

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHANDICAPPEDE

01 maj 2023



Læs om

- BOWLING HOLDET
- MØD ET MEDLEM & TRÆNER FRA VOKSENFODBOLD
- KALENDER

IDRÆTSDAG 2023

JA MONTAGE

Vandtårnsvej 77 - 2860 Søborg

Tlf. 60 72 70 85



Telefon 45791999

Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst

Tonys Pizza

Istedgade 38, kl. sal

1650 København V

Tlf.: 33 31 32 65

Café Halvvejen



Krystalgade 11

1172 København K

Tlf. 33 11 91 12

www.cafehalvvejen.dk



trævarefabrikernes
UDSALG

Shop online på www.traevarer.dk · klik og hent

Aalborg · Aarhus · Esbjerg · Odense · KBH S · KBH V · KBH Ø · Lyngby · Roskilde

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.




BUNCH
BYGNINGSFYSIK

Staktoften 22A • 2950 Vedbæk

Tlf.: 5239 7952 • www.bunchbyg.dk



Fiskehallen Tvilling A/S

Kattegatvej 63

2150 Nordhavn

Tlf. 39 16 38 00

www.tvilling.dk



**Ib Rasmussen
Elektric ApS**

Tlf. 3581 8287

Bispebjergvej 68

2400 København NV



 **DANCONTAINER**

70 23 41 00 Sjælland, 86 78 53 00 Jylland & Fyn

Containere er diskrete uden store reklamer. Dags leje uden gebyrer.

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



Fejekosten[®]
Ejendomsservice
ApS

Søvangsvej 1 · 2650 Hvidovre
Tlf.: 3333 9390 · tilbud@fejekosten.dk
www.fejekosten.dk

SE UDGIVELSEN

Online

scan her:



Plads på
landsholdet

- kan vi ikke hjælpe dig med



Skal der
TRYK på?
- så brug os

DERIMOD TILBYDER VI:
DIGITALTRYK
DER FORBLØFFER
PÅ BÅDE LAV PRIS
OG HØJ KVALITET

BESTIL ONLINE PÅ
WWW.FLTRYK.DK



FL TRYK · AGERBAKKEN 21 · 8362 HØRNING · TLF. 70 22 18 70

Suka

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

Lige om lidt banker sommeren på døren, og det er tid den sidste træning på nogle af holdene inden sommerferien. Der er jo selvfølgelig nogen, som skal træne i løbet af sommeren og KIFU afholder Sportscamp i august, hvor der vil være nogle gode aktiviteter henover to dage. Du kan se mere på KIFUs hjemmeside eller ringe til sekretariatet for at høre mere og tilmelde dig. Selvom det er sommer har KIFU stadig idræt der passer.

Igen i år havde vi en fantastisk Idrætsdag! Det var en skøn stemning, og alle hold fremførte noget af deres træning og viste hvor gode de er blevet. Under Idrætsdagen blev der uddelt pokaler og flere medlemmer fik en kåring. Dem kan du se og læse om længere inde i i KIFUposten.

Et af KIFUs store hold er bowling, og et af bowlingholdene er også et stævnehold. Desværre er der ikke flere ledige pladser på bowlingholdet, men du kan blive skrevet på en venteliste. Lidt længere inde i bladet kan du også læse mere om KIFUs storspillende bowlere.

I KIFUs bestyrelse er der sket endnu en stor ændring. Efter rigtig mange år har Jane, som var næstformand, valgt at sige på gensyn til KIFU. Jane har været fast inventar gennem en årrække og startede sin glævedige KIFU-karriere som dansetræner. De forgange år har Jane været en del af KIFUs bestyrelse, hvor både bestyrelsen og KIFU har nydt godt af Janes store engagement. Jeg vil gerne takke Jane for et godt samarbejde og gode oplevelser i KIFU-regi, og jeg håber den nye tilværelse som kromutter bliver lige som du ønsker.

For at KIFU ikke skulle mangle en næstformand blev Helle på generalforsamling valgt til posten. De fleste af Jer kender Helle fra hendes tid som træner, og nu kan hun også bryste sig af at være KIFUs næstformand. Jeg glæder mig til vores fremtidige samarbejde i bestyrelsen.

Slutteligt vil jeg takke alle trænere for en formidabel sæson - uden Jer ingen KIFU - og håber I igen i næste sæson tager en træner tjans til. Det samme gør sig gældende for vores medlemmer! Jeg håber Jeres sæson har været mindst ligeså god som trænernes.

Tak for sæson 22/23! God sommer(ferie) og på gensyn til august!

Venlig hilsen,
Sebastian Eiholm

KIFUS BESTYRELSE



Sebastian Eiholm
Formand



Helle Steffensen
Næstformand



Marta Nachtmann
Kasserer



Sabrina Rokbani
Bestyrelsesmedlem



Rasmus Bøgelund
Bestyrelsesmedlem



Michelle Behrensen
Bestyrelsesmedlem



Indhold

6 IDRÆTSDAG 2023

8 POKALER & JUBILARER

11 SIDEN SIDST

12 KLUBLIV

14 MØD ET MEDLEM & EN FRIVILLIG

16 LIDT OM BOWLINGHOLDET

18 BILLEDER FRA DRÆTSDAG

21 KALENDER

22 NY SÆSON & KLUBTØJ



KIFUS IDRÆTSDAG 2023



Tak for en helt fantastisk Idrætsdag, som i år blev afholdt lørdag d 29. april på Sankt Annæ Gymnasium.

Denne årlige traditionsrige dag, er en dag som alle medlemmer, frivillige, bestyrelse, forældre og pårørende, venner af KIFU og vi på sekretariatet har glædet sig rigtig meget til.

Dette år bød på et rekordhøjt deltagerantal på 198 – hvor er vi stolte og glade over, at så mange støtter op om denne KIFU-dag og hylder fællesskabet og den fælles interesse for idræt!

Dagen startede traditionen tro med en fælles indmarch for alle hold, anført af aktivitetsudvalgets formand Sandra og næstformand Mathilde. Vi havde i år besøg af Laura Rosenvinge, Medlem af Københavns Borgerrepræsentation og Socialudvalget og Børne- og Ungdomsudvalget, hun holdt et brag af en åbningstale, tak for det.

Derefter en energisk opvarmning med Idrætsskolen, som fik os alle godt i gang med idrætsdagen med høj puls og sved på panden.

Dagens program, hvor alle hold mødes og viser hvad de har trænet på hele sæsonen gik så godt, og alle KIFU-medlemmer kom på gulvet.

Tak til Jascha fonden, for at give os et legat, så alle medlemmer kan modtage årets gave, som er et flot KIFU håndklæde.

Dette års 20, 10 og 5 års jubilare blev også fejret med flotte diplomer. På næste side kan du se hvem der modtog dette års pokaler.

Endnu engang tak for en dejlig dag og tak til fotograf Joshua Gross for alle de dejlige billeder.

Husk allerede nu at sætte kryds i kalenderen for næste års Idrætsdag:

Lørdag d. 20. april 2024!!





Årets Kammerat: Kaj Kristensen. Dans

Dette års KIFU-kammerat pokal gives til Kaj, som har været i KIFU siden start, faktisk i 32 år. Han har altid en frisk bemærkning og er næsten altid glad. Man ser ham oftest iklædt KIFU-tøj, cykelhjelm og sin ven Niels. Han er hjælpsom og i år var han den der tænkte på, at fanen skulle med til Tommerup og sørgede for at transportere den frem og tilbage i bus-sen. Han deltager fast i alle vores arrangementer og er også en del vores aktivitetsudvalg, hvor han bringer en masse smil og glæde med sig.

Årets Pædagog / bosted: Vinklen

Årets bosteds pokal går i år til Vinklen. De har haft den før, men i år skal de først og fremmest modtage pokalen for deres gode samarbejde med vores Klub Royal Run, hvor de gør en stor indsats for at motivere beboerne til at komme med hen i Kildevældsparken og deltage i Royal Run d.29. maj.

Generelt er der en bunke engagerede pædagoger som i den grad støtter op om Vinklens beboeres idrætsdeltagelse i KIFU. Det er vi meget glade for.



Årets Forælder: René, Franks far. Varmtvandsmotion

Årets Forælder pokal går i år til René, som vi i KIFU virkelig tager hatten af for. Han er sprudlende, glad og kører altid Frank til svømning. Han har igennem Franks 7 års medlemskab af KIFU været trofast med på sidelinjen og støttet Frank og resten af holdet. Han hjælper til at svømmetræningen går godt hver onsdag og han kender alle på holdet. Hvis vi af forskellige årsager må aflyse træningen, så tager René, Frank med ud og svømmer selv.



Årets Medlem: Pernille Christensen. Bordtennis

Pernille har både gået til bowling, badminton og nu bordtennis i KIFU, hvor hun nu har fået sin gode ven Jakob med på holdet. Hun taler altid positivt om KIFU og stiller op til alle arrangementer og giver en hjælpende hånd med alt det praktiske. Pernille er omsorgsfuld overfor alle på sit hold og i foreningen. Derudover er hun også en del af vores aktivitetsudvalg, hvor hun også spreder glæde og god energi, samt altid har gode forslag.





Årets trænersteam: Jeanne, Sebastian, Puk & Maja. Bowling

Årets trænersteam er et team, som i denne sæson har kørt deres hold selvstændigt og kyndigt. De er topengagerede og har en passion for deres hold. De har været afsted til stævner 6 lørdage i denne sæson. Når der opstår udfordringer på holdet, blandt andet med taxaer, er de supergode til at løse dem og hjælpe medlemmerne.

Jeanne og Sebastian har været de to faste trænere, Puk som vikar og Maja som ny træner.

Med denne pokal ønsker vi at sige jer tak for jeres store og ihærdige indsats i KIFU.

Årets hold: Badminton

Det ene hold træner i Grøndal MultiCenter og det andet på Idrætsfabrikken. I alt er de 19 badmintonspillere tilsammen. Begge hold går hyppigt til stævner som oftest involverer togtur og overnatning, og de har taget meget metal med hjem i denne sæson. Selvom de er to hold, har de et godt sammenhold, hvor de formår at støtte og bakke hinanden op, samt være double makkerne på tværs af holdene.

Trænerstaben er meget engagerede og har et godt tag i spillerne, og tager med til stævner, hvor de er en stor støtte for medlemmerne.



ÅRETS JUBILARER 2023

20 år i KIFU

Morten Hedegaard - Voksenfodbold



10 år i KIFU

Bo Kjærsgaard - Bowling
Maria Rosenquist - Svømning
Kenneth Kisbye - Voksenfodbold
Milan Tanasku - Fitness
Claus Skelmose - Bodybike og VVM
Jes Janwel - Voksenfodbold
Tom Clausen- Frivillig træner

5 år i KIFU

Jakob Ingerslev - Voksenfodbold
Kim Petersen - Dans og Bowling
Emil Lyngholdt Hansen - Badminton
Freja Krahl Larsen - Svømning
Victor Morsing Wezel - Bowling
Trine Løfquist - Bowling
Carsten Laumann Hansen - Badminton og Bodybike

5 år i KIFU

Jakob Henningsen - Bordtennis og Badminton
Lene Olsen - Svømning
Louise V. Pedersen - Svømning
Mia Rasmussen - Bodybike
Stella Bjergsø Pang - Dans
Kirstine Eleonora Elsig Dalgaard - Håndbold
Sumer Mansoor - Bodybike
Thomas Dan Hansen - Bodybike
Inger Adserballe - Bodybike

5 år i KIFU

Norr Aaen - Svømning
Anton Jensen - KarataMix
Mia Debout - Dans
Anders Gunder Eriksen - Voksenfodbold
Malak Ahdidouch - Trampolin
Neli Sayyad - Håndbold
Helle Øster Steffensen - frivillig træner
Rasmus Frederiksen - frivillig træner
Michelle Behrensen - frivillig træner

GENERALFORSAMLING

Den årlige generalforsamling blev afholdt fredag d. 3. marts.



Vi måtte sige på gensyn til vores næstformand. Jane startede som dansetræner i 2004 og efter 10 år med undervisningen i dans, lagde hun kræfter i foreningens bestyrelse, hvor de sidste 6 år har været som næstformand. Vi takker Jane for de mange år og utallige gode oplevelser. Tak for din kæmpe indstas. Vi glæder os til fortsat at se hende til fremtidige KIFU arrangementer. På generalforsamlingen blev bestyrelsesmedlem Helle valgt som KIFUs næstformand.

Derudover var mange af vores aktivitetsudvalgsmedlemmer også på valg.

AKTIVITETSUDVALGSMØDE

Onsdag d. 22 marts var der aktivitetsudvalgsmøde. På dette møde bød vi udvalgets nye medlemmer: Rie, Sandra, Andreas, Bjarne og Kristine velkommen.

Derudover blev Sandra (bowling) valgt som ny formand og Mathilde (håndbold) næstformand. Vi glæder os til at arbejde med det nye udvalg, og få glæde af hele udvalgets gode ideer og forslag på de årlige møder. Og husk, at du altid kan hive fat i en fra udvalget på dit hold, hvis du selv har gode ideer til KIFU.



KIFU^S AKTIVITETSUDVALG

Udvalget 2023-2025 består af:

Badminton GMC:	Alexander & Carsten
Badminton IF:	Jakob & Rie
Bodybike:	Eva & Torben
Bordtennis:	Lea & Pernille
Bowling:	Sandra & Brian
Dans:	Louise & Kaj
Fitness:	Helle & Alberte
Fodbold:	Claes & Tom M
Håndbold:	Mathilde & Andreas
Seniorholdet:	Bjarne & Kristine
Stavgang:	Jan
Svømning:	Sune & Niels
VVM:	Claus

KIFU på LAVUKSTOCK

Vi glæder os til at deltage i Lavukstock fredag d. 26. maj. Tanja og Hanna fra sekretariatet vil være der hele dagen og holde til i KIFU-boden. Her kan du få en snak om alle vores hold og skrive dig op til prøvetimer.

Om eftermiddagen vil vores dansehold optræde med et par danse og til sidst en fællesdans, hvor hele festivalen kan være med.

Vi ses derude!



KLUB ROYAL RUN

KIFUs løbeklub i samarbejde med Hverdagsaktivisterne stiller op til årets ROYAL RUN d. 29/5.

Vi glæder os til en aktiv dag hvor holdets medlemmer stiller op i 5km distancen.



STÆVNER

Sæsonens sidste halvdel bød på mange stævner. Blandt andet var 5 nye svømmere til deres første stævne i Allerød. Og trampolin holdets springere var også til stævne.

Bowling stævne Næstved 25/2-23

Danse opvisning Tommerup 4/3-23

Håndbold stævne Skælskør 5/3-23

Svømmestævne Allerød 5/3-23

Fodboldstævne Roskilde 23/4-23

Trampolin stævne 23/4-23



VI MINDES

Siden sidste KIFUpost udkom, er Kirsten Pallesgaard, Susanne Praem og Torben Ståde, som alle har været mangeårige medlemmer af KIFU, desværre er gået bort.

Ære være deres minde.

MALMØ OPEN

Fodbold og Bordtennis d. 10+11+12 februar

Før vinterferien tog KIFUs fodboldspillere og bordtennisspillere over Øresund, for at deltage i Malmø Open!

Det var nogle dejlige dage, med gode idrætsoplevelser, skønne grin og et dejligt samvær. Alle er enige om at det gør vi igen i 2024. TAK til de fantastiske trænere Michael, Marianne, Vuk, Sofie og Emma.



BADMINTON STÆVNE

Den 11+12 februar var vores badminton spillere til weekendstævne i Nord Als

De mødtes lørdag morgen på hovedbanegården og tog toget mod Sønderborg. Lørdagen stod på single turnering, middag og overnatning

Søndag var der double og efter frokost tog de alle toget hjem med en masse oplevelser og følgende placeringer til stævnet:

Carsten - guld
Emil - 4. plads
Sari - Bronze
Sara - 4. plads
Rie - Guld
Lisbeth - sølv



I er alle for seje!

Og et kæmpe TAK til de fantastiske frivillige trænere Magnus, Mia, Patricia og Marianne.



Mød et KIFU medlem



Magnus Korsgaard Street, 26 år.
Bor i Ordrup. Jeg arbejder i Gartnerteamet i Jac i Lyngby.

Hvilket hold træner du på?

- Jeg spiller på voksenfodboldholdet på Østerbro og lige nu løber jeg med på Klub Royal Run og deltager i Royal Run den 29/5.

Hvor længe har du været KIFU'er?

- I 7 år og jeg har gået på det samme fodboldhold alle årene.

Hvad giver det dig at gå til idræt i KIFU?

- En masse motivation for at være aktiv. Godt selskab med de andre holdkammerater og nogle gode udendørsstævner i weekenderne.

Sjove/specielle oplevelser?

- Fed oplevelse til Malmø Open i år hvor vi fik en tredjeplads. Derudover var det supersjovt, dengang da vi deltog i EM arrangementet på Ofelias Plads 2021. Vi fik lov at spille en venskabskamp og det var fedt at se alle de kendte, blandt andet Laudrupperne og Stig Tøfting.

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- At vi nu er kommet udendørs. Så er der stævnet på søndag og derudover deltagelse i Royal Run.



Mød en frivillig



Sofie Buck, 28 år.

Bor i København NV og læser til socialrådgiver.

Hvilket hold er du frivillig træner du på?

- Jeg er træner på fodboldholdet for voksne, vi spiller på Østerbro.

Hvor længe har du været KIFU'er?

- Til august er det to år .

Hvad fik dig til at blive træner i KIFU?

- Jeg blev inspireret af en kollega som er træner for håndboldholdet i KIFU. Jeg har længe gerne ville træne fodbold igen efter mange års pause, men ville også gerne gøre det i kombination med at kunne bidrage med noget til andre mennesker. Jeg har længe gerne ville være frivillig i en organisation, og da muligheden bød sig, og jeg kunne kombinere fodbold og frivillighed, kunne jeg ikke sig nej til den mulighed. .

Hvad giver det dig?

- Først og fremmest får jeg selv lidt træning. Derudover giver det mig så meget glæde og kvalitet i min hverdag, at kunne få lov til at være sammen med mennesker med særlige behov. Selvom det kan være træls at skulle afsted en mørk vinteraften, så er alt glemt når man træder ind i idrætssalen, da man altid bliver mødt med så meget glæde og kærlighed. Drengene er så engageret i deres sportsgren og det smitter i den grad af på mig. .

Sjove/specielle oplevelser?

- Alle de skønne umiddelbare bemærkninger der tit kommer fra vores spillere, kan altid sætte et smil på ens læber. Vi har haft mange sjove stunder hvor vi tit kan drille hinanden med et glimt i øjet, og som alle kan være med på. Malmø stævnet var en oplevelse for alle, da det var første gang i 2 år det blev afholdt grundet corona. Det var tydeligt at mærke, at spillerne havde set meget frem til den dag, og det var en fornøjelse at se hvor gode de var til at få alle med, og sørge for alle havde en god oplevelse..

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Vi vil i den kommende sæson fokusere lidt mere på spillet, og forhåbentligt få øvet en masse gode øvelser der kan være med til at gøre holdet endnu bedre. .

KIFUs bowlinghold

Kender du KIFUs bowlinghold?

Du kender da sikkert som minimum én der går på et af KIFUs bowlinghold, for der er nemlig to hold, faktisk er der tre. Men det ene hold er et hold for dem, som gerne vil bowle mere end en time og i forvejen går på et af holdene, vi kan sige de lidt er stræberne :-)

Holdene bowler om torsdagen på bowlingbanerne i Grøndal Multicenter fra kl. 16-17, 17-18, 18-19. Der er i alt 32 bowlingspillere, og det ser faktisk ud til, at der er lidt ledige pladser til den kommende sæson, som starter til september. Hvis du tænker, at dette kunne være noget for dig, så tag kontakt til KIFUs sekretariat.

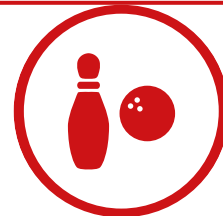
Af disse spillere er 16 også stævnebowlere i fire forskellige niveauer. Det betyder, at de bowler stævner, ca. 6 gange på en sæson (september-maj). De bowler enten stævner i Tårnby eller i Næstved. Her dyster de mod flere foreninger rundt om på Sjælland, Falster og Lolland. Og resultaterne sammenregnes og så er vi nogle gange så gode, at KIFU vinder en flot pokal.



Det hele styres af kyndige bowlingtrænere, i denne sæson har vi haft et stærkt team bestående af Jeanne, Sebastian, Puk og Maja. De har faktisk gjort det så godt, at aktivitetsudvalget valgte at dette træner-team, skulle have årets trænerpokal. Denne blev overrakt til dem og de blev behørigt fejret på Idrætsdagen.



Interview med Sandra Due Larsen og Tobias Rye Andersen



Sandra har været på KIFUs bowlinghold i 7 år og er nyvalgt formand for aktivitetsudvalget Tobias startede på holdet i januar i år.

Hvorfor begyndte du at bowle?

Sandra: Jeg ville gerne prøve noget nyt, jeg havde tidligere været i spirebandens sangkor. Jeg kan også godt lide at bowle, og så kendte jeg nogle enkelte der gik på holdet.

Tobias: Jeg kan godt lide at bowle, og jeg havde ikke bowlet i lang tid. Så ville jeg også gerne møde nogle nye venner. Men jeg kendte allerede Sandra, som er min gode ven og så kendte jeg også Dana.

Hvad betyder bowlingholdet for dig?

Tobias: Det der betyder noget er at være sammen med vennerne og selvfølgelig at bowle. Jeg er et lille konkurrencemenneske.

Sandra: Lidt det samme som Tobias siger, det at være sammen. Efter Tobias er startet på holdet, føler jeg mig mere motiveret for at komme. Vi har et godt venskab, og hygger os, men vi har også andre venner på holdet. Vi bowler på bane med Michael og Lean.

Hvad har du lært på holdet?

Sandra: At behandle hinanden med respekt. Vi har alle hver vores udfordringer.

Tobias: Vi har også lært om sammenhold.

Hvad er det sjoveste ved at bowle?

Sandra: At have det sjovt, snakker sammen imens og hjælper hinanden. Og man kan dyste mod hinanden.

Tobias: Det sjoveste er at se Sandras reaktion, når jeg laver mange strikes eller spares i træk. Og med et smil og et glimt i øjet siger Tobias at det sjoveste er at vinde over Sandra.

Sandra afslutter interviewet med at sige, at hun er superglad for at gå til bowling. Tobias nikker ivrigt samstemmende.

//Tanja

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



Billeder fra idrætsdagen 2023





SPORTSCAMP med KIFU for unge og voksne

UGE 31 - TIRSDAG-ONSDAG 9-15



Hafnia Hallen
Julius Andersens Vej 8
2450 KBH SV

2 DAGE MED IDRÆT OG FÆLLESSKAB

BORDTENNIS - FLOORBALL - FITNESS
DANS - UDENDØRSAKTIVITETER

Du kan nu tilmelde dig til sommerens
Sportscamp med KIFU!
Det koster 350 kr at deltage begge dage inkl frokost.
Medbring drikkedunk og træningstøj.

Er det noget for dig, så kontakt KIFU på kifu@kifu.dk eller
ring til os på 24770146

Vi glæder os til 2 aktive dage med dig!

KIFU - Københavns Idrætsforening For Udviklingshandicappede



SÆT KRYDS I KALENDEREN

Velkommen tilbage arrangement

Søndag d. 20 august 2023

Mere info kommer snarest!





KIFU KALENDER

JUNI

Uge 24+25 : Udendørssæson slut

JULI

Uge 27+28+29+30 : KIFU sommerferie

AUGUST

2+3/8 : Sports Camp i Hafnia Hallen for unge/voksne

Uge 33 : Udendørssæson opstart

20/8 : Velkommen tilbage arrangement

Uge 35 : Indendørssæson opstart

SEPTEMBER

OKTOBER

Uge 41 : Udendørssæson slut

Uge 42 : Efterårsferie (ingen træning)

28/10 : Aktivitetsudvalgskursus

NOVEMBER

25/11 : Julemarked Sundby Væksthus

DECEMBER

12/12 : Julebingo

20/12-23 til og med 2/1-24

NYT PROGRAM SÆSON 23/24

Udkommer midt juli, så hold øje med posten!

Hvis du allerede går på et hold, har du automatisk pladsen på holdet til sæson 23/24. Du får tilsendt et sæsonbrev med alle relevante informationer om den kommende sæson, samt betaling og ferier.

Hvis du allerede nu ved, at du ikke ønsker at fortsætte, så kontakt os, og vi kan give pladsen videre til en på ventelisten!

Dog skal alle børn og unge svømmere aktivt tilmelde sig den nye sæson, da ventelisten er lang.

Ring til os på 24770146 hvis du har spørgsmål.

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.



Besøg vores hyggelige cafe & butik på Østerbro



Åbent
hver tirsdag
og torsdag
kl. 10-16



Kom og nyd lidt lækker
hjemmelavet mad og drikke eller gør
et genbrugskup i vores butik.

Vores butik og cafe er drevet af borgere med handicap
og du finder os i hjertet af Østerbro på Vordingborggade 15.

KRAFTVÆRKET

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

Oktober 2023

REDAKTØR

Hanna Kureer
kifu@kifu.dk / hanna@kifu.dk

Tak til fotografer:

Joshua Gross
Sabrina Ruiz
Caia Wahl

