

KIFU **posten**

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHANDICAPPEDE

01 februar 2022

Udendørs sæsonen starter i april

SPECIAL OLYMPICS
IDRÆTSFESTIVAL
KOLDING

Generalforsamling

KIFU
stævnehold

FORMANDEN har ordet

Kære KIFU'ere

Godt nytår til alle! Jeg håber, at I er kommet godt ind i det nye år.

Desværre har starten af året været præget af endnu en omgang restriktioner, så vi krydser fingre for vi nu kan fortsætte uden restriktioner resten af sæsonen. Jeg opfordrer til, at vi passer på hinanden og følger eventuelle retningslinjer i diverse idrætsfaciliteter.

Her i januar har KIFU tilbudt, at tage en ven med til en idræt, og det håber jeg I har taget i mod. Hvis du kender nogen, som gerne vil prøve en af KIFUs mange idrætter, så tag en snak med Tanja eller Hanna.

Tilmeldingen er til Special Olympics Idrætsfestival er åben, og jeg håber at der er mange ude på holdende har mulighed for at deltage i Idrætsfestivalen. Det bliver helt sikkert et fremragende arrangement i maj, som jeg ser frem til at deltage i.

Desværre er det også tid til, at tage afsked med KIFUs kasserer, Marijanne. Jeg vil gerne sige tak til Marijanne for vores samarbejde i bestyrelsen og de mange gode timer uden for bestyrelsesregi. Bestyrelsen har nydt godt af Marijannes falkeøjne for regnskab og økonomi, samt hendes gode ideer. Så det bliver nogle lidt store sko KIFUs næste kasserer skal fylde.

Hvis du har lyst til at overtage posten, kender nogen der kunne være interesseret eller vil høre mere om det, så kan du tage fat på Tanja, Hanna eller mig.

I kan allerede nu sætte kryds i kalenderen til 4/3, hvor KIFU afholder generalforsamling. Du kan læse mere om det her i denne udgave af KIFU-posten.

Godt nytår & god træning!

Venlig hilsen,

Sebastian Eiholm

KIFUS BESTYRELSE



Sebastian Eiholm
Formand



Jane Ibenholdt
Næstformand



Marijanne Fogtmann
Kasserer



Sabrina Rokbani
Bestyrelsesmedlem



Helle Steffensen
Bestyrelsesmedlem



Indhold

6 KIFUS STÆVNEHOLD

9 TAK & VELKOMMEN

10 JULEMARKED & JULEAFSLUTNINGER

13 5-STJERNET MEDLEM: TOM DEGN

15 GENERALFORSAMLING

16 SPECIAL OLYMPICS IDRÆTSFESTIVAL

18 UDENDØRSHOLD



KIFUS STÆVNEHOLD

Lige fra KIFUs start, har stævner altid været en vigtig aktivitet. Det har været målet at alle voksenhold deltog i mindst en årlig aktivitet arrangeret af DHIF/Parasport, eller hvad der kunne findes eller arrangeres med andre klubber. Det er vigtigt at have noget at træne op til og lige så vigtigt at møde andre aktive i samme målgruppe.

Når KIFU skal til stævner er transporten også en del af oplevelsen, og vi mødes tit under uret på Hovedbanegården. I en periode havde vi så mange stævner, med mødested under uret, at der blev lavet et logo, og kaldte det vores andet klubhus. Holdene bruger tog- eller busturen på at snakke og glæde sig til dagen, og på vej hjem er alle trætte, men også meget stolte og glade.



FODBOLD: Holdet spiller gerne 2-3 stævner årligt, for det meste i Roskilde eller Glostrup. De har også taget til Malmø Open i februar måned de sidste mange år. De havde glædet sig til at komme afsted igen i år, men stævnet er desværre blevet aflyst pga. corona. Vi håber de kan komme afsted til næste år. Måske stiller vi fremover med 2 hold, da vi nu har tæt på 35 unge og voksen fodboldspillere på vores 2 fodboldhold i foreningen.

HÅNDBOLD: Vores håndboldhold er også glade for stævner og deltager årligt i 4 stævner og 1 regionsmesterskab, hvor de spiller mod blandt andet Slangerup, AB og Nykøbing F. Der er også mulighed for at deltage i fællesstræning med Parasport Danmark, med henblik på udtagelse til landsholdet. Håndboldholdet har før deltaget i internationale stævner, og i 2018 var der udtaget KIFU spillere til at deltage i Special Olympics i Andorra.

DANS: Danseholdet deltager hvert år i stævnet i Tommerup, som i sin tid var i Otterup, og siden KIFUs start, har der været deltagelse og klart et af årets højdepunkter for holdet. Derudover danser holdet til Julemarkedet i Sundby Væksthus og har i mange år også deltaget i Kulturhavn i København.

BOWLING: Årligt har vores bowlinghold 5 stævner og 1 regionsmesterskab, som typisk foregår på hjemmebane og i Næstved, hvor de spiller mod bowlere fra Vordingborg, Roskilde, BBK, Solrød og Haslev. Nogle kvalificerer sig også til Danmarksmesterskabet. Vores stævnebowlere er så glade for at bowle, at vi har oprettet et stævnebowlerhold, som har mulighed for at træne en ekstra time om torsdagen fra 16-17.

BADMINTON: Holdene har denne sæson været i Moss, Norge og Højbjerg til stævne. Turen til Norge gav en masse spændende oplevelser med nye norske venner og flotte medaljer. Vi er så glade for det samarbejde vi har fået med klubberne, at KIFU har inviteret til en fællestæning d. 6/2 her i København. Vi glæder os til at byde i alt 28 spillerne fra KIFU, Slangerup, HBK, Højbjerg og Stubbekøbing velkommen til en hyggelig dag.

KIFU har også haft badmintonspillere med til Special Olympics World Games i Shanghai 2007, Athen 2011 og Los Angeles 2015, en stor oplevelse for både spillere og trænere.



SVØMNING: Lene og Louise svømmer på KIFUs unge og voksen svømmehold og deltager i stævner gennem Parasport Danmark. De flyttede fra svømmeholdet i Brøndby HIF og startede i KIFU 2018. På en almindelig sæson deltager de i 5 stævner og de glæder sig til Special Olympics Idrætsfestivalen, hvor de begge er tilmeldt med 25m fri, 25m, 50m og 100m ryg crawl. Derudover er vores svømmer Sune også tilmeldt i 25 og 50m fri. Vi glæder os til at følge med i deres udvikling.

Deres gamle træner og nu svømme konsulent i Parasport Danmark, har skrevet et par ord om de flittige KIFU svømmere:

"Som svømmekonsulent i Parasport Danmark er det dejligt at opleve udøvere som har fundet glæden ved en idræt som gør, at de lever et aktivt liv hele livet.

Jeg var så heldig at være svømmetræner i Brøndby HIF for en del år siden, hvor Lene og Louise var nogle af "mine" svømmere. Jeg mindes mange gode træninger samt et utal

af stævner og træningslejre sammen. Lene og Louises svømmeglæde og træningsflid har helt klart inspireret mig.

Selvom svømning er en individuel idræt, så er Lene og Louise jo også de bedste at have på et hold. De er hjælpsomme og fuld af sjov og ballade, jeg mindes vi var det perfekte team.

Jeg er så heldig at vi har bevaret kontakten, og i mit virke i Parasport Danmark er det dejligt at møde Lene og Louise ved stævner igen. Vi får os også nogle gode snakke om stævneudvikling og de kommer med råd og vejledning til os i Parasvømning.

Lene og Louise har jo deltaget ved stævner i over 25 år så de har meget erfaring, og den er jeg glad for de vil dele med os. Så vi sammen kan udvikle parasvømning. Så jeg håber flere svømmere fra KIFU vil deltage ved stævner, med Lene og Louise på holdet så har i en god støtte." Anne-Dorte, Parasport Danmark.



TRAMPOLIN: Holdet for børn og unge har i mange år haft mulighed for at deltage i 2 klubtræf årligt og 1 klubmesterskab i KTK, hvor KIFU har deres egen række. Senest har de været i Ishøj og næste klubtræf bliver i april i Lundtofte.

”På KIFUs trampolinhold træner vi hele året imod deltagelse i stævner. De stævner vi deltager i hedder klubtræf. Det er ikke alle springere, som deltager i stævnet, men alle har en øvelse, som de træner på. Hvis man ikke har lyst til at deltage i konkurrence, må man gerne komme og kigge og heppe på sine kammerater.

Ved sidste stævne havde KIFU tre dygtige springere. Frederik og Malak har deltaget flere gange tidligere, for Nikolai var det første stævne. Selvom Nikolai havde første stævne, klarede han det helt vildt godt. Han var virkelig dygtig og lavede to flotte øvelser.

Malak lavede sin længste øvelse nogensinde, med ti spring. Det var helt vildt sejt. Frederik fik en bronzemedalje.

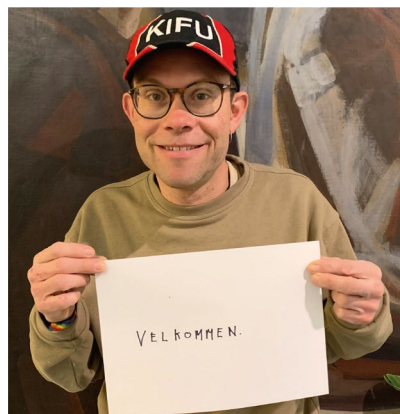
Et stævne kan godt være en rigtig lang dag, og der kan være meget larm og mange indtryk. Det er ikke altid, at KIFU-springerne er med helt til præmieoverrækkelse, men så får de deres diplom til træning. Til stævnerne er springerne sammen med deres træner imens forældrene kigger på fra tilskuerpladserne. Først er der opvarmning, både på gulvet og i trampolinerne. Derefter springer alle sin øvelse to gange. Der er dommere som kigger og giver point. Man springer i den række, man passer bedst i.

Når alle KIFU-springerne har sprunget må man gerne køre hjem igen, hvis man synes dagen har været lang.

KIFUs trampolinhold er det sejeste, og jeg håber, at der er flere som vil deltage i næste stævne i april måned.”

Kæmpe high five, fra Betina. Frivillig træner.

Tak til KIFUs frivillige trænere



Tak tit

Velkommen tit

Oliver og Benjamin – Fodbold
Mathias – E-sport
Joy – B/U svøm Valby
Jonna – svømning Hillerødgade

Emma, Jaw og Sofie – Fodbold
Luca – Trampolin
Hannah og Kathrine – Yogamix
Cecilie og Magnus – Badminton GMC
Michael – Bordtennis
Mathias og Niels – Svøm Hillerødgade
Maja og Zenia – DGI svømning
Helena og Christoffer – E-sport
Mads, Oliver og Thomas – Fodbold IF
Martha og Benjamin - Svøm Valby
Lisa - Bowling
Sarah - Bodybike

TAK!

Jeres tid, engagement og gode humør er værdsat.

Uden Jer - Ingen KIFU



JULEMARKED I SUNDBY VÆKSTHUS

Igen i år var KIFU med til det hyggelige Julemarked. Vi fik solgt merchandise og snakket med en masse nye og gamle medlemmer. der var forbi vores bod. Danseholdet lavede en skøn opvisning med 3 dansenumre de havde øvet sig på til dagens anledning. De spredte god stemning og fik publikum med på de sidste numre! Vi glæder os allerede til næste år.

JULEMARKED OG JULEAFSLUNING



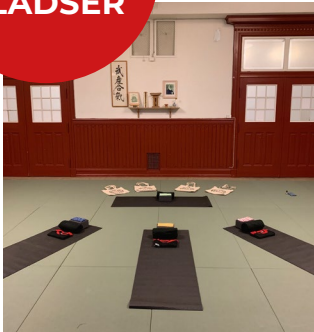
NGER

YogaMix

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

**2
LEDIGE
PLADSER**

Mandag 17.00-18.00
Idrætshuset Østerbro

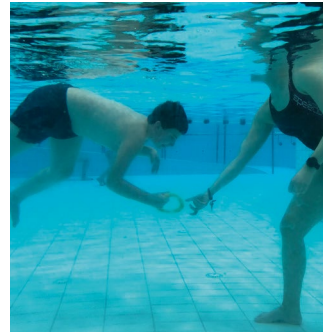


DGI svøm

Dette er et godt hold for børn der er nye i vandet, og skal lære at føle sig trygge i vandet. Bassinet er ikke så stort og der er max 6 børn på hvert hold og 2 trænere til stede.

**1
LEDIG
PLADS**

Onsdag
Hold 1: 16.30-17.15
Hold 2: 17.15-18.00
DGI Byen



Fodbold

Ventelisten på vores eksisterende forboldhold har været lang i mange sæsoner. Så derfor har vi startet endnu et fodboldhold, så vi kan tilbyde mere fodbold til nye og gamle KIFUer.

**5
LEDIGE
PLADSER**

Mandag 18.30-19.30
Idrætsfabrikken, Vesterbro



KIFUrate

Endelig kan vi starte vores KIFUrate hold. Vi har lavet et 3 måneders forløb fra marts-maj for kun 300 kr. Hvis der er nok tilmeldte, fortsætter vi med en fuld sæson efter sommerferien.

**5
LEDIGE
PLADSER**



KIFUrate - lær din krop at kende gennem disciplin, kropsbevidsthed, bevægelse og balance. Træningen består af tekniske øvelser med fokus på disciplin, motorik og bevægelighed kombineret med leg og plads til alle. Der vil også være tid til



NYT HOLD!!

KIFUrate
For børn og unge

Onsdage fra 16 - 17
Fægtesalen,
Grøndal MultiCenter

Holdet starter d. 2 marts 2022

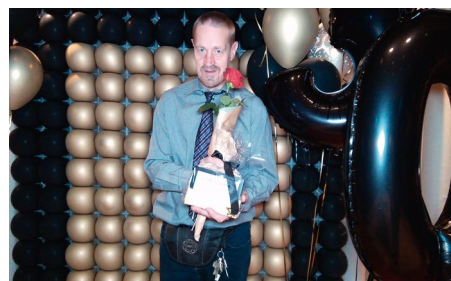


5-stjernet medlem

Tom Degn



Om mandagen cykler han med Bodybike holdet fra 18-19. Efter sved på panden og fart i pedalerne, går han op til Bordtennis og svinger battet. Om torsdagen står den på stævnebowlinghold fra 16-17, et hold for de bowlere, som gerne vil træne en time ekstra og forbedre deres spil til året stævner. Fra 17-18 bowler han med hold 1. Når foråret rammer, så har Tom fundet sin cykel frem og er klar på de ugentlige udendørs cykelture med cykelholdet. Derudover er Tom medlem af KIFUs aktivitetssudvalg og repræsenterer cykelholdet. Han fortæller os hvordan det går på holdet, og hjælper sekretariatet med at komme med nye ideer. Hvert år er han også den første der melder sig til Tour de Bornholm, og han glæder sig allerede til næste tur i september.



Sarah, Bodybike træner og tidl sekretariat ansat: "Tom er en vigtig del af ryggraden i KIFU. Aktiv, mødestabil og altid i godt humør. Og så er han en rigtig spasmager! Tom ringede ofte ind på kontoret for at lave sjov. For eksempel ringede han og sagde "GOD JUL" selvom det var juni måned."

Marianne, træner udendørs cykling: "Tom er en af de meget aktive idrætsudøvere i KIFU. På udendørs cykling møder Tom altid op i lange sorte cowboybukser uanset om det er 30 grader varmt eller minus 10 grader og frost. Tom fortæller altid at han er for træt til at cykle, hvorefter han cykler langt foran os andre på hjemvejen. Tom er også kendt for at vælge chili-dressing i sin franske hotdog og bagefter højlydt brokker sig over at den er stærk. Tom er også den der gerne ringer og ønsker god sommer i oktober måned. Det er også Tom der kører forkert på Tour de Bornholm og beder os hente ham ved et træ eller en hvid bygning. Tom er en fantastisk kammerat og altid meget hjælpsom både overfor trænere og de øvrige idrætsudøvere og vi er superglade for at have ham på udendørs cykling."

TAK til Marianne

Marianne blev valgt ind i KIFUs bestyrelse på Generalforsamlingen i 2017. Hun blev headhuntet til at facilitere bestyrelsens møder om vision og mission, hvor hun i forvejen har mange erfaringer som selvstændig og i andre bestyrelser.

Hendes kendskab til KIFU startede helt tilbage i 2005, da hendes datter Jane blev dansetræner i foreningen. Hun har i mange år stået på sidelinjen og heppet til både stævner og idrætsdage.

Da posten som kasserer stod åben i 2019 trådte hun til. Her kom hendes indsigt og kvalifikationer som regnskabsansvarlig på tidligere arbejdspladser foreningen til stor gavn.

Hun er omhyggelig, dedikeret og pligtopfyldende.

Selvom hun er gået på pension for lang tid siden, så har hun stadig mange jern i ilden. Blandt andet hjælper hun sin søn med regnskaberne i hans virksomhed, er formand i hendes beboerforening, administrerer et udlejningshus i Portugal, rejser ofte til nye og eksotiske lande, strikker, maler på glas og hygger om sine fire børnebørn.

Hele KIFU takker for dit engagement og din store indsats - TAK!



KIFU klubtøj

HUSK at du kan købe dit medlemstøj på vores hjemmeside www.kifu.dk. Når du bestiller og har betalt, så bliver det sendt hjem til dig!



GENERALFORSAMLING 2022

**Alle medlemmer og frivillige indkaldes til
generalforsamling fredag den 4. marts 2022 kl. 18
I år afholdes generalforsamlingen på
Vordingborggade 15.**

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) Vedtægtsændringer: Adresseændring og andet.
- 8) Valg af ny Kasserer, Formand (Sebastian genopstiller for 1 år) og 3 bestyrelsesmedlemmer (Sabrina og Helle genopstiller, Rasmus stiller op som nyt træner medlem)
- 9) Der er ikke valg i år af 2 interne revisorer (Steen stavngaard og Mariann Larsen genopstiller) og intern revisorsuppleant (Dorte Mørk) og Næstformand (Jane)
- 10) Der vil ikke være valg til aktivitetsudvalget, og da disse vælges i ulige år, der først være valg til aktivitetsudvalget i 2023.
- 11) Eventuelt. Indkomne forslag skal være modtaget til sekretariatet senest otte dage før generalforsamlingen, den 24. februar 2022.

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**

SPECIAL OLYMPICS IDRÆTSFESTIVAL 2022

Kolding 20. - 22. maj



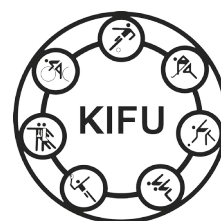
KIFU til Special Olympics Idrætsfestival

Nu ser det endelig ud til, at corona stilner af og vi kan begynde at glæde os til dette fantastiske arrangement, som har været aflyst de sidste to år. KIFU stiller med deltager i følgende idrætter: Badminton, Bordtennis, Bowling, Fodbold, Gymnastik/Dans, Håndbold og Svømning. Dog er der lukket for tilmeldingen til bowling, da der er begrænsede pladser på denne idræt. Indtil videre har vi 56 tilmeldte KIFU'ere og 12 trænere. Der er stadig 10 pladser i bussen vi har lejet. Ring til os, hvis du vil med eller høre nærmere om arrangementet.

Invitation til



SPECIAL OLYMPICS
IDRÆTSFESTIVAL



Kolding

Vi har ventet tålmodigt, men nu er tiden endelig inde!

2022 er Special Olympics år. Og da 2020 i Frederikshavn blev aflyst, glæder vi os ekstra meget til næste år! Det foregår i weekenden 20 - 22 maj i Kolding. Special Olympics er en stor idrætsfestival for udviklingshandicappede over 16 år, som afholdes hvert andet år. Det forventes at over 1000 atleter kommer til at dyste i disse dage. KIFU plejer at være en af de største delegationer der er med, og det håber vi selvfølgelig meget på, at være igen til næste år.

Festivalen afholdes i Kolding, så vi har lejet en bus, der skal køre os frem og tilbage. Tiderne herunder er ca. tider, så når vi kommer nærmere, får I mere info.

Dato: Fredag d. 20, 21, 22 maj 2022

Mødetid: Fredag ca. kl. 12.00

Retur: Søndag kl. 14.00 fra Kolding - i København ca. kl 18.30

VIGTIGT:

- Det koster **Kr. 1000,-** at deltage i denne weekend (beløbet dækker transport, stævnegebyr, T-shirt, deltagelse i fest og mad hele weekenden)
- Det er vigtigt, at du kan sove på et liggeunderlag i en sovesal, hvor der vil være lidt støj, samt stå tidligt op om morgenen.
- Tilmeldingsfrist d. 1 marts 2022. Kontakt sekretariatet på telefon eller mail. Tilmeldingen er bindende. Hvis der skulle ske aflysning pga. corona restriktioner, får I selvfølgelig pengene retur.

Vi håber at I har lyst til at tage med, og vi glæder os til en god og sjov tur sammen
Kærlig hilsen

Trænerne, Tanja og Hanna

KIFU - VORDINGBORGGADE 15, 2100 KØBENHAVN Ø - 24770146 - WWW.KIFU.DK - KIFU@KIFU.DK

Stavgang

Hver onsdag kl 17.00 mødes stavgangsholdet ved Boldklubben Hellas i Valby og går en skøn tur i området på enten 2 eller 4 km. Trænerne deler sig op i 2 hold, som går i forskelligt tempo, så alle kan være med.

Holdet hygger sig med de ugentlige gåture og holder en årlig picnic før sommerpausen i juli, hvor der hygges med boldspil og Bentes hjemmelavede kiksekage bliver nydt. Der udlånes skridttæller til hvert medlem til træningen, og sidst på sæsonen fejres årets kilometer med en afslutning og middag i boldklubben Hellas' cafeteria. Alt dette står vores frivillige Bente og Bodil for, som hygger sig med holdet og glæder sig til endnu en sæson.

Stavgangsholdet går fra efter påske til efterårsferien. Deltagerne på holdet får udleveret et sæt regntøj, da lidt regn og blæst ikke stopper dem for deres ugentlige gåture. Dog ved ekstremt vejr, må vi selvfølgelig aflyse.

Datoer: 20/4-22 – 22/6-22

Sommerferie hele Juli

17/8-22 – 12/10-22



Børn og unge fodbold

Fra slut april spiller holdet udendørs på banen overfor indgangen til Hafnia hallen. Samme tid, nemlig kl 16.00-17.00 og de frivillige trænere Torben, Michael, Louis og Hans står klar. Holdet kan nyde det gode vejr, og vi er så heldige, at hvis vejret er skidt, har vi stadig de indendørs baner, så ingen aflysninger pga vejret.

Datoer: 29/4-22 – 24/6-22

Sommerferie hele Juli

3/8-22 – 30/9-22





Cykling

Holdet mødes torsdage kl 17.00 ved Bellahøj svømmehal og cykler en tur mod Farum eller Herlev, en dejlig tur på ca. 25 eller 20 kilometer Du skal have din egen cykel med. På halvvejen holdes der en tisse- og proviant pause, så lidt lommepenge til en is, hotdog eller kold vand er en god ide. Når sæsonen slutter i august, cykler holdet en tur til Bakken, hvor en middag og hyggeligt samvær nydes.

I september går turen traditionen tro til Bornholm, hvor holdet deltager i Tour de Bornholm. De sidste par år har turen dog været præget af corona restriktioner og holdet er selv taget afsted, og cyklet rundt på øen fra fredag til søndag. En virkelig hyggelig tur, som holdet ser frem til.

De frivillige trænere som står for den ugentlige træning og tager med holdet til Bornholm, er Rasmus og Marianne. De tager godt imod holdet og byder nye ansigter velkommen, som vil med på cykeltur om torsdagen. Hvis det regner og blæser for meget til den ugentlige cykeltur, aflyses træningen.

Datoer: 28/4-22 – 23/6-22

Sommerferie hele Juli

4/8-22 – 25/8-22

Tour de Bornholm start september



Fodbold

Fodboldholdets udendørs sæson starter efter påske. De spiller mandage fra 16.30-18.00 på Ryparkens Idrætsanlæg. Det er det samme hold trænere, som indendørs. Så Sofie, Emma og Jaw er klar til deres første udendørs sæson, og de glæder sig. Hvis det regner meget eller vejret ikke er til at spille udendørs i, aflyses træningen.

Datoer: 25/4-22 – 20/6-22

Sommerferie hele Juli

1/8-22 – 10/10-22





**SANKT ANNÆ GYMNASIUM
SJÆLØR BOULEVARD 135
2500 VALBY**

Idrætsdag

LØRDAG ★ 30. APRIL ★ KL. 11.30

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. Det er vigtigt, at du kommer til tiden, hvis du skal nå at klæde om og stille op til indmarch.

Mellem kl. 12-17 er der forskellige opvisninger og aktiviteter i salen og måske også en overraskelse...

Det er **helt gratis** at være med hele dagen! Du kan købe drikkevarer og sandwich i boden, så husk lidt lomme penge. Du er velkommen til at tage gæster med, bare oplys det når du tilmelder dig.

OBS! HUSK DIN KIFU-T-SHIRT, HVIS DU HAR SÅDAN ÉN :)

Det fulde program 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.

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: 24 77 01 46 eller send en mail til kifu@kifu.dk.

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

Sportslige hilsner

Trænerne, bestyrelsen, Tanja og Hanna



Alle er velkomne



Kalender

Februar

8/2 Aktivitetsudvalgsmøde
Uge 7 Vinterferie (ingen træning)

Marts

4/3 Generalforsamling

April

Uge 15 og 18/4 Påskeferie (ingen træning)
30/4 Idrætsdag for alle medlemmer

Maj

20-22/5 Special Olympics

Juni

Uge 26 Sportsskole for børn under 16

Juli

Sommerferie

August

Uge 31 Sportsskole for unge og voksne
19/8 Velkommen tilbage arrangement
Uge 35 Sæsonopstart Mandags, tirsdags og onsdags hold

September

Uge 35 Sæsonopstart Torsdag og fredags hold



Velkommen tilbage
arrangement
FREDAG D. 19. AUGUST
Vi byder en ny sæson
velkommen og vil gerne
se Jer allesammen til en
hyggelig eftermiddag.
Så sæt kryds i kalenderen
allerede nu!

CORONA OPDATERING OG SPORTSSKOLER

KIFU følger myndighedernes retningslinjer, hvilket betyder at vi kan fortsætte vores idrætsaktiviteter som vi plejer.

Vi opfordrer alle til at blive hjemme, hvis man føler sig sløj, utilpas eller har symptomer. Disse opfordringer følger vores trænere også, så vi håber på forståelse og må opfordre til, at holde ekstra øje med mailboxen de næste par uger, da der kan komme akutte aflysninger.

Vi måtte desværre aflyse vores Julebingo, men vi har besluttet at holde et Velkommen tilbage arrangement d. 19. august 2022, hvor vi vil finde Bingo pladerne frem og uddele de fine præmier!

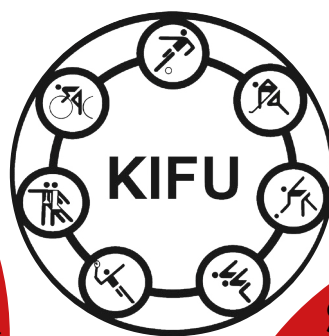
Derudover har corona også først til aflysninger af: Nytårskur for de frivillige, håndboldstævne d. 29. januar, Malmø Open og Tommerup.



Mini SPORTSSKOLE

UGE 26

Sportsskole for børn under 16 år i samarbejde med Parasport Danmark. 4 dage med forskellige idrætter, fællesskab og udvikling!
Mandag-torsdag
10-14
HAFNIA HALLEN
Valby



SPORTSSKOLE

UGE 31

Sportsskole for unge og voksne. 3 dage med forskellige idrætter, fællesskab og udvikling!
Tirsdag-torsdag
10-14
HAFNIA HALLEN
Valby



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. Så hvis du har nogle spørgsmål så tøv ikke med at kontakte os.



NÆSTE NUMMER UDKOMMER

Juni 2022

REDAKTØR

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

