

KIFUposten

KØBENHAVNS IDRÆTSFORENING FOR UDVIKLINGSHANDICAPPEDE

01 februar 2024





Fiskehallen Tvilling A/S

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




BUNCH
BYGNINGSFYSIK

Staktoften 22A • 2950 Vedbæk
Tlf.: 5239 7952 • www.bunchbyg.dk

Din lokale revisor

Rådgivning, økonomisk
overblik & fokus på kvalitet
og moderne processer.



Nanett Bang Pallesen
Kundeansvarlig, Stevns

35 25 62 20 nbp@laegaard.dk

LægårdRevision
Statsautoriseret revisionsfirma

Malerfirmaet

D.D. ApS



Rylemosen 11
2605 Brøndby
Tlf. 50 24 56 39



HJE Ventilation

Præstefælledvej 12
2770 Kastrup
Tlf. 32 52 84 43
www.hje.nu

BE Consult

Æblehaven 9 • 2680 Solrød Strand

Ikke alle er lige gode til tal
BE Consult kan hjælpe dig med det hele

Tel. 40 18 81 87
info@birgereskildsen.dk
www.birgereskildsen.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



 DANSK OPLYSNINGS FORBUND

*IOF er en aftenskole for mennesker med et bevægelses-
handicap i Hovedstadsområdet. Vores undervisning foregår
i lokaler med gode adgangsforhold og særligt udstyr.*

Tonys Pizza

Istedgade 38, kl. sal
1650 København V
Tlf.: 33 31 32 65



Din Særlige Pleje

- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!

Vi er leverandør under
Helsingør kommune,
Gribskov kommune
og Galdsaxe kommune

Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem

Fabriksvej 1 • 3000 Helsingør • Tlf: 70 60 54 40
Mail: info@saerligepleje.dk • www.saerligepleje.dk



IL GABBIANO
RESTAURANT & CAFÉ

Telefon 45791999

Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst

Café Halvvejen



Krystalgade 11
1172 København K
Tlf. 33 11 91 12
www.cafehalvvejen.dk

REMA 1000

Frederiksberg

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

Alexandra Drejer



TYPOCONSULT



Energivenlige webbløsninger med lavt klimaaftryk

Rathsacksvej 1, 1862 Frederiksberg C
70 20 70 36 - www.typoconsult.dk

KRAFTVÆRKET

CAFE - VASKERI - GALLERI - GENBRUG



Åbent
hver tirsdag
og torsdag
kl. 10-16

Besøg Kraftværket på Østerbro.

Her kan du nyde lidt mad
og drikke, gøre et genbrugskup
eller få vasket din dyne og pude.

KRAFTVÆRKET · VORDINGBORGGADE 15 · KØBENHAVN Ø
BESKÆFTIGELSE FOR BORGERE MED HANDICAP

Idrætsefterskolen Ulbølle

- oplevelser for livet

- basis for et værdigt voksenliv



IDRÆTSEFTERSKOLE FOR
UNGE MED SÆRLIGE BEHOV



IDRÆTSEFTERSKOLEN ULBØLLE

WWW.IEU.DK • TLF. 62 20 30 77

FORMANDEN har ordet

“Kære KIFU’ere

Allerførst vil jeg ønske Jer alle et rigtig godt nytår, om end det er ved at være lidt tiden siden det var nytår. Jeg håber, at I kom godt ind i det nye år og at det må blive lige som I ønsker det.

Foråret er så småt på vej mod vores breddegrader, og det samme gælder for KIFUs årlige Idrætsdag. Du vil lidt længere inde i KIFU-Posten finde invitationen til Idrætsdagen. Det bliver helt sikkert en dag fyldt med smil, grin, godt humør og masser af idræt!

Hvis du er glad for at løbe, så er det også inden længe KIFUs løbehold starter op. Løbeholdet vil igen i år deltage i Royal Run, og hvis du vil være med så tag fat på Hanna eller Tanja.

Noget som står mit sportshjerte nært, er håndbold. Det var faktisk min “gamle” glæde ved håndbold, der gjorde at jeg startede i KIFU som håndboldtræner. Der er mange af de spillere som var på holdet dengang, som fortsat træner håndbold i KIFU. Dem kan du læse om længere inde i Posten. Hvis du tænker, at det kunne være en sport for dig, så tøv ikke med at kontakte sekretariatet.

Foråret er også tiden, hvor KIFU skal holde generalforsamling. Det bliver d. 8. marts på Vordingborggade, alle er velkomne, træner som medlem. Det eneste I skal gøre for at deltage, er at tilmelde Jer, og selvfølgelig dukke op. Til generalforsamlingen skal vi høre om KIFUs økonomi og stemme om bestyrelsesmedlemmer.

Bestyrelsen i KIFU kunne rigtig godt tænke sig nogle nye medlemmer, da vi har plads til flere. Så hvis du mener at kunne bidrage til bestyrelsesarbejdet, så tøv ikke med at kontakte bestyrelsen eller sekretariatet - Det ville være så dejligt med flere medlemmer i bestyrelsen.

Når man nu taler om bestyrelsen, så vil jeg afslutte “Formandens ord” på en lidt kedelig facon. Det vil nemlig være sidste gang jeg skriver det, da jeg har valgt ikke at genopstille som formand. Beslutningen har ikke været nem, men tiden er moden. KIFU har givet mig så uendelig meget, alt fra unikke venskaber til festlige oplevelser og idrætsmæssige højdepunkter. Man kan aldrig sige farvel til KIFU, men på gensyn, og jeg vil glæde mig til at se Jer alle til Idrætsfestivalen i Frederikshavn.

En stor tak skal lyde til sekretariatet for deres store arbejde i hverdagen og ikke mindst samarbejdet med bestyrelsen. Det andet store tak skal lyde til bestyrelsen; tak for mange gode, sjove, udviklende timer sammen. Der skal naturligvis også lyde et stort tak til alle KIFUs trænere. Ingen trænere, ingen idræt og dermed ingen KIFU. Tak fordi I vælger at bruge Jeres tid i netop KIFU, så vi kan tilbyde vores medlemmer og andre med særlige behov idræt der passer.

“Intet er umuligt, for den, som bærer viljen i hjertet”

Tak og på gensyn!

Sebastian Eiholm

KIFUS BESTYRELSE



Sebastian Eiholm
Formand



Helle Steffensen
Næstformand



Marta Nachtmann
Kasserer



Sabrina Rokbani
Bestyrelsesmedlem



Rasmus Bøgelund
Bestyrelsesmedlem



Michelle Behrens
Bestyrelsesmedlem



Indhold

6 MEGET MERE END BARE IDRÆT

8 SPAREKATALOG 2023

10 SIDEN SIDST

12 KLUBLIV

14 MØD ET MEDLEM & EN FRIVILLIG

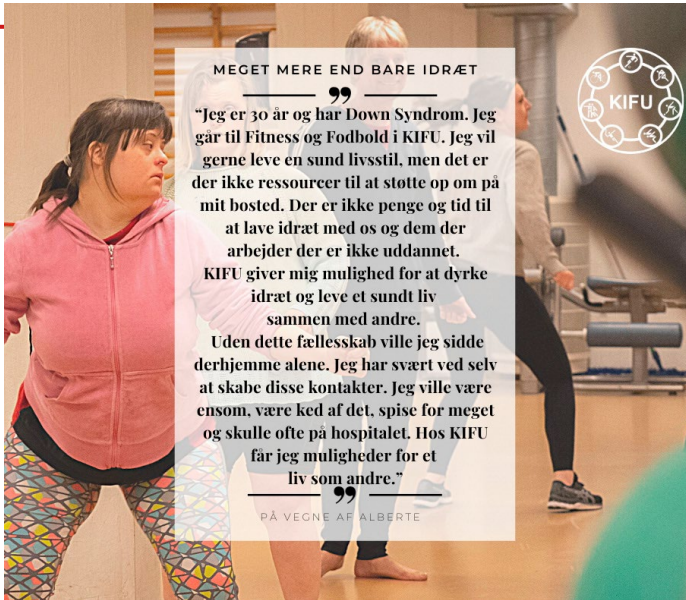
16 LIDT OM HÅNDBOLDHOLDET

18 GENERALFORSAMLING & IDRÆTSDAG

21 KALENDER

22 KLUBTØJ - NY T-SHIRT





MEGET MERE END BARE IDRÆT

”Jeg er 30 år og har Down Syndrom. Jeg går til Fitness og Fodbold i KIFU. Jeg vil gerne leve en sund livsstil, men det er der ikke ressourcer til at støtte op om på mit bosted. Der er ikke penge og tid til at lave idræt med os og dem der arbejder der er ikke uddannet. KIFU giver mig mulighed for at dyrke idræt og leve et sundt liv sammen med andre. Uden dette fællesskab ville jeg sidde derhjemme alene. Jeg har svært ved selv at skabe disse kontakter. Jeg ville være ensom, være ked af det, spise for meget og skulle ofte på hospitalet. Hos KIFU får jeg muligheder for et liv som andre.”

PÅ VEGNE AF ALBERTE



MEGET MERE END BARE IDRÆT

Min søn, Anton, er 14 år og har infantil autisme og selektiv mutisme. Han har spillet på KIFU's ungdomsfodboldhold i 2 1/2 år. At være en del af dette hold har haft en uvurderlig betydning for Anton og hele familien.

I en periode hvor Anton ikke har været i stand til at gå i skole, har fodboldholdet været det eneste, der fast har kunnet få ham ud ad døren uge efter uge. Det har givet ham selvtilid og livsglæde at gå til fodbold, hvilket aldrig havde været muligt på et almindeligt fodboldhold grundet hans diagnoser.

Dette gælder for stort set alle børnene på Antons hold, og det ville være et uendelig stort tab for dem alle, hvis de ikke havde KIFU. De har til forskel for andre børn og unge ikke et andet sted at gå hen, og adskillige af dem er ikke del af andre fællesskaber. At fratage dem denne mulighed vil være dybt urimeligt.

JOHANNE, MOR TIL ANTON

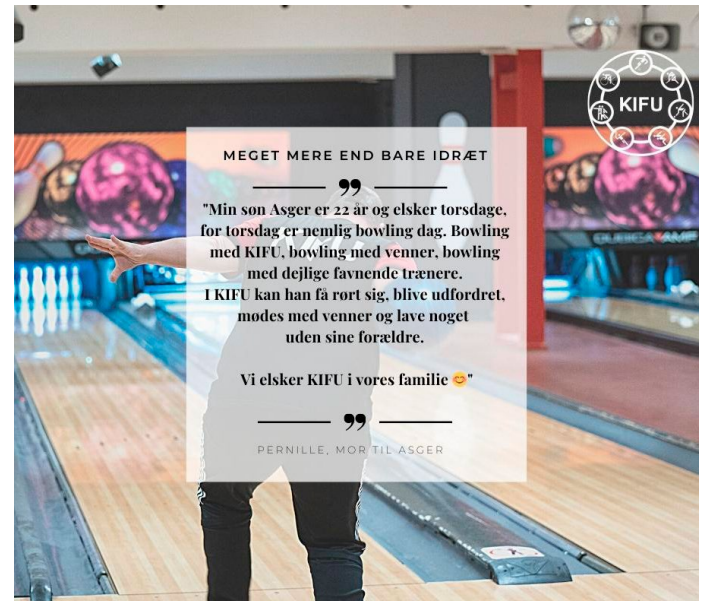


MEGET MERE END BARE IDRÆT

”Min datter på 33 år med Downs Syndrom, har igennem hele sit liv gået til forskellige sportsgrene i KIFU. Havde KIFU ikke været der, var det ikke muligt at komme til at dyrke en sportsgren.

Det vil være et kæmpe tab både fysisk og socialt for min datter og andre ligestillede, hvis KIFU ikke bevares.”

LIS, MOR TIL CHRISTINE



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”Min søn Asger er 22 år og elsker torsdage, for torsdag er nemlig bowling dag. Bowling med KIFU, bowling med venner, bowling med dejlige favnende trænere. I KIFU kan han få roret sig, blive udfordret, mødes med venner og lave noget uden sine forældre.

Vi elsker KIFU i vores familie 🥰

PERNILLE, MOR TIL ASGER



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”KIFU har betydet så meget for vores familie i 9 år og det har været de bedste år og Frederik elsker sin klub.

Der er altid skønne børn og unge der er glade for fællesskabet, skønne frivillige trænere som altid er søde og rare og et fantastisk team på kontoret, som hele tiden prøver nye veje for flere medlemmer.”

HANNA, MOR TIL FREDERIK



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”Det er simpelthen et helt ubegribeligt skidt sted at spare. Disse unge mennesker har ofte ikke det samme store sociale netværk som deres jævnaldrende inden for normalområdet. KIFU er med til at facilitere dette samtidig med de unge mennesker får lov til at udleve deres drøm om at blive den næste Messi, Mikkil Hansen osv. i en tryk ramme blandt ligesindede og voksne med indsigt og interesse i lige præcis denne målgruppe.

Hector har gået til KIFU fodbold siden han var 7 år. Nu er han 16 år og fortsat særdeles aktiv og ivrig deltager - med store drømme. Det er en underdrivelse at sige at KIFU-fodbold om fredagen er ugens absolutte højdepunkt.

Både sportsligt og socialt.

Derudover har vi deltaget i arrangementer på tværs af sportsgrene. Fantastisk at se hvordan deltagerne på tværs af aldre og sportsgrene interesserer sig for hinanden og de ældre hjælper de yngre, de mindre udfordrede hjælper dem der har behov for en hjælpende hånd eller et godt råd. KIFU giver virkelig oprigtig glæde og frirum for de her mennesker, hvor livet ikke altid har givet dem de bedste vilkår.

HECTORS FORÆLDRE



KIFU - MEGET MERE END BARE IDRÆT



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”
“KIFU må ikke lukke!
Jeg går til så mange ting
inde i KIFU.
Banko, bordtennis,
indendørs cykling,
stævner og fester.
Jeg glæder mig til at
komme ind i KIFU. Jeg
får mange venner.”

KIFU MEDLEM, TORBEN
BORDTENNIS & BODYBIKE



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”
“Som kollegaer til Kamile kan vi kun
bakke op om vigtigheden af hendes
medlemskab af KIFU. Kamiles ugentlige
svømmetræning giver hende altid noget
at berette om, når hun kommer på
arbejde. Der sker ikke så meget i hendes
liv og svømning er ugens højdepunkt.
Hun fortæller om trænerne der kærligt
driller hende, om at hun er blevet
hurtigere til at svømme baner, og om
det næste stævne hun skal til.
Sidst men ikke mindst er det vigtigt at
fortælle, at Kamile faktisk er holdt op
med at ryge, fordi hendes træner har
sagt, at hun bliver meget hurtigere uden
smøgerne 😊”

KAMILES KOLLEGAER UIU



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”
“Vores datter har i en årrække gået til yoga og
dans hos KIFU og været meget glad for det - både
for at få rørt kroppen og for at være sammen med
andre børn i trygge og kompetente omgivelser.

For børn med særlige udfordringer er det
ekstremt vigtigt at have et fritidstilbud som KIFU,
da både legeaftaler, ture på legeplads, lege i
gården med andre børn osv. ikke er mulige på
samme måde som for andre. Det handler både om
det sociale og om det fysiske - men også om at
føle, at man ligesom andre børn, fx søskende, 'går
til noget'. Der er mange ting man ikke kan på
samme måde, men en ting som at gå til dans med
en masse andre, giver helt sikkert et boost på
'jeg-kan-også'-kontoen.

Det vil være et kæmpe tab for alle børn og unge,
der i dag og i fremtiden bruger i KIFU, hvis
foreningen skulle miste sit tilskud fra kommunen
og blive nødt til at lukke ned.”

MIE, MOR TIL SIF



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”
“KIFU giver Sebastian en enestående mulighed
for at dyrke sport, have et fællesskab på en måde
der ikke involverer mad/slik/passiv-
underholdning foran en skærm, og meningsfyldt
aktivitet i løbet af ugen. Der er simpelthen ikke
mange tilbud for mennesker med kognitiv
handicap, hvor der er den mængde deltagere, der
gør det muligt at forme funktionsmæssigt
rimelige hold.

Ensomhed og overvægt er desværre alt for
almindelige tilstande for mennesker med Downs
Syndrom såvel som mange andre handicap,
hvilket fører andre dårligdomme med sig.
Sebastian er atletisk, men for ham står
almindeligt foreningsliv ikke åbent, og han er
socialt udfordret. KIFUs aktivitet og de skønne og
engagerede personer der står for det, giver ham
et socialt, sportsligt og meningsfyldt holdpunkt i
løbet af ugen. Vi beder jer venligst at vise hensyn
til denne tavse befolkningsgruppe der ikke har
mange sportslige og sociale tilbud som KIFU, at
tage til.”

ANNE-LISE, MOR TIL SEBASTIAN



MEGET MERE END BARE IDRÆT

”
“Fællesskabet i KIFU betyder alt for min
14-årige datter. Hun møder ligesindede og
fantastiske og dedikerede frivillige og ikke
mindst får hun rørt sig.

Hun elsker at danse, men der findes ikke
andre steder end KIFU for en som hende,
som ellers har vanskeligt ved at knytte
sociale relationer på egen hånd og som er
udfordret både kognitivt og motorisk.

KIFU giver hende så meget glæde, samvær
og nærvær. Det giver hende en følelse af at
være anerkendt og værdifuld i et samfund,
som ellers marginaliserer og kontinuerligt
skærer i midlerne til børn og voksne med
udviklingshandicap og særlige behov.”

PERNILLE, MOR TIL STELLA



@kifukbh



KIFU - Københavns
Idrætsforening For
Udviklingshandicappede

KIFUs rutchebane tur i efteråret

I oktober meddelte Socialforvaltningen i Københavns Kommune, at de skulle finde besparelser på 85 millioner kroner, og KIFU var desværre i sparekataloget, sammen med mange andre vigtige indsatser og tilbud på socialområdet. Vi stod alle til at miste vores økonomiske støtte. Det var en ordentlig mavepuster, for det er jo et fuldstændig urimeligt og hjerteskrærende sted at spare.



Vi kan ikke spares væk

I vores opråb til politikkerne lagde vi vægt på, at Københavns idrætsforening For Udviklingshandicappede og andre med særlige behov, er en helt unik idrætsforening, der ugentligt har 270 medlemmer på 23 hold. Det er en udsat målgruppe, som har vanskeligheder ved at finde fællesskaber og være en del af andre almene idrætstilbud.

Derfor tilbyder KIFU et frivilligt fællesskab, der skaber glæde, identitet og udvikling for den enkelte gennem idræt der passer. Idrætten dyrkes i trygge rammer, sammen med foreningens 60 frivillige trænere. Idræt, fysisk aktivitet og foreningsliv bidrager til at øge vores medlemmers fysiske, sociale og mentale helbred. De nyder godt af de sundhedsfremmende aspekter, ved at bevæge sig på ugentlig basis.

I deres hverdag, som tit omstruktureres med skiftende personale, skoler, bosteder og dags tilbud, har KIFU igennem 33 år været stabilt, trygt og genkendeligt. Et sted som giver et tilhørsforhold og stolthed, når KIFU-trøjen tages på og de møder deres holdkammerater og trænere.





Sammenhold og fælles kamp

Vi fik så stor og kærlig opbakning fra alle medlemmer, forældre, pårørende og venner af foreningen, det gav os uendelige kræfter til at kæmpe sammen - en kamp om at bevare KIFU. Vi satte en kampagne, **MEGET MERE END BARE IDRÆT**, i gang på de sociale medier med alle jeres historier og betydningsfulde oplevelser KIFU har bidraget til. Vi koordinerede en demonstration foran rådhuset en kold november formiddag, som udløste interviews i radio og dækning fra både DRTV og Kosmopol TV2.

Efter Socialforvaltningens møde, fik vi heldigvis en rigtig god nyhed, at KIFU ikke vil blive ramt af besparelse. Derfor vil alle hold, aktiviteter samt årlige arrangementer fortsætte uændret. KIFU vil fortsætte præcis som I kender det.

En stor tak til alle jer, der har støttet og kæmpet sammen med os, både ved at dele vores budskab og engagere jer i processen. Vi er virkelig taknemmelige for vores fantastiske medlemmer, frivillige, pårørende, forældre, venner, bosteder og alle andre interessenter.

Vi er overbeviste om, at den brede opbakning og det fælles opråb til politikere og pressen har været med til at sætte fokus på KIFUs unikke tilbud. Samtidig har det styrket følelsen af fællesskab. At modtage alle jeres hjertevarme ord om, hvor vigtig KIFU er for jeres børn, borgere og beboere, har virkelig berørt os dybt. Så fra hjertet: TAK!



VI LØBER IGEN TIL FORÅRET

Dette hold blev oprindeligt startet af Hverdagsaktivisterne og i efteråret 2022 blev det et samarbejde med KIFU, hvor der blev løbet rundt i Fælledparken. Da vi startede op igen i foråret 2023, var det i Kildevældsparken der nu blev gået, luntet og løbet rundt, og fast hver onsdag kl. 17.00-18.00.

Det er blevet en stor succes, så det vi gør igen her i 2024, stadig hver **onsdag fra den 6/3-24 til d. 25/9-24**. Dog løber vi ikke i hele juli, da KIFU holder ferielukket.

Til jer der var med sidste år, ønsker vi velkommen tilbage, og til alle jer der tænker, kunne det være noget for mig? Så tøv ikke med at melde jer til et par prøvetimer. Man bliver glad i låget af at være udendørs og få motion samtidig.

Og så er der endnu grund til at vi skal forbedre vores kondition, vi skal igen i år deltage i **Royal Run den 20/5-24**, og vi håber sådan at vi skal løbe om kap med kongen i år.

Vi håber, at vi måske kan deltage i endnu et løb senere på sæsonen også.

Trænerne er skønne og glæder sig til at starte igen, der må også godt komme flere til. Der er gode faciliteter herunder borde og bænke, toiletter og offentlig transport tæt ved. Så ingen undskyldninger for ikke at deltage.

Skynd dig og komme med i et inspirerende og inkluderende fællesskab hvor vi opmuntrer hinanden uanset og man er gående, luntende eller løbende.

BESØG AF PARASPORT DANMARK

I starten af februar måned havde sekretariatet og vores voksenfodboldhold besøg af en journalist og fotograf fra Parasport Danmark. De har lavet en meget fin artikel om KIFUs udfordrende efterår med udsigt til besparelse, foreningens sammenhold, idræstilbud og vores deltagelse i Special Olympics Idrætsfestival. Læs med i bladet, som du gratis kan modtage.

Hvis du ønsker at modtage det, kan du sende en mail med NAVN, ADRESSE OG POSTNUMMER til abonnement@parasport.dk

Husk at oplyse, at du er medlem af en forening i Parasport Danmark, nemlig KIFU.



JULEMARKED OG JULEBINGO

December måned bød igen i år på deltagelse i det altid hyggelige julemarked i Sundby Væksthus. Vores dansehold fik hele salen i strålende humør med deres danse opvisning. Vi fik snakket med at masse nye og potentielle medlemmer og hilst på de gode kendte ansigter. Vi afholdte også en succesfuld omgang JULEBINGO, som snart er vokset ud af rammerne på Vordingborggade. Det var dejligt at se så mange, og vi vil undersøge mulighederne om at afholde det et større sted i år, så flere kan komme med.

AKTIVITETSUDVALGSKURSUS 28. oktober 2023

Sæsonens aktivitetsudvalgskursus blev afholdt her på Kraftværket og det omhandlede i år samarbejde på holdene og formidling om KIFU til de sociale medier.

Det var en hyggelig dag der startede med 2 gode samarbejdsøvelser, der begge havde fokus på at være opmærksomme på hinanden og hjælpsomme. Det er noget som også kan bruges ude på de ugentlige hold. Som medlem af aktivitetsudvalget er det vigtigt at være en god kammerat og hjælpe til, hvor man kan se det er gavnligt. At fortælle os på sekretariatet, om nogle på holdet har gode forslag eller ideer til nyt tiltag. Efter frokost fik vi optaget nogle dejlige videoer til sociale medier. Vi er glade for den store deltagelse og engagemang i vores aktivitetsudvalg. De blev alle belønnet med den nye KIFU t-shirt, som du kan læse mere om sidst i bladet

**KIFU^S**
AKTIVITETSUDVALG





Sæsonens efterår bød på en masse stævner for vores mange stævnehold.

Fodboldstævne Glostrup 18/11-23

Håndboldstævne Skælskør 18/11-23

Håndbold stævne AB 21/1-24

Bowlingstævne Tårnby 28/10-23

Bowlingstævne Roskilde 25/11-23

Svømmestævne Fredericia 5/10-23

Svømmestævne Korsør 26/11-23

Svømmestævne Emdrup 14/1-24

Trampolin stævne 26/11-23

.....
NYTÅRSTAFFEL 19/1-24

Vi afholdte den årlige fest for alle frivillige trænere, bestyrelse og aktivitetudvalgsmedlemmer. Temaet var TROPICAL og det blev festligt! Bedste udklædning blev Andreas, og vores træner Jakob vandt limbo konkurrencen - begge præmieret med flotte briller :)



Lene Olsen, svømmer på KIFUs hold i Hillerødgade ramte d. 14/1-24 sit store mål.

Nemlig hele 500 medaljer!
Stort tillykke til Lene, så sejt!!

.....
TRÆNERKURSUS 4/10-23

I efteråret fik alle trænere mulighed for at deltage i vores trænerkursus, som i år stod på **Tegn til Tale**. Det var både sjovt og meget brugbart. Dejligt at se så mange trænere.



Mød et **KIFU** medlem



Frederik, 22 år bor i København S

Hvilket hold går du på?
- Trampolin

Hvor længe har du været KIFU'er?:
- I 10 år

Hvad giver det dig at gå til idræt i KIFU?:

- Jeg kan rigtig godt lide mine trænere, især Luca. Alle øvelserne og det fjol vi laver til hver træning. Kan også godt lide pizza!

Sjove/specielle oplevelser?

- At deltage til stævner er sjovt, når folk klapper og hepper. Det er en fest, og fedt at alle kender mig og hilser på mig

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Flere stævner, masser af træning helst uden ferier, for jeg vil hoppe hver mandag.



Mød en frivillig



Betina, 37 år, socialrådgiver bor Vallensbæk strand

Hvilket hold er du træner på?

- Jeg er træner på trampolinholdet

Hvor længe har du været i KIFU?

- Siden januar 2011

Hvad fik dig til at blive træner i KIFU?

- Jeg har en god veninde, som var træner. Hun fik lokket mig. Jeg startede som dansetræner. Sange som "Den knaldrøde gummibåd", "Taxa", "Busters verden" og "Havet er skønt" får mig for evigt i godt humør.

Hvad giver det dig?

- KIFU giver mig smil, overskud, venskaber og en masse kram. Jeg er stolt af mine springere, både til træning og stævne. De er megaseje, overskrider grænser, øver sig, gør sig umage og er vildt gode kammerater.

Sjove/specielle oplevelser?

- Det er altid en fest at være til trampolinstævne med KIFU. Igennem de år, Frederik har været trampolinspringer, har han lavet kæmpe stjerne for KIFU. Alle kender og kan huske Frederik. Han er på fornavn og kram med de fleste. Efterhånden er han ikke så usikker i sine øvelser til konkurrencer længere, for Frederik er det festen, kampgejsten og al den heppen han kan få frem, som driver ham.

Hvad glæder du dig til i denne sæson?

- Jeg glæder mig altid til idrætsdag. Det er en vidunderlig dag, som giver et fedt indblik i, hvad der foregår på de andre hold og foreningen. Og så glæder jeg mig til hver mandag, hvor jeg får mit ugentlige energiboost sammen med alle trampolinspringerne.



KIFUs håndboldhold

Håndboldglæde og Sammenhold!

I Lundehus Hallen på Østerbro mødes hver onsdag et helt særligt hold, der ikke blot dyrker håndbold, men også et stærkt fællesskab. KIFU's håndboldhold består af 15 dedikerede medlemmer og to engagerede trænere, Michelle og Nadja.

Ugentlig Træning

Hver onsdag kl. 17.00-18.00 bliver Lundehus Hallen fyldt med energi, grin og håndboldkampe. Træningen starter med en opvarmning, der enten involverer stikbold eller andre legende aktiviteter for at få pulsen op. Herefter går holdet i gang med skud- og taktikøvelser, der forbereder dem til interne kampe og stævner. En perfekt kombination af sjov og seriøs træning!

Stævner og Kammeratskab

Mathilde, Christian og Jannik deler begejstret: "Til stævner spiller vi mod 4-5 andre klubber. Selvom vi er rivaler på banen, er vi gode venner udenfor. Der er et fantastisk kammeratskab mellem klubberne, hvor vi hepper og støtter hinanden. Det er virkelig gode stævner, og vi glæder os altid til det næste!"





Sammenhold og Velkomst

Under min samtale med holdet blev det klart, at KIFU's håndboldhold er mere end bare sport for spillerne. Sammen fortæller de: "Vi har et stærkt sammenhold, mange har spillet sammen i lang tid og kender hinanden godt. Man har det sjovt sammen og får nye venner. Uanset hvilke udfordringer man står overfor, er man velkommen. Det sociale, det gode sammenhold, alle er søde og støtter hinanden. Man går altid hjem fra træning med et smil på læben."

Selv den nyeste spiller, Claes, føler sig allerede hjemme: "Det er sjovt at lære noget nyt, spille håndbold og få nye venner. Jeg er blevet taget godt imod."

Stævner og Ambitioner

KIFU deltager i sæson 2023/24 i række C efter en god tid i række B sidste sæson. Parasport Danmark turneringen spænder over fem runder, hvor holdene først testes i divisionering, inden den endelige inddeling i A-, B- og C-række. På femte og sidste stævne kåres regionsmestrene for sæsonen 2023/24.

I år skal holdet også deltage i Special Olympics Idrætsfestival i Frederikshavn d. 24. - 26. maj 2024.

Plads til Flere - Velkommen i Fællesskabet

Alle er enige, både medlemmer og trænere, og opfordrer nye spillere til at tage del i holdets glæde. Der er altid plads til flere på KIFU's håndboldhold, og de ser frem til at byde nye medlemmer velkommen.

Kom og vær en del af et unikt fællesskab, hvor håndbold ikke kun handler om sejr, men også om venskab og støtte på og udenfor banen!

Kontakt sekretariatet, der er altid 3 gratis prøvetimer!



GENERALFORSAMLING 2024

**Alle medlemmer og frivillige indkaldes til
generalforsamling fredag den 8. marts 2024 kl. 18.00**

Vordingborggade 15, 2100 København Ø.

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) Behandling af indkomne forslag
- 8) Valg af Formand og 3-4 bestyrelsesmedlemmer
- 9) I år er der ikke valg af: Næstformand, kasserer
- 10) I år er der ikke valg af: 2 revisorer og revisorsuppleant
- 11) Eventuelt.

Indkomne forslag skal være modtaget til sekretariatet senest otte dage før generalforsamlingen, den 28. februar 2024.

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



Lørdag d. 20 april 2024



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.

Mellem kl. 12-17 er der forskellige opvisninger, kom og prøv aktiviteter i salen, pokaler og en overraskelse!

Det er helt gratis at være med hele dagen og du kan købe drikkevarer, snacks og sandwich i boden, så husk lidt lomme penge. Det er også muligt at købe KIFU merchandise.

Du er velkommen til at tage gæster med, bare oplys det når du tilmelder dig. Programmet 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.

HUSK DIN KIFU-T-SHIRT HVIS DU HAR SÅDAN ÉN!

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 24770146 eller mail: kifu@kifu.dk.

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

Sportslige Hilsener
Trænere, bestyrelse, Tanja og Hanna



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



FITNESS & GYMNASTIK

Dag: Onsdag

Hvornår: 18.00-19.00

Hvor: Idrætsfabrikken, Maskinerummet i kælderens
Valdemarsgade 12, 1665 København V

Pris: 1200.- kr. pr. sæson

Periode: Fra d. 30. august 2023 til og med d. 22. maj 2024



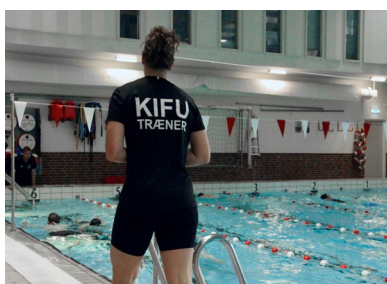
Kender du nogen som kunne have lyst til at være frivillig træner i KIFU?

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 60 andre frivillige.

Lige nu mangler vi **AKUT** trænere til:
BADMINTON IDRÆTSFABRIKKEN
BORDTENNIS
TRAMPOLIN

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

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





KIFU KALENDER

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)

3/4 - Opstart Stavgang

20/4 - Idrætsdag

MAJ

19/5 - Kristi Himmelfart (ingen træning)

20/5 - 2. Pinsedag (ingen træning) & Royal Run

24-26/5 - Special Olympics Idrætsfestival i Frederikshavn

JULI

Uge 27+28+29+30 - Sommerferie

31/7 - SportsCamp i Hafnia Hallen

AUGUST

1/8 - SportsCamp i Hafnia Hallen

Uge 33 - Opstart alle udendørshold

Uge 35 - Opstart alle indendørshold

KLUBTØJ

Mangler du nyt KIFU træningstøj?

Så kan du købe det på vores hjemmeside www.kifu.dk -> VÆRD AT VIDE -> KLUBTØJ
Så sørger Henrik fra CEBRA for, at det kommer hjem til din adresse med posten.



Vi har fået lavet denne fine nye KIFU-røde T-shirt i en lækker sportskvalitet, som er fugttransporterende.
Den findes i XS-3XL med rundt KIFU logo foran og stort KIFU tryk på ryggen.

Bestil den på vores hjemmeside, eller ring til os og vi hjælper dig!

Du kan også købe den til vores IDRÆTSDAG D. 20 APRIL.

Den koster kun 169,- kr



SE UDGIVELSEN

Online

scan her:



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

Maj 2024

REDAKTØR

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

Tak til vores frivillig fotograf:
Caia Wahl

