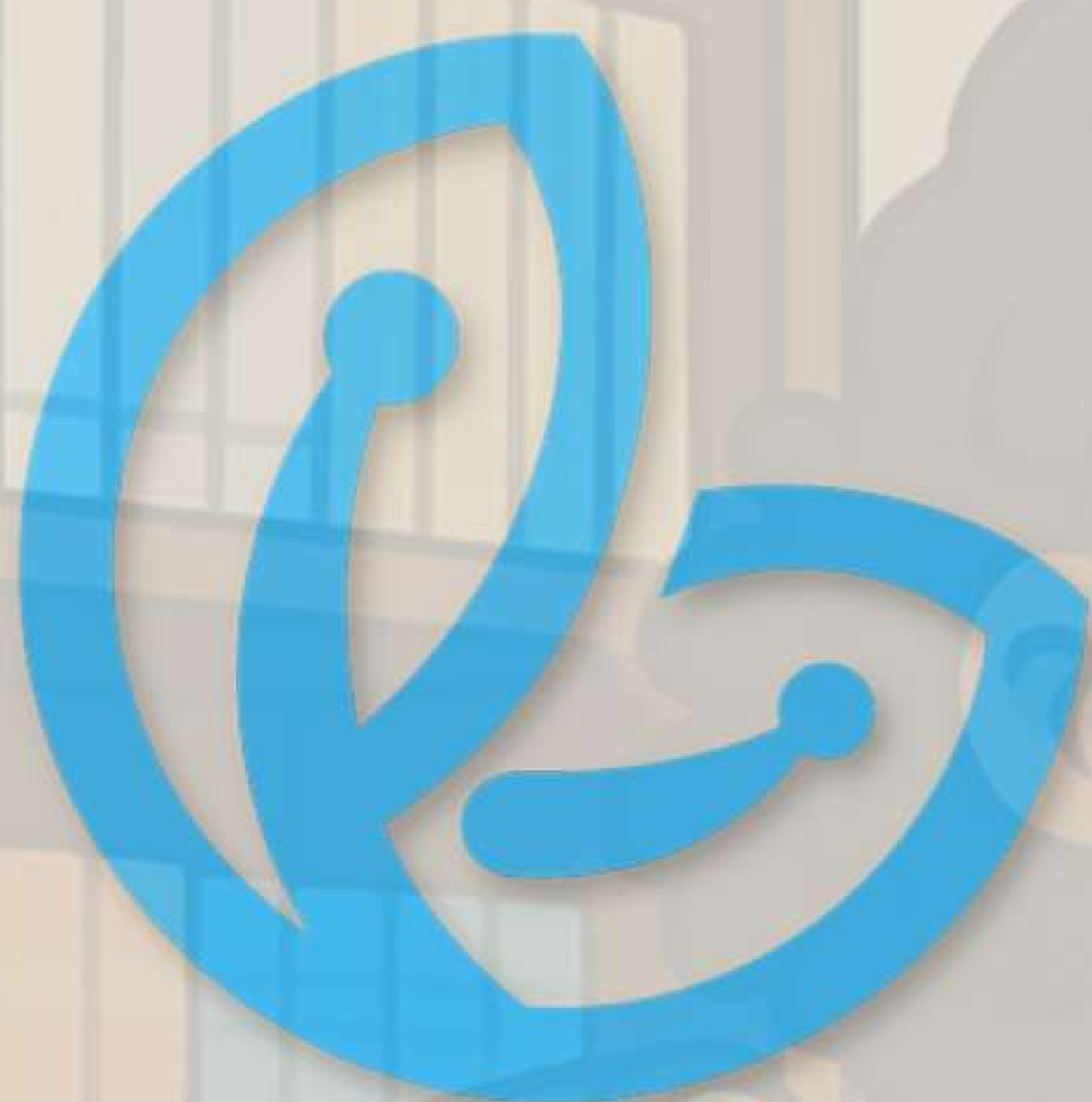




MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



MITT SPECIELLA BARN PROJEKT

راهنما

برای والدینِ کودک دارای نیازهای ویژه

Skrivet av
Mohamed Askalani

+46 (0)42 17 72 76

mittspeciellabarn@dhshelsingborg.se

www.mittspeciellabarn.se

والدینِ کودکی با نیازهای ویژه بودن، هم شادی‌های خاص خود را دارد و هم چالش‌های فراوان. بسیاری از خانواده‌ها هنگام نیاز، پیدا کردن اطلاعات درست و دریافت حمایت مناسب را دشوار می‌دانند. این کاتالوگ با هدف آسان‌تر کردن دسترسی شما به کمک‌ها، راهنمایی‌ها و منابع موجود در سوئد تهیه شده است.

پروژه کودک خاص من و این بروشور به طور ویژه بر شهر هلسینگبورگ تمرکز دارند. بخشی و مراقبت‌های بهداشتی گرفته تا حمایت مالی، خدمات شهرداری و انجمن‌های در اینجا شما—از توان غیرانتفاعی—به دست می‌آورید، بلکه اطلاعات مربوط به فعالیت‌هایی که در هلسینگبورگ برای کودکان دارای نیازهای ویژه ارائه می‌شود نیز در اختیار دارید. ما اطلاعات تماس، توضیحات کوتاه و نکاتی درباره نحوه استفاده از خدمات و فعالیت‌های مختلف را برای شما گردآوری کرده‌ایم.

شما تنها نیستید. کمک در دسترس است و بسیاری از والدین دیگر شرایط شما را درک می‌کنند. امیدواریم این بروشور به ابزاری ارزشمند برای شما و خانواده‌تان تبدیل شود

این بروشور در چارچوب پروژه «کودک خاص من» و با حمایت ویژه Allmänna Arvsfonden که امکان اجرای این پروژه را از طریق تأمین مالی فراهم کرده است، تهیه شده است. این کار با همکاری DHS Helsingborg (صاحب پروژه)، Fritid Helsingborg، FUB Skåne و Invasam انجام شده است.

اطلاعات موجود از وبسایت نهادها، سازمان‌ها و انجمن‌های مربوطه برداشت شده است. تمامی تصاویر از Canva Pro تهیه شده‌اند، به جز تصویر روی جلد که به صورت اختصاصی تهیه شده است.

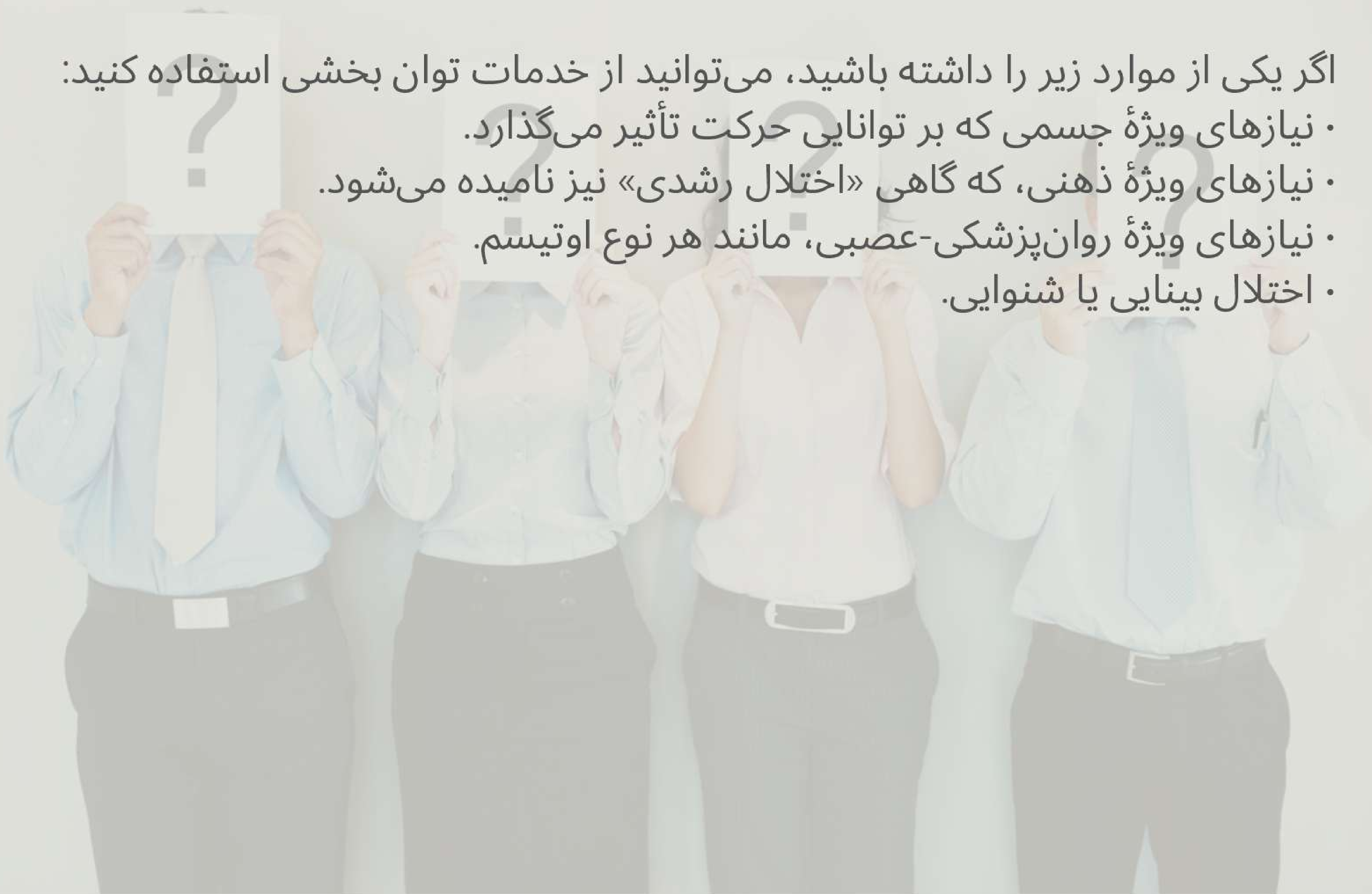
بازیگران مهمی در هلسینگبورگ و منطقه اسکونه از خانواده‌های دارای کودک با نیازهای ویژه حمایت می‌کنند. در ادامه، مروری بر مهم‌ترین بخش‌ها، خدماتی که ارائه می‌دهند و نحوه تماس با آن‌ها ارائه شده است.

توان بخشی و مراقبت‌های بهداشتی در هلسینگبورگ

خدمات توان بخشی در هلسینگبورگ، حمایت تخصصی، درمان و مشاوره را برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که دارای ناتوانی‌های دائمی هستند، و همچنین برای اعضای خانواده آن‌ها ارائه می‌دهد. هدف این خدمات آن است که امکان زندگی مستقل‌تر و معنادارتر را برای فرد تقویت کند.

چه کسانی می‌توانند حمایت دریافت کنند؟

- اگر یکی از موارد زیر را داشته باشید، می‌توانید از خدمات توان بخشی استفاده کنید:
- نیازهای ویژه جسمی که بر توانایی حرکت تأثیر می‌گذارد.
 - نیازهای ویژه ذهنی، که گاهی «اختلال رشدی» نیز نامیده می‌شود.
 - نیازهای ویژه روان‌پزشکی-عصبی، مانند هر نوع اوتیسم.
 - اختلال بینایی یا شنوایی.



توان بخشی در چه زمینه‌هایی می‌تواند کمک کند؟

حمایت همیشه براساس نیازهای فرد و خانواده تنظیم می‌شود و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- مدیریت کارهای روزمره مانند لباس پوشیدن، بهداشت فردی و رسیدگی به امور خانه.
- ایجاد ارتباط و اجتماعی شدن با دیگران.
- تمرین حرکت و تقویت توانایی‌های حرکتی.
- شرکت در فعالیت‌های گروهی و تبادل تجربه با همسالان.
- امتحان کردن وسایل کمکی و دریافت راهنمایی دربارهٔ چگونگی تطبیق خانه و سایر محیط‌ها.
- دریافت اطلاعات دربارهٔ حمایت‌هایی که از سوی نهادها ارائه می‌شود، مانند ادارهٔ بیمهٔ اجتماعی سوئد (Försäkringskassan).

تیم توان بخشی از گروه‌های حرفه‌ای مختلفی تشکیل شده است؛ از جمله کاردرمانگران، فیزیوتراپیست‌ها، گفتاردرمانگران، مشاوران، روان شناسان، معلمان آموزش ویژه، پرستاران و پزشکان. این متخصصان با همکاری یکدیگر، حمایت جامعی را برای کل خانواده فراهم می‌کنند.

نحوهٔ درخواست برای خدمات توان بخشی

برای دریافت حمایت و درمان، یا باید قبلاً به این واحد مراجعه کرده باشید یا یکی از موارد زیر را داشته باشید:

- یک ارجاع (remiss) از ارائه دهندهٔ دیگر خدمات درمانی، مانند روان پزشکی کودک و نوجوان، کلینیک‌های کودکان و نوجوانان، مراقبت سلامت کودکان یا سلامت دانش‌آموزان



نشانی‌ها • کودکان و نوجوانان (۰-۱۷ سال): تلفن: 042 16 91 00

مرکز توان بخشی کودکان و نوجوانان، هلسینگبورگ

Charlotte Yhlens gata 3, Helsingborg

• بزرگسالان (۱۸ سال به بالا): تلفن: 042 36 41 80

مرکز توان بخشی بزرگسالان، هلسینگبورگ

Charlotte Yhlens gata 3, Helsingborg

«یک راه ورود» خط مشترک تماس با روان پزشکی کودک و نوجوان (BUP) در منطقه اسکونه است. این خط برای همه افراد زیر ۱۸ سال، والدین یا سرپرستان آنها و بستگان در دسترس است. می‌توانید تماس بگیرید یا از خدمات دیجیتال استفاده کنید تا درباره سلامت روان، نگرانی‌ها، تشخیص‌ها یا دشواری‌های روزمره، مشاوره، حمایت و راهنمایی دریافت کنید.

تلفن: 020 51 20 20 (روزهای کاری 08:00 تا 16:30)

وقتی با «یک راه ورود» تماس می‌گیرید چه می‌شود؟

شما توضیح می‌دهید که چه احساسی دارید و چرا به دنبال کمک هستید. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چقدر می‌خواهید اطلاعات بدهید. گاهی اوقات همان مشاوره تلفنی کافی است؛ در موارد دیگر «یک راه ورود» شما را به کلینیک مناسب ارجاع می‌دهد یا برای شما وقت ملاقات با BUP رزرو می‌کند.

تماس دیجیتال: می‌توانید به صورت ناشناس چت کنید، تماس مشاوره‌ای رزرو کنید یا از طریق 1177 درخواست سلامت شخصی ارسال کنید.

چه کسانی می‌توانند استفاده کنند؟

کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال، والدین، بستگان و سایر بزرگسالان مهم.





Vårdguide 1177 سرویس ملی اطلاعات و مشاوره مراقبت های بهداشتی در سوئد است. این سرویس هم به صورت وب سایت www.1177.se و هم به صورت مشاوره تلفنی شبانه روزی، در دسترس است.

اطلاعات قابل اعتماد:

اطلاعات دقیق، به روز و تأییدشده درباره بیماری‌ها، تشخیص‌ها، ناتوانی‌ها و درمان‌ها.

صفحات ویژه برای والدین: بخش‌هایی ویژه والدین کودکان دارای ناتوانی، شامل توضیح تشخیص‌ها، معنی آن‌ها، گزینه‌های درمان و نحوه حمایت از کودک در زندگی روزمره.

راهنمای زندگی روزمره: نکاتی درباره غذا، خواب، ارتباطات، فعالیت‌های اوقات فراغت و موارد دیگر.

اطلاعات درباره حقوق: جزئیاتی درباره حقوق شما و کودکان در سیستم سلامت؛ برای مثال دریافت حمایت از توان‌بخشی، LSS، اداره بیمه اجتماعی (Försäkringskassan) و مدرسه.

حمایت برای بستگان: اطلاعات و مشاوره برای خواهر و برادرها و سایر اعضای نزدیک خانواده.

خدمات الکترونیکی در 1177 (با ورود از طریق BankID)

- رزرو، تغییر زمان یا لغو وقت‌های درمانی.
- تمدید نسخه‌ها.
- مشاهده پرونده پزشکی خود یا فرزندتان.
- ارسال پیام به ارائه دهندگان خدمات درمانی.
- دریافت نتایج آزمایش‌ها و گواهی‌ها.

مشاوره تلفنی:

در هر زمان می‌توانید با شماره 1177 تماس بگیرید و از پرستاران باتجربه مشاوره دریافت کنید. آن‌ها می‌توانند درباره مراقبت در خانه راهنمایی کنند، به شما کمک کنند تشخیص دهید آیا نیاز به مراقبت بیشتر دارید یا خیر، و شما را به کلینیک مناسب هدایت کنند.





داره بیمه اجتماعی سوئد Försäkringskassan

وظیفه اصلی Försäkringskassan بررسی و تصمیم‌گیری درباره حمایت‌های مالی برای خانواده‌های دارای فرزند، افراد بیمار و افراد دارای ناتوانی است. این سازمان ارزیابی می‌کند چه کسی حق دریافت مزایا را دارد و تضمین می‌کند که پول به دست افراد نامرتبب نرسد.

مزایای رایج و آنچه پوشش می‌دهند

کمک‌هزینه مراقبت (Omvårdnadsbidrag): برای کودکانی با نیازهای ویژه که نسبت به کودکان هم سن خود به مراقبت و نظارت بیشتری نیاز دارند.

کمک‌هزینه هزینه‌های اضافی (Merkostnadsersättning): یک کمک هزینه بدون مالیات برای هزینه‌های اضافی ناشی از نیازهای ویژه کودک (رژیم غذایی خاص، وسایل کمکی، رفت و آمد، دارو، تطبیق خانه و محیط). میزان کمک هزینه بسته به سطح هزینه‌های اضافی متفاوت است.

کمک‌هزینه دستیار شخصی (Assistansersättning): برای کودکان یا بزرگسالانی با نیاز بسیار زیاد به کمک‌های فردی (مانند بهداشت، غذا خوردن، ارتباط). اگر نیاز بیش از ۲۰ ساعت در هفته باشد، Försäkringskassan ارزیابی می‌کند؛ در غیر این صورت، مسئولیت بر عهده شهرداری است.



Mitt Speciella Barn Projekt

مزیت والدین برای مراقبت از کودک بیمار (VAB): وقتی مجبور باشید برای مراقبت از کودک بیمار، یا همراهی او در ویزیت‌های پزشکی، آزمایش‌ها یا درمان‌ها از کار مرخصی بگیرید، می‌توانید این مزیت را دریافت کنید. این مورد شامل مراجعه به مرکز سلامت کودک یا سایر ارائه دهندگان خدمات درمانی نیز می‌شود.

کمک هزینه فعالیت برای ادامه تحصیل طولانی‌تر: اگر ناتوانی دارید و به همین دلیل نیاز دارید برای اتمام تحصیل زمان بیشتری صرف کنید، ممکن است حق دریافت این کمک هزینه را داشته باشید.

کمک هزینه خودرو (Bilstöd): اگر شما بزرگسال هستید یا کودکی دارید که ناتوانی او باعث می‌شود حرکت کردن یا سفر با وسایل حمل و نقل عمومی برایش دشوار باشد، می‌توانید کمک هزینه خودرو دریافت کنید.

روزهای تماس (Kontaktdagar): اگر کودک شما تحت پوشش LSS باشد، شما حق دارید از روزهای تماس استفاده کنید. این روزها برای این است که شما به عنوان والدین، آگاهی بیشتری درباره چگونگی حمایت از فرزندتان کسب کنید. شما می‌توانید برای هر کودک، سالانه حداکثر ۱۰ روز تماس دریافت کنید.

کمک هزینه فعالیت برای کاهش توانایی کار برای افراد زیر ۳۰ سال: اگر بین ۱۹ تا ۲۹ سال دارید و بیماری یا ناتوانی باعث شده که نتوانید حداقل به مدت یک سال تمام وقت کار کنید، ممکن است واجد شرایط دریافت کمک هزینه فعالیت باشید. در دوره دریافت این کمک هزینه، می‌توانید حمایت و کمک‌هایی برای شروع کار نیز دریافت کنید.

مزایای بیماری برای کاهش دائمی توانایی کار: اگر بیماری یا ناتوانی‌ای دارید که باعث می‌شود هرگز نتوانید تمام وقت کار کنید، ممکن است واجد شرایط دریافت غرامت بیماری باشید. قوانین بسته به سن شما متفاوت است.

حفاظت بیماری با ریسک بالا: اگر در معرض خطر بیماری‌های مکرر یا دوره‌های طولانی بیماری باشید، ممکن است واجد شرایط پوشش ویژه ریسک بالا باشید. در این حالت، کارفرمای شما بابت حقوق بیماری‌ای که شما دریافت می‌کنید، از اداره بیمه اجتماعی سوئد کمک هزینه دریافت می‌کند. اگر اغلب بیمار می‌شوید، ممکن است مجبور به پرداخت کسری دوره انتظار نباشید.

وسایل کمکی مرتبط با کار (Arbetshjälpmedel)

اگر به دلیل نیازهای ویژه یا بیماری به وسایل کمکی خاص در محیط کار نیاز دارید، Försäkringskassan می‌تواند به شما یا کارفرمایان کمک هزینه بدهد. همچنین می‌توانید برای بررسی تخصصی اینکه چه وسایلی نیاز دارید، کمک هزینه دریافت کنید.

کمک هزینه نیازهای ویژه (Handikappersättning)

این اطلاعات برای کسانی است که از قبل این کمک هزینه را دریافت می‌کنند. دیگر امکان درخواست کمک هزینه جدید وجود ندارد. اگر به دلیل نیازهای ویژه هزینه‌هایی دارید، می‌توانید برای کمک هزینه هزینه‌های اضافی (merkostnadsersättning) درخواست بدهید. این شامل افراد نابینا یا دارای کم شنوایی شدید نیز می‌شود.

برای کسانی که به اطلاعات در قالب‌های جایگزین نیاز دارند:

اگر نیاز ویژه‌ای دارید که خواندن متن‌ها را برای شما دشوار می‌کند، می‌توانید اطلاعات را در قالبی دریافت کنید که برایتان آسان تر باشد.

چگونه درخواست بدهیم؟

ساده‌ترین روش درخواست از طریق:

وبسایت Försäkringskassan:

<https://www.forsakringskassan.se>

همچنین می‌توانید با مرکز خدمات مشتریان برای اشخاص خصوصی

با شماره 0771524524 تماس بگیرید و کمک دریافت کنید.





قانون حمایت و خدمات برای برخی از افراد دارای ناتوانی - LSS

LSS یک قانون مبتنی بر حقوق است که به کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی با نیازهای ویژه خاص، حق دریافت حمایت و خدمات ویژه را می‌دهد. در هلسینگبورگ شما می‌توانید از طریق مسئول پرونده LSS در شهرداری برای خدمات LSS درخواست دهید.

فعالیت‌های LSS

در LSS مجموعاً ده نوع فعالیت وجود دارد که شما را در زندگی روزمره حمایت و کمک ارائه می‌کنند.

مشاوره و سایر حمایت‌های فردی: مشاوره و حمایت حرفه‌ای از سوی، برای مثال، مشاور، روانشناس یا مربی ویژه برای آسان‌تر کردن زندگی روزمره افراد دارای نیازهای ویژه و خویشاوندان آنها.

برای درخواست مداخله «مشاوره و سایر حمایت‌های فردی»، لطفاً با Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne با شماره تلفن 040333000 تماس بگیرید..

کمکیار شخصی (Personal assistance): حمایت فردی در زندگی روزمره برای افرادی با ناتوانی‌های گسترده، مانند کمک در بهداشت فردی، وعده‌های غذایی و ارتباطات

خدمت همراهی (Ledsagarservice):

مداخله ای برای کسانی که به دلیل نیازهای ویژه خود، برای بیرون رفتن از خانه به تنهایی مشکل دارند. همراه می‌تواند آن‌ها را در پیاده‌روی، سینما، کنسرت و رویدادهای مشابه همراهی کند. این کمک هر شش ماه برای چند ساعت اعطا می‌شود.

مشاور شخصی (Kontaktperson):

فردی مشخص که به کاهش انزوا و ترویج زندگی مستقل کمک می‌کند

خدمت امداد رسانی در منزل (Avlösarservice):

حمایت از بستگان از طریق سپردن موقت مراقبت در خانه به فردی دیگر تا والدین یا خویشاوندان بتوانند زمانی برای خود داشته باشند

اقامت کوتاه مدت خارج از خانه:

برای فرد دارای نیازهای ویژه فرصتی برای تغییر محیط و استراحت فراهم می‌کند و در عین حال به خانواده او نیز فرصت استراحت می‌دهد. اقامت کوتاه مدت می‌تواند در یک خانواده میزبان یا در یک مرکز اقامت کوتاه مدت انجام شود.

نظارت کوتاه مدت برای نوجوانان در سن مدرسه (۱۲ سال به بالا):

نظارت و فعالیت‌های معنادار قبل و بعد از مدرسه و در تعطیلات برای دانش‌آموزان دارای ناتوانی

زندگی در خانه‌ای خانوادگی یا اقامتگاه با خدمات ویژه برای کودکان و نوجوانان:

این مداخله برای کودکان و نوجوانانی با نیازهای ویژه شدید است که علی‌رغم دریافت حمایت‌های مختلف، نمی‌توانند نزد والدین خود بمانند. کودک می‌تواند در یک خانواده دیگر (خانواده میزبان) یا در خانه‌ای با خدمات ویژه برای کودکان و نوجوانان زندگی کند.

مسکن با خدمات ویژه برای بزرگسالان یا مسکن‌های سازگار شده ویژه:
برای بزرگسالانی که نیاز گسترده و مداوم به حمایت و کمک به دلیل نیازهای ویژه دارند. نیاز به حمایت باید به صورت مکرر در طول روز وجود داشته باشد. در شهر هلسینگبورگ مسکن‌های گروهی و مسکن‌های خدماتی وجود دارد.

برای افراد دارای نیازهای ویژه که در سن کار هستند، بیکارند و در هیچ دوره آموزشی شرکت نمی‌کنند. فعالیت روزانه نوعی اشتغال محسوب می‌شود.

چگونه درخواست بدهیم:



فرم درخواست LSS را پر کنید یا از سرویس الکترونیکی "Ansökan om insatser enligt LSS" استفاده کنید.
برای اطلاعات بیشتر تماس بگیرید: مرکز تماس هلسینگبورگ،
تلفن 042105000



Mitt Speciella Barn Projekt



انجمن‌ها و شبکه‌های غیرانتفاعی

بسیاری از سازمان‌ها و شبکه‌های غیرانتفاعی برای خانواده‌های دارای نیازهای ویژه، جامعه، اطلاعات، فعالیت‌ها و حمایت‌های مختلف ارائه می‌دهند. این انجمن‌ها اغلب منابع بسیار ارزشمندی برای کودکان، نوجوانان، بزرگسالان دارای نیازهای ویژه و نزدیکان آنها هستند.

آنها چه چیزهایی ارائه می‌دهند؟

جامعه و حمایت: شما این فرصت را دارید که با افرادی در شرایط مشابه ملاقات کنید، تجربه‌ها را رد و بدل کنید و احساس تعلق داشته باشید.

اطلاعات و مشاوره: مشاوره درباره حقوق، اقدامات حمایتی، مدرسه، اوقات فراغت و خدمات عمومی.

فعالیت‌ها و فضاهای ملاقات: بسیاری از انجمن‌ها کافه‌های عصرانه، گروه‌های گفتگو، اردوهای آخر هفته، گردش‌ها، فعالیت‌های تفریحی و سخنرانی‌هایی برگزار می‌کنند که هم کودکان و هم بزرگسالان می‌توانند در آنها شرکت کنند.

کارهای حمایتی و مطالبه‌گری (Advocacy): انجمن‌ها برای بهبود شرایط افراد دارای نیازهای ویژه تلاش می‌کنند؛ از طریق تأثیرگذاری بر سیاستمداران و مقامات، افزایش آگاهی، و مشارکت در بحث‌های عمومی.

حمایت برای بستگان: کمک‌های ویژه برای والدین، خواهر و برادرها و سایر اعضای نزدیک خانواده.

DHS Helsingborg & Mitt Speciella Barn: انجمن‌های محلی که پروژه‌هایی اجرا می‌کنند و برای خانواده‌های دارای کودک با نیازهای ویژه، حمایت، فعالیت و اطلاعات فراهم می‌کنند.

Riksförbundet Attention: برای افرادی با نیازهای ویژه نوروسایکتری (NPF) مانند ADHD، اوتیسم/AST، اختلالات زبانی و تورت؛ و همچنین برای خانواده‌های آنها. این انجمن فعالیت‌ها، اطلاعات، حمایت از حقوق و گروه‌های پشتیبان ارائه می‌دهد.

Autism: برای حقوق و حمایت افراد دارای اوتیسم و خانواده‌هایشان فعالیت می‌کند؛ کافهای عصرانه، گروه‌های گفتگو، اردوها، گردش‌ها و همچنین مشاوره و حمایت حقوقی برای اعضا ارائه می‌دهد.

Riksförbundet FUB: برای اطمینان از اینکه افراد دارای ناتوانی‌های ذهنی و خویشاوندان آنها بتوانند زندگی خوبی داشته باشند فعالیت می‌کند. افراد دارای ناتوانی ذهنی، بستگان آنها و کسانی که به برابری ارزش انسان‌ها باور دارند، عضو FUB هستند.

جمعيات أخرى: گروه‌هایی که بر سلامت روان، ورزش، فرهنگ و موضوعات مرتبط با خانواده‌های دارای نیازهای ویژه تمرکز دارند.

كيف تجد الجمعية المناسبة؟

وبسایت انجمن‌های محلی و ملی را بررسی کنید. به وبسایت شهرداری مراجعه کنید یا از خدمات توانبخشی (habilitering) سؤال کنید، یا از طریق وبسایت Mitt Speciella Barn جستجو کنید. بسیاری از انجمن‌ها در فیسبوک و اینستاگرام فعال هستند.



فعالیت‌های کودکان با نیازهای ویژه در هلسینگبورگ

هلسینگبورگ مجموعه گسترده‌ای از فعالیت‌ها و مکان‌های ملاقات برای کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه ارائه می‌دهد، هم برنامه‌های ویژه و هم فعالیت‌های فراگیر که برای همه خوش‌آمدگو هستند. در ادامه نمونه‌هایی از سازمان‌ها، مکان‌ها و ارائه‌دهندگان آمده است.

فعالیت‌های توانبخشی (Habiliteringen)

خدمات توانبخشی در هلسینگبورگ خانواده‌ها را در مورد فعالیت‌های تفریحی متناسب با کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه آگاه کرده و راهنمایی می‌کند.



نمونه‌هایی از فعالیت‌های متناسب‌سازی شده

“Aktivitetshuset Tryckeriet” مکان ملاقات متناسب برای سنین 13 تا 21 سال:

فضایی امن و متناسب که در آن می‌توانید بازی کنید، کتاب بخوانید، تجربه VR داشته باشید، قهوه بنوشید، صنایع دستی انجام دهید یا به سادگی وقت بگذرانید. برگزارکننده: شهرداری هلسینگبورگ.

فوتبال برای همه (Helsingborgs IK, Idrott för alla):

تمرین فوتبال برای کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه، با تمرکز بر لذت حرکت، بازی و ایجاد حس اجتماع.

فوتبال برای کودکان با نیازهای ویژه (Hittarps IK):

گروه فوتبال متناسب برای کودکان با انواع نیازهای ویژه

فلووربال – ParaStars Ungdom (FC Helsingborg):

تیم فلووربال برای کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه ذهنی یا NPF. در اینجا مهارت‌های فلووربال را تقویت می‌کنید، بازی می‌کنید و با هم سرگرم می‌شوید.

ژیمناستیک – Alla kan gympa (GF Ling):

ژیمناستیک ویژه برای کودکان و نوجوانانی که نیاز به حمایت اضافی دارند. مربیان تجربه گسترده‌ای در ورزش‌های متناسب دارند و محیطی امن و فراگیر ایجاد می‌کنند.

Funkisbibblan (در کتابخانه هلسینگبورگ):

کتابخانه را در آرامش کشف کنید، نکات کتاب دریافت کنید و کتاب‌ها را در محیطی متناسب قرض بگیرید

شنا – Parasim (Helsingborgs simsällskap):

مدرسه شنا، تمرین شنا و مسابقه برای کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه.

باشگاه تنیس هلسینگبورگ (Helsingborgs tennisklubb):
تنیس برای کودکان و نوجوانان با ناتوانی‌های ذهنی، بینایی یا حرکتی.

هندبال - OV Helsingborg:
هندبال با تمرکز بر بازی و آموزش حرکتی برای کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه.

رزمی - Fenix Kampsport:
تمرین ورزش رزمی برای کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه.

چگونه فعالیت‌های بیشتری پیدا کنیم

برای فهرست به روز تمام فعالیت‌ها و انجمن‌های متناسب در هلسینگبورگ، به صفحه Region Skåne مراجعه کنید. همچنین می‌توانید با خدمات توانبخشی یا شخص تماس خود برای دریافت توصیه‌ها تماس بگیرید.

تماس برای فعالیت‌های توانبخشی

آیا می‌خواهید درباره فعالیت‌های توانبخشی اطلاعات بیشتری کسب کنید یا بازدید رزرو کنید؟

تلفن: برای کودکان و نوجوانان 042169100
آدرس: Charlotte Yhlens gata 3, Helsingborg
وبسایت "habilitering Helsingborg"
در 1177 یا vard.skane.se



این برنامه مخصوص افرادی است که ۱۸ سال به بالا دارند، در هلسینگبورگ زندگی می‌کنند و از حمایت LSS برخوردارند. برنامه مجموعه گسترده‌ای از فعالیت‌ها را ارائه می‌دهد تا زندگی اوقات فراغت معنی‌دار و فعالی فراهم شود، شامل کمپ‌ها، جلسات، مکان‌های ملاقات، ورزش در باشگاه، گردش‌ها و غیره، مطابق با علاقه و خواسته‌های شرکت‌کنندگان. قبل از هر ترم بهاری و پاییزی، برنامه‌ای منتشر می‌شود که فعالیت‌های شش ماه آینده را مشخص می‌کند.



لینک به بروشور: اینجا همیشه می‌توانید آخرین بروشور مربوط به فعالیت‌ها در هر فصل و ترم را پیدا کنید. برای سوالات مربوط به ثبت‌نام یا شرکت در برنامه، با واحد LSS شهرداری هلسینگبورگ یا مسئول پرونده LSS خود تماس بگیرید.

فعالیت‌های تفریحی برای شما در سالی که ۱۳ ساله می‌شوید

بعد از مدرسه، می‌تواند خوشایند باشد که استراحت کنید یا کاری سرگرم کننده با دوستانتان انجام دهید. پس از ترم بهاری، در سالی که ۱۳ ساله می‌شوید، می‌توانید در فعالیت‌های تفریحی ما، از جمله Furutorp tillsyn یا Stattenas tillsyn شرکت کنید.

فعالیت‌های تفریحی پس از مدرسه و در تعطیلات مدرسه باز هستند. هنگام شروع با ما، جلسه‌ای برگزار می‌شود تا درباره علاقه‌ها و سرگرمی‌های شما صحبت شود، تا همدیگر را بهتر بشناسیم و فعالیت‌های مناسب شما ارائه شود. هنگام حضور در فعالیت‌های تفریحی، همیشه یک بزرگسال در نزدیکی شما حضور دارد.

Fritid Helsingborg & Jönköping

شهرداری هلسینگبورگ زندگی تفریحی غنی و متنوعی از طریق مراکز جوانان، مکان‌های ملاقات و خانه‌های فعالیت ارائه می‌دهد. در این مراکز فعالیت‌هایی برای کودکان، نوجوانان و جوانان با سنین و علاقه‌های مختلف ارائه می‌شود، شامل ورزش، رقص، موسیقی، صنایع دستی، بازی‌های ویدیویی، آشپزی، ورزش‌های الکترونیکی، ملاقات‌های خودجوش و غیره.



مراکز تفریحی و مکان‌های ملاقات برای همه باز و خوش آمدگو هستند و بسیاری از فعالیت‌ها به‌طور فعال کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه را در فعالیت‌های روزمره خود وارد می‌کنند. کارکنان تجربه برخورد با نیازهای مختلف را دارند و می‌توانند فعالیت‌ها را به گونه‌ای تطبیق دهند که همه بتوانند با شرایط خود شرکت کنند. همچنین اغلب ایده خوبی است که پیشاپیش با فعالیت تماس بگیرید اگر سوالی درباره دسترسی یا نیازهای ویژه دارید.

نمونه فعالیت‌ها:

ورزش و حرکت: فوتبال، بسکتبال، پینگ‌پنگ، رقص، موانع، بازی‌های فضای باز.
خلاقیت و فرهنگ: صنایع دستی، نقاشی، استودیو موسیقی، تئاتر، شب‌های فیلم، کارگاه‌ها.

بازی و فناوری: بازی‌های رومیزی، ویدیو گیم، VR، e-sport، تولید دیجیتال.

غذا و اجتماع: شب‌های آشپزی، fika، فعالیت‌های کافی‌شاپ، شب‌های موضوعی.

گردش‌ها، کمپ‌ها، برنامه‌های تعطیلات.





چگونه فعالیت‌ها را پیدا کنیم؟

اپلیکیشن جوانان (Ungdomsappen) برای افراد ۱۳ سال به بالا: فهرستی از فعالیت‌ها و اطلاعات ثبت نام ارائه می‌دهد. اپلیکیشن را دانلود کنید و حساب کاربری بسازید تا به‌روز بمانید و جای خود را رزرو کنید.



تقویم رویدادها برای افراد زیر ۱۳ سال: اگر کمتر از ۱۳ سال دارید، می‌توانید فعالیت‌های سرگرم کننده برای خود و خانواده‌تان در تقویم رویدادهای شهرداری هلسینگبورگ پیدا کنید. بیشتر بخوانید.

شبکه‌های اجتماعی: برای اطلاع از فعالیت‌های جاری و راهنمایی، [fritidhelsingborg@](mailto:fritidhelsingborg@joinaoss) و joinaoss@ را در اینستاگرام دنبال کنید.



نکته: همیشه می‌توانید با کارکنان صحبت کنید اگر درخواست فعالیت ویژه‌ای دارید یا نیاز به حمایت اضافی برای شرکت دارید. بسیاری از فعالیت‌ها رایگان یا هزینه کمی دارند



کتابخانه هلسینگبورگ

کتابخانه مکانی امن، قابل دسترس و فراگیر برای همه کودکان است و حمایت ویژه‌ای برای کودکان با نیازهای ویژه از طریق ابتکار Funkisbibblan ارائه می‌دهد. کتابخانه خانوادگی هلسینگبورگ به طور منظم فعالیت‌هایی برای کودکان در همه سنین برگزار می‌کند، مانند داستان‌خوانی، صنایع دستی، تئاتر، نمایش فیلم و مطالعه. این فعالیت‌ها تقریباً همیشه رایگان و برای همه باز هستند. کتابخانه مکانی امن و قابل دسترس است که کودکان و خانواده‌های دارای نیازهای ویژه به طور خاص خوش‌آمد گفته می‌شوند. Funkisbibblan بخش ویژه‌ای از کتابخانه شهر است که برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با ناتوانی و بستگانشان طراحی شده است.

فعالیت‌هایی که Funkisbibblan ارائه می‌دهد:

کتاب‌ها و رسانه‌های متناسب (خواندن آسان، کتاب صوتی، کتاب لمسی)

داستان‌خوانی و جلسات مطالعه مخصوص کودکان با نیازهای ویژه

فعالیت‌های صنایع دستی و خلاقانه برای همه

حمایت کارکنان با تجربه در زمینه ناتوانی

فعالیت‌های گروهی و ملاقات‌ها برای کودکان و خانواده‌ها



فعالیت‌های فرهنگی و موزه‌ای

می‌توانید درباره موزه‌ها، تئاترها و گالری‌ها در هلسینگبورگ بخوانید. همچنین می‌توانید در پیاده روی‌های شهری شرکت کنید، باغ‌ها و مکان‌های تاریخی را ببینید. اگر کارت فرهنگ (kulturkort) دارید، ورود به بسیاری از نمایشگاه‌ها، اجراها و تجربه‌های دیگر رایگان است. در تقویم رویدادها می‌توانید ببینید امروز یا در تاریخ دیگری چه اتفاقی در حال وقوع است.



چگونه فعالیت‌ها را پیدا کنیم؟

تقویم رویدادهای شهری: در وبسایت شهرداری هلسینگبورگ و اپلیکیشن جوانان (Ungdomsappen) می‌توانید مجموعه‌ای از پیشنهادها درباره فعالیت‌های جاری پیدا کنید.

وبسایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی انجمن‌ها: برای مثال، صفحات Mitt Specielle Barn، Fritid Helsingborg و Joina Oss را در اینستاگرام دنبال کنید تا از آخرین به روزرسانی‌ها مطلع شوید.

برنامه‌های کتابخانه: «Bibliotek Familjen Helsingborg» برنامه‌های هر ترم را در وبسایت خود منتشر می‌کند.

از طریق توان‌بخشی (Habilitation): از فرد رابط خود در بخش توان‌بخشی درباره فعالیت‌هایی که متناسب با کودک شماست سؤال کنید.

نکته: بسیاری از فعالیت‌ها امکان گفت‌وگو دارند و می‌توانند برنامه‌ها را با نیازهای کودک تطبیق دهند. اگر درباره دسترسی پذیری یا نیازهای ویژه سؤال دارید، لطفاً از قبل با برگزارکننده تماس بگیرید.

حمایت‌های اضافی و کارت‌های رایگان برای افراد دارای نیازهای ویژه
در استان اسکونه (Skåne)، کارت‌ها و مزایای مختلفی وجود دارد که می‌تواند زندگی روزمره افراد دارای نیازهای ویژه و خانواده‌های آنها را آسان‌تر کند.

کارت خدمات جابه‌جایی (Färdtjänstkort): این خدمات برای افرادی است که بدون کمک دیگران در جابه‌جایی یا استفاده از حمل و نقل عمومی با دشواری‌های جدی روبه‌رو هستند. معلولیت شما باید بیش از سه ماه ادامه داشته باشد تا بتوانید برای این خدمات درخواست دهید.



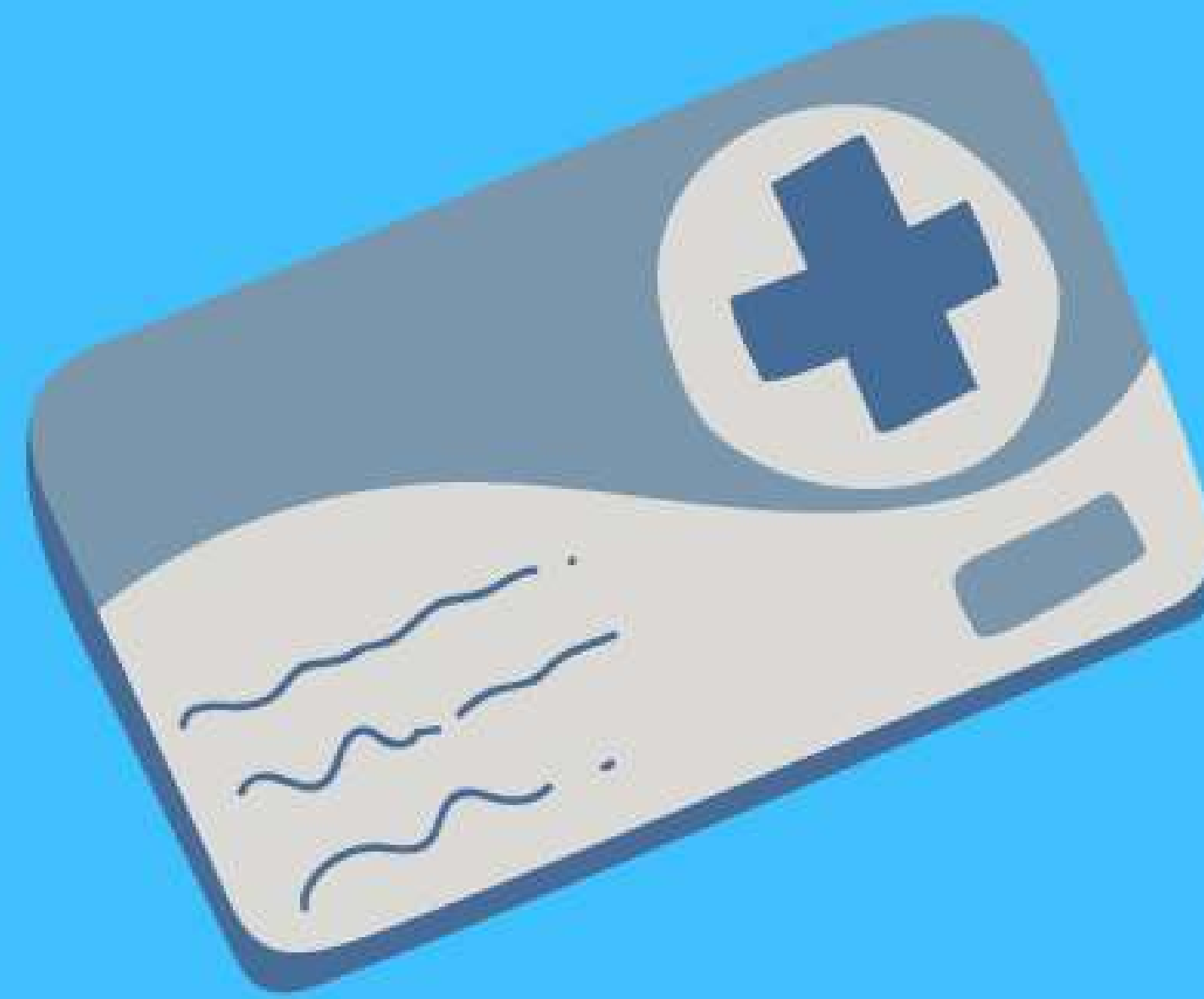
خدمة النقل الوطنية (Riksfärdtjänst): یبرای سفرهای طولانی خارج از استان اسکونه اما در داخل سوئد. این خدمات بر اساس قانون «Lag (1997:735) om riksfärdtjänst» بررسی و ارزیابی می‌شود.



کارت همراه (Kamratkortet)

این کارت به شما امکان می‌دهد یک همراه را به صورت رایگان به بسیاری از فعالیت‌ها مانند ورزش، سینما، موزه‌ها و موارد دیگر ببرید. این کارت می‌تواند راهی عالی و لذت بخش برای تجربه فعالیت‌های جدید باشد، زمانی که هر دو نفر در این تجربه شریک هستید.

نمونه مکان‌ها: تئاتر شهر هلسینگبورگ، مرکز فرهنگی دانکرز (Dunkers Kulturhus)، OV Helsingborg، سوفیرو (Sofiero) و بسیاری مکان‌های دیگر.



مجوز پارکینگ برای افراد دارای محدودیت حرکتی

اگر در راه رفتن مشکل دارید و نیاز دارید نزدیک مقصد خود (برای مثال ورودی یک فروشگاه) پارک کنید، ممکن است واجد شرایط دریافت مجوز پارکینگ برای افراد دارای محدودیت حرکتی باشید. این مجوز شخصی است و در سراسر سوئد برای هر وسیله نقلیه‌ای معتبر است. می‌توانید به‌عنوان راننده یا مسافر درخواست دهید. درخواست‌ها از طریق وب‌سایت شهرداری انجام می‌شود.



برای دریافت کمک، پاسخ به پرسش‌ها و حمایت به کجا می‌توانم مراجعه کنم؟

پیدا کردن حمایت مناسب در جامعه می‌تواند زمانی که درباره تشخیص‌ها، مدرسه، ارزیابی‌ها سؤال دارید یا صرفاً به راهنمایی درباره وضعیت کودک یا خانواده‌تان نیاز دارید، دشوار و گیج‌کننده باشد. در ادامه، فهرستی یکپارچه از راه‌های ارتباطی در هلسینگبورگ و در سطح ملی برای دریافت کمک، اطلاعات و راهنمایی ارائه شده است.

مشاوران و حمایت در هلسینگبورگ

آیا در زندگی به کمک و حمایت نیاز دارید، اما نمی‌دانید برای دریافت کمک مناسب به کجا مراجعه کنید؟ در این صورت، هماهنگ‌کنندگان مشاوره و حمایت، مریم و کاتارینا، می‌توانند به شما کمک کنند.



مشاوران در چه زمینه‌هایی می‌توانند کمک کنند؟

شفاف‌سازی مشکلات و یافتن راه حل‌ها
راهنمایی به مرجع، سازمان یا فعالیت مناسب
ارائه مشاوره و حمایت در رابطه با کل وضعیت زندگی
ما به زبان‌های سوئدی، انگلیسی و عربی صحبت می‌کنیم.



Mitt Speciella Barn Projekt

سازمان SPSM برای این فعالیت می‌کند که کودکان، دانش‌آموزان و بزرگسالان، صرف نظر از نیازهای ویژه، بتوانند به اهداف آموزشی خود دست یابند. این کار از طریق حمایت‌های آموزشی ویژه، آموزش در مدارس خاص، توسعه مهارت‌ها، فراهم سازی مواد آموزشی قابل دسترس و کمک هزینه‌های دولتی انجام می‌شود.



چه کسانی می‌توانند با SPSM تماس بگیرند؟

والدین، کارکنان مدارس و مدیران مدارس می‌توانند درباره تطبیق‌ها، حمایت‌ها، مواد آموزشی و حقوق خود مشاوره دریافت کنند.

چه خدماتی ارائه می‌دهد SPSM؟

حمایت‌های ارائه شده می‌تواند مربوط به یادگیری فردی، فعالیت‌های آموزشی ویژه یا انجمن‌ها و سازمان‌ها باشد. تخصص SPSM مکمل منابع موجود در شهرداری‌ها و مدارس است. SPSM بزرگ‌ترین بانک دانش سوئد در زمینه آموزش ویژه است.

برای مثال:

مشاوره درباره چگونگی تطبیق محیط آموزش و یادگیری
ارائه اطلاعات درباره مدارس ویژه و حقوق دانش‌آموزان در مدرسه
دوره‌ها، وبینارها و منابع حمایتی برای والدین و کارکنان مدارس

مراقبت‌های بهداشتی و ارزیابی / تشخیص

مرکز سلامت کودک (BVC): برای کودکان کم‌سن‌تر، نگرانی‌های رشدی یا مشکلات رفتاری.

خدمات سلامت مدرسه (Elevhälsan): حمایت در محیط مدرسه، تطبیق‌های اضافی و ارجاع برای ارزیابی.

مرکز درمانی (Vårdcentralen): برای پرسش‌های عمومی درباره تشخیص، ارجاع به BUP یا توان بخشی.

En väg in - با شماره 020512020 تماس بگیرید تا راهنمایی در زمینه سلامت روان، NPF و حمایت از کودکان و نوجوانان در اسکوونه دریافت کنید.

مرکز توان بخشی کودکان و نوجوانان هلسینگبورگ (Habiliteringen): ارائه مشاوره، حمایت و درمان در زمینه نیازهای ویژه، تشخیص، راهبردهای روزمره و وسایل کمکی. تلفن: 042169100

مرکز روان پزشکی کودکان و نوجوانان هلسینگبورگ (BUP): برای کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال است که با مشکلات سلامت روان نیازمند مراقبت‌های تخصصی هستند؛ برای مثال اضطراب، افسردگی، ADHD یا سایر مشکلات روانی.

چگونه می‌توان کمک دریافت کرد؟

برای دریافت مشاوره، راهنمایی و در صورت لزوم رزرو وقت در کلینیک، با «En väg in» تماس بگیرید.

ارجاع می‌تواند از سوی خدمات سلامت مدرسه (elevhälsan)، درمانگاه نوجوانان (ungdomsmottagningen)، مرکز درمانی (vårdcentralen) یا سایر ارائه دهندگان خدمات بهداشتی انجام شود.

نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ سال می‌توانند خودشان از طریق وبسایت 1177 یک ویزیت دیجیتال رزرو کنند.

انجمن‌هایی مانند DHS Funktionshinderrörelsen i Helsingborg، Mitt Speciella Barn، Autism Skåne، FUB Skåne و دیگران، مشاوره، گروه‌های حمایتی، تبادل تجربه و پاسخ به پرسش‌ها را از طریق تلفن، ایمیل و شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌دهند.

1177 راهنمای سلامت (Vårdguiden): وبسایت se.1177 اطلاعات معتبر درباره تشخیص‌ها، درمان، حقوق و حمایت‌ها ارائه می‌دهد. همچنین می‌توانید به صورت شبانه روزی برای دریافت مشاوره پزشکی با 1177 تماس بگیرید.

کارشناس LSS: برای پرسش‌ها درباره اقدامات و خدمات بر اساس قانون LSS (مانند خدمات حمایتی، اقامت کوتاه مدت و ...)، لطفاً با کارشناس LSS خود در شهر هلسینگبورگ تماس بگیرید.



معرفی کوتاه درباره انجمن Mitt Speciella Barn



یک سازمان غیرانتفاعی مستقر در هلسینگبوری است که با هدف توانمندسازی کودکان و خانواده‌هایی فعالیت می‌کند که با چالش‌های مرتبط با اختلالات عصبی، روانی و رشدی روبه‌رو هستند. این سازمان فضایی امن برای دسترسی به اطلاعات، درک متقابل و ارتباطات اجتماعی فراهم می‌کند.

این مجموعه متعهد به ساختن جامعه‌ای فراگیر است که در آن هر کودک فرصت رشد و شکوفایی داشته باشد. مأموریت اصلی ما افزایش آگاهی، ایجاد شبکه‌ای قوی از حمایت، و دفاع از حقوق و رفاه افراد دارای نیازهای ویژه است. ما یک پلتفرم جامع آنلاین با منابعی به چندین زبان ارائه می‌دهیم که خانواده‌ها را به خدمات ضروری، انجمن‌های محلی و فعالیت‌های تفریحی در دسترس برای همگان متصل می‌کند.

فعالیت‌ها و برنامه‌های ما

انجمن ما به‌صورت فعال در ابتکارات و برنامه‌های گوناگون برای حمایت از جامعه فعالیت می‌کند. ما با شرکای محلی همکاری می‌کنیم تا مجموعه‌ای گسترده از فعالیت‌ها و کارگاه‌ها و سخنرانی‌های آموزشی را ارائه دهیم. وبسایت ما به‌عنوان یک مرکز اصلی اطلاعات درباره حمایت‌های اجتماعی برای افراد دارای نیازهای ویژه عمل می‌کند و موضوعات مختلفی را پوشش می‌دهد؛ از منابع آموزشی، خدمات درمانی و انجمن‌های محلی مرتبط با افراد دارای نیازهای ویژه گرفته تا مشاوره حقوقی و کمک‌های مالی. همچنین راهنمایی برای پارک‌ها و فضاهای تفریحی مناسب‌سازی‌شده ارائه می‌دهیم تا خانواده‌ها بتوانند اوقات خوشی را در کنار یکدیگر سپری کنند.



این بروشور برای والدینی تهیه شده است که فرزندانی با نیازهای ویژه دارند. ما تمامی اطلاعات موجود درباره فعالیت‌ها و خدمات حمایتی در هلسینگبورگ را که به طور خاص برای کودکانی با به اصطلاح اختلالات عصب-روان‌پزشکی (NPF) در نظر گرفته شده است، گردآوری کرده‌ایم.

این بروشور بخشی از پروژه Mitt Speciella Barn است که توسط – DHS Funktionshinderrörelsen i Helsingborg و با حمایت Allmänna Arvsfonden اجرا می‌شود.

حق تغییر هرگونه اطلاعات یا مکان‌های ملاقات پس از سپتامبر ۲۰۲۵ محفوظ است

شرکت کنندگان در پروژه Mitt Speciella Barn:



JoinaOss
på Ung Fritid



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**