



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

BIFOS Brønderslev

Idræt for sindet



Motionstilbud

Indendørsaktiviteter

Mandag

Badminton og volleyball

- Tid: kl. 13.00-14.30
- Sted: Brønderslev Hallerne
- Vi træner fra 1. august - 1. juni

Der er personale fra Det Blå Hus til stede under træningen.

Tirsdag

Svømning

- Tid kl. 15.00-17.00. Fri svømning indtil lukketid
- Sted: Brønderslev Svømmehal
- Vi svømmer fra 1. august – 1. juli

Billetter fås ved at henvende sig i cafeteriet og sige man er fra BIFOS. Der er for det meste personale fra Hedebo til stede under svømmetræningen.

Styrketræning

Vi tilbyder styrketræning i kælderen under Brønderslev Hallen og i Svederen i svømmehallen.

Kontakt bifos9@gmail.com for udlevering af billetter.

Onsdag

Fodbold

- Tid: kl. 13.00-14.30
- Sted: Brønderslev Hallerne
- Vi spiller fra 1. oktober – 1. maj.

Der er personale fra Det Blå Hus og Hedebo til stede under træningen.

Udendørsaktiviteter

Mandag og onsdag

Fodbold

- Tid: kl. 13.00-14.30
- Sted: Hedebo
- Vi spiller fra 1. maj – 1. oktober

Der er personale fra Det Blå Hus og Hedebo til stede under træningen.

Torsdag

Cykling

- Tid: kl. 13.00
 - Sted: Vi starter og slutter på Hedebo
 - Vi cykler fra juni – oktober
- OBS: Vi cykler kun ved tilstrækkeligt interesserede medlemmer. Kontakt os, hvis du er interesseret.*

Tennis

- Tid: 15.00-16.00 Tennis
 - Sted: Brønderslev Tennisklub
 - Vi spiller fra 1. maj – 1. oktober
- OBS: Der spilles kun ved tilstrækkeligt interesserede medlemmer.*

BIFOS ØST

Som noget nyt kan vi tilbyde motion for borgere i den østlige del af kommunen. Træningen ledes af en instruktør, og der er personale til stede fra Bostøtten.

- Onsdag kl. 14.00-15.30 året rundt.
- Sted: Dronninglund Hallerne, hal 2 - Rørholtvej 18, 9330 Dronninglund



Hvem er vi?

BIFOS Brønderslev er en idrætsforening drevet af og for mennesker med psykisk sårbarhed. Vi tilbyder motion og socialt samvær blandt ligestillede og samarbejder med personale og instruktører fra socialpsykiatrien.

Alle vores aktiviteter er på motionsbasis, så det er ingen forudsætning, at du har dyrket idræt eller motion før. Vi er ca. 50 medlemmer, en bestyrelse på 6 medlemmer og understøttes af personale fra Hedebo, Socialpædagogisk Støtteteam og Det Blå Hus. Man behøver kun at deltage i de aktiviteter, man har lyst og mod til.

Vi er i øvrigt også kendt for en munter omgangstone, og hygger os og har det sjovt, når vi er ude til stævner og til vores årlige juleafslutning.

Praktisk info

Medlemskab

Du er velkommen til at deltage i idrætten 3 gange gratis for at se om tilbuddet er noget for dig. Derefter skal du betale helårligt kontingent på 500 kr. som opkræves 1. marts. Undtagelsesvist kan man betale halvårligt 300 kr., som opkræves omkring 1. april og 1. oktober. Der er halvt kontingent for kontanthjælpsmodtagere eller lignende indkomstniveau.

Hvis du er interesseret i kun at støtte BIFOS, så kan du tegne et støttemedlemskab, som koster 250 kr. helårligt. Et støttemedlemskab giver adgang til at deltage i BIFOS' årlige generalforsamling og juleafslutning samt mulighed for at deltage som hepper ved stævnerne.

Indmeldelse foregår via mail til: bifos9@gmail.com og betaling via Mobilepay 54426.

Kontakt

Peter K. Baggesgaard, formand
Tlf. 50 46 92 29 (telefonetid onsdag kl. 10.00-11.00)
Mail: bifos9@gmail.com

Hedebo, Solgangen
Tlf. 99 45 50 21

Michael Seide, Det Blå Hus
Tlf. 99 45 51 80

Yderligere information

<http://sites.google.com/site/bifosbroenderslev/>

Sammen om et aktivt Danmark
bevægdigforlivet.dk

TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



BEVÆG
DIG FOR
LIVET