

# Idræt for sindet

- Styrke- og konditionstræning
- Vandgymnastik og svømning
- Aerobics/step og gymnastik
- Badminton
- Volleyball
- Fodbold
- Cykling
- Tennis



**BIFOS**  
BRØNDERSLEV

# 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.
- Vi er ca. 45 medlemmer, en bestyrelse på 6 medlemmer og 4 personer på Hedebo og Det Blå Hus.
- 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.
- Alle vores aktiviteter er på motionsbasis, så det er ingen forudsætning, at du har dyrket idræt eller motion før.
- Pris: Halvårligt kontingent kun 300 kr. Betales 1. april & 1. oktober. Passivt støttemedlemskab 150 kr. halvårligt.

## Kontaktpersoner

---

### **Peter K. Baggesgaard**

Tlf. 50 46 92 29

### **Hedebo,**

Solgangen

Tlf. 99 45 50 21

### **Michael Seide**

Det Blå Hus

Tlf. 99 45 51 80

## Adresser

---

### **Svømmehallen**

Frilandsvej 10

9700 Brønderslev

Tlf. 98 82 03 91

### **Brønderslev Hallen**

Knudsgade 15

9700 Brønderslev

Tlf. 98 82 15 00

### **Hedebo**

Vestmanna Alle 8

9700 Brønderslev

Tlf. 99 45 50 20

## **Mandag i Brønderslev Hallen 1/9-1/5**

---

13.00-14.30 Badminton, tennis, aerobics, step, gymnastik og volleyball

*(personale fra Det Blå Hus og Hedebo)*

## **Tirsdag i Svømmehallen 1/8-1/6**

---

14.00-15.00 Motion i »Svederen«

15.00-17.00 Fri svømning indtil lukketid

*(personale fra Hedebo)*

## **Onsdag på Hedebo 1/5-1/9**

---

13.00-15.00 Fodbold, yoga og vandreture

*(personale fra Det Blå Hus og Hedebo)*

## **Onsdag i Brønderslev Hallen 1/9-1/5**

---

13.00-14.30 Fodbold *(personale fra Det Blå Hus og Hedebo)*

## **Torsdag i Det Blå Hus og Hedebo**

---

10.00-11.30 Cykling med start fra Det Blå Hus og med opsamling ved Hedebo *(med Eddy og Peter)*

## **Torsdag i tennisklubben (sommerperioden)**

---

15.00-16.00 Tennis *(med Peter)*

## **Torsdag i "Kom-i-Form" centret**

---

Træning på egen hånd og uden medarbejdere (egenbetaling)

**Du behøver kun at deltage i de aktiviteter,  
du har lyst og mod til!**

# Tilmelding og mere information

---

Tilmeldingssedler til stævner og aktiviteter findes på Hedebo, Det Blå Hus og Brønderslev Psyk. Sygehus.

BIFOS har telefontid onsdag 10.00-11.00 på tlf.: 50 46 92 29.

Mere information om de enkelte aktiviteter kan findes på Internet:  
**<http://sites.google.com/site/bifosbroenderslev/>**

**OBS! Lukket i uge 8 og 42 samt jul og nytår.**

## **BIFOS Brønderslev**

Fasanvej 10, 9700 Brønderslev

Tlf.: 50 46 92 29.

E-mail: [bifos9@gmail.com](mailto:bifos9@gmail.com)



Følg os på:  
**facebook®**



**MobilePay**

**54426**



---

### **BIFOS Brønderslev modtager støtte fra:**

Brønderslev Kommune

---

### **BIFOS Brønderslev samarbejder i Nordjylland med:**

IFS Hjørring, »Mob din krop«, Frederikshavn, Idræt og Kultur, Aalborg

---

### **BIFOS Brønderslev er medlem af:**

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI)