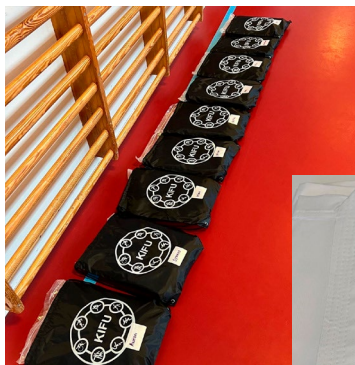
Lørdag d. 26 november deltog KIFU med en bod på året julemarked i Sundby Væksthus, og vores dansehold opviste med 3 skønne danse og fik som sædvanlig stemningen i salen helt i top!



Tak til deltagerne og de frivillige.

DRAGTER TIL KARATEMIX

Så fik vores KARATEMIX hold sine nye dragter! Endnu engang tak til Vi JYSK AKTIVITETSPULJE og Parasport Danmark,



FARVEL TIL PER ERIKSSON

I januar måtte vi desværre sige farvel til et KIFU medlem som mistede livet.

Vores allesammens Per, som har været medlem af KIFU i over 20 år og de sidste par sæsoner en del af udendørs cykelholdet. Han bragte altid smil og god stemning til holdet og foreningen.

Per er allerede savnet.



STÆVNER

Stævnesæsonen er godt igang og mange af vores hold har været afsted til et eller flere stævner.

Det glæder os at både medlemmer og trænere støtter op om KIFUs deltagelse i stævner.

Badminton stævne Helsingør

29+30/10-22

Bowling stævne Tårnby 29/10-22

Håndbold stævne i Nykøbing Falster

19/11-22

Fodbold stævne Glostrup 19/11-22

Bowling stævne Næstved 26/11-22

Svømmestævne Korsør 27/11-22

Bowling stævne Tårnby 14/1-23

Håndbold stævne 29/1-23

Håndbold stævne 5/2-23

Hvor dette billede er fra:



SÆSONENS UDENDØRSHOLD

STAVGANG

Opstart onsdag d. 12. april til 21. juni og 16. august til 11. oktober 2023.



Du behøver ikke at kunne gå med stave når du starter, men har du lyst til at lære det, så skal holdets trænere nok lære dig det. Og den første sæson kan du låne stave af KIFU.

Turen på omkring 1,5-2,5 km går i forskellige tempi ved Damhusdalen og mødestedet er i et hyggeligt klubhus ved boldklubben Hellas i Valby.

Hvert år afholder holdet en hyggelig sommerpicnic.

Der er ledige pladser, så kontakt KIFUs sekretariat, hvis du har lyst til at gå med :)



BØRN/UNGE FODBOLD

Holdet spiller hver fredag indendørs i Hafnia Hallen, men lige så snart vejret tillader det efter påske, rykker holdet udendørs på banen ved Valby Fremad, ca 200m fra hovedingenagen til Hafnia Hallen.



VOKSEN FODBOLD

Holdet spiller udendørs på Ryparkens Idrætsanlæg fra d. 17. april til d. 19. juni 2023. Træningen aflyses, hvis vejret er for voldsomt, men en lille rengbyge stopper os ikke :)

Mød et **KIFU** medlem



Torben Nielsen, 59 år.

Bor i Herlev og arbejder tre dage om ugen som rengøringsassistent i busgaragen på Columbusvej.

Hvilket hold træner du på?

- Jeg går til Bodybike om mandagen i Grøndal Multicenter, vi træner kl. 18.15-19.15. Der er enkelte ledige pladser. Vi har det sjovt. Jeg går også til bordtennis. Og så er jeg medlem af KIFUs aktivitetsudvalg.

Hvor længe har du været KIFU'er?

- I 23 år.

Hvad giver det dig at gå til idræt i KIFU?

- At jeg er aktiv, og at være social med de andre på holdene. Vi tager til stævner og fællestræninger.

Sjove/specielle oplevelser?

- Tour de Bornholm med det udendørs cykelhold som KIFU havde. Så cyklede vi Bornholm rundt. Der boede vi på vandrehjem i to dage, og så var der fest lørdag aften efter Touren var slut.

Og Special Olympics sidste år i Kolding. Hvor vi kørte i bus derover. Så overnatte vi på en skole i to nætter og jeg fik en femte plads og en guldmedalje i double.

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- At vi skal til Malmø Open med nogen fra bordtennisholdet i februar. Vi håber, at vi kan vinde nogle medaljer med hjem.



Mød en frivillig

Prince Gera, 18 år.
Bor i Brønshøj og går i 3.G.
I min fritid spiller jeg en masse badminton.



Hvilket hold er du frivillig træner du på?

- På Bodybike om mandagen mellem 18.15 og 19.15 i Grøndal Multicenter.

Hvor længe har du været KIFU'er?

- Jeg startede da sæsonen gik i gang i september, så dette er min første sæson.

Hvad fik dig til at blive træner i KIFU?

- Jeg synes det er fedt at hjælpe folk og gøre dem glade. Jeg har en interesse for sport, og tænkte, at jeg kunne kombinere disse interesser.

Hvad giver det dig?

- Godt fællesskab. Taknemmelighed for alt det man har. Alle er bare glade efter en god omgang træning.

Sjove/specielle oplevelser?

- Det var superhyggeligt at være med til Julebingo i december. Der var en god stemning og fede præmier.

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Jeg glæder mig til at cykle mange kilometer, og bare have det sjovt med alle medlemmerne.



KIFUs E-sport hold



Holdet træner hver onsdag fra 17-19 i Grøndal Multicenter i deres gamerrummet. Der spilles mest CSGO, Counter Strike Global Offensive, men der er også mulighed for at spille en masse andre spil, så som for eksempel Minecraft, Fortnite, Valorant og mange flere.

Vi startede KIFUs E-sport hold i 2019 og det har siden været et populært hold med 10-15 medlemmer i aldersgruppen 8-25 år. Nogen har været med fra starten og der kommer jævnligt nye spillere til.

Holdet trænere er Helena og Christoffer, som fokuserer på nedenstående til den ugentlige træning.

OM CSGO

Når vi spiller CSGO, er vores fokuspunkter på holdet samarbejde, kommunikation, vidensdeling og holdånd.

Det er vigtigt at kunne samarbejde med hinanden på kryds og tværs af niveauer. Vi sætter næsten altid en ingame leder, som skal sørge for at holdet kommer i mål og vinder runden.

Vi fokuserer på at kommunikere på en god og venskabelig måde. Og at der bliver talt ordentligt med hinanden i forhold til de spil vi spiller. Når der er en ingame leder, så er der fokus på, at der er god kommunikation på holdet og at man giver information om hvor fjenden er, så man bedre kan samarbejde.

At dele sin viden med resten af holdet er vigtigt, så alle bliver bedre sammen, i stedet for at der er en der ved en masse som ikke siger det til resten af holdet. Vi snakker også om den nødvendige viden medlemmerne skal have i forhold til de spil vi spiller, og der er altid nye ting der kan bruge tid på at lære.

Vi ønsker at holdet har en god holdånd. Vi taler om hvordan man skal reagere hvis man vinder eller taber en runde, og huske at rose hinanden hvis man gør det godt. En af de vigtigste ting for os er at man hjælper hinanden, lige meget om man har en god eller dårlig dag foran skærmen.

Det vigtigste for os er, at alle har det sjovt og at alle kan være med, selvom vi er på forskellige niveauer.

Der er et par ledige pladser, så kom og prøv :-)



Interview med Zean og Konrad

Hvorfor begyndte du at spille computer?

Zean: Jeg fandt ud af, at det giver mig et afbræk i hverdagen, hvis der nogle gange er meget tankemylder, får det mig til at slappe af og tænke på noget andet end hverdagsting.

Konrad: Det er hyggeligt, og jeg slapper af når jeg spiller, det er bare ren hygge.

Hvad betyder esports holdet for dig?

Zean: Jeg finder fællesskab, møder andre mennesker man har noget til fælles med. Og så møder nogen man også nogle med andre ting at gå op i, og så lærer man om det og deres liv.

Konrad: Det betyder at jeg har fundet nogle at spille med og møde nye mennesker med samme interesse.

Hvad har du lært på holdet, udover at spille spil?

Zean: Hvis man har nogle dårlige reaktioner, lærer man at bevare roen og være et hold, selvom man ikke altid vinder.

Konrad: Jeg har lært omkring andre mennesker der har det svært og har andre udfordringer end en selv.

Hvad synes du er det sjoveste holdet laver?

Zean: Når vi laver forskellige kamp typer og øver forskellige våben.

Konrad: Når vi spiller fulde kampe.

I november inviterede KIFU hele holdet til stort event i Royal Arena, BLAST Premier Fall Final, det var en CSGO turnering for professionelle hold fra hele verden. Holdet var inde og se finalen om søndagen, som var mellem amerikanske Faze (med dansk teamleder) og det norsk ejet hold, Heroic, som har 5 danske spillere. Det var en virkelig spændende dag, for man kunne komme helt tæt på scenen hvor spillerne sad, det var fyrværkeri og rigtig god stemning.

Og så endte det godt, da Heroic vandt, som hele KIFU-holdet havde forudset. Så humøret var højt, da aftenen sluttede i Royal Arena.

Hvordan var det at være til event i Royal Arena?

Zean: det fedeste jeg nogensinde har været med til. Havde på fornemmelsen at det var de to hold og der kom i overtid, så det var rigtig spændende. Vi var helt foran på scene og kigge, så fedt at opleve så stort et event.

Konrad: Det var vildt hyggeligt, og rigtig sjovt at opleve.



GENERALFORSAMLING & IDRÆTSDAG

Alle medlemmer og frivillige indkaldes til
generalforsamling i KIFU

fredag den 3. marts 2023 kl. 18.00

på
Vordingborggade 15
2100 København Ø

Dagsorden for ordinær generalforsamling ifølge vedtægterne:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Valg af referent
- 3) Bestyrelsens beretning fremlægges til godkendelse
- 4) Regnskabet fremlægges til godkendelse
- 5) Fremlæggelse af budget for det kommende år til godkendelse
- 6) Fastsættelse af kontingent
- 7) Behandling af indkomne forslag
- 8) Valg af formand (Sebastian genopstiller)
- 9) Valg af kasserer (Marta genopstiller) og næstformand (Jane genopstiller ikke)
- 10) Valg af 2 revisorer (Steen og Mariann genopstiller) og revisorsuppleant (Dorte genopstiller)
- 11) Valg af aktivitetsudvalg
- 12) Eventuelt. Indkomne forslag skal være modtaget til sekretariatet senest otte dage før generalforsamlingen, den 23. februar 2023

Der vil blive serveret sandwich og drikkevarer til generalforsamlingen
Forventet sluttid ca. 20.00

HUSK!

**Giv besked til Tanja og Hanna hvis du kommer.
T: 24770146 eller mail til kifu@kifu.dk**



Sankt Annæ Gymnasie
Sjælør Boulevard 135
2500 Valby



Lørdag d. 29 april 2023



KIFU afholder traditionen tro idrætsdag og DU er selvfølgelig inviteret. Det er tid til at vise hvad du og dine holdkammerater har trænet på hele sæsonen.

Vi mødes kl. 11.30 til omklædning og kl. 12.00 er der indmarch for alle.

Mellem kl. 12-17 er der forskellige opvisninger, kom og prøv aktiviteter i salen, pokaler og en overraskelse!

Det er helt gratis at være med hele dagen og du kan købe drikkevarer, snacks og sandwich i boden, så husk lidt lommepenge. Det er også muligt at købe KIFU merchandise.

Du er velkommen til at tage gæster med, bare oplys det når du tilmelder dig. Programmet for dagen offentliggøres et par uger inden, så hold øje med Facebook eller spørg din træner. Programmet kommer også til at hænge i salen på dagen.

OBS! HUSK DIN KIFU-T-SHIRT HVIS DU HAR SÅDAN ÉN.

TILMELDING:

Det er vigtigt at du tilmelder dig, så vi ved hvor mange der kommer. Ring eller skriv til sekretariatet, Tanja og Hanna er på telefon 24770146 eller mail: kifu@kifu.dk.

Vi glæder os til at se jer til endnu en fantastisk idrætsdag sammen!

Sportslige Hilsener

Trænere, bestyrelse, Tanja og Hanna



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



Fitness

Vores Fitness & Gymnastik hold træner både på maskiner, med bolde og håndvægte samt øvelser på måtter. Skal du prøve holdet, så kontakt os for 3 gratis prøvetimer.

Onsdag 18.00-19.00
Idrætsfabrikken, Vesterbro

3
LEDIGE
PLADSER



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.



KIFU KALNDER

JANUAR

Uge 2: Opstart efter
juleferie

FEBRUAR

Uge 7: Vinterferie
(ingen træning)
10-12/2: Malmø Open

MARTS

3/3: Generalforsamling
4/3: Dans i Tommerup
22/3: Akt. udv. møde

APRIL

Uge 14 og 10/4:
Påskeferie
(ingen træning)
29/4: Idrætsdag

MAJ

1/5: Ingen træning
Uge 19: indendørs
sæson slut

JUNI

Uge 25: Udendørs
sæson slut

JULI

Hele juli: Sommerferie
(ingen træning)

AUGUST

Uge 35: Opstart

SEPTEMBER

Uge 35: Opstart

OKTOBER

Uge 42: Efterårsferie
(ingen træning)

NOVEMBER

25/11: Julemarked

DECEMBER

12/12: JuleBingo
Uge 52: Juleferie
(ingen træning)



Kender du nogen som kunne have lyst til at være frivillig træner i KIFU?

Du må gerne have lidt erfaring med idrætten, men vigtigst er, at du skal være åben, smilende og hjælpsom overfor vores medlemmer. Udover den ugentlige træning vil der være mulighed for at deltage i kurser og diverse sociale arrangementer med de 56 andre frivillige

Lige nu mangler vi **AKUT** trænere til:
SVØMNING BØRN & UNGE
KARATEMIX

Derudover mangler vi også en ekstra træner til følgende hold:
BADMINTON IDRÆTSFABRIKKEN
FITNESS & GYMNASTIK
STAVGANG
BOLDMIX

Se alle vores ledige jobs på vores www.kifu.dk eller www.frivilligjob.dk



SE UDGIVELSEN **Online**

scan her:



IL GABBIANO
RESTAURANT & CAFÉ

Telefon 45791999

Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst

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

Maj 2023

REDAKTØR

Hanna Kureer

kifu@kifu.dk / hanna@kifu.dk

Artikler af Hanna og Tanja.

Tak til fotografer:

Keyvan Bamdej

Sabrina Ruiz

