

A photograph of a man from behind, wearing a black Bifos jacket with white stripes on the sleeves and a black watch. He is standing on a green soccer field. In the background, another person in an orange jersey is visible. The text 'BIFOS ØST' is overlaid in large blue letters.

# BIFOS ØST

- Idræt og bevægelse, der er tilpasset mennesker med en psykisk sårbarhed!

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

 BRØNDERSLEV  
KOMMUNE



# KOM OG VÆR' MED

I BIFOS (Brønderslev Idrætsforening for sindslidende) starter vi i samarbejde med Brønderslev Kommune et nyt motionstilbud i den østlige del af kommunen. Vi tilbyder motion og fællesskab. Alle vores aktiviteter er på motionsbasis, så det er ingen forudsætning, at du har dyrket idræt eller motion før.

**TILBUDET ER UFORPLIGTENDE - KOM OG SE OM DET ER NOGET FOR DIG.**

**Motionstilbuddet:** Vi mødes til motion, hvor vi starter med opvarmning fra en instruktør. Herefter afprøver vi 1-2 aktiviteter. Det kan være badminton, floorball, dans eller noget helt fjerde. Det er du med til at bestemme.

**Målgruppe:** Voksne med en psykisk sårbarhed

**Hvor:** Dronninglund Hallerne, hal 2 - Rørholtvej 18, 9330 Dronninglund

**Hvornår:** Onsdage kl. 14-15.30 året rundt. Der er typisk kortere pause i ferieperioder.

**Pris:** 500 kr. årligt. Indmeldelse sker til BIFOS på mail: bifos9@gmail.com. Kontingentet dækker alle BIFOS' aktiviteter og giver adgang til en række sociale arrangementer og turneringer.

**Beklædning:** Motionstøj man kan bevæge sig i og indendørs sko. Det er en god idé at medbringe en drikkedunk med vand og et håndklæde. Der er mulighed for omklædning i hallen.

**For tilmelding eller ved spørgsmål kan du kontakte:**

Gitte: tlf: 21 73 38 90, mail: giste@99454545.dk eller Anne-Mette: tlf: 40 42 93 48, mail: anry@99454545.dk

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

---

Sammen om et aktivt Danmark  
bevæg dig for livet.dk

TrykFonden

NORDEA  
FONDEN

DGI

