

Tilbud rettet mot innbyggere med rus- /psykisk helseutfordringer i regi av frivillige og ideelle organisasjoner i Moss.

Organisasjon og tilbud	Når, hvor og hvem	Arrangør og kontaktinfo
A-larm Snugrupper	Frivillighetens Hus	lavterskelbrosjyre.pdf (a-larm.no) Kontakt: terje@a-larm.no
Angstringen Selvhjelpsgrupper og Angstkafé For deg som sliter psykisk selv, kanskje du er pårørende eller føler deg ensom. Åpent for alle. Selvhjelpsgruppe for eldre på Melløs omsorgsbolig, åpent for alle beboere. Ingen ventetid.	Mandag, tirsdag og onsdag 18.00- 20.00 på Frivillighetens Hus. Ingen ventetid, men må ta registreringssamtale før oppstart. Angstkafé er en møteplass med info om forskjellige organisasjoner/ brukerhistorier. Møtes siste tirsdag i måneden fra kl. 18.00- 19.00.	moss@angstringen.no Facebook Instagram- angstringenmoss TikTok -angstringenmoss Ta kontakt på tlf. 900 68 751 for mer informasjon.
Ett slag av gangen – et samarbeid med Moss og Rygge Golfklubb Sosialt golftilbud for deg som ønsker å kjenne på mestring i fellesskap med andre. Du trenger ingen golfferdigheter.	Evje golfpark. Foreløpig tirsdager kl. 11.00. Dette kan utvides ved mange påmeldte. Om vinteren brukes simulatorer.	Maria Mosserud Rolle: Frivillig Tlf. 932 10 293 E-post: maria.mosserud67@gmail.com Les mer om konseptet: Hjem - Ett slag av gangen
Evangeliesenteret Dette er et tilbud som kun retter seg mot voksne over 18 år som sliter med rus. Formålet til Evangeliesenteret er rehabilitering fra rus.	Kontaktkafeen – måltid og samvær tirsdager og torsdager kl. 11.30-14.30 i Klostergata 29 i Moss. Ingen påmelding.	Kan følge med på FB-sidene til Evangeliesenteret i Moss (7) Evangeliesenteret Kontaktsenter Moss Moss Facebook eller tlf. 969 08 617
Fellesskap for Mat Matutdeling For innbyggere i Moss, Råde og Våler som midlertidig har behov for mat.	Onsdager Oddetallsuker Kl. 10.00- 10.45 Kl. 11.00- 11.45 Kl. 12.00- 12.45 Partallsuker Kl. 18.00- 19.00 Gudes gate 12, 1530 Moss	Ine Lindberg Ansatt koordinator E-post: ine.lindberg@frelsesarmeen.no Tlf. 926 97 707
Fontenehuset Rygge er et arbeidsorientert klubbhus	Mandag til fredag på dagtid.	Fontenehuset tlf. 90742900

Organisasjon og tilbud	Når, hvor og hvem	Arrangør og kontakinfo
for mennesker med psykiske helseutfordringer og tidligere rusproblemer.	Myraveien 26C, 1529 MOSS. 16 år +	Fontenehuset Rygge (fontenehuset-rygge.no) post@fontenehuset-rygge.no
Kirkens Bymisjon I jobb	Lavterskel jobbtilbud. Dagskontrakter mot Lønnshonorar.	Øivind Isebakke Ansatt tlf. 93082044
Kirkens Bymisjon Morgenyoga fredager kl. 7.30 og onsdager (med suppe) kl. 11.30. Åpent for alle.	Arena kultursenter Kirkegata 13. Ingen påmelding.	Facebooksidene til Kirkens Bymisjon Moss: (2) Facebook
Mental helse Tegneonsdag. Alle i alle aldre som er glad i å tegne. Trenger ikke utstyr eller ferdigheter.	Onsdager kl. 17.30- 19.30 på Bredsandsenteret.	Følg med på Facebook under arrangementer på denne siden: (1) Mental Helse Moss og omegn Moss Facebook
Moss Fotball Klubb Gatelaget	Treningene er på tirsdager og torsdager kl. 12-13.30, deretter lunsj. Oppmøte fra 11.30.	Thomas Klaussen, tlf. 47401078 Facebook: Moss FKs gatelag (1) Facebook
Moss Røde Kors Strikke kafé	Røde-Kors huset, Kallumveien 3, 1524 Moss	Mandager i partallsuker kl. 18.00 - kl. 20.30. Du kan strikke, prate og få kake med noe godt til. Alle aldersgrupper. Info blir lagt ut for hver gang her: (2) Moss Røde Kors - Strikkeveld Facebook
Nettverk etter soning Tilbud til straffedømte. Red Bike sykkelverksted.	Red Bike sykkelverksted i Moss er et tilbud for å komme ut i arbeid eller arbeidstrening. treningsgruppe på toppform treningssenter torsdag kl. 13.00 og aktiviteter for unge og barnefamilier.	Om oss – RedBike (redbikemoss.no) Asle Schau-Hvatum asle.jomar.schau-hvatum@redcross.no Tlf. 92440204 Aleksander Rønningsbakk Langstrand aleksander.r.langstrand@redcross.no Tlf. 45086152
Psykt bra sykkel tur i samarbeid med Mental Helse Moss. Unge i alderen 15-29 år, med lette til moderate psykiske helseplager som står utenfor arbeidslivet, utdanning og andre tilbud om aktivitet.	Rekrutteringen starter i august. Oppstart 10. oktober hvert år.	Psyktbrasykkeltur.no Her finner du påmeldingsskjema og mer informasjon. E-postadresse: post@psyktbrasykkeltur.no

Organisasjon og tilbud	Når, hvor og hvem	Arrangør og kontaktinfo
Varmestua Rene sprøyter og mat For rusavhengige voksne.	Åpent mandag, onsdag og fredag kl. 8-14. Frokost og middag. Helgerødgata 9	Tlf. 90710238 post@varmestuamoss.no
Veien tilbake Retter seg primært mot mennesker som har eller har hatt psykiske helseutfordringer eller rusproblemer. Aktivit etsbasert tilbud.	-Mandager kl. 17 Gå/jogg i Nesparken. - Fredager kl. 11 Gå/jogg på Melløs stadion. -Søndager kl. 11:30 Styrke & kondisjon på Toppform Fitness	https://veien-tilbake.no https://www.facebook.com/veientilbake Alexander Torgersen Sherman alexander@veien-tilbake.no Tlf. 47713762

Ønsker du at ditt frivillige tilbud skal stå på denne oversikten?

Da kan du ta kontakt med frivillighetskoordinator i Moss kommune, Ida Madeleen Moe på
ida.madeleen.moe@moss.kommune.no

