



**RYPARKEN  
VORES  
KVARTER**

**Et tilbageblik på fire år  
med boligsocialt arbejde**



## RYPARKEN VORES KVARTER 2016-2020

*"Jeg har været glad for, at man lærer andre beboere i området bedre at kende på en afslappet måde. Man kommer ud af sin egen verden og isolation og er mere social på nye måder." – Beboer i Ryparken om Beboercaféen*

*"Beboerrådgivningen har givet mig løsninger til mine personlige problemer." – Beboer i Ryparken*

Sådan siger et par af beboerne i Ryparken om nogle af de indsatser, som den boligsociale helhedsplan Ryparken Vores Kvarter har gennemført siden marts 2016. På de næste sider kan du i billeder, tal, beskrivelser og historier blive klogere på, hvad der er sket lokalt siden marts 2016 og de følgende år.

Ryparken Vores Kvarter slutter februar 2020 og har derfor kort tid tilbage. Selv om den boligsociale helhedsplan stopper, vil der fortsat være rådgivning og lokale aktiviteter båret af samarbejdspartnere og frivillige. De aktiviteter kan du også læse mere om i denne lille bog.

Boligorganisationen fsb's boligsociale helhedsplan i Ryparken er støttet af midler fra Landsbyggefonden, Københavns Kommune, fsb's administration og de tre lokale boligafdelinger, som Ryparken Vores Kvarter dækker – Lundevænget, Rymarksvænget og Ryparken II.

Formålet med Ryparken Vores Kvarter har været at styrke Ryparken som et godt sted at bo med fællesskaber og trivsel for den enkelte. Vi håber, at fællesskaber og personlig trivsel også vil være i fokus i Ryparken fremover.

De bedste hilsner  
Ryparken Vores Kvarter



Medarbejderne i Ryparken Vores Kvarter 2019.  
Fra venstre: Stine, Rebecca, June og Trine.

## VI ER HINANDENS OG BYDELENS MØDRE

### BYDELSMØDRENE I RYPARKEN

Humøret er højt fredag d. 8. november 2019, hvor Bydelsmødrene er i gang med forberedelserne til aftenens fællesspisning i anledning af "Danmark Spiser Sammen". Mens bydelsmødrene gør maden og lokalet klar, bliver der grint og spurgt ind til hinandens liv.

For andet år i træk inviterer Bydelsmødrene lokale beboere til spisning og musik i Lundehus Kirke. Formålet er at danne netværk mellem beboere og mindske ensomhed. Aftenen forløber godt, og der bliver talt på tværs af boligfdelinger.

Bydelsmødrene i Ryparken er 13 kvinder, der frivilligt arbejder for at hjælpe andre beboere og familier i bydelen gennem rådgivning og aktiviteter, som skaber netværk.

Gruppen blev dannet i 2017 ved hjælp fra Ryparken Vores Kvarter og samarbejdspartnere. Bydelsmødrene har siden lavet mange aktiviteter til gavn for Ryparkens beboere, samtidig med at de har hjulpet andre beboere én til én med den viden, som de har fået ved at tage uddannelsen til Bydelsmor.

Bydelsmødrene i Ryparken planlægger at etablere sig som forening og fortsætte deres aktiviteter, når Ryparken Vores Kvarter lukker.



De aktive bydelsmødre.

Overrækkelse af diplomer på Københavns Rådhus.

Vil man gerne tale med en Bydelsmor eller lave et samarbejde med Bydelsmødrene i Ryparken, kan man fremover kontakte dem på [ryparkenbydelsmor@gmail.com](mailto:ryparkenbydelsmor@gmail.com)



Der bliver talt, spist og sunget til Danmark Spiser Sammen.



## FÆLLESSKABER OG DIALOG OM FAMILIELIV

### FAMILIENETVÆRKET

"Kom så! Flot!" roser en far sit barn, efter at barnet har driblet en bold hele vejen gennem forhindringsbanen. Til træneruddannelsen i fodbold for fædre i Ryparken er stemningen engageret og positiv.

Hver anden tirsdag mødes en gruppe fædre og deres børn til fodboldtræning. Her lærer fædrene at træne deres børn i fodbold. Puls kommer op, og ligeledes humøret – her er der både plads til grin, ros og lidt kærligt dril.

Familienetværket i Ryparken har siden 2016 været en mulighed for familier i Ryparken for at lære andre familier at kende og få redskaber til familielivet.

I 2016 var kurset for familier med børn mellem 0- 12 år. I 2017 var det for familier med teenagere, og i 2018 var kurset for fædre. I 2019 indgik Ryparken Vores Kvarter et samarbejde med DGI Storkøbenhavn og Boldklubben Skjold om at give fædre i Ryparken en træneruddannelse i fodbold til glæde og gavn for familierne.

Ryparken Vores Kvarter har i samarbejde med Boldklubben Skjold, DGI Storkøbenhavn og fædrene fra Fædrene på banen arbejdet på, at familier i Ryparken fortsat kan mødes. Det arbejde er udmundet i Åben hal, som er hver lørdag. Læs mere på modsatte side.

## ÅBEN HAL

Hver lørdag fra kl. 12-13 i Ryparken Håndboldhal, tæt på Ryparken 216. Alle børn under 13 år er velkomne. Forældre, som har lyst til at komme og hygge eller give en hånd med, er også mere end velkomne. Fodbold, leg, forhindringsbane – alt er muligt! Så kom glad. Åben hal er styret af frivillige fædre fra Ryparken.

Vil du vide mere om dette tilbud eller høre mere om hvilke muligheder, som du har for at indgå i Boldklubben Skjolds øvrige aktiviteter, så kan du kontakte sportslig leder af Boldklubben Skjold Rune på tlf. 24 23 19 55.



Diplomoverrækkelse til fædre og børn.



Træneruddannelsen i fodbold for fædre.

Uddannelsescafé med kahoot-konkurrence.



## DE UNGE I FOKUS

HVAD SKAL JEG VÆRE?

“Jeg gav ikke op,” fortæller Ali, der er en ung mand, som har haft en turbulent opvækst og ungdom. Ali besøger en uddannelsescafé i ungdomsklubben i Rymarksvænge Aktiv Center (RyAC), hvor han som rollemodel fortæller om sin vej gennem uddannelsessystemet til inspiration for unge, børn og forældre.

Der har været afholdt 7 uddannelsescafeer og 3 ture til uddannelsesmessen Copenhagen Skills. Derudover har de unge fået hjælp til lektier og fritidsjob hver onsdag i RyAC.

Unge og forældre har gennem aktiviteterne fået mere viden om uddannelse og arbejde samt mulighed for at tale med en uddannelsesvejleder her i Ryparken.

Indsatsen “Hvad skal jeg være?” for unge i Ryparken mellem 15-24 år har haft til formål at højne tilknytningen til uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet. Indsatsen har kørt som et samarbejde mellem Ungdommens Uddannelsesvejledning, RyAC og Ryparken Vores Kvarter.

Find din uddannelsesvejleder på  
[ung.unoeng.dk](http://ung.unoeng.dk).

Kontakt RyAC på telefon  
60 38 50 78.

## NOGET TIL HOVEDET, NOGET TIL MAVEN OG NOGET TIL HJERTET

BEBOERCAFÉ

Beboercaféen har samlet mange forskellige beboere over de seneste år – børn, ældre, familier og enlige. Ved Beboercaféen har beboere, ældre som yngre, lært hinanden at kende. Samtidig er beboere over en kop kaffe blevet klogere på brandsikkerhed i boligen, filtning, IT-sikkerhed, lokale aktiviteter, NemID, førstehjælp og meget mere ved de 75 Beboercafé-arrangementer med over 2300 besøg af beboere.

Beboercaféen havde ikke været beboercafé uden beboeres bidrag – hjælpende hænder, idéer til temaer og dejlig mad. Og beboercaféen havde ikke været nær så indholdsrig uden de mange samarbejdspartnere, der har bidraget med information, underholdning, lydhørhed og gode råd.

Hvis man som beboer i Ryparken fortsat ønsker at mødes lokalt med andre over en kop kaffe, er kaffeklubben i Lundehus Kirke åben alle hverdage kl. 10-12.

Viden om sortering af affald er for beboere i alle aldre.



Om sommeren rykkede Beboercaféen udendørs.

## MED UDGANGSPUNKT I DEN ENKELTE BEBOER BEBOERRÅDGIVNING

“Uden dig havde jeg ikke min lejlighed,” udtaler en beboer i Ryparken til Ryparken Vores Kvarters beboerrådgiver.

Beboerrådgivningen har årligt givet individuel vejledning til ca. 100 beboere i vanskelige livssituationer. Økonomi, boligforhold, nabosager, trivsel og psykisk sygdom er de temaer, der har fyldt mest i beboerrådgivningen. Også beboere, der risikerede udsættelse fra deres lejlighed, har fået hjælp gennem beboerrådgivningen.

I samarbejde med Socialforvaltningen og kollegaer i fsb har beboerrådgivningen i 2018 afværget 14 udsættelser i Ryparken.

På fsb's ejendoms kontor i Ryparken kan man som beboer fremover hente informationsmaterialet “Her kan du få gratis hjælp og vejledning”, der oplyser om tilbud vedrørende gældsrådgivning, psykologhjælp og retshjælp.

Er man bekymret for en nabo,  
kan man ringe til Københavns  
Kommunes boligrådgivere på  
tlf. 33 17 44 01 / 33 17 44 02.

En beboer får vejledning hos beboerrådgiver Stine.

## RYPARKENS BEBOERE STYRKER DET LOKALE SAMVÆR

STARTHJÆLP TIL BEBOERIDÉER

*“En fastelavnsfest er god til at ryste ungerne fra kvarteret sammen, og så er det bare sjovere næste gang på legepladsen.” – Beboer fra Ryparken.*

Fastelavn for alle, fisketur, den månedlige Familietid, det årlige loppemarked, tur til Botanisk Have, vælgermøde, ugentlig motion for kvinder. Initiativerne har været mange blandt beboerne, og lysten til at samarbejde og gennemføre aktiviteter for andre beboere har været stor.

Samlet set har beboerne i årene 2016-2018 gennemført 34 arrangementer for hinanden med støtte fra Ryparken Vores Kvarter. Beboerne har været de bærende kræfter for aktiviteterne, mens Ryparken Vores Kvarter har hjulpet med gode råd om planlægning og gennemførelse af aktiviteter, puljeansøgninger med mere.

Nogle af de ovennævnte aktiviteter fortsætter, og Ryparken Vores Kvarter opfordrer beboerne til fortsat at lave arrangementer og ture for hinanden.

Hold desuden øje med arrangementer i Ryparkens Idrætsanlæg  
[www.kulturoesterbro.kk.dk](http://www.kulturoesterbro.kk.dk)  
og Lundehus Kirke  
[www.lundehuskirke.dk](http://www.lundehuskirke.dk)



Fastelavn 2017.

## DET ER FRIHED FOR KVINDER

### MOTION FOR KVINDER

*"Mange af os har ondt i ryggen og er i dårlig form, og så er det godt at træne. Det er også mentalt sundt for os at komme ud at møde mange forskellige kvinder."*

– Kvindelig beboer i Ryparken.

"Motion For Kvinder" er et motionshold, der blev startet op af en gruppe kvinder på tværs af boligafdelingerne i Ryparken med Daniela i spidsen som instruktør. Ryparken Vores Kvarter har støttet op om opstarten og fremdriften, og i dag er kvinderne selvkørende og har besluttet at fortsætte, efter at den boligsociale helhedsplan lukker.

"Motion For Kvinder" er hver tirsdag kl. 18-19 i RyAC's store sal på Rymarksvej 13. De danser zumba, træner med vægte og laver udstrækning – og det er kun for kvinder.

Vil man kontakte  
"Motion For Kvinder",  
kan man skrive en  
SMS til tlf. 29 32 20 36.

Elastikøvelser er en stor del af træningen, så kvinderne kan holde sig stærke.



## HJÆLP TIL PARAGRAF-JUNGLEN

### RETSHJÆLP

Enkelttydelser, førtidspension, arv, klager over afgørelser og uklarheder med firmaer om tilgodehavende. Frelsens Hærs frivillige retshjælpere har hjulpet med lidt af hvert, når de fem mand høj mandag eftermiddag er troppet op hos Ryparken Vores Kvarter og har givet beboerne individuel juridisk rådgivning.

Beboerne har ofte siddet på gangen og ventet på at modtage rådgivning, for en rådgivning tager tid og kræver indsigt, når stakke af dokumenter skal gennemgås, og forskellige instanser skal kontaktes. Frelsens Hær har fra sommeren 2016 og 2½ år frem rådgivet i 128 unikke sager.

Hvis man som beboer fremover har behov for retshjælp, er der mulighed for dette hver onsdag kl. 17-19 i beboerhuset i Vermundsgade 43A, der ligger under 2 km fra Ryparken. Rådgivningen her er også ved Frelsens Hær. Kontakt koordinator Gina på tlf. 61 90 05 35 for mere information.



Frivillige retshjælpere i 2016.



Frivillige retshjælpere i 2019.

## FÆLLESSKAB OG FORBEREDENDE VOKSENUNDERVISNING

Kursus i dansk

*"Jeg er meget glad for mit danskursus, fordi man bliver mere social. Jeg har hørt andres historier og lært kvinder at kende fra Iran, Irak, Indien og andre lande. Og nu læser og skriver jeg mere dansk."*

– Beboer i Ryparken.

Niels Brock og Ryparken Vores Kvarter har samarbejdet om kurser i dansk siden sommeren 2016. Mens Niels Brock har stået for kurser og undervisning, har Ryparken Vores Kvarter stået for information til beboerne, rekruttering og sikring af lokaler til kurserne. I alt er det fra 2016-2018 blevet til 106 kursusgange.

Hvis man som beboer fremover vil gå til dansk, afholder Niels Brock kursus i dansk hver torsdag kl. 17-20 i beboerhuset i Vermundsgade 43A, der ligger under 2 km fra Ryparken.

Kontakt koordinator Gina på tlf. 61 90 05 35 for mere information.

## FYSISK HELHEDSPLAN STYRKER UDDANNELSE

LÆREPLADS

"Hej, jeg søger en læreplads," skriver en ung mand til den boligsociale helhedsplan i forbindelse med, at han mangler den sidste del af sin tømreruddannelse.

Helhedsplanens medarbejder tager hurtigt kontakt til Enemærke & Petersen a/s, som er entreprenør for boligafdelingen Lundevængets fysiske helhedsplan. Inden for kort tid har den unge mand indgået en aftale med en tømrermester og er i gang med den sidste del af sin tømreruddannelse ved renoveringen i Lundevænget.

I 2017 begyndte en større fysisk renovering af boligafdelingen Lundevænget i Ryparken. Ved denne renovering er der takket være Enemærke & Petersen i samarbejde med fsb mulighed for at ansøge om en læreplads. Der er for elever på 8. eller 9. klassetrin også mulighed for at søge om at komme i erhvervspraktik.



Loftsrum under den fysiske helhedsplan i Lundevænget.

Der er fortsat mulighed for at ansøge om en læreplads og om erhvervspraktik. Du kan fremover kontakte ungdomsklubben i Rymarksvænge Aktiv Center (RyAC) på telefon 60 38 50 78.

## RYPARKEN VORES KVARTER VAR OGSÅ ...

Siden foråret 2016 er der sket lidt af hvert hos Ryparken Vores Kvarter. Til et overblik har vi samlet flere af de stunder, som vi har delt med jer:

Beboercafé med oplæg, spil, leg og hygge • Beboerrådgivning • Banko • Bål og snobrød • Hvad skal jeg være? – lektiecafé, uddannelsesvejledning og hjælp til lærepladser og fritidsjob med RyAC Ungdomsklub og Ungdommens Uddannelsesvejledning • Forebyggelse af udsættelser • Fællessang • Fædregruppen – lokale fædre, der laver lokale aktiviteter • Guitarspil • God start i ny bolig • Ryparkens kagebord med beboerbagværk • Bydelsmødrene – frivillige lokale kvinder, der hjælper andre og laver aktiviteter • Retshjælp ved Frelsens Hær • Hjælp til nabokonflikter • Hjerteredderkursus • Hjælp til NemID • Opslagstavlen – Hjælp din nabo • Familiekursus • Kursus i dansk ved Niels Brock • Crossroads – sports- og instruktørforløb for unge • Pigeklub • Samtaler om sundhed – under fire øjne • Træffetid • Trænerkursus i fodbold for fædre og deres børn • Opsætning af røgalarmer i lejligheder • Orientering- og dialogmøder med afdelingsbestyrelserne • Opsøgende arbejde • Kursus i brandsikker bolig • Møder i Den Åbne Følgegruppe • Fodbold og anden sport for familier • Idræt for kvinder • Faste-lavn • Fællesarrangementer med den fysiske helhedsplan i Lundevænget • Vælgermøde • Velkommen til nye beboere • Vejledning til affaldssortering • Familie-tid • Loppemarked • Eidfest • Sundhedsaftner om stress og kost • Fiskekuttertur • Ture til Botanisk Have • Danmark Spiser Sammen • Fodbold for voksne • Syng med din nabo • Ture til Østergro, Send Flere Krydderier, Davids Samling, Betty Nansen Teatret, DR Byen, Lundehus Kirke, Politimuseet, Glyptoteket, skoven og meget mere.

## DATA, DER DÆKKER OVER VARME HÆNDER

RYPARKEN VORES KVARTER I TAL 2016-2018



**Over 4.155 frivillige timer** har primært beboere bidraget med til Ryparken Vores Kvarterets aktiviteter. De frivillige timer svarer til over to års fuldtidsarbejde i lokalt engagement – timer, som frivillige beboere har lagt til glæde for andre beboere.



**Over 4.022 besøg af beboere** har der været ved aktiviteter i regi af Ryparken Vores Kvarter (beboerrådgivningen er ikke medregnet).



**4 familiekurser** med i alt 31 kursusgange har Ryparken Vores Kvarter og samarbejdspartnere afholdt fra 2016-2019 for forældre med lyst til at lære andre familier at kende og få viden om familielivet.



**Næsten 700 individuelle beboerrådgivninger** er blevet givet til beboerne. En hel del af rådgivningerne indeholder flere emner, flere samtaler, mails og møder med den enkelte beboer.



**8 arrangementer om uddannelse for unge** er blevet afholdt med i alt 124 deltagende forældre, unge og børn.



**15 kvinder har taget uddannelsen som bydelsmødre på 765 timer**, hvorefter de har lagt et stort socialt arbejde i Ryparken. I 2018 gennemførte Bydelsmødrene **411 hjælpende samtaler** med beboere og mennesker, som de mødte på deres vej.



## **RYPARKEN VORES KVARTER SIGER TAK TIL JER ALLE**

Beboercafé, beboerrådgivning, bydelsmødrene og alle de øvrige aktiviteter, som er beskrevet på de foregående sider, har kun kunnet ladet sig gøre, fordi mange har leget med og bidraget med dyrebare ressourcer.

### **Ryparken Vores Kvarter siger tak til:**

Beboerne i Ryparken • Afdelingsbestyrelser • Boldklubben Skjold • Bolig- og Besk ftigelsesenheden/Boligr dgiverne • Fritidsguiderne • Røde Kors Hovedstaden • DR Byen • DGI Storkøbenhavn • Beredskabsforbundet • SR-Bistand • Borgercenter Børn og Unge • Lundehus Kirke • Ungdommens Røde Kors • Frelsens H r •  ldre i Bevægelse • Cirkusvognen ved B rnkulturhuset Sokkelundlille • RyAC Ungdomsklub og RyAC Fritidsklub • Kultur   • Steinbeck Konditori • Sundheds- og Omsorgsforvaltningen • Hovedstadens Beredskab • Sociolancen • Center for Kræft & Sundhed • Bydelsm drenes Landsorganisation • Niels Brock • Ungdommens Uddannelsesvejledning • Politiet • Bispebjerg Lokaludvalg • Ene-m rke & Petersen a/s • Hjerteforeningen • Plejecentret Ryholtg rd • RyAC's Pensionistklub • Borgerteam • Teknik- og Miljøforvaltningen • kollegaer i fsb's ejendomsdrift og øvrige kollegaer i boligorganisationen • tidligere medarbejdere i Ryparken Vores Kvarter • og mange flere.

Tak til jer alle, og pas godt på Ryparken.

De bedste hilsner  
Ryparken Vores Kvarter



RYPARKEN  
VORES  
KVARTER



fsb

