

HELHEDSPLANEN

DEN BOLIGSOCIALE HELHEDSPLAN NYBORG



Origo

Joh. Høirupsvej 88
5800 Nyborg

Aktivitetshuset

Sprotoften 1
5800 Nyborg

Møllerhuset

Møllervangen 95
5800 Nyborg

VELKOMMEN TIL

Den Boligsociale Helhedsplan i Nyborg er en boligsocial indsats, med fokus på medborgerskab og livschancer for alle beboere i Sofiegården, Johannesgården, Lisalund, Jørgensparken, Tronnealle, Møllerne, Holmen og Sprotøften.

Vi tilbyder forskellige aktiviteter for alle beboere, på tværs af boligområderne, med visionen om at styrke beboernes adgang til hverdagslivets fællesskaber og det gode naboskab.

Læs mere om de forskellige aktiviteter og hold dig opdateret løbende, så du ikke går glip af de spændende ting, der sker i dit boligområde.

FIND OS PÅ FACEBOOK: 

Helhedsplanen Nyborg (Husk at trykke "Følg")

Boligsocial Medarbejder Anders

Boligsocial Medarbejder Dorthe

Boligsocial Medarbejder Helle

Boligsocial Medarbejder Susanne



TILBUD

Tilbud til beboere i Helhedsplanens boligområder

| | |
|------------------------------------|-------|
| Beboerrådgivning | S. 4 |
| Børnefødselsdag | S. 5 |
| Foreningsguide | S. 6 |
| Fritidsjobbere | S. 7 |
| Fællesspisninger | S. 8 |
| Krea- og Systue | S. 9 |
| Læsevenner | S. 10 |
| MIN HelhedsPLAN (beskæftigelse) | S. 11 |
| Pigeklub | S. 12 |
| Torsdagscafé | S. 13 |
| Øvrige aktiviteter i Helhedsplanen | S. 14 |

Tilbud til alle borgere i Nyborg Kommune

| | |
|--|-------|
| FP9 Café - Hjælp til Folkeskolens afgangsprøve | S. 15 |
| Fritidsjobambassadør | S. 16 |
| Kvindegymnastik | S. 17 |
| Lektiecafé | S. 18 |
| NADA-Café | S. 19 |
| Stolegymnastik | S. 20 |
| Sammen om Sundhed | S. 21 |
| Økonomisk Rådgivning til Unge og Voksne | S. 22 |
| Åben Rådgivning | S. 23 |
| Ønsker du at være frivillig ? | S. 24 |
| Ugeplanen | S. 25 |
| Dine egne noter | S. 26 |

BEBOERRÅDGIVNING

Hvor og hvornår:

Mandag kl. 13.00-15.00 i Origo, Johs. Høirupsvej 88

Tirsdag kl. 13.00-15.00 i Møllerhuset, Møllervangen 95

Onsdag kl. 13.00-15.00 i Aktivitetshuset, Sprotøften 1

For hvem: Alle beboere i Helhedsplanen

Har du udfordringer med....?

| | | |
|-----------------|------------------------|----------------|
| Netbank | Mobil/PC/Ipad | Læge |
| Kommunen | Udbetaling DK | Husleje |
| Naboerne | Nem-ID / Mit-ID | Andet |

Helhedsplanen tilbyder åben rådgivning og vejledning til alle beboere.

Det kan dreje sig om alt fra boligstøtte eller huslejerestancer til vejledning omkring det offentlige system eller generelt i forhold til sundhed, sociale problemer eller økonomisk rådgivning.



Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger.

Ved sociale, psykologiske eller sundhedsmæssige udfordringer eller nabokonflikter bedes du kontakte **Helle** på tlf: 27 85 51 15

BØRNEFØDSELSDAG

Hvornår: Når dit barn har fødselsdag

Hvor: Origo, Johs. Høirupsvej 88

For hvem: Børn i Helhedsplanen i alderen 3-14 år



Alle børn bør have mulighed for at opleve at være den, der inviterer sine venner hjem til fødselsdag. Det er nemlig noget særligt! Men det kan være svært, når man bor i lejlighed.

Nu kan du GRATIS låne Helhedsplanens lokaler i Origo til børnefødselsdage for børn i alderen 3-14 år, der gerne vil holde fødselsdag for deres børnehave- eller klassekammerater.

Her er både køkken, spiseplads og hyggehjørne med masser af spil og lidt legetøj, samt muligheden for at bruge de grønne arealer udenfor.

Kontakt **Anders** for yderligere oplysninger.



FORENINGSGUIDE

Hvornår: Løbende— hold øje med opslagstavler og Facebook

Hvor: I Helhedsplanens boligområder

For hvem: Børn og unge i Helhedsplanen i alderen 6 - 17 år

Alle børn har ret til et aktivt fritidsliv!

Går du og mangler inspiration til, hvilken fritidsaktivitet du vil gå til? Eller har du brug for hjælp til at søge økonomisk støtte til en fritidsaktivitet?

Vi laver forskellige aktiviteter i samarbejde med mange af byens foreninger: Fx enkeltstående aktivitetsdage i boligområderne og mere håndholdte forløb, hvor du får mulighed for at prøve flere forskellige aktiviteter af, inden du beslutter dig for, hvad du vil gå til.

Vi hjælper med tilmelding og med at søge økonomisk støtte.

Hold øje med vores opslag - Der kommer til at ske ting og sager!



Kontakt **Dorthe** for yderligere oplysninger.

FRITIDSJOBBERE

Hvornår: Løbende ansættelser

Hvor: I Helhedsplanens boligområder

For hvem: Unge ml. 13-16 år fra Helhedsplanens boligområder

Helhedsplanen samarbejder med AB Sprotoften og AB Holmegården om ansættelse af unge fritidsjobbere.

Fritidsjobberne ansættes blandt andet til forefaldende arbejde, pasning af grønne arealer, piccoline-opgaver på kontor eller hvis der i perioder er behov for ekstra hænder til løsning af forskellige opgaver.

De unge ansættes som fritidsjobbere i Helhedsplanens Fritidsjobindsats og der tilknyttes en fritidsjobguide fra Helhedsplanen.

Fritidsjobindsatsen har til formål at skabe en øvebane, hvor de unge får træning og vigtige erfaringer med jobsøgning, udarbejdelse af ansøgning og CV, jobsamtaler, stabilt fremmøde og dét at være en del af en arbejdsplads med kolleger.



Hold øje med vores jobopslag på Facebook og tag fat i **Helle** eller **Fritidsjobambassadør Mette** på tlf: **40466406**, hvis du er interesseret i at være Fritidsjobber hos Helhedsplanen.

FÆLLESSPISNING

Hvornår: Løbende - hold øje med opslagstavler og Facebook

Hvor: I dit lokale boligområde

For hvem: Alle beboere i Helhedsplanen

I løbet af året afholder vi forskellige fællesspisninger i boligområderne.

Fællesspisningerne kan være alt fra grill-hygge til sammenskudsgilde, eller boller i karry fra Café Danehof.

Der kan forekomme en mindre egenbetaling ifbm. større arrangementer.

Tilmeld dig et MADHOLD:

Du har også mulighed for at tilmelde dig et madhold og være med til at lave mad i fællesskab til vores næste fællesspisning.

Sammen finder I ud af menuen og udgifterne afholdes af Helhedsplanen.

Kontakt **Dorthe** for yderligere oplysninger.



KREA- & SYSTUE

Hvornår: Fredag kl. 10.00-14.00

Hvor: Origo, Johs. Høirupsvej 88

For hvem: Alle beboere i Helhedsplanen

I Systuen kan du komme og lære at sy, strikke, hækle eller andet kreativt, som fx. perler eller papirfoldning.

Du kan låne symaskine, hæklenåle og strikkepinde og vores frivillige, Lene, kan lære dig, hvordan man gør.

Måske har du yndlingskjolen liggende, som skal repareres eller sønnens bukser, der skal lægges op - eller måske vil du gerne i gang med at hækle noget?

Måske synes du bare, det kunne være hyggeligt at sidde og snakke lidt og drikke en kop kaffe, mens du strikker videre på den trøje, du allerede har gang i?

Tag dine projekter med og vær en del af fællesskabet!

Systuen er hygge og fællesskab omkring det kreative!

Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger.



LÆSEVENNER

Hvornår: Tirsdag kl. 14.00-16.00

Hvor: Origo, Johs. Høirupsvej 88

For hvem: Børn i 1. - 6. klasse i Helhedsplanen

Læsevenner er et tilbud til dig i 1. til 6. klasse, der synes, det kan være svært eller kedeligt at få læst hver dag.

Grupperne tilbydes til 4-6 børn ad gangen og vi fokuserer på at skabe læseglæde og læselyst.

Læsevenner starter en ny gruppe op ca. hver 3. måned, så bliv skrevet op og så vil du blive tilbudt et hold, når der er en gruppe, der matcher dig.



Læsevenner mødes en gang om ugen i 10 uger og læser bøger fra skolen og biblioteket og snakker om det, vi læser.

Læsevenner tilbydes i samarbejde med frivillige fra bl.a. **DANSK FLYGTNINGEHJÆLP** og **RØDE KORS**.

Der indhentes altid børneattest på vores frivillige.

Kontakt **Susanne** for yderligere oplysninger og tilmelding.

MIN helhedsPLAN

Hvornår: Løbende

Hvor: I dit boligområde

For hvem: Job- og aktivitetsparate beboere i Helhedsplanen

MIN helhedsPLAN er et beskæftigelsesrettet samarbejde mellem Nyborg Jobcenter og Helhedsplanen om en fælles fremskudt indsats for job- og aktivitetsparate beboere i Helhedsplanen.

MIN HelhedsPLAN er et særligt tilrettelagt forløb, som balancerer beskæftigelsesrettede, sundheds-, socialfaglige indsatser, særligt tilrettelagt med udgangspunkt i den enkelte beboers udfordringer og med ekstra tid til de små indsatser, som gør den store forskel.

Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger.



Nyborg
KOMMUNE



PIGEKLUB

Hvornår: Onsdag kl. 17.00-18.45

Hvor: Origo, Johs. Høirupsvej 88

For hvem: Piger i alderen 12-18 år

Pigeklubben er et sted, hvor du kan tilbringe tid sammen med andre piger i samme aldersgruppe.

Pigeklubben laver en masse spændende, sjove, kreative aktiviteter sammen: Madlavning, biograftere i Grejsens Ungdomshus, spiller spil, er kreative og aktive sammen med fx sport, spil, sjipling og hvad I ellers finder på sammen.

Kontakt **Dorthe** for yderligere oplysninger.



TORSDAGSCAFÉ

Hvornår: Torsdag kl. 10.00-12.00

Hvor: Origo, Johs. Høirupsvej 88

For hvem: Alle beboere i Helhedsplanen

Kom som du er!

Hver torsdag mødes vi over en kande kaffe og lidt brød. Nogle gange er der endda nogen, der har bagt kage :-)
Vi snakker om alt og ingenting og hygger og griner.

Ind i mellem inviterer vi en gæst ind, der laver et lille oplæg om andre tilbud og aktiviteter for borgere i Nyborg Kommune.

Kom og vær med til nogle hyggelige timer og bliv en del af det stærke fællesskab blandt Helhedsplanens beboere.

Kontakt **Susanne** for yderligere oplysninger.



ØVRIGE AKTIVITETER

Hvornår: Løbende - hold øje med opslagstavler og Facebook

Hvor: I dit lokale boligområde

For hvem: Alle beboere i Helhedsplanen

I løbet af året laver vi flere forskellige aktiviteter i alle boligområderne.

Hold øje med relevante aktiviteter i opslagstavler og på Facebook.

Vi arrangerer blandt andet:

Halloweenhygge med græskarudskæring

Bål og snobrød

Fisketure og udflugter

Sommerferiehygge

Sport og spil på græsset

... og hvad vi ellers kan finde på.



Måske har *du* en god ide til et arrangement i *dit* boligområde?
Så sig til, det kan være, vi kan være behjælpelige.

Kontakt **Anders, Helle, Susanne** eller **Dorthe**
for yderligere oplysninger.

FP9 CAFÉ

Hvornår: Når skolerne starter læseferie

Hvor: I Helhedsplanens lokaler

For hvem: Alle unge i Nyborg Kommune i 9. klasse

FP9-Cafén er et tilbud til dig, der skal læse til 9.klasses afgangsprøve. Når læseferien starter i maj, så er der mulighed for at få hjælp og styr på det hele, så du er bedst muligt forberedt.

Så har du brug for hjælp til forberedelse til afgangsprøven, så kom i FP9-Cafeen!

Driller analysen ?

Hvad står der i kilden?

Hvordan laver du en disposition?

Hvad kan du perspektivere til?

Hvordan inddrager du produktet?

Pythagoras giver ingen mening og hvad med bevægelsesanalysen?

De frivillige i FP9 Cafeen er uddannede lærere, og står klar til at hjælpe, i ugerne frem mod prøverne sidst på året.

Kontakt **Susanne** for yderligere oplysninger



FRITIDSJOBAMBASSADØR

Hvornår: Når det passer dig!

Hvor: Fx i Helhedsplanens lokaler i boligområderne

For hvem: Alle unge i Nyborg Kommune i alderen 13-18 år

Mette er Nyborgs fritidsjobambassadør.

Hun hjælper alle Nyborgs unge med at finde et fritidsjob og vi hjælper med kontakten, hvis du har brug for det!

Fritidsjob er godt!

Det giver penge, selvtillid og styrker fremtidsmulighederne. Mette hjælper med ansøgninger, CV, forberedelse til jobsamtaler og meget mere!

Du kan også selv kontakte Mette, hvis du mangler et fritidsjob eller, hvis du, som firma, mangler en ungarbejder.



Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger eller ring/skriv til

Mette Borch Ovdal på tlf: 40466406 eller mettv@nyborg.dk

KVINDEGYMNASTIK

Hvornår: Mandage kl. 11-12

Hvor: Origo, Johs. Høirupsvej 88

For hvem: Kvinder i alle aldre fra Nyborg Kommune

Hver mandag har du mulighed for at få pulsen op og få arbejdet hele kroppen igennem med blandede øvelser, som alle kan være med til.

Der er kun kvinder tilstede og du må komme lige præcis, som du er!

Afslutningsvis er der udstrækning og afslapningsøvelser.

Træningen varetages af en uddannet kvindelig fysioterapeut.

Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger.



LEKTIECAFÉ

For elever i 3.-9.klasse:

Onsdag kl. 16.00-17.30 i Møllerhuset, Møllervangen 95

For elever og studerende i alle aldre:

Torsdag kl. 16.00-17.30 i Aktivitetshuset, Sprotøften 1

Mød vores super seje team af frivillige lektiehjælpere fra **UNGDOMMENS RØDE KORS** og Helhedsplanen.

Hver onsdag og torsdag sidder de klar til at hjælpe med lektierne - og alt fra dansk til fysik kan klares!

Alle er velkomne og hvis du ikke lige har lektier eller en aflevering, der skal laves, men gerne vil være med alligevel, så kan de frivillige helt sikkert også lokkes til et spil UNO eller et slag Ludo.

Går du ikke 3.-9.klasse er du velkommen begge dage!

Der indhentes altid børneattest på alle de frivillige.

Lektiecafeen har altid lukket på helligdage og i skoleferier.

Kontakt **Susanne** for yderligere oplysninger.



NADA-CAFÉ

Hvor og hvornår:

Mandag kl. 12.30 i Aktivitetshuset

Tirsdag kl. 12.30 i Origo

Onsdag kl. 10.30 i Aktivitetshuset

Torsdag kl. 12.30 i Møllerhuset



For hvem: Alle borgere i Nyborg Kommune med tilknytning til Helhedsplanen eller et kommunalt tilbud.

NADA er stressnedsættende øre-akupunktur med fokus på recovery (5 små nåle i hvert øre). NADA er for dig, som døjer med en eller flere af nedenstående udfordringer eller blot ønsker mere ro i krop eller sind:

| | | |
|---------------------------|----------------------|----------------|
| Abstinenssymptomer | Afhængighed | Vrede |
| Tankemylder | Søvnproblemer | Angst |
| Kropslig uro | Psykisk uro | Træthed |
| Depression | Panikanfald | Kvalme |

NADA er en nonverbal metode. Man behøver derfor hverken fortælle eller dele, hvorfor man deltager. Når nålene først er sat, sidder man stille og slapper af. Det er dig selv og din krop, der gør arbejdet.

NADA tilbydes i samarbejde med Nyborg Kommune.

Kontakt **Dorthe, Helle** eller **Joeanna (tlf: 20 31 43 82)** for yderligere oplysninger.

STOLEGYMNASTIK

Hvornår: Tirsdag kl. 13.00-13.45

Hvor: Aktivitetshuset, Sprotoften 1

For hvem: Alle borgere i Nyborg Kommune

Stolegymnastik er for dig, der vil træne din kondition, muskelstyrke, bevægelighed og balance på en skånsom måde.

Stolegymnastik er skånsom, men effektiv træning på og ved siden af en stol og alle kan deltage, uanset form.

Motion er med til at give dig styrke og energi og bedre velvære.

Ofte mødes holdet bagefter og drikker kaffe sammen i Café Danehof.

Stolegymnastik har altid lukket på helligdage og i skoleferier.

Kontakt **Anders** for yderligere oplysninger.



SAMMEN OM SUNDHED

Hvornår: Hver anden onsdag kl. 11-12 i lige uger

Hvor: Origo, Johs. Høirupsvej 88

For hvem: Alle borgere i Nyborg Kommune

Sammen om Sundhed tilbydes i samarbejde med Nyborg Kommune og er et fællesskab, hvor vi sætter fokus på, hvad sundhed, trivsel og velvære er for dig, og hvordan vi sammen kan skabe mere livskvalitet.

Vi har fokus på både mental og fysisk velvære!

Vi får besøg af forskellige "gæster" udefra, der vil komme med bud på, hvordan man, med små justeringer, kan øge livskvaliteten.

Sammen om Sundhed er:

- > Fællesskab med andre
- > Sundhedsfaglig og socialfaglig vejledning
- > Fokus på dit mentale og fysiske velbefindende
- > Hjælp til at finde relevante tilbud, der passer til dig
- > Viden om udvalgte sundhedsemner



Kontakt **Helle** eller **Joanna Eggertsen** (sygeplejerske og bostøtte) på tlf.: 2031 4382 for yderligere oplysninger.

ØKONOMISK RÅDGIVNING TIL VOKSNE OG UNGE

Hvornår: Efter aftale

Hvor: Efter aftale

For hvem: Alle borgere i Nyborg Kommune fra 13 år og op

Har du brug for hjælp til at overskue økonomien?

Er det svært at få pengene til at række hele måneden?

For voksne:

I samarbejde med bl.a. **DANSK FOLKEHJÆLP** tilbyder Helhedsplanen økonomisk rådgivning.

Få hjælp til at lægge budget, få overblik over din samlede økonomi, hjælp med aftaler med bank eller pengeinstitut, kontakt og aftaler med kreditorer. Gratis, uvildig og fortrolig økonomisk rådgivning.

For unge ml. 13-18 år med egen indkomst: (fx. SU, løn fra job fritidsjob eller anden indtægt)

Her lærer du at få styr på økonomien, netbanken og evt. budget, så du altid ved, hvor mange penge, du har at gøre med.

Du får viden om alt fra budget og opsparing til skat, frikort og SU til, hvordan man passer på sine penge, så man ikke løber tør sidst på måneden.

Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger.



ÅBEN RÅDGIVNING

Hvornår: Tirsdag kl. 13.00-15.00

Hvor: Møllerhuset, Møllervangen 95

For hvem: Alle borgere i Nyborg Kommune

I et samarbejde mellem Helhedsplanen Nyborg, **FRIVILLIG-CENTER NYBORG**, **DANSK FLYGTNINGEHJÆLP**, **NYBORG KOMMUNE** og **DANSK FOLKEHJÆLP** tilbydes alle borgere hjælp og rådgivning til det, der driller i hverdagen...

Kvalificerede frivillige rådgivere, med den nødvendige livs- og erhvervserfaring og kendskab til alle dagligdagens udfordringer, er klar til at hjælpe dig!

FÅ RÅDGIVNING OG HJÆLP TIL....

- Breve og kontakt til offentlige myndigheder
- Opringninger og tidsbestillinger
- Oprettelse og brug af apps
- MitID og E-boks
- Ansøgningsskemaer
- Økonomi og SKAT

OG MEGET MERE ..



Ingen tidsbestilling - Kig forbi og hils på – Der er kaffe på kanden!

Kontakt **Helle** yderligere oplysninger.



Nyborg
KOMMUNE



DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP



ØNSKER DU AT VÆRE FRIVILLIG ?

Hvornår: I faste aktiviteter eller enkeltstående arrangementer

Hvor: I Helhedsplanens boligområder

For hvem: Dig, der gerne vil være en del af et fællesskab

Vi står altid til rådighed, hvis du gerne vil høre mere om mulighederne for at være frivillig i Helhedsplanen - Sig endelig til!

Måske har du lyst til at være voksen læseven, hjælpe til i Lektiecafeen, starte en helt ny aktivitet op, eller blot give en ekstra hånd med, når vi laver forskellige enkeltstående arrangementer.

Det kan være fællesspisninger, ture ud af huset, foreningsaktiviteter eller sommerlege på de grønne områder.

Måske er du god til at læse højt eller har lyst til at lave en fodboldturnering for områdernes børn og unge?

Måske har du særligt kendskab til arbejdsmarkedet eller et godt netværk i byen, der kunne hjælpe nogen i job?

Måske er du OL-vinder i snobrød?

Måske synes du bare, det kunne være hyggeligt at hjælpe med at folde servietter til næste fællesspisning?

2 timer om ugen gør faktisk en forskel!

Kontakt **Anders, Dorte, Helle** eller **Susanne** for yderligere oplysninger.



HOLD ØJE MED UGEPLANEN

Hvornår: Hver mandag formiddag

Hvor: På Helhedsplanens Facebookside

For hvem: Alle med interesse i Helhedsplanen aktiviteter

Hver mandag lægger vi en oversigt over ugens planlagte aktiviteter op på vores Facebookside. Hvis der er ændringer, nye aktiviteter eller aflysninger, så vil de fremgå her!
Hold derfor øje med vores Facebookside!

UGEN I HELHEDSPLANEN

MANDAG:

Kvindegymnastik i Origo kl. 11-12
NADA-Café i Aktivitetshuset kl. 12.30-13.30
Beboerrådgivning med Birgit i Origo kl. 13-15

TIRSDAG:

NADA-Café i Origo kl. 12.30-13.30
Stolegymnastik i Aktivitetshuset kl.13-13.45
Åben Rådgivning i Møllerhuset kl. 13-15
Læsevenner i Origo kl. 14-16.15

ONSDAG:

Sammen om Sundhed i Origo kl. 11-12
Beboerrådgivning med Birgit i Aktivitetshuset kl. 13-15
Lektiecafé (3.-9.kl.) i Møllerhuset kl. 16-17.30
Pigeklub i Origo kl. 17-18.45

TORS DAG:

Torsdagscafé i Origo kl. 10-12
NADA-Café i Møllerhuset kl. 12.30-13.30
Lektiecafé i Aktivitetshuset kl. 16-17.30

FREDAG:

Krea- & Systue i Origo kl. 10-13

| | | |
|---|--|---|
| <p><u>Origo</u> Johs. Høirupsvej 88 5800 Nyborg</p> | <p><u>Aktivitetshuset</u> Sprotøften 1 5800 Nyborg</p> | <p><u>Møllerhuset</u> Møllervangen 95 5800 Nyborg</p> |
|---|--|---|

 **HELHEDSPLANEN**
DEN BOLIGSOCIALE HELHEDSPLAN NYBORG

Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger.

DINE EGNE NOTER

DINE EGNE NOTER

KONTAKTOPLYSNINGER

Anders Bundgaard

Projektleder

Tlf: 20 55 21 63

Mail: abu@ab-sprotoften.dk



Helle Ladegaard

Boligsocial medarbejder

Tlf: 27 85 51 15

Mail: hla@ab-sprotoften.dk



Dorthe Panch

Boligsocial medarbejder

Tlf: 20 47 73 88

Mail: dorthe@ab-sprotoften.dk



Susanne Jørgensen

Boligsocial medarbejder

Tlf: 27 14 71 84

Mail: suj@ab-sprotoften.dk

