

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHANDICAPPEDE

02 juni 2022

Idrætsdagen 2022

Læs alt om

SPECIAL OLYMPICS
IDRÆTSFESTIVAL
KOLDING

Kalender
Sæson 22/23

KIFUS KOMMENDE
AKTIVITETER

FORMANDEN har ordet

“Kære KIFU'ere

Efter et par år uden KIFUs traditionelle Idrætsdag lykkedes det endeligt at afholde den - Og hvilken Idrætsdag det var! 157 tilmeldte medlemmer foruden trænere, pårørende og besøgende. Det er vist tæt på at være rekord! Der blev igen uddelt pokaler i forskellige kategorier, som du helt sikkert kan se og læse mere om længere inde i KIFU-Posten, og KIFUs jubilarer blev også hædret den dag. Tak til alle som deltog, og gjorde dagen uforglemmelig.

Størstedelen af KIFU var i den forgange weekend (20-22. maj) samlet til Special Olympics Idrætsfestival i Kolding. Her var der 1200 deltagere og KIFU fik høstet sig en del medaljer. Jeg håber, at alle KIFUs deltagere havde et brag af en festival! Godt kæmpet til alle hold og medlemmer, og tak til trænerne for at tage en weekend ud af kalenderen! Jeg håber I er klar til endnu en SOIF i 2024, som kommer til at blive afholdt i Frederikshavn.

De fleste af holdene er så småt ved at gå på en velfortjent sommerferie, men derfor skal I da ikke snydes for at kunne dyrke noget idræt i sommerferien. I uge 26 afholder KIFU Sportsskole for børn og unge, og i uge 31 vil der være Aktiv Sommer for unge og voksne. Du kan læse mere om de to arrangementer inde længere inde i KIFU-posten, og du kan tilmelde dig allerede nu... Hvis du ikke allerede har gjort det.

Den 19/8 laver KIFU endnu et arrangement, og det bliver et “Velkommen tilbage” arrangement. Alle medlemmer af KIFU er velkomne, og jeg glæder mig til at se så mange som muligt den dag. Jeg er sikker på, at det bliver en knald dejlig dag! Kontakt Hanna og Tanja, hvis du bare ikke kan vente med at tilmelde dig.

Slutteligt vil jeg takke både medlemmer og ikke mindst trænere for en skøn sæson. Jeg håber, at I er klar på endnu en sæson efter sommerferien.

God sommerferie forhåbentlig med masser af solskin og feriestemning! “

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 KIFUS IDRÆTSDAG

8 ÅRETS POKLAER

10 JUBILARER

11 KOMMENDE AKTIVITETER

12 LEDIGE PLADSER

14 NYE I BESTYRELSEN

16 SPECIAL OLYMPICS IDRÆTSFESTIVAL

20 SOMMERBINGO & KALENDER



KIFUS IDRÆTSDAG 2022



Tak for en helt igennem vidunderlig Idrætsdag d 30 april 2022. I løbet af dagen havde vi besøg af ca. 180 glade og stolte KIFU'ere, pårørende og venner af foreningen. Af hjertet tak til jer alle sammen!

De fleste af KIFUs hold fik vist deres idræt på dagen, enten som en opvisning, eller en kom & prøv aktivitet og alle vores 3 fodboldhold blev slået sammen og spillede en fodboldkamp.

Traditionen tro stod Idrætsskolen for en energisk opvarmning og indslag med funktionel træning, som fik alle ud på gulvet – TAK til Cecilie og skolens elever!

Årets gave blev også uddelt! Sammen med Aktivitetsudvalget blev det tidligere på året besluttet, at dette års gave skulle være en special designet T-shirt, som kan styrke KIFUs sammenhold og repræsentere os ved Special Olympics Idræts Festival, som vi deltog i 20-22 maj. Tak til Jascha fonden, for at give os et legat, så disse T-shirt kunne produceres.

Dette års 30, 20, 10 og 5 års jubilare blev også fejret med flotte diplomer og roser.

På næste side kan du se hvem der modtog dette års pokaler.

Endnu engang tak for en dejlig dag og tak til fotograf Per Homann Jespersen for de dejlige billeder. Husk allerede nu at sætte kryds i kalenderen for næste års Idrætsdag:

Lørdag d. 29. april 2023!!





Årets Kammerat: Maja Nielsen

Dette års KIFU-kammerat pokal gives til et medlem som altid er meget betænksom. Maja er god til at rose og heppe, samt opmuntre andre. Hun er meget omsorgsfuld og giver en rigtig dejlig krammer. Hun har i denne sæson både givet den gas på badmintonbanerne i Grøndal Multicenter samt startet op på vores bowlinghold. Hun deltager flittigt i træningen hver uge og hun møder også altid op til stævner og arrangementer. Maja bringer en masse smil og glæde med sig.

Årets Pædagog / bosted: Svanehuset

Svanehuset er en åben døgninstitution for børn og unge med autismespektrumforstyrrelser, udviklingshæmning og forskellige fysiske handicap i alderen 0-18 år. KIFU har igennem de sidste 5 år fået medlemmer på vores børnehold fra Svanehuset. Både på vores børn og unge fodboldhold, men også på vores nystartede YogaMix hold. Det er meget engagerede pædagoger, som i den grad støtter op om børnenes idrætsdeltagelse i KIFU. Tak for samarbejdet og vi ser frem til mange gode år fremadrettet.



Årets Forælder: Johanne Hanghøj

Årets Forælder pokal går i år til en forælder eller faktisk en hel familie som vi med glæde har kunnet byde velkommen i KIFU denne sæson. Familien har støttet op om medlemmets start i KIFU og givet ham den bedste mulighed for at finde sin plads på holdet. De møder gerne op både mor, far, storebror OG hund til fredagens fodbold træning i Hafnia Hallen. Derudover er de meget hjælpsomme, engageret og glade for resten af holdet og de frivillige trænere.

Årets Medlem: Adam Lange

Adam er en meget hjælpsom mand, som udover at dyrke idræt på to hold - dans om mandagen på Idrætsfabrikken samt seniorholdet på Sundby Væksthus, også er aktiv i KIFUs aktivitetsudvalg. En rolle han påtager sig med stor omhu, og man kan stole på at han giver besked videre. Han er mødestabil, oplagt og kommer cyklende uanset vejret. Derudover er han blevet KIFUs sekretariats avisbud, han bringer os hverdag avisen og vi får et morgenkram.





Årets trænersteam: Marianne & Rasmus, Udendørs cykling

Et team som bare får tingene til at ske. De er top engagerede og har en passion for deres hold. De tager hvert år en weekend ud af kalenderen og tager med holdet til Bornholm. De er begge engagerede i KIFU udover deres almindelige ugentlige træning.

Marianne er altid hjælpsom og interesseret i KIFU. Hun er engageret i vores aktivitetsudvalg, og sikrer at der er styr på tingene. Hun har igennem mange år været frivillig træner på forskellige hold. KIFU skylder hende en stor tak for sit unikke engagement.

Rasmus er altid glad og i godt humør. Han er engageret og ønsker at afprøve nye ting og arrangementer. Han stiller altid op og er ikke bange for at give en hånd. Han er netop blevet valgt ind i KIFUs bestyrelse som frivillig repræsentant. Vi er glade for din fantastiske indsats.

Årets hold: Fodbold Østerbro

Dette hold har i mange år haft en lang venteliste, det er et meget eftertragtet hold. Dem der spiller på holdet, har altid lyst til at deltage i stævner, og er altid klar på en god fælles oplevelse. De hjælper hinanden og er gode til at spille sammen. Sidste sæson havde de en skøn oplevelse, hvor de var med inde og spille optakt til EM. Her meldte alle spillere sig til, selvom de kun havde meget kort tid til at tilmelde sig.

De har i denne sæson fået et nyt sæt trænere, Jawahir, Emma og Sofie. De har været med til at give holdet nogle nye øvelser og opvarmning.



ÅRETS JUBILARER 2022

30 år i KIFU

Lars Bo Nødvig, Bowling
Tommy R Petersen, Badminton IF
John Peter Persson, Fodbold Ø
Sarah Forsberg, frivillig tidl. sekretariat



20 år i KIFU

Per Eriksson, Udendørs cykling

10 år i KIFU

Jonas Botoft Jønson, Fitness/Gymnastik
Helena Berg, B/U Dans
Lars Malmberg, Bowling
Efe Kaan Kuzu, B/U Svømning
Louise Svarre Larsen, Dans

5 år i KIFU

Tom Brusø, Svømning
Vitus Vinsteen Hallander, B/U svømning
Morten Ekelund Andersen, Badminton
Lea Lander, Fodbold, Fitness og Bordtennis
Jannik Jensen, B/U fodbold
Sussie Pedersen, Stavgang
Helle Vorborg Nielsen, Fitness/Gymnastik
Jørgen Mølgaard, Bowling

5 år i KIFU

Maja O. Nielsen, Badminton og Bowling
Jens Munch, Bowling
Timothy Knudsen, B/U Fodbold
Lauritz Hundewadt, B/U Fodbold
Michael Olivero, Bowling
Lucas Lundsted, Fodbold
Mia Lindberg, Frivillig træner

SOMMERENS KOMMENDE AKTIVITETER

Denne sommer byder igen på Sports-skole. Den første er for børn & unge i alderen 6-17 år i uge 26, mandag-torsdag fra 10.14. i Hafnia Hallen

I uge 31 har vi 3 aktive dage for unge & voksne. Det er tirsdag-torsdag fra 10-14 også i Hafnia Hallen.

Så hvis du allerede savner KIFU, så skynd dig at melde dig til.

Som mange ved, får Danmark besøg af Tour de France denne sommer. Dagen efter løbets enkeltstart i København, er vi blevet inviteret til at deltage i et Mangfoldighedløb. En 13 km cykelrute gennem København - vi glæder os!

Tour de København Mangfoldighedsløbet



Hverdagsaktivisterne, Landsforeningen Autisme og Røde Kors Hovedstaden arrangerer en cykeletape de kalder for Mangfoldighedsløbet, og inviterer alle til at cykle en tur på den officielle Tour de France enkeltstartsrute.

Derfor vil vi gerne invitere alle KIFU'ere og venner til at deltage i dette cykelløb! Vores cykeltræner/bestyrelsesmedlem Rasmus og hele KIFUs Dorte, står for at samle tropperne på dagen og al tilmelding skal ske til sekretariatet inden d. 27/6-22.

Ring til os på 24770146 eller skriv på kifu@kifu.dk

Hvor: Start og mål i Fælledparken

Hvornår: Lørdag d. 2. juli 2022 kl.

Tjek ind 10:00-10:45

Københavns Social Borgmester holder

åbningstale 10:45-11:00

13 km cykelløb starter kl. 11:00

Det er **GRATIS** at deltage



KIFU DELTAGER I
MANGFOLDIGHEDS
LØBET

Så er der cykelløb!

SPORTSSKOLER 2022 FOR BØRN OG UNGE MED HANDICAP



Sportsskoler i sommerferien
Sportsskolen i København inviterer til fire dage i sommerferien med masser af idræt, aktiviteter og sjov i fællesskab med andre børn og unge med handicap.

Tour de København Mangfoldighedsløbet



Hverdagsaktivisterne, Landsforeningen Autisme og Røde Kors Hovedstaden arrangerer en cykeletape de kalder for Mangfoldighedsløbet, og inviterer alle til at cykle en tur på den officielle Tour de France enkeltstartsrute.

Derfor vil vi gerne invitere alle KIFU'ere og venner til at deltage i dette cykelløb! Vores cykeltræner/bestyrelsesmedlem Rasmus og hele KIFUs Dorte, står for at samle tropperne på dagen og al tilmelding skal ske til sekretariatet inden d. 27/6-22.

Ring til os på 24770146 eller skriv på kifu@kifu.dk

Hvor: Start og mål i Fælledparken

Hvornår: Lørdag d. 2. juli 2022 kl.

Tjek ind 10:00-10:45

Københavns Social Borgmester holder

åbningstale 10:45-11:00

13 km cykelløb starter kl. 11:00

Det er **GRATIS** at deltage



KIFU DELTAGER I
MANGFOLDIGHEDS
LØBET

Så er der cykelløb!



**AKTIV SOMMER med KIFU
for unge og voksne**

UGE 31 - TIRSDAG - TORSDAG 10-14

Hafnia Hallen
Julius Andersens Vej 8
2450 KBH SV

3 DAGE MED IDRÆT OG FÆLLESSKAB

BOLDSPIL - BORDTENNIS - FODBOLD
YOGAMIX - UDENDØRSAKTIVITETER

Har du lyst til at deltage i dette års Aktiv Sommercamp med KIFU? Det koster 300 kr at være med alle dage. Medbring drikkedunk og madpakke, eller du kan tilkøbe frokostordning for 75,- kr pr. dag.

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

Vi glæder os til 3 aktive dage med dig!

KIFU - Københavns Idrætsforening For Udviklingshandicappede

YogaMix

Dette er et mindre danse og bevægelsehold 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**



Bordtennis

Skal du være med på KIFUs skønne bordtennishold? Det er masser af fællesskab og mulighed for at lære at smashe!

Mandag 19.00-20.00
Grøndal MultiCenter

**4
LEDIG
PLADS**



Fodbold

Der er stadig ledige pladser på vores nystartede fodboldhold på Vesterbro.

Kom og få gang i benene og sved på panden. Hvis der er nok tilmeldte vil vi gerne stille op til stævner med holdet i den nye sæson

Mandag 18.30-19.30
Idrætsfabrikken, Vesterbro

**5
LEDIGE
PLADSER**



Fitness

Vores Fitness & Gymnastik hold træner både på maskiner, med bolde og håndvægte samt øvelser på måtter.

Skal du prøve holdet i den nye sæson.

Onsdag 17.00-18.00
Idrætsfabrikken, Vesterbro

**4
LEDIGE
PLADSER**





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 54 andre frivillige

Næste sæson mangler vi trænere til:

KARATEMIX
TRAMPOLIN
SVØMNING BØRN & UNGE
FITNESS & GYMNASTIK

Derudover mangler vi også en ekstra træner til følgende hold:

VARMTVANDSMOTION
BOWLING

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



Velkommen i bestyrelsen

Efter generalforsamlingen d. 4. marts 2022 blev Marta valgt ind som ny kasserer. Marta kender godt til foreningen, da hun både har en søn på børn og unge svømmeholdet om tirsdagen og selv er frivillig svømmetræner.

Rasmus kender I fra udendørs cykling og BodyBike holdet, hvor han de sidste 4 år har været frivillig træner. Rasmus indtræder i bestyrelsen som bestyrelsesmedlem og frivilligrepræsentant.

KIFUs håndboldtræner Michelle er også blevet medlem af bestyrelsen. Hun kender til foreningen på flere måder, da hendes søn går til håndbold og E-sport i KIFU. Hun er bestyrelsesmedlem og forælder/pårørende repræsentant.

Hjertelig velkommen til de 3 nye medlemmer, vi glæder os til mange gode år med jer!



Tak til



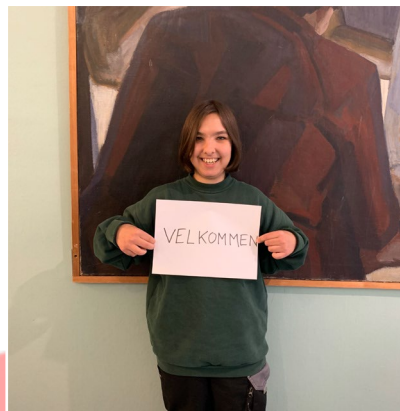
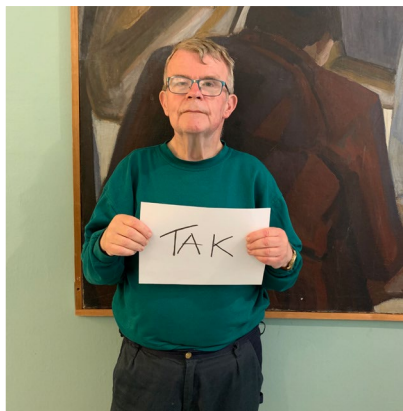
Med et legat fra Jascha Fonden kunne det lade sig gøre at få lavet helt nye T-shirts til alle medlemmer i KIFU. Denne T-shirt var Årets Gave og blev uddelt på Idrætsdagen. Tak! Har du ikke modtaget din endnu, så fortvivl ikke, du får den til sæsonstart i august/september.

Asta & Jul. P. Justesens Fond

Med et legat fra Asta & Jul P. Justesens fond var det muligt at leje en dobbeldækker bus der kørte os frem og tilbage til Kolding, så 54 KIFU medlemmer kunne deltage i Special Olympics Idrætsfestival. Tak! Og tak til Herfølge turistfart og den skønne chauffør Michael, for at gøre turen endnu bedre.



Tak og velkommen til KIFUs frivillige trænere



Tak tit

Velkommen tit

Caroline - Fitness/Gymnastik
Lisa - Bowling, men har været frivillig
på næsten alle hold gennem de sidste
10 år!

Søren - Fodbold IF
Luca - Trampolin
Vuk - Bordtennis
Andreas - Svøm Valby
Aske - KarateMix
Sebastian - Bowling
Peter - Fitness/Gymnastik



TAK!

Jeres tid, engagement og gode humør er værdsat.

Uden Jer - Ingen KIFU

Special Olympics Idrætsfestival 2022

Fredag d 20 maj 2022 tog 54 KIFU-medlemmer, 14 trænere, 1 hjælper, Tanja og Hanna afsted til Special Olympics Idrætsfestival, en festival som afholdes hvert 2. år arrangeret af Parasport Danmark. I år deltog vi med 8 bowlere, 7 badmintonspillere, 8 dansere/gymnaster, 10 håndboldspillere, 4 svømmere, 2 bordtennisspillere og til sidst 18 fodboldspillere. Så dobbeltdækkerbussen var næsten helt fyldt op med glade og spændte medlemmer, da bussen forlod DGI byen og kørte mod Kolding.

Vi blev indkvarteret på Brandkjærskolen i Kolding, hvor soveposer og liggeunderlag blev foldet ud, og KIFU-T-shirten taget på og derefter stod den på åbningsceremoni i Sydbank Arena.

1200 idrætsudøvere og trænere fra Danmark, Norge, Sverige, Finland, Island og Færøerne var tilmeldt denne festival, så salen boblede af god stemning og smil fra alle deltagere da den olympiske flamme blev tændt og flaget hejst. Vi blev overraskede da KIFU pludselig blev kaldt på scenen for at modtage et gavekort fra den ene hovedsponsor OK Benzin. KIFU var den klub med allerflest tilmeldte – SEJT! Endnu engang tak til OK Benzin og Parasport Danmark for gaven!



Lørdag morgen var alle klar til den første dag med idræt. Badmintonholdet startede tidligt med opvarmning allerede kl. 8.00, derefter start på singleturneringen. Pernille, Alexander, Jakob, Rie, Carsten, Sari og Sara spillede alle nogle rigtig gode kampe. Søndag stod den på doubleturnering, hvor alle KIFU-spillerne var på banen igen. De spillede mange kampe, så de var godt ømme i armen til sidst, men fik alle flotte medaljer og placeringer samt den bedste opbakning og støtte fra vores frivillige trænere Magnus, Dorte og Patricia.



Håndboldholdet var også tidligt i gang med divisionering og derefter turnering. Christine, Christian, Alexandros, Oliver, Tilde, Andreas, Jannik, Neli, Anders og Matilde spillede sig lørdag til 2 sejre og 1 uafgjort kamp i række B. Søndag vandt de begge kampe og dermed fik guldet om halsen – så flot spillet! De havde et forrygende trænersteam på sidelinjen, Nadja og Michelle.



Bordtennisspillerene Tom og Torben deltog i single turneringen lørdag og doubleturnering søndag. De fik henholdsvis en flot 9. og 5. plads. Vores frivillige træner Rasmus sørgede for at vores nystartede bordtennishold fik en flot start ved deres første stævnedeltagelse.



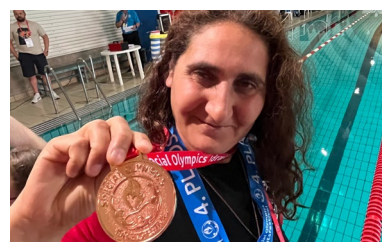
Vores bowlere startede lørdagen ud med divisionering og derefter turnering. Maja, Klaus, Lars, Bo, Tom D, Brian, Martin og Thomas fik næsten alle høstet medaljer hjem i hver deres rækker. De var gode til at heppe og hjælpe hinanden gennem de to turneringsdage. Lisa og Marianne var med som holdets trænere og sørgede for positiv energi og en masse kram og high fives!



KIFU stillede også med et gymnastikhold, dansere fra mandagsholdet var slået sammen med fitness/gymnastikholdet og havde øvet på en opvisning der skulle vises lørdag eftermiddag. Alberte, Louise, Niels, Kirstine, Jan, Adam, Karoline og Helle var alle spændte. De meget engagerede trænere Thomas og Jane guidede dem gennem koreografien, og alle lavede en rigtig flot opvisning til ABBAs Dancing Queen.



De 4 svømmere hoppede i vandet lørdag formiddag i Kongeåbadet i Arena Syd. Lene og Louise stillede hver op i 4 løb, Kamilies stævne debut stod på 3 løb og Sune svømmede 25 m og 50 m fri. Svømmeholdet var på medalje høst og kom hjem med 3 guld, 3 sølv og 3 bronze. På bassinkanten stod svømmetræner Mathias og Louise for hep, råb og den dejligste energi, der fik dagene til at køre som smurt.



Special Olympics Idrætsfestival fortsat

I år stillede KIFU med 2 8-mands fodboldhold, som spillede 4 indledende kampe lørdag og placeringskampe søndag. KIFU Østerbroholdet bestod af Lea, Tim, Tobias, Jess, Carsten, Sebastian, Cecilie, Kasper og så var vi så heldige at låne en spiller fra Glostrup, Thomas. De spillede sig til en flot 4. plads. KIFU Vesterbroholdet var også ramt at afbud, så her lånte vi Christian og Mikkel fra Lystrup, som sammen med Claes, Jes, Anders, Zean, Jakob, Tom, og Morten spillede sig til en bronzemedalje. De blev alle sendt ind på banen med opløftende og energisk opbakning fra de frivillige fodboldtrænere Mads, Oliver, Søren og Luis.



Lørdag aften var alle 1200 deltagere inviteret til fest i Sydbank Arena. Der blev serveret 3 retters menu og kl 21.00 gik livebandet på og spillede festen i gang, så dansegulvet var fyldt resten af aftenen. Næsten alle KIFU'er var en tur på dansegulvet og nogle var svære at løsrive så bandet gav et par ekstra numre, da festen sluttede i 23.00.



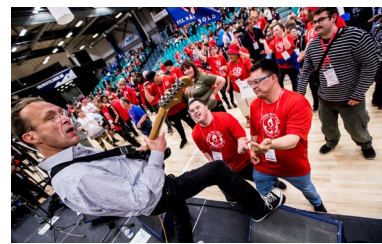
At være afsted på sådan en tur giver mange gode oplevelser og nye følelser med hjem i bagagen. Alle vil gerne vinde, men som Special Olympics eden siger:

"Lad mig vinde, men hvis jeg ikke kan vinde, så lad mig gøre det så godt jeg kan"

Weekenden har bragt en masse smil, grin og positive oplevelser for både medlemmer og frivillige trænere. Det er også en hård weekend, da vi overnatter på luftmadrasser i klasselokaler på den lokale skole, vi skal tidligt op og programmet er stramt. Så da bussen kørte hjem søndag eftermiddag efter afslutningsceremonien, var alle godt brugte og rigtig trætte.

Vi er så stolte af alle KIFU-deltagere – I gjorde det så flot og vi glæder os til 2024, hvor festivalen bliver afholdt i Frederikshavn d. 24-26 maj.

En kæmpe tak til alle trænere og hjælpere der har været med til, at denne tur blev en succes.



Sommerbingo & Pandekagevogn

Vi starter den nye sæson med et
VELKOMMEN TILBAGE ARRANGEMENT

Fredag d. 19 August 2022

Fra 16.00-19.00



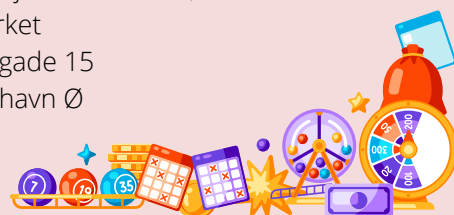
Vi har lejet en vogn fra SweetStreet som vil servere lækre pandekager og vafler til os!

SommerBingo starter kl 17.00

Vi glæder os til at se Jer allesammen og byde velkommen til endnu en KIFU sæson

Arrangementet holdes i gården hvis vejret tillader det, ellers er vi inde
Kraftværket

Vordingborggade 15
2100 København Ø



Tilmelding inden d. 8/8-22 på kifu@kifu.dk eller 24770146

SPONSOR SØGES

Vi har lidt præmier fra vores aflyste Julebingo, men har du lyst til at sponsere en gevinst eller to til dette skønne arrangement og foreningens medlemmer? Så send os en mail på kifu@kifu.dk eller ring til os på 24770146

KIFU KALENDER 22/23

JUNI Uge 26: Mini Sportsskole	JULI 2/7: Mangfoldighedsløbet SOMMERFERIE - LUKKET PÅ SEKRETARIATET 1/7-31/7	AUGUST Uge 31: Aktiv sommer Camp 19/8: SommerBingo Uge 35: Sæsonopstart
SEPTEMBER Uge 35: Sæsonopstart 2/9-4/9: Tour De Bornholm	OKTOBER Uge 42: Efterårferie (ingen træning)	NOVEMBER 26/11: Julemarked Sundby Væksthus
DECEMBER 7/12: JuleBingo Uge 51+52: Juleferie (ingen træning)	JANUAR Uge 1: Juleferie (ingen træning)	FEBRUAR Uge 7: Vinterferie (ingen træning)
MARTS 26/11: Julemarked Sundby Væksthus	APRIL Uge 14+ 10/4: Påskeferie (ingen træning) 29/4: Idrætsdag	MAJ Uge 20: Sæson slut



NYT PROGRAM SÆSON 22/23

Udkommer slut juni, så hold øje med posten!

Hvis du allerede går på et hold, har du plads på holdet til sæson 22/23. Du får tilsendt et indmeldelsesbrev 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.



NY TØJLEVERANDØR

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.



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

Oktober 2022

REDAKTØR

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

Tak til fotografer:

Keyvan Bamdej

Per Homann Jespersen

