



# دليل الأسرة في أنجريد نصائح وأنشطة ودعم

# مرحباً!

أنت شخص مهم جداً بوصفك بالغاً ولديك طفل قريب منك. فأنت الذي يُسلي الطفل ويواسيه، وأنت الذي يرشده في حياته. قمنا بإعداد دليل الأسرة هذا لكي يسهل على القاطنين في آنجيريڊ العثور على أنشطة ممتعة وخدمات بالقرب من أماكن سكنهم. وليس من السهل دائماً أن تكون أباً أو أمّاً. وفي الأيام التي تشعر بأن الأمور ليست سهلة، يحق لك الحصول على دعم من المجتمع. استخدم هذا الحق - من أجل مصلحة الطفل. تجد في هذا الدليل نصائح عن الجهات التي يمكنك أن تتواصل معها للحصول على دعم لك كبالغ ولأسرتك أو لطفلك/اليافع عند الحاجة إليها. وقد جمع دليل الأسرة الكثير من الخدمات الموجودة، ولكن يمكنك اختيار المزيد منها في منطقتك وفي أنحاء يوتيبوري. نأمل أن يساعدك دليل الأسرة أنت وأسرتك في العثور عما تبحثون عنه وأن تستمتعوا معاً!

# الفهرس

4	مراكز شؤون الأسرة
6	روضة الأطفال المفتوحة
8	روضة الأطفال
8	المدرسة الأساسية
10	المدرسة الثقافية
10	ملتقيات المكتبات العامة
16	الطبيعة والألعاب والنزهات
17	الرياضة والرعاية الصحية والجمعيات
20	النصائح والدعم
34	الرعاية الصحية والطبية
39	أرقام هواتف هامة

# مراكز شؤون الأسرة

توجد في مركز شؤون الأسرة في آنجريد عيادة للقبالات ومركز لرعاية الطفولة (BVC) وروضة أطفال مفتوحة ومُساندون للأهالي.

يتعاون مركز شؤون الأسرة مع فعاليات أخرى أيضاً، مثل المكتبة العامة ورعاية الأسنان. وتوفر هذه الأنشطة الدعم لك إذا كان عندك أطفال أو سُرْزُقْ همولود. كما يُعتبر مركز شؤون الأسرة أيضاً ملتقى تلتقي فيه أنت وأسرته مع أطفال وأولياء أمور آخرين. ويتوجه هذا النشاط إلى العائلات التي لديها أطفال بعمر 0-6 سنوات، كما أن دعم الوالدين متوفر للعائلات التي لديها أطفال حتى عمر 12 سنة. من خلال مشاركتك في مجموعات الآباء والأمهات لدى مركز شؤون الأسرة يُتاح لك اللقاء بالآباء والأمهات الآخرين وأن تتعلّم المزيد عن الأطفال وعن دور الآباء والأمهات.

من المواضيع المطروحة:

• أن يصبح المرء أباً أو أمّاً

• الطعام

• النوم

• الوقاية من الحوادث

• وضع الحدود

• العلاقات

يمكن معرفة المزيد من المعلومات عن الفعاليات في

الموقع [goteborg.se/foraldrastodangered](http://goteborg.se/foraldrastodangered)



# بيانات الاتصال

مركز شؤون الأسرة في وسط أنجيريد (Angered centrum)

العنوان 5 Kultivatorgatan

عيادة القابلا: 031-36 529 40

مركز رعاية الطفولة (BVC) نارهاالسان (Närhälsan)

أنجيريد: 031-074 796 40

عيادة الأطباء كاييو مركز لرعاية الطفولة (BVC)

روضة الأطفال المفتوحة: 031-365 18 34

مُساندو الأهالي: 073-65 520 85 ,072-57 186 06 ,072-74 285 20

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/familjecentralangeredcentrum](http://goteborg.se/familjecentralangeredcentrum)

مركز شؤون الأسرة في يالبو (Hjällbo)

العنوان: Bergsgårdsgärdet 89B

عيادة القابلات: 031-747 96 50

مركز رعاية الطفولة (BVC) نارهاالسان (Närhälsan) في يالبو: 031-074 783 64

روضة الأطفال المفتوحة: 031-365 28 63

مُساندو الأهالي

076-105 14 80 ,072-204 98 61 ,073-655 20 85

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/familjecentralenhjallbo](http://goteborg.se/familjecentralenhjallbo)

مركز شؤون الأسرة في لوفيارديت (Lövgärdet)

العنوان: Vaniljgatan 28

عيادات القابلات: 031-747 96 50

مركز رعاية الطفولة (BVC) نارهاالسان (Närhälsan) في لوفيارديت: 031-747 85 50

روضة الأطفال المفتوحة: 0728-56 59 00

مُساندو الأهالي: 072-571 86 06 ,072-204 98 61 ,073-620 89 31

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/familjecentralenlovgardet](http://goteborg.se/familjecentralenlovgardet)

# روضة الأطفال المفتوحة

روضة الأطفال المفتوحة هي ملتقى للصغار والكبار على حدّ سواء. نرحب هنا بالأطفال حتى سن سنوات مع أحد الوالدين أو أي شخص بالغ آخر.

توجد عدة رياض أطفال مفتوحة في أنجريد. ونحن نقدّم أنشطة بحيث تثير الفضول لدى طفلك والرغبة في التعلم. ويمكنك هنا أن تلتقي بأطفال وبالغين آخرين من أجل اللعب والإبداع والغناء معاً أو مجرد التواجد هنا فحسب. ونقدّم النصائح والدعم لك في دورك كأب/أم، ونحن نتعاون مع مركز رعاية الطفولة (BVC) ومع استشاريي الآباء والأمهات من أجل تقديم خدمات واسعة ودعماً مُتاحاً بسهولة. تقع مسؤولية الطفل على عاتق وليّ الأمر، وتشاركنا في الأنشطة معاً. روضة الأطفال المفتوحة مجانية. ويمكنك الحضور في أي وقت تريده أثناء أوقات الدوام، ولا تحتاج لإبلاغنا مسبقاً عن مجيئك. لمعرفة أوقات الدوام، انظر أدناه إلى بيانات الاتصال بكل روضة أطفال مفتوحة:

## هاماركولن (Hammarkullen)

العنوان: Bredfjällsgatan 46

رقم الهاتف: 031-365 26 57

الموقع الإلكتروني:

[goteborg.se/oppnaforskolanhammarkullen](http://goteborg.se/oppnaforskolanhammarkullen)

## وسط أنجريد (Angered centrum)

العنوان: Kultivatorgatan 5

رقم الهاتف: 031-365 18 34

الموقع الإلكتروني:

[goteborg.se/oppnaforskolanangered](http://goteborg.se/oppnaforskolanangered)

## يالبو (Hjällbo)

العنوان: Bergsgårdsgärdet 89B

رقم الهاتف: 031-365 28 63

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/oppnaforskolanhjallbo](http://goteborg.se/oppnaforskolanhjallbo)


## بيرغوم (Bergum)/غونيلسه (Gunnilse)

العنوان: Fanjunkarens Lycka 3

رقم الهاتف: 031-365 18 34

الموقع الإلكتروني:

[goteborg.se/oppnaforskolanbergumgunnilse](http://goteborg.se/oppnaforskolanbergumgunnilse)

[oppnaforskolan.gunnilsebergum](http://oppnaforskolan.gunnilsebergum) 

## لوفيارديت (Lövgärdet)

العنوان: Vaniljgatan 28

رقم الهاتف: 072-856 59 00


## جوردستين (Gårdsten)

العنوان: Muskotgatan 47

رقم الهاتف: 070-612 32 68

الموقع الإلكتروني:

[goteborg.se/oppnaforskolangardsten](http://goteborg.se/oppnaforskolangardsten)

[oppnaforskolangardsten](http://oppnaforskolangardsten) 

## أنشطة للأطفال في الكنيسة السويدية نرحب بالجميع في أنشطة الأطفال والأسرة في

الكنيسة. انظر إلى مواقع الأبرشيات

لمعرفة الأنشطة الحالية وأوقاتها والعناوين

آنجيريد وبيرغوم:

[svenskakyrkan.se/angered/barn-och-unga-i-angereds-och-bergums-kyrkor](http://svenskakyrkan.se/angered/barn-och-unga-i-angereds-och-bergums-kyrkor)

## رياض الأطفال المفتوحة ذات التوجّه الخاص

عائلات قوس قزح

توجد في بعض رياض الأطفال المفتوحة في المدينة أوقات مخصصة لعائلات قوس قزح. وعائلات قوس قزح هي

العائلات التي يكون أحد

أفرادها شخص من مجتمع الميم ( hbtqi ). اقرأ المزيد في الموقع:

[goteborg.se/oppnaforskolanandraken](http://goteborg.se/oppnaforskolanandraken)

[goteborg.se/familjecentralensannegarden](http://goteborg.se/familjecentralensannegarden)

## باء وأمهات شباب

ترحب إرسالية المدينة في يوتيبوري بمن هم دون سن 23 عاماً وينتظرون مولودهم أو لديهم أطفال. تجد هنا

ملتقى يمكنك أن تلتقي فيه أنت وطفلك مع آباء وأمهات شباب ومع أطفالهم. رقم الهاتف:

0722-236 726 ,031-755 36 55

العنوان: Drottninggatan 33

الموقع الإلكتروني: [stadsmissionen.org](http://stadsmissionen.org)

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/oppnaforskolanlovgardet](http://goteborg.se/oppnaforskolanlovgardet)



# روضة الأطفال

يحق لجميع الأطفال أن يذهبوا إلى روضة الأطفال. وتتوجه روضة الأطفال إلى من هم في سن عام واحد وحتى سنّ البدء في الصف التمهيدي. وتُرسّي روضة الأطفال أساس التعلم لدى الطفل وتساعده على تحصيل بداية جيدة في الحياة. وهنا يجري العمل في اللغة والحساب والإبداع وغير ذلك. للحصول على المزيد من المعلومات عن روضة الأطفال وكيفية الانتساب إليها، يمكنك الاتصال بخدمة رياض الأطفال. وسوف يقدّمون لك معلومات عن “الرعاية أثناء الليل” إذا كنت تحتاج إلى نظام ملاحظة الأطفال في أوقات العمل غير المريحة، وعن دار الحضانة العائلية التي هي بديل عن روضة الأطفال.

لاتصال بخدمة رياض الأطفال

إذا كانت لديك أسئلة تتعلق بروضة الأطفال والرعاية التربوية والدعم ضمن روضة الأطفال، فاتصل بخدمة رياض

الأطفال التي تستطيع أن

تقدّم لك معلومات عن طلب الحصول على مكان لطفلك وعن الاستثمارات والخدمات الإلكترونية.

الهاتف رقم: 031-365 09 60

إللكتروني البريد: [forskoleservice@forskola.goteborg.se](mailto:forskoleservice@forskola.goteborg.se)

إللكتروني: [goteborg.se/forskola](http://goteborg.se/forskola)

## المدرسة الأساسية

يجب أن تتاح الفرصة أمام طفلك في المدرسة لينمو ويتعلم أشياء جديدة على النحو الذي يرتاح إليه. ويتعاون موظفو المدرسة معك بوصفك ولي الأمر كي تساعدوا طفلك معاً على التطور وعلى تحقيق الأهداف في المدرسة. يوجد في المدرسة الصف التمهيدي (الصف 0) والمدرسة الأساسية (الصفوف 1-9). ودار أوقات الفراغ مفتوحة قبل الدوام المدرسي وبعده للأطفال بين 6 و12 عاماً.

### الدعم ضمن المدرسة

يوجد في كل مدرسة فريق صحي يعمل على دعم جميع التلاميذ باتجاه تحقيق أهداف التعليم. ويوفر الفريق الصحي المدرسة الدعم للصحة الجسدية والنفسية، وكذلك الدعم التربوي الإضافي. ويشمل الفريق ممرضة المدرسة ومرشداً اجتماعياً ومرشداً تربوياً خاصاً والمدير والأخصائي النفسي في المدرسة وطبيب المدرسة. إن الفريق الصحي في المدرسة موجود من أجل التلاميذ، ولكن يمكن لأولياء الأمور أن يطلبوا منهم النصح والدعم لأطفالهم.



## المدرسة الأساسية لذوي الاحتياجات الخاصة

يذهب إلى المدرسة الأساسية لذوي التأخر الوظيفي التلاميذ الذين لديهم تأخر وظيفي ذهني ويحتاجون إلى التعليم الموائم. ولذلك يجري تكوين التعليم في المدرسة الأساسية لذوي التأخر الوظيفي حسب مقومات التلاميذ واحتياجاتهم. وتتكيف الأهداف في المدرسة الأساسية لذوي التأخر الوظيفي حسب التلاميذ، ولكنها يجب أن تعادل أهداف المدرسة الأساسية قدر الإمكان.

## اختيار المدرسة

يحق لك كولي أمر أن ترغب في تحديد المدرسة التي يذهب إليها طفلك، ولكن قد لا يكون المكان مضموناً في المدرسة التي ترغب بها. ويعتمد ذلك على عدد الأطفال الذين يرغبون في هذه المدرسة. علماً بأن عدد الأطفال الذين سوف يبدؤون في روضة الأطفال يتغير من عام لآخر، وهذا يؤثر بدوره على القبول في مختلف المدارس. فإن كان عدد المتقدمين أكبر من عدد الأماكن المتوفرة، فيوجد لدى مدينة يوتيبوري نظام لتحديد من هم الذين سيحصلون على أماكن أولاً. على سبيل المثال الأطفال الذين لديهم إخوة في نفس الروضة والذين يسكنون قرب الروضة تكون لهم الأولوية. يستمر الأطفال في الصف الأول في نفس المدرسة التي درسوا فيها الصف التمهيدي.

## المساعدة في الواجبات المدرسية

غالباً ما تقدم المدارس المساعدة في الواجبات المدرسية لتلاميذها. كما توجد منظمات عديدة تقدم المساعدة في الواجبات المدرسية للأطفال والبالغين، كالمكتبة العامة مثلاً. ادخل إلى الموقع [kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se) وابحث عن (läxhjälp) لمعرفة الأوقات.



# المدرسة الثقافية

توجد المدرسة الثقافية من أجلك إذا كان عمرك ما بين 6 و19 سنة، وهي تقدّم الكثير من المواد والدورات المختلفة. ويمكنك المجيء إلى هنا من أجل الغناء أو الرقص أو العمل في الأفلام أو الصور أو الفخّار أو السيرك أو التمثيل المسرحي أو العزف على آلة موسيقية، وغير ذلك الكثير. يجري التعليم بعد أوقات المدرسة، ويجب عليك تقديم طلب الانتساب للمشاركة في الدورات. كما توجد في بعض الأماكن أنشطة مفتوحة لا تشترط تقديم طلب الانتساب.

إلى من عنده قصور وظيفي

يوجد في الموقع [goteborg.se/kulturskolan](http://goteborg.se/kulturskolan) المزيد من المعلومات عن المدرسة الثقافية، مثل الدورات المتوفرة في منطقتك، وكم تبلغ تكلفتها، واستعارة آلة موسيقية، وكيفية تقديم طلب الانتساب.

## ملتقيات المكتبات العامة

يمكنك أنت وطفلك القيام بأمر عديده في المكتبة؛ منها:

- استعارة الكتب العادية والكتب السمعية والأفلام بلغات مختلفة.
- الحضور في أوقات سرد الحكايات أو مسرح الأطفال
- استعارة ألعاب التلفزيون وألعاب الرقعة
- قراءة الصحف
- حجز حاسوب أو استخدام الحاسوب المُتاح

تتوفر شبكة إنترنت لاسلكية مجاناً في جميع أنحاء المبنى بحيث تستطيع ربط كمبيوترك بها. يمكنك العثور على معلومات وأوقات الدوام والبرامج في الموقع: [goteborg.se/bibliotek](http://goteborg.se/bibliotek). قم بتنزيل التطبيق “Biblioteket” لكي تحجز الكتب أو ترى ما هي الأنشطة الحالية في مكتبة المدينة.



## أنشطة لجميع الأعمار والاهتمامات

تنظّم مدينة يوتيبوري مع العديد من جمعيات المدينة الكثير من الأنشطة المتنوعة، والمشاركة فيها مجانية دائماً تقريباً. وتشمل الأنشطة أموراً كثيرة، بدءاً من بينغو والصناعات اليدوية وحتى الرياضة والثقافة. ادخل إلى تقويم المدينة وابحث عن الاهتمامات التي تناسبك!

[kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se)

## مكتبة أنجريد

العنوان: Angereds torg 13

رقم الهاتف: 031-365 17 15

## مكتبة ياللبو

العنوان: Hjällboplatsen 1

رقم الهاتف: 031-365 27 80

## مكتبة هاماركوللين

العنوان: Hammarkulletorget 62B

رقم الهاتف: 031-365 29 40

## دار الأدب العالمي

العنوان: Gamlestads Torg 11

## مكتب خدمات المواطنين (Medborgarkontoret)

هنا يمكنك الحصول على أجوبة عن أسئلتك بخصوص أعمال البلدية، مثل المدرسة أو العناية بالمسنين أو تطوير المدينة. ويسعدنا أن نستمع إلى أفكارك وآرائك ونقلها إلى الموظفين والسياسيين في المنطقة. كما يمكننا أن ندعمك في توضيح محتوى الرسائل والقرارات من السلطات ونوضّح لك كيف تملأ الطلبات والاستمارات.

رقم الهاتف: 031-365 17 20

العنوان: Angereds torg 13

البريد الإلكتروني: [medborgarkontoret.angered@kom.goteborg.se](mailto:medborgarkontoret.angered@kom.goteborg.se)

## أنشطة وملتقيات لليافعين

مراكز أوقات الفراغ لليافعين خصوصاً في سن 10-20 سنة. وغالباً ما تكون لديهم أوقات دوام خاصة لمختلف الفئات العمرية. المشاركة مجانية في كل شيء تقريباً. تقرر بنفسك ما تريد أن تفعله في الملتقى في أوقات فراغك. ربما ترغب بتأسيس فرقة موسيقية أو تذهب لحضور فيلم في المساء أو ترسم أو تجلس وتتحدّث فقط. انظر أوقات الدوام وما هي الأنشطة الحالية في مواقع مراكز أوقات الفراغ أو في مواقع التواصل الاجتماعي.

## أنشطة إضافية في العطلات المدرسية


توجد أثناء العطلات المدرسية دائماً أنشطة إضافية للأطفال واليافعين في يوتيبوري، سواء أثناء النهار أو في أوقات المساء. ولمعرفة ما هي الأنشطة الحالية في منطقتك وفي جميع أنحاء يوتيبوري، ادخل إلى التقويم وابحث مثلاً عن jullov أو sommarlov.


## ميني ميكس (MiniMix)

مينكس أن تحصل على مساعدة لإنجاز الواجبات المدرسية أو اللعب أو تحضير الخبز أو مشاهدة فيلم أو مخالطة أقرانك في العمر أو التحدث مع الموظفين، وغير ذلك.

العنوان: Hammarkulleorget 62B

رقم الهاتف: 072-855 40 93

HammarkullensMiniMix 

minimix\_hammarkullen 


## مركز أوقات الفراغ في هامأركوللين - ميكس غوردين (Mixgården)


لليافعين ما بين 13-20 سنة. يوجد هنا عدد من الأنشطة مثل الموسيقى والرقص وكرة القدم والعمل في استوديو الموسيقى الخاص بنا أو مجرد الحضور إلى الأنشطة الجماعية العفوية.

العنوان: Bredfjällsgatan 63

رقم الهاتف: 031-365 26 87

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/hammarkullensfritidsgard](http://goteborg.se/hammarkullensfritidsgard)

mixgarden.fritidsgard 

mixgardenh 


## مركز أوقات الفراغ في بيرغوم (Bergums fritidsgård)


يقدم مركز أوقات الفراغ في بيرغوم أنشطة لليافعين في عمر 13-20 سنة وللأطفال في عمر 10-12 سنة. يقع مركز أوقات الفراغ مدمجاً في مدرسة بيرغوم للمرحلة الأساسية العليا وقاعة الرياضة. هنا يمكنك أن تلتقي بأصدقائك وتخالط المشرفين وتلعب كرة الطاولة والبيلياردو، وتشاهد التلفزيون وتتناول القهوة في مقهى المركز.

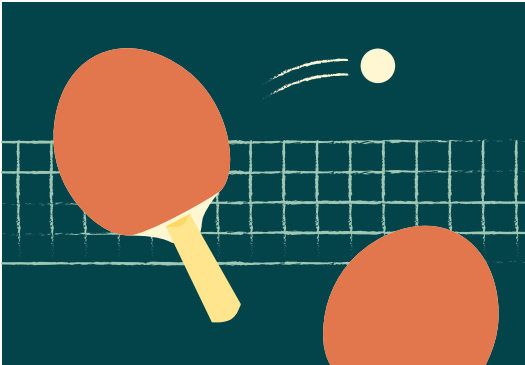
العنوان: Lerumsvägen 24

رقم الهاتف: 070-785 12 51, 070-780 09 02

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/bergumsfritidsgard](http://goteborg.se/bergumsfritidsgard)

Bergumsfritidsgard 

bergums\_fritidsgard 




## (GUTS – mötesplats)


### غوتس GUTS – مُلتقى الفتيات

للفتيات والأشخاص المتحولين بعمر 13-20 سنة. لدينا هنا رقص ومساعدة في الواجبات المدرسية ومحادثات جماعية، وتستطيع الفتيات أن ينظمن بأنفسهن أمسيات تتناول مواضيع معينة أو البدء بمشروع. إن غوتس هو مُلتقى تحصل فيه الفتيات والأشخاص المتحولون على إمكانية لتأسيس شبكة علاقات اجتماعية معاً وتعزيز أنفسهن على المستوى الفردي والجماعي. يمكنك الحصول على محادثات مساندة أو مجرد الاسترخاء أو مخالطة الآخرين في بيئة ممتعة.

**العنوان:** Linjespringarens Väg 15 (مقرلات ثانوية أنجيريد جيمناسييت)

**رقم الهاتف:** 072-856 73 25

guts.motesplats 

guts.motesplats 


### مركز أوقات الفراغ غوردستين (Gårdstens fritidsgård)


لليافعين ما بين 13-20 سنة. أفكارك ورغباتك هي التي تتحكم بالأنشطة. يوجد عندنا أمور كثيرة، مثل استوديو الموسيقى وكرة الطاولة والرقص والبلاي ستيشن والألعاب الجماعية والمقهى وغرفة الأفلام وأماكن مريحة لمخالطة الأصدقاء والموظفين.

**العنوان:** Lagerbladsgatan 11

**رقم الهاتف:** 079-065 33 95

**الموقع الإلكتروني:** [goteborg.se/gardstensfritidsgard](http://goteborg.se/gardstensfritidsgard)

fritidgardsten 

gardstens\_fritidsgardk 


### مركز أوقات الفراغ في يال (Hjällbo fritidsgård)


لليافعين ما بين 13-20 سنة. نشاط أوقات فراغ مفتوح في المساء، من الاثنين إلى الجمعة. هنا تتعرف على أصدقاء جدد وتقتراح أفكاراً جديدة لما يمكن أن نفعله معاً.

**العنوان:** Bergsätgärdet 79

**رقم الهاتف:** 031-365 27 34

**الموقع الإلكتروني:** [goteborg.se/hjallbofritidsgard](http://goteborg.se/hjallbofritidsgard)

hjallbo\_fritidsgard 

hjallbo\_fritidsgard 

## تعاونية فيألتي (Fjället)


تعاونية فيألتي هي مركز لأوقات الفراغ تُديره جمعية في راننبرين (Rannebergen) لليافعين ما بين 12-20 سنة. يجب على من يريد المشاركة في الأنشطة وفي النزعات وغير ذلك أن يدفع رسم عضوية ويشارك حينئذ في أنشطة فيألتي.

العنوان: Fjällblomman 2

رقم الهاتف: 031-330 39 36

الموقع الإلكتروني: fjallet.org

kooperativetfjallet 

kooperativetfjallet 

## كولتور أتوم (KulturATOM)


هذا النشاط هو دار ثقافة حيّ وملتقى لليافعين في سن 16-20 سنة. وهنا يمكنك أيضاً أن تتدرب على الرقص أو الانشغال بالموسيقى. كما يمكنك أن تنظم فعاليات خاصة بك بالتعاون معنا في مقرّاتنا. ونحن نتعاون مع المدرسة الثقافية في أنجيريد ومع الجمعيات المحلية.


يوجد لدى كولتور أتوم مبلغ من المال يمكن لليافعين التقدّم بطلب الحصول عليه من أجل تنفيذ أفكار جيدة.

العنوان: Högaflsgatan 12، نفس مبنى بلو ستاليت

(Blå Stället) وثانوية أنجيريد جيمناسييت (Angereds gymnasiet)

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/kulturatom

Ungdomssatsningen KulturAtom 

Kulturatom 

## مركز أوقات الفراغ في لوفيارديت (Lövgårdets fritidsgård - Ungdomsgården)

لليافعين في عمر 13-18 سنة. هنا يمكنك أن تلتقي برفاقك وتلعب الألعاب وتستمع إلى الموسيقى


## ميني لوفيس (MiniLövis)


للأطفال واليافعين بعمر 10-12 سنة. توجد عندنا أنشطة متنوّعة مثل: الفن والخَبز وأداء الواجبات المدرسية. كما يمكنك أن تأتي إلى هنا لمجرّد قضاء وقتك مع أقرانك أو التحدّث مع أحد الموظفين البالغين.

العنوان: Vaniljgatan 23

رقم الهاتف: 031-365 16 81

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/lovgardetsfritidsgard

Lövgårdets Ungdomsgård 

Lovgardetsfritidsgard 

## اليافعون يؤثرون (Unga påverkar)


يجري العمل في (اليافعون يؤثرون) من أجل زيادة نفوذ الأطفال واليافعين. وهم يعملون في مجموعات تضم أطفالاً ويافعين، ويدعمون مجلس اليافعين (ungdomsråd) والإنسان وراء البدلة (Människan bakom uniformen) ومطوّرو المدينة اليافعون (unga stadsutvecklare). كما أنهم هم يعملون مع البالغين في أنشطة تتعلق باليافعين، سواء في أنجيريد أو في المدينة. يجري العمل بطرق مختلفة، على سبيل المثال من خلال:

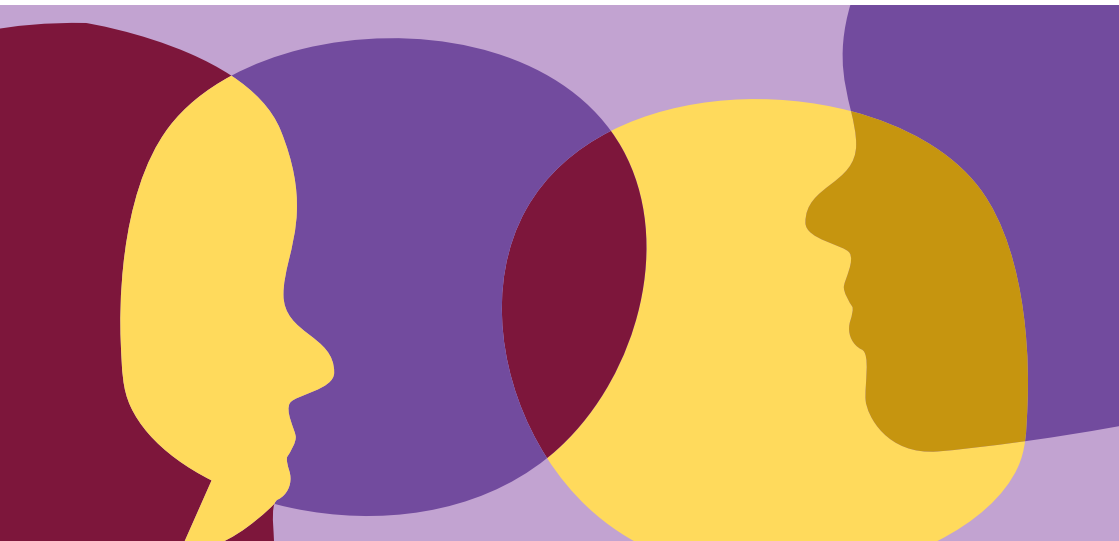
- مجلس اليافعين في أنجيريد، ولدى مجلس اليافعين مبلغ مالي للمشاريع بمقدار 100 ألف كرونة
- مطوّرو المدينة اليافعون في أنجيريد
- الإنسان وراء البدلة (Människan bakom uniformen)
- سفراء من أجل نفوذ اليافعين
- لقاءات حوارية واجتماعات بين اليافعين والسياسيين/صُنّاع القرار
- العمل خلال العطلات، مثل مخيم الديمقراطية ومخيم مطوّرو المدينة اليافعون
- المساعدة على تجسيد أفكار الأطفال واليافعين
- الفعاليات
- العمل على تأسيس شبكات علاقات
- إرشاد من الزملاء

**العنوان:** Högaflögsgatan 12، مقرّات كولتور أتوم (KulturATOM)

**رقم الهاتف:** 072-856 51 86، 072-500 62 39

**الموقع الإلكتروني:** [goteborg.se/ungapaverkar](http://goteborg.se/ungapaverkar)

ungapaverkarangered 



# الطبيعة والألعاب

## والنزهات

كذلك يمكنك تنزيل تطبيق مدينة  
يوتيبوري “Badplatsen Göteborg”  
للحصول على مزيد من النصائح عن  
أماكن السباحة!

أنجريد قريبة من الطبيعة ومن الماء. وتوجد هنا غابات  
ومسارات مشي جميلة وأماكن للشواء ومساحات واسعة  
للعب والنزهات. محمية فاتليفال الطبيعية

**محمية فاتليفال الطبيعية (Vättlefjälls naturreservat)**  
إحدى أكبر المناطق الطبيعية في يوتيبوري. هنا يمكنك التوجُّل وركوب  
الدراجة الهوائية وشوي السجق والسباحة وقطف التوت والفطر.  
كما يوجد هنا أيضاً مكان للتمازين الرياضية في الهواء الطلق ومسارات للجري. علماً بأن الحركية عند الأطفال  
تتطور بالمشي في التضاريس الوعرة والتسلُّق والقفز على الحجارة.

**أقرب موقف باص:** Kryddnejlikegatan

### حديقة الألعاب هاماركولن (Hammarkullens parklek)

يوجد في بعض حدائق اللعب الكبيرة في يوتيبوري، مثل حديقة الألعاب هاماركولن، موظفون يقومون بأنشطة للأطفال.  
ويوجد هنا مكان للتمازين الرياضية في الهواء الطلق ومنصة مسرح مع أماكن جلوس، وأماكن للشواء، وطاولات ذات  
مقاعد، ومروج اصطناعية، وملعب لكرة السلة، وطاولات للعب كرة الطاولة وطاولات للعبة كالاها. ومن الممكن أيضاً  
استعارة الألعاب والدخول إلى الأماكن المغلقة للتدفئة، وقراءة الكتب، والذهاب إلى المرحاض، وتسخين طعام الأطفال.

**أقرب موقف باص:** Hammarkullen

### حديقة مدينة أنجريد (Angereds stadspark)

تقع حديقة مدينة أنجريد في وسط أنجريد. وهي تتميز بالسيرك، سواء فيما يتعلق بالألوان أو الأشكال أو أدوات  
اللعب. توجد في الحديقة أماكن للشواء وساحة للعبة بوبول (boule) وأماكن للجلوس ومروج واسعة ومكان  
للتمازين الرياضية في الهواء الطلق، وأنشطة أخرى. كما توجد هنا أيضاً زحلوقات وجبال تسلُّق ومرابا مضحكة  
وسجادات قفز (ترامبولين)، ولعبة تسلُّق ضخمة، ودوّارات، وبعض الأرجوحات، وصندوق رمل، وبيت ألعاب،  
وتلفريك، وأرجوحات ضخمة.

### أقرب موقف باص: وسط أنجريد (Angered centrum)

تجد جميع أماكن اللعب في المدينة في الموقع: [goteborg.se/lekplatser](http://goteborg.se/lekplatser)  
وتجد هناك المزيد من المعلومات عما يوجد في مختلف أماكن اللعب  
وكيفية الوصول إليها وإتاحة كل مكان منها. كما يمكنك تنزيل التطبيق  
“Lekplatsen Göteborg”.





## منشأة أنجريد (Angered arena)

لمن يريد السباحة كتنشيط بدني أو السباحة والقفز من على المنصات أو مجرد الاسترخاء في حوض الفقاعات. ويوجد هنا أيضاً برج للقفز ومنصة وثب (ترامبولين). وبعد ذلك يمكنك الاسترخاء في الساونا (حمام البخار). وتجد في قسم الاسترخاء مختلف أنواع الساونا (حمامات البخار) وحوض الفقاعات وحوض الماء البارد. ويوجد في المبنى أيضاً صالة تمارين وتدريب جماعي وقاعة تزلج وساحة أنشطة وقاعة رياضية وصالة للألعاب القوى.

العنوان: Högaflsgatan 15

رقم الهاتف: 031-368 22 90

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/angeredarena](http://goteborg.se/angeredarena)

## مسبح هامارباديت (Hammarbadet)

مسبح هيماباديت هو مسبح صغير جرى ترميمه حديثاً ويُستخدم بالدرجة الأولى لتعليم السباحة، كما أنه يفتح أبوابه للعموم في أوقات معينة. كما توجد هنا صالة للتمارين الرياضية واسعة ومُشرقة.

العنوان: Hammarkulletorget 63

رقم الهاتف: 031-368 22 40

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/hammarbadet](http://goteborg.se/hammarbadet)

# الرياضة والرعاية الصحية والجمعيات

## أماكن قريبة مخصصة للرياضة

الأماكن القريبة المخصصة للرياضة هي أماكن للعب العفوي والرياضة والمشاركة، لكل من يسكن في المنطقة القريبة منها. وهي مخصصة للأطفال والبالغين وال كبار. ولا تحتاج لحجز موعد، ولا تكلف شيئاً، وهي مفتوحة دوماً. يوجد في المدينة 11 مكاناً قريباً مخصصاً للرياضة؛ ومنها: ملعب لكرة القدم، ملعب لكرة السلة، ومضمار جري، ومضمار للقفز الطويل، ومنصة تسلق.

انظر الموقع: [goteborg.se](http://goteborg.se) وابحث عن näridrottsplats.

## مكان الرياضة إنغيفاران (Ingefärans näridrottsplats)

يوجد في مكان الرياضة إنغيفاران: أجهزة النشاطات البدنية، وأرجوحات، و صندوق رمل، وزحلوقات، وملعب لكرة السلة، وساحة للعبة (boule)، وأماكن للجلوس. وهنا توجد أيضاً ألعاب طبيعية مثل جذوع الأشجار والعريشة وأشجار التسلق.

أقرب موقف باص: Saffransgatan, Timjansgatan

## المسابح

يوجد في العديد من مسابح المدينة تعليم السباحة للأطفال والبالغين. كما يمكنك أن تشارك في الرياضة في الماء ودورات تعليم السباحة الحرّة. يوجد مسبحان في أنجريد. لا تنس أن تأخذ معك قفلاً للخزانة أو شراء قفل عند الصندوق.





## قاعات الجليد

توجد في المدينة قاعات عديدة للتزحلق على الجليد. ويمكنك استئجار الزحافات والخوذة في العديد من قاعات الجليد. وإذا كنت مبتدئاً فتوجد أنواع مختلفة من المساعدة لتتعلم كيفية التزلج. وتكون مفتوحة للجميع في أوقات معينة. أما في بقية الأوقات فتخصص للاتحادات والمجموعات الأخرى التي تتدرب هناك. كما يمكن للأفراد والجمعيات والشركات استئجار وقت مخصص لهم في قاعة الجليد. تجد جميع قاعات الجليد وأوقات الدوام وغير ذلك في الموقع: [goteborg.se](http://goteborg.se), ابحث عن [ishall.se](http://ishall.se).

## منشأة أنجيريد (Angered arena)

تستطيع من مدرجات قاعة الجليد أن تشاهد التدريبات ومباريات الهوكي أو مسابقات الرقص على الجليد.

العنوان: Högaffelsgatan 15

رقم الهاتف: 031-368 22 90

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/angeredarena](http://goteborg.se/angeredarena)

## استئجار قاعة رياضة أو صالة حفلات

يوجد في مدينة يوتيبوري ما يقرب من 50 قاعة رياضية تُستخدم يومياً لمختلف أنواع الرياضات أو اللقاءات أو الحفلات. كما توجد أماكن أخرى للقاءات والحفلات يمكن أن يستأجرها الأفراد لمختلف الأنشطة. هل تريد معرفة المزيد من المعلومات عن قاعات الرياضة أو المقارنات الأخرى وتجد أوقاتاً شاغرة؟ ادخل إلى الموقع [goteborg.se](http://goteborg.se) وابحث عن [motes- och festlokaler.se](http://motes- och festlokaler.se) أو [idrottsanlaggningar.se](http://idrottsanlaggningar.se)

## الجمعيات

توجد في شمال شرق مدينة يوتيبوري جمعيات عديدة لديها أنشطة لمختلف الاهتمامات، مثل الرياضة والنشاط البدني والثقافة والموسيقى والمساعدة في الواجبات المدرسية. وينظّم العديد من الجمعيات أنشطة للأطفال والبالغين أثناء العطلات المدرسية.

هل ترغب في معرفة المزيد عن الجمعيات الموجودة، أو هل تنوي تأسيس جمعية أو تقديم طلب الحصول على معونة لجمعيتك؟ ادخل إلى الموقع [goteborg.se](http://goteborg.se) وابحث عن föreningsstöd Nordost أو اتصل مباشرة بمنسق الجمعيات لدى إدارة الشؤون الاجتماعية في شمال شرق المدينة.

رقم الهاتف: 031-365 16 87, 031-365 26 72

البريد الإلكتروني: [foreningsstod@socialnordost.goteborg.se](mailto:foreningsstod@socialnordost.goteborg.se)


## هيلسوتيكييت (Hälsoteket)

يعمل هيلسوتيكييت من أجل تحسين صحة الأطفال والشباب والكبار. هنا يمكنك أن تحجز محادثة صحية إذا كنت تريد التحدّث عن كيفية تحسين صحتك وصحة أسرتك. ويقدم هيلسوتيكييت تدريباً بسيطاً للجميع في أماكن مختلفة في المنطقة، بالإضافة إلى محاضرات ودورات عن الصحة. كافة الأنشطة في هيلسوتيكييت مجانية. يمكنك أن تقرأ المزيد وترى الأنشطة الحالية في الموقع الإلكتروني وفي الفيسبوك.

العنوان: Högaflögatan 10

رقم الهاتف: 031-365 11 44

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/halsoteketangered](http://goteborg.se/halsoteketangered)

Hälsoteketangered 



# النصائح والدعم

تجد هنا معلومات عن الأنشطة التي تقدّم الدعم للعائلات والآباء والأمهات والأطفال. جميع الأسر مختلفة ولذلك فهناك أنواع مختلفة من الدعم الذي يمكن الحصول عليه. وإن كان يصعب عليك العثور على ما تبحث عنه فإمكانك الاتصال بأيّ من الفعاليات أدناه، وسيمدون لك يد العون للوصول إلى ما تطلبه.

## دعم إلى الآباء والأمهات

إن القيام بدور الأم أو الأب مهمة هامة ومتطلبّة في بعض الأحيان. قد تكون الحياة اليومية مفعمة بلحظات السعادة، ولكنها مفعمة بالتحديات أيضاً. هل تريد تطوير دورك كأب/أم؟ هل تشعر أحياناً أنه من الصعب أن تقوم بدورك كأب/أم؟ أم هل يحتاج طفلك إلى دعم؟ إليك فيما يلي الفعاليات التي يمكنك التوجّه إليها للحصول على معلومات ونصائح ومحادثات مساندة فيما يتعلق بالمتاعب الصغيرة والكبيرة على حدّ سواء.

## دعم فردي للآباء والأمهات

يقدم مساندو الأهالي دعماً فردياً متوائماً للآباء والأمهات المقيمين في المنطقة. وهم موجودون في جميع مراكز شؤون الأسرة في آنجريد ويقدمون الدعم للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال في عمر 0-12 سنة. هنا يمكن الحصول على مساعدة في:

- الحصول على نصائح ودعم في دورك كأب/أم
  - معرفة وتطوير مكانم القوة لديك كأب/أم
  - الحصول على أدوات واستراتيجيات جديدة للوالدين
  - التحدّث عن التواصل والأماط في الأسرة
  - التحدّث عن كيفية تأثير العلاقات بين الكبار عندما يُرزقون بمولود
- كل شيء مجاني، وجميع العاملين هنا مُلزَمون بواجب كتمان السرّ.

## لدليل الصحي 1177

تجد في موقع 1177 الكثير من المعلومات للوالدين ولن سوف يصبح أباً/أمّاً. وتحت عنوان Barn och gravid يمكن أن تقرؤوا كل شيء عن الحمل والولادة ودور الوالدين. كما يمكن أن تجلب حقائق ونصائح عن صحة الطفل ونموه وحقوقه وعن الأمراض والرعاية. الموقع الإلكتروني: [gravid--barn.se.1177](http://gravid--barn.se.1177)

## دعم الآباء والأمهات في مجموعات في مراكز شؤون الأسرة

يقدم مُساندو الأهالي أيضاً دعماً جماعياً للآباء والأمهات، مثل: حلقة الأمان (0-18 شهراً) ولقاء أولياء الأمور (آ بي سي/ABC)، وجميع الأطفال في بؤرة الاهتمام (3-12 سنة). من خلال مشاركتك في مجموعات الآباء والأمهات يُتاح لك اللقاء بالآباء والأمهات الآخرين وأن تتعلّم المزيد عن الأطفال وعن دور الآباء والأمهات. ومن المواضيع المطروحة مثلاً: كيف يشعر الآباء والأمهات، كيف نضع الحدود للأطفال، وما هي أهمية الطعام والنوم. يمكن معرفة المزيد من المعلومات عن الأنشطة في الموقع [goteborg.se/foraldrastodangered](http://goteborg.se/foraldrastodangered) كما يمكنك الاتصال باستشاريي الآباء والأمهات في أحد مراكز شؤون الأسرة.

### مركز شؤون الأسرة في وسط أنغريد (Angered centrum)

العنوان: Kultivatorgatan 5

مُساندو الأهالي: 072-742 85 20, 072-571 86 06, 073-655 20 26

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/familjecentralangeredcentrum](http://goteborg.se/familjecentralangeredcentrum)

### مركز شؤون الأسرة في يالبو (Hjällbo)

العنوان: Bergsgårdsgärdet 89B

مُساندو الأهالي: 076-105 14 80, 072-204 98 61, 073-655 20 85

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/familjecentralenhjallbo](http://goteborg.se/familjecentralenhjallbo)

### مركز شؤون الأسرة في لوفيارديت (Lövgärdet)

العنوان: Vaniljgatan 28

مُساندو الأهالي: 072-571 86 06, 072-204 98 61, 073-620 89 31

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/familjecentralenlovgardet](http://goteborg.se/familjecentralenlovgardet)



## قسم موارد الأطفال واليافعين

يرى كثير من الآباء والأمهات أن بعض الفترات خلال نشأة الأطفال تكون صعبة للغاية. وعندئذ يكون من المفيد وجود شخص يمكن التحدث معه. ويتوجه قسم الموارد إلى الآباء والأمهات الذين لديهم أطفال في عمر 0-18 عاماً. يوجد هنا مُعالِجون عائليون يتمتعون بخبرات طويلة في العمل بمختلف أشكال دعم العائلات. ولدى الموظفين كفاءات مهنية ودراسات اختصاصية لكي نلبي مختلف الاحتياجات. ويقدم هذا النشاط لقاءات مع الآباء والأمهات، سواء فردية أو جماعية.

انظر موقعنا على الإنترنت للمزيد من المعلومات: [goteborg.se/foraldrastodangered](http://goteborg.se/foraldrastodangered)

رقم هاتف قسم موارد الأطفال: 031-365 25 01

رقم هاتف قسم موارد قسم موارد اليافعين: 031-365 11 51

البريد الإلكتروني: [resursenheten.barnochunga@socialnordost.goteborg.se](mailto:resursenheten.barnochunga@socialnordost.goteborg.se)

## القسم النفسي للرعاية الصحية للأمهات والأطفال

نحن موجودون من أجلك إذا كنت تشعرين بأنك تحتاجين إلى مزيد من الدعم والنصائح في دورك كأم أكثر مما تحصلين عليه في عيادة القابلات أو مركز رعاية الطفولة أو مركز شؤون الأسرة. ويمكنك التواصل معنا ل طرح الأسئلة التي تتعلق بصحتك أثناء الحمل والولادة ودورك القادم كأم، على سبيل المثال:

- القلق قبل قدوم المولود
- كيف تشعران وأنتما على أعتاب أن تصبحا أمّاً وأباً
- عند وجود متاعب في القيام بدورك كولي أمر
- سلوك طفلك وموّه
- أحداث في الأسرة تؤثر على طفلك

نحن نلتقي بمن سيصبحون آباء وأمهات، وبالأطفال في عمر 0-5 سنوات ووالديهم، فردياً وجماعياً. ونقوم بتقييم نمو الطفل بناءً على طلب من الرعاية الصحية للأطفال. في البداية نتواصل مع أحد الأخصائيين النفسيين عن طريق مركز رعاية الطفولة أو عيادة القابلات. كما يمكنك أيضاً أن تتصل بنا مباشرة على الهاتف: 076-1306394. الزيارات مجانية. نحن موجودون في (15 Angered's Torg)، الطابق 2

منظمة أنقذوا الأطفال (Rädda Barnen)

معلومات وإلهامات لك بوصفك أباً/أمّاً.

الموقع الإلكتروني: [raddabarnen.se/foralder](http://raddabarnen.se/foralder)



## أنشطة الأطفال الرضع

يتوجّه هذا النشاط إلى من سيصبحون آباء وأمّهات وإليك إذا كان لديك طفل رضيع وتحتاج إلى دعم في دورك كأب/أم. ويجري هذا النشاط بالتعاون مع القسم النفسي للرعاية الصحية للأمهات والأطفال في يوتيبوري.

### يمكنك الحضور إلى أنشطة الأطفال الرضع عندما:

- تشعر بقلق وكآبة بخصوص دورك كأب/أم أو بخصوص طفلك
- إذا كنت تريد التحدّث عن صعوبات انتظار المولود
- إذا كنت تجد صعوبة في فهم أكثر ما يحتاج الطفل إليه
- إذا كنت تشعر بقلق على كيفية أكل الطفل ونومه
- عندما تكون مواساة الطفل صعبة
- عندما تجدان صعوبات في علاقتكما كزوجين بعد أن أصبحتما والدين

### نقدّم هنا:

- محادثات فردية لك ولعائلتك
- دعماً بشأن توفير أوقات جيدة مع طفلك
- لقاءات المجموعات لأولياء الأمور والأطفال

إن احتجاباتكم هي المحور الأساسي وهي التي تسير طريقة عملنا. ويتقرر شكل التواصل بالتشاور معك. أنشطة الأطفال الرضع هي جزء من قسم موارد الأطفال واليافعين.

رقم الهاتف: 65 11 365-031

## القسم النفسي للرعاية الصحية للأمهات والأطفال

نحن موجودون من أجلك إذا كنت تشعرين بأنك تحتاجين إلى مزيد من الدعم والنصائح في دورك كأم أكثر مما تحصلين عليه في عيادة القابلات أو مركز رعاية الطفولة أو مركز شؤون الأسرة. ويمكنك التواصل معنا لطرح الأسئلة التي تتعلق بصحتك أثناء الحمل والولادة ودورك القادم كأم، على سبيل المثال:

• القلق قبل قدوم المولود

• كيف تشعران وأنتما على أعتاب أن تصبحا أمًا وأبًا

• عند وجود متاعب في القيام بدورك كولي أمر

• سلوك طفلك وموّه

• أحداث في الأسرة تؤثر على طفلك

نحن نلتقي بمن سيصبحون آباء وأمهات، وبالأطفال في عمر 0-5 سنوات ووالديهم، فردياً وجماعياً. ونقوم بتقييم نمو الطفل بناءً على طلب من الرعاية الصحية للأطفال. في البداية نتواصل مع أحد الأخصائيين النفسيين عن طريق مركز رعاية الطفولة أو عيادة القابلات. يمكنك أيضاً أن تتصل بنا مباشرة. الزيارات مجانية.

**رقم الهاتف:** 076-130 63 94

**العنوان:** Angereds Torg 15، الطابق 2





## هاتف الآباء والأمهات لمن لديهم أطفال مراهقون

بوصفك أباً/أمّاً أو شخصاً بالغاً قريباً من طفل مُراهق أو يافع، فقد يكون من المفيد أن تتحدّث مع شخص أخصائي عن أفكارك وعن قلقك. إنّ هاتف الآباء والأمهات لدى قسم اليافعين موجود من أجلك إذا كنت بحاجة إلى دعم. ولا توجد أسئلة لا يُمكن طرحها مهما كانت كبيرة أو صغيرة. علماً بأن القسم مُلزم بالسريّة ويقدم المساعدة مجاناً. يمكنك أن أن تبقى مجهول الهوية إذا أردت ذلك.

**رقم الهاتف:** 031-96 14 367. اترك رسالة صوتية بالمشكلة التي تقلقك وسوف نتصل بك في اليوم التالي على الأكثر.

### ستيلا (Stella)

هنا يمكنك أن تحصل على دعم عندما يكون طفلك منقولاً ولا يسكن في بيتك. تعمل ستيلا بناءً على طلب منك كأب/أم في الأمور التي تتعلق بنقل طفلك. يمكن مثلاً أن نحضر معك أثناء الاجتماع مع إدارة الخدمات الاجتماعية أو نساعدك في قراءة الدراسات الاستقصائية والوثائق التي يستند إليها قرار نقل طفلك. كما يمكنك أن تتحدّث عن حالتك النفسية وعن مشاعرك.

**رقم الهاتف:** هاتف: 031-366 21 38, 031-366 30 72. وإن لم يرد أحد فاترك رسالة صوتية وسوف نتصل بك.

**البريد الإلكتروني:** stella@goteborg.se

### الإرشاد العائلي

يقدم الإرشاد العائلي محادثات للزوجين وللعائلات التي تحتاج إلى مساعدة في التعامل مع المشاكل في العلاقات. علماً بأن الإرشاد العائلي اختياري وأنتم تقرررون بأنفسكم ما إذا كنتم تريدون طلب الإرشاد. واستشاريو الآباء والأمهات مُلزمون بواجب كتمان السر ولا يقومون بتدوين أي سجلات. يمكنك أن تبقى مجهول الهوية تماماً إذا رغبت بذلك.

**العنوان:** Kronhusgatan 2 F

**رقم الهاتف:** 031-367 93 63

**الموقع الإلكتروني:** goteborg.se/familjeradgivning

## مواقع إلكترونية تحتوي على معلومات للآباء والأمهات

جمع إقليم فاسترا يوتالاند نصائح وإرشادات من الأبحاث الحديثة لمساعدتك على تعزيز دورك كأب/أم. وتجد في موقعهم نصائح عن التواصل الجيد مثلاً وكيفية إعطاء الطفل أوامر بدون إلحاح وطرق مختلفة لدعم طفلك في المدرسة.

الموقع الإلكتروني: vregion.se/f/regionhalsan/foraldraskap-i-vardagen

## قسم الشؤون القانونية العائلية

إذا كنتما غير متزوجين ولديكما أطفال فيجب عليكما إثبات الأبوة. وتعلن ذلك لدى مكتب الشؤون القانونية العائلية. كما يساعد مكتب الشؤون القانونية العائلية أولياء الأمور الذي يريدون الطلاق على التوصل إلى اتفاق وكتابة عقد بخصوص الحضانة والسكن والإرثاء مثلاً.

العنوان: Olof Palmes Plats 1

رقم الهاتف: 031-367 92 99

الموقع الإلكتروني: [goteborg.se/familjerattsbyran](http://goteborg.se/familjerattsbyran)

## دار الأطفال (Barnahus)

يتعاون في دار الأطفال كل من سكرتيرة الشؤون الاجتماعية والشرطة والمدعي العام وطبيب الأطفال والأخصائي النفسي للأطفال واليافعين كدعم عندما يوجد اشتباه بأن الطفل يتعرض لعنف أو اعتداء.

العنوان: Gårdavägen 1

رقم الهاتف: 031-367 93 95

البريد الإلكتروني: [barnahus@socialcentrum.goteborg.se](mailto:barnahus@socialcentrum.goteborg.se)

## قسم دعم الأسرة

يتوجّه قسم دعم الأسرة إلى الأسرة التي لديها أطفال ومرهقون وشبان يجدون صعوبات في التركيز أو الانتباه أو الاندفاع أو التعلم أو القسر أو السلوك.

نحن نقدّم مثلاً: المشورة الهاتفية والمحادثات المساندة والمحاضرات والدورات لأولياء الأمور.

العنوان: Järnbrotts Prästväg 2، الطابق 4، مدخل Teknikhuset، فاسترا فرولوندا

رقم الهاتف: 070-822 50 96, 073-076 8911

## إلى من هو قريب لشخص بحاجة إلى دعم.

مرشد خاص للطفل المصاب بقصور وظيفي

هل أنت أحد أقرباء طفل عنده قصور وظيفي؟ إذاً يمكنك الحصول على معلومات عن جميع الإجراءات الموجودة.

العنوان: Ekelundsgatan 1

رقم الهاتف: 031-367 98 08

البريد الإلكتروني: [lotsforbarnochvuxna@funktionsstod.goteborg.se](mailto:lotsforbarnochvuxna@funktionsstod.goteborg.se)

## دعم الأقرباء

يُقدّم دعم الأقرباء على شكل المحادثات المساندة ولقاءات المجموعات والمقهى والمحاضرات والدورات ومختلف الأنشطة. نتوجّه إلى من لديه قريب بحاجة إلى دعم بسبب مرض أو إدمان أو قصور وظيفي جسدي أو نفسي. إذا كنت بحاجة إلى دعم خاص بك، فيمكنك الاتصال بقسم مستشاري الأقرباء. اتصل بدعم الأقرباء، دون سن 65 عاماً.

رقم الهاتف: 031-365 33 56, 031-365 36 71

البريد الإلكتروني: [anhorigstod.under65@funktionsstod.goteborg.se](mailto:anhorigstod.under65@funktionsstod.goteborg.se)

## دعم للأطفال واليافعين

### المجموعة الميدانية

توجد المجموعة الميدانية حيث يوجد اليافعون من أجل إجراء محادثات معهم وتقديم النصائح والدعم وتكوين بيئة آمنة. يزور الميدانيون المدارس ومراكز أوقات الفراغ والشوارع والساحات. نحن نخرج في المساء والليل وأيام العطلة. إذا كنت تشعر بقلق على أحد اليافعين فيمكنك الاتصال بنا. ونحن نعمل أيضاً من خلال اللقاء بالآباء والأمهات ونتعاون مع إدارة الخدمات الاجتماعية والشرطة.

**رقم الهاتف:** 031-365 16 82

**البريد الإلكتروني:** [faltgruppen.angered@socialnordost.goteborg.se](mailto:faltgruppen.angered@socialnordost.goteborg.se)

**العنوان:** Linjespringarens Väg 15

### اليافعون في أنجيريدي (UngAngered)

هل تشعر بقلق من أن ينخرط اليافع في سياق المخدرات أو الجريمة؟ هل ترك المدرسة أو عنده مشكلة أخرى تجعل الحياة اليومية صعبة؟ في هذه الحالة يمكنك التواصل مع (UngAngered)، وهي فعالية مخصصة لليافعين والشباب في سن 10-25 سنة. نحن نعمل مع فعاليات مختلفة لكي نجد مع الشاب الدعم الصحيح الذي يمكن أن يستمر على المدى الطويل. وتحتاج بعض الإجراءات عندنا إلى تقديم طلب للحصول على الدعم عن طريق إدارة الخدمات الاجتماعية. وإذا لم تكن على تواصل معهم فيمكننا أن نساعدك في تقديم الطلب.

**البريد الإلكتروني:** [ungangered@socialnordost.goteborg.se](mailto:ungangered@socialnordost.goteborg.se)

**رقم الهاتف:** 031-365 12 60, 031-365 21 62



## الصحة النفسية لدى اليافعين

الأطفال واليافعون في سن 6-17 عاماً الذين لديهم اعتلال نفسي خفيف أو معتدل يمكنهم طلب المساعدة من المستوصفات التي لديها مهمات إضافية. قد يكون ذلك مثلاً: مشاكل في النوم أو القلق أو الحصر النفسي أو الكتابة أو متاعب ذات صلة بالإجهاد. يوجد في المستوصفات التي لديها مهمات إضافية فريق يقدم الإرشاد والتقييم والعلاج ودعم الوالدين ومحادثات للعائلات. كما يمكن أن يساعد المستوصف في الإحالة إلى جهات أخرى. توجد مهمات إضافية لدى عيادة (Omtanken Kviberg) في شمال شرق مدينة يوتيبوري، ولكنك تستطيع أن تتقدم إلى جميع العيادات في المدينة أو في الإقليم.

### عيادة (Omtanken Kviberg)

العنوان: Anna Branzells gata 30

رقم الهاتف: 031-380 48 44

### عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب (BUP)

تتوجّه عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب في غامليستادن (Gamlestaden) إلى الأطفال واليافعين دون سن 18 عاماً الذين لديهم أعراض نفسية مثل: الحصر النفسي والاكتئاب والسلوك العدواني والصعوبات الاجتماعية والسلوك القهري واضطراب الأكل. كما تُجري عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب دراسات استقصائية لبعض التباينات الوظيفية، مثل فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) والتوحد (الفصم الذاتي). وللحصول على دعم من عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب تحتاجون إلى إحالة إما من الرعاية الطبية أو الرعاية الصحية المدرسية أو من عيادة الأحداث واليافعين. كما يمكن أن تكتب إحالة ذاتية على استمارة خاصة تُرسل إليك بعد تواصلك مع قسم الإرشاد في عيادة الطب النفسي للأطفال والشباب.

العنوان: Gamlestadsv 2-4، المبنى B2

رقم الهاتف: 031-342 02 01

المقسم: 031-342 10 00



## عيادة طوارئ الطب النفسي للأطفال والشباب

في الحالات النفسية الحادة لدى الأطفال توجّهوا إلى عيادة طوارئ الطب النفسي للأطفال والشباب في مستشفى سالجرينسكا أوسترا في يوتيبوري.

العنوان: Vitaminvägen 17

رقم الهاتف: 031-343 55 44

### ميني-ماريا (Mini-Maria)

ميني ماريا هي عيادة يوتيبوري للشباب الذين لديهم أسئلة تتعلق بالكحول والمخدرات، وهي موجهة لليافعين والشبان حتى سن 21 عاماً وإلى أقربائهم. يمكن للأباء والأمهات والأقرباء أن يحصلوا على نصائح ودعم من ميني ماريا. ويمكنك الحضور إلى ميني ماريا بنفسك أو بصحبة طفلك. وتتوجّه هذه الفعالية أيضاً على نحو مباشر إلى اليافعين الذين يواجهون متاعب مرتبطة بالمشروبات الكحولية والمخدرات. يعمل في مركز "ميني ماريا" أخصائون اجتماعيون وممرضات وأخصائون نفسيون وأطباء. كل الزيارات إلى "ميني ماريا" مجانية. ومركز "ميني ماريا" في يوتيبوري هو تعاون ما بين بلدية يوتيبوري ومستشفى سالجرينسكا الجامعي.

رقم الهاتف: 031-367 92 90

العنوان: Gamlestadsvägen 4

الموقع الإلكتروني: minimaria.se

### عيادة الأحداث واليافعين (Ungdomsmottagningen)

توجد عيادة الأحداث واليافعين في أنجريد من أجل الشباب في عمر ما بين 13 و24 سنة. وبإمكان الشباب أن يتحدثوا هنا عن كل شيء ابتداءً من الحب والأحداث الصعبة وحتى الجنس والتأملات المتعلقة بالحياة، وإجراء اختبار الحمل وأمور كثيرة أخرى. بإمكان طفلك أن يتلقى العلاج الطبي والنفسي وكذلك المساعدة والمعلومات. وتعمل في المركز قابلة وممرضة ومرشدة اجتماعية وأخصائي نفسي وطبيب أخصائي في الطب العام. إن مركز اليافعين للتوعية الجنسية مؤهل للتعامل مع أشخاص من مجتمع الميم.

العنوان: Angereds torg 5B

رقم الهاتف: 010-435 81 50

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/um

### جهات أخرى يمكنك اللجوء إليها

منظمة حقوق الأطفال في المجتمع (BRIS)

مقسم الهاتف عن الأطفال: 077-150 50 50

هاتف الدعم للأطفال: 116111

في الأيام العادية: الساعة 9-12

الموقع الإلكتروني: bris.se

تجد جميع المستوصفات  
التي لديها مهمات  
إضافية في الموقع 1177.



الموقع الإلكتروني:

1177.se/Vastra-Gotland/liv--halsa/  
psykisk-halsa/vardcentraler-  
med-tillaggsupdrag/

### جمعية مايند (Mind)

هنا يمكنك أن تحصل على مساعدة إذا كنت تفكر بالانتحار أنت أو شخص تعرفه. ونحن موجودون هنا للاستماع إليك والتحدث معك حيثما كنت في هذه الحياة. نحن نريد أن نمنحك الدعم والأمل والحافز لاختيار الحياة و/أو طلب المساعدة.

رقم الهاتف: 90101

الموقع الإلكتروني/الدردشة: mind.se

### أطفال الهندياء (ماسكروس بارن/ Maskrosbarn)

توجد (ماسكروس بارن) لمن لديه أب/أم مدمن على الكحول أو يتعاطى المخدرات أو بحالة نفسية سيئة أو يُعرضه للعنف النفسي أو الجسدي. نحن نتوجه إلى اليافعين في سن 13-19 عاماً.

العنوان: Djurgårdsgatan 38

رقم الهاتف: 073-559 15 32

البريد الإلكتروني: goteborg@maskrosbarn.org

الموقع الإلكتروني: maskrosbarn.org

### طوق النجاة (بوين/ Bojen)

تتوجه (بوين) إلى الأطفال واليافعين الذين عايشوا العنف في البيت، وإلى والديهم الذين تعرضوا أيضاً للعنف.

العنوان: Första Långgatan 22

رقم الهاتف: 031-15 01 30

البريد الإلكتروني: bojen@bojengoteborg.se

### بونا فيا (Bona Via)

يتوجه إلى (بونا فيا) الأطفال واليافعون الذين يوجد في عائلتهم شخص بالغ مدمن على الكحول أو يتعاطى مخدرات أخرى. وتوجد هنا مجموعات للأطفال ومجموعات لليافعين ومجموعات للآباء والأمهات.

العنوان: Södra Allégatan 13

رقم الهاتف: 031-13 77 02

البريد الإلكتروني: info@bonavia.se

الموقع الإلكتروني: bonavia.se

### يولينغن (Gyllingen)

تقدم (يولينغن) الدعم للأطفال واليافعين الذين يوجد في عائلتهم شخص يعاني من اعتلال نفسي أو مرض. مجموعة الأطفال الصغار لأولياء الأمور وللأطفال. توجد مجموعات للأطفال واليافعين والشبان، ودعم للآباء والأمهات ومحادثات فردية.

رقم الهاتف: 031-80 89 92

مؤسسة (Stiftelsen Gyllenkroken)

العنوان: Garverigatan 2

الموقع الإلكتروني: gyllenkroken.se/gyllingen

البيت المُقَلَّم (رانديجا هوسيت/Randiga Huset)

يقدم (رانديجا هوسيت) الدعم للأطفال والبالغين الذين فقدوا أو سوف يفقدون شخصاً مهماً في حالة وفاة.

العنوان: Sankt Pauligatan 33A

رقم الهاتف: 0774-40 05 00

البريد الإلكتروني: info@randigahuset.se

الموقع الإلكتروني: randigahuset.se

دوّار الشمس (سولروسن/Solrosen) - بعثة الإنقاذ في يوتيبيوري

يُتاح للأطفال والبالغين في (سولروسن) التعبير بكلمات عن أفكارهم ومشاعرهم في حال كان أحد أفراد أسرهم مسلوب الحرية (في السجن أو الرعاية خارج السجن أو الحبس الاحتياطي).

العنوان: Andra Långgatan 19

رقم الهاتف: 031-712 13 10

البريد الإلكتروني: solrosen@raddningsmissionen.se

الموقع الإلكتروني: raddningsmissionen.se/solrosen



# الدعم لمن بلغ سن 18 عاماً عند حدوث عنف أُسري

“العنف هو كل تصرف موجّه نحو شخص آخر يهدف، من خلال الإيذاء أو الإيلام أو التخويف أو الإهانة، أن يدفع ذلك الشخص للقيام بما لا يريد القيام به أو للامتناع عن القيام بما يريد القيام به.” بار إيسدال (Per Isdal)، مقتطف من “مغزى العنف/2001، Meningen med våld”.

هل تعرّضت أنت أو طفلك للعنف أو مارست بنفسك العنف أو التهديد؟ يمكنك أن تحصل على دعم بطرق مختلفة. إذا كنت تعاش العنف بشكل من الأشكال، فيجب عليك في المقام الأول أن تتصل بمكتب الشؤون الاجتماعية في منطقتك إذا كنت تريد الحصول على نصائح ومساعدة. كما يمكنك الاتصال بخفارة الخدمات الاجتماعية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طارئة عندما يكون مكتب الشؤون الاجتماعية مغلقاً. انظر بيانات الاتصال أدناه والمعلومات في الموقع: [goteborg.se](http://goteborg.se). كذلك تجد أدناه منظمات أخرى يمكنك الاتصال بها والحصول على دعم وعلى شخص تتحدث معه.

## فريق الموارد لأُمور الشرف (Resursteam heder)

هل تعاش أنت أو شخص آخر قريب منك عنفاً واضطهاداً مرتبطين بالشرف؟ يمكنك الاتصال بفريق الموارد لأُمور الشرف للحصول على نصائح ودعم. ولست مضطراً لذكر اسمك. كما يمكن أن يلتقي بك الفريق في مكان مناسب.

رقم الهاتف: 073-961 62 78

## الإدمان والمُعاقرة

إذا كانت لديك أنت أو أي شخص آخر في الأسرة مشكل تتعلق بالإدمان فتوجد مساعدة ودعم يمكنك الحصول عليهما. وقد يتعلق الأمر بالمشروبات الكحولية أو القمار أو أي نوع آخر من أنواع الإدمان. توجد ضمن مدينة يوتيبيوري فعاليات عديدة يمكنك الاتصال بها لطرح الأسئلة أو الحصول على استشارة ودعم. انظر بيانات الاتصال أدناه والمزيد من المعلومات في الموقع: [goteborg.se](http://goteborg.se)





مكتب الشؤون الاجتماعية في منطقتك

031-365 00 00

خفارة الخدمات الاجتماعية

031-365 87 00 (خارج أوقات الدوام)

مركز الأزمات للنساء

031-367 93 80

مركز الأزمات للرجال

031-367 93 90

خط دعم النساء

020-505050

(لا تظهر المكالمات على فاتورة الهاتف، بلغات عديدة)

ليكس فيم (Lex Femme)

020-22 00 55 (لغة 43)

مجموعة العلاج لمشاكل المخدرات في شمال

شرق المدينة

031-367 92 80

استشارات بشأن الكحول (ريسبونس/

(Respons alkoholrådgivning)

031-367 92 47

فريق الإدمان على القمار

031-367 92 60



# الرعاية الصحية والطبية

تقدّم عيادات القابلات الرعاية لك أثناء الحمل وبعده، وكذلك الدعم قبل قدوم المولود. كما يمكنك الحصول على نصائح بشأن وسيلة منع الحمل التي تناسبك أنت تحديداً وكذلك فحص ذاتي للأمراض التناسلية. كما يمكنك في عيادة القابلات إجراء فحص العينات الخلوية الهام.

**نارهالسان آنجيريد (Närhälsan Angered) عيادة القابلات**

**العنوان:** Angereds torg 15

**رقم الهاتف:** 031-747 96 50

**المستوصف ومركز رعاية الطفولة**

تجدين هنا بيانات الاتصال بالمستوصفات في منطقتك. اتصلي بنا إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى رعاية صحية. توجد مراكز رعاية الطفولة في المستوصفات أيضاً. يدعمك مركز رعاية الأطفال كآب/أم لكي يحظى طفلك بتطور جيد فيما يخص الصحة والسلامة. تلتقي هنا بممرضات خبيرات وأطباء من ذوي الاختصاص في صحة الأطفال في عمر 0-6 سنوات.

**نارهالسان في وسط آنجيريد، المستوصف ومركز رعاية الطفولة**

**العنوان:** Kultivatorgatan 5

**رقم الهاتف:** المستوصف 031-747 96 00

**رقم الهاتف:** مركز رعاية الطفولة 031-747 96 40

**نارهالسان في يالبو، المستوصف ومركز رعاية**

**الطفولة**

**العنوان:** Bergsgårdsgärdet 89B

**رقم الهاتف:** المستوصف 031-747 83 64

**رقم الهاتف:** مركز رعاية الطفولة 031-747 83 64

**نارهالسان في لوفيارديت، المستوصف ومركز**

**رعاية الطفولة**

**العنوان:** Vaniljgatan 28

**رقم الهاتف:** 031-747 85 50



## عيادة الأطباء كاييو (Capio L karhus) المستوصف ومركز رعاية الطفولة

العنوان: Kultivatorgatan 5

رقم الهاتف: المستوصف 031-722 11 80

رقم الهاتف: مركز رعاية الطفولة 031-722 11 84

## مستوصف غوردستين ومركز رعاية الطفولة

العنوان: Muskotgatan 10

رقم الهاتف: 031-396 00 60

## مستشفى  نجريد المحلية (Angereds Närsjukhus)

مستشفى  نجريد المحلية هي مستشفى اختصاصية فيها العديد من العيادات المختلفة في  نجريد وغاملستادن. تجد  دناه بعض العيادات التي من المفيد معرفتها لك ولأسرتك.  ذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن العيادات الموجودة، فيمكنك زيارة الموقع: [angeredsnarsjukhus.se](http://angeredsnarsjukhus.se)

## المركز التخصصي لل طفال واليافعين

المركز التخصصي لل طفال واليافعين في عمر 0-18 سنة. كلتا العيادتين تعالج ال طفال واليافعين الذين يعانون من: الربو والتحص س والبدانة والسكري والأعراض العصبية النفسية. وكذلك ال طفال واليافعون الذين لديهم نقص في الوزن وال طفال الصغار الذين لديهم اضطرابات في الأكل يتعالجون هنا. تقوم العيادتان بتقييمات طبية لل طفال وتعالجان الأمراض المزمنة. كما تقوم العيادتان أيضاً بإجراء تقييمات متعمقة في الطب النفسي لدى ال طفال.

##  نجريد

رقم الهاتف: 031-322 69 01

العنوان: Halmtorget 1

محطة الباص: وسط  نجريد (Angered centrum)

الموقع الإلكتروني: [angeredsnarsjukhus.se/sbua](http://angeredsnarsjukhus.se/sbua)

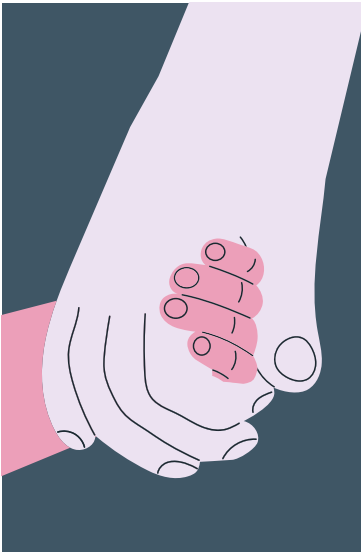
## غاملستادن (Gamlestadn)

رقم الهاتف: 031-345 08 80

العنوان: Byfogdegatan 3D

محطة الباص: Gamlestadstorg

الموقع الإلكتروني: [angeredsnarsjukhus.se/sbug](http://angeredsnarsjukhus.se/sbug)



## عيادة فولفا (Vulvamottagning)

نحن نستقبل المريضات اللاتي يعانين من مشاكل بسبب إجراء ختان لهن. قد يتعلق الأمر باستشارات ومحادثات داعمة وعلاج من المتاعب التي تنشأ بسبب الختان.

**العنوان:** Halmtorget 1

**رقم الهاتف:** 031-322 69 02

## عيادة العادات المعيشية

تقدم عيادة العادات المعيشية نصائح ومحادثات داعمة للبالغين من سن 18 عاماً الذين يريدون تغيير عاداتهم المعيشية أو يريدون الحصول على دعم للحفاظ على عاداتهم المعيشية الصحية. وقد يتعلق الأمر بتحسين الأكل أو زيادة الحركة أو الإقلاع عن التدخين أو التقليل من تناول الكحول.

**العنوان:** Angereds torg 5b

**رقم الهاتف:** 031-322 68 66

**البريد الإلكتروني:** [ans.levnadsmottagningen@vgregion.se](mailto:ans.levnadsmottagningen@vgregion.se)

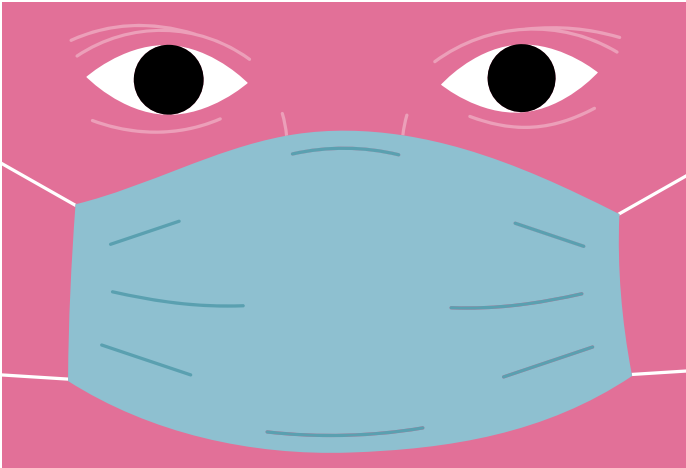
## عيادة الأطفال اللاجئين

توجه إلى عيادة الأطفال اللاجئين إذا كان عمرك أقل من 18 عاماً ولديك أعراض جسدية ونفسية يمكن أن تكون مرتبطة بالهجرة واللجوء. ونرحب بالأطفال ضمن الأسرة والأطفال الوافدين بمفردهم. يعطيك طبيبك في المستوصف أو أي طبيب آخر إحالة إلى العيادة، ولكن يمكنك أيضاً أن تكتب طلب رعاية ذاتي في الموقع الإلكتروني.

**رقم الهاتف:** 070-020 60 26

**العنوان:** Byfogdegatan 3D

**محطة الباص:** Gamlestads torg



## يادة النشاطات البدنية (FaR-mottagning) – دعم بشأن الحركة

احصل على دعم للبدء في مزيد من الحركة – في البيت أو في المدرسة أو في فعالية أخرى. ويمكن للآباء والأمهات الحصول على نصائح بشأن النشاط في الحياة اليومية. ويختار الآباء والأمهات ما إذا كان الأطفال بعمر 0-12 سنة سيشاركون في المحادثة أم لا. علماً بأن الدعم من المعالج الفيزيائي مجاني ويُقدّم حتى 6 أشهر. واعتباراً من عمر 6 سنوات يلزم الحصول على وصفة طبية (FaR) للقيام بالنشاطات البدنية. أما الأطفال في عمر 5-6 سنوات فلا يحتاجون إلى وصفة طبية (FaR) للقدوم إلى عيادة النشاطات البدنية. يمكن لجهة الرعاية أن تكتب وصفة النشاط البدني للأطفال واليا فعيين من عمر 6 سنوات الذين لا يتحركون على نحو كافٍ ويُحتمل إصابتهم – أو أصيبوا – باعتلال يمكن تحسينه عن طريق المزيد من الحركة. اتصل بممرضة المدرسة/جهة رعاية أخرى.

الموقع الإلكتروني: [vgregion.se/fargoteborg](http://vgregion.se/fargoteborg)

رقم الهاتف: 031-346 06 40

العنوان: Angered Arena, Högaffelsgatan 15

## الاجتماعية

تستطيع في مكتب الشؤون الاجتماعية في منطقتك أن تحصل على النصائح والدعم لكي تعيش حياة آمنة ومستقلة. ونحن نقدم الدعم والحماية عند اللزوم. وبوصفك أباً/أمّاً يمكنك أن تقدّم طلب الحصول على دعم الآباء والأمهات والاستشارات والدعم لطفلك. وتعمل إدارة الخدمات الاجتماعية أيضاً على حماية الأطفال واليا فعيين الذين يتعرضون لسوء المعاملة ودعمهم، والتحقق في الشكاوى المقدمة من سلطات أخرى ومن أفراد. للحصول على مساعدة: اتصل بمركز الاتصال وُصف لهم ما تحتاج إلى مساعدة فيه، وسوف يُحيلونك إلى القسم الصحيح. رقم الهاتف 031-365 00 00

العنوان: Hjällbo Lillgata 1

## المساعدة الطارئة

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في المساء والليل وأثناء العطلات، فاتصل بخفارة الخدمات الاجتماعية.

رقم الهاتف: 031-365 87 00

العنوان: Stora badhusgatan 14

في الحالات الطارئة أو الخطر على الحياة: اتصل بالشرطة على الرقم 112  
عند وجود أحداث تستدعي تبليغ الشرطة ولكنها غير عاجلة، اتصل برقم التواصل مع

الشرطة: 114 14.se



## علاستشارة من أخصائي تغذية

للأطفال واليافاعين من عمر 0-19 سنة المصابين بزيادة الوزن (ليس البدانة) توجد إمكانية للقاء أخصائي تغذية للتحديث عن عادات الطعام، سواء فردياً أو ضمن مجموعة. وإذا كان الطفل أصغر من 9 سنوات فلا يجب أن يشارك في اللقاء. وإذا كان اليافاع يسكن في البيت فمن المفيد أن يشارك ولي الأمر أيضاً. المكالمات مجانية.

الموقع الإلكتروني: [vgregion.se/fargoteborg](http://vgregion.se/fargoteborg)

رقم الهاتف: 031-346 06 40

## العنوان: نارهاالسان آنجيريد (Närhälsan Angered)

عيادة إعادة التأهيل، شارع (Triörgatan 2)

نظام رعاية الأسنان الشعبي

يعالجك نظام رعاية الأسنان الشعبي أنت وطفلك. العلاج مجاني للأطفال واليافاعين بعمر بين 0-24 سنة. ونحن نريد أن نقدم للأطفال واليافاعين والآباء والأمهات معلومات عن كيفية الحفاظ على أسنان سليمة طيلة العمر. وأكثر من يمكنهم الحفاظ على صحة أسنان جيدة هم الذين يحصلون على عادات جيدة منذ الصغر. نحن نستدعي الأطفال واليافاعين للفحص على نحو منتظم، ونعطيهم النصائح عن كيفية الحفاظ على سلامة أسنانهم. ويحق لجميع الأطفال في السويد الحصول على رعاية الأسنان بموجب القانون.

## نظام رعاية الأسنان الشعبي في آنجيريد

العنوان: Triörgatan 2

رقم الهاتف: 010-441 74 50

## نظام رعاية الأسنان الشعبي في يالبو

العنوان: Bergsgårdsgärdet 91

رقم الهاتف: 010-441 81 20



# أرقام هواتف هامة

## الدليل الصحي 1177

يمكنك الاتصال بالرقم 1177 على مدار الساعة من أجل التحدّث مع ممرضة والحصول على استشارات تتعلق بالرعاية الطبية. كما يقدم الدليل الصحي نصائح ومعلومات عن القواعد والحقوق. كما يمكنك الحصول على مساعدة للتوجّه إلى جهة الرعاية الصحية والمستوصف والمستشفى إلخ.

رقم الهاتف: 1177

الموقع الإلكتروني: 1177.se

## رقم الطوارئ 112

لا تستخدم هذا الرقم إلا في حالات الطوارئ عندما يكون هناك خطر على الحياة أو الممتلكات أو البيئة. حالة الطوارئ تكون عندما تحتاج إلى مساعدة سريعة من سيارة الإسعاف أو خدمة الإنقاذ أو الشرطة أو الإنقاذ الجوي أو البحري أو الجبلي، أو من القسيس المناوب أو من مركز معلومات السموم.

# أسئلة – لا تتوانى عن التواصل معنا

[socialnordost@socialnordost.goteborg.se](mailto:socialnordost@socialnordost.goteborg.se)

للحصول على معلومات عن الأنشطة الحالية والوقائع أنظر  
[kalendarium.goteborg.se](http://kalendarium.goteborg.se) موقع الإنترنت