

Min Fritid

- et tilbud til borgere med særlige behov

Vil du vide mere?

Kontakt:



GENTOFTE KOMMUNE



Jacob Møller
jacobmoller2@hotmail.com
Mobil 53357165



Kim Elley
kim.elley@skolekom.dk
Mobil 26185529



Mia Schlichtkrull
mlcs@gentofte.dk
tlf. 39 98 50 25
Mobil 40 81 81 00

Gentofte Kommune
Bernstorffsvej 161
2920 Charlottenlund
39 98 50 00
skoleogfritid@gentofte.dk

Min Fritid er en del af handicappolitikens handleplan 2010 og et af Gentofte Kommunes breddeidrætsprojekter - støttet af midler fra Kulturministeriet og Nordea-fonden.



HVAD ER MIN FRITID?

Min Fritid er et tilbud til dig, som gerne vil have hjælp til at komme i gang med en fritidsaktivitet.

Hvis du har særlige behov og udfordringer og oplever, at det kan være vanskeligt at blive medlem af en forening, dyrke idræt eller andre aktiviteter, så er Min Fritid en mulighed for at finde en løsning, der passer lige netop til dig og dine forudsætninger.

HVAD ER FORMÅLET MED MIN FRITID?

At hjælpe flere i gang med at få et aktivt liv – fordi fysisk aktivitet og et udviklet socialt liv bidrager til et sundt liv og et højere velbefindende.

Mange mennesker med særlige behov oplever, at der er forhindringer i forhold til deltagelse i det almindelige foreningsliv. Ved at skabe løsninger, der kan give et aktivt fritidsliv, ønsker vi at hjælpe med at afprøve drømme og overkomme barrierer.

Det overordnede mål er at hjælpe flere til at blive en del af foreningslivet og give alle de involverede gode oplevelser som medlemmer og aktive udøvere af fritidsaktiviteter.

Udgangspunktet for Min Fritid er den enkelte persons ønsker, interesser og behov.

HVAD SKAL DER SKE?

Hvis du ønsker hjælp til at komme ind i foreningslivet, dyrke idræt eller anden fritidsaktivitet kan du uforpligtende kontakte koblingsmedarbejderne i Min Fritid. I fællesskab vil vi afdække drømme, interesser og forudsætninger. Derefter etableres et forløb med den valgte idræt eller fritidsinteresse.

ARBEJDSPROCESSEN

Forløbet i Min Fritid er inspireret af Kristiansands Kommunes projekt Fritid Med Bistand, og forløbet har en fast opbygning:

- Et uforpligtende informationsmøde om hvad Min Fritid kan tilbyde
- Afklaring af dine interesser, behov og drømme
- Kortlægning af krav og vilkår i forhold til de ønskede aktiviteter
- Valg af lige den fritidsaktivitet, der taltaler dig
- Koblingsmedarbejderen træffer aftale med foreningen om særlige foranstaltninger, udstyr og især omkring en kontaktperson, som skal fungere som din brobygger i aktiviteten
- Medlemskab i foreningen eller aktiviteten. Koblingsmedarbejderen deltager sammen med dig de første par gange. Der følges jævnligt op på hvordan det går, og efter 6 måneder evalueres der, så vi kan justere eller tilpasse aktiviteten.

HVEM KAN BENYTTES SIG AF TILBUDET?

Alle som har vanskeligt ved at deltage i det almindelige foreningsliv - og drømmer om at afprøve nye oplevelser og aktiviteter. Tilbuddet er gratis og gælder for alle - dog børn fra 5. klasse og op

BAGGRUND FOR MIN FRITID

Min Fritid er en del af Handicappolitikken Handleplan 2010 og et af Gentofte Kommunes 10 breddeidrætsprojekter, som er støttet af midler fra Kulturministeriet og Nordea-Fonden.

Du kan læse mere om metoden og personerne bag Min Fritid på www.gentoftekommune.dk/minfritid