

Fritid, föreningar och aktiviteter!



En guide till dig som är ny i Sverige om hur du kan hitta aktiviteter till dig eller din familj.



Inledning

Du som är ny i Sverige kanske har tänkt på att gator och torg i din stad är väldigt tomma på kvällarna. Särskilt på vintern, och efter att affärerna har stängt. Det kan vara svårt att veta var människor umgås, och hur du kan lära känna nya människor.

Du vill gärna träffa vänner och träna din svenska, men hur?

I den här guiden får du information om olika sätt som du eller din familj kan hitta aktiviteter att göra på fritiden.

I många andra länder är det sociala livet spontant. I Sverige är det ofta ganska organiserat. Man träffas på en speciell tid och plats. Många människor går till föreningar, klubbar, studiecirklar och kurser på sin fritid, för att träffa människor och ha kul.

Du kan säkert hitta något som engagerar dig, som du tycker är roligt och viktigt, oavsett om det är fåglar, basket eller politik. Kommunen har också aktiviteter som du kan delta i, både för vuxna och barn. Ett gemensamt intresse kan vara ett bra sätt att lära känna människor, träna svenska och skaffa vänner!



**Vad är du
intresserad
av att göra
på din
fritid?**



Ordlista

Svenska	Somaliska	Persiska	Arabiska	Engelska	Tigrinja
Förening	Xarunta	انجمن	جمعية	Non-profit Association	ማንበር
Intresse/ Hobby	Xiisaha/ hiwaarad	علاقه / سرگرمی	اهتمام / هواية	Interest/ hobby	ዝንባሌ፣ ተገዳስነት
Ideell	Doon ahayn	غير انتفاعی	غير ربحي	Non-profit	መኻሰብ ዘይብሉ
Frivilligt	Iskaa wax u qabso	داوطلبانه	طوعي	Volunta- rily	ወለንታዊ, ብድሌት
Fritid	Firaaqada ah	وقت آزاد	وقت الفراغ	Free time/ Spare time	ናጻ ጊዜ
Medlem	Xubin	عضو	عضو	Member	አባል, ማንበርተኛ
Avgift/ kostnad	kharajka	هزینه/خرج	رسوم/ تكاليف	Fee	ክፍሊት / ወጪ
Ledare/ tränare	tababare	رهبر/مربی	قائد/مدرب	Instructor/ Coach	መራሒ / አሰልጣኒ
Demokrati	dimqraa- diyad	دموکراسی	ديمقراطية	Democracy	ደሞክራሲ

Innehåll

1. Föreningar i Sverige

- Fem saker du behöver veta
- Om du vill prova på en aktivitet
- Checklista – bra frågor att ställa

2. Lär dig något nytt! Om folkbildning

3. Hur hittar jag information?

4. Kommunens verksamheter

5. Om du inte har råd

Föreningslivet har en lång historia, och har varit väldigt viktigt för demokratin i Sverige. I början av 1900-talet växte några viktiga folkrörelser fram. Människor samlades i föreningar för att förändra samhället. Tack vare t.ex. arbetarrörelsen och kvinnorörelsen har alla medborgare i Sverige rösträtt idag. Tack vare frikyrkorörelsen får vi tro på vilken religion vi vill.



Föreningar i Sverige



Föreningslivet är viktigt i Sverige. Det finns mer än 200 000 föreningar och mer än 31 miljoner föreningsmedlemmar i Sverige. Det betyder att en svensk i snitt är med i tre föreningar.



Fem saker du behöver veta:

1. GEMENSAMT INTRESSE

En förening är en grupp människor som har ett gemensamt intresse. Intresset kan vara odling, dans, fotografi, fotboll, karate ... nästan vad som helst! Föreningen kan ha aktiviteter för barn eller vuxna, eller både och.





2. FÖRENINGAR ÄR IDEELLA

De flesta föreningar är ideella. Det betyder att de inte är vinstdrivande, och de som är aktiva i föreningen som ledare eller tränare är det frivilligt, på sin fritid. Alla äger föreningen tillsammans, inte som det fungerar i företag där bara några få är ägare. Det är inget arbete, och de får ingen lön utan gör det för att de tycker att det är viktigt och roligt.



**En förening
är en
mötesplats
och en
möjlighet!**

3. MEDLEMSKAP OCH DEMOKRATI

Föreningar är demokratiska, alla medlemmar har en röst. Alla föreningar har varje år ett årsmöte. Där bestämmer man tillsammans i olika frågor. Man väljer också en styrelse. Var gärna med på föreningens årsmöte. Du som medlem är välkommen med dina åsikter och förslag!

4. AVGIFTER

Du kan bli medlem i en förening genom att registrera dig och betala en medlemsavgift. Alla medlemmar betalar. Eftersom föreningen är ideell går pengarna bara till föreningens kostnader, inte till någon person eller företag. Kostnaderna kan vara hyra för lokaler, träningskläder, fika eller utflykter för medlemmarna. Olika aktiviteter kan kosta olika mycket, ibland är det dyrare och ibland billigare. Ibland är det gratis.





5. ALLA HJÄLPER TILL

Eftersom föreningen är ideell är alla medlemmar viktiga och brukar hjälpa till med olika saker. Det behövs inte pengar eller speciell kunskap, ofta räcker det med din tid.

Är det en aktivitet för barn, så är föräldrarna väldigt viktiga! Föreningen är inte som förskolan där du kan lämna ditt barn till personal. Du som pappa eller mamma bär ansvaret att följa med ditt barn till föreningen, och ibland vara med barnet.

Exempel på saker som föräldrar hjälper till med är:

- Hjälpa till vid aktiviteter, t.ex. stå i kiosken och sälja kaffe
- Tvätta lagets kläder som används till aktiviteter
- Om du har bil kan du hjälpa till att köra laget till tävlingar eller bortamatcher



Om du vill prova på en aktivitet:

- I de flesta föreningar kan man göra ett besök eller komma och prova några gånger gratis. Därefter bestämmer du om du eller t.ex. ditt barn vill bli medlem.
- Om du vill prova på, kontakta föreningen först och fråga när du kan komma. Det kan också vara bra att fråga om namn och telefonnummer till ledaren. Ibland är det svårt att hitta, om det kanske saknas skyltar eller är låst. Du kan också fråga om någon i föreningen kan möta dig på plats.
- Om du ska prova eller gå första gången till en aktivitet, själv eller med ett barn, ta reda på vilka skor eller kläder som gäller. Är det en sport är det ofta bra att ha bekväma kläder och vattenflaska med sig.
- Var inte rädd för att fråga!

**De flesta
föreningar
är öppna
och positiva
till nya
medlemmar!
Våga fråga!**



- Vissa aktiviteter och föreningar kan vara väldigt populära och ha kö. Det kan t.ex. gälla simning eller gymnastik. Då kanske du eller ditt barn inte kan börja direkt, utan måste ställa er kö. Ofta blir du då kontaktad när det finns en ledig plats eller ny kurs. Detta är vanligt i Musik- och Kulturskolan.
- Tänk på att olika föreningar och aktiviteter kostar olika mycket. Om en viss aktivitet är för dyr, kanske finns det andra föreningar som kan vara intressanta? Längre fram kommer tips till dig som inte har råd.
- Om du eller ditt barn saknar den utrustning som behövs (t.ex. speciella kläder eller skor) kan du fråga om någon i föreningen har extra saker som inte längre används. Ledaren kan hjälpa dig med detta.

Checklista

Här kommer några frågor som det kan vara bra att ställa när du besöker eller blir medlem i en förening:

- Hur betalar jag medlemsavgiften och/eller träningsavgiften?
- Hur får jag information och nyheter om aktiviteten? Finns det en maillista eller Facebook-grupp? Vissa föreningar lägger information på sin hemsida. Fråga ledaren hur de brukar göra.
- Vad brukar medlemmar eller föräldrar hjälpa till med i föreningen? Vad förväntas av mig som medlem?
- Om det är svårt med språket, kanske har du en kompis eller någon i familjen som ledaren kan ringa till? Så du inte missar viktig information. Annars, fråga tills du förstår!



Lär dig någonting nytt! Om folkbildning

Vill du lära dig något nytt? Eller är du duktig på något som du kan lära ut till andra? Studera ett språk? Laga mat? Sy och sticka? Spela instrument? Diskutera en viktig fråga?

Då kan du vara med i en studiecirkel. En studiecirkel är en kurs som du gör på din fritid, där du lär dig tillsammans med andra.

I Sverige finns det 11 studieförbund (se nedan). Hos studieförbunden finns en speciell typ av utbildning för vuxna. Den är fri och frivillig. Det handlar om att alla har rätt att lära sig och utvecklas. Det kan vara en studiecirkel eller en kurs. Ibland kostar det, ibland är det gratis.

Om du själv vill starta en studiecirkel kan du kontakta ett studieförbund som finns där du bor. Ofta kan de hjälpa till med t.ex. lokal eller material som ni behöver.

Du kan läsa mer om studieförbunden på www.studieforbunden.se.



Kommunens aktiviteter

Nu har du fått information om föreningar och studieförbund och hur du kan hitta aktiviteter till din eller din familjs fritid.

Kommunen har också olika aktiviteter för båda barn och vuxna. Här kommer några tips:

Biblioteken

På biblioteket kan du låna böcker, men ofta finns det också många olika aktiviteter. Vanliga exempel är:

- Grupper för barn och familj. Rita, måla, pyssla.
- Sagostund för barn
- Språkcafé
- Bokcirkel
- Föreläsningar, t.ex. teater
- Rådgivning



Gå till ditt bibliotek och fråga efter ett program!



Musik- och kulturskola

Om du har ett barn som vill spela musik gör man oftast inte det i en förening utan genom skolan. Det brukar heta Musikskolan eller Kulturskolan. Det kan också vara kurser i dans eller teater. Ofta anmäler man sig på en blankett eller på internet. Vissa populära instrument eller kurser kan ha kö, då får barnet kanske vänta en eller två terminer. Du kan hitta information på kommunens hemsida, eller så kan du fråga på skolan. Alla barn som går i skolan kan anmäla sig.



Övrigt

Det finns såklart mer! Det kan vara lite olika i olika kommuner. Några exempel är fritidsgårdar för barn och unga, kulturhus för musik och teater, mötesplatser och naturområden. Många kommuner har en simhall. Här kan det finnas simskola för barn, och ibland också för vuxna. Ibland är det en förening som har simskola. Personalen på simhallen kan berätta mer. I nästa avsnitt får du veta mer om hur du hittar information!



Hitta en förening

Nu vet du lite om hur en förening funkar. Men hur hittar man informationen? Du behöver kanske veta: Vilka föreningar finns i min stad? När och var träffas de? Vad kostar det? Kan jag komma och prova?



Det finns olika sätt att hitta information. Oftast finns den på internet, men det kan vara lite svårt att hitta den.

Här kommer några tips:

Föreningsregister

De flesta kommuner har ett register eller en katalog på sin hemsida där de flesta föreningarna finns i en lista. Där kan du söka på olika kategorier och aktiviteter, och hitta kontaktuppgifter.

För att hitta registret, sök på Google:

”föreningsregister + namn på din kommun” (t.ex. ”föreningsregister Kristianstad”). Det kan se ut så här:

The screenshot shows a Google search result for 'föreningsregister Kristianstad'. The search bar contains the text 'föreningsregister Kristianstad'. Below the search bar, there are navigation options: 'Allt', 'Kartor', 'Bilder', 'Nyheter', 'Shopping', 'Fler', 'Inställningar', and 'Verktyg'. The search results show 'Ungefär 7 300 resultat (0,43 sekunder)'. The first result is from 'www.kristianstad.se' and is titled 'Föreningsregister, föreningsliv - Kristianstads kommun'. The description says: 'Föreningsregister. Du hittar alla föreningar i vårt föreningsregister. Föreningsregistret hittar du under E-tjänster. Om du som förening behöver uppdatera dina ...'. An orange callout bubble with an arrow pointing to the link says: 'Klicka på länken för att komma till föreningsregistret.'

Klicka på länken för att komma till föreningsregistret. Där kan du se vilka olika föreningar som finns, och hitta hemsida och kontaktuppgifter. Här ser du hur det kan se ut:

The screenshot shows a 'Föreningslista' (Association List) from Kristianstad. The title is 'Föreningslista'. Below the title, there is a link: 'För mer information, klicka på föreningsnamnet'. There is also a link: 'Visa resultat på utskriftsvänlig sida'. The list contains various associations, including 'Afrikanska Ungdoms Förening i Skåne', 'Kultur&Fritid', 'NIMT Konstnärverkare i Kristianstad', 'Biståndsförening', 'Diakoniforum', 'Lions Club i Kristianstad', 'Rädda Barnen Kristianstads Lokalförening', 'Rädda Barnens Lokalförening i Åhus', 'Årdestävövs Röda Kors', 'Fritidsgårdsförening', 'Kristianstads Fritidsgårdsforum', 'Handikappförening', 'Åfasiförening i Kristianstad', 'Attention Norröstra Skåne', 'Bowlingklubben Skoj', 'DHR Kristianstads Avd.', 'Dövas Förening i Krsd med omnejd', 'Epilepsiföreningen Norra Skåne', 'FUB Kristianstad', 'Föreningen Furuboda', 'Handikappidrottsföreningen Klinten', 'Hjärt och Lungsjukas Förening', 'Kristianstad Starlight Cheer', 'Kristianstad Taekwondo JF', 'Kristianstad Thai- och Kickboxningsklubb', 'Kristianstads Atletklubb', 'Kristianstads Boxningsklubb', 'Kristianstads Bågskytteklubb', 'Kristianstads Cykelklubb', 'Kristianstads Damfotbollsörening', 'Kristianstads Flygklubb', 'Kristianstads Folkaceklubb', 'Kristianstads Fotbollsalians', 'Kristianstads Fotbollsörening', 'Kristianstads Golfklubb i Åhus', 'Kristianstads Ishockeyklubb', 'Kristianstads Judo klubb', 'Kristianstads Kanotklubb', 'Kristianstads Karateklubb', 'Kristianstads Kartingklubb', 'Kristianstads Modellflygklubb', 'Kristianstads Motorklubb', 'Kristianstads Pensionär', 'Bowlingklubb', 'Kristianstads Pistolklubb', 'Grekiska Föreningen', 'Irakiska centralen för kultur och social', 'Kinesiska barn & kultur förening', 'Kurdiska Kulturföreningen', 'Mandeiska föreningen', 'Palestinska Föreningen', 'Samen', 'Serbiska Föreningen', 'Skånes Horn av Afrika föreningen', 'Somaliska Fritids- och Kulturföreningen', 'Sudaniska Föreningen', 'Svensk Litauiska lokalföreningen', 'Svensk Svenska förening i Kristianstad', 'Sveriges Ensamkommande Förening', 'Kristian', 'Syriska Al-Rodwan i Kristianstad', 'Vår Palestinska Hemförening', 'Kulturförening', 'Aosoums Vänner', 'Aoskören', 'Arkelstorns Gammeldansgille', 'Egumenia Rickarum', 'Evangelisk Lutherska Föreningen', 'Föreningen Åhusöändén EES', 'Sv. Kyrkans Unga Linderöd/Åschult', 'Sv. Kyrkans Unga Öppmannå-Vångå', 'Vå Kyrkliga Arbetsförening', 'Åhus Frikyrkoförsamling', 'Östermalmskyrkans Barn & Ungdom'. An orange callout bubble with an arrow pointing to the 'Svensk Svenska förening i Kristianstad' link says: 'Klicka på en förening för att få upp kontaktuppgifter eller komma till hemsidan.'

Google och Facebook

Du kan också söka direkt på den aktivitet du vill hitta. Prova dig fram med Google och Facebook. Du kan söka på t.ex. ”Schack Hässleholm” eller ”simning Osby” Alltså, den aktivitet du vill hitta plus den staden du bor i.

Många föreningar har en Facebook-sida där de lägger upp information och bilder. Där kan du ibland också skriva ett meddelande, t.ex. att du vill komma och prova.

Fråga någon!

Känner du någon som bott i staden länge? En kollega eller lärare, en granne? Kanske går du på språkcafé? Fråga någon där!

Har du en kurs i samhällsorientering? Fråga din lärare där om han eller hon kan hjälpa dig.

Gäller det ditt barn så kan du säga till en lärare eller kurator att du vill hitta en fritidsaktivitet.

Personal på biblioteket brukar också kunna hjälpa till.



Starta förening?

Om du vill kan du starta en egen förening. För att registrera föreningen och för att få hjälp från t.ex. kommunen ställs vissa krav. Läs mer om hur du startar en förening på www.forening.se

Om du inte har råd

Om du vill att ditt barn ska kunna delta i en aktivitet men ni inte har råd, så finns det hjälp att få.

Majblomman



Majblomman är en ideell organisation för barns rättigheter. Här kan du söka pengar så att ditt barn kan delta i en aktivitet. Det kan vara till medlemsavgift, eller för att kunna köpa kläder eller annan utrustning som behövs till aktiviteten.

VEM KAN SÖKA?

Alla föräldrar kan söka för pengar för sina barn. Alla är välkomna att söka, men det är ingen garanti att du kommer få pengar. De som läser ansökan har tystnadsplikt.

HUR SÖKER JAG?

Du söker hos den majblomma-förening som finns i din stad/by.

På hemsidan www.majblomman.se, kan du hitta din lokalförening. Där kan du också ladda ner en blankett som du skickar in. Någon person som känner ditt barn (t.ex. en lärare, en kurator eller en socialsekreterare) måste också lämna ett intyg att ditt barn behöver hjälpen. Om du behöver hjälp att fylla i blanketten kan du ta hjälp av någon på skolan.



Fritidsbanken

Fritidsbanken är som ett bibliotek, men med sport- och friluftsklartiklar istället för böcker. Där kan du låna t.ex. fotbollsskor, bollar, skridskor mm. Det finns saker för både vuxna och barn. Du lånar gratis i två veckor.

På www.fritidsbanken.se kan du se om det finns en Fritidsbank i närheten av dig!

Fritids banken



**Nu hoppas vi att du vet lite mer om
hur du kan hitta en aktivitet till dig
eller ditt barn! Lycka till!**



Länsstyrelsen
Skåne

Denna folder har tagits fram inom § 37-projektet Plats för engagemang som varit verksamt i nordöstra Skåne under 2018–2010. Projektet har jobbat för nyanländas delaktighet i lokalt föreningsliv genom informationsspridning och föreningslotsning.

Projektet har varit ett samarbete mellan Studieförbundet Bilda, Östra Göinge kommun, Bromölla kommun, Kristianstad kommun, Osby kommun och Hässleholms kommun, samt Arbetsförmedlingen och Länsstyrelsen Skåne.

Originalillustrationer av Rawpixel.com, Freepik, Macrovector, Iconicbestiary, Vectorpocket / Freepik. Modifierade av Kristina Hambitzer och Isak Engström. Miniwide, GoodStudio, Viktoria Kurpas, liravega / Shutterstock.com

Foldern får användas och spridas men ej redigeras.
För frågor kontakta Studieförbundet Bilda Sydväst.

