MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

FUNKTIONSHINDERRÖRELSEN I HELSINGBORG DHS

MITT SPECIELLA BARN PROJEKT

Hagaha Waalidiinta Carruurta Leh Baahiyo Gaar ah

Skrivet av
Mohamed Askalani

+46 (0)42 17 72 76

mittspeciellabarn@dhshelsingborg.se

www.mittspeciellabarn.se

Hordhac

Inaad waalid u noqoto cunug leh baahiyo gaar ah waxay la timaaddaa farxad iyo caqabado labadaba. Qoysas badan ayaa la kulma dhibaato ah helidda macluumaadka saxda ah iyo taageerada ay u baahan yihiin waqtiga ku habboon. Buug-yarahan (brochure) waxaa loo sameeyay si uu kuugu fududeeyo helidda caawinta, hagidda, iyo kheyraadka ka jira Iswiidhan.

Mashruuca Mitt Speciella Barn (Ilmahayga Gaarka ah) iyo buug-yarahani waxa ay si gaar ah diiradda u saarayaan magaalada Helsingborg.

Halkan waxaad ka heli doontaa dulmar ku saabsan hay'adaha iyo ururrada kala duwan ee adiga iyo qoyskaaga ku taageeri kara – laga bilaabo baxnaanin iyo daryeel caafimaad ilaa taageero dhaqaale, adeegyada degmada, iyo ururrada samafalka. Sidoo kale waxaad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan hawlaha ka jira Helsingborg ee carruurta leh baahiyo gaar ah. Waxaan soo ururinay xogta xiriirka, sharaxaad kooban, iyo talooyin ku saabsan sida aad uga faa'iidaysan karto taageerooyinka iyo hawlaha kala duwan.

Keligaa ma tihid. Caawin waa jirtaa, waalidiin badanna way fahamsan yihiin xaaladdaada. Waxaan rajaynaynaa in buug-yarahani noqdo qalab qiimo uu leh adiga iyo qoyskaaga.

Buug-yarahan waxa lagu soo saaray mashruuca Mitt Speciella Barn, iyadoo taageero gaar ah laga helay Allmänna Arvsfonden, oo mashruuca suurtageliyay. Shaqadu waxa ay ka dhacday iskaashi lala yeeshay DHS Helsingborg(mulkiilaha mashruuca), Fritid Helsingborg, FUB Skåne, iyo Invasam.

Macluumaadka waxa laga soo qaatay bogagga rasmiga ah ee hay'adaha, ururrada, iyo iskaashatooyinka. Sawirrada oo dhan waxa laga soo qaatay Canva Pro.

Tusmada Mawduuca

- Hordhac
- Region Skåne – BUP, 1177
- Försäkringskassan
- LSS
- Ururrada samafalka
- Hawlaha ka jira Helsingborg
- Fritid iyo kultur LSS, Joina Oss
- Maktabadda
- Faa’iidooyinka iyo Kaadhadhka Bilaashka ah
- Halkee ayaan ka heli karaa caawimo?

Dulmar: Hay'adaha iyo Nidaamyada Taageerada Muhiimka ah

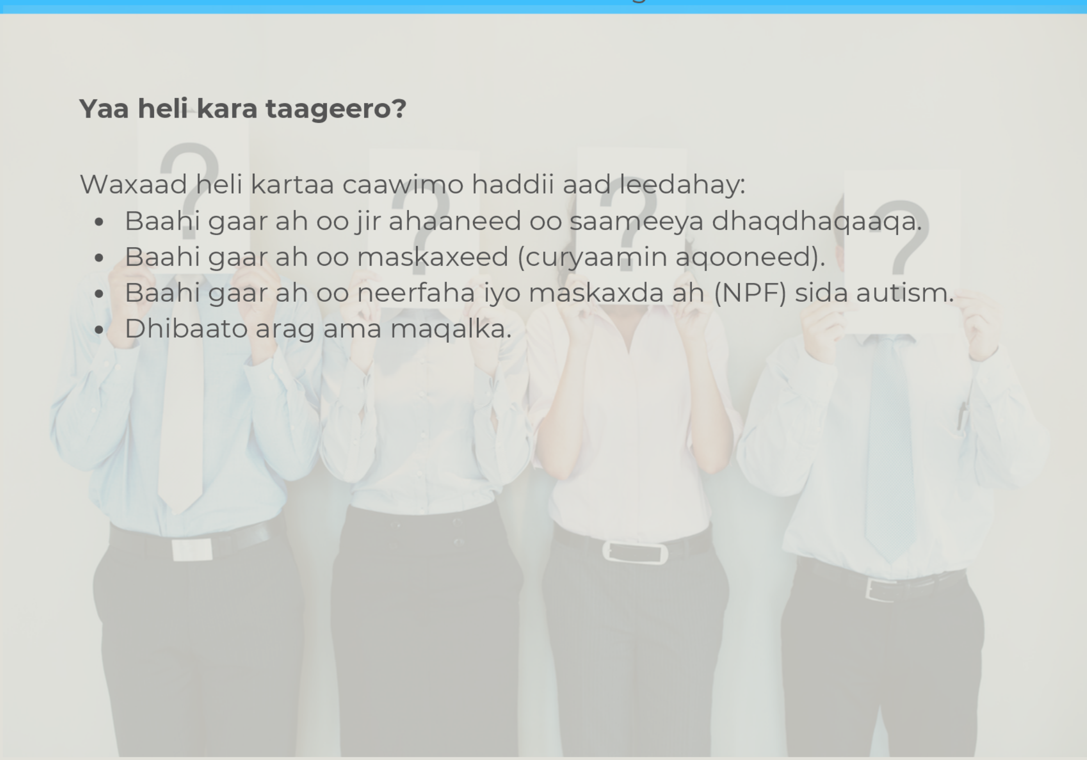
Helsingborg iyo Skåne waxaa ka jira hay'ado badan oo muhiim ah oo taageero siiya qoysaska carruurta leh baahiyo gaar ah. Hoos waxaad ka heli doontaa dulmar ku saabsan qaybaha ugu muhiimsan, waxa ay bixiyaan, iyo sida loola xiriiri karo.

Baxnaanin & Daryeelka Caafimaadka ee Helsingborg
Adeegga Baxnaaninta ee Helsingborg waxa uu bixiyaa taageero khaas ah, daaweyn, iyo la-talin carruurta, dhallinyarada, iyo dadka waaweyn ee leh naafooyin joogto ah, iyo sidoo kale qaraabadooda. Ujeeddadu waa in la xoojiyo awoodda qofka si uu ugu noolaado nolol madaxbannaan oo macno leh intii suurtagal ah.

Yaa heli kara taageero?

Waxaad heli kartaa caawimo haddii aad leedahay:

- Baahi gaar ah oo jir ahaaneed oo saameeya dhaqdhaqaaqa.
- Baahi gaar ah oo maskaxeed (curyaamin aqooneed).
- Baahi gaar ah oo neerfaha iyo maskaxda ah (NPF) sida autism.
- Dhibaato arag ama maqalka.



Maxay Baxnaaninta kaa caawin kartaa?

Taageeradu waa mid ku salaysan baahida qofka iyo qoyska, waxaana ka mid noqon kara:

- Ka caawinta hawlaha maalinlaha ah sida labiska, nadaafadda, iyo daryeelka guriga.
- Taageero ku saabsan xiriirka iyo la falgalka dadka kale.
- Tababar dhaqdhaqaaqa iyo jimicsi.
- Ka qayb qaadashada hawlaha kooxeed iyo is-weydaarsiga waayo-aragnimada lala yeesho dadka kale ee la midka ah.
- Tijaabinta qalabka caawinta iyo talo ku saabsan la qabsiga guriga.
- Helidda macluumaad ku saabsan taageerada ay bixiyaan hay'adaha sida Försäkringskassan.

Kooxda baxnaaninta waxa ka mid ah xirfadlayaal kala duwan sida: qof kasacidaayo shaqada, qof kasacidaayo jimicsiga oo utawa baraan, qof utawa baraan kasacida hadalka, la-taliyayaal, cilmi-nafsiyayaal, macallimiin gaar ah, kalkaaliyeyaal, iyo dhakhaatiir. Waxay iska kaashadaan sidii taagero buuxda loo siin lahaa qoyska oo dhan.

Sida loo dalbado Baxnaninta:
Si aad u hesho taageero, waxaad u baahan tahay:
Inaad hore u booqatay xarumaha Baxnaaninta , ama
Warqad gudbin (remiss) oo ka timaadda adeeg bixiye kale sida BUP, BVC, dugsiga (elevhälsan), ama xarun caafimaad.
Cinwaannada:
Carruur & Dhallinyaro (0–17 sano): Habiliteringsmottagning barn och unga, Charlotte Yhlens gata 3, Helsingborg.
Tel: 042-16 91 00
Dadka waaweyn (18+): Habiliteringsmottagning vuxna, Charlotte Yhlens gata 3, Helsingborg.
Tel: 042-36 41 80

“En väg in”

halka wado loo maro BUP
BUP Waxa laga soo gabiyey
(Xarunta Caafimaadka Maskaxda Carruurta iyo Dhallinyarada ee Helsingborg)

“En väg in” waa khadka xiriirka guud ee BUP ee Skåne ee carruurta ka yar 18 sano, waalidiinta, iyo qaraabada.

Tel: **020-51 20 20** (Isniin–Jimce 08.00–16.30)

Maxaa dhacaya marka aad la xiriirto “En väg in”?

Waxaad u sheegaysaa sida aad dareemayso iyo sababta aad u raadinayso caawimo. Adiga ayaa go’aansanaya inta aad rabto inaad la wadaagto. Mararka qaarkood talo iyo taageero lagu helo wicitaanka ayaa ku filan; mararka kalena “En väg in” waxay ku hagayaan rugta ku habboon ama waxay kuu qaban karaan ballan BUP ah.

Xiriir dijitaal ah:

Waxaad sidoo kale si qarsoodi ah ula sheekaysan kartaa sii qoraal ah(chat), ballan u qabsan kartaa wicitaan la-talin, ama gudbin kartaa codsi caafimaad oo gaar ah adigoo adeegsanaya 1177.se.

Yaa isticmaali kara?

Carruurta iyo dhallinyarada ka yar 18 sano,
waalidiinta, qaraabada,
iyo dadka kale ee muhiimka u ah cunugga.

1177 Vårdguiden

1177 Vårdguiden waa adeegga qaran ee Iswiidhan ee bixiya macluumaad iyo talo ku saabsan daryeelka caafimaadka. Waxa lagu heli karaa bogga internetka (1177.se) iyo sidoo kale talo telefoon, 24 saacadood maalintii.

Waxa aad ka heli karto 1177.se

Macluumaad lagu kalsoonaan karo: Xog tayo leh oo la hubiyay, kana warbixinaysa cudurro, ogaanshooyin (diagnoses), naafooyin, iyo daaweyno.

Bogag gaar ah oo waalidiinta ah: Qaybo si gaar ah loogu talagalay waalidiinta carruurta leh naafooyin, kuwaas oo sharxaya ogaanshaha, waxa ay ka dhigan yihiin, fursadaha daaweynta, iyo sida ilmaha loogu taageeri karo nolol-maalmeedka.

Talooyin nolol-maalmeed: Talo ku saabsan cunto, hurdo, isgaarsiin, hawlo firaaqo, iyo waxyaabo kale.

Macluumaad ku saabsan xuquuqda: Faahfaahin ku saabsan xuquuqda adiga iyo ilmahaaga aad ku leedihiin daryeelka caafimaadka, tusaale ahaan taageerada ka timaadda Baxnaaninta, LSS, Försäkringskassan, iyo dugsiyada.

Taageero qaraabada: Macluumaad iyo talooyin loogu talagalay walaalaha iyo xubnaha kale ee qoyska ee ku dhow.

Waxaad sidoo kale wici kartaa 1177 24/7 si aad ula hadasho kalkaaliso.

Adeegyada elektarooniga ah ee 1177.se (ku gal BankID)

Qabsashada, beddelidda, ama ka noqoshada ballamaha daryeelka caafimaadka.

Cusboonaysiinta dawooyinka (qoraallada dhakhtarka).

Aqrinta diiwaanka caafimaadkaaga ama kan ilmahaaga.

U diridda farriimo bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka.

Helidda natiijooyinka tijaabooyinka iyo shahaadooyinka caafimaad.

Försäkringskassan (Hay'adda Caymiska Bulshada)
Shaqada ugu weyn ee Försäkringskassan waa inay go'aamiso taageerada dhaqaale ee qoysaska leh carruur, dadka xanuunsan, iyo dadka leh naafooyin. Waxay qiimeeyaan cidda xaqa u leh gunnada iyo in lacagtu aanay ku dhicin gacmo khaldan.

Gunnada caadiga ah iyo waxa ay daboolaan

Gunno daryeel (Omvårdnadsbidrag):
Waxaa loogu talagalay carruurta leh baahiyo gaar ah oo u baahan daryeel iyo kormeer ka badan carruurta caadiga ah ee isla da'da ah.

Gunno kharash dheeraad ah (Merkostnadsersättning):
Waa gunno aan canshuur laga qaadin oo loogu talagalay kharashaadka dheeraadka ah ee ka dhasha baahida gaarka ah ee cunugga (cunto gaar ah, qalab caawineed, safar, dawooyin, ama wax-ka-beddel guri). Gunnadu waxay leedahay heerar kala duwan iyadoo ku xiran faahfaahinta kharashaadka.

Gunno kaalmada shakhsiyeed (Assistansersättning):
Waxaa loogu talagalay carruurta ama dadka waaweyn ee leh baahi aad u badan oo kaalmada shakhsiyeed ah (tusaale ahaan nadaafadda, cuntada, ama isgaarsiinta). Xaq u yeelashadu waa la qiimeeyaa haddii baahidu ka badato 20 saacadood toddobaadkii; haddii kale, degmada ayaa masuul ka noqon karta.

Gunno waxbarasho la dheereeyay (Activity allowance for extended schooling):
Haddii aad leedahay naafo ama xanuun kaa dhigaya inaad u baahato waqti dheeraad ah si aad u dhammaystirto waxbarashadaada, waxaad xaq u yeelan kartaa gunno waxbarasho la dheereeyay.

Gunno waalid ku-meel-gaar ah marka la daryeelayo cunug xanuunsan (VAB):
Waxaad heli kartaa magdhow marka aad shaqada ka maqnaato si aad u daryeesho cunuggaaga xanuunsan ama aad ula raacdo ballamo caafimaad, baaritaanno, ama daaweyn. Tani waxay sidoo kale khusayso booqashooyinka xarunta caafimaadka carruurta ama adeeg-bixiyeyaasha kale ee caafimaadka.

Maalmaha xiriirka (Kontaktdagar):
Haddii cunuggaaga uu hoos yimaado LSS, waxaad xaq u leedahay maalmo xiriir. Maalmahan waxaa loogu talagalay in waalidku helo aqoon dheeraad ah oo ku saabsan sida uu cunuggiisa u taageeri karo. Waxaad heli kartaa magdhow ilaa 10 maalmood cunug kasta sannadkii.

Gunno gaari (Bilstöd):
Waxaad heli kartaa taageero gaari haddii adiga ama cunuggaaga naafo leh ay ku adkaato dhaqdhaqaaqa ama safarka gaadiidka dadweynaha.

Gunno dhaqdhaqaaq marka awoodda shaqadu yaraato (dadka ka yar 30 sano):
Haddii aad u dhaxayso 19 ilaa 29 sano oo aad qabto xanuun ama naafo kaa hor istaagta inaad shaqeyso waqti buuxa ugu yaraan hal sano, waxaad xaq u yeelan kartaa gunno dhaqdhaqaaq. Inta aad qaadanayso gunnadan, waxaad sidoo kale heli kartaa taageero kaa caawinaysa inaad dib ugu laabato shaqada.

Gunno xanuun marka awoodda shaqadu si joogto ah u yaraato:
Haddii aad qabto xanuun ama naafo kaa dhigaya inaadan marna awoodin inaad shaqeyso waqti buuxa, waxaad xaq u yeelan kartaa gunno xanuun. Shuruudaha way kala duwan yihiin iyadoo ku xiran da'daada.

Macluumaad qaabab kale ah:
Haddii aad leedahay baahi gaar ah oo kaa dhigaysa mid kugu adag inaad akhrido qoraallada caadiga ah, waxaad codsan kartaa in macluumaadka lagugu siiyo qaab kuu fudud fahamka.

Ilaalinta xanuunka halista sare leh (High-risk sickness protection):
Haddii aad khatar ugu jirto xanuun soo noqnoqda ama muddo dheer ah, waxaad xaq u yeelan kartaa ilaalin gaar ah. Markaas loo-shaqeeyahaaga waxaa laga siinayaa magdhow Försäkringskassan mushaharka xanuunka ee aad hesho. Haddii aad si joogto ah u xanuunsato, laga yaabee inaadan bixin jarista maalinta sugitaanka.

Qalabka shaqada ee caawinta (Arbetshjälpmedel):
Haddii aad u baahan tahay qalab shaqo oo gaar ah sababo la xiriira baahi gaar ah ama xanuun, Försäkringskassan waxay bixin kartaa kaalmada adiga ama loo-shaqeeyahaaga. Waxa kale oo aad heli kartaa taageero kharashka qiimeyn khabiir ah oo lagu go'aaminayo qalabka aad u baahan tahay.

Gunno naafo (Handikappersättning):
Macluumaadkani wuxuu khuseeyaa kuwa hore u helay gunnada naafo. Mar dambe lama dalban karo gunnadan. Halkii, haddii aad leedahay kharashaad la xiriira baahidaada gaarka ah, waxaad dalban kartaa gunno kharash dheeraad ah (merkostnadsersättning). Tani waxay sidoo kale khusaysaa dadka indhoolayaasha ah ama kuwa leh naafo maqalka oo daran.

Sidee loo dalbadaa?
Codsiyada oo dhan waxa ugu fudud in lagu sameeyo bogga Försäkringskassan: www.forsakringskassan.se

Waxaad sidoo kale wici kartaa Xarunta Adeegga Shakhsiyaadka: 0771-524 524 si laguu caawiyo.

LSS – Sharciga Taageerada iyo Adeegyada Dadka Naafooyinka ah

LSS waa sharci ku salaysan xuquuqda, kaas oo siinaya carruurta, dhallinyarada, iyo dadka waaweyn ee leh baahiyo gaar ah xaq u lahaanshaha taageero iyo adeegyo gaar ah. Magaalada Helsingborg, waxaad adeegyada LSS ka dalban kartaa adigoo la xiriiraya sarkaalka LSS ee degmada.

Adeegyada (Faragelinta) LSS

Gudaha LSS waxa jira **toban (10) adeeg** oo kala duwan kuwaas oo bixiya taageero iyo caawimo nolol-maalmeedka.

La-talin iyo taageero shakhsiyeed:

Talo iyo taageero xirfadeed oo ka timaadda, tusaale ahaan, la-taliye, cilmi-nafsiyaqaan, ama macallin waxbarasho gaar ah, si nolol-maalmeedka loogu fududeeyo dadka leh baahiyo gaar ah iyo qaraabadooda.

Si aad u dalbato adeeggan *"Talo iyo taageero shakhsiyeed"*, fadlan la xiriir **Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne**, tel: **040-33 30 00**.

Kaalmo shakhsiyeed (Personal assistance):

Taageero shakhsiyeed oo nolol-maalmeedka ah oo loogu talagalay dadka leh naafooyin culus, sida caawinta nadaafadda shakhsiga ah, cuntada, iyo isgaarsiinta.

Adeeg saaxiib (Ledsagarservice):
Adeeg loogu talagalay dadka ay ku adag tahay inay kaligood bannaanka u baxaan sababo la xiriira baahiyahooda gaarka ah. Saaxiibku wuxuu la socon karaa socod, booqashooyin shineemo, riwaayado, ama hawlo la mid ah. Caawintan waxaa la siiyaa dhowr saacadood lixdii biloodba mar.

Qof xiriir (Kontaktperson):
Qof loo qoondeeyay kaas oo ka caawiya qofka inuu ka baxo go'doonka bulsho isla markaana dhiirrigeliya nolol madax-bannaan.

Adeeg nasasho oo guriga ah (Avlösarservice):
Nasasho loo fidiyo qaraabada iyadoo qof kale si ku-meel-gaar ah u la wareegayo daryeelka guriga, si waalidiinta ama qaraabadu u helaan waqti nasasho ama hawlo u gaar ah.

Deggenaansho ku-meel-gaar ah oo ka baxsan guriga:
Qofka leh baahida gaarka ah waxa la siiyaa fursad uu ku beddelo jawiga una nasto, halka qaraabaduna helaan nasasho. Deggenaanshahani waxa uu ka dhici karaa qoys taageero ah ama hoy ku-meel-gaar ah.

Kormeer ku-meel-gaar ah oo loogu talagalay dhallinyarada da'da dugsiga (12 sano iyo ka weyn):
Kormeer iyo hawlo macno leh ka hor iyo ka dib dugsiga iyo inta lagu jiro fasaxyada dugsiga ee carruurta iyo dhallinyarada leh naafooyin.

Ku noolaanshaha qoys kale ama guri leh adeegyo gaar ah oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada:
Adeeggan waxaa loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah oo aad u culus, kuwaas oo aan ku sii nagaan karin guriga waalidkood inkasta oo la siiyay taageerooyin kala duwan. Ilmuhu wuxuu markaas ku noolaan karaa qoys kale (qoys hoy ah) ama guri leh adeegyo gaar ah.

Hawlo maalinle ah (Daglig verksamhet):
Waxaa loogu talagalay dadka leh baahiyo gaar ah ee da'da shaqada ah, aan shaqo haysan, isla markaana aan waxbarasho ku jirin. Hawlaha maalinlaha ah waa nooc shaqo ama hawl la qabto maalin kasta.

Guryo leh adeegyo gaar ah oo loogu talagalay dadka waaweyn ama guryo si gaar ah loo habeeyay:
Waxaa loogu talagalay dadka waaweyn ee leh baahi ballaaran oo joogto ah oo taageero iyo caawimo ah sababo la xiriira baahiyahooda gaarka ah. Taageeradu waa inay noqotaa mid soo noqnoqota maalinta oo dhan. Magaalada Helsingborg waxa jira guryo kooxeed iyo guryo adeeg.

Dhammaan adeegyada LSS waxay ku bilaabmaan qiimeyn baahiyo shakhsiyeed.

Sidee loo dalbadaa?
Buuxi foomka codsiga LSS ama isticmaal adeegga elektarooniga ah “Ansökan om insatser enligt LSS.”
Macluumaad dheeraad ah, la xiriir
Helsingborg Contact Center, tel: 042-10 50 00.

Ururrada Samafalka

Ururrada samafal iyo shabakado badan ayaa bixiya bulsho, macluumaad, hawlo, iyo u-doodid (advocacy) qoysaska leh carruur ama xubno leh baahiyo gaar ah. Badanaa waa kheyraad aad u qiimo badan carruurta, dhallinyarada, dadka waaweyn ee leh baahiyo gaar ah, iyo qaraabadooda.

Maxay bixin karaan?

Bulsho iyo taageero: Waxaad fursad u heli doontaa inaad la kulanto dad kale oo xaalad la mid ah ku jira, aad is-weydaarsataan waayo-aragnimo, isla markaana aad dareento ka-mid-ahaansho.

Macluumaad iyo la-talin: Talo ku saabsan xuquuqda, tallaabooyinka taageerada, dugsiga, firaaqada, iyo adeegyada dadweynaha.

Hawlo iyo goobaha kulanka: Ururro badan ayaa qabta kafee-fiidnimo, kooxo dood ah, xeryo dhammaadka toddobaadka, safarro, hawlo firaaqo, iyo muxaadarooyin ay ka qayb qaadan karaan carruur iyo waaweynba.

Shaqo u-doodid: Ururradu waxay ka shaqeeyaan horumarinta xaaladaha dadka leh baahiyo gaar ah, iyagoo saameyn ku yeelanaya siyaasiyiinta iyo hay'adaha, faafinaya aqoon, kana qaybqaadanaya doodaha.

Taageero qaraabada: Caawin gaar ah oo loogu talagalay waalidiinta, walaalaha, iyo xubnaha kale ee qoyska ee dhow.

Qaar ka mid ah urrarada

DHS Funktionshinderrörelsen i HBG & Mitt Speciella Barn:
Ururro maxalli ah oo fuliya mashaariic isla markaana bixiya taageero, hawlo, iyo macluumaad qoysaska carruurta leh baahiyo gaar ah.

Riksförbundet Attention:
Waxaa loogu talagalay dadka leh baahiyo neerfaha iyo maskaxda (NPF) sida ADHD, autism/AST, cilladaha luqadda, iyo Tourette's, iyo qaraabadooda. Waxay bixiyaan hawlo, macluumaad, u-doodid, iyo kooxo taageero.

Autism Sverige:
Waxay u shaqeeyaan xuquuqda iyo taageerada dadka qaba autism iyo qoysaskooda; waxay qabtaan kafee-fiidnimo, kooxo dood ah, xeryo, safarro, waxayna siiyaan xubnaha talo iyo taageero sharci.

FUB (Riksförbundet FUB):
Waxay ka shaqeeyaan in dadka leh naafo maskaxeed (curyaamin aqooneed) iyo qaraabadoodu ay helaan nolol wanaagsan. Xubno waxay noqon karaan dadka naafooyinka ah, qaraabadooda, iyo cid kasta oo rumaysan sinnaanta dadka oo dhan.

Ururro kale:
Kooxo diiradda saara caafimaadka maskaxda, isboortiga, dhaqanka, iwm., kuwaas oo khuseeya qoysaska leh baahiyo gaar ah.

Sidee loo helaa ururka ku habboon?
Ka eeg bogagga internetka ee ururrada maxalliga ah iyo kuwa qaran. Booqo bogga degmada, weydii adeegga Baxnaaninta carrurta baahiya gaarka ah qabo, ama ka raadi bogga Mitt Speciella Barn. Ururro badan ayaa sidoo kale si firfircoon uga jira Facebook iyo Instagram.

Hawlaha Carruurta Leh Baahiyo Gaar ah ee Helsingborg
Helsingborg waxay bixisaa hawlo iyo goobo kulmo oo badan oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah—kuwa si gaar ah loo habeeyay iyo kuwo loo dhan yahayba. Hoos waxaa ku yaal tusaalooyin ururro, goobo, iyo bixiyeyaasha hawlaha.

Hawlaha Habilitation
Adeegga Baxnaaninta ee Helsingborg wuxuu qoysaska ku wargeliyaa kana hago hawlaha firaaqada ee la jaanqaadaya carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah.

Tusaalooyin hawlo la habeeyay

Goob kulan la habeeyay "Aktivitetshuset Tryckeriet" (da'da 13–21):
Meel ammaan ah oo la jaanqaadaysan, halkaas oo lagu ciyaaro ciyaaro, wax lagu akhriyo, VR lagu tijaabiyo, kafee lagu cabo, farshaxan lagu sameeyo, ama si fudud loo wada joogo. Qaban-qaabiye: Degmada Helsingborg.

Kubadda cagta qof walba – Helsingborgs IK, Idrott för alla:
Tababar kubadda cagta ah oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah, iyadoo diiradda la saarayo farxadda dhaqdhaqaaqa, ciyaarta, iyo wadajirka.

Kubadda cagta carruurta leh baahiyo gaar ah – Hittarps IK:
Koox kubadda cagta ah oo la habeeyay carruurta leh baahiyo kala duwan.

Floorball ParaStars Youth (FC Helsingborg):
Koox floorball ah oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada leh naafo maskaxeed ama NPF. Halkan waxaad ku tababaranaysaa xirfadda floorball, ciyaaraysaa kulamo, kuna raaxaysanaysaa wadajir.

Jimicsi "Alla kan gympa" (GF Ling):
Jimicsi si gaar ah loo habeeyay carruurta iyo dhallinyarada u baahan taageero dheeraad ah. Hogaamiyayaashu waxay leeyihiin waayo-aragnimo ballaaran oo ciyaaraha la habeeyay ah, waxayna abuuraan jawi ammaan ah oo loo dhan yahay.

"Funkisbibblan" ee Maktabadda Helsingborg:
Soo ogow maktabadda si deggen, hel talooyin buugaag, kana amaah so buugaag jawi la habeeyay.

Dabaasha "Parasim" (Helsingborgs Simsällskap):
Dugsi dabaal, tababar, iyo tartan loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah.

Tennis “Paratennis” (Helsingborg Tennis Club):
Tennis loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada leh naafooyin maskaxeed, arag, ama dhaqdhaqaaq.

Kubadda gacanta – OV Helsingborg:
Kubad-gacan diiradda saarta ciyaarta iyo tababarka dhaqdhaqaaqa carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah.

Kampsport – Fenix Kampsport:
Tababar is-difaac/ciyaaro dagaal oo loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah.

Sidee loo helaa hawlo kale?

Booqo bogga **Region Skåne** si aad u hesho liis casri ah oo hawlaha iyo ururrada la habeeyay ee Helsingborg. Waxa kale oo aad la xiriiri kartaa adeegga baxnaaninta ama qofkaaga xiriirka ah si talooyin loo helo.

Xiriirka hawlaha baxnaaninta
Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah ama inaad ballan qabsato booqasho?

Tel: 042 16 91 00 (Carruur iyo dhallinyaro)
Cinwaan: Charlotte Yhlens gata 3, Helsingborg
Web: Ka raadi “habilitering Helsingborg” bogga **1177.se** ama **vard.skane.se**

Fritid och kultur LSS (Firaaqo iyo Dhaqan – LSS)

Waxaa loogu talagalay dadka 18 sano iyo ka weyn ee ku nool Helsingborg kana hela taageero LSS. Barnaamijku wuxuu bixiyaa hawlo kala duwan si loo helo nolol firaaqo oo macno leh oo firfircoon, sida aditanka xeroynka durka loo ado (camps), kulammo, goobaha kulanka, jimicsi, safarro, iyo waxyaabo kaleiyadoo lagu salaynayo rabitaanka ka-qaybgalayaasha.
Ka hor xilli-dugsiyeed kasta oo guga iyo dayrta, waxaa la sii daayaa barnaamij muujinaya hawlaha lixda bilood ee soo socda.

Isku xirka buug-yaraha (brochure):
Halkan waxaad mar walba ka heli doontaa buug-yaraha ugu dambeeya ee hawlaha xilli kasta iyo xilli-dugsiyeed kasta.

Su’aalo ku saabsan is-diiwaangelinta ama ka-qaybgalka:
La xiriir waaxda LSS ee Degmada Helsingborg ama sarkaalkaaga LSS.

Hawlaha firaaqada adiga marka aad gaadho 13 sano

Dugsiga ka dib, way fiicnaan kartaa inaad nasato ama aad saaxiibbada la samayso wax xiiso leh. Ka dib xilli-dugsiyeedka guga ee sannadka aad 13 sano jirsato, waxaad ka qaybqaadan kartaa hawlaha firaaqada, Furutorp tillsyn ama Stattenas tillsyn.

Hawlaha firaaqadu way furan yihiin dugsiga ka dib iyo inta lagu jiro fasaxyada dugsiga. Marka aad nala bilowdo, waxaa la kulmayaa si looga hadlo waxa aad rabto inaad samayso iyo waxa aad xiisaynayso, si la isu barto loona bixiyo hawlo adiga kugu habboon. Markaad joogto hawlaha firaaqada, had iyo jeer qof weyn ayaa kuu dhow.

Nagu soo biir & nala qaado waqtiga Firaaqada Helsingborg

Degmada Helsingborg waxay bixisaa nolol firaaqo oo hodan ah oo kala duwan iyada oo loo marayo xarumaha dhallinyarada, goobahakulanka, iyo guryaha hawlaha. Halkan waxaad ka heli doontaa hawlo loogu talagalay carruurta, dhallinyarada, iyo dhallinyarada waaweyn ee da' kasta leh iyo danaha kala duwan. Waxaa ka mid ah isboorti, ciyaar, muusig, farshaxan, ciyaaro elektaroonik ah, cunto karis, e-sports, kulammo is-abaabulan, iwm.

Xarumaha firaaqada iyo goobaha kulanka way u furan yihiin qof walba, hawlo badanna si firfircoon ayay uga shaqeeyaan ku-daridda carruurta iyo dhallinyarada leh baahiyo gaar ah hawlahooda maalinlaha ah. Shaqaaluhu waxay leeyihiin waayo-aragnimo ku saabsan la macaamilka baahiyo kala duwan, waxayna la jaanqaadi karaan hawlaha si qof walba uga qaybqaato sida isaga/iyada ugu habboon. Waxaa kale oo fiican in horay loola xiriiro hawsha haddii aad qabto su'aalo ku saabsan helitaan (accessibility) ama baahiyo gaar ah.

Tusaalooyin hawlo

Isboorti & dhaqdhaqaaq: Kubadda cagta, kubadda koleyga, ping-pong, ciyaar, koorsooyin caqabadaha, ciyaaro bannaanka ah.

Hal-abuur & dhaqan: Farshaxan-gacmeed, rinjiiyeyn, istuudiyaha muusigga, masrax, habeenno filim, aqoon-isweydaarsiyo.

Ciyaaro & tignoolajiyad: Ciyaaro miis, ciyaaro fiidiyoow, e-sport, VR, hal-abuur dijitaal ah.

Cunto & bulsho: Habeenno cunto-karis, fika, hawlo kafee, habeenno mawduucyo leh.

Safarro, xeryo, iyo barnaamijyo fasaxeed.

Sida loo helo hawlo

App-ka dhallinyarada (Ungdomsappen) – loogu talagalay 13 sano iyo ka weyn:
App-ku wuxuu bixiya liiska hawlaha iyo macluumaadka is-diiwaangelinta. Soo degso app-ka oo samee akoon si aad ula socoto wararka una qabsato boos.

Jadwalka munaasabadaha ee ka yar 13 sano:

Haddii aad ka yar tahay 13 sano, waxaad ka heli kartaa hawlo xiiso leh adiga iyo qoyskaaga jadwalka munaasabadaha ee Degmada Helsingborg.
Ka akhri wax badan: https://helsingborg.se/event

Baraha bulshada:

Raac @fritidhelsingborg iyo @joinaoss ee Instagram si aad u hesho warar iyo talooyin ku saabsan hawlaha hadda socda.

Familjen Helsingborg Bibliotek

Maktabadda Helsingborg

Maktabadda waa goob kulan oo ammaan ah, la heli karo, wada-jir uu ah dhammaan carruurta, waxayna bixisaa taageero gaar ah oo loogu talagalay carruurta leh baahiyo gaar ah iyada oo loo marayo hindisaha “Funkisbibblan”.

Maktabadda Qoyska ee Helsingborg waxay si joogto ah u abaabushaa hawlo loogu talagalay carruurta da’ kasta leh, sida sheeko-akhrin, farshaxan iyo farsamooyin gacanta ah, riwaayado, daawashada filimaan, iyo kooxo akhris. Hawlahan badankood waa bilaash waxayna u furan yihiin qof walba. Maktabaddu waa goob kulan oo ammaan ah oo si fudud loo heli karo, halkaas oo carruurta iyo qoysaska leh baahiyo gaar ah si gaar ah loogu soo dhoweynayo.

Funkisbibblan waxay bixisaa:

Buugaag iyo warbaahin la waafajiyay (akhris-fudud, buugaag maqal ah, buugaag la taaban karo).

Waqtiyo sheeko-akhrin iyo kulammo akhris oo si gaar ah loogu habeeyay carruurta leh baahiyo gaar ah.

Hawlo farshaxan iyo hal-abuur oo u furan qof walba.

Taageero ay bixiyaan shaqaale khibrad u leh la shaqaynta dadka naafada ah.

Hawlo kooxeed iyo kulammo is-barasho oo loogu talagalay carruurta iyo qoysoda.

Hawlaha Dhaqanka & Matxafyada

Halkan waxaad ka akhrisan kartaa matxafyada, tiyaatarada, iyo bandhigyada farshaxanka (galleries) ee ku yaalla Helsingborg. Waxa kale oo aad ka qayb qaadan kartaa socodka magaalada, booqan kartaa jardiinooyin, iyo goobaha taariikhiga ah. Haddii aad haysato kaarka dhaqanka (kulturkort), waxaad heli doontaa gelitaan bilaash ah bandhigyo badan, riwaayado, iyo waayo-aragnimooyin kale.
Jadwalka dhacdooyinka, waxaad ka ogaan kartaa waxa maanta dhacaya ama waxa qorshaysan taariikh kale.

Sidee Loo Helaa Hawlo?
Jadwalka dhacdooyinka degmada: Bogga internetka ee Helsingborg iyo app-ka dhalinyarada (Ungdomsappen) waxaad ka heli doontaa talooyin la ururiyey oo ku saabsan hawlaha hadda socda.
Bogagga ururrada & baraha bulshada: Raac, tusaale ahaan, Mitt Speciella Barn, Fritid Helsingborg, iyo Joina Oss ee Instagram si aad ula socoto wararka cusub.
Barnaamijyada maktabadda: Bibliotek Familjen Helsingborg waxay ku daabacdaa barnaamijyada xilliyada (term-programs) boggeeda internetka.
Iyadoo loo marayo baxnaaninta (habilitation): Weydii qofka kula xiriira baxnaaninta talooyin ku habboon baahiyaha ilmahaaga.

Talo:
Hawlo badan ayaa diyaar u ah wada-hadal waxayna la qabsan karaan hawlaha baahiyaha ilmaha. Fadlan la xiriir qabanqaabiyaha ka hor haddii aad qabto su'aalo ku saabsan helitaanka (accessibility) ama baahiyo gaar ah.

Taageero Dheeraad ah & Kaadhadh Bilaash ah oo loogu talagalay Dadka Leh Baahiyo Gaar ah

Gobolka Skåne, waxaa jira kaadhadh iyo faa'iidooyin kala duwan oo ka dhigi kara nolol-maalmeedka mid fudud dadka leh baahiyo gaar ah iyo ehelladooda.

Haddii ay kugu adkaato inaad kelidaa ku safarto gaadiidka dadweynaha sababo la xiriira baahiyahaaga gaarka ah, waxaad codsan kartaa kaadhka gaadiidka dadweynaha ama adeegga safarka qaranka.

Adeegga safarka qaranka (Riksfärdtjänst):
Waxaa loogu talagalay safarro dhaadheer oo ka baxsan Skåne balse ku dhex jira Iswiidhan. Waxaa lagu qiimeeyaa sida ku cad sharciga Lag (1997:735) om riksfärdtjänst.

Kaadhka adeegga gaadiidka (Färdtjänstkort):
Waxaad heli kartaa adeeg gaadiid haddii aad leedahay naafo. Tani waxay khusayso haddii aad qabto dhibaato weyn oo ku saabsan socodka adigoon caawin helin ama isticmaalka gaadiidka dadweynaha. Naafonimadaadu waa inay jirtay in ka badan saddex bilood si aad u awooddo inaad codsato adeegga gaadiidka.
Safarro dhaadheer oo gudaha Iswiidhan ah, waxaad codsan kartaa adeegga safarka qaranka (Riksfärdtjänst). Xaaladdaas, sharciyo kala duwan ayaa lagu firinaya.

Kaadhka Wehelka (Kamratkortet)

Waxay kuu oggolaaneysaa inaad keento wehel bilaash ah hawlo badan sida ciyaaraha, shineemooyinka, matxafyada. Waxay noqon kartaa hab xiiso leh oo aad ku tijaabiso hawlo cusub adigoo la wadaagaya waayo-aragnimada qofka kale. Meelo tusaale ah: Helsingborg City Theatre, Dunkers Kulturhus, OV Helsingborg, Sofiero, iyo meelo kale oo badan.

Ogolaanshaha Baarkinka ee Dadka Socodka Ku Adkaata (Parking Permit for Mobility-Impaired)

Haddii ay kugu adkaato socodka oo aad u baahan tahay inaad baarkinka dhigto meel u dhow goobta aad u socoto (tusaale, albaabka dukaanka), waxaa laga yaabaa inaad xaq u yeelato ogolaanshaha baarkinka ee dadka socodka ku adkaata. Ogolaanshuhu waa mid shaqsiyeed waxaana lagu isticmaali karaa baabuur kasta gudaha Iswiidhan. Waxaad codsan kartaa adigoo darawal ah ama rakaab ahaan. Codsiyada waxaa lagu sameeyaa bogga internetka ee degmada.

Xagee Lagu Wajihi Karaa Caawimaad, Su’aalo, iyo Taageero?

Helidda taageerada saxda ah ee bulshada waxay noqon kartaa mid culus marka aad qabto su’aalo ku saabsan cudurrada, iskuulka, qiimeynta, ama aad u baahan tahay talo ku saabsan xaaladda ilmahaaga ama qoyskaaga. Hoos waxaa ku qoran liis isku-dhafan oo ah xiriirada Helsingborg iyo heer qaran si aad u hesho caawimaad, macluumaad, iyo hagid.

La-taliyayaal & Taageero Helsingborg

Ma u baahan tahay caawimaad iyo taageero nolosha, laakiin ma garanaysid meesha aad ka bilaabi lahayd? La-taliyayaasha iyo isku-duwayaasha taageerada, Mariam iyo Katarina, ayaa kaa caawin kara. (sir ahaansho waa la dhowraa).

Maxay la-taliyayaashu kaa caawin karaan?

Caddeynta dhibaatooyinka iyo helidda xalka
Hagida hay’adaha ama hawlaha ku habboon
Bixinta talo iyo taageero ku saabsan xaaladaha nolosha oo dhan
Waxaan ku hadalnaa Iswiidhish, Ingiriis, iyo Carabi.

Mitt Speciella Barn Projekt

Taageero Iskuul iyo Waxbarasho ku Saabsan (SPSM)

SPSM waxay ka shaqeysaa in carruurta, ardayda, iyo dadka waaweyn, iyadoon loo eegin baahiyahooda gaarka ah, ay helaan fursad ay ku gaaraan yoolalka waxbarasho. Waxay tan ku sameeyaan iyada oo loo marayo taageero waxbarasho oo gaar ah, barashada iskuulo gaar ah, horumarinta xirfadaha, agabka waxbarashada ee la heli karo, iyo deeqaha dowladda.

Yaa la xiriiri kara SPSM?

Waalidiinta, shaqaalaha iskuulka, iyo madaxda iskuulka waxay ka heli karaan talo ku saabsannhabeynta, taageerada, agabka waxbarashada, iyo xuquuqda.

Maxaa SPSM bixisaa?

Taageerada ay bixiyaan waxay ku saabsan tahay barashada shakhsiyaadka, shaqada waxbarasho ee gaarka ah, ama ururrada iyo hay'adaha. Khibradda ay bixiyaan waxay kaabaysaa kheyraadka ay leeyihiin degmooyinka iyo iskuulada. SPSM waa bankiga ugu weyn ee aqoonta waxbarashada gaarka ah ee Iswiidhan.

Tusaale ahaan:

Talo ku saabsan sida loo waafajin karo jawiga waxbarashada iyo barashada.

Macluumaad ku saabsan iskuulada gaarka ah iyo xuquuqda ardayda.

Koorsooyin, webinars, iyo agab taageero oo loogu talagalay waalidiinta iyo shaqaalaha iskuulka labadaba.

Daryeelka Caafimaadka & Qiimeynta / Baaritaanka Cudurka

Xarunta Caafimaadka Carruurta (BVC): Loogu talagalay carruurta yaryar, walaacyada horumarineed, ama dhibaatooyinka dhaqanka.

Xarunta daryeelka caafimaadka (Vårdcentralen): Su'aalo guud oo ku saabsan baaritaanka cudurka, gudbinta BUP, ama baxnaaninta.

Adeegyada caafimaadka iskuulka (Elevhälsan): Taageero gudaha iskuulka, habeyn dheeraad ah, iyo gudbinta qiimeynta.

La-talin taleefan "En väg in" (Region Skåne): Wac 020-51 20 20 si aad u hesho hagid ku saabsan caafimaadka maskaxda, NPF, iyo taageero carruurta iyo dhalinyarada ee Skåne.

Habiliteringsmottagning barn och unga, Helsingborg: Waxay bixisaa talo, taageero, iyo daaweyn ku saabsan baahiyaha gaarka ah, cudurrada la baaray, istaraatiijiyadaha nololeed ee maalinlaha ah, iyo agabka caawinta. Telefoon: 042-16 91 00

Xarunta Caafimaadka Maskaxda Carruurta & Dhalinyarada Helsingborg (BUP): waxay u adeegtaa carruurta iyo dhalinyarada ka yar 18 sano ee leh dhibaatooyin caafimaad maskaxeed oo u baahan daryeel gaar ah. Tusaale ahaan: welwel, murugo (depression), ADHD, ama dhibaatooyin kale oo maskaxeed.

Sidee Looga Helaa Caawimaad?
La xiriir "En väg in" si aad u hesho talo, hagid, iyo suurtagalnimada ballan-bixinta xarunta.
Gudbinta waxaa bixin kara caafimaadka iskuulka (elevhälsan), xarunta dhalinyarada (ungdomsmottagningen), xarunta caafimaadka (vårdcentralen), ama bixiyeyaasha kale ee daryeelka caafimaadka.
Dhalinyarada da'doodu tahay 13–17 sano waxay si toos ah u ballan qaadan karaan booqasho dijitaal ah iyada oo loo marayo 1177.se.

Ururrada & Shabakadaha

Ururrada sida DHS Funktionsnörderelsen i Helsingborg, Mitt Speciella Barn, Autism Skåne, FUB Skåne, iyo kuwo kale waxay bixiyaan talo, kooxo taageero, is-weydaarsi waayo-aragnimo, iyo jawaab su'aalo iyada oo loo marayo telefoon, email, iyo baraha bulshada.

1177 Vårdguiden

Bogga 1177.se wuxuu bixiyaa macluumaad lagu kalsoonaan karo oo ku saabsan cudurro (diagnoses), daaweyn, xuquuq, iyo taageero. Waxa kale oo aad wici kartaa 1177 si aad u hesho talooyin daryeel caafimaad 24 saacadood maalintii, 7 maalmood usbuucii.

LSS-handläggare (Mas'uulka LSS)

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan tallaabooyinka iyo adeegyada ku saleysan LSS (tusaale ahaan adeegga nasinta, joogitaanka muddada-gaaban), fadlan la xiriir mas'uulkaaga LSS ee magaalada Helsingborg.

Ururka Mitt speciella barn

Wa Urur aan faa'iido doon ahayn oo xaruntiisu tahay Helsingborg, kaas oo ka shaqeeya xoojinta carruurta iyo qoysaskooda la tacaalaya caqabado la xiriira naafonimada neerfaha, maskaxda iyo korriinka. Ururku wuxuu bixiyaa hoy xog, faham iyo is-dhexgal bulsho.

Waxaan ka go'an dhisidda bulsho loo dhan yahay oo siinaysa ilmo kasta fursad uu ku horumaro. Himiladeenna aasaasiga ah waa kor u qaadista wacyiga, dhisidda shabakad taageero oo xooggan, iyo u doodista xuquuqda iyo daryeelka dadka leh baahiyo gaar ah. Waxaan bixinnaa madal xarunteyna internetka ah oo dhammaystiran oo leh kheyraad ku qoran luqado badan, taas oo qoysaska ku xirta adeegyada muhiimka ah, ururrada maxalliga ah, iyo hawlaha madadaalada ee qof walba u furan.

Shaqadeenna iyo Hawlaheenna

Ururku wuxuu si firfircoon uga shaqeeyaa taageeridda bulshada isagoo la kaashanaya la-hawlgalayaal maxalli ah si loo bixiyo hawlo iyo wacyigelin waxbarasho.

Boggeena internetka wuxuu bixiyaa macluumaad muhiim ah oo ku saabsan taageerada dadka leh baahiyo gaar ah, oo ay ku jiraan adeegyada, ururrada maxalliga ah, iyo fursadaha madadaalada ee qoysaska.

Buug-yarahani waxa uu u yahay waalidiinta leh carruur qaba baahiyo gaar ah. Waxaan soo ururinnay dhammaan macluumaadka la heli karo ee ku saabsan hawlaha iyo caawimaadda ka jirta Helsingborg kuwaas oo si gaar ah loogu talagalay carruurta leh waxa loo yaqaan naafonimada neerfaha-nafsiyeed (NPF).

Buug-yarahani waa qayb ka mid ah mashruuca Mitt Speciella Barn, kaas oo ay wadaan DHS – Funktionshinderrörelsen i Helsingborg iyada oo taageero ka helaya Allmänna Arvsfonden.

Waxaan xaq u leenahay inaan sameyno isbeddello ku saabsan goobaha kulanka iyo macluumaadka ku yaalla bogagga internetka ee la tixraacay kadib Sebtembar 2025.

Ka-qaybgalayaasha mashruuca Mitt Speciella Barn: