

# أوقات الفراغ والجمعيات والنشاطات!



دليل للأشخاص الجدد في  
السويد يتحدث عن كيفية إيجاد  
النشاطات لهم أو لأفراد عائلتهم.

# قائمة المفردات

التغرينية	الانكليزية	العربية	الفارسية	الصومالية	السويدية
ማሕበር	Non-profit Association	جمعية	انجمن	Xarunta	Förening
ዝንገሌ፣ ተገዳሰነት	Interest/hobby	اهتمام/ هواية	علاقه/ سرگرمی	Xiisaha/ hiwaarad	Intresse/Hobby
መኝሰብ ዘይብሉ	Non-profit	غير ربحي	غير انتفاعی	Doon ahayn	Ideell
ወለንታዊ ، ብድሌት	Voluntarily	طوعي	داوطلبانه	Iskaa wax u qabso	Frivilligt
ፍጻ ጊዜ	Free time/Spare time	وقت الفراغ	وقت آزاد	Firaaqada ah	Fritid
አባል ، ማሕበርተኛ	Member	عضو	عضو	Xubin	Medlem
ክፍለት / ወጻኢ	Fee	رسوم/ تكاليف	هزینه/خرج	kharajka	Avgift/kostnad
መራሒ / አሰልጣኒ	Instructor/Coach	قائد/ مدرس	رهبر/مربی	tababare	Ledare/tränare
ደሞክራሲ	Democracy	ديمقراطية	دموکراسی	dimqraa-diyad	Demokrati

# المقدمة



أنت كشخص جديد في السويد قد تكون قد لاحظت بأن الشوارع والساحات في المدينة التي تعيش فيها فارغة إلى حد كبير عند المساء. خاصة في فصل الشتاء وبعد إغلاق المحلات التجارية. قد يكون من الصعب عليك معرفة الأماكن التي يلتقي فيها الناس لقضاء وقتهم، ومن الصعب أيضًا أن تتعرف على أشخاص جدد.

قد يكون لديك رغبة بمقابلة الأصدقاء والتدريب على اللغة السويدية ولكن كيف؟

ما الذي  
أنت مهتم  
بفعله  
في وقت  
فراغك؟



إن هذا الدليل يزودك بالمعلومات حول الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها أو يمكن لأفراد عائلتك من خلالها إيجاد نشاطات تقومون بها في وقت الفراغ.

عادة ما تكون الحياة الاجتماعية في العديد من البلدان الأخرى حياة عفوية. أما في السويد فهي غالبًا ما تكون منظمة. فهنا يلتقي الأشخاص بعضهم في أماكن محددة وفي أوقات محددة. يذهب الكثير من الناس إلى الجمعيات والنوادي والحلقات الدراسية والدورات في أوقات فراغهم، وذلك بهدف لقاء الناس والاستمتاع بوقتهم.

يمكنك بالتأكيد أن تجد شيئًا يثير اهتمامك، شيئًا تجده ممتعًا ومهمًا، سواء كان ذلك اهتمامًا بالطيور أو بكرة السلة أو بالسياسة. يوجد لدى البلدية أيضًا أنشطة يمكنك المشاركة فيها، للبالغين والأطفال على حد سواء. عندما يكون لدى مجموعة من الأشخاص اهتمامًا مشتركًا، سيكون ذلك عبارة عن طريقة جيدة لهم للتعارف على بعضهم البعض وللتدريب على اللغة السويدية وتكوين صداقات!



# المحتويات

## 1. الجمعيات في السويد

- خمسة أشياء أنت بحاجة إلى معرفتها
- إذا كنت ترغب بتجربة نشاط ما
- قائمة التحقق - أسئلة جيدة يمكن طرحها

## 2. تعلم شيئاً جديداً! حول التعليم العام

## 3. كيف أجد المعلومات؟

## 4. المؤسسات التابعة للبلدية

## 5. إذا لم يكن لديك المال الكافي

إن للجمعيات تاريخ طويل، وكانت وما زالت مهمة جداً للديمقراطية في السويد. في بداية القرن العشرين ظهرت بعض الحركات الشعبية المهمة. وقد تجمّع الناس في الجمعيات لإحداث تغييرات في المجتمع. فعلى سبيل المثال كان للحركة العمالية والحركة النسائية دوراً أساسياً في أن يحصل جميع مواطني السويد على الحق في التصويت في يومنا هذا. كما وأنه بفضل حركة الكنيسة الحرة أصبح من حق الناس أن يؤمنوا بالدين الذي يريدونه.



# الجمعيات في السويد



إن الجمعيات مهمة في السويد. هناك أكثر من 200000 جمعية وأكثر من 31 مليون عضو في الجمعيات في السويد. هذا يعني أن كل مواطن سويدي هو في المتوسط عضو في ثلاث جمعيات.

## خمسة أشياء أنت بحاجة إلى معرفتها:

### 1. الاهتمام المشترك

الجمعية عبارة عن مجموعة من الأشخاص الذين لديهم اهتماماً مشتركاً. يمكن أن يكون هذا الاهتمام له علاقة بالزراعة أو الرقص أو التصوير أو كرة القدم أو الكاراتيه ... أي شيء تقريباً! يمكن أن يكون للجمعية أنشطة للأطفال أو للبالغين أو كليهما.



## 2. الجمعيات غير ربحية

معظم الجمعيات هي غير ربحية. هذا يعني أنها لا تسعى من أجل الربح، كما وأن الأشخاص الناشطين في الجمعية من قادة أو مدربين هم ناشطين بشكل طوعي، في أوقات فراغهم. الجمعية ملك للجميع معًا، على عكس الشركات التي يملكها عدد قليل فقط من الأشخاص. كما وأن هذا لا يعتبر عملاً، أي أن أولئك الأشخاص الناشطين في الجمعية لا يتقاضون أي رواتب بل إنهم يقومون بما يقومون به لأنهم يرون أن ذلك شيء مهم وممتع.

الجمعية هي مكان لقاء وباب يفتح أمامك مجالات عدة!

## 3. العضوية والديمقراطية

إن الجمعيات ديمقراطية، ولدى كل عضو فيها صوت. تعقد جميع الجمعيات اجتماعًا سنويًا في كل عام، وفي هذا الاجتماع يقرر الأعضاء معًا بشأن قضايا مختلفة. كما وأنهم يختارون لجنة تمثلهم. لا تتردد كعضو في حضور الاجتماع السنوي للجمعية. فالجمعية ترحب بآراء واقتراحات جميع الأعضاء!



## 4. الرسوم

يمكنك أن تصبح عضوًا في جمعية ما عن طريق التسجيل ودفع رسوم العضوية. جميع الأعضاء يدفعون هذه الرسوم. نظرًا لأن الجمعية غير ربحية فإن هذا المال يذهب فقط لسداد تكاليف الجمعية، وليس لأي شخص ما أو شركة ما. يمكن أن تكون هذه التكاليف عبارة عن إيجار مقر الجمعية أو ملابس التدريب أو القهوة أو الرحلات للأعضاء. هذا وتختلف التكاليف باختلاف الأنشطة، فقد تكون هذه التكاليف في بعض الأحيان كبيرة وفي أحيان أخرى أقل. وأحيانًا تكون مجانية.



## 5. الجميع يقدمون المساعدة

نظرًا لأن الجمعية غير ربحية فإن الأعضاء جميعهم مهمون وعادة ما يساعدون في أشياء مختلفة. لا حاجة لأن يكون لدى الأعضاء المال أو معرفة معينة، فغالبًا ما يكفي بأن يقدم الأعضاء من وقتهم للجمعية.

إذا كان النشاط خاص بالأطفال، فالآباء مهمون جدًا! الجمعية ليست مثل الروضة حيث يمكنك ترك أطفالك للموظفين. أنت بصفتك أبًا أو أمًا ستكون مسؤولاً عن مرافقة طفلك إلى الجمعية، وأحيانًا التواجد مع الطفل.

فيما يلي أمثلة على الأشياء التي يقدم فيها الآباء المساعدة:

- المساعدة أثناء الأنشطة، على سبيل المثال التواجد في الكشك وبيع القهوة
- غسل ملابس الفريق المستخدمة في الأنشطة
- إذا كان لديك سيارة، فيمكنك المساعدة في توصيل الفريق إلى المسابقات أو المباريات خارج أرضه



معظم  
الجمعيات  
منفتحة وإيجابية  
تجاه الأعضاء  
الجدد! لا  
تتردد في طرح  
الأسئلة!



## إذا كنت ترغب بتجربة نشاط ما:

- قد يكون لدى بعض الأنشطة والجمعيات شعبية كبيرة ولديها بالتالي طابور انتظار. على سبيل المثال السباحة أو الرياضة البدنية. هذا يعني أنك قد لا تتمكن أنت أو طفلك من البدء على الفور، بل يجب عليك الانتظار في الطابور. غالبًا ما تقوم الجمعية بالاتصال بك عند وجود مكان شاغر أو عند بدء دورة تدريبية جديدة. هذا شيء شائع الحدوث في مدرسة الموسيقى والثقافة.
- تذكر بأن الجمعيات والأنشطة المختلفة لديها تكاليف مختلفة. فمثلًا إذا كان نشاط معين مكلفًا للغاية، فربما توجد جمعيات أخرى قد تكون مثيرة للاهتمامك؟ لاحقًا في هذا الدليل ستقرأ النصائح الخاصة بمن لا يملكون المال الكافي.
- إذا لم يكن لديك أو لدى طفلك المعدات اللازمة (مثل الملابس أو الأحذية الخاصة)، فيمكنك أن تسأل عما إذا كان لدى أي شخص في الجمعية معدات إضافية لا يحتاج إليها ولم يعد يستخدمها. يمكن للقائد مساعدتك في ذلك.

- معظم الجمعيات تفتح أبوابها للزيارات حيث يمكنك زيارتها أو الذهاب إليها لتجربة نشاط ما لعدة مرات مجانًا. ثم يمكنك أن تقرر ما إذا كنت تريد أن تصبح عضوًا فيها أو مثلًا إذا كان طفلك يريد أن يصبح عضوًا فيها.
- إذا كنت ترغب في تجربة نشاط ما قم أولاً بالاتصال بالجمعية واسأل متى يمكنك الحضور. قد يكون من الجيد أيضًا أن تسأل عن اسم القائد ورقم هاتفه. يصعب أحيانًا العثور على مقر الجمعية في حال لم يكن هناك لافتات أو إن كان المقر مغلًا. يمكنك أيضًا أن تسأل عما إذا كان بإمكان أحدهم مقابلتك عند حضورك.
- إذا كنت ستجرب نشاط ما أو ستذهب لنشاط ما لأول مرة، بنفسك أو مع طفلك، فتعرف أولاً على الأحذية أو الملابس المطلوبة لهذا النشاط. إذا كان النشاط نوع من أنواع الرياضة، فمن الجيد أن ترتدي ملابس مريحة وأن تجلب معك زجاجة ماء.

- لا تخف من السؤال!

# تعلم شيئاً جديداً! حول التعليم العام

## قائمة التحقق

فيما يلي بعض الأسئلة التي من الجيد أن تسألها عند زيارة جمعية ما أو عندما تريد ان تصبح عضواً في جمعية ما:

هل تريد أن تتعلم شيئاً جديداً؟ أم أنك جيد في شيء ما ويمكنك تعليمه للآخرين؟ دراسة لغة ما؟ الطهي؟ الخياطة والنسج؟ العزف على الآلات الموسيقية؟ مناقشة قضية مهمة؟

يمكنك حينئذ الانضمام إلى الحلقات الدراسية. الحلقة الدراسية هي دورة تقوم بها في وقت فراغك، حيث تتعلم مع الآخرين.

يوجد في السويد 11 اتحاداً دراسياً (انظر أدناه). لدى الاتحادات الدراسية نوع خاص من التعليم للكبار. إنه مجاني وطوعي. وذلك استناداً إلى أن لكل شخص الحق في التعلم والتطور. يمكن أن تكون هذه الدراسة من خلال حلقات دراسية أو دورات تعليمية. أحياناً يكون ذلك مقابل دفع رسوم وأحياناً يكون مجاناً.

إذا كنت ترغب في بدء حلقة دراسية بنفسك، يمكنك الاتصال بالإتحاد الدراسي الموجود في المكان الذي تعيش فيه. يمكن للإتحادات الدراسية في الكثير من الأحيان المساعدة في توفير المكان مثلاً أو المواد التي تحتاجها.

يمكنك قراءة المزيد عن الإتحادات الدراسية على [www.studieforbunden.se](http://www.studieforbunden.se)

✓ كيف أَدفع رسوم العضوية و / أو رسوم التدريب؟

✓ كيف أحصل على المعلومات والأخبار المتعلقة بالنشاط؟ هل هناك قائمة بعناوين البريد الإلكتروني أو مجموعة على الفيسبوك؟ تنشر بعض الجمعيات المعلومات على موقعها الإلكتروني. اسأل القائد عن الطريقة المتبعة لديهم.

✓ بماذا يساعد عادة الأعضاء أو الآباء في الجمعية؟ ما هي الأشياء المتوقعة مني كعضو؟

✓ إذا كان لديك صعوبات بسبب اللغة، فربما لديك صديق أو فرد من العائلة يمكن للقائد الاتصال به؟ وذلك حتى لا تفوتك أي معلومات مهمة. إذا لم يكن ذلك متاحاً فيمكنك أن تستمر في طرح الأسئلة إلى أن تفهم!



# نشاطات البلدية

لقد حصلت الآن على معلومات حول الجمعيات والإتحادات الدراسية وكيف يمكنك إيجاد الأنشطة التي يمكنك القيام بها في وقت فراغك، أو يمكن لأفراد عائلتك القيام بها في أوقات فراغهم.

يوجد لدى البلدية أيضًا أنشطة مختلفة للأطفال والكبار. إليك بعضها:

## المكتبات

يمكنك استعارة الكتب من المكتبات، ولكن غالبًا ما يكون لدى المكتبات الكثير من الأنشطة المختلفة. إليك بعض الأمثلة الشائعة على تلك الأنشطة:

- مجموعات للأطفال والعائلات، للرسم والتلوين والأعمال اليدوية.
- حلقات لقراءة القصص للأطفال.
- جلسة المقهى لتعلم اللغة Språkcafé.
- حلقات للكتب
- العروض مثل العروض المسرحية
- تقديم النصائح والمشورة

اذهب إلى المكتبة في مكان إقامتك و اسأل عن برامجهم!



## مدرسة الموسيقى والثقافة

إذا كان لديك طفل يريد أن يعزف الموسيقى، فعادة ما لا يتم ذلك في جمعية بل يتم ذلك من خلال مدرسة خاصة. عادة ما تسمى مدرسة الموسيقى أو مدرسة الثقافة. يمكن أن يكون لديهم أيضًا دورات في الرقص أو المسرح. عادة ما يمكنك التسجيل من خلال ملء نموذج أو على الإنترنت. قد يكون هناك طابور انتظار على الآلات الموسيقية الشائعة أو الدورات التدريبية الشائعة. في هذه الحالة قد يضطر الطفل إلى الانتظار فصلًا دراسيًا أو فصلين دراسيين كي يتمكن من البدء. يمكنك إيجاد المعلومات على موقع البلدية الإلكتروني، أو يمكنك أن تسأل في المدرسة. يمكن لجميع الأطفال الذين يرتادون المدرسة أن يقوموا بالتسجيل.

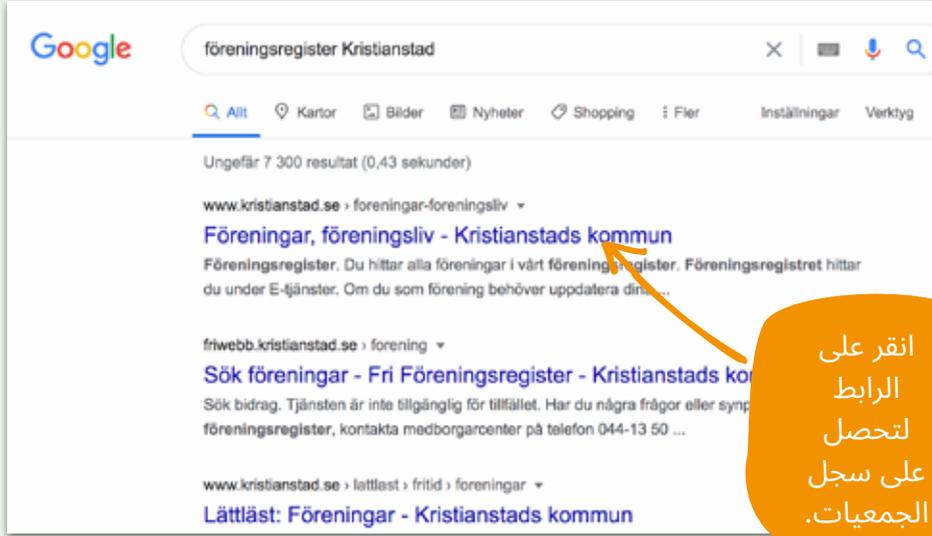


## أشياء أخرى

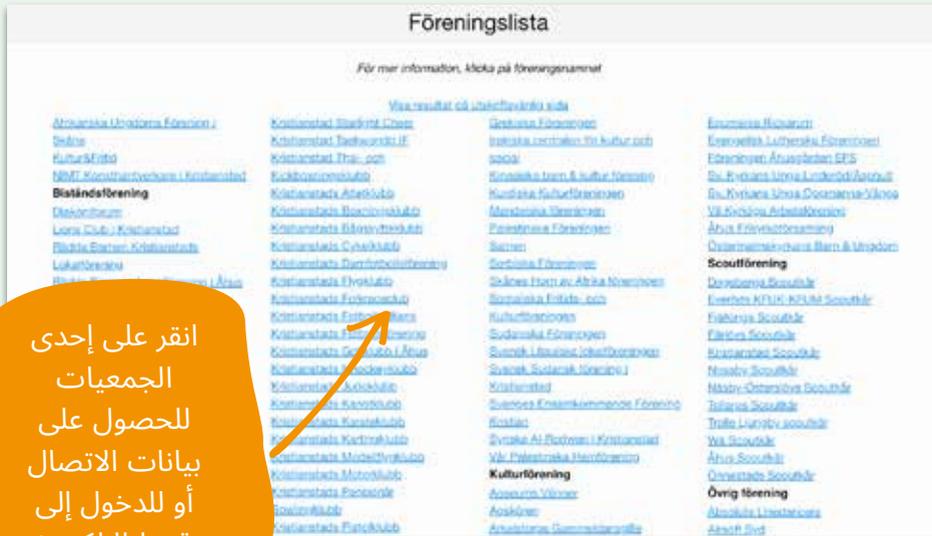
بالطبع هناك أشياء أخرى علاوة على ما تم ذكره هنا! هذا وقد يكون هناك اختلافات بسيطة من بلدية إلى أخرى. بعض الأمثلة على هذه الأشياء الأخرى هي مراكز الترفيه للأطفال والشباب، ودور الثقافة للموسيقى والمسرح وأماكن الإلتقاء والمناطق الطبيعية. يوجد في العديد من البلديات مسابح. قد يكون هناك أيضًا مدرسة لتعليم السباحة للأطفال وأحيانًا للبالغين أيضًا. أحيانًا تكون هناك جمعية بها مدرسة لتعليم السباحة. يمكن للموظفين في المسبح تزويدك بالمزيد من المعلومات. في الجزء التالي سنتعلم المزيد حول كيفية إيجاد المعلومات!



عليك أن تكتب «سجل الجمعيات + اسم بلديتك» انظر بالسويدية أدناه:

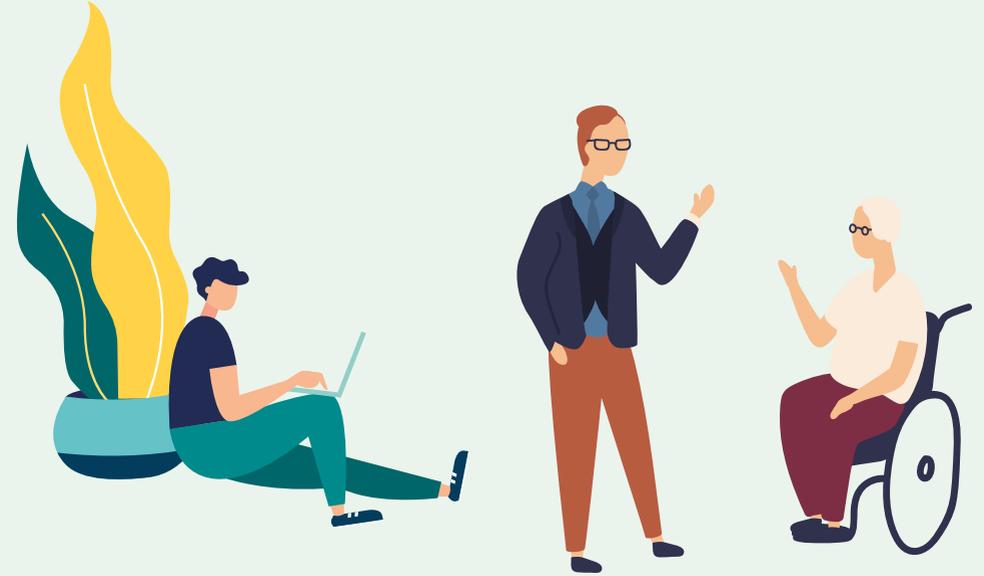


انقر على الرابط لتحصل على سجل الجمعيات. هنا يمكنك رؤية ما الجمعيات المختلفة المتوفرة إضافة إلى إيجاد مواقعها الإلكترونية وبيانات الاتصال بها. هنا يمكنك أن ترى كيف يبدو ذلك:



# كيفية إيجاد جمعية ما

الآن قد تعرفت قليلاً على الجمعيات. لكن كيف ستجد المعلومات؟ قد تكون مثلاً بحاجة إلى معرفة الآتي: ما الجمعيات الموجودة في مدينتي؟ متى وأين يلتقون؟ ما هي التكلفة؟ هل يمكنني الذهاب والتجربة؟



هناك طرق مختلفة للحصول على المعلومات. غالبًا ما يمكنك إيجاد المعلومات على الإنترنت، ولكن قد يكون من الصعب إيجادها.

إليك هنا بعض النصائح:

## سجل الجمعيات

لدى معظم البلديات سجل أو كتالوج/دليل على موقعها الإلكتروني حيث تكون معظم الجمعيات في البلدية مدونة في قائمة. يمكنك من خلال القائمة البحث عن فئات وأنشطة مختلفة، والعثور على بيانات الاتصال.

كي تجد السجل عليك البحث من خلال جوجل: Google

## جوجل وفيسبوك

يمكنك أيضًا البحث مباشرةً عن النشاط الذي ترغب بالبحث عنه. جرّب أن تجده من خلال البحث على جوجل وعلى الفيسبوك. يمكنك البحث على سبيل المثال من خلال كتابة «الشطرنج هاسيلهولم» «Schack Hässleholm» أو «السباحة أوسبي» «simning Osby». أي بما معناه أن عليك كتابة اسم النشاط الذي تريد البحث عنه بالإضافة إلى المدينة التي تعيش فيها.

لدى العديد من الجمعيات صفحة على الفيسبوك حيث ينشرون عليها المعلومات والصور. يمكنك أحيانًا أن تكتب هناك رسالة تبلغهم فيها على سبيل المثال بأنك تريد الذهاب إليهم والتجربة.

## اسأل شخصًا ما!

هل تعرف شخصًا ما عاش في المدينة لفترة طويلة؟ زميل في العمل أو معلم أو جارٍ أو أنك قد تكون معتادًا على الذهاب إلى جلسة المقهى لتعلم اللغة السويدية Språkcafé؟ اسأل شخصًا ما هناك!



هل ترتاد دورة في التوجيه المجتمعي

Samhällsorientering؟ اسأل معلمك هناك عما إذا كان بإمكانه مساعدتك.

إذا كان الأمر يتعلق بطفلك، فيمكنك إخبار إحدى المعلمين أو المرشدين الاجتماعيين بأنك ترغب في إيجاد نشاط ترفيهي له.

كما وأن موظفي المكتبة عادة ما يكونوا قادرين على تقديم المساعدة.

# إذا لم يكن لديك المال الكافي



إذا كنت ترغب في أن يشارك طفلك في نشاط ما ولكنك لا تملك ما يكفي من المال، فيمكنك الحصول على المساعدة بهذا الخصوص.



## وردة أيار/مايو Majblomman

وردة أيار هي عبارة عن منظمة غير ربحية لحقوق الطفل. يمكنك التقدم بطلب للحصول على المال لدى هذه المنظمة حتى يتمكن طفلك من المشاركة في نشاط ما. يمكنك طلب المال مثلًا لدفع رسوم العضوية أو لشراء الملابس أو المعدات الأخرى المطلوبة للنشاط.

### من يمكنه التقدم بطلب؟

يمكن لجميع الآباء التقدم بطلب للحصول على المال لأطفالهم. فهم يرحبون بالجميع للتقدم بالطلبات، ولكن ليس من المؤكد بأنك ستحصل على المال. الموظفون الذين يقرؤون الطلبات لديهم واجب الحفاظ على السرية.

### كيف أتقدم بالطلب؟

يمكنك التقدم بالطلب إلى جمعية وردة أيار الموجودة في مدينتك / قريتك.

على الموقع الإلكتروني [www.majblomman.se](http://www.majblomman.se)، يمكنك إيجاد الجمعية الموجودة في مكان إقامتك. يمكنك أيضًا من خلال الموقع أن تقوم بتحميل نموذج يمكنك إرساله لهم. كما ويجب على شخص ما يعرف طفلك (مثل المعلم أو المرشد الاجتماعي أو الموظف في الشؤون الاجتماعية) أن يقدم أيضًا شهادة مفادها بأن طفلك بحاجة إلى المساعدة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في ملء النموذج، فيمكنك الحصول على المساعدة من شخص ما في المدرسة.

### إنشاء جمعية؟

يمكنك إن كنت ترغب بأن تنشئ جمعيتك الخاصة. هناك متطلبات وشروط معينة لتتمكن من تسجيل الجمعية وللحصول على المساعدة من البلدية مثلًا. اقرأ المزيد عن كيفية إنشاء جمعية على

[www.forening.se](http://www.forening.se)



## بنك أوقات الفراغ

# Fritids banken

بنك أوقات الفراغ يشبه المكتبة، ولكن بدلاً من الكتب فإنه يحتوي على لوازم ومعدات رياضية ولوازم خاصة بالأنشطة الخارجية في الهواء الطلق. هنا يمكنك مثلًا استعارة أحذية كرة القدم والكرات وأحذية التزلج وما إلى ذلك. هناك لوازم لكل من البالغين والأطفال. يمكنك استعارة تلك اللوازم مجاناً لمدة أسبوعين.

على [www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se) يمكنك أن ترى إذا كان يوجد بنك لأوقات الفراغ بالقرب منك!



Länsstyrelsen  
Skåne

لقد تم تحضير هذا المجلد ضمن مشروع S 37 والمدعو «مكان للمشاركة»، والذي كان نشطاً في شمال شرق مقاطعة Skåne خلال الأعوام 2018-2020. لقد كان هدف المشروع مساعدة الوافدين الجدد على المشاركة في حياة الجمعيات المحلية من خلال نشر المعلومات وتقديم الإرشاد الخاص بالجمعيات.

كان المشروع عبارة عن تعاون بين الإتحاد الدراسي Bilda وبين بلدية Östra Göinge وبلدية Bromölla وبلدية Kristianstad وبلدية Osby وبلدية Hässleholm ، بالإضافة إلى مكتب العمل ومجلس إدارة مقاطعة Skåne.

الرسوم التوضيحية الأصلية مأخوذة من، Rawpixel.com ، Freepik ، Macrovector ، Iconicbestiary ، تم التعديل من قبل كريستينا هامبيتزر وإيساك إنجستروم. Miniwide ، Vectorpocket / Freepik ، GoodStudio ، Viktoria Kurpas ، Iiravega / Shutterstock.com

يمكن استخدام المجلد وتوزيعه ولكن من غير المسموح إدخال أي تعديلات عليه.

لأسئلة اتصل بالإتحاد الدراسي المدعو Studieförbundet Bilda Sydväst

نأمل الآن أن تكون قد تعرفت على  
المزيد حول كيفية إيجاد نشاط لك أو  
لطفلك! حظاً سعيداً!

