

# 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
Lektiecafé	S. 17
NADA-Café	S. 18
Stolegymnastik	S. 19
Sundhedscafé	S. 20
Økonomisk Rådgivning til Unge og Voksne	S. 21
Ønsker du at være frivillig ?	S. 22
Ugeplanen	S. 23
Kontaktoplysninger	S. 24

# BEBOERRÅDGIVNING

## Hvor og hvornår:

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

Onsdag kl. 13.00-15.00 i Aktivitetshuset, Sprotøften 1

**For hvem:** Alle beboere i Helhedsplanen

Helhedsplanen tilbyder åben rådgivning og vejledning til alle beboere.

## Har du udfordringer med...?

**Netbank**

**Mobil/PC/Ipad**

**Læge**

**Kommunen**

**Udbetaling DK**

**Husleje**

**Naboerne**

**Nem-ID / Mit-ID**

**Andet**

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, under enten AB Sprotoften eller AB Holmegården og der tilknyttes en fritidsjobguide fra Helhedsplanen. Fritidsjobguiden er med fra starten og er til rådighed, hver gang de unge er på arbejde.

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**, 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. 14.30-16.00

**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 Flygtninge Hjælp og Røde Kors.



Der indhentes altid børneattest på vores frivillige.

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



# 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](mailto:mettv@nyborg.dk)



# LEKTIECAFÉ

## For elever i 3.-9.klasse:

Onsdag kl. 16.00-17.30 i Møllerhuset, Møllervangen 95

## For skolelever og studerende i alle aldre:

Torsdag kl. 16.00-17.30 i Aktivitetshuset, Sprotoften 1

Mød vores super seje team af frivillige lektiehjælpere fra bl.a. Ungdommens Røde Kors!

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.

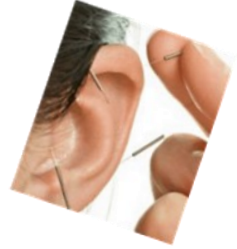
Der indhentes altid børneattest på alle de frivillige.

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:

<b>Abstinenssymptomer</b>	<b>Afhængighed</b>	<b>Vrede</b>
<b>Tankemylder</b>	<b>Søvnproblemer</b>	<b>Angst</b>
<b>Kropslig uro</b>	<b>Psykisk uro</b>	<b>Træthed</b>
<b>Depression</b>	<b>Panikanfald</b>	<b>Kvalme</b>

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 **Joanna (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.





# 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.



# 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 beboere i Helhedsplanen

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:**

NADA i Aktivitetshuset kl. 12.30-13.30  
Rådgivning med Birgit i Origo kl. 13-15  
Spil og hygge for alle borgere i Nyborg Kommune i Aktivitetshuset kl. 13-16  
(Kaffe/kage købes i Café Danehof)

**TIRSDAG:**

NADA i Origo kl. 12.30-13.30  
Stolegymnastik i Aktivitetshuset kl. 13-13.45  
Sundhedscafé i Aktivitetshuset (hver anden tirsdag) kl. 14-15  
Læsevenner eftermiddag (kræver tilmelding)

**ONSDAG:**

NADA i Aktivitetshuset kl. 10.30-11.30  
Rådgivning med Birgit i Aktivitetshuset kl. 13-15  
Lektiecafé i Møllerhuset kl. 16-17.30  
Pigeklub i Origo kl. 17-19

**TORSDAG:**

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

**FREDAG:**

Krea- & Systue i Origo kl. 10-13  
Fredagscafé for alle borgere i Nyborg Kommune i Aktivitetshuset kl. 10-12  
(Morgenplatte inkl. kaffe købes i Café Danehof for 20 kr.)



**HELHEDSPLANEN**  
DEN BOLIGSOCIALE HELHEDSPLAN NYBORG

Kontakt **Helle** for yderligere oplysninger.

# **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

