



Göteborgs
Stad

جنوب غرب يوتيبوري

دليل أولياء الأمور

أنشطة ونصائح ودعم للأطفال ولليافعين والبالغين في محيطهم.



أنت مهمّ!

إنك كأب/أم شخص مهم في حياة طفلك. نحن نرغب من خلال دليل أولياء الأمور هذا أن نرشد جميع القاطنين في جنوب غرب يوتيبوري إلى جميع الخدمات وأشكال الدعم والمعلومات الأخرى التي قد تحتاج إليها في دورك كأب/أم.

كما يمكن أن يساعدك دليل أولياء الأمور أنت وأسرتك في العثور على أنشطة ممتعة وأماكن التّنزّه في المنطقة.

يتوجّه هذا الدليل أيضاً إلى كل شخص آخر بالغ مهم أو إلى من يلتقي بالأطفال والعائلات في عمله، لكي يتمكن من تقديم المساعدة والإرشاد على نحو جيد وآمن.

لقد جمعنا في دليل أولياء الأمور الكثير من الخدمات المتوفرة، ولكن يوجد طبعاً المزيد منها في منطقتك وفي أنحاء يوتيبوري الأخرى. وتجد في تقويم مدينة يوتيبوري مثلاً العديد من الأنشطة.

kalendarium.goteborg.se

نحن نأمل في أن يسهّل الدليل عليك وعلى أسرتك العثور على ما تبحثون عنه!

- 5 مركز شؤون الأسرة.....
- 7 رياض الأطفال المفتوحة.....
- 9 روضة الأطفال ودار الحضانة العائلية.....
- 10 المدرسة الأساسية العادية والمدرسة الأساسية لذوي الاحتياجات الخاصة.....
- 12 الثقافة والمكتبات العامة.....
- 18 الملتقيات وأنشطة أوقات الفراغ.....
- 22 كن ناشطاً كشخص بالغ مهم.....
- 24 استعارة تجهيزات أوقات الفراغ والألعاب.....
- 25 النشاط البدني والرياضة والملاعب.....
- 27 أماكن التّنزّه.....
- 29 أنشطة رياضية أخرى.....
- 30 المسابح والطبيعة.....
- 31 السباحة في الأماكن المغلقة.....
- 32 السباحة في الهواء الطلق.....
- 34 معاشات في الطبيعة.....
- 36 خريطة – أنشطة وأماكن تّنزّه.....
- 38 نصاب ودعم.....
- 39 دعم لأولياء الأمور.....
- 43 دعم الأقرباء.....
- 46 دعم الأطفال والياقين.....
- 48 التهديد والعنف الأسري.....
- 50 عند حدوث عنف أو استضعاف للأطفال والياقين.....
- 51 العنف والاضطهاد المرتبطان بالشرف.....
- 52 جهات أخرى يمكنك اللجوء إليها للحصول على الدعم.....
- 54 الرعاية الصحية والطبية.....
- 56 المستوصفات ومراكز رعاية الطفولة (BVC).....
- 58 عيادات للياقين الذين لديهم اعتلال نفسي.....
- 59 نظام رعاية الأسنان الشعبي.....

مراكز شؤون الأسرة

إلى من لديه أطفال في سن 0-6 سنوات

مجانياً!

نرحب بجميع أولياء الأمور أو من سيصبحون آباء وأمهات في مراكز شؤون الأسرة في المنطقة الجنوب غربية. ويتعاون في مراكز شؤون الأسرة كل من عيادة القابلات ومركز رعاية الطفولة وإدارة الخدمات الاجتماعية وروضة الأطفال المفتوحة. وفي روضة الأطفال المفتوحة يمكنك أنت وأسرتك أن تلتقوا بعائلات أخرى وتشاركوا في مختلف الأنشطة. وهنا يتوفر مكان للأطفال لكي يلعبوا مع إتاحة الدعم لك كأب/أم.

يمكنك التحدث في مركز شؤون الأسرة عن الأمور

التالية:

« لقاءات تناول مواضيع معينة

« دورك كأب/أم

« دورات عن دور أولياء الأمور

« وضع الحدود

« محادثات فردية مع الموظفين

« الطعام

« تدليك الطفل الرضيع

« النوم

« العلاقات

يوجد في جنوب غرب يوتيبوري مركزان لشؤون الأسرة.



مجانياً!

هل تبحث عن أنشطة مجانية؟ إذا فابحث عن الرمز "مجانياً" إذا كان هذا الرمز موجوداً تحت العنوان الرئيسي مباشرة، فتوجد الأنشطة المجانية في جميع الأنشطة الواردة في ذلك الفصل. وقد تكون أيضاً هناك بعض الأنشطة التي تكلف مالياً، لذلك اسأل الموظفين الموجودين في المكان وسوف يخبرونك.



يعني هذا العلم أن النشاط مؤهل للتعامل مع أشخاص من مجتمع الميم.



عندما ترى هذين الرمزتين في الكتيب فيعني ذلك أن النشاط موجود في الفيسبوك و/أو إنستاغرام.

رياض الأطفال المفتوحة

0-6 سنوات

مجانياً!

روضة الأطفال المفتوحة هي ملتقى لجميع أفراد الأسرة. نرحب هنا بالأطفال حتى سن 6 سنوات مع أولياء أمورهم أو مع أي شخص بالغ آخر. تقع مسؤولية الطفل على عاتق ولي الأمر، وتشارك في الأنشطة معاً. وزيارة روضة الأطفال المفتوحة مجانية ولا تحتاج للتبليغ مسبقاً عن قدومك. وبمقدورك أنت وطفلك هنا اللعب والتسلي والغناء والاختلاط مع الموظفين المختصين ومع سائر الأطفال وأولياء الأمور.

كما يمكنك تلقي الدعم في دورك بوصفك ولي الأمر من قبل الموظفين إن كانت لديك أسئلة أو استفسارات. ويمكنك هنا تبادل النصائح والخواطر وتباحث الحياة اليومية مع أولياء أمور الأطفال الصغار الآخرين ذوي الحالات المماثلة.

روضة الأطفال المفتوحة أوبالتوربيت / (Opalatorget)

هاتف: 031 - 366 47 03 أو

0727 - 26 11 79

البريد الإلكتروني: opalatorget@forskola.
goteborg.se

العنوان: 7 Zirkongatan، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Opalatorget

روضة الأطفال المفتوحة قرب أوبالتوربيت في
فاسترا يوتيبوري



يمكنك أن تجد في الموقع الإلكتروني مواعيد العمل وغير ذلك من المعلومات. توجد في المنطقة الجنوبية الغربية ثلاث رياض أطفال مفتوحة ولكن بإمكانك أيضاً الاتصال بأقرب أبرشية لمعرفة إن كانت لديهم دار حضانة مفتوحة.

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/oppnenforskola

روضة الأطفال المفتوحة (Axel)

هاتف:

031 - 367 67 30 أو 0790 - 98 20 21

البريد الإلكتروني: oppna.forskolan.axel@
forskola.goteborg.se

العنوان: 3 Axel Dahlströms torg، يوتيبوري

محطة الباص: Axel Dahlströms Torg

مركز شؤون الأسرة أوبالتوربيت (Opalatorget)

هاتف

عيادة القابلات:

031 - 346 08 60

مركز رعاية الطفولة:

031 - 747 83 90، 91، 92

إرشاد أولياء الأمور/دعم أولياء الأمور:

031 - 366 41 03 أو 031 - 366 10 78

دار الحضانة المفتوحة: 0727 - 26 11 79

الموقع على شبكة الإنترنت:

goteborg.se/familjecentralenopalatorget

العنوان: 7 Zirkongatan، فاسترا فرولوندا

مركز شؤون الأسرة تراديت



(Trädet)

هاتف

عيادة القابلات:

031 - 346 08 90

مركز رعاية الطفولة:

031 - 346 08 91، 92، 93، 94

المرشد الاجتماعي/دعم أولياء الأمور

031 - 366 23 92 و 031 - 366 23 93

دار الحضانة المفتوحة: 031 - 367 64 91

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/familjecentralentradet



روضة الأطفال ودار الحضانة العائلية

1-5 سنوات

تساعد روضة الأطفال طفلك على تحصيل بداية جيدة في الحياة و تُرسي أساس التعلم مدى الحياة. إن التعلّم أمر مهم لتطوّر الطفل، ولكي يُدربَ الطفل خياله وإبداعه ويتعلّم فهم مشاعر الآخرين والتعاون معهم. ويندرج في روضة الأطفال التعليم الذي يكون بمثابة تحفيز وتحديّ للأطفال.

الدعم ضمن روضة الأطفال

يعمل المشرفون التربويون المختصون في روضة الأطفال مع التربويين الاعتياديين لكي يحظى جميع الأطفال بوقت جيد في روضة الأطفال ولكي يتمكنوا من تعلم أشياء جديدة. كما أن المشرفين التربويين المختصين يتعاملون معك أيضاً بوصفك ولي أمر من أجل منح طفلك دعماً إضافياً إذا لزم الأمر.

تجد في الموقع الإلكتروني مزيداً من المعلومات عن روضة الأطفال ودار الحضانة العائلية وعن تقديم طلب الانتساب والدعم.

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/forskola

البحث عن روضة الأطفال والعثور عليها

توجد روضة الأطفال لجميع الأطفال من عمر سنة واحدة، حيث يحق لجميع الأطفال في سن 3-5 سنوات الحضور إلى روضة الأطفال مجاناً لمدة 15 ساعة في الأسبوع. يجري تقديم الطلب في الموقع goteborg.se/forskola أو عن طريق الاستمارة قبل ما لا يقل عن ستة أشهر من احتياج الطفل للمكان. وتوجد في جنوب غرب المدينة رياض أطفال تابعة للبلدية وأخرى مستقلة.

يمكنك مشاهدة جميع رياض الأطفال والاختيار بينها في الموقع goteborg.se تحت عنوان "Hitta förskolor". ويبدأ الطفل الصف التمهيدي في المدرسة في شهر أغسطس/أب من السنة التي يبلغ الطفل فيها ستة أعوام. ويجري تقديم الطلب للصف التمهيدي في المدارس التابعة للبلدية بين 15 ديسمبر/كانون الأول و15 فبراير/شباط لفصل الخريف الدراسي. يمكن تقديم الطلب إلكترونياً في الموقع goteborg.se

رياض الأطفال المفتوحة التابعة للكنيسة السويدية

توجد لدى الكنيسة السويدية رياض أطفال مفتوحة في كل من: فوروسين (Furåsen) وتينيريد (Tynnered) وناسيت (Näset) وفاسترا فرولوندا (Västra Frölunda) وأسكيم (Askim) وبيلدال (Billdal).

وهذه الأنشطة مفتوحة لأولياء الأمور والأطفال الصغار. يمكن للأطفال بأعمار مختلفة أن يذهبوا إلى أماكن مختلفة، ادخل إلى الموقع الإلكتروني للمزيد من المعلومات. أهلاً بكم!

الموقع الإلكتروني:

svenskakyrkan.se/vastra-frolunda-pastorat/for-barn-och-familj

روضة الأطفال المفتوحة تراديت (Trädet)


هاتف: 031 - 367 64 91 92 - 0728 - 55 45 58

البريد الإلكتروني: oppna.forskolan.tradett@forskola.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/oppnaforskolantradett

العنوان: تجد العنوان المطلوب في الموقع الإلكتروني

Familjecentralen Trädet 



المدرسة الأساسية العادية والمدرسة الأساسية لذوي الاحتياجات الخاصة

16-6 سنة
مجانياً!

يجب أن تتاح الفرصة أمام طفلك في المدرسة ليتطور ويتعلم أشياء جديدة. وهنا يتعاون موظفو المدرسة معك بوصفك ولي الأمر كي تساعدوا طفلك معاً كي يتطور على النحو الأفضل.

يجب على جميع الأطفال في السويد أن يذهبوا إلى المدرسة لمدة عشر سنوات. وهذا ما يسمى واجب التعليم الإلزامي، وهو يسري اعتباراً من فصل الخريف من العام الذي يكمل فيه طفلك عمر 6 سنوات. يوجد في المدرسة صف تمهيدي ومدرسة أساسية للصفوف 1-9. ينقسم العام الدراسي إلى فصلين دراسيين؛ فصل الخريف وفصل الربيع. كما توجد مدرسة أساسية لذوي الاحتياجات الخاصة وتسري فيها قواعد أخرى.

الانتساب إلى المدرسة

توجد في جنوب غرب يوتيبوري مدارس أساسية عادية ومدارس أساسية لذوي الاحتياجات الخاصة للتلاميذ في عمر 6 وحتى 16 سنة. يمكنك مشاهدة جميع المدارس والاختيار بينها في الموقع goteborg.se تحت عنوان "Hitta grundskolor och grundsärskolor". ونضمن لجميع الأطفال المسجلين في قيد النفوس في يوتيبوري مكاناً في إحدى إحدى مدارسنا. ويمكنك كولي أمر أن تقدم طلب انتساب طفلك إلى أي مدرسة تريدها. ويسري ذلك من الصف التمهيدي وحتى الصف التاسع.

لا توجد طوابير في المدارس في مدينة يوتيبوري. وإذا كان عدد التلاميذ المتقدمين للانتساب إلى مدرسة أكبر من الأماكن المتاحة، فتوجد لدى مدينة يوتيبوري قواعد تحدد التلميذ الذي يحق له مكان في المدرسة. يمكنك أن تقدم في الموقع goteborg.se/grundskola طلب الانتساب إلى المدارس التابعة للبلدية وأن تقرأ القواعد المتبعة لتوزيع الأماكن.

إذا كنت ترغب بالانتساب إلى مدرسة مستقلة، فعليك أن تتواصل مع تلك المدرسة مباشرة. وإن لم ترسل أي طلب ولا تختار المدرسة، فسوف يحصل طفلك على مكان في مدرسة قريبة من بيتكم.

الدعم ضمن المدرسة

يتوفر في كل مدرسة فريق صحي يعمل من أجل تيسير تطوير التلميذ ووقايته ودعمه باتجاه تحقيق أهداف التعليم. ويتكوّن الفريق المشرف على صحة التلاميذ من طبيب المدرسة وممرضة ومرشد اجتماعي وأخصائي نفسي وتربوي أخصائي ومدير المدرسة.

والفريق المشرف على صحة التلاميذ موجود من أجل التلاميذ، ولكن بإمكانك بوصفك ولي أمر أن تلجأ أيضاً إلى الفريق المشرف على صحة التلاميذ في المدرسة لتلقي المشورة والدعم بخصوص طفلك.

دار أوقات الفراغ

دار أوقات الفراغ مفتوحة قبل الدوام المدرسي وبعده للأطفال بين 6 و13 عاماً. تجد المزيد من المعلومات واستمارة الانتساب في الموقع goteborg.se/fritidshem

كما تجد في الموقع الإلكتروني مزيداً من المعلومات عن المدرسة ودار أوقات الفراغ والدعم والانتساب إلى المدرسة.

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/grundskola

البحث عن عمل في الصيف

إذا كنت تدرس في الصف التاسع أو في الصف الأول الثانوي فيمكنك أن تبحث عن عمل في الصيف في مدينة يوتيبوري. تجد في الموقع الإلكتروني مزيداً من المعلومات عن العمل الصيفي في مدينة يوتيبوري. كما توجد في الموقع أيضاً بيانات الاتصال في حال كانت لديك أسئلة أو آراء تتعلق بالعمل الصيفي.

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/sommarjobb

المساعدة في الواجبات المدرسية

في يوتيبوري يمكنك الحصول على مساعدة في الواجبات المدرسية في العديد من المكتبات العامة. وقد يكون الذين يساعدونك في الواجبات المدرسية تلاميذ آخرين أو متطوعين من مختلف الجمعيات أو موظفين في المكتبة. وتتوفر المساعدة في الواجبات المدرسية للتلاميذ البالغين أو الذين يدرسون في المدرسة الأساسية أو المدرسة الثانوية. ويمكنك أن ترى في التقويم ما هي المكتبات التي يمكنك الحصول فيها على مساعدة في الواجبات المدرسية.

الموقع الإلكتروني:

kalendarium.goteborg.se



الثقافة والمكتبات العمومية

دار الثقافة في فرولوندا

جميع الأعمار

يمكنكم في دار الثقافة في فرولوندا الاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة مسرح الأطفال والذهاب إلى السينما ومشاهدة عروض الرقص والمعارض الأخرى. كما يمكنكم اختبار السيرك المعاصر هنا. ويمكنكم في المعرض الفني اختبار الرسم لمختلف الأعمار. وهنا توجد أيضاً ورش عمل مفتوحة فيها مواضيع مختلفة والأشغال اليدوية في يوم الأحد والمعارض الفنية. ونقدم هنا أيضاً ورشات عمل ودورات ومعارض. وفي الصيف تنظم دار الثقافة أنشطة ممتعة في الهواء الطلق في حديقة Positivparken في فرولوندا. ويمكنك العثور في الموقع الإلكتروني على معلومات عن مواعيد عمل دار الثقافة وبرنامجهما.

هاتف: 031 - 366 27 20

هاتف (صندوق التذاكر):

031 - 366 27 25

البريد الإلكتروني:

reception.kulturhuset@kultur.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/frolundakulturhus

العنوان: Valthornsgatan 13، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: ساحة فرولوندا توري

المدرسة الثقافية

19-6 سنة

يمكن لطفلك البالغ من العمر 6-19 عاماً أن يتلقى في المدرسة الثقافية دروساً في كثير من المواد الفنية المختلفة، مثل الرقص أو المسرح أو الرسم أو السيراميك أو الغناء الجماعي أو تصوير الأفلام أو العزف على آلة موسيقية. وبالإمكان استئجار الآلات الموسيقية عن طريق مخزن الآلات الموسيقية، علماً بأن الاستعارة مجانية في الفصول الأربعة الأولى. وطفلك موضع ترحيب هنا دائماً، بغض النظر عن معارفه السابقة أو احتياجاته. ويحق لطفلك المشاركة في العروض والحفلات الموسيقية والمعارض الفنية والأحداث الثقافية. تجري أنشطة المدرسة الثقافية في أوقات فراغ الطفل في مقرات المدرسة الثقافية وفي المدارس وفي مراكز أوقات الفراغ. رسم الفصل 300 كرونة. كما توجد في المدرسة الثقافية أنشطة مفتوحة من دون حاجة للتبليغ المسبق عن الحضور، وهي مجانية. تجد المزيد من المعلومات في موقعنا الإلكتروني.

هاتف: 031 - 366 44 81

البريد الإلكتروني:

kulturskolan.vgbg@goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/kulturskolan

أكسيلهوسيت/Axelhuset

جميع الأعمار

مجانياً!

مركز أكسيلهوسيت هو ملتقى لطيف لجميع الأعمار ويقع في ساحة (Axel Dahlströms torg). وتوجد في المركز مكتبة هو غسبو العامة وروضة الأطفال المفتوحة Axel. وهنا يمكنك أنت وطفلك الاسترخاء في قاعة المدخل وشراء قهوة مع مأكولات بسيطة في كشك القهوة. وبإمكانك أيضاً الانضمام إلى دورات مختلفة أو المعارض الفني المفتوح والمشاركة في الرياضة بدون موعد مسبق واستئجار قاعات الاجتماع لعقد الحفلات والاستماع إلى المحاضرات وارتداء المعارض الفنية والتحدث على مسرح الأطفال وغير ذلك من أمور ممتعة كثيرة يمكنك أيضاً المشاركة في تنظيمها. تجد أوقات الدوام وغير ذلك من المعلومات الأخرى في الموقع الإلكتروني.

هاتف: 031 - 366 04 00

البريد الإلكتروني:

axelhuset.fritid@socialsydvast.goteborg.se

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/axelhuset

العنوان:

3 Axel Dahlströms torg، يونيبوري

محطة الباص: Axel Dahlströms Torg



المكتبة العامة

جميع الأعمار

مجانياً!

توجد دائماً مكتبة عامة بالقرب منك، سواء رقمياً أو في منطقتك. ونرحب بك في المكتبة التي تختارها. ويمكنك استخدام خدماتنا الرقمية واستعارة المواد وإعادتها بنفس الطريقة في كل مكان. وهي مجانية دائماً ومفتوحة للجميع. ويمكن في المكتبة، للكبار والصغار على حد سواء، استعارة الكتب والكتب السمعية والأفلام وألعاب التلفزيون، أو الحصول على نصائح تتعلق بكتب القراءة بصوت عال. كما يمكنك أيضاً قراءة الصحف والمجلات واستعارة حاسوب أو ربطك بشبكة إنترنت المكتبة لاسلكياً (wifi) بالمجان.

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/bibliotek

مكتبة فرولوندا

تقع مكتبة فرولوندا في دار الثقافة في فرولوندا. توجد هنا كتب لجميع الأعمار وبعده لغات. وتوجد حكايات ساحرة وأخرى مرعبة وممتعة توظف الرغبة في القراءة لديك ولدى طفلك. وتوجد في غرفة التفاحة (Äppelrummet) وسائط للأطفال والياfeعين يمكن قراءتها بالعيون وبالأذان وبرؤوس أصابع اليدين. وهنا تجد أيضاً حقائق للأطفال عن التباين الوظيفي. وفي المكتبة يمكن أن يجد الجميع حكايات تذكرهم بأنفسهم. تنظم المكتبة الكثير من الأنشطة للأطفال وأولياء الأمور على حد سواء، بدءاً من مقهى اللغة والمحاضرات عن دور الوالدين وحتى الموسيقى والغناء للأطفال الصغار جداً. أهلاً بك!

هاتف: 031 - 366 28 40

البريد الإلكتروني:

frolunda.bibliotek@kultur.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/frolundabibliotek

العنوان: Valthornsgatan 13، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: ساحة فرولوندا توري



مكتبة أسكيم

تقع مكتبة أسكيم بالقرب من ساحة أسكيم. وهنا تستطيع أنت وطفلك أن تقرؤوا معاً في غرفة الحكايات. وتخصص المكتبة أوقاتاً للغناء للأطفال الصغار وأنشطة أثناء العطلات للأطفال الأكبر سناً.

هاتف: 031 - 366 31 90

البريد الإلكتروني: askims.bibliotek@kultur.goteborg.se

العنوان: Askims torg 5, Askim

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/askimsbibliotek

محطة الباص: Askims Stationsväg



مكتبة هوغسبو

تقع مكتبة هوغسبو في "Axelhuset". وتنظم المكتبة مسرح الأطفال ولقاءات الكتب للصغار وأوقات سرد الحكايات للأطفال الرضع والأطفال الصغار.

هاتف: 031 - 366 04 00

البريد الإلكتروني:

hogsbo.bibliotek@kultur.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/hogsbobibliotek

العنوان:

Axel Dahlströms torg 3، يونيبوري

محطة الباص: Axel Dahlströms Torg

كما تقوم الحافلات في أيام السبت بجولات غير دورية في أماكن مختلفة حول يوتيبيوري. وبإمكانك متابعة حركة الحافلات في الموقع الإلكتروني.

البريد الإلكتروني:

bokbuss@kultur.goteborg.se

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/bokbussen

حافلات الكتب

سنة 13-0

تجد في حافلات الكتب كتباً للأطفال في عمر 0-13 سنوات.

وعلاوة على ذلك يمكنك، بغض النظر عن العمر، العثور على الكتب التي حجزتها أو إعادة الكتب التي استعرتها. وتمثل إحدى حافلات الكتب مركبة خيالية، وتمثل الأخرى غايات الحكايات. وتزور الحافلات رياض الأطفال في يوتيبيوري من يوم الإثنين وحتى يوم الجمعة، وتتلقى كل روضة الأطفال زيارة مرة كل أربعة أسابيع.



مكتبة أوبالتورييت

سوف نفتح مكتبة ذات توجه للأطفال في أوبالتورييت خلال فصل الربيع 2023. وسوف تجد فيها كتباً لجميع الأعمار وبعده لغات. وتوجد حكايات ساحرة وأخرى مرعبة وممتعة توظف الرغبة في القراءة لديك ولدى طفلك.

هاتف: 031 - 366 28 40

البريد الإلكتروني:

frolunda.bibliotek@kultur.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/frolundabibliotek

العنوان: 2، Valthornsgatan، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Opaltorget

مكتبة سودرا شارغوردن

(Södra skärgårdens bibliotek)

تجد مكتبة سودرا شارغوردن في مقرات مدرسة ستيرسوسكولان. وهي مكتبة مملمة يمكنك الجلوس فيها وقراء الصحف أو الدراسة أو قراءة حكاية في قسم الأطفال.

وتتوفر هنا شبكة إنترنت لاسلكية وحواشيب وطابعة وماسح ضوئي. ولدينا كتب ومجلات وألعاب تلفزيون وأفلام لجميع الأعمار.

هاتف: 031 - 366 57 80

البريد الإلكتروني:

sodra.skargardens.bibliotek@kultur.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/sodrasckargardensbibliotek

العنوان: 42، Brattenskogen، ستيرسو

محطة الباص: Styrso Bratten



الملتقيات وأنشطة أوقات الفراغ

مجانياً!

توفر أنشطة أوقات الفراغ في المنطقة الجنوب غربية أنشطة آمنة واجتماعية وملتقيات ليلتقي فيها اليافعون ويتطوروا. وتتوفر هذه الأنشطة بعد المدرسة وفي المساء وأثناء عطلة نهاية الأسبوع والعطلات المدرسية. وهنا يستطيع الأطفال واليافعون المشاركة في تنوع واسع من الأنشطة المختلفة وتتاح لهم أيضاً المشاركة في التخطيط لها. كما أن الباب مفتوح دائماً أمام أولياء الأمور للقدوم إلى اليافعين.

هذه الأنشطة مجانية، وهي تستند إلى الاختيارية والمشاركة والتعلم. ولا يهجم في أي مدرسة يدرس ابنك/ابنتك، نحن نرحب بالجميع!

مركز أكسلهوسيت/ Axelhuset لأنشطة أوقات الفراغ

15-13 سنة

مركز أكسلهوسيت لأنشطة أوقات الفراغ هو ملتقى لمن يدرسون في المرحلة الأساسية العليا. يمكنك الحضور إلى هنا من أجل الاختلاط مع الأصدقاء وتناول القهوة/الشاي مع المأكولات البسيطة، والإبداع في معرضنا الفني والمشاركة في الأنشطة. ويُتاح للجميع هنا أن يشاركوا في اتخاذ القرارات المتعلقة بما سيجري.

هاتف: 031 - 366 04 88

البريد الإلكتروني:

axelhuset.fritid@socialsydvast.goteborg.se

العنوان:

3 Axel Dahlströms torg، يوتيبوري

محطة الباص: Axel Dahlströms Torg

حديقة أوقات الفراغ بيلن/ Pilen

15-10 سنة

بيلن هي ملتقى اليافعين في أسكيم. ويمكنك هنا اللقاء مع بعضكم أو قضاء وقت ممتع أو الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة الأفلام أو التحضير للأعمال الفنية أو تنظيم ديسكو أو القيام بأنشطة ممتعة معاً. إذا كنت في الصف الخامس فما فوق فيمكنك الحضور بعد المدرسة للاختلاط مع الآخرين وتجريب مختلف الأنشطة الإبداعية. ويمكنك في صالة الألعاب الرياضية لعب هوكي الأرض والبلباردو وغيرها من الرياضات الكرات.

وإذا كنت تدرس في الصف الرابع فما فوق فيمكنك المشاركة في أيام الاثنين في نشاط بيلن الثقافي، وهو نشاط ثقافي مفتوح بمشاركة المدرسة الثقافية.

هاتف: 0706 - 11 84 94 أو

031 - 366 34 80

البريد الإلكتروني:

kulturpilen@socialsydvast.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/fritidsgardenpilen

العنوان: Askims Pilegårdsväg 25، أسكيم

محطة الباص: Pilegården



مركز ليندين/ Linden لأنشطة أوقات الفراغ

12-10 سنة

ليندين هي جزء من حديقة بوسيتيف باركين/ Positivparken وهي ملتقى مفتوح للجميع مع التركيز خصوصاً على الأطفال واليافعين. وبإمكان طفلك هنا كتابة واجباته المنزلية والقاء بالأصدقاء ولعب ألعاب الفيديو والتسالي ولعب كرة القدم وممارسة الباركور أو غيرها من الرياضات الأخرى. هنا توجد أنشطة لكل أفراد العائلة في عطلة نهاية الأسبوع.

هاتف: 031 - 366 04 83

البريد الإلكتروني:

linden@socialsydvast.goteborg.se

العنوان: Positivgatan 5، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: إما Positivgatan أو Frölunda torg



المقر 426 Lokal 19-13 سنة

نقوم في لوكال 426 بتأسيس أنشطتنا سويةً مع اليافعين وننطلق من مبادراتهم. ويوجد هنا مثلاً: ألعاب، وخبز، واستوديو للموسيقى، ومقرّ للعزف، واستوديو تصوير وأفلام. كما يمكنك أيضاً تنظيم شبكة محلية (LAN) وتسجيلات ومعارض أو أي شيء تريده هنا. كما ينظم لوكال 426 دورات وورشات عمل في العزف على الغيتار مثلاً أو دورة دي-جي، أفلام/تصوير، مدرسة الروك، مانغا، رقص، أو دورات وفق ما ترغب به تماماً. ويوجد هنا مشرفون مهتمون لمساعدتك على تحقيق أفكارك.

كما يوجد في لوكال 426 مقهى يمكنك اللقاء فيه بأصدقائك وتناول القهوة/الشاي مع المأكولات البسيطة، والقيام بأنشطة، والتواصل مع الموظفين من نادي أونيريد لكرة اليد ومن أنشطة أوقات الفراغ.

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/lokal426

العنوان: 18 Redegatan

محطة الباص: Pålunds Centrum، فاسترا فرولوندا

ميلانغوردين Mellangården 13-10 سنة

يمكنك في ميلانغوردين تكريس وقتك في أنشطة متنوعة، كالموسيقى والألعاب والرقص والرسم، أو مجرد الاختلاط مع الأطفال واليافعين الآخرين. ويوجد بالقرب من ميلانغوردين ملعب رياضي مفتوح للعموم لممارسة الألعاب والرياضة وغيرها من الأنشطة الممتعة في الهواء الطلق.

هاتف: 031 - 366 41 79 أو
0725 - 41 14 12

العنوان: 28 Valthornsgatan، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Briljantgatan

دار اليافعين 1200 كفادرات/ Ungdomens hus 1200 kvadrat 19-13 سنة

نحن نركز على مبادراتك واهتماماتك في دار اليافعين 1200 كفادرات. يوجد هنا مشرفون خبراء يدعمون أفكارك. وقد يتعلق الأمر بأي شيء ابتداءً من إدارة نوادٍ في الدار إلى ترتيب الحفلات الموسيقية أو خياطة شتى الأشياء وتصميمها. وهنا يمكنك أيضاً تكريس وقتك في الموسيقى والرقص والرسم، أو مجرد الاختلاط مع يافعين آخرين. والباب مفتوح دائماً أمام أولياء الأمور للمجيء إلى اليافعين.

هاتف: 031 - 366 40 95

البريد الإلكتروني:

1200kvadrat@socialsydvast.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/ungdomenshus

العنوان: 47 Mandolingatan، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: ساحة فرولوندا توري

أوهالان/ Öhålan 19-13 سنة

يقع مركز أوهالان لأنشطة أوقات الفراغ في مدرسة ستيرسوسكولان في الأرخيل الجنوبي في يونيبوري. يمكنك الحضور إلى هنا من أجل الاختلاط مع الأصدقاء. وإذا كانت لديك فكرة عما تريد أن تفعله في أوقات فراغك، فيمكنك الحصول على مساعدة هنا.

قد تكون تحلم بتنظيم فعالية أو ورشة عمل أو شبكة محلية (LAN) أو شيء آخر مختلف تماماً. كما يمكنك أن تلعب في أوهالان مختلف الألعاب الجماعية أو التنسالي أو تنظيم أمسية لمشاهدة فيلم أو الاستماع إلى الموسيقى أو شراء حلويات من المقهى. وتوجد أيضاً قاعة رياضية يمكنك استخدامها لممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.

والباب مفتوح دائماً أمام أولياء الأمور للمجيء إلى اليافعين.

هاتف: 0702 - 65 35 59

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/ohalan

العنوان: 14 Brattenskogen

الأنشطة في العطلات المدرسية

مجاناً!

توجد في العطلات المدرسية أنشطة مشوقة للأطفال واليافعين على حدٍ سواء. لمعرفة ما الذي يجري الآن، انظر في موقع الأنشطة في العطلات المدرسية أو في تقويم مدينة يونيبوري.

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/lovaktiviteter



مجلس الفتيان والفتيات/ Ungdomsfullmäktige

يتألف مجلس الفتيان والفتيات من 101 فتى وفتاة من جميع في المناطق يونيبوري. وهنا يلتقي فتيان وفتيات في سن 12-17 عاماً ويتناقشون حول مختلف الأمور التي تتعلق بالفتيان والفتيات في المدينة. وهم الذين يقررون بأنفسهم ما هي الأمور التي يريدون القيام بها.

البريد الإلكتروني: ungdomsfullmaktige@goteborg.se

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/ungdomsfullmaktige

كن ناشطاً كشخص بالغ مهم

هيلسوتيكيت (Hälsoteket)
جميع الأعمار

مجاناً!

يوجد مركز هيلسوتيكيت لكي يتمكن السكان المقيمون في المنطقة من تحسين صحتهم وصحة الآخرين. وتستطيع لدينا حضور المحاضرات أو المشاركة في الأنشطة البدنية أو التسجيل في دورات. وينظم مركز هيلسوتيكيت لأولياء أمور الأطفال الصغار أموراً منها: المشي مع عربة الأطفال والمحادثة بخصوص نصائح الحياة اليومية والاستلهاج. جميع أنشطة هيلسوتيكيت مجانية ومُتاحة في سني الأمان المختلفة في جنوب غرب يوتيبوري، بما في ذلك في دار الثقافة في فرولوندا. وتجد برامجنا في الموقع الإلكتروني.

هاتف: 031 - 366 28 64

الموقع على شبكة الإنترنت:

goteborg.se/halsoteketvaster

العنوان: دار الثقافة في فرولوندا، شارع

Valthornsgatan 13، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Frölunda Torg

كن مرشداً صحياً

مجاناً!

هل لديك اهتمام لمعرفة المزيد عن العادات المعيشية وتريد إحداث تغيير من أجل صحة الناس الآخرين؟ أم هل تريد الحصول على مساعدة من مرشدين صحيين آخرين من أجل نشر المعلومات الصحية؟ يجري في هيلسوتيكيت (Hälsoteket) تعليم الأشخاص الذين يريدون مساندة الناس أو إلهامهم أو تحفيزهم من أجل صحة جيدة في جنوب غرب يوتيبوري. وأن تصبح مرشداً صحياً هو عمل تطوعي بالدرجة الأولى، ويبدأ بدورة عن الطعام والنوم والإجهاد والترييض وغير ذلك مما يؤثر على الصحة. التعليم مجاني. ويشترط للمشاركة فيه أن تكون مقيماً أو ناشطاً في جنوب غرب يوتيبوري وأن تفهم اللغة السويدية، ويسعدنا أن تكون لديك لغة أم غير اللغة السويدية.

هاتف: 031 - 366 26 88

البريد الإلكتروني:

halsoguide@socialsydvast.goteborg.se



التجول من أجل تعزيز الأمان في تينيريدي
(Tynnered)

يوجد في تينيريدي مجموعتان تتجولان: التجوال الليلي في تينيريدي، وتجوّل الأمان في شمال تينيريدي. والهدف من التجول هو تعزيز الأمان من خلال مشاهدة الأشخاص البالغين في الخارج. نرحب باتصالك بنا إذا كنت مهتماً وتريد المشاركة أو إذا كنت تريد معرفة المزيد.

البريد الإلكتروني:

norratynnered@nattvandring.nu



تأسيس جمعية أو المشاركة في جمعية

توجد في المنطقة الجنوبية الغربية حياة اتحادات وجمعيات غنية وفيها أنشطة لثني الاهتمامات، مثل الرياضة والترييض والثقافة والموسيقى. هل ترغب في التواصل مع جمعية ما أو تأسيس جمعية جديدة أو شبكة جديدة؟ اتصل بمنسق الجمعيات لدينا وأطلععه على أفكارك. كما يمكن أيضاً تقديم طلب للحصول على دعم لجمعيتك.

هاتف: 031 - 366 04 86 أو

031 - 366 41 70

البريد الإلكتروني:

foreningsstod@socialsydvast.goteborg.se

حجز مقرّ

يوجد في يوتيبوري العديد من المنشآت الرياضية وقاعات الاجتماع يمكن للأفراد والجمعيات والشركات حجزها واستخدامها للرياضة أو غيرها من المناسبات. يمكنك أن تقرّ المزيد في الموقع الإلكتروني عن كيفية الحجز بواسطة الخدمة الإلكترونية الجديدة.

هاتف: 031 - 368 20 00

البريد الإلكتروني:

idrotoforening@ioff.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/bokaanlaggning



استعارة تجهيزات أوقات الفراغ والألعاب

بنك أوقات الفراغ في فرولوندا

جميع الأعمار

مجاناً!

في بنك أوقات الفراغ في ساحة فرولوندا توري يمكن للجميع استعارة تجهيزات الرياضة وأوقات الفراغ مجاناً ولمدة 14 يوماً. ويمكنك أثناء أوقات الدوام أيضاً تسليم تجهيزات الرياضة وأوقات الفراغ التي لم تُعدّ تستخدمها. نرحب بزيارتك إلى صفحتنا على الفيسبوك، حيث تجد فيها الأخبار وأوقات الدوام المؤقتة ومعلومات عن بنك أوقات الفراغ في ساحة فرولوندا توري. كما يمكنك أن تشاهد في الموقع الإلكتروني ما هو متوفر في المخازن. لا تتردد في الاتصال بنا وطرح الأسئلة والتساؤلات.

هاتف: 070 - 743 58 28

البريد الإلكتروني:

frolundatorg@fritidsbanken.se

الموقع الإلكتروني: fritidsbanken.se

ابحث في "Hitta din fritidsbank"

العنوان: مركز التسوق في ساحة فرولوندا/

Frölunda Torg

محطة الباص: Frölunda Torg

النشاط البدني والرياضة والملاعب مضمار التريّض

مجاناً!

يوجد في بوتيبوري العديد من مسارات التريّض المُضاءة في رودالين/Ruddalen وفي بوفيلوند/Påvelund وفي أماكن أخرى. وتجد المزيد من المعلومات عنها وعن مسارات التريّض الأخرى في الموقع:

goteborg.se/motionsspar

رودالين/Ruddalen

رودالين هي منطقة خضراء كبيرة بها مسارات طبيعية ومسار جري مُضاء بامتداد 2.2 كيلومتراً وتحيط بها الصخور وغابات الصنوبر. وتوجد في المنطقة إطلالة جميلة وكذلك قلعة قديمة. ويقع في منتصف المنطقة مركز رياضي.

محطة الباص: Musikvägen أو Fyrkrtorget أو Kaväsvägen

مركز بوفيلوند للتريّض

(Påvelunds motionscentrum)

يوجد في محيط مركز بوفيلوند للتريّض منطقة طبيعية في الهواء الطلق تستطيع أن تتمشى فيها أو تركض في مسارات التريّض بأطوال متفاوتة تبدأ بطول 1.7 كيلومتر (المسارات مُضاءة) وحتى 6.2 كيلومتر.

العنوان: Redegatan 18، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Tranered

سيشون/Sisjön

يوجد هنا مسار جري مُضاء بطول 2.4 كيلومتراً. ويمكنك، لكي تقطع مسافة أطول، مواصلة السير إلى أوكشون/Oxsjön في مسلك يبلغ طوله حوالي 7 كيلومترات. وتوجد إمكانية للشواء قرب سيشون وأوكشون.

محطة الباص: Askims Svartmosse

توجد بدائل أخرى عن مسارات التريّض أو مسالك المشي بدون إنارة تحت عنوان: "معايشات في الطبيعة".

مكتبة الألعاب في هوغسبو

جميع الأعمار

مجاناً!

هنا يمكنك أنت وطفلك استعارة الألعاب بدلاً من شراء ألعاب جديدة. ولدينا ألعاب ممتعة، وأحاجي الصور المُخزّمة، ومكعبات خشبية، وقطارات، وقطع الليغو، وملابس تنكرية، وغير ذلك، وأشياء عديدة يمكن أن يستمتع بها الصغار وال كبار معاً. وهنا يمكنك أيضاً تسليم وجلب ملابس الأطفال بمقاسات مختلفة.

البريد الإلكتروني: hogsbo@gmail.com

الموقع الإلكتروني:

torpadammensvanner.se

العنوان: تجد العنوان المطلوب في الموقع الإلكتروني تحت عنوان Högsbo Leksaksbibliotek.



تجهيزات رياضية في الهواء الطلق

مجانياً!

يوجد في جنوب غرب يوتيبوري العديد من التجهيزات الرياضية في الهواء الطلق لمن يحب التدريب بواسطة تجهيزات في الهواء النقي. وهذه التجهيزات سهلة الاستخدام، فإما أن ترفع الكتل الخشبية والحبال والأثقال، أو تستخدم وزن جسمك كمقاومة.

تجد التجهيزات الرياضية في الهواء الطلق في الأماكن التالية:

- « حديقة باريكريستال باركن/Bergkristallparken
 - « ممشى كاستانيه ألين/كاستانجبلين/Kastanjeallén
 - « شارع ميلون غاتان/Melongatan
 - « رودالين/Ruddalen
 - « مسبح أسكيم/Askimbadet
 - « حديقة بوسيتيف باركن/Positivparken
- تجد في الموقع الإلكتروني معلومات وخرائط عن التجهيزات الرياضية في الهواء الطلق في مدينة يوتيبوري.
- هاتف:** 031 - 365 00 00 (مركز الاتصال في مدينة يوتيبوري)
- الموقع الإلكتروني:** goteborg.se/utegym

أماكن التنزه

يوجد في يوتيبوري الكثير من أماكن اللعب وأماكن التنزه الكبيرة التي يمكن أن يلعب فيها الأطفال والكبار معاً. ولقراءة المزيد عن ذلك ادخل إلى المواقع الإلكترونية أدناه أو قم بتحميل التطبيق Lekplatsen Göteborg. وتجده حيث توجد التطبيقات وفي الموقع: lekplatsappen.se.

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/lekplatser أو goteborg.se/utflyktslekplatser

حديقة بوسيتيف باركن/Positivparken

جميع الأعمار
مجانياً!

حديقة بوسيتيف باركن هي إحدى أكبر أماكن التنزه في يوتيبوري. ويوجد هنا مكان للعب مقسوم إلى مكانين في الحديقة، ففي دار الثقافة في فرولوندا يوجد الباركور وسجادات قفز (ترامبولين).

وداخل الحديقة أكثر، باتجاه رودالين ومدرسة فرولونداسكولان يوجد مكان للعب بطابع مزرعة، وهو مخصص للأطفال الأصغر سناً. وهنا توجد بوسيتيفيت/Positivet أيضاً.

وهو مكان للقاء واللعب يوجد فيه موظفون في حديقة بوسيتيف باركن. هنا يستطيع طفلك استعارة الألعاب والمشاركة في مختلف الأنشطة، وكلها مجانية. ويمكنك هنا الشواء في أماكن الشواء المفتوحة وكذلك استخدام المراض.

يوجد في حديقة بوسيتيف باركن:

- « باركور
- « سجادات قفز (ترامبولين)
- « مضمار حواجز
- « ملعب لكرة السلة
- « تدريبات على الحركية
- « زحلوقات
- « صندوق رمل
- « مكان للتمرين الرياضية في الهواء الطلق
- « مكان للشواء

يوجد بالقرب من حديقة بوسيتيف باركن:

- « ملعب كرة القدم
- « ملعب كرة الطائرة الشاطئية
- « ملعب بول (boule)

هاتف (بوسيتيفيت/Positivet): 031 - 366 04 80

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/positivparken

محطة الباص: إما Positivgatan أو Frölunda torg

العنوان: Positivgatan 7 / Mandolingatan 47

فاسترا فرولوندا



أنشطة رياضية أخرى

كرة الطاولة في مدرسة سلوتسباريس سكولان

12-7 سنة

مجانياً!

اصطحب معك حذاء للاستعمال في الداخل وزجاجة ماء، نرحب بجميع الأطفال!

للفتيات يوم الأربعاء الساعة 18-19،

للفتيان يوم الأربعاء الساعة 19-20

قد تتغير الأوقات أعلاه، اتصل بهم لتحديث المعلومات.

هاتف: 0736 - 66 27 90

Lindens_fritidsverksamhet



الاتحاد السويدي لرياضات المعاقين في يوتيبيوري

نحن في الاتحاد السويدي لرياضات المعاقين في يوتيبيوري نصب اهتمامنا على جمعياتنا. ونريد أن نكون ذلك الدعم وتلك الذراع الممدودة التي يحتاجون إليها لكي يطوروا أنشطتهم ويزيدوا من كفاءة مشرفيهم ولكي يستقطبوا الأطفال والباقيين إلى رياضة المعاقين. وعن طريق الاتحاد السويدي لرياضات المعاقين يمكنك أن تجد المزيد من الجمعيات المنضمة إليهم والتي لديها أنشطة للأطفال والباقيين ذوي التأخرات الوظيفية المختلفة.

هاتف: 031 - 43 22 56

البريد الإلكتروني: kansliet.vg@parasport.se

الموقع الإلكتروني: www.parasportgbg.se

مركز رودالين الرياضي

يمكنك التزلج على الجليد في مركز رودالين الرياضي. حيث توجد هنا قاعة للتزلج على الجليد ويمكنك أيضاً أن تلعب الهوكي بالعصا مع طفلك. ومن المخطط الانتهاء من إنشاء قاعة شيناره (Skinnarehallen) في مركز رودالين الرياضي في شهر مارس/أذار 2023، ولكن لا يمكن اللعب باستخدام العصا هناك. تجد أوقات الدوام الحالية في الموقع الإلكتروني. تتوفر زحافات ثلجية يمكن استئجارها في المكان.

هاتف: 031 - 368 20 70

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/ruddalen

العنوان: Musikvägen 55، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Musikvägen

قاعة أسكيم للتزلج على الجليد

قاعة أسكيم للتزلج على الجليد تناسب الذين يريدون التزلج على الجليد مع أطفالهم في قاعة مغطاة. لمعرفة أوقات الدوام وغيرها من المعلومات، ادخل إلى الموقع الإلكتروني.

هاتف: 031 - 368 20 72

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/akaskridskor

العنوان: 1، Krumiusvägen، بيدال

محطة الباص: Hästebäck

وتجد في حديقة باريكريستال باركن أيضاً:

- « مساحة للفعاليات تبلغ 460 متراً مربعاً من أجل التزلج وركوب الدراجة الهوائية (BMX) أو رولبليدس (rollerblades) أو دراجة الركل (kickbike).
- « ملعب لكرة السلة
- « ملعب كرة القدم
- « مسرح
- « منطقة للزراعة
- « دار الحديقة من أجل حجز اجتماعات أو ورشات عمل أو غيرها من الاجتماعات الأخرى.

هاتف: 031 - 365 00 00 (مركز الاتصال في مدينة يوتيبيوري)

البريد الإلكتروني:

bergkristallparken@sydvast.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/bergkristallparken

العنوان: 1، Valthornsgatan، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Beryllgatan Bergkristallsgatan



المسابح والطبيعة

السباحة في الأماكن المغلقة

جميع الأطفال في عمر 0-8 سنوات يسبحون مجاناً في يوتيبوري. رسوم الدخول الحالية لمن هم في عمر 8-18 سنة والطلاب والمتقاعدين والبالغين الآخرين تجدها في الموقع الإلكتروني التابع لكل مسبح. إذا كنت مهتماً بإلحاق ابنك في مدرسة تعليم السباحة، فتحدث إلى أقرب قاعة سباحة إليك وسوف يساعدونك.

مسبح فرولوندا

يقع مسبح فرولوندا في دار الثقافة في فرولوندا. يوجد هنا حوض سباحة بطول 25 متراً ومنصة وثب ومنطّ وحوض سباحة تعليمي والرياضة في الماء وحوض مائي للعب وساونا. وهنا يمكنك لطفلك الرضيع أن يشارك في سباحة الأطفال الرضع، وتوجد مدرسة لتعليم السباحة للكبار والصغار، ويمكنك اللعب وتجريب التمارين المائية. تجدون أوقات الدوام والأسعار وغير ذلك من المعلومات الأخرى في الموقع الإلكتروني.

هاتف: 031 - 368 22 80

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/frolundabadet

العنوان: Valthornsgatan 13, Västra Frölunda

محطة الباص: ساحة فرولوندا توري

مسبح أسكيم

يوجد في مسبح أسكيم حوض سباحة بطول 25 متراً وغرفة ساونا وصالة للياقة البدنية ملاصقة للقاعة الرياضية. لمعرفة أوقات الدوام والمعلومات الأخرى، انظر الموقع الإلكتروني.
هاتف: 031 - 368 22 30

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/askimssimhall

العنوان: 5 Gärdsvägen، أسكيم

محطة الباص: Askimsvägen

مسبح ستيرسو

مسبح ستيرسو هو مسبح صغير يجب الحجز فيه مسبقاً. وهو بأبعاد 12×8 متراً وعمق 70-115 سم. ويجري هنا تنظيم مدرسة لتعليم السباحة من قِبل جمعية الإنقاذ البحري في السويد (SLS) ويمكنك أيضاً استئجار قاعة السباحة لحفلات الأطفال.

البريد الإلكتروني:

styrso.simhall@grundskola.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/styrsosimhall

لمعرفة أوقات الدوام الحالية في قاعات السباحة وكذلك العثور على المزيد من أماكن السباحة، ادخل إلى الموقع goteborg.se وابحث عن المسابح "Bad och simhallar" أو قم بتحميل تطبيق بلدية يوتيبوري "Badplatsen Göteborg".

السباحة في الهواء الطلق

مجاناً!

توجد أماكن سباحة جميلة على طول الساحل وفي الجزر الواقعة جنوب غرب يوتيبوري. وأثناء موسم السباحة في الصيف توجد مراحيض في جميع أماكن السباحة المفتوحة في كل يوم. وتوجد تجهيزات إنقاذ في أماكن السباحة المذكورة في هذا النص.

بعد أن بدأ المزيد من الناس يسبحون في الشتاء ازداد الطلب على المعلومات المتعلقة بدرجة حرارة الماء الحالية. ولذلك تجري الآن رقمنة القياسات بحيث تستطيع على الفور معرفة درجة حرارة الماء لأي مكان من أماكن السباحة في المدينة. ويمكنك العثور على درجة حرارة الماء الحالية في التطبيق Badplatsen وفي الموقع: badplatsappen.se

تنظم الجمعية السويدية للإنقاذ البحري في يوتيبوري مدارس لتعليم السباحة في العديد من المسابح أثناء الصيف. تجد المزيد من المعلومات في الموقع: slsgoteborg.se



تجد المزيد من المعلومات عن المسابح الهواء الطلق في جميع أنحاء يوتيبوري في الموقع goteborg.se/hittabad



مسابح متكيفة مع ذوي الاحتياجات الخاصة



ممنوع اصطحاب الكلاب أثناء موسم السباحة



دورة مياه متكيفة مع ذوي الاحتياجات الخاصة



مسموح اصطحاب الكلاب

مسبح ستيرسو براتين/Styrsö/Brattens badplats

يمكنك في مسبح ستيرسو براتين أن تسبح من الشاطئ أو من المنصة على بُعد 300 متر تقريباً من مرسى السفن، حيث يوجد كشك ومطعم. احذر - فهناك تيار في الممر المائي!

المحطة: Styrsö Bratten (عبارة)



مسبح ستيرسو أوترفيك/Styrsö/Utterviks badplats

منطقة باردة ولكنها مزدهرة، وفيها شاطئ صغير للأطفال الصغار مع جزيرة صغيرة ومنصة سلالم للسباحة للأطفال الأكبر سناً.

المحطة: Styrsö Tången (عبارة)



مسبح ليللا أموندون/Lilla Amundöns bad

مسبح ليللا أموندون هو مسبح في الهواء الطلق للأشخاص الذين لديهم قصور وظيفي، وهو يقع في أسكيم في جنوب يوتيبوري. يوجد هنا مسبح في الهواء الطلق وحوض سباحة بمياه دافئة. يفتح المسبح بتاريخ 1 يونيو/حزيران ويغلق بتاريخ 31 أغسطس/أب.

هاتف: 031 - 368 22 46

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/lillaamundonsbad



مسبح غانليت/Ganlets badplats

هنا يمكن أن يسبح الأطفال الصغار بالقرب من الشاطئ الصغير، ويمكن للأطفال الأكبر سناً أن يسبحوا من الصخور ومن سلالم السباحة.

وتذكرنا هذه المنطقة بما كان عليه المنظر الطبيعي سابقاً بما فيه من المراعي ومروج الشواطئ والأراضي الموحلة والأجزاء الجبلية. وهناك مسافة مشي جميلة من موقف الباص إلى مكان السباحة.

محطة الباص: Halleskärgatan



مسبح ناسيت/Näsets badplats

وهو مسبح مشهور جداً بشاطئه الرملي غير العميق والملائم للأطفال وبالصخور التي تحيط به. وتوجد هنا أسطح إسمنتية للتشمس ومنصات ذات سلالم للسباحة. كما يوجد كشك ومطعم صغير. ممنوع اصطحاب الكلاب أثناء موسم السباحة.

محطة الباص: Näsbovägen



سميتسكا أودن/Smithska udden

جنا السباحة التي تسمى (Smitten av göteborgarna). يوجد هنا مكان لكثير من الصخور والشواطئ والمروج. وفي جنوب غرب Smitten يسبح كثير من العراة.

محطة الباص: Näsbovägen



مسبح سيثون

مسبح سيثون يقع على شاطئ بحيرة "Stora Sisjön" بجوار منطقة طبيعية. توجد هنا سلالم للسباحة وشواطئ رملية ومروج وصخور وأماكن للشواء وكشك. وهناك أيضاً منطقة مُسَيَّجة فيها منصة يمكن للأطفال الصغار السباحة فيها بأمان.

محطة الباص: Askims Svartmosse

مسبح أسكيم/Askimsbadet

أحد أشهر أماكن السباحة في يوتيبوري، وفيه شاطئ رملي طويل وغير عميق وكذلك مروج واسعة للعب والتشمس. ويمكنك التمتع بالشمس والسباحة من رصيف السباحة البالغ طوله 259 متراً، كما أن المنحدرات إلى الشاطئ الرملي تسهل السباحة على مستخدمي الكراسي المتحركة.

محطة الباص: مسبح أسكيم/Askimsbadet



مسبح فيسكيبيك/Fiskebäcks badplats

يقع المسبح بالقرب من ميناء فيسكيبيك للقوارب الصغيرة. ويمكنك أن تجد هنا صخرة سباحة خاصة بك إذا كنت لا تفضل الشاطئ أو المنصة. ويوجد هنا مقهى وكشك.

محطة الباص: Fiskebäcks småbåtshamn

مسبح أسبوهولمن/Aspholmens badplats

(سالتهولمن/Saltholmen)

يمكنك في مسبح أسبوهولمن السباحة من على الصخور أو بمساعدة سلالم السباحة. ويوجد كشك بالقرب من موقف الباص.

محطة الباص: Saltholmen



معايشات في الطبيعة

مجانياً!

توجد في القسم الجنوب غربي من يوتيبوري طبيعة متنوّعة جداً. وتوجد هنا غابات وحدائق وصخور ومروج وشواطئ للمشّي عليها أو الاستراحة أو التسلق أو التنزه أو اللعب. تجد في الموقع الإلكتروني مزيداً من المعلومات عن المناطق الطبيعية في جميع أنحاء يوتيبوري.

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/naturomraden

حديقة بيلدال/Billdals Park

يوجد في حديقة بيلدال طرق لركوب الخيل ومسارات للمشّي عبر غابة قديمة وجميلة. والجزء المفتوح من الحديقة فيه مكان للعب ومساحة خضراء يمكنك التنزه فيها في بيئة المزارع القديمة.

محطة الباص:

Norr – Hästebäck Söder – Billdals gård



غابة سلوتسكوغن/Slottsskogen

توجد في غابة سلوتسكوغن مناطق خضراء كبيرة وفيها أيضاً مناطق جبلية بها الكثير من الغابات والحياة البرية. وهنا أيضاً حديقة حيوانات بها حيوانات بلدان الشمال مثل الأيل والغزال والخيل.

مواقف الباص: Botaniska trädgården أو

Majvallen أو Linnéplatsen

أنغوردس بارين/

Änggårdsbergen

أنغوردس بارين هي منطقة غابات بها وديان وبَرَاح مرتفع وبحيرات. وتشق المنطقة الكثير من ممرات السير المُعبّدة والمسارات الطبيعية. وأحد الطرق المؤدية إلى أنغوردس بارين يمر عبر الحديقة النباتية/Botaniska trädgården.

محطة الباص: Botaniska trädgården

شارفالس باريت/

Skärvalsberget

على طول 4.5 كم من المشي من هينسهولمن/Hinsholmen إلى منصة أونيريد في الجنوب سوف تمر على جبال وفرجات من الغابات وخلقجان سباحة ومرافق قوارب. ومن مرافق القوارب الصغيرة في هينسهولمن – الذي كان مسبحاً في الهواء الطلق حتى الخمسينيات من القرن العشرين – يوجد درج نحو طريق الوادي عبر جبل شارفالس باريت.

وفي أعلى الجبل هناك إطلالة رائعة على الأرخييل الجنوبي. وتقع ليندالن وسط الشقوق الجبلية وأسفل الخلجان الشاطئية الصغيرة. وعلى طول الساحل توجد مياه رائعة لصيد السمك.

محطة الباص: Hinsholmen أو Fiskebäcks småbåtshamn

فالين/Välen

فالين هي محمية طبيعية مثيرة للاهتمام بما فيها من تاريخ غني. اتبع السمار الطبيعي وتجوّل في الماضي والحاضر. وتوجد في فالين آثار قديمة من العصر البرونزي، وتستطيع البحث من برج الطيور عن طيور البيكاسين والهدهد الزقزاق وطيور المياه الضحلة. علماً بأن برج الطيور مزوّد بمنحدر للكراسي المتحركة وعربات الأطفال.

محطة الباص: Kannebäck

حديقة أنغولم/

Ängholmsparken

تقع حديقة أنغولم بين لونغيدراغ وسالتهلومن ويوجد فيها الكثير من الأشجار الجميلة، كالبتولا والكستناء والهور. كما يوجد هنا مضمار تنس للعموم.

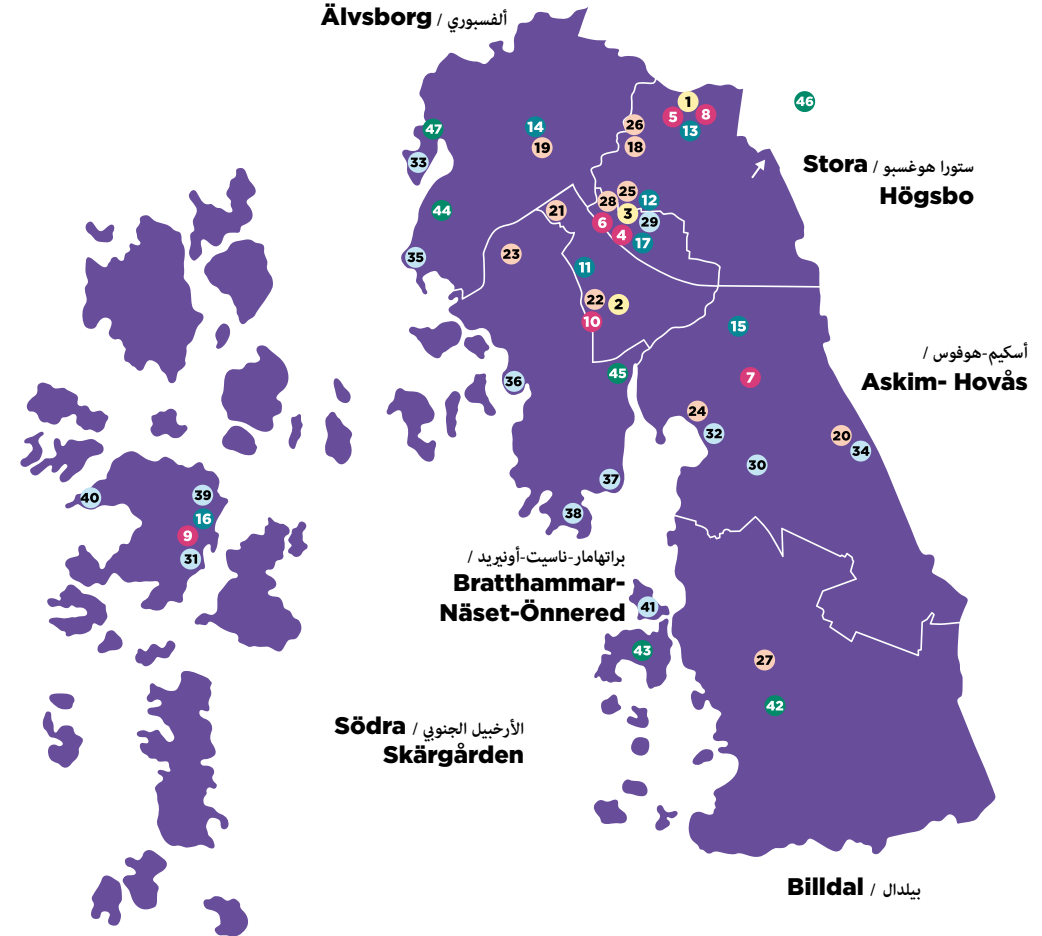
محطة الباص: Roddföreningen



خريطة - الأنشطة وأماكن التنزه

مركز رودالين الرياضي	.26
قاعة أسكيم للتزلج على الجليد	.27
كرة الطاولة في مدرسة سلوتسباريس سكولان	.28
المساح	
مسبح فرولوندا	.29
مسبح أسكيم	.30
مسبح ستيرسو	.31
مسبح أسكيم/Askimbadet	.32
مسبح أسهولمن/Aspholmens badplats (سالت هولمن/Saltholmen)	.33
مسبح سيشون/Sisjöns badplats	.34
مسبح فيسكيك/Fiskebäcksbadplats	.35
مسبح غانليت/Ganlets badplats	.36
مسبح ناسيت/Näsets badplats	.37
سميتسكا أودن/Smithska udden	.38
مسبح ستيرسو براتين/Styrsö Brattens badplats	.39
مسبح ستيرسو أوتريفيك/Styrsö Utterviks badplats	.40
مسبح ليللا أموندون/Lilla Amundöns bad	.41
الطبيعة	
حديقة بيلدال/Billdals Park	.42
ستورا أموندون/Stora Amundön	.43
شارفالس باريت/Skärvallsberget	.44
فالن/Välen	.45
آغوردس باريت/Änggårdsberget	.46
حديقة أنغهوم/Ängholmsparken	.47

رياض الأطفال المفتوحة	
روضة الأطفال المفتوحة أكسل/Axel	.1
روضة الأطفال المفتوحة أوبالتوريت/Opaltorget	.2
روضة الأطفال المفتوحة ترادت/Trädet	.3
الثقافة والمكتبات العمومية	
دار الثقافة في فرولوندا	.4
مركز أكيلهوست	.5
مكتبة فرولوندا	.6
مكتبة أسكيم	.7
مكتبة هوغسبو	.8
مكتبة سودرا شارغوردن	.9
مكتبة أوبالتوريت	.10
الملتقيات وأنشطة أوقات الفراغ	
ميلانغوردن/Mellangården	.11
مركز ليندين/Linden لأنشطة أوقات الفراغ	.12
مركز أكيلهوست لأنشطة أوقات الفراغ	.13
المقر 426/Lokal 426	.14
حديقة أوقات الفراغ بيلن/Pilen	.15
أوهولان/Öhålan	.16
دار اليافعين 1200 كفادرات / Ungdomens hus 1200 kvadrat	.17
مسارات التريض والتجهيزات الرياضية في الهواء الطلق وأماكن التنزه والأنشطة الرياضية	
رودالين/Ruddalen	.18
مركز بوفيلوند للتريض/Pävelunds motionscentrum	.19
سيشون/Sisjön	.20
حديقة باريكريستال باركن/Bergkristallparken	.21
ممشى كاستانيه ألين/Kastanjeallén	.22
شارع ميلون غاتان/Melongatan	.23
مسبح أسكيم/Askimbadet	.24
حديقة بوسيتيف باركن/Positivparken	.25



النصائح والدعم

أحياناً لا تكون الحياة سهلة مع الأطفال. إن طلب المساعدة والنصائح والدعم من الآخرين هو أحد الحقوق التي تستطيع، بل وينبغي عليك، استخدامه من أجل مصلحتك ومصلحة طفلك. ولا توجد أسئلة لا يُمكن طرحها مهما كانت كبيرة أو صغيرة. وهناك أناس كثيرون في منطقتك يريدون مساعدتك أنت وأسرته في شتى الحالات.

تجد هنا معلومات عن مختلف الأنشطة التي تقدّم الدعم للآباء والأمهات وللأطفال والياقنين. وإن كان يصعب عليك العثور على ما تبحث عنه فبإمكانك الاتصال بأيّ من الأنشطة أدناه، وسيمدون لك يد العون.

مكتب خدمات المواطنين

نرحب بك في مكتب خدمات المواطنين في دار الثقافة في فrolunda. هنا يمكنك أن تحصل بسهولة على إجابات عن أسئلتك حول أعمال البلدية، مثلاً ضمن روضة الأطفال والمدرسة ودعم أولياء الأمور ورعاية المسنين، أو بأي سلطة ستتصل لإنجاز قضية معينة. وليس من الضروري أن تكون لديك قضية للمجيء إلى هنا، فنحن نرغب بالاستماع إلى أفكارك وخواطرنا وجهات نظرك. وهنا أيضاً يجري تنظيم أنشطة متنوعة، مثل مناوئة المحامين والمحاضرات.



هاتف: 031 - 365 00 41

البريد الإلكتروني:

medborgarkontoret.frolunda@demokrati-
medborgarservice.goteborg.se

العنوان: Valthornsgatan 13

دعم إلى الآباء والأمهات

دعم الآباء والأمهات عن طريق مراكز شؤون الأسرة

مجاناً!

يمكنك التواصل معنا إذا كنت تحتاج إلى نصائح ودعم في دورك كأب/أم أو لتطوير نقاط القوة عندك كأب/أم أو الحصول على نصائح جديدة تساعدك على تسهيل حياتك اليومية. ونحن نلتقي بالآباء والأمهات بشكل فردي أو زوجي أو جماعي.

تجد بيانات الاتصال والمزيد من المعلومات في الصفحة الأولى تحت عنوان مراكز شؤون الأسرة.

إدارة الخدمات الاجتماعية في جنوب غرب يوتيبوري

جميع الأعمار

مجاناً!

يمكنك كأب/أم الحصول من إدارة الخدمات الاجتماعية على نصائح ودعم لك ولطفلك لكي تستطيعوا العيش بأمان واستقلالية. ونحن نقدم لك الدعم والحماية إذا كنت مثلاً:

« تعيش حياة أسرية معقدة.

« تمر في أسرتك بحالة تتعرض فيها للخطر أنت أو شخص آخر.

« عايشت أو شهدت عنفاً.

« تريد الحصول على مساعدة في مشكلتك مع العنف الأسري.

« لديك مشكلة مع المشروبات الكحولية أو المخدرات أو لعب القمار.

« إذا كنت قريباً لشخص يعاني من مشكلة الإدمان وتشعر بالقلق عليه.

« تعاني من اعتلال نفسي.

« لديك مشكلة طارئة تتعلق بعدم وجود مسكن.

« لديك مشكلة تتعلق بالجريمة وتريد المساعدة للخروج من الإجراء.

وتعمل إدارة الخدمات الاجتماعية أيضاً على حماية الأطفال والياقنين الذين يتعرضون لسوء المعاملة ودعمهم، والتحقيق في الشكاوى المقدمة من السلطات الأخرى ومن الأفراد.

تجد الفعاليات التالية لدى إدارة الخدمات الاجتماعية:

دعم أولياء الأمور – فعالية الموارد

إلى من لديه أطفال في سن 0-18 سنة

مجاناً!

يمكنك الحضور إذا كانت لديك تساؤلات وأسئلة بخصوص الأطفال ودور الوالدين. ونحن مُلزمون بواجب كتمان السر ولا نقوم بتدوين أي سجلات. ويمكنك كأب/أم التحدث إلى شخص إذا كنت مثلاً تشعر بعدم الثقة بكيفية مساندة طفلك على النحو الأمثل، أو إذا كنت تشعر بقلق من وضع طفلك في المدرسة أو روضة الأطفال، أو إذا كانت هناك نزاعات كثيرة بينك وبين طفلك، أو إذا كانت أمور المنزل لا تسير على النحو الذي ترغب به. ويمكنك الحصول على 5 محادثات مجانية من المختص في دعم أولياء الأمور.

نقدّم الدعم لأولياء الأمور في مجموعات أيضاً:

- « دعم أولياء الأمور: أ بي سي/ABC – جميع الأطفال في بؤرة الاهتمام، لمن لديه أطفال في عمر 3-12 سنة.
- « دعم أولياء الأمور: حلقة الأمان/COS المتعلقة بدور الآباء والأمهات، 0-6 سنوات.
- « دعم أولياء الأمور: الأطفال في محور تركيز الآباء والأمهات/ BiFF موجهة لأولياء الأمور الذين لا يعيشون معاً وهناك خلاف بينهم.
- « دعم أولياء الأمور: القيادة لأولياء أمور المراهقين/ LFT، الآباء والأمهات الذين يشعرون بقلق على أطفالهم.

هاتف: 031 - 366 42 12

البريد الإلكتروني:

foraldrastod@socialsydvast.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/foraldrastod

استقبال الأطفال والأسرة

هاتف: 031 - 366 20 44

031 - 366 41 02

العنوان: 2 Lergöksgatan، فاسترا فرولوندا

دعم الكبار ودعم الإعالة

رقم الخفارة: 031 - 366 23 80

العنوان: 58 Valthornsgatan، فاسترا فرولوندا

خفارة الشؤون الاجتماعية في مدينة

يوتيبوري

مجاناً!

تقدم خفارة الشؤون الاجتماعية لك المساعدة الطارئة في المساء والليل وطلات نهاية الأسبوع. وقد يتعلق الأمر بالعنف أو التعاطي أو المسكن أو إن كنت تشك في أن شخصاً ما يتعرض لسوء المعاملة.

هاتف: 031 - 365 87 00

العنوان: 14 Stora Badhusgatan، يوتيبوري

هاتف الآباء والأمهات

مجاناً!

بوصفك أب/أماً أو شخصاً بالغاً قريباً من طفل مُراهق أو يافع، فقد يكون من المفيد أن تتحدث مع شخص أخصائي عن أفكارك وعن قلقك. إن 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. وإن لم نستطع مساعدتك فسوف نرشدك إلى من يستطيع ذلك.

طريقة عمل هاتف الآباء والأمهات

« هذا الهاتف مخصص للآباء والأمهات والأقرباء وغيرهم من البالغين في محيط المراهقين والشباب.

« يتلقى هاتف الإجابة الآلي مكالمتك. اترك رسالة صوتية وسوف نتصل بك.

« نحن الذين نتصل موظفون اجتماعيون ذوو خبرة ونعمل وفق مبدأ السرية.

« هذه المساعدة مجانية.

هاتف: 031 - 367 96 14

اترك رسالة صوتية بالأمر الذي يقلقك وسوف نتصل بك.

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/foraldratelefon



دعم الأقرباء

دعم الأقرباء

جميع الأعمار دون 65 عاماً

هل لديك قريب يحتاج إلى دعمك بسبب المرض أو الإدمان أو التأخر الوظيفي الجسدي أو النفسي؟ إذا فقد تكون بحاجة إلى الدعم أيضاً بوصفك أحد الأقرباء.

يقدم دعم الأقرباء في مدينة يوتيبوري محادثات ومجموعات الأقرباء ودورات تعليمية ومحاضرات ونشاطات الترويج عن النفس. ونحن مُلزمون بواجب كتمان السر ولا نقوم بتدوين أي وثائق.

هاتف: 031-365 30 50

البريد الإلكتروني:

anhorigstod.under.65@funktionsstod.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/anhorigstodnaradig

العنوان: 12 Slottskogsgatan

محطة الباص: Jaegerdorffsplatsen أو Mariaplan

مكتب الشؤون القانونية العائلية

إذا كنتم كوالدين تفكران في الانفصال ولديكما تحقيق جارٍ بشأن الحضانة لدى المحكمة الابتدائية، فيستطيع قسم الشؤون القانونية العائلية أن يقدم لكما المساعدة للتوصل إلى اتفاق والتوقيع على اتفاقية. كما أنهم يعالجون التحقيقات التي تسبق التبنّي، ويستقبلون الآباء والأمهات لإجراء محادثات تعاون مجانية.

البريد الإلكتروني:

familjerattsbyran@socialcentrum.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/familjerattsbyran

العنوان: شارع Olof Palmes Plats 1، يوتيبوري

محطة الباص: Järmtorget



كادر ستيللا يساندونك كآب/أم. وهم يصغون إليك ويرشدونك، وهم حياديون في علاقاتهم مع جميع الأطراف ولا يأخذون جانب أي جهة.

هاتف: 031 - 366 21 38 أو

031 - 366 30 72

وإن لم يرد أحد على الهاتف، فاترك رسالة صوتية وسوف نتصل بك.

البريد الإلكتروني:

stella@socialsydvast.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/stellamottagningen

العنوان: تجد العنوان المطلوب في الموقع الإلكتروني

الإرشاد العائلي

جميع الأعمار

جميع الناس يمرون بمشاكل في علاقاتهم. وتستطيعون لدى قسم الإرشاد العائلي في مدينة يوتيبوري الحصول - كزوجين أو كأسرة - الحصول على مساعدة لإيجاد إمكانيات جديدة وحلول للمشاكل والنزاعات. وجميع العاملين في قسم الإرشاد العائلي ملزمون بكتمان السر ولا يدونون أي سجلات. ويمكنك أن تبقى مجهول الهوية.

هاتف: 031 - 367 93 63

العنوان: شارع Kronhusgatan 2F، يوتيبوري

محطة الباص: Brunnsparcken

ستيللا يوتيبوري/Stella Göteborg

مجانياً!

هنا يمكنك أن تحصل على دعم عندما يكون طفلك قد نُقل ولا يسكن في بيتك. إنك كآب/أم شخص مهم في حياة طفلك، وتتاح لك لدى ستيللا إمكانيات التحدث عما تمرّ به. والموظفون هنا مُلزمون بواجب كتمان السر ولا يقومون بتدوين أي سجلات.

العاملون في ستيللا هم أخصائيون اجتماعيون ويتمتعون بخبرة واسعة من العمل الاجتماعي بمختلف مجالاته.

يمكنك في ستيللا أن:

- « تتحدّث عن حالتك.
- « تستعد قبيل الاجتماعات التي تتعلق بطفلك لدى إدارة الخدمات الاجتماعية. ونستطيع الحضور معك لدعمك أثناء الاجتماعات إن رغبت بذلك.
- « تحصل على مساعدة في الحفاظ على التواصل مع طفلك ومع بيت العائلة البديلة والسكن وغير ذلك.
- « تحصل على معلومات عن حقوقك وواجباتك.
- « تحصل على مساعدة في مراجعة الدراسات الاستقصائية وغيرها من الوثائق المتعلقة بطفلك.

مركز الأقرباء في المنطقة الجنوب غربية

أقرباء لأشخاص فوق عمر 65 عاماً

إذا كنت تقدم الدعم لقریب لك أكمل سن 65 عاماً فقد تحتاج أنت نفسك إلى الدعم.

والهدف من مركز الأقرباء في المنطقة الجنوب غربية هو دعمك بوصفك أحد الأقرباء عن طريق المشاركة والمعرفة والأنشطة. تجد مركز الأقرباء في المنطقة الجنوب غربية في دار الثقافة في فرولوندا في مقرنا لابامبا/La Bamba الذي نتقاسمه مع الإدارة الثقافية.

ويتوفر دعم الأقرباء لكل من يدعم شخصاً مصاباً بقصور وظيفي أو اعتلال نفسي أو لمجرد كونه طاعناً في السن.

ويتكوّن الدعم من أمور عديدة مثل: مجموعات الأقرباء، حيث تتلقون بأقرباء آخرين في وضع مشابه، وكذلك المحادثات الفردية والاستشارات والمحاضرات والدورات التعليمية.

نحن ملزمون بواجب كتمان السر وجميع حالات التواصل مع مستشاري الأقرباء مجانية.

للمزيد من المعلومات يمكن التواصل معنا عن طريق الاتصال بمركز الاتصال والسؤال عن أحد مستشاري الأقرباء الذين يعملون في المنطقة الجنوب غربية.

هاتف: 031 - 365 00 00

البريد الإلكتروني:

anhorigstod.sydvast@aldrevardomsorg.goteborg.se

العنوان: 3 Valthornsgatan، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: ساحة فرولوندا توري

قسم دعم الأسرة – أوغرينسكا/Ågrenska

هل أنت والد/والدة لطفل أو يافع أو شاب يواجه مشاكل فيما يخص التركيز أو الانتباه أو الاندفاع أو التعلم أو السلوك القهري مثلاً؟

يمكنك أن تتلقى المشورة الهاتفية ومحادثات الدعم أو المشاركة في اللقاءات ودورات الآباء والأمهات لدى قسم دعم الأسرة، الذي تديره أوغرينسكا بتوكيل من بلدية يوتيبوري.

هاتف: 0708 - 22 50 96 أو

0730 - 76 89 11

البريد الإلكتروني:

familjestodsensheten@agrenska.se

الموقع الإلكتروني:

/agrenska.se/familjestodsensheten

العنوان: Lillövägen 20, Lilla Amundön،

Hovås

مرشدو الأطفال والبالغين ذوي القصور الوظيفي

جميع الأعمار

مجانياً!

إذا كانت لديك أسئلة بخصوص الدعم أو حقوق طفلك ذي القصور الوظيفي فيإمكان المرشد تزويدك بالمعلومات وإرشادك كي تختار بين المساعدات التي خصصها المجتمع للأطفال والبالغين ذوي القصور الوظيفي.

قد يتعلق الأمر مثلاً بإجراءات الرعاية الطبية أو وسائل المساعدة أو تكييف المساكن أو خدمة النقل الراجعة أو الدعم وفق قانون دعم وخدمة بعض ذوي القصور الوظيفي (LSS) أو قانون الخدمات الاجتماعية (SoL).

هاتف: 031 - 367 98 08

البريد الإلكتروني:

lotsforbarnochvuxna@funktionsstod.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/lotsforbarnochvuxna

عنوان الزيارة: شارع Slotsskogsgatan 12، يوتيبوري

العنوان البريدي: Box 4053, 422 05, Hisings

Backa

محطة الباص: Mariaplan أو Jaegerdorffsplatsen



قسم الدعم الوظيفي في المنطقة الجنوب غربية

مجانياً!

إذا كنت تسكن في المنطقة الجنوبية الغربية في يوتيبوري ولديك قصور وظيفي يمكنك الحصول لدينا على نصائح ودعم وخدمة. ويسري ذلك أيضاً عليك إذا كنت أباً/أمّاً أو أحد أقرباء شخص بحاجة إلى دعم. وقد يكون هذا الدعم مثلاً: دعم السكن أو الخدمة المنزلية أو السكن المتضمن خدمة خاصة أو المساعدة الشخصية.

*قانون دعم وخدمة بعض ذوي القصور الوظيفي (LSS)، وقانون الخدمات الاجتماعية (SoL) يحددان نوع الإسهامات التي هي من حق الأشخاص ذوي القصور الوظيفي.

هاتف: 031 - 366 56 21

البريد الإلكتروني:

myndighet.sydvast@funktionsstod.goteborg.se

العنوان: 2 Jämbrotts Prästväg، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Radiovägen





ميني-ماريا (Mini-Maria Väst)

21-13 سنة

مجانياً!

مركز "Mini-Maria" في يوتيبوري مخصص لليافعين والشباب حتى سن 21 عاماً الذين لديهم أسئلة أو ما يقلقهم بخصوص الكحول أو المخدرات ولوالديهم أو أقربائهم.

ويمكنك الحصول في عياداتنا على النصائح والدعم والعلاج من أخصائينا الاجتماعيين ومن الممرضات والأخصائيين النفسيين والأطباء. ويوجد لدينا أيضاً دورة للوالدين في أمور الحشيش والمخدرات. جميع الزيارات في "ميني ماريا" مجانية، ونحن مُلزمون بواجب كتمان السر.

هاتف: 031 - 367 99 40

الموقع الإلكتروني: minimaria.se

العنوان: 8 Norra Hamngatan، يوتيبوري

محطة الباص: Domkyrkan أو Stenpiren

خفارة الفتيات في المنطقة الغربية

25-10 سنة

تحصلين لدينا على دعم عن طريق الإنترنت وعلى خفارة عن طريق الدردشة والبريد الإلكتروني وتطبيق في الهاتف الجوال. ونحن نتوجه لكل من تُعرّف نفسها بأنها فتاة وإلى الشباب، وخصوصاً في عمر 10-25 سنة.

الموقع الإلكتروني: tjejjourenvast.se

دعم للأطفال واليافعين عيادة الأحداث واليافعين في الغرب

24-13 سنة

مجانياً!



هنا يمكنك التحدث عن كل شيء: الحب والجنس والأمراض التناسلية والأحداث الصعبة والتأملات المتعلقة بالحياة. كما يمكنك أيضاً إجراء فحص الحمل وفحص نفسك. ويمكنك أن تحصل هنا على العلاج الطبي والنفسي وكذلك المساندة والمعلومات. وتعمل في المركز قابلة وممرضة ومرشدة اجتماعية وأخصائي نفسي وطبيب أخصائي في الطب العام. وهناك أيضاً عيادات أخرى لليافعين في يوتيبوري يمكنك الذهاب إليها.

هاتف: 010 - 435 82 30

الموقع الإلكتروني:

vgregion.se/halsa-och-varld/ungdomsmottagning

العنوان: 5 Kaverös Äng، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: Musikvägen

المجموعة الميدانية في جنوب غرب

يوتيبوري

تعمل المجموعة الميدانية في البحث والعمل الاجتماعي الوقائي في أوساط اليافعين. وقد يكون ذلك من خلال المحادثات والدعم من أجل خلق بيئة آمنة أو الإرشاد إلى الجمعيات أو العثور على أنشطة أوقات فراغ مناسبة. وتخرج المجموعة الميدانية أثناء النهار وفي المساء وأيام العطلة، ولذلك فهي تستطيع اللقاء مع اليافعين في المدرسة وفي أوقات الفراغ على حد سواء.

هاتف: 0736 - 24 83 91 أو

0727 - 21 48 47

العنوان: Valthornsgatan 13 B، فاسترا فرولوندا

سولروسين/Solrosen

هذه الفعالية موجهة للأطفال واليافعين الذين يكون أحد والديهم أو إخوتهم الأكبر سناً أو أحد أفراد أسرتهم محجوز الحرية الآن أو سابقاً. يُتاح لك في سولروسين التعبير عن أفكارك ومشاعرك بشأن كون أحد أفراد أسرته مسلوب الحرية. عندما يتعرض أحد أفراد الأسرة إلى حرمانه من الحرية فقد تعيش الأسرة في أزمة، وقد يشعر الأطفال والكبار بالذنب والعار.

تعرض سولروسين من ضمن ما تعرضه: محادثات الأزمات ومحادثات داعمة، ومجموعات للأطفال واليافعين، ومجموعات للبالغين والأقرباء، وأنشطة إبداعية.

هاتف: 031 - 712 13 10

البريد الإلكتروني:

solrosen@raddningsmissionen.se

العنوان: 19 Andra Långgatan، يوتيبوري

محطة الباص: Järmtorget

فعالية الوساطة

مجاناً!

تعني الوساطة بسبب الجريمة إجراء حوار اختياري بين مرتكب الجريمة ومن تعرّض للجريمة بعد وقوع حادثة تم تبليغ الشرطة بها، حيث يكون عمر الجاني 12-21 عاماً واعترف بارتكابه الجرم أو مشاركته فيه. والغاية من الوساطة هي الحدّ من العواقب السلبية التي قد تنشأ بسبب الحادثة، كالغضب أو الخوف مثلاً. وتبدأ العملية بدعوة كل يافع إلى اجتماع فردي لإعطاء المعلومات، وبعد ذلك يقرران ما إن كانا يريدان الوساطة. ويقوم الوسيط أيضاً بتقييم مدى ملاءمة الوساطة. ويمكن أن تجري الوساطة عن طريق الرسائل أو إلقاء التحية أو اجتماع مع الوسيط.

هاتف: 031 - 367 93 43

البريد الإلكتروني:

medling@socialcentrum.goteborg.se

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/medling

العنوان: 8 Norra Hamngatan، يوتيبوري

محطة الباص: Brunnsparken

التهديد والعنف الأسري

هل تعيش في ظل التهديد والعنف في نطاق أسرتك أو أقربانك أو في علاقة قرابة أخرى؟ هل تتعرض للعنف النفسي أو الاقتصادي أو الجنسي أو البدني مثل الدفع والركل والضرب؟ هل يجبرك أحد ما على فعل ما لا تريده أو يمنعك من القيام بأمور تريد القيام بها؟ أو هل تُعرّض شخصاً آخر للعنف؟ هنا يمكنك الحصول على المساعدة والدعم.

مركز ناديا/

Nadja-mottagningen

مجاناً!

مركز ناديا هو خط دعم هاتفي ومركز لإجراء محادثات لمن تعرّض لعنف أسري أو للأقرباء الذين يحتاجون إلى دعم. نحن موجودون في مركز يوتيبوري ونتوجّه إلى القاطنين في إقليم يوتيبوري بما في ذلك البلديات المحيطة.

هاتف: 020-81 00 00

الموقع الإلكتروني:

stadsmissonen.org/detta-gor-vi/nadja-mottagningen



طوق النجاة (بوين/Bojen)

فعالية للأطفال واليافعين والآباء والأمهات الذين عايشوا العنف في البيت. يتوفر الدعم بشكل فردي وجماعي.

هاتف: 15-031 30 01

البريد الإلكتروني: bojen@bojengoteborg.se

خط دعم النساء/

Kvinnofridslinjen

خط دعم النساء هو خط هاتفي وطني لدعم كل من تتعرض للتهديد والعنف. وبإمكان القريب والصديق الاتصال أيضاً. يعمل خط دعم النساء على مدار الساعة، والاتصال به مجاني. ولا تظهر المكالمات على فاتورة الهاتف.

هاتف: 020 - 50 50 50

الموقع الإلكتروني: kvinnofridslinjen.se

عيادة ميكا/Mikamottagningen

إذا كنت قد حصلت على تعويض مقابل الجنس أو أديت نفسك من ممارسة الجنس، فيمكنك التواصل مع عيادة ميكا. يمكنك أن تأتي إلينا لشرح تساؤلاتك وإجراء محادثات معنا عن وضعك.

هاتف: 020 - 32 73 28

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/mikamottagningen

مركز الأزمات للنساء

إذا كنت امرأة وتتعرضين – أو تعرّضت سابقاً – لتهديد وعنف من شريكك الحالي أو السابق أو من شخص آخر قريب لك، فيمكنك التواصل معنا. يمكنك الاتصال على مدار الساعة وعلى مدار السنة. ويمكن أن نوفّر لك مسكناً محمياً ومحادثات داعمة. وإذا كان لديك أطفال فنستطيع مساعدتهم أيضاً. وكذلك إذا كنت قد عرّضت شريكك الحالي أو السابق أو شخصاً آخر قريباً لك، فيمكنك التواصل معنا أيضاً.

المجيء إلينا لا يكلفك شيئاً، أما بالنسبة للسكن فتحتاجين إلى إعانة من إدارة الخدمات الاجتماعية.

هاتف: 031 - 367 93 80

البريد الإلكتروني:

kriscentrum.for.kvinnor@socialcentrum.goteborg.se

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/kriscentrumforkvinnor

العنوان: 7 Carl Grimbergsgatan، يوتيبوري

محطة الباص: Brunnsparken

خط الهاتف “اختر الامتناع“

يتوجه خط الهاتف “اختر الامتناع“ إلى من يريد الحصول على مساعدة لتغيير سلوكه المسيطر أو العنيف.

هاتف: 020 - 55 56 66

الموقع الإلكتروني: valjattsluta.se

ماسكروس بارن/ Maskrosbarn

مخصص لمن لديه أب/أم مُدمن على الكحول أو المخدرات، ويشعر بحالة نفسية سيئة أو يُعرضه للعنف

هاتف: 076 - 721 02 56

العنوان: Sten Sturegatan 36، يوتيبوري

دار الأطفال/ Barnahus

دار الأطفال مخصص للأطفال واليافعين الذين يتعرضون للعنف والاعتداء أو يشهدون العنف الأسري. يتعاون في دار الأطفال كل من سكرتيرة الشؤون الاجتماعية والشرطة والمدعي العام وطبيب الأطفال والأخصائي النفسي للأطفال واليافعين.

هاتف: 031 - 367 93 95

البريد الإلكتروني: barnahus@socialcentrum.goteborg.se

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/barnahus



مركز الأزمات للرجال

هذا المركز مخصص لمن لديه مشكلة في العلاقات الأسرية. وقد يكون ذلك مشكلة في العلاقة، أو أزمات بسبب الانفصال، أو صعوبات في دورك كأب، أو مارست بنفسك العنف ضد شخص آخر أو تعرّضت للعنف في علاقاتك الأسرية. كما قد يتعلق الأمر بأسئلة تتعلق بالإرارة والحضانة.

هاتف: 031 - 367 93 90

الموقع الإلكتروني:

goteborg.se/kriscentrumforman

العنوان: Kronhusgatan 2 F، يوتيبوري

الاضطهاد والعنف المرتبطان بالشرف

فريق الموارد لأمر الشرف/

Resursteam heder

يمكنك الاتصال بفريق الموارد لأمر الشرف للحصول على نصائح ودعم. ولست مضطراً لذكر اسمك. ونحن قادرون على التنقل ويمكن أن نلتقي بك في مكان مناسب لك.

هاتف: 070 - 417 95 46

البريد الإلكتروني:

resursteam@socialsydvast.goteborg.se

الموقع الإلكتروني: goteborg.se/wps/portal/start/social--och-familjefragor/missbruk-

vald-och-brott

هل تعابش أنت أو شخص آخر قريب منك عنفاً واضطهاداً مرتبطاً بالشرف وتحتاج إلى دعم ومساعدة؟

« هل تخضع للرقابة من قبل أسرتك و/أو أقرانك؟

« هل يُطلب منك مراقبة أحد أفراد أسرتك؟

« هل تقلق على مستقبلك وتُمنع من اختيار طريقك بنفسك؟

« هل يجب عليك إخفاء الشخص الذي تحبه أو تخالطه؟

« هل تتعرض للعنف أو الإهانات؟

عند حدوث عنف أو استضعاف للأطفال واليافعين

أحياناً قد تحدث معك كطفل أو يافع أمور صعبة تجعلك تشعر شعوراً سيئاً أو تخاف. ربما تكون لديك مشاكل في البيت مع البالغين الذين يتشاجرون أو بشريون المشروبات الكحولية أو يتعاطون المخدرات.

يمكنك دائماً أن تتصل بمكتب الشؤون الاجتماعية في منطقتك، ويكون مفتوحاً أثناء النهار. تقدم خفارة الشؤون الاجتماعية لك المساعدة الطارئة في المساء والليل و عطلات نهاية الأسبوع عندما يكون مكتب الشؤون الاجتماعية في المنطقة مغلقاً. يمكنك أيضاً مراجعة دار الأطفال (Barnahus) أو ماسكروس بارن (Maskrosbarn).

هاتف: 031 - 365 00 00

البريد الإلكتروني: socialsydvast@socialsydvast.goteborg.se

هاتف خفارة الخدمات الاجتماعية:

031 - 365 87 00

والد/والدة – ungarelationer.se

دعم للأب/الأم إذا كان طفلك يتعرض لعنف في علاقته. يقدم الموقع الإلكتروني الدعم والمعلومات للبالغين. ويمكنك الاتصال بنا إذا كان طفلك أو شاب مرافق في محيطك يتعرض لعنف أو إذا كان يمارس العنف مع شريكته.

هاتف: 08 - 754 52 00

الموقع الإلكتروني:

ungarelationer.se/foraldar

الشرطة

للإنداز، اتصل بالرقم 112. للأمر الأخرى والإخباريات، اتصل بالرقم 114 14.

مركز الدعم الإقليمي في أمور

الشرف

هاتف: 020 - 34 03 03

البريد الإلكتروني: stodcentrumheder@socialcentrum.goteborg.se

يمكنك أيضاً الاتصال بالفعاليات المذكورة تحت عنوان "التهديد والعنف الأسري".

جهات أخرى يمكنك اللجوء إليها للحصول على الدعم

منظمة حقوق الأطفال في المجتمع (BRIS)

يمكن في الموقع الإلكتروني أيضاً الدردشة مع المرشدين الاجتماعيين أو التواصل مع أشخاص آخرين يعيشون وضعاً مشابهاً.

رقم الهاتف لأولياء الأمور والبالغين:

0771 - 50 50 50

رقم الهاتف للأطفال والبالغين: 116 111

الموقع الإلكتروني: bris.se

منظمة أنقذوا الأطفال/Rädda Barnen

هاتف الدعم عند القلق من حدوث تطرف

هاتف: 020-10 00 02

دعم الدردشة

لمن يعيش في عنف واضطهاد مرتبط بالشرف

الدردشة: radabarnen.se/rad-och-kunskap/
/karleken-ar-fri

البريد الإلكتروني: stodchatt@rb.se

منظمة الصليب الأحمر – دعم العودة

هل لديك أسئلة عن العودة أو عملية اللجوء؟ يمكنك في هذه الحالة كتابة بريد إلكتروني إلينا في جميع الأيام أو الاتصال بنا أيام الأربعاء، الساعة 9-12.

هاتف: 020 - 41 50 00

البريد الإلكتروني: returnsupport@redcross.se

الموقع الإلكتروني:

rodakorset.se/fa-hjalp/asylfragor/stod-till-
/atervandande

إرسالية المدينة في يوتيبوري

يجب أن يُتاح لجميع سكان يوتيبوري الشعور بالانتماء المُشترك ومخالطة الآخرين والتطور الشخصي بغض النظر عن ظروفهم الاقتصادية أو الاجتماعية. توجد لدينا ملتقيات لك سواء أكنت يافعاً أم بالغاً. ونحن نقدم العديد من أشكال الدعم المختلفة لك إذا كنت بحاجة إلى مشاركة الآخرين أو إلى بعض الطعام أو فنجان من القهوة الساخنة. ادخل إلى موقعنا للاطلاع على أحدث المعلومات عن أوقات الدوام والمجموعات.

هاتف: 031 - 755 36 00

الموقع الإلكتروني: stadsmissionen.org/fa-stod/

بعثة الإنقاذ – الأطفال والأسرة

نحن نعمل على إنشاء ملتقيات وعلاقات يكون فيها الأطفال والمسائل التي تتعلق بحقوقهم في محور الاهتمام. كما توجد لدينا ملتقيات للوافدين الجدد يكون التركيز فيها على اللغة والعلاقات والإبداع.

هاتف: 031 - 712 12 00

الموقع الإلكتروني: raddningsmissionen.se

اتحاد الحماية الوقائية في يوتيبوري

Skyddsvärnet Göteborg

الغاية من اتحاد الحماية الوقائية هي الوقاية من التهميش وتكوين مقومات أفضل للناس الذين يعانون من مشاكل نفسية-اجتماعية والذين لديهم أشكال متنوعة من العزلة. ويتوفر لهم هنا مساكن محمية وعبادة نفسية ومركز للبالغين وغير ذلك.

هاتف: 031 - 60 07 80

الموقع الإلكتروني: skyddsvarnet.org

الكنيسة السويدية

يوجد في يوتيبوري العديد من الأبرشيات؛ ومن بينها: أسكيم وهو غسبو. ويمكنك أن تجد في الموقع الإلكتروني أقرب أبرشية إليك ومعلومات عن الأنشطة الأخرى.

الموقع الإلكتروني:

svenskakyrkan.se/kontakt

الإرشاد العائلي لدى الكنيسة السويدية

الغاية من الإرشاد العائلي وعلاج الأزواج لدى الكنيسة السويدية مخصص للعائلات والأزواج الذين يعيشون مشاكل متنوعة في علاقاتهم. ويمكنك التواصل معنا إذا كنتم تريدون مثلاً تحسين التواصل فيما بينكم أو الحد من النزاعات أو الحصول على إرشاد فيما يتعلق بالعلاقة بينكم.

هاتف: 031 - 15 50 53

العنوان: Lilla Stampgatan 1 B، يوتيبوري

الموقع الإلكتروني:

svenskakyrkan.se/familjeradgivning/ goteborg



الرعاية الصحية والطبية

تجد هنا بيانات الاتصال بالرعاية الصحية والطبية في جنوب غرب يوتيبوري. وتتواصل مع المستوصف إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى رعاية طبية. يوجد في كل مستوصف مركز لرعاية الطفولة (BVC) أيضاً. ونستقبل هنا الأطفال منذ الولادة وحتى سن المدرسة. يدعمك مركز رعاية الأطفال كأب/أم في كل ما تعنيه الأمومة/الأبوة ويساعدك لكي يحظى طفلك بتطور جيد فيما يخص الصحة والسلامة.

كما توجد ثلاث عيادات قابلات (BMM) وهي تقدم: الرعاية أثناء الحمل وبعده، والدعم في القيام بدور الأمومة/الأبوة، وتقديم النصائح عن وسائل منع الحمل، وفحص العينات الخلوية النسائية.

في الحالات الطارئة،
اتصلوا بالرقم 112

المستوصفات ومراكز رعاية الطفولة (BVC)

أطباء هوغسبو

هاتف: 031 - 58 68 00
العنوان: Högsbogatan 40، يوتيبوري
414 80 يوتيبوري

رعاية يوهانيس في تينيريد

هاتف: 031 - 89 29 30
العنوان: Trollbärsvägen 16 A، فاسترا فرولوندا

مستوصف نارهاالسان في هوغسبو

هاتف: 031 - 747 80 00

العنوان

المستوصف: Markmyntsgatan 14 A، يوتيبوري

مركز رعاية الطفولة (BVC):

Markmyntsgatan 14 C، يوتيبوري

مستوصف نارهاالسان في أوبالتورييت

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 346 08 00

مركز رعاية الطفولة ومركز شؤون الأسرة:

031 - 747 83 90، 91، 92

العنوان

المستوصف: Zirkongatan 5، فاسترا فرولوندا

مركز رعاية الطفولة ومركز شؤون الأسرة:

Zirkongatan 7، فاسترا فرولوندا

عيادات القابلات في أسكيم، وساحة

فرولوندا توري، وتراديت/فرولوندا

أرقام الهاتف

أسكيم: 031 - 346 08 80

ساحة فرولوندا توري: 031 - 346 08 60

تراديت/فرولوندا: 031 - 346 08 90

العنوان

أسكيم: Datavägen 1، أسكيم

ساحة فرولوندا توري: Näverlursgatan 36، فاسترا فرولوندا

تراديت/فرولوندا: Pianogatan 86، فاسترا فرولوندا

مستوصف كابيو هوفوس، أسكيم

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 352 30 30

مركز رعاية الطفولة (BVC):

031 - 352 30 42، 51، 57

العنوان: Hedtångsvägen 8، هوفوس

طبيب العائلة ومركز رعاية الطفولة في

هوفوس أسكيم

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 727 90 00

مركز رعاية الطفولة (BVC): 031 - 727 90 06 -

العنوان: Askims torg 5، أسكيم



عيادة الأطفال واليافعين

نحن عيادة رعاية مفتوحة ونقدم الرعاية الاختصاصية للأطفال واليافعين في سن 0-18 عاماً. ونقوم بفحوصات وعلاجات طبية للأمراض المزمنة التي لا تحتاج إلى إدخال الطفل إلى المستشفى. وغالباً ما يكون المجيء إلينا بموجب إحالة من المستوصف أو المستشفى.

هاتف: 031 - 747 93 60

الموقع الإلكتروني:

vgregion.se/regionhalsan/bum

العنوان: Topasgatan 59، فاسترا فرولوندا

الدليل الصحي

موقع معلومات وخدمات ضمن قطاع الصحة والرعاية للسويد بأكملها. يمكنك الحصول هنا على نصائح خاصة بالرعاية الطبية ومساعدة للاتصال بالمستوصف المناسب. اتصل بالرقم 1177 للحصول على إرشادات تتعلق بالرعاية الطبية. نحن نعمل على مدار الساعة.

الموقع الإلكتروني: 1177.se

مستوصف أومتانين في ساحة فرولوندا توري

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 380 48 40
مركز رعاية الطفولة (BVC): 031 - 352 06 13

العنوان

المستوصف: Lilla Marconigatan 31
مركز رعاية الطفولة (BVC): Lergökgatan 2

عيادة الأطباء (Wästerläkarna) في شارع (Hängpilsgatan)

هاتف: 031 - 29 90 70

العنوان: Hängpilsgatan 3، فاسترا فرولوندا

عيادة الأطباء (Wästerläkarna) في شارع (Redegatan)

هاتف: 031 - 29 90 95

العنوان: Redegatan 1 B، فاسترا فرولوندا

عيادة الأطباء ريهاب/**Wästerläkarna Rehab**

فحص وعلاج جميع الأعمار، ويوجد اختصاص بالاطفال.

العنوان: Redegatan 1 B، فاسترا فرولوندا

هاتف: 031 - 29 90 96

مستوصف نارهاالسان في ستيرسو

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 747 80 50
مركز رعاية الطفولة (BVC): 031 - 747 80 76
العنوان: 13 Brattenvägen، ستيرسو

مستوصف أومتانين في غريميريد

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 352 06 10
مركز رعاية الطفولة (BVC): 031 - 352 06 13

العنوان

المستوصف: Lergökgatan 2 B
مركز رعاية الطفولة (BVC): Lergökgatan 2 B

مستوصف نارهاالسان في سيشون

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 747 93 00
مركز رعاية الطفولة (BVC): 031 - 747 93 45، 46
العنوان: 1 Datavägen، أسكيم

مستوصف نارهاالسان في فرولوندا

أرقام الهاتف

المستوصف: 031 - 346 07 00
مركز رعاية الطفولة (BVC): 031 - 346 08 92، 93، 94

العنوان

المستوصف: Frölunda Torg 11، فاسترا فرولوندا
مركز رعاية الطفولة (BVC): Pianogatan 86، فاسترا فرولوندا



عيادات اليافعين الذين لديهم اعتلال نفسي

إذا كان لديك طفل عنده اعتلال نفسي فتستطيع التوجه إلى عيادات رعاية يوهانيس و عيادات أومتانكن. وهم يستقبلون الأطفال واليافعين في سن 6-17 عاماً (في العام الذي يكملون فيه سن 18 عاماً). وكذلك نرحب باتصال أولياء الأمور. ولا يُشترط أن يكون طالب الرعاية مسجلاً في المستوصفات، والمساعدة مجانية. نحن نقيم ونقدّم إجراءات علاجية قصيرة عند وجود اعتلال نفسي مؤقت، فردياً أو جماعياً أو عن طريق الإنترنت. لا نستقبل الإحالات، وإنما يجب طلب الرعاية عندنا مباشرة.

يمكنك أن تحصل لدينا على مساعدة:

- « إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتعامل مع الخوف والحصص النفسي والقلق.
- « إذا كانت لديك مشاكل في النوم أو الإجهاد.
- « إذا كنت كئيباً أو مكتئباً.
- « إذا كانت لديك مشاكل في الاندفاع أو الغضب.
- « إذا كنت كأب/أم بحاجة إلى مساعدة للقيام بدورك.

مستوصف أومتانكن

هاتف: 031 - 380 48 44

العنوان: Lilla Marconigatan 31، ساحة فرولوندا توري

عيادة الطب النفسي للأطفال واليافعين (BUP) - فرولوندا

هاتف: 031 - 342 02 01

العنوان: Frölunda Torg، فاسترا فرولوندا

نظام رعاية الأسنان الشعبي

لدينا يحصل الأطفال والبالغون على مساعدة في معظم الأمور، بدءاً من النصائح المتعلقة بالأسنان والفحوصات العادية وحتى العلاجات الأكثر تعقيداً. كما أننا نتعاون على نحو وثيق مع زملائنا ضمن رعاية الأسنان الاختصاصية.

عيادة رعاية الأسنان في فرولوندا

هاتف: 010 - 441 96 10

العنوان: Valthornsgatan 13، فاسترا فرولوندا

محطة الباص: ساحة فرولوندا توري

البريد الإلكتروني:

ftv.frolunda.goteborg@vgregion.se

الموقع الإلكتروني:

folktandvarden.vgregion.se

عيادة رعاية الأسنان في توباس

العنوان: Topasgatan 59، فاسترا فرولوندا

هاتف: 010 - 441 83 70

عيادة رعاية الأسنان في ستيرسو

العنوان: Brattenvägen 13، ستيرسو

هاتف: 010 - 441 88 30

عيادة رعاية الأسنان في أسكيم

العنوان: Askims torg 5، أسكيم

هاتف: 010 - 441 98 80

تجد المزيد من عيادات رعاية الأسنان في المناطق

الجنوب غربية في

الموقع الإلكتروني:

folktandvarden.vgregion.se



تحية طيبة إلى أولياء الأمور!

يمكن أيضاً تحميل دليل أولياء الأمور في جنوب غرب يوتيبيوري باللغة السويدية وبلغات أخرى من الموقع الإلكتروني:
.goteborg.se/foraldrastod -> Föräldraguider för utskrift

هناك العديد من الأماكن في يوتيبيوري التي يمكنك فيها اللقاء مع الآباء والأمهات والأطفال الآخرين، وأن تستمد الإلهام أو تحصل على استشارات في الأمور التي تجدها مهمة بالنسبة لك. للوصول إلينا انظر:
goteborg.se/foraldrastod

هل هناك شيء ناقص أو هل لديك أي تعليقات بشأن هذا الكتيب؟ نرحب باتصال عن طريق:

foraldraguide@socialsydvast.goteborg.se

للاطلاع على أحدث الأنشطة والفعاليات الحالية في كل أنحاء المدينة، انظر تقويم بلدية يوتيبيوري في الموقع **kalendarium på kalendarium.goteborg.se**