

# دليل أولياء الأمور

عربي

البيت العائلي فاميلي هوس،  
استشارات أولياء الأمور والمدرسة  
التمهيدية المفتوحة



## تتاح الفرصة هنا لطفلك للعب وتتاح الفرصة لك لمقابلة أشخاص بالغين آخرين

في فاميلي هوس (البيت العائلي) في رينكيبي وهوسبي تتاح لك الفرصة لمقابلة أولياء الأمور الآخرين والتحدث عن الأمور التي تتعلق بطفلك وبشخصك بصفتك ولي أمر. بإمكانك التحدث على انفراد مع مستشار الشؤون العائلية أو المشاركة في مجموعة. إذا كنت من ذوي طفل يقل عمره عن ست سنوات فيمكنكم أن تحضروا إلى هنا واللعب سوياً في مدرسة المرحلة التمهيدية المفتوحة.

**البيوت العائلية FAMILJEHUSEN** في رينكيبي وهوسبي تستقبل كل أولياء الأمور. تتوفر هنا فرص مختلفة وعديدة للحصول على الإرشاد والدعم – من قبل أولياء الأمور الآخرين ومن قبل العاملين هنا. تقدم كل الخدمات مجاناً هنا.

**مدرسة المرحلة التمهيدية المفتوحة ÖPPNA FÖRSKOLAN** هي مكان لقاء تتاح لك فيه فرصة ربط العلاقات مع أولياء الأمور الآخرين وفي الوقت نفسه تتاح الفرصة لطفلك لممارسة اللعب في بيئة تربوية. هذه الأنشطة مخصصة لأولياء الأمور من ذوي طفل يتراوح عمره ما بين 0 – 6 سنوات والذي لا يذهب إلى أي مدرسة للمرحلة التمهيدية. تدبر مدرسة المرحلة التمهيدية المفتوحة أيضاً لقاءات حول مواضيع مختلفة وتعرض دورات دراسية عن تدليك الطفل الرضيع. لا يلزم أن تسجل رغبتك في الحضور بل يكفي أن تحضر وتذهب متى تشاء خلال مواعيد الافتتاح. في أيام السبت تكون مفتوحة بصورة خاصة للأباء مع أطفالهم وبالطبع نرحب بحضور الآباء في جميع الأيام الأخرى.

ستجد في البيوت العائلية أيضاً استشارات أولياء الأمور **RÄLDRARÅDGIVNINGEN** التي تقدم للوالدين – ابتداءً من فترة انتظار قدوم الطفل وحتى يبلغ الطفل 18 سنة من العمر.

إذا أردت أن تقوم بنفسك أو سوياً مع ولي أمر آخر بالتحدث حول أمور طفلك أو عن دور الأمومة والأبوة فيمكنك أن تحجز موعداً مع أحد مستشاري شؤون أولياء الأمور وجميعهم ملزمين بواجب كتمان الأسرار.

بإمكانك أيضاً المشاركة في مختلف الدورات التعليمية ابتداءً من فترة انتظار قدوم الطفل وحتى يبلغ الطفل 18 سنة من العمر. يقود اللقاءات أحد مستشاري شؤون أولياء الأمور وبإمكانك المشاركة خلال النهار أو المساء. ما هو الشيء الذي يناسبك بأفضل شكل؟ اليك فيما يلي بعض الأمثلة:

- **التعليم UTBILDNING**: لأولياء الأمور الذين ينتظرون قدوم الطفل
- **أ بي سي ABC**: أربعة لقاءات لأولياء الأمور لذوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 – 12 سنة.
- **كوميت بارن KOMET BARN**: لقاء لأولياء الأمور من ذوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 – 11 سنة والذين ضجروا من النقيق والشجار.
- **الأمومة والأبوة في السويد FÖRÄLDRASKAP I SVERIGE**: خمسة لقاءات للشخص الذي يريد أن يعرف المزيد عن المجتمع السويدي.

يعرض مركز الدعم في المنطقة الشمالية

**STÖDCENTRUM NORD** الدعم للشبيبة الذين تعرضوا للجرائم ويستقبل أيضاً الشبيبة المشتبه بأنهم ارتكبوا الجرائم. كما يقدم الدعم أيضاً للشبيبة الذين يحصلون على تعويض لممارسة خدمات جنسية. بإمكان الأقارب أيضاً التواصل معنا للحصول على النصائح والدعم.

عنوان الزيارة: Sundbybergsvägen 15, Solna  
(سونديبيريس فيجن 15، صولنا)، رقم الهاتف: 08-508 48 015.

الدعم في حالات الانفصال والطلاق

إدارة الشؤون القانونية العائلية في شيبستا

**FAMILJERÄTTEN I RINKEBY-KISTA** تقدم الاستشارات والدعم والوساطات لأولياء الأمور المطلقين.

عيادة مفتوحة في بعض الأيام في فاميلي هوسبيت familjehuset في رينكيبي، رقم الهاتف: 08-508 01 900.

الاستشارات العائلية في ستوكهولم

**FAMILJERÅDGIVNINGEN I STOCKHOLM** تعرض على المتعاشين سوياً وأولياء الأمور والعائلات المساعدة في مختلف مسائل التعايش، الرابط [stockholm.se/familjeradgivning](http://stockholm.se/familjeradgivning).

البحث عن مسكن عنوان موقع مكتب السكن **BOSTADSFÖRMEDLINGENS** على شبكة الإنترنت هو [bostad.stockholm.se](http://bostad.stockholm.se).



## المزيد من معلومات التواصل للعائلات



إذا لم تكن تعرف إلى أين ستتوجه حول مختلف التساؤلات فيامكانك دائما التواصل مع مكتب شؤون المواطنين مديرياركونتوريت في رينكيبي وهوسبي، وهم سيرشدونك بمعلومات صحيحة.

الأطفال من ذوي الإعاقة في الفعاليات تقدم عيادة التأهيل **HABILITERINGEN** الدعم والعلاج للأشخاص الذين يعانون من إعاقة في الفعاليات. أنظر الموقع [habiliteringen.se](http://habiliteringen.se).

يقدم مركز التواصل لذوي الإعاقة في الفعاليات

**KONTAKTCENTER FUNKTIONSNEDSÄTTNING** المعلومات عن المسائل التي تتعلق بالإعاقة في الفعاليات. رقم الهاتف 08-508 11 508، بريد الكتروني [kc.funktionsnedsattning@stockholm.se](mailto:kc.funktionsnedsattning@stockholm.se)

إجازة الوالدين والتعويض في حالة مرض الطفل

مكتب التأمينات الاجتماعية فورسيكرينجس كاسان

**FÖRSÄKRINGSKASSAN** أنظر الموقع [forsakringskassan.se](http://forsakringskassan.se)

الرعاية الصحية والطبية

ستجد على الموقع [1177.se](http://1177.se) معلومات التواصل مع:

- مراكز رعاية الطفولة **Barnvårdscentraler**
- عيادات القابلة **Barnmorskemottagningar**
- الرعاية النفسية للأطفال والشباب **Barn- och ungdomspsykiatri**
- الرعاية الشعبية للأسنان **Folk tandvården**

التبليغ عن الشعور بالقلق حول الأطفال الذين يتعرضون للأذى

تواصل مع مجموعة الاستقبال للأطفال والشباب

**MOTTAGNINGSGRUPPEN FÖR BARN OCH UNGDOM**

ضمن إدارة الخدمات الاجتماعية سوسيال شستسن في رينكيبي - شيبستا، إذا كان هناك طفل يتعرض للأذى يتراوح عمره ما بين 0 - 20 سنة أو يحتاج إلى الحماية. تستقبل المجموعة الطلبات المتعلقة بالدعم من حاملي حق الحضانة والبلاغات عن الأطفال الذين يتعرضون للأذى على رقم الهاتف 08-508 01 968. في أوقات المساء وفي أيام العطلات تواصل بدلا من ذلك مع خفارة الخدمات الاجتماعية سوسيال شورن **SOCIALJOURNEN** على رقم الهاتف: 08-508 40 000.

الشعور بالقلق حول الإدمان على المخدرات

إذا كنت تشعر بالقلق بناء على كون طفلك المراهق يتعاطى المخدرات تواصل مع **FRAMTID STOCKHOLM JÄRVA - MINI MARIA** (فرامتيد ستوكهولم يارفا - ميني ماري). استشارات مفتوحة وحجز المواعيد خلال أوقات الدوام المكتبي. عنوان الزيارة **Degerbygränd 2, Rinkeby** (ديجري جرنند 2، رينكيبي)، رقم الهاتف: 08-508 43 710.

إذا كنت تشعر بالقلق بناء على وجود شخص تحت التأثير بفعل تعاطي المخدرات وبحاجة إلى مساعدة طارئة فإن عيادة الطوارئ ماريا أونجدومس أكويوت موتاجنج **MARIA UNGDOMS AKUTMOTTAGNING** مفتوحة على مدار الساعة لاستقبال الزيارات ولتقديم الاستشارات.

عنوان الزيارة: **Görans sjukhusområde، Finsens väg 1**، منطقة مستشفى سانت بوران في كونجسهولمن. رقم الهاتف: 08-123 47 410.

الشعور بالقلق حول وقوع العنف في العائلة

يقدم فريق العلاقات في رينكيبي - شيبستا

**RELATIONSVÅLDSTEAMET I RINKEBY-KISTA** الاستشارات والدعم للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 سنة والذين تعرضوا للعنف من قبل شريكهم أو عائلتهم. رقم الهاتف: 08-508 01 420.

يقدم مركز العنف ضمن العلاقات في المنطقة الغربية

**RELATIONSVÅLDSCENTRUM VÄST** الدعم والمعالجة للشخص الذي يرتكب العنف والأشخاص الذين يتعرضون للعنف ضمن العلاقات القريبة.

رقم الهاتف: 08-508 03 670. الرابط على شبكة الإنترنت: [stockholm.se/rvc](http://stockholm.se/rvc).

ضمن مجموعات الأصدقاء بإمكانك أن تتشارك الخبرات عن علاقات الأصدقاء والحياء اليومية سويا مع مدرس ومع أولياء أمور آخرون. إذا كنت أبا لطفل وتريد التحدث عن الأطفال ودور الأبوة توجد لدينا أنشطة الآباء. تقوم البيوت العائلية أيضا بإعداد لقاءات الحوار ولقاءات حول موضوع معين ومحاضرات يتم خلالها التناقش حول مختلف المواضيع.

إن البيوت العائلية تساعد المقام الأول الأشخاص من ذوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 0 - 18 سنة من العمر. اقرأ المزيد عن الدعم لأولياء أمور المراهقين في ص 22 - 23 على الرابط [stockholm.se/familjehuset](http://stockholm.se/familjehuset)

## «أتمنى لو استغل أولياء الأمور الآخرين

### هذه الفرصة للمشاركة»

جسرا جامشين هي والدة أربعة أطفال وتشارك في لقاءات آ بي سي لأولياء الأمور. كيف تريد أن يصفك طفلك بعد 20 عاما؟ طرّح هذا السؤال خلال أحد لقاءات أولياء الأمور الذي شاركت جسرا فيه والذي جعلها تفكر مليا.

- أحاول الآن فعلا أن أصغي لأطفالي لكي أتوصل إلى تواصل جيد معهم. هذا ما تقوله جسرا

لقد أعطتها لقاءات آ بي سي لأولياء الأمور نصائح جيدة قامت بتجربتها في المنزل سويا مع عائلتها.

- كم أتمنى لو استغل أولياء الأمور الآخرين هذه الفرصة للمشاركة. ربما يبدو أن الأمر يستغرق فترة طويلة من الجلوس لمدة ساعتين في المساء ولكن الوقت يمضي بسرعة.

بالنسبة لجسرا التي تتمرن على تعلم اللغة السويدية فقد كان من المفيد بالنسبة لها أن مرشدة أولياء الأمور نازك التي تتكلم اللغة العربية شاركت في اللقاءات وقامت بترجمة بعض الكلمات الصعبة بالنسبة لها.

## زيارات منزلية لدى أولياء الأمور الذين رزقوا بطفل لأول مرة

إذا كنت قد رزقت بطفلك الأول وتذهب إلى مركز رعاية الطفولة (BVC) في رينكيبي، هوسبي أو شيبستا فنعرض عليك عددا من الزيارات المنزلية تزورك خلالها ممرضة من مركز رعاية الطفولة ومستشار شؤون الوالدين. إن هذا يوفر لك إمكانية الحصول على المعرفة اللازمة والتحدث حول أمور طفلك ودور الأمومة والأبوة.

## مدرسة المرحلة التمهيدية للتعرف على الأنشطة

تتاح الفرصة لطفلك في مدرسة المرحلة التمهيدية للتعرف على الأنشطة **introduktionsförskolan** للتعرف على اللعب والمشاركة في الأنشطة التربوية سويا مع الأطفال الآخرين وأن يتعرف على بيئة مدرسة المرحلة التمهيدية. في الوقت نفسه تتاح لك فرصة التمرن على استخدام اللغة السويدية. إذا كنت تود المشاركة فما عليك سوى التواصل مع واحدة من مدارس المرحلة التمهيدية للتعرف على الأنشطة.



## معلومات التواصل

### مضيفي المواطنين

يعمل مضيفي المواطنين في الخارج في منطقة الجزء البلدي خلال النهار والمساء وأيام العطلات للمساهمة في نشر جو من الانسجام والطمأنينة. يرتدي مضيفي المواطنين أزياء عمل خاصة ويتعاونون مع البوليس والتجار وشركات المساكن وحراس الأمن والمتجولين الليليين والاتحادات.

### MEDBORGARVÄRDAR مضيفي المواطنين

رقم الهاتف: 08-508 01 080.

### مكتب شؤون المواطنين في رينكبي MEDBORGARKONTORET RINKEBY

Rinkebystråket 79 (رينكبي ستروكت 79)

هاتف: 08-508 01 794.

بريد الكتروني: medborgarkontoret.rinkeby-kista@stockholm.se

### مكتب شؤون المواطنين في هوسبي MEDBORGARKONTORET HUSBY

Edvard Griegsgången 9 (ادفارد جريجس جونجن 9)

هاتف: 08-508 01 129.

بريد الكتروني: medborgarkontoret.rinkeby-kista@stockholm.se

## معلومات التواصل

### رينكبي

### FAMILJEHuset العائلي

Skårbygränd 1 (سكوري جرنند 1)  
stockholm.se/familjehuset  
familjehuset: اينستاجرام:

مدرسة المرحلة التمهيديّة المفتوحة Öppna förskolan

رقم الهاتف: 08-508 01 557، 08-508 01 911

استشارات أولياء الأمور Föräldrarådgivningen

رقم الهاتف: 08-508 01 119

مدرسة المرحلة التمهيديّة المفتوحة للتعريف بالأنشطة

### INTRODUKTIONSFÖRSKOLAN

Gamlebyplan 9 (جامليبي بلان 9)

رقم الهاتف: 08-508 01 891، 08-508 01 892

oppnaforskolanikalla: اينستاجرام:

### هوسبي

### FAMILJEHuset العائلي

Edvard Griegsgången 9 (ادفارد جريجس جونجن 9)  
stockholm.se/familjehuset  
familjehuset: اينستاجرام:

مدرسة المرحلة التمهيديّة المفتوحة Öppna förskolan

هاتف: 08-508 01 535، 08-508 01 526

استشارات أولياء الأمور Föräldrarådgivningen

رقم الهاتف: 08-508 01 119

مدرسة المرحلة التمهيديّة المفتوحة للتعريف بالأنشطة

### INTRODUKTIONSFÖRSKOLAN

Bergengatan 26 (برجن جاتان 26)

رقم الهاتف: 08-508 02 620، 08-508 01 872





## مدرسة المرحلة التمهيديّة هنا يتم وضع أساس المستقبل

بإمكان الطفل البدء في مدرسة المرحلة التمهيديّة ابتداءً من بلوغه سنة واحدة من العمر. في مدرسة المرحلة التمهيديّة يعمل مدرسي / مدرسات مدرسة المرحلة التمهيديّة ومربيين / مربيات الذين يوفرّون أفضل أشكال الرعاية لطفلك. تتاح الفرصة لطفلك للقيام سوياً مع الأطفال الآخرين والبالغين الملتزمين بممارسة اللعب والتعلّم والتطور. إن البيئة آمنة ويتم تكييفها حسب حجم مجموعات الأطفال.

من بين أهم مهمات المدرسة هنا توفير الإمكانية لجميع الأطفال لتطوير لغتهم الأم واللغة السويدية.

تختار بنفسك ما هي مدرسة المرحلة التمهيديّة التي تريد أن يذهب طفلك إليها. لا تتوانى عن التواصل مع مدرسة المرحلة التمهيديّة التي تحوز على اهتمامك لحجز موعد لزيارة فيها.

يعتمد رسم مدرسة المرحلة التمهيديّة على فترة تواجد طفلك فيها إما بنصف دوم أو بدوام كامل وإذا كان له أخوة وكذلك دخل العائلة. يحق لجميع الأطفال الذين بلغوا ثلاث سنوات من العمر الذهاب إلى مدرسة المرحلة التمهيديّة العمومية مجاناً لمدة 3 ساعات في اليوم.

## «الطعام والبيئة واللغة» هي أهم الأمور»

نصار خان هو والد ديبا وهي تذهب إلى مدرسة المرحلة التمهيديّة ريبيجوردن في شيبستا.

- إن مدرسة المرحلة التمهيديّة جيدة جداً لتطوير الأطفال، حيث يتعلمون من اللعب مع الأطفال الآخرين. هذا ما يقوله نصار.
- عندما حان الأوان بالنسبة له ولزوجته لاختيار مدرسة المرحلة التمهيديّة قاما بزيارة عدد من مدارس المرحلة التمهيديّة المختلفة قبل أن يقع اختيارهم على واحدة منهم. كان الطعام والبيئة وإمكانية التطوير اللغوي هي أهم الأمور بالنسبة لهم.
- لدى ريبيجوردن طبّاخ خاص بها ومكان كبير للهو، حسب ما يقول نصار. كما أنه سعيد لأن ابنته تتمكن من التمرن على اللغة السويدية في مدرسة المرحلة التمهيديّة لأن العائلة تتكلم لغة الأوردو في المنزل.
- يرى نصار أنه من الإيجابي أن أولياء الأمور يشاركون في عمل مدرسة المرحلة التمهيديّة. قام بدعوة أولياء الأمور الآخرين للمشاركة في مجموعة على الواتس آب لكي يتمكنوا من استمرار التواصل مع بعضهم البعض ويقدموا اقتراحات مشتركة لمدرسة المرحلة التمهيديّة.

## تعطيك الخبرات قبيل العمل المستقبلي

قم بزيارة مكاتب شؤون المواطنين في رينكيبي أو هوسبي إذا أردت الحصول على مزيد من المعلومات والإرشاد فيما يتعلق بالتواصل مع السلطات. كما يمكن أن تحصل هنا على المساعدة في تخطيط أمورك المادية ومقابلة مرشد شؤون المستهلكين أو شخص قانوني.

في مكاتب شؤون المواطنين بإمكانك الحصول على النصائح والمعلومات ضمن مجالات عديدة، على سبيل المثال كيف تبحث عن مسكن أو مكان في مدرسة المرحلة التمهيديّة. كما تحصل على إرشادات عن الميزانية والديون، وإرشاد المستهلكين ونصائح عن هجرة الأقارب وبعض الاستشارات القانونية البسيطة وبإمكانك هنا أيضاً عمل تحقيق عن حاجتك لخدمات نقل ذوي الاحتياجات الخاصة أو كبار السن. كما يمكن أن يقوم المرشدين الاجتماعيين بإرشادك للتواصل مع سلطات أخرى.

بإمكانك استعارة جهاز كومبيوتر للبحث عن المعلومات أو لقضاء بعض الاحتياجات الأخرى.

## «أحب من كل قلبي أن أساعد الآخرين»

خاطرة أحمدزاي هي مضيئة المواطنين في رينكيبي. في أغلب الحالات يكون الشباب هم الذين يبدؤون التواصل مع خاطرة عندما تسير في رينكيبي ضمن عملها كمضيئة للمواطنين. يحدث أحياناً أن توجه لها أسئلة تتعلق بالتعليم والعمل ويطلب منها المساعدة في كتابة السيرة الذاتية.

- أحب من كل قلبي مساعدة الناس وكنت شقية نوعاً ما عندما كنت صغيرة السن ولذلك فأنا أرى نفسي في الشباب – حتى لو أنهم أشقياء بشكل مختلف في الوقت الحاضر. هذا ما تقوله لنا.
- تتخصص مهمة خاطرة وزملاءها في أن تكون حلقة الوصل ما بين المواطنين وإدارة الجزء البلدي.
- نقوم بتوزيع المعلومات ونقل وجهات النظر من المواطنين إلى الإدارة عن طريق رؤسائنا.
- ترى خاطرة إن أفضل شيء بالنسبة لهذا العمل هو أنها تقابل عدد كبير من الناس.
- نخلق علاقات مع الأشخاص الذين يسكنون هنا ونساهم عن طريق تواجدها في خلق جو من الطمأنينة والأمان.

## معلومات التواصل

### الحصول على المساعدة للبحث عن عمل أو التعليم

بالنسبة للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 – 29 سنة والذين لا يمارسون الدراسة أو العمل فيإمكانهم التواصل مع:

### بيت الشباب في رينكبيي UNGDOMENS HUS I RINKEBY

Rinkebystråket 53 (رينكبيي ستروكت 53)

رقم الهاتف: 08-508 01 922

اينستاجرام: studier\_arbete

### ري أكتور REACTOR

Edvard Griegsgången 9 (ادفارد جريجس جونجن 9)

رقم الهاتف: 08-508 01 922، اينستاجرام: studier\_arbete

### ميدان الوظائف جوب توري للشباب JOBBTORG UNGA

شيبستا جاليريان، بيت السلالم 2، الطابق 2

رقم الهاتف: 08-508 35 960، اينستاجرام: jobbtorg.unga.kista

### البحث عن وظائف العطلات

ستجد معلومات عن وظائف العطلات على الرابط [stockholm.se/feriejobb](http://stockholm.se/feriejobb)

لطرح الأسئلة عن وظائف العطلات عن طريق الهاتف: 08-508 01 938، أو عن طريق

البريد الإلكتروني: feriejobb.rinkeby-kista@stockholm.se

اينستاجرام: feriejobbrinkebykista

### الإنسان خلف زي الوظيفة

الإنسان خلف زي الوظيفة “Människan bakom uniformen” هو برنامج للشباب يتألف من عشرة لقاءات تضم تعليم نظري وعملي. تتاح الفرصة للشباب للقاء مجموعات مهنية من البوليس، خدمات الإنقاذ وحركة النقل الجماعي وأطراف أخرى للحصول على معلومات عن هذه المجموعات المهنية وأدوارها في المجتمع. تواصل مع مجموعة العمل الحقلية Fältgruppen للحصول على مزيد من المعلومات ، رقم الهاتف: 08-508 01 089.

## معلومات التواصل

### طلب مكان في مدرسة المرحلة التمهيديّة

ستعثر هنا على معلومات عن مدرسة المرحلة التمهيديّة وإمكانك تقديم طلب للحصول على مكان على الموقع [forskola.stockholm.se](http://forskola.stockholm.se) حيث بإمكانك أن ترى هناك ما هي مدارس المرحلة التمهيديّة الموجودة في أكالا، هوسبي، شيبستا ورينكبيي.

إذا أردت الحصول على المساعدة في تقديم الطلب فيإمكانك التواصل مع مكتب شؤون المواطنين مديورباركونتوربت، أنظر ص 27.

### هل توجد لديك المزيد من الأسئلة؟

### مركز التواصل لمدارس المرحلة التمهيديّة KONTAKTCENTER FÖRSKOLA

يقوم المركز بالإجابة على الأسئلة العامة المتعلقة بمدرسة المرحلة التمهيديّة.

رقم الهاتف: 08-508 00 508



## تمضية أوقات ممتعة في الخارج على مدار السنة العمل المستقبلي

إن اللعب وممارسة الأنشطة الحركية في الخارج في الهواء الطلق هو شيء ممتع ومفيد للجميع. يوجد في رينكيبي - شبيستا العديد من الأماكن الرائعة والكثير من الأمور التي يمكن ممارستها في الخارج بالنسبة لك ولأطفالك كبارا كانوا أم صغارا.

في منطقة الجزء البلدي توجد حدائق ثقافية وحدائق عمومية يمكن الذهاب إليها في نزاهات وحدائق اللعب التي يوجد بها مستخدمين وأماكن للعب. كما يوجد عدد من الملاعب بأحجام مختلفة لممارسة ألعاب الكرة ولعبة الباندي وكرة السلة.

بالنسبة للشخص الذي يريد ممارسة السباحة مع طفله الصغير في فصل الصيف هناك برك سباحة غير عميقة وحدائق للألعاب المائية. سيتم افتتاح مسبح جديد في الهواء الطلق عند حديقة ايجيبي جورد في يارفلاندت خلال عام 2020. كما يمكن السباحة في الداخل مقابل رسم في مسبح هوسبي بادت وهو مسبح مغامرات مع مزلق مائية وأحواض سباحة للسباحة بقصد التمرين الجسدي. كما توجد مدرسة لتعليم السباحة. يغلق المسبح أبوابه خلال العطلة الصيفية.

في الشتاء تتوفر فرصة التزلج على الجليد في تروديلوثن وفي هيندرتوريس باركن وباركليكن رينكيبي. يتم تجهيز حلبات التزلج على الجليد هناك عندما يكون الطقس باردا بشكل كاف لتجميدها.

بإمكانك الحصول على معلومات عن كل أماكن اللعب في الجزء البلدي على الموقع [stockholm.se](http://stockholm.se)

## «نرحب بالجميع للحضور إلى هنا وممارسة الألعاب مع أطفالهم»

ايسات إيسن هو مرشد أوقات الفراغ في ملعب حديقة الألعاب في رينكيبي يحضر إلى حديقة الألعاب البالغين والأطفال للاختلاط سويا في البيئة التربوية المفرحة. يتواجد ايسات وزملاءه هناك في الحلبة في جميع الأيام ويقومون بتقديم تجهيزات الألعاب ويدبرون الأنشطة خلال العطلات المدرسية.

- نتكلم مع الزوار عما هي الأنشطة التي يريدون ممارستها. عندما حضر ساحر عندنا كان عدد الحاضرين مكتملا هنا. حسب ما يقول ايسات.

## تعطي الخبرة قبيل العمل في المستقبل

يعرف بعض الشباب بالضبط ما هي الأشياء التي يريدون عملها عند انتهاء مدرسة المرحلة الأساسية ولكن بالنسبة لبعضهم يستغرق الأمر بعض الوقت للتفكير والبحث. ماذا سأدرس؟ هل توجد فرص عمل؟ إمكانية البحث عن وظائف العطلات أو التمرين العملي أو الإرشاد لممارسة الدراسة في مدرسة المرحلة الثانوية متوفرة لجميع الشباب.

خلال العطلات المدرسية تتوفر للشباب فرصة العمل في وظيفة العطلات ضمن أنشطة بلدية أو لدى أحد الاتحادات. بالنسبة لمعظمهم تكون وظيفة العطلات هي أو إطار للتواصل مع الحياة العملية.

بالنسبة للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 - 29 سنة والذين لا يمارسون الدراسة أو العمل في أماكنهم الحصول على المساعدة للعثور على الدراسات أو الأعمال التي تناسبهم. تستقبل بيوت الشباب في رينكيبي وري أكثر في هوسبي في النهار الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 - 29 سنة من الذين يريدون الحصول على الدعم والإرشاد لبدء الدراسة، أو التمرين العملي أو البحث عن عمل. تتم الأنشطة المفتوحة بالتعاون مع على سبيل المثال ميدان العمل جوب توري للشباب واتحادات أولياء الأمور.

## حسن يريد العمل في قطاع الخدمات

حسن أبادير إسماعيل يعمل في فصل الصيف في مجال رعاية الحدائق العمومية بيقم حسن في رينكيبي ويمارس الدراسة في برنامج التجارة والخدمات في المدرسة الثانوية. وفد إلى السويد كلاجئ قادم لوحده من الصومال منذ ثلاث سنوات. مارس العمل في وظيفة العطلات خلال صيف عام 2018 في مجال رعاية الحدائق العمومية في هوسبي. كان يعمل سابقا كمساعد شخصي ولنه كان يشعر بالوحدة قليلا. لذلك فإنه منسجم في العمل سويا مع الآخرين من الذين يمارسون العمل الصيفي ضمن المجموعة.

- أشعر بالسعادة عند القيام بطلاء السياج وهذا الشيء لم أكن قد مارسته سابقا. ولكن تنظيف الحشائش الضارة ورعاية الشجيرات فإنني أتقن ذلك من وقت سابق لأن عائلتي كانت تزرع خضروات خاصة بها في بلدي الأصلي. هذا ما يقوله حسن. التعاون وتخطيط العمل ومساعدة الزوار في الحديقة العمومية هي أمور تعطي له خبرة جيدة يحصل عليها عن طريق العمل الصيفي. يريد حسن أن يعمل في متجر في المستقبل لأنه يحب تقديم الخدمات والعمل بوتيرة عالية ومقابلة الناس.

## التجول الليلي

في أمسيات أيام الجمعة والسبت يتجول في الليل أشخاص بالغين متطوعين في منطقة الجزء البلدي وذلك لزيادة الأمان. فؤادو معلمين وفردوسا إيمان عيدي هن من الأمهات اللواتي يتجولن في الليل في رينكيبي. تريدان أن يشترك عدد أكبر من البالغين في الليل. - احضر متى يكون عندك وقت، نصف ساعة أو ساعة واحدة كل مرة أفضل من لا شيء. هذا ما تقوله فؤادو. لا نتوانى عن التواصل مع مسؤول التنسيق عن شؤون التجول الليلي إذا كنت تود الانضمام أو إذا كنت تريد الحصول على مزيد من المعلومات. رقم الهاتف: 08-508 01 222.

## معلومات التواصل

للتواصل والتسجيل في لقاءات أولياء الأمور راجع البيوت العائلية.

## البيت العائلي في هوسبي FAMILJEHuset I HUSBY

Edvard Griegsgången 9 (ادفارد جريجس جونجن 9) رقم الهاتف: 08-508 01 119.

## البيت العائلي في رينكيبي FAMILJEHuset I RINKEBY

Skårbygränd 1 (سكوربي جرنند 1)

رقم الهاتف: 08-508 01 119.

تابع البيوت العائلية على الاينستاجرام: familjehuset

وعلى الرابط [stockholm.se/familjehuset](http://stockholm.se/familjehuset)

## معلومات التواصل

### أكالا

في أكالا بي AKALLA BY يوجد مكان للعب وبركة ضحلة وحديقة 4H التي يوجد بها حيوانات ومقهى ومكان للشواء وحلبة للرقص ومسار للعبة الغولف. على مقربة من أكالا بي يوجد أيضا ملعبا لألعاب القوى في الخارج. انظر الموقع [akallaby.se](http://akallaby.se)

بين العمارات السكنية في الحي الكائن خلف سيبيلوس جونجن توجد حدائق عمومية بها ملعب مكسو بالنجيل الاصطناعي وبركة ضحلة ومكان للعب وملعبا لألعاب القوى

### هوسبي

يوجد في هوسبي جورد HUSBY GÅRD مكانا للعب وبركة ضحلة ومقهى وقاعة فنون ومكان للشواء ومسار للعب اللؤلؤ ومساحة مكسو بالنجيل لممارسة ألعاب الكرة والنزاهات. انظر الموقع [husbygard.nu](http://husbygard.nu)

في حديقة لوفوتن باركن LOFOTENPARKEN وهي مكان للعب على مقربة من مركز هوسبي يوجد وبركة ضحلة، يتم التخطيط لإنشاء مكان جديد للعب في حديقة هوسبي باركن.

### مسبح المغامرات هوسبي بادت ÄVENTYRSBADET HUSBYBADET

Edvard Griegsgången 30 (ادفارد جريجس جونجن 30)، انظر الرابط [stockholm.se/husbybadet](http://stockholm.se/husbybadet)

### شيبستا

يوجد في أرفينجي Ärvinge الكائنة في شيبستا مكان للعب تروديلوتن LEKPLATSEN TRUDELUTTEN، الذي يوجد به بركة ضحلة وحديقة للزحافات وملعب خارجي لألعاب القوى تم تكييفه بحيث يناسب الأشخاص الذين يعانون من إعاقة في الفعاليات.

### رينكيبي

حلبة العاب الحديقة PARKLEKEN RINKEN هي أنشطة لأوقات الفراغ بها مستخدمين. تضم الحديقة كل من التجهيزات ومنطقة طبيعية. كما توجد هنا أراجيح وهي مكيفة بحيث تناسب الأطفال الذين يحتاجون إلى دعم إضافي. كما توجد على مقربة من حديقة الألعاب بركة ضحلة.

في حديقة هيندرتوريس باركن HINDERSTORPSPARKEN توجد حديقة الألعاب هينكن التي يعمل بها مستخدمين خلال فصل الصيف. كما يوجد في الحديقة ألعاب مائية، مكان للعب وملعب خارجي لألعاب القوى تم تكييفه بحيث يناسب الأشخاص الذين يعانون من إعاقة في الفعاليات.

### هل تريد استئجار دراجة؟

تواصل مع وحدة إجراءات سوق العمل enheten för arbetsmarknadsinsatser، رقم الهاتف: 08-508 01 282.

### الحصول على خريطة!

يتبين من خريطة الرياضة وحياة الهواء الطلق الأماكن التي يمكن ممارسة الرياضة والتمارين الجسدية في الداخل والخارج. يمكن جلب الخريطة من مكاتب شؤون المواطنين MEDBORGARKONTOREN فيه وسبي ورينكيبي، أنظر ص 27.

### المزيد من النصائح!

ستجد المزيد من النصائح على الرابط [stockholm.se/kulturfrid](http://stockholm.se/kulturfrid)





## التزامك مهم بالنسبة لتعلم الأطفال

يحق لجميع الأطفال والشباب ممارسة الدراسة في مدرسة جيدة. تقدم الطلب لمدرسة المرحلة الأساسية التي ترغبها لطفلك. هناك كل من مدارس بلدية ومدارس مستقلة. إن التزامك كولي أمر مهم طوال فترة دراسة طفلك في المدرسة.

إن الدراسة إرغامية للأطفال ابتداء من بلوغ الطفل 6 سنوات من العمر ليبدأ الدراسة في صف المرحلة التمهيدية وهو شكل دراسي خاص، يشمل الكثير من الأعمال الإبداعية واللعب. إن صف المرحلة التمهيدية مجاني.

ابتداء من فصل الخريف الي يبلغ فيه الطفل سن 7 سنوات من العمر تبدأ مدرسة المرحلة الأساسية والتي تستمر لمدة تسع سنوات. تنقسم السنة دراسية إلى فصلين فصل الخريف الدراسي وفصل الربيع الدراسي. يجب أن يكون التعليم متساو للجميع بغض النظر عن أي مكان يمارس فيه الطفل الدراسة في السويد. إن معظم مدارس المرحلة الأساسية تدار من قبل البلديات ومن المعتاد أن يمارس الطفل الدراسة في مدرسة على مقربة من منزله.

يوجد في رينكيبي – شيسستا خمس مدارس بلدية تضم السنوات الدراسية من صف المرحلة التمهيدية وحتى السنة الدراسية 6 وهناك ثلاثة مدارس تضم صف المرحلة التمهيدية وحتى السنة الدراسية 9 وأيضاً مدرسة واحد تضم السنوات الدراسية 7 – 9.

أما المدارس المستقلة فلها مسؤول آخر عن التعليم غير البلدية. تستقبل المدارس المستقلة جميع الأطفال وتقدم التعليم بشكل مشابه للتعليم الذي يقدم في المدارس البلدية.

إذا كنت تمارس العمل أو الدراسة أو مجازاً في إجازة الوالدين فتتوفر لك إمكانية لإدخال الطفل في دار رعاية أطفال المدارس في أوقات الفراغ فريبيديس هم أو في نادي أوقات الفراغ فريبيديس كلوب خلال ذلك الجزء من اليوم الدراسي الذي لا تمارس فيه الدراسات وخلال العطلات المدرسية. إن هذه الأنشطة اختيارية وتفرض عليها رسوم.

في كل فصل دراسي تعقد محادثة تطويرية يشارك فيها التلميذ والمدرس وأنت بصفتك ولي الأمر للنظر في كيف تسير الأمور في المدرسة ومدى انسجام طفلك. هناك إمكانيات أخرى للتأثير على ممارسة طفلك للدراسة وهي اجتماعات أولياء الأمور وفي مجلس أولياء الأمور الموجود في بعض المدارس.

يتم إعطاء شهادة العلامات النهائية في السنة الدراسية 9. عن طريق هذه الشهادة النهائية يتقدم التلميذ بطلب الالتحاق في مدرسة المرحلة الثانوية. إن مدرسة المرحلة الثانوية مجانية واختيارية وتضم عدداً من البرامج الدراسية. يمارس التلميذ الدراسة في كل برنامج منها لمدة 3 سنوات. يمكن أن يكون برنامج مهني أو برنامج للتعميد للدراسات العليا.

## قابل أولياء الأمور الآخرين واحصل على النصائح والدعم

هناك الكثير من الأمور التي تحدثت في سنوات المراهقة. قابل أولياء الأمور الآخرين واحصل على الدعم عن طريق المشاركة في لقاءات أولياء أمور المراهقين في البيوت العائلية في رينكيبي وهوسبي.

بالنسبة للشخص من ذوي الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 17 سنة فيإمكانه مقابلة أولياء أمور المراهقين الآخرين والتحدث معهم ضمن برنامج اسمه **“ÅLSKADE, FÖRBANNADE TONÅRING”** (حبيبي المراهق اللعين). تتقابلون أربع مرات مع مرشد المجموعة وتتحدثون عن مختلف الأمور التي تتعلق بأوضاع الحياة اليومية التي لا شك أنه معظم أولياء الأمور الآخرين عايشوها. كما أن هناك برنامج أكثر شمولية اسمه **KOMETONÅR** (كومييت عن سنين المراهقة) ويشمل ثمانية لقاءات. هذا البرنامج مخصص للشخص من ذوي طفل يتراوح عمره ما بين 12 – 18 سنة والذي يريد إيقاف النزاعات والشجار واستبدال ذلك بعلاقة أهدأ مع طفله.

بالنسبة للشخص الذي يريد معرفة المزيد عن المجتمع السويدي هناك خمسة لقاءات تتعلق بموضوع **FÖRÄLDRASKAP I SVERIGE** (دور الأمومة والأبوة في السويد).

إذا كنت ترغب في عقد محادثة فردية تتعلق بدور أمومة أو أبوة طفل مراهق، فيإمكانك أن تحجز موعداً مع **مستشار شؤون الوالدين FÖRÄLDRARÅDGIVARE** في أحد البيوت العائلية. كما نرحب بالأب الذي يريد التحدث مع الآباء الآخرين عن الأطفال وعن دور الأمومة والأبوة للمشاركة في أنشطة الآباء. تستقبل البيوت العائلية الشخص من ذوي طفل يتراوح عمره ما بين 0 – 18 سنة. اقرأ المزيد عن الدعم لأولياء الأمور من ذوي الأطفال الأصغر سناً على الصفحات 4 – 7.

## «عندما أصبح طفلي مراهقاً لم أكن متأهباً لذلك»

موهوبو يوسف هي أحد المشاركين في الدورة الدراسية كوميت لأولياء أمور المراهقين.

لدى موهوبو ثلاثة أطفال. إن ابنها هو نموذج للطفل المراهق الذي يجادل ويستنكر، حسب ما تقول لنا.

- لم أكن متأهباً لذلك، لأن ابنتي كانت ذات طبع هادئ. حسب ما تقول موهوبو. في الدورة الدراسية كوميت لأولياء الأمور حصلت على نصائح وأفكار كان لها منفعة كبيرة منها. تذكر بالذات أسلوب FUB-metoden الذي يعني الاستعداد والحفز والتأكيد.

- في السابق كنت أقول لابني في نفس الصباح «سنذهب الآن إلى المسبح». وعندما كان الإجهاد النفسي يسود الوضع الناجم. والآن أقوم بتوفير الاستعداد له في اليوم السابق بدلاً من اليوم نفسه وبذلك تتاح فرصة أن يتأهب (حفز). عندها فإنه يعرف أننا سنذهب في صباح اليوم التالي ويصبح الأمر أهدأ بالنسبة لنا. عندها أستطيع التأكيد له وأقول «لقد عملت شيئاً جيداً والآن سنلحق الموعد في الوقت المناسب».

تري موهوبو أن العلاقة بينها وبين ابنها أصبحت أفضل، ولكنها لا تزال بحاجة إلى أن تتمرن.

- لا أتوانى عن توصية أولياء الأمور الآخرين أن يشاركوا في كوميت، تقول موهوبو في نهاية الحديث معها.

## “نتواجد هناك من أجل الشباب”

عبد الرزاق “عدي” علي هو مسؤول شؤون تنسيق مجموعة العمل الحقلية نما عدي وترعرع في رينكيبي، وهو مدرس مؤهل ويعمل ضمن مجموعة العمل الحقلية منذ أربع سنوات. يرى أن أهم شيء هو التواجد هناك من أجل الشباب وتقديم الدعم لهم إن احتاجوا إلى ذلك. على سبيل المثال يمكن أن يذهب مساعد العمل الحقلية مع الشاب الذي يريد ذلك إلى عيادة الشباب.

- خلق علاقات الارتباط هي الأهم من البداية إلى النهاية بالنسبة لنا. هذا ما يقوله عدي وأفضل شيء في هذا العمل هو أن يقف المرء إلى جانب الشباب زيراهم يتطورون.

## معلومات التواصل

### عيادة الشباب

تستقبل عيادة الشباب جميع الشباب حتى يبلغون 22 سنة من العمر من الذين يريدون التحدث مع شخص وأن يفحصوا أجسادهم أو أن يحصلوا على المساعدة فيما يتعلق بمواد منع الحمل. يعمل هنا قابلات ومرشدين اجتماعيين وطبيب أمراض النساء.

### عيادة الشباب في يارفا JÄRVA UNGDOMSMOTTAGNING

Isafjordsgatan 32 B (إيسافوردس جاتان 32 ب) في شيبستا.

رقم الهاتف: 08-123 36 020.

حجز المواعيد والزيارات المفتوحة

فيسبوك: Järva ungdomsmottagning

يوجد في الموقع **UMO.SE** عيادة للشباب على شبكة الانترنت، بإمكان الشباب هناك طرح الأسئلة والحصول على إجابات عن أمور الجنس والصحة والعلاقات.

### مجموعة العمل الحقلية Fältgruppen

رقم الهاتف: 08-508 01 089. بإمكان أولياء الأمور التواصل هاتفيا حتى الساعة

21.00 أيام الاثنين – الخميس وحتى الساعة 23.00 في

أيام الجمعة والسبت. اينستاگرام: faltgruppenrinkeby-kišta

### الحول دون الإدمان على المخدرات

إذا كنت بحاجة إلى حجج ومعرفة عن مختلف أنواع المخدرات فبإمكانك أن تتواصل

مع إدارة الجزء البلدي **PREVENTIONSSAMORDNARE**،

رقم الهاتف: 08-508 01 648. وأيضا عن طريق

الرابط [stockholm.se/nejtillcannabis](http://stockholm.se/nejtillcannabis)

## “سن المراقبة هو تحد للجميع”

حسنة الحجاي هي مستشارة أولياء الأمور من ذوي الأطفال في سن المراقبة - لو أن والداي حصلوا على الدعم عندما كنت في سن المراقبة لكان ذلك قد سهل الأمور لنا، هذا ما تقوله حسنة التي نمت في يارفا حيث تعمل الآن كمستشارة لأولياء الأمور.

تصف أن هناك عدد كبير من المراهقين من أبناء أولياء أمور من خلفية أجنبية يعيشون في عالمين مختلفين – أحدهما في المدرسة، التي تلقي الكثير من المسؤولية على الشباب والثاني في المنزل حيث تطبق توقعات أخرى. إن نصيحتها لأولياء الأمور هي ابداء الاهتمام بحياة المراهقين خارج المنزل وليس فقط رؤية أن مهمة ولي الأمر تنحصر في وضع الحدود بل أن الأمر يتعلق بخلق علاقة وطيدة مع أطفالهم.

تقابل حسنة أولياء أمور المراهقين في محادثات فردية وفي مجموعات ضمن لقاء أولياء الأمور «حبيبي المراهق اللعين Älskade förbannade tonåring» و «دور الأمومة والأبوة في السويد Föräldraskap i Sverige».

- إن فترة المراقبة هي تحد للجميع، وليس فقط بناء على كل التغيرات التي تحدث في الجسم. إن قيام المراهقين بالدخول في مخاطر أكبر ونومهم فترة أطول في الصباح يعود إلى أسباب بيولوجية. عندما يحصل أولياء الأمور على المعرفة حول هذه الأمور يسهل عليهم فهم تصرفات أطفالهم المراهقين.

## معلومات التواصل

### اختيار المدرسة وطلب الالتحاق فيها

بإمكانك أن تقوم في الموقع [stockholm.se](http://stockholm.se) بعمل مقارنة بين المدارس في بلدية ستوكهولم وأن تشاهد على الخريطة مواقع هذه المدارس. بإمكانك أن تعرف عدد التلاميذ في المدرسة وعدد المدرسين المؤهلين ومدى رضاهم التلاميذ وأولياء الأمور على الأوضاع في المدرسة. بإمكانك أيضا تقديم طلب الالتحاق بالمدرسة على موقع الويب. بإمكانك أيضا أن تحصل على الدعم في اختيار المدرسة على الموقع [valjaskola.se](http://valjaskola.se).

### المساعدة في عمل الواجبات المدرسية

تُعرض المساعدة في عمل الواجبات المدرسية في المدرسة وفي حدائق الشباب وفي المكتبة العمومية وأيضا لدى العديد من الاتحادات الموجودة في منطقة الجزء البلدي.

### كيف تقدم الدعم لطفلك في المدرسة؟

إذا كنت تتساءل حول كيف يمكن أن تقدم الدعم لطفلك في دراسته عليك التواصل مع المدرسة بهذا الشأن. بإمكانك أيضا أن تحجز موعدا لمحادثة مع مستشار شؤون أولياء الأمور في البيوت العائلية، رقم الهاتف: 08-508 01 119.



## أشخاص بالغين لديهم وقت للإصغاء

عندما ينمو طفلك يصبح للبالغين الآخرين أيضا أهمية في حياته. لا يمكن أبدا أن يعوض هؤلاء الدور المهم لأولياء الأمور ولكن يمكن أن يكملوا دورك ويتواجدون عندما يحتاج المراهق إليهم خارج نطاق العائلة.

تتألف **مجموعة العمل الحقلية FÄLTGRUPPEN** من مساعدي العمل الحقلية الذين يعملون بشكل باحث ووقائي بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 – 19 سنة . يقوم هؤلاء بزيارة المدارس وحدائق الشباب والأماكن الأخرى التي يتحرك الشباب ضمن نطاقها. يحاول مساعدي العمل في الحقل أن يكتشفوا بصورة مبكرة الشباب الذين يعانون من سوء الحال للحول دون استخدامهم للمخدرات وأيضا سوء الصحة النفسية والوقوع في الاجرام. إنهم أشخاص بالغين آمنين وهم ملزمين بواجب كتمان الأسرار إذا كان الشباب يريدون التحدث معهم حول مختلف الأمور كبيرة كانت أم صغيرة.

تعمل مجموعة العمل الحقلية خلال النهار وفي المساء وفي أيام العطلات. تتواصل المجموعة مع أولياء الأمور والاتحادات في المنطقة وتتعاون أيضا مع الأشخاص الآخرين الذين يتعاملون بشؤون الشباب ، على سبيل المثال المدارس وإدارة الخدمات الاجتماعية والبوليس. لا تتوانى بصفتك ولي الأمر عن التواصل مع مجموعة العمل الحقلية إذا كانت توجد لديك أي تساؤلات حول أي شيء يتعلق بطفلك.

أظهرت الدراسات أن الشباب يهتمون فعلا بما يراه أولياء أمورهم. لذلك فمن المهم أن تقوم بصفتك ولي الأمر باتخاذ موقف واضح أنه ليس من الجيد استخدام التبغ أو الخمر قبل بلوغ سن 18 سنة من العمر وأن حشيشة القنب وأنواع لمخدرات الأخرى هي أمور غير شرعية وضارة بالإنسان.

## « شخص تتكلم معه عندما تتغير الحياة »

سوزان باريلوند تعمل كمرشدة اجتماعية في عيادة يارفا للشباب.

من أنا وماذا أريد أن تصبح حياتي؟ إنها أسئلة يصبح لها أهمية متزايدة خلال سنوات الشباب التي يحدث فيها الكثير من الأشياء في الحياة، هذا ما تقوله سوزان التي تقابل عدد كبير من الشباب في محادثات فردية.

- يشعر كثير منهم بالإجهاد النفسي والقلق حول جميع القرارات التي يحتاجون إلى اتخاذها ويكون من المريح بالنسبة لهم لو كان هناك شخصا يمكن أن يتحدثوا معه وشخص يوجد خارج النطاق وليس مندمجا في حياتهم، حسب ما تقول سوزان. من السهل الحصول على موعد للمقابلة في عيادة الشباب ويحضر معظم الشباب للتحدث مرة كل أسبوع خلال مقابلة قصيرة أو طويلة. إن العاملين في عيادة الشباب ملزمين بواجب كتمان الأسرار.

## جرب أشياء جديدة خلال العطلة المدرسية

إن ممارسة الأنشطة والاستمتاع في أوقات الفراغ هي أمور تجعل العمل المدرسي أسهل. خلال العطلات المدرسية يتم تدبير أنشطة مختلفة ضمن مجالات الرياضة والثقافة للأطفال والشباب المجازين. تتوفر فرصة للتجربة وللعثور على شيء يمكن أن يستمر المرء في ممارسته بعد العطلة المدرسية.

بالإضافة إلى بقاء حدائق الشباب مفتوحة خلال العطلات المدرسية هناك أنشطة تمارس في حدائق الألعاب والمكتبات العمومية وما يسمى وزارة الحكايات في هوسبي وهوسبي جورد وأكالا بي. ستعثر على المعلومات المتعلقة بالأنشطة خلال العطلات على الرابط التالي: [stockholm.se/rinkeby-kista](http://stockholm.se/rinkeby-kista).

تتاح للأطفال والشباب في رينكبي – شيبستا إمكانيات عديدة لمعيشة الثقافة وممارسة الأعمال الإبداعية بأنفسهم في هذا المجال. تعرض مدارس المرحلة التمهيدية برنامجين ثقافيين احترافيين **KULTURPROGRAM** كل سنة مع حفلات موسيقية واستعراضات الرقص والمسرح. كما يشارك الأطفال بأنفسهم لممارسة العمل الثقافي الإبداعي. في بعض أيام الأحد يمكن أن تحضر العائلة مسرحيات في مدرسة الثقافة كولتورسكولان في هوسبي وفي الحلبة الثقافية كولتور أرينان في مدرسة رينكبي. شاهد البرنامج على الرابط [stockholm.se/sondagsteater](http://stockholm.se/sondagsteater).

المخيم الصيفي كولو **KOLLO** هو مخيم صيفي يوفر الفرصة للأطفال والشباب لمعيشة الطبيعية ومقابلة أصدقاء جدد. إن حجم تكلفة المشاركة في المخيم الصيفي يعتمد على عدد الأطفال وعلى حجم دخل العائلة. أنظر الرابط [stockholm.se/kollo](http://stockholm.se/kollo).

في شيبستا جاليريان توجد ثاني أكبر مكتبة عمومية في ستوكهولم **BIBLIOTEK**. كما توجد أيضا مكتبات عمومية في هوسبي ورينكبي. بالإضافة إلى استعارة الكتب هناك الكثير من الأنشطة للصغار والكبار. بإمكانك هنا المشاركة في الورشة الإبداعية وفي جلسات سرد الحكايات وفي مهوى اللغة وزيارات المؤلفين والمساعدة في الواجبات المدرسية أو حجز غرفة دراسية.

### مكتبة هوسبي العمومية HUSBY BIBLIOTEK

Edvard Griegsgången 9 (ادفارد جريجس جونجن 9)

### مكتبة شيبستا العمومية KISTA BIBLIOTEK

شيبستا جاليريان 1

### مكتبة رينكبي العمومية RINKEBY BIBLIOTEK

Skårbygränd 1 (سكوري جرنند 1). أنظر مواعيد الافتتاح وكل الأمور التي تحدث فيها على الرابط التالي: [biblioteket.stockholm.se](http://biblioteket.stockholm.se).

**مدرسة الثقافة كولتورسكولان KULTURSKOLAN** تستقبل الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 – 22 سنة من الذين يريدون ممارسة الأنشطة خلال أوقات الفراغ. يقدم فيها حوالي 70 دورة تعليمية في مجالات الموسيقى والغناء والرقص والسيرك والمسرح والاستعراضات الموسيقية والفنون ووسائل الإعلام. تقع مقرات مدرسة الثقافة كولتورسكولان في هوسبي وفي البيت الأخضر جرونا هوسبي في مدرسة رينكبي سكولان. يترتب رسما فصليا على من يريد المشاركة في دورة تعليمية. أنظر الرابط [stockholm.se/kulturskolan](http://stockholm.se/kulturskolan).

### كما يوجد عدد كبير من الاتحادات FÖRENINGAR التي تقدم أنشطة خلال أوقات

الفراغ وفي أيام العطلات المدرسية للأطفال والشباب في منطقة الجزء البلدي. يمكن أن تحصل الاتحادات غير الربحية على الدعم على شكل منح مادية لأنشطتها التي تقوم بإعدادها للأطفال والشباب.

تستقبل **حديقة الشباب في هوسبي HUSBY UNGDOMSGÅRD** الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 – 15 سنة. في هذه الحديقة تحتل الصحة والتمارين البدنية جزءاً مهماً من الأنشطة وتوجد في الحديقة قاعة تمارين بدنية / غرفة رقص. كما يوجد استوديو موسيقى يتيح الفرصة للشخص أن يتعلم كيفية إنتاج موسيقى خاصة به والبث الحي بودكاست. مرتين بعد الظهر كل أسبوع تمارس الأنشطة فقط للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 – 12 سنة.

العنوان: Husby ungdomsgård (حديقة الشباب في هوسبي)،  
Edvard Griegsgången 26 (إدوارد جريجس جونج 26)  
اينستاجرام: husbyug

**ري أكتور REACTOR** الذي يوجد في مبنى البلدية في هوسبي هو مكان اللقاء للشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 – 19 سنة. بإمكانهم هنا ممارسة عزف الموسيقى والقراءة ولعب الألعاب المسلية والمشاركة في أنشطة إبداعية أخرى.  
العنوان: Reactor (ري أكتور)، Edvard Griegsgången 9 (إدوارد جريجس جونج 9)  
اينستاجرام: reactorhusby

لدى إدارات الأجزاء البلدية أيضاً تعاون على المدى البعيد مع ثماني اتحادات عن طريق مشاركة على أسس أفكار عامة. هذه الاتحادات هي فولكنس هوسبي، فريسهوسيت، شيبستا سبورتنس كلوب، لوبار أكاديمين، رينكيبي فولكنس هوس شانتا إي اف، صوماليسكا ميديا فورينجن وستودي فريمياندت. تقوم الشركة على أساس أطر مختلفة وبأشكال مختلفة وبشمولية مختلفة ولكنها تحتوي بشكل عام على أنشطة للأطفال مدارس المرحلة التمهيديّة والشباب وأولياء الأمور.

### “ابحث حتى تجد شيئاً يحبه طفلك”

مالين برنت تقوم بتنسيق شؤون أنشطة أوقات الفراغ للأطفال والشباب الذين يعانون من إعاقة في الفعاليات

- إن وقت الفراغ الفعال هو أمر مهم بالنسبة لجميع الأطفال والشباب وربما مهم بصورة خاصة بالنسبة للشخص الذي يعاني من إعاقة في الفعاليات. يمكن أن يكون الأمر صعباً بناءً على كون الشخص مختلفاً عن الآخرين وعندها يحتاج إلى عمل شيء مفرح بالنسبة له ومقابلة الأصدقاء الذين يشعرون بالأمان معهم، حسب ما تقوله مالين.  
تقوم مالين بتنظيم أنشطة خلال العطلات المدرسية للأطفال والشباب الذين يعانون من إعاقة في الفعاليات.

- أتمنى أن يقوم المشاركون بتجربة أنشطة مختلفة وربما العثور على شيء يريدون الاستمرار في عمله في المستقبل. إن نصيحتي لأولياء الأمور هي البحث حتى يعثروا على أنشطة في أوقات الفراغ يحبها أطفالهم. إن هذا يعني الكثير ويجعل من السهل أن يقدر الشخص على ممارسة العمل المدرسي والتمارين.  
على أولياء الأمور الذين يريدون الحصول على النصائح حول الأنشطة لأطفالهم الذين يعانون من إعاقة في الفعاليات أن يتواصلوا مع مالين على رقم الهاتف: 076-12 02 509.

### كان البيانو صامتا ولذلك بدء الفرد العزف

**ألفرد الملوغ يعزف على البيانو في مدرسة الثقافة كولتورسكولان**

يبلغ ألفرد 9 سنوات من العمر وهو يقيم في شيبستا. إنه يعزف على البيانو في مدرسة الثقافة كولتورسكولان منذ 3 – 4 سنوات. إن السبب الكامن وراء كون الأمر تعلق بالبيانو بالذات يشرحه ألفرد كالتالي:

- كان والدي قد اشترى بيانو ولم يكن هناك أي شخص يعزف عليه.  
منذ سنة تقريباً بدأ ألفرد أيضاً بالغناء في مدرسة الثقافة كولتورسكولان كما أنه يجب أن يصغي للموسيقى.



## «أشتاق إلى الأيام التي يمكن أن أذهب فيها إلى الحديقة»

سارة عيسوي هي طفلة عمرها 11 سنة وهي زائرة في حديقة الشباب في رينكبيي - للعاملين في الحديقة موضع خاص في قلبي - إنهم لطيفين ومفرحين ولا يتوانوا عن تقديم المساعدة عند اللزوم. هذا ما تقوله سارة التي تشارك في الأنشطة الخاصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 - 12 سنة في حديقة الشباب.

- أشتاق إلى الأيام التي يمكن أن أحضر فيها إلى هنا. هذا ما تقوله سارة.

لقد تعرفت على أصدقاء جدد في الحديقة وهي تحب كثيراً عندما يقومون بنزهات إلى أجزاء أخرى من ستوكهولم التي لم تذهب إليها سابقاً.

- عندما يكون لدي امتحان في المدرسة في مادة الرياضيات فأحصل آنذاك على المساعدة لعمل واجباتي المدرسية هنا.

### معلومات التواصل

#### أكالا

في حديقة الشباب في أكالا **AKALLA UNGDOMSGÅRD** للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 - 15 سنة يتوفر على سبيل المثال إمكانية ممارسة الرقص والعمل الإبداعي لمشاريع خاصة بالطفل بمساعدة المرشدين. في أيام السبت والأحد بعد الظهر تمارس أنشطة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 - 12 سنة.

العنوان: Akalla ungdomsgård (حديقة الشباب في أكالا)، Sibeliusingången 11 (سبيليوس جونحن 11) akalla Ug  
اينستاغرام: akalla\_ug

تستقبل حديقة الشباب الكتريك **UNGDOMSGÅRDEN ELECTRIC** في أكالا الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 - 21 سنة من الذين يعانون من إعاقة في الفعاليات. هنا تتاح الفرصة للأطفال والشباب لقاء الأصدقاء وغناء الكاروكي وعزف الموسيقى والخبازة وتناول الفيكسا وممارسة ألعاب التسالي.

رقم الهاتف: 076-825 15 89 +08-752 08 49

فيسبوك: ElectricUng Ungdomsgård  
اينستاغرام: electricungdomsgard

#### شيستا

في حديقة الشباب في شيستا **KISTA UNGDOMSGÅRD** للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 - 15 سنة توجد أيضاً أنشطة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 - 12 سنة خمسة أيام بعد الظهر كل أسبوع. سنتنقل حديقة الشباب إلى مقرات جديدة عام 2020.

اينستاغرام: Kistaungdomsgard

خلال عام 2019 سيتم بدء أنشطة حديقة شباب جديدة للفتيات والأشخاص المثليين ومحبي الجنسين والمتحولين جنسياً وغرباء الطباع

**NY UNGDOMSGÅRD FÖR TJEJER OCH HBTQ-PERSONER** في موقع مركزي في شيستا.

#### رينكبيي

في حديقة الشباب في رينكبيي **RINKEBY UNGDOMSGÅRD** للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 13 - 15 سنة يوجد استوديو للموسيقى تتاح فيه الفرصة للشباب تعلم كيفية إنتاج الموسيقى. كما تمارس الأنشطة هنا فقط للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 - 12 سنة ثلاثة أيام في الأسبوع.

العنوان: RINKEBY UNGDOMSGÅRD (حديقة الشباب في رينكبيي)  
Rinkebystråket ٥٣ (رينكبيي ستروكت ٥٣).  
rinkebyungdomsgard

**بيت الشباب UNGDOMENS HUS** يستقبل الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 - 19 سنة. يمكن للشباب هنا المشاركة في الأنشطة ضمن محلات الرياضة والثقافة والحصول على المساعدة لعمل الواجبات المدرسية والحصول على الإرشاد الاجتماعي.

العنوان: Ungdomens Hus (بيت الشباب)، Rinkebystråket 53  
(رينكبيي ستروكت 53). فيسبوك: Ungdomens Hus Rinkeby

## للشباب ومع وجود إمكانية للاستقبال الجميع

هناك ما لا يقل عن حديقة واحدة للشباب أونجدومس جورد في كل جزء بلدي، بإمكان طفلك أو الفتى المراهق الذهاب إليه في أوقات الفراغ. يعمل الشباب بأنفسهم على تخطيط وتنفيذ والأنشطة سوياً مع المستخدمين.

إن الغرض الكامن وراء ذلك هو أن يخلق كل شخص أنشطة تناسب اهتماماته بالذات وربما تتاح للشخص الفرصة في تجربة شيء جديد. بالإضافة إلى كون حدايق الشباب نقاط للقاء وتعرض أنشطة لأوقات الفراغ فإن هناك أشخاص بالغين يمكن التحدث معهم وإمكانية الحصول على المساعدة في عمل الواجبات المدرسي. تركز أحد حدايق الشباب هذه وهي اليكتريك بصورة خاصة على الشباب من ذوي الإعاقة في الفعاليات.

ستجد على الموقع **FRITIDSNETET.SE** أنشطة للأطفال والشباب والبالغين من الذين يحتاجون إلى دعم إضافي بسبب معاناتهم من إعاقة في الفعاليات. ستعثر هنا على نصائح عن الاتحادات وحدايق أوقات الفراغ والأنشطة الأخرى في محافظة ستوكهولم.

## «إمكانية عزف الموسيقى جذبني إلى الحديقة»

حاوو عبدالاهي محمد تبلغ 14 سنة من العمر وهي زائرة في حديقة الشباب في هوسبي

إن إمكانية استخدام استوديو الموسيقى هي الشيء الذي جذب حاوو إلى حديقة الشباب في رينكبيي.

- إن الموسيقى هي كل شيء في حياتي، أحب كثيراً الغناء. هذا ما تقوله حاوو التي تؤلف الأغاني الخاصة بها والتي تحصل على المساعدة لتسجيلها في الاستوديو في حديقة الشباب.

- أقوم بالتقاط بعض الايقاعات التي أحيها من اليو تيوب وانطلق منها عندما أقوم بتأليف مقطوعاتي الموسيقية.

في النصوص أعرب عن مشاعري وفي أغلب الأحيان أكتبها باللغة الإنجليزية سوياً مع أختي.

تريد حاوو الاستمرار في مجال الموسيقى وتأمل أن تصبح فنانة في المستقبل.

## المرح Kul للأطفال الذين تتراوح

### أعمارهم ما بين 10 - 12 سنة في حدايق الشباب.

في أيام العطلات الأسبوعية يتم تدبير أنشطة خاصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 - 12 سنة في حدايق الشباب. يتواجد الأطفال سوياً مع مرشدي أوقات الفراغ ويمارسون اللعب في الداخل والخارج ويشغلون بأمور مسلية ويقومون بنزهات.

تتوفر إمكانية للحصول على المساعدة في الواجبات المدرسية **LÄXHJÄLP** خلال الفصول الدراسية. خلال الإجازة الصيفية تعرض أنشطة المخيمات الصيفية النهارية في المنطقة **DAGKOLLO**.

