

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHANDICAPPEDE

03 oktober 2023



Læs om

- Bordtennisholdet
- Sæsonstart
- Stævner
- Tegnekonkurrence

INVITATION TIL
JULEBINGO

JULEMARKED



**Kom til Amagers
hyggeligste
julemarked
i Sundby Væksthus
2300 København**

**Lørdag den 25.11.23
kl. 11-16**

Her vil der være julepynt og julegaver fra vores kreative værksteder og fra private kunsthåndværkere. Dagen igennem vil der bl.a. være musik, ballonmand og hestevognskørsel.

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



JA MONTAGE

Vandtårnsvej 77 - 2860 Søborg

Tlf. 60 72 70 85



Telefon 45791999

Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst

REMA 1000

Frederiksberg

Smallegade 14-18
2000 Frederiksberg
Tlf: 27 23 04 22

Alexandra Drejer



SPONSORERET

SE UDGIVELSEN **Online**

scan her:



Fiskehallen Tvilling A/S

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



FORMANDEN har ordet



Kære KIFU'ere

Først vil jeg byder Jer alle sammen, medlemmer som trænere, velkommen til en ny sæson i KIFU. Jeg håber, at I har haft en dejlig sommerferie med gode minder, store is, masser af afslapning så I igen er klar til at dyrke idræt der passer. Alle holdene er startet op, og vi har endnu en gang fået nye medlemmer og trænere - Velkommen til! Jeg håber, I alle har haft en god opstart med glædelige gensyn og højt humør.

Efterhånden er det blevet en tradition for KIFUs julebingo, og det skal I selvfølgelig ikke snydes for. I år sker det den 12/12, så sæt allerede nu et stort X i kalenderen. Der vil helt sikkert være gode præmier, knas og lutter gode sager. Hvem ved, måske får du BINGO!

Næsten alle hold i KIFU er godt fyldte, dog er der stadig en ledig plads eller to på Fitness & Gymnastik. Hvis du har trænger til at få styrket musklerne eller tage en tur på løbebåndet, så kan dette være holdet for dig. Der er også andre hold, der er mulige at tilmelde sig. I kan kontakte Tanja eller Hanna på sekretariatet for at høre nærmere - eller læse mere om det på KIFUs hjemmeside.

I denne sæson ser vi også frem mod SOIF, Special Olympics Idræts Festival, som i denne sæson bliver afholdt i Frederikshavn. Det bliver helt sikkert lige så godt, som da det blev afholdt i Kolding. Jeg håber, at se rigtig mange KIFU'ere til SOIF og jeg glæder mig allerede.

Længere inde i KIFU-Posten er der en konkurrence. Alt jeg kan sige er, at jeg glæder mig til at se udfaldet fra alle de deltagende - Og det er helt sikkert en knaldgod præmie på højkant.

Jeg ønsker alle velkommen til en ny sæson, og jeg glæder mig til at se Jer i løbet af sæsonen!

Venlig hilsen,
Sebastian Eiholm

KIFUS BESTYRELSE



Sebastian Eiholm
Formand



Helle Steffensen
Næstformand



Marta Nachtmann
Kasserer



Sabrina Rokbani
Bestyrelsesmedlem



Rasmus Bøgelund
Bestyrelsesmedlem



Michelle Behrensen
Bestyrelsesmedlem

TAK til vores 56 frivillige trænere, der hver uge giver vores 265 KIFU-medlemmer mulighed for, at have en aktiv fritid!



Indhold

- 6 BILLEDER FRA SÆSONOPSTART
- 8 NY SÆSON & TAK TIL KIFUS FRIVILLIGE
- 10 SPORTSCAMP
- 12 KLUBLIV
- 14 MØD ET MEDLEM & EN FRIVILLIG
- 16 LIDT OM BORDTENNISHOLDET
- 18 JULEBINGO & JULEMARKED
- 21 KALENDER
- 22 KONKURRENCE & KLUBTØJ





Vidste du
at KIFU har 24 hold
om ugen.
2 af dem er udendørs,
fra april-oktober.



BILLEDER FRA SÆSONOPSTRAT I



KIFU UGE SKEMA

SÆSON 2023/2024

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
16.30-17.30 Trampolin - Børn Grøndal MultiCenter	16.00-17.00 Seniorholdet - Voksne Sundby Væksthus	17.00-19.00 E-sport Grøndal MultiCenter	16.00-17.00 Stævnebowling Grøndal MultiCenter	16.00-17.00 Fodbold - Unge Hafnia Hallen
17.00-18.00/20.00-21.00 Fodbold - Voksne Østerbro	16.40-17.15 Forældresvømning Sundby Væksthus	17.00-18.00 Stavgang Valby	17.00-18.00 Bowling Grøndal MultiCenter	
17.00-18.00/19.00-20.00 Dans - Børn + Voksne Idrætsfabrikken	17.00-17.45 Svømning - Børn Valby Vandkulturhus	17.00-18.00 Badminton Idrætsfabrikken	18.00-19.00 Bowling Grøndal MultiCenter	
18.00-18.45 Svømning - Børn Valby Vandkulturhus	17.00-18.00 Svømning - Voksne Nørrebro Svømmehal	17.00-18.00 Fodbold - Børn Bellahøj Skole		
18.15-19.15 BodyBike Grøndal MultiCenter	17.0-18.00 Håndbold Grøndal MultiCenter	18.00-19.00 Fitness Idrætsfabrikken		
19.00-20.00 Badminton Grøndal MultiCenter	17.45-18.30 Varmtvandsmotion Sundby Væksthus	17.00-18.00 Gå-, lunte-, løbeklub Østerbro		
20.00-21.00 Bordtennis Grøndal MultiCenter				



Sæson 23/24 er skudt i gang!

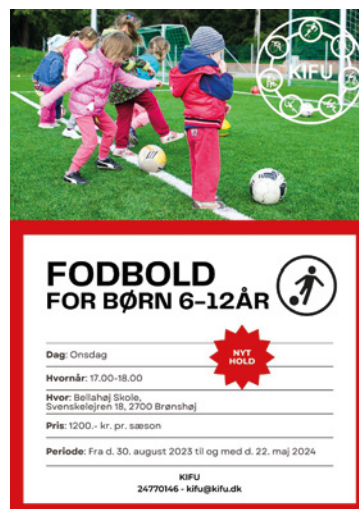
Som noget nyt i år, har vi på sekretariatet, været rundt med KIFUs nye sæsonprogram til specialskoler og bosteder i København. Vores ønske er, at så mange som muligt får et tilbud om at få en aktiv fritid og finde fællesskab gennem idrætten.

Alle vi besøgte har fået sæsonprogrammer og flyers for vores ledige hold som kan deles ud til elever og beboere. Tak for at tage godt i mod os, og vi håber at det er OK, at vi også kigger forbi jer næste år!

NYT FODBOLDHOLD

Denne sæson har vi startet et nyt fodboldhold for børn mellem 6-12 år. De spiller hver onsdag fra kl 17.00-18.00 på Bellahøj Skole i Brønshøj.

Dette hold er for alle børn, der gerne vil prøve at spille bold. Holdet vil fokusere på lege, øvelser og lidt kamp, alt efter niveau. Sved på panden og smil med dine nye venner på holdet tør vi godt love. Holdets nye frivillige trænere: Marie, Zofie, Søren, Camilla og Malene er tilknyttet holdet.



GÅ-, LUNTE- OG LØBEKLUB

I foråret startede vi vores gå, lunte og løbeklub, som efter deltagelse i Royal Run fik stor succes. Vi har valgt at fortsætte holdet til næste år. Så hvis du går med drømme om at gennemføre Royal Run 2024, så husk at melde dig på holdet.

Da det bliver for koldt at løbe udendørs, holder vi pause indtil d. 6. marts 2024, hvor vi igen er klar i Kildevældsparken.

Afslutningen på holdet blev helt unik, da vores træner, Thomas, havde designet og 3D printet de fineste "LØBEKUB" medaljer!



TAK til vores 56 frivillige trænere, der hver uge giver vores 265 KIFU-medlemmer mulighed for, at have en aktiv fritid!



SPORTSCAMP

for unge & voksne

Vi havde en forrygende start på denne sæson, med 2 aktive dage i Hafnia Hallen i Valby tirsdag d. 1 og onsdag d. 2 august.

Den første dag spillede vi bordtennis, floorball og fodbold sammen med bordtennistræner Michael, fodboldtræner Torben og assistance fra Pernille, vores varmtvandsmotionstræner.

Dag 2 stod på funktionel træning, dans og gymnastik sammen med KIFUs danse trænere Eva og Julie.

Frokosten fik vi serveret af cafeteriet i Hafnia Hallen, hvilket bød på blandt andet lasagne, kyllingespyd, salat og saftevand.

Der var også tid til gåtur i det gode vejr og masser af hygge og grin med de frivillige trænere.

Vi sluttede dagene af med kage og flotte medljer til alle der deltog. Tak for en forrygende SportsCamp, vi planlægger at gentage succesen næste år!





SPECIAL OLYMPICS IDRÆTSFESTIVAL

KIFU har i 2024 mulighed for at deltage i Special Olympics Idrætsfestival (SOIF) med følgende idrætter: Badminton, Fodbold, Svømning, Bordtennis, Bowling, Håndbold og en Danseopvisning. Det d. 24. - 26. maj 2024 i Frederikshavn.

Parasport Danmark skriver følgende om festivalen: "SOIF er et breddeidrætsarrangement for personer over 16 år med generelle indlæringsproblemer eller udviklingshandicap, uanset idrætsligt niveau. Festivalen afvikles hvert andet år i et samarbejde mellem Parasport Danmark, en kommune og det lokale foreningsliv - senest i Kolding i 2022, og næste gang i 2024 i Frederikshavn.

SOIF er tre dage med idrætskonkurrencer, festligt socialt samvær og et omfattende sundhedsprogram målrettet mennesker med udviklingshandicap. Der er deltagelse af ca. 1.000 udøvere, trænere og ledere fra godt 100 idrætsforeninger, institutioner og bofællesskaber landet over. Deltagernes sportslige niveau spænder vidt, og alle bliver divisioneret på idrætsfestivalen for at gøre konkurrencerne så lige som muligt."

Vi glæder os til, at kunne tage afsted med så mange hold som muligt, og I vil modtage en invitation, hvis vi finder frivillige trænere til, at dit hold kan deltage.



IDRÆTSSKOLEN

KIFU har i mange år haft et godt samarbejde med Idrætsskolen og har især stor glæde af deres energiske opvarmning, de hvert år står for, til vores Idrætsdag i april. Hvis du ikke kender til deres tilbud, så læs med her og deltag i deres åbent hus arrangement i februar. Mange af vores medlemmer har gået der, og haft en vidunderlig tid med idræt og fællesskab!

"Idrætsskolen -for voksne med udviklingshandicap er for dig, der gerne vil have et år med nye udfordringer i din tilværelse, dyrke en masse idræt og møde nye venner.

Du behøver hverken at kende til, eller være god til idræt på forhånd. Vi har elever fra 18 - 67 år, og mange af eleverne har ingen eller lidt erfaring med idræt når de starter på skolen, så det er helt okay hvis du ikke kender til idræt på forhånd."

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 19. august 2024 og slutter fredag den 27. juni 2025. Skolen ligger i dejlige lokaler i Grøndal Multi Center i København.

Informationsaften **onsdag den 24. januar 2024 kl. 19.00-20.00** og åbent hus for alle interesserede ansøgere **torsdag den 25. januar 2024 kl. 09.00-14.00**.

Ansøgningsfrist fredag den 16. februar 2024.

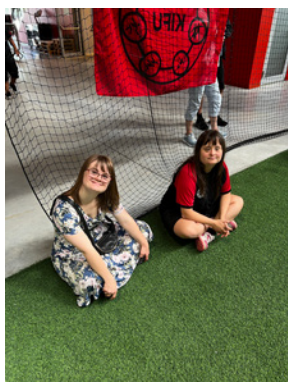
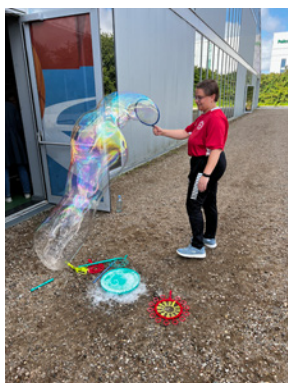


Hvidkildevej 64, 2400 København NV · Tlf. 38 88 28 46 · info@idraetsskolen.net · www.idraetsskolen.net

VELKOMMEN TILBAGE ARRANGEMENT

I år afholdte vi en aktiv udgave, af vores Velkommen tilbage arrangement. Vi havde lavet aktive stationer med blandt andet sæbebobler, hoppebane, bowling, boldkast, mikado og vores nyindkøbte flødebollekanon blev afprøvet. Vi holdt til i Hafnia Hallen, som sørgede for kaffe, frugt og en lille kage.

Det var dejligt at se både medlemmer og frivillige trænere. En hyggelig dag, der skød den nye sæson godt i gang.



AKTIVITETSUDVALGSMØDE 24. august

Sæsonens første aktivitetsudvalgsmøde blev afholdt. Vi talte om den nye sæson og fik evalueret både Idrætsdag og SportsCamp. Vi gennemgik også det aktive Velkommen tilbage-arrangementet, som alle var enige om, skal gentages starten af næste sæson. Det glæder vi os allerede til.

STRANDPARKSLØBET 7. september

Traditionen tro var Tanja og Hanna fra sekretariatet med som tidtagere til Strandparksløbet på Amager strandpark. En virkelig god dag med solskin, højt humør og masser af kram og smil

BADMINTONSPILLER I NORGE



Jakob, vores badmintonspiller var i weekenden d. 6-8 oktober i Moss, Norge. Han fløj afsted med spillere fra Højbjerg Badmintonklub og hans gamle træner Patricia, som er en del af badmintonudvalget i Parasport. Han deltog i et stævne med masser af kampe og kom hjem med en flot 2. plads og godt humør efter en weekend i udlandet.



FODBOLDSTÆVNER



Tune 17. september

Herlev 8. oktober

KIFU voksenfodboldhold har været i aktion hele to gange siden sæsonstart. Både i september i Roskilde og i oktober i Herlev. Det var fine kampe, men desværre er det ikke lykkedes endnu, at komme fra stævne med en sejr. Vi holder dog humøret oppe, og forventer sejre og store smil senere på sæsonen.



BOWLINGSTÆVNE



Roskilde 30. september

KIFUs bowlinghold har denne sæson 15 stævnebowlere. De drog afsted på nye eventyr lørdag den 30/9. Denne sæson er det nye, at de skal spille stævner i Roskilde i stedet for Næstved. Så en fin delegation på 13 spillere samt to trænere og en vikar, tog turen til Roskilde. Der var en del begyndervanskeligheder, som førte til lidt forvirring, men alle kom godt igennem stævnet og der var højt humør på hjemturen.

Næste stævne er spillet når KIFUposten udkommer. Det er nemlig den 28/10 i Tårnby

HÅNDBOLDSTÆVNER

Haslev 17. september

Slangerup 8. oktober

KIFUs håndboldhold deltager igen i år i Parasport Danmark håndboldturnering, og de første to stævner er afholdt.

Det første stævne i Faxe var et divisioneringsstævne og det andet stævne i Slangerup, spillede vi i C-rækken og vandt alle 4 kampe.



SVØMMESTÆVNE



Vejle 27. maj

Parasport Danmark Svømning Forbundsmesterskabet 2023, blev afholdt før sommerferien i maj, og der deltog vores to svømmere Lene og Louise. De var endnu engang på medalje jagt, og fik følgende med hjem.

Lene: Sølv i 50m ryg og guld i holdkap 8x50m fri.

Louise: Guld i 400m fri, sølv i 8x50m fri holdkap og bronze i 50m fri.

Som i kunne læse i en tidligere udgave af KIFUposten, så rammer Louise snart 1000 medaljer, og det skal selvfølgelig fejres, når målet er nået!



Mød et KIFU medlem



Kamile Cüclü, 46 år, praktisk medhjælper på Uddannelsescen-
ter UiU. Jeg bor i Nordvest.

Hvilket hold træner du på?

- Svømmeholdet tirsdag kl. 17.00 i Hillerødgade svømmehal.

Hvor længe har du været KIFU'er?

- Jeg har svømmet på holdet i ca. 3 år.

Hvad giver det dig at gå til idræt i KIFU?

- Jeg kan godt lide at svømme, og jeg kan godt lide at være med til stævner og vinde medaljer. Jeg er holdt op med at ryge, fordi jeg gerne vil være hurtigere til at svømme, og jeg synes også jeg er blevet hurtigere. Det er dejligt at få ros af sin træner, når man er blevet bedre.

Jeg kan ikke lide at gå til fodbold, men måske vil jeg en dag melde mig til hockey eller bowling i KIFU.

Sjove/specielle oplevelser?

- Nogle gange leger vi til svømning. Vi har skubbet vores træner Mathias i vandet. Vi grinede meget af ham, men han driller også os og sprøjter vand på os.

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Jeg glæder mig meget til, at vi skal til flere stævner. Jeg kan godt lide, når vi skal langt væk og man skal pakke en taske og tage af sted. Jeg bruger altid mit KIFU-håndklæde til stævner.



Mød en frivillig



Mathias Frandsen, 28 år, bor på Nørrebro.

(Oprindelig fra byen, hvor det lugter af fisk (penge))

Jeg arbejder til dagligt i Konica Minolta, som Customer Succes Manager, hvor vi sælger printere, software løsninger & intelligens kamera.

Hvilket hold er du frivillig træner du på?

- Jeg træner svømmeholdet i Hillerødgade hver tirsdag.

Hvor længe har du været KIFU'er?

- Jeg har været i KIFU-træner i 2 ½ år

Hvad giver det dig?

- Når jeg har været sammen med mit svømmehold om tirsdagen, så er det dagen hvor jeg kommer hjem med det største smil på læben - og så giver det mig energi til resten af ugen.

Sjove/specielle oplevelser?

- Vores træning er altid fyldt med grin.

Så jeg vil hellere fortælle om min bedste oplevelse

Det var til vores første stævne sammen i Allerød - det var for mange af svømmerne deres første stævne de var til.

Så alle (inklusive mig selv) var godt fyldt op med sommerfugle i maven, men alle gav den gas og slog deres personlige tider. Det endte med at alle fik en medalje med hjem og vi var alle høje på energi på turen hjem!

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Jeg glæder mig allermest til at vi skal til Speciel Olympic Idrætsfestival i Frederikshavn 2024.

*BONUSINFO: Mathias' søster, Louise, er også træner i KIFU.

Hun træner Varmtvandsmotionholdet hver onsdag i Sundby Væksthus.



KIFUs bordtennishold

KIFUs bordtennisspillere er helt fremme i træningsskoene hver mandag aften kl. 19.30-20.30 i Grøndal Multicenter, Nordvest.

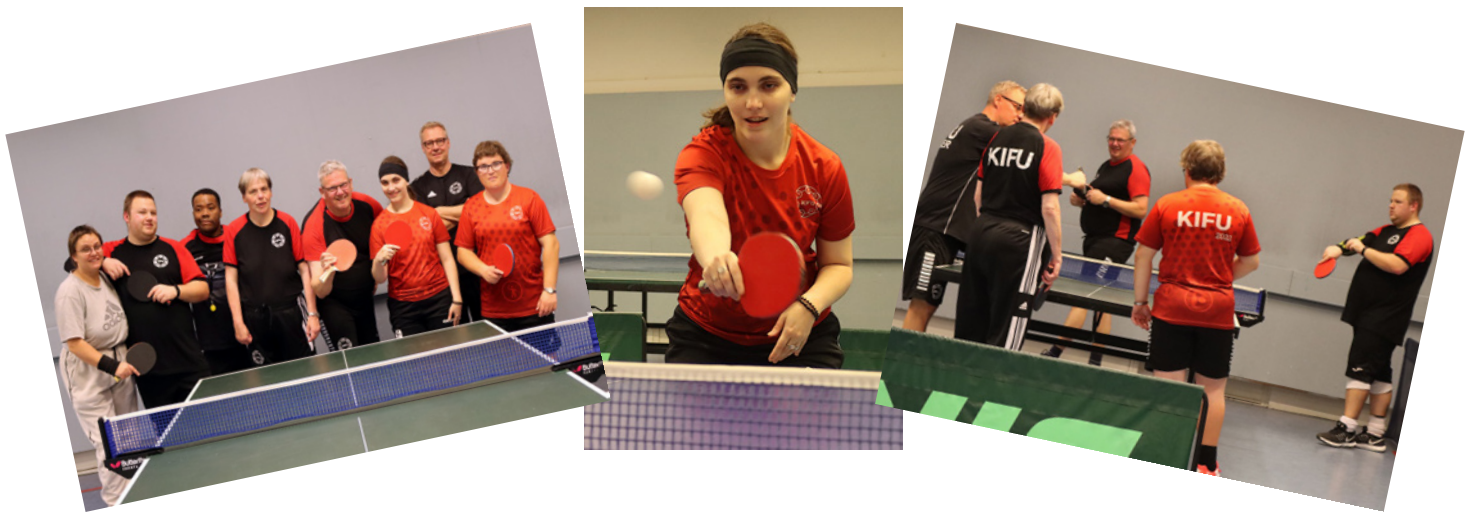
Det er holdets anden sæson, og det har haft én fast træner Michael siden start. Han mangler pt. en medtræner, så hvis du har lyst til at gøre en forskel, så tager vi imod dig med åbne arme.

Der er pt. 7 spillere på holdet, og de går lige nu, og glæder sig til at de forhåbentlig skal et smut til Malmø Open igen i februar og deltage i stævnet. Sidste år var en mægtig oplevelse, hvor de var afsted med KIFUs fodbold drenge, som i flere år har deltaget i Malmø open.

De har også haft glæde af at fællestræne med Slingerups bordtennisspillere. Her får de nogle hyggelige timer og kamptræning.

Der kommer også en skøn idrætsfestival, nemlig Special Olympics i Frederikshavn i slutningen af sæsonen i maj 2024. Og der har vi netop fået besked om, at bordtennis igen er repræsenteret som disciplin. Jubiiii.





Det er en verdensklasses sæson KIFUs bordtennisspillere, er gået ind i.

Billederne er fra en træning i starten oktober og herunder fra KIFUs Idrætsdag sidste sæson. Der var stor interesse og mange fik lov til at svinge battet, og holdet fik vist deres talenter frem. De glæder sig til gentage succesen til næste Idrætsdag, som i denne sæson er lørdag d. 20. april 2024.



Hvis nu bordtennis er lige noget for dig, og du tænker – nøj, det gad jeg godt.. Så tag kontakt til sekretariatet.

Der er nemlig et par ledige pladser, kom og prøv!

JULEBINGO

Tirsdag d. 12. december fra kl 17.00

Du inviteres hermed til dette års JULEBINGO!
Alle medlemmer, frivillige og venner af KIFU
er meget velkomne.

Det afholdes i:

Kraftværkets cafe
Vordingborggade 15
2100 København Ø

Fra 17.00-20.00

Der vil være lækre præmier og en masse sjove
sidegevinster, som vil blive sponsoreret af samar-
bejdspartnere og lokalområdet.
Vi serverer æbleskiver og alkoholfri gløgg,
samt saftevand, kaffe og the.

Dette er den officielle juleafslutning for dit hold,
og vi håber at se rigtig mange af jer,
til en hyggelig aften.

Tirsdagstræningen er derfor aflyst,
så du kan deltage i dette arrangement.
Tilmelding er nødvendig, og skal ske til
sekretariatet inden d. 4/12-23.

Hvis dit hold og trænere vil holde yderligere afslutning, er I meget
velkommen til det, men ikke et krav.

Igen i år har KIFU en bod på de hyggelige julemarked i Sundby Væksthus.

Vi er sammen med vores aktivitetsudvalg og vil fortælle om foreningens mange forskellige idrætstilbud. Derudover, vil der også være mulighed for at købe lidt KIFU-merchandise.

DANSEHOLDET skal optræde med deres danse, og de plejer altså, at få hele salen til at danse med. Så kom og vær med til en hyggelig juledag med godt humør og dans!



JULEMARKED



**Kom til Amagers
hyggeligste
julemarked
i Sundby Væksthus
2300 København**

**Lørdag den 25.11.23
kl. 11-16**

Her vil der være julepynt og julegaver fra vores kreative værksteder og fra private kunsthåndværkere. Dagen igennem vil der bl.a. være musik, ballonmand og hestevognskørsel.

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



LEDIGE PLADSER



BORDTENNIS



Dag: Mandag

Hvornår: 19.30-20.30

Hvor: Grøndal MultiCenter
Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Pris: 1200.- kr. pr. sæson

Periode: Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024



BODYBIKE



Dag: Mandag

Hvornår: 18.15-19.15

Hvor: Grøndal MultiCenter
Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Pris: 1200.- kr. pr. sæson

Periode: Fra d. 28. august 2023 til og med d. 13. maj 2024



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 er 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 FOR BØRN
BORDTENNIS
BODYBIKE

Derudover mangler vi også en ekstra træner til følgende hold:
BADMINTON IDRÆTSFABRIKKEN
GYMNASTIK FOR BØRN (nyt hold)
STAVGANG
BOWLING

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





KIFU KALENDER

OKTOBER

Uge 41 - Udendørssæson slut
Uge 42 - Efterårsferie (ingen træning)
28/10 - Aktivitetsudvalgskursus

NOVEMBER

25/11 - Julemarked Sundby Væksthus + danseopvisning

DECEMBER

12/12 - Julebingo for alle i Kraftværket, Østerbro
Fra 20/12-23 til og med 2/1-24 Juleferie (ingen træning)

JANUAR

3/1 - opstart efter juleferie

FEBRUAR

Uge 7 - Vinterferie (ingen træning)

MARTS

6/3 - Opstart Gå-, lunte- og løbeklub
8/3 - Generalforsamling
Uge 13 - Påskeferie (ingen træning)

APRIL

1/4 2.Påskedag (ingen træning)
20/4 - Idrætsdag

MAJ

19/5 - Kristi Himmelfart (ingen træning)
20/5 - 2. Pinsedag (ingen træning)
24-26/5 - Special Olympics Idrætsfestival i Frederikshavn

TEGNE KONKURRENCE

Send os en tegning af dig og dit KIFU hold, eller en sjov oplevelse du har haft på holdet.

Giv den til din træner, kom forbi sekretariatet eller tag den med til JULEBINGO, så finder vi en vinder inden vi går på juleferie (18/12-23).

Du kan vinde en lækker blød KIFU hoodie, så du kan holde dig varm hen over vinteren.

Vi glæder os til, at modtage jeres tegninger!



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.





Kizone.dk

Jyllingevej 28
2720 Vanløse
Tlf.: 27 28 35 70
info@kizone.dk

Akupunktur • Massage • Zoneterapi

Vanløse Zoneterapi og Kinesiologiklinik v/ Søren Lund, RAB

TÆNK ANDERLEDES

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncering til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige tryk opgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers, visitkort, etc.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SportMarketing · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870



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 2024

REDAKTØR

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

Tak til vores frivillig fotograf:
Caia Wahl

