KIFU posten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHÆMMEDE

Nr. 3 - 2017

Annonce

FORMANDEN HAR ORDRET

Farverne udenfor går fra grønne til brune, dagene bliver kortere og vi skulle alle sammen sige farvel til en stor personlighed for ganske nyligt. Svend Aage, tidligere KIFU-formand, er ikke i blandt os længere, men har fået fred. Hans store personlighed, engagement og kæmpe betydning for foreningen kan du læse mere om inde i bladet. Han vil aldrig blive glemt og jeg ved, han altid vil smile til og med os og blive ekstra glad for den måde, vi dyrker idræt på i KIFU og vores vigtigste grundstof: Sammenholdet.

Netop sammenholdet kan være det, som hjælper og støtter, når noget er svært eller noget nyt skal læres. Det gælder både sport og færdigheder, men også mange andre ting i livet. Sammenholdet findes på alle KIFUs hold og trænerne er en stor del af dette også. Det er også derfor, at de er trænere. Når vi er til stævner og på ture, kan andre se og mærke, at KIFU er noget helt specielt. Det skal vi fortsætte med at være. Der skal være plads til alle.

Til udendørsholdene vil jeg sige tak for i år og godt gået. Til alle de mange andre i foreningen, vil jeg ønske jer et godt og udbytterigt efterår fyldt med smil, glæde og masser af sved på panden.

Vel mødt og på gensyn,

Anders Kildedal
Formand

FARVEL TIL DEN GAMLE FORMAND

KIFU har mistet vores ældste og mest trofaste medlem. Svend Aage Knudsen er desværre gået bort.
Svend Aage har været med siden vores start i 1991. Han blev valgt ind i den første bestyrelsen og overtog hurtigt rollen som formand. Han var en tydelig og meget aktiv formand. Han tog gerne forbi kontoret på Kapelvej og Lærkevej på hjemtur mellem jobbet i Ballerup og hjemmet i Valby. Og som den aktive mand han var, var det selvfølgelig på cykel.

Rollen som formand opfattede han bredt. Lige fra forhandlinger med kommunen, overblik over økonomien, afhentning af sandwich til idrætsdag og ikke mindst kram til medlemmerne. Svend Aage valgte selv at stoppe som formand i 2004, men han var aktiv KIFU'er lige til det sidste. Han fortsatte som kritisk revisor, hvor hans fokus især var på om medlemmernes kontingenter blev forvaltet ordentligt. Idrætsskolen fik også glæde af hans engagement, da han var KIFU's repræsentant i deres bestyrelse.

Det var kendetegnende for Svend Aage, at hans engagement var andet end møder. Jeg spurgte ham engang hvorfor han ikke havde kastet mere energi i det handicappolitiske arbejde. Han svarede at han trivedes med de konkrete opgaver og resultater. Så han var den evige vikar på cykelholdet og deltog i rigtig mange ture til Tour de Bornholm. Vores årlige idrætsdag prioriterede han højt. Så gik han rundt og glædede sig over alle de aktive mennesker, og følte sig stolt på alles vegne.

Blandt medlemmerne var han Christinas far- en titel han bar med

FARVEL TIL DEN GAMLE FORMAND

stolthed. Hun var bl.a. danser i KIFU og havde sin egen stille autoritet blandt venner og bofæller. Kate og Svend Aage havde desværre den store sorg at miste Christina til sklerose i 2012, men det ændrede ikke ved Svend Aages engagement. Han arbejdede nemlig altid på vegne af alle mennesker med udviklingshæmning. Derfor var også helt oplagt at han modtog Københavns Kommunes Handicappris i 2014. Han fik den for et langt livs kamp for den gruppe mennesker hans hjerte bankede for. Og denne indsats gav hans liv meget indhold og glæde.
Svend Aages bisættelse var en smuk og enkel ceremoni, og den fyldte kirke viste at mange vil savne hans nærvær, men også mindes ham med et smil.

På KIFU's vegne Dorte Mørk

NYT NYT NYT

Vi kender det alle sammen. December har været trist og grå, og du har hygget dig med konfekt, and og flæske steg. Og selv om det også er dejligt, kan det desværre også ses på vægten. Derfor er det tid til et nytårsforsæt om mere motion og måske et vægttab. Det vil vi i KIFU gerne støtte op om

100 kr. rabat!

Som noget nyt giver KIFU fra januar rabat hvis du går på to hold i KIFU. Det betyder at hvis du begynder på et ekstra hold i KIFU får du 100 kr. i rabat på det nye. Hvis du allerede går på to hold får du selvfølgelig også denne rabat.

Annonce

SÆSONSTART

Alle KIFUs indendørshold er nu startet op. Sarah og Jakob har været på besøg på holdene, og taget en masse billeder og videoer. Dem har vi brugt til at lave små videoer af holdene. De kan ses på www.kifu.dk eller på Facebook. Vi håber I alle sammen er kommet rigtig godt i gang, og for endnu en forrygende sæson.

Der er plads på alle idrætsgrene, så hvis du kender nogen der kunne tænke sig at starte på et hold, eller kunne du selv tænke dig at gå til en idræt mere, så tøv ikke med at kontakte sekretariatet. Siden sidste KIFUpost har der været en masse aktiviteter. Flere hold har været til stævner og KIFU har også deltaget i masser af aktiviteter.

NYE HOLD

KIFU har startet nye to nye hold – Dans og bevægelse og indendørs cykling.

Dans og bevægelse er et hold for dig der godt kan lide at bevæge dig og danse. Der bliver lavet forskellige danse og øvelser, som er tilpasset deltagerne. Holdet træner mandag aften fra kl. 19 – 20 på Idrætsfabrikken.

Indendørs cykling træner mandage fra 18.15 – 19.15 i Grøndalscenteret, hvor de mødes ved receptionen. Holdet er for dig der godt kan lide at cykle, men synes at vintervejet ikke er til at være ude i. Holdet cykler på spinningcykler og kræver derfor ikke at du er trafiksikker, og man skal bare have kondisko og træningstøj på. Så kom frisk.

Derudover har vi udvidet vores trampolinhold, så det nu også er muligt for voksne at gå til trampolin. Holdet træner torsdag fra 16 – 17 i Grøndalscenteret i Hal E.

TOUR DE AMAGER

Igen i år afholdt KIFU i samarbejde med Cafe Tusindfryd Tour de Amager. Det var en dag hvor alle var velkomne, og det var dejligt at se så mange nuværende og gamle KIFU medlemmer. Vejret var heldigvis med os i år, og alle havde en dejlig dag. Efter løbet blev der hygget uden for Sundby Væksthus, hvor der blev spist fælles middag og uddelt diplomer. Vi håber at se mindst lige så mange til næste års løb.

KULTURHAVN

Lørdag d. 26 august lavede danserne opvisning på årets Kulturhavn. Vejret viste sig fra sin pænere side, og dansere lavede en forrygende opvisning. Ud over at vise hvor dygtige de var blevet siden sidste år, var der også plads til flere fælles danse, til stor glæde for det fremmødte publikum, der var mødt talstærkt op, og hujede og heppede til den store guldmedalje.

STAVGANG TUR

Stavgang har holdt deres årlige skovtur. I år gik turen dog ikke ud i skoven, men til Langelinje og kastellet, hvor der blev sejlet med færgebus. Desværre var vejret ikke helt med holdt, så da det begyndte at styrt regne, tog holdet hjem til Bente, hvor der var hjemmelavet kiksekage.

Holdet har nu stillet skabene i skabet, men glæder sig allerede til næste sæson. Traditionen tro sluttede holdet med fællesmiddag i Hellas klubhus. Vi glæder os allerede til forårets komme, så I kan komme ud igen.

526
569

SEJE BØRN STYRER SELV
KIFU

STRANDPARKLØB

5. september var KIFU med til Strandparksløbet. Vi delte vand ud, tog tid og satte løbet i gang. Det gamle KIFU medlem Martin Højland var første mand i mål i den imponerende tid 12:50. Derudover var der mange nuværende og tidligere medlemmer som kom ruten rundt. I er alle sammen super seje!
DHL: (DHL)

KIFUs sekretariat deltog sammen med resten af CSBB i den årlige DHL-stafet. Det var en rigtig hyggelig aften, hvor vi fik mødt en masse af de mennesker vi normalt kun skriver sammen med eller taler med i telefon. Og selvfølgelig blev der også løbet.

DHL

Som noget nyt afholdt Parasport Danmark Parasportensdag på Frederiksberg. Det var en dag, hvor idrætsforeninger kunne komme og vise deres aktiviteter og møde nye mulige medlemmer. Her havde KIFU selvfølgelig en stand. Det var en rigtig fin dag, og hyggeligt at møde en masse nye mennesker, og tale med andre foreninger fra København.

PARASPORTENS DAG

Som noget nyt afholdt Parasport Danmark Parasportensdag på Frederiksberg. Det var en dag, hvor idrætsforeninger kunne komme og vise deres aktiviteter og møde nye mulige medlemmer. Her havde KIFU selvfølgelig en stand. Det var en rigtig fin dag, og hyggeligt at møde en masse nye mennesker, og tale med andre foreninger fra København.

SOMMEREN DER GIK

Selv om der var sommerferie, og holdene ikke trænede, så havde KIFU ikke helt lukket. Igen i år var der en masse aktiviteter både for børn, unge og voksne.

Sportsskole med Parasport Danmark
I første uge af sommerferien afholdt KIFU i samarbejde med Parasport Danmark sportsskole for børn og unge. I år kunne vi desværre ikke være i Ryparken, så vi var i Emdrup. Men selv om det var et nyt sted, havde deltagerne det mindst lige så sjovt.

Feriecamp
I sommerferien var KIFU med til Feriecamp for børn og unge i Grøndalscenteret, hvor vi var repræsenteret ved bowling. Der var mange deltagere, som havde en hyggelig uge med masser af forskellige aktiviteter.

BABYLYKKE

Jane, der er næstformand i KIFU, er blevet mor til endnu en lille datter, Alba.

KIFU ønsker et kæmpe tillykke til hende og Thomas med deres nye lille guldklump.

Annonce

SPORTSSKOLE OG FODBOLDSKOLE

Igen i år valgte en del KIFUer og andre glade mennesker at bruge en uge af deres sommerferie til KIFUs sports- og fodboldskole. Vejret var igen i år med os, og vi havde en fantastisk uge med masser af grin, gode oplevelser og sved på panden i Valby. Næste år vender vi stærkt tilbage, og vi håber meget at endnu flere KIFUere vil deltage.

TOUR DE BORNHOLM

Igen i år valgte en del KIFUer og andre glade mennesker at bruge en uge af deres sommerferie til KIFUs sports- og fodboldskole. Vejret var igen i år med os, og vi havde en fantastisk uge med masser af grin, gode oplevelser og sved på panden i Valby. Næste år vender vi stærkt tilbage, og vi håber meget at endnu flere KIFUere vil deltage.

Carlsberg
SPORTSKLUB

STÆVNER OG TURNERINGER

Fodboldturnering og nye fodboldtrøjer

KIFUs fodboldhold er endelig tilbage og i gang med stævner igen. Holdet har samtidig fået nyt spilletøj, som er sponsoreret af Carlsberg Sportsfond. Der skal lyde en stor tak til Carlsberg for støtten, og det er skønt at fodboldholdet endelig er tilbage i turneringen. Første turnering blev spillet i Hvidovre, hvor det blev til to nederlag og en sejr.

Bowlingturnering

KIFUs bowlere deltager igen i år i bowlingturneringen. Første stævne er netop overstået, og holdene klarede det rigtig godt. I år er der 4 spillere på hvert hold, så vi håber meget på at resultaterne flasker sig, så de kan komme til FM i foråret.

Håndbold

Håndboldholdet er også startet på den årlige turnering. Første stævne var divisioneringsstævne blev afviklet i Gladsaxe, hvor det blev til 4 sejre og 3 nederlag. Holdet er kommet i B rækken i år frem for C-rækken. Holdet skal deltage i 4 stævner hen over året, og vi håber meget at det bliver til medaljer igen i år

Badminton

Var til stævne i Helsingør, som opvarmning til Special Olympics næste sommer. Der var spillere fra hele landet, og alle spillerne fik udkæmpet nogle gode og hårde kampe. Det var dog ikke kun badminton, der var også fællesspisning og tid til hygge på tværs af holdene.

FREDERIKSBORG apotek

Frederiksborg Apotek

Slotsgade 26
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 56 00

www.frederiksborg-apotek.dk
Handicapvenlige adgangsforhold

Apoteket har døgnvagt, men fra 1/1 2018 er der kun åbent 8-21

KOMMENDE STÆVNER

Bowling:

28 oktober. Stævne i Grøndal Multicenter
19 november. Stævne i Næstved
27 januar. Stævne i Grøndal Multicenter

Håndbold:

4 november. Stævne i Nykøbing Falster.
28 januar Stævne i København

Fodbold:

10 – 11 februar Malmø open

Trampolin:

26 november i Ishøj

Husk at du på www.kifu.dk kan følge med i hvilke hold der skal til stævner hvornår.

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Lørdag d. 4 november: Trænerkursus
Lørdag d. 25 november: Julemarked på Sundby væksthus.

Fredag d. 15 december: Julehygge og julebingo på svanevej

Annonce

NYE TRÆNERE

Som nogen af jer måske har opdaget er der nye ansigter på nogle af holdene. Vi har været så heldige at få 4 nye trænere til denne sæson. Tag rigtig godt i mod dem.

Mia
fitness

Dorte
håndbold

Asbjørns
Svømning
i Hillerød-
gade

Kim
træner på
børne-
svømning

Annonce

TRÆNERREPRÆSENTANT I ALTIVITETSUDVALGET

Vidste du at du som træner har mulighed for at være trænerrepræsentant i Aktivitetsudvalget?
Du får mulighed for at lære vores medlemmer bedre at kende på tværs af holdene. Sammen med aktivitetsudvalget er du med til at tage stilling til klubture, rekvisitter, indhold på idrætsdag m.m.

Vi holder 4 – 6 møder om året, og deltager deltage som praktisk medhjælp til f.eks. idrætsdag, julemarked m.m. Det er en rigtig god måde at lære de enkelte medlemmer og KIFU som forening bedre at kende på. Så hvis det er noget for dig, skal du blot stille op ved generalforsamlingen til marts.

Annonce

JULEHYGGE OG JULEMARKED

Vi ved godt at der er længe til jul, men allerede nu kan I sætte et par krydser i kalenderen, så I kan komme i ekstra julestemning med KIFU Lørdag d. 25 november er der julemarked på Sundby væksthus, og KIFU er selvfølgelig med igen i år. Danseholdet vil lave en opvisning i salen, og KIFU vil have en bod hvor vi sælger forskellige ting. Så kom forbi og sig hej og kom i julestemning.
Fredag d. 15 december holder KIFU julehygge på Svanevej. Der vil være gløgg og æbleskiver, og så vil der blive spillet julebingo, hvor du har mulighed for at vinde et par ekstra julegaver. Vi håber at se mange af jer.

Annonce

POST B
PP DANMARK

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Sekretariat:
KIFU
Svanevej 24
2400 København NV
Tlf. 24770146
Bank: Regn. 9570 Nr. 994 82 44
kifu@kifu.dk

Ledelse:
Formand for KIFU – Anders Kildedal
Formand for aktivitetsudvalget – Kaj Kristensen

Hjemmeside:
www.kifu.dk

Ledelse:
KIFU-Program
Ansvarshavende: Jakob Hald
Oplag 300

Der tages forbehold for trykfejl