

Meningsfull

Opplevelse

Varig

Endring

MOVE

Prosjekt aktiv fritid



SIDEBYGNINGEN
-ET KULTURELT SPRINGBRETT

Hva er MOVE

MOVE er et individuelt tilbud til unge voksne som tidligere har slitt med, eller sliter med rusproblemer. Målsetningen er at du i løpet av en begrenset tidsperiode blir inkludert i en meningsfull fritidsaktivitet, som ledd i en varig endring knyttet til livskvalitet og mestring.

Ansatte i MOVE hjelper deg med å komme i gang med en fritidsaktivitet. Vi tilrettelegger gruppeaktiviteter og individuelle aktiviteter i forhold til den enkeltes interesser og behov. Vi kan tilby følgende gruppeaktiviteter: yoga, golf, friluftsliv, Aktiv på dagtid, kunst og kreativitet, foto, ridning og ballspill. Det vil også bli arrangert turer og kurs for deltakere i Move i løpet av året.

Slik jobber vi

Vi jobber ut fra en metode som heter *Fritid med bistand*. Prosessen kan beskrives slik:

- Uforpliktende informasjonsmøte om hva vi kan tilby
- Kartlegging av dine interesser
- Valg av fritidsaktivitet
- Lage en plan for deltagelse i fritidsaktiviteten
- Du følges opp, og fritidsaktiviteten evalueres jevnlig

Hvordan kommer jeg i gang

For å begynne på MOVE må du bo i Tønsberg eller Nøtterøy kommune, og være motivert for en varig endring av din livssituasjon. Tilbudet er gratis for deg, og løper over 12 måneder.

Du kan ta kontakt med oss på Sidebygningen direkte, eller via hjelpeapparatet, for eksempel din saksbehandler.

Kontakt oss

Prosjektmedarbeider
Tone Bendixen
90 78 06 88
tone@sidebygningen.no

Sidebygningen
Banebakken 35
3127 Tønsberg
33 29 24 93

www.sidebygningen.no