



rbu



أجواء جميلة
وأنشطة ممتعة!

SKÅNE

سكونه ربيع 2026

امسح رمز ال
QR واطّلع على
المزيد عن RBU

- دورة سباق المهور.
- سباق الكراسي المتحركة.
- العلاج بالموسيقى.
- السباحة في مياه دافئة.



رحلة إلى Liseberg مع ميبت.
يوم خاص لسهولة الوصول في حديقة حيوانات يستاند.
يوم جواليت في سكريله. • مخيم ركوب الخيل.
مخيم السيرك وفولتيج. • نزهة مع الألبكة.
الانزلاق بالحبال (زيب لاين).

السباحة في مياه دافنة – بورلوف وأنغيلهولم

السباحة في مسبح Burlövsbadet

تقام أيام الأحد في الأسابيع الفردية، ابتداءً من الأسبوع 5 (الأحد 1 شباط)، وبعدها كل أسبوعين.

• الوقت: من 15:00 إلى 16:00

• الفترة: من الأسبوع 5 إلى الأسبوع 21

• العنوان: Badhusvägen 31، Arlöv

السباحة في Vattnets Hus – أنغيلهولم

تقام أيام الأحد في الأسابيع الزوجية، ابتداءً من الأسبوع 6 (الأحد 8 شباط)، وبعدها كل أسبوعين.

• الوقت: من 15:00 إلى 16:00

• الفترة: من الأسبوع 6 إلى الأسبوع

• العنوان: Landshövdingev. 9، Ängelholm

الأحواض متعددة الاستخدامات وبأرضية قابلة للرفع والخفض، وتتسع حتى 30 شخصًا.

تتوفر كراسي استحمام وسرير فحص. للتسجيل والدفع، يرجى مراجعة أسفل الصفحة.

... والسباحة في مياه دافنة – شيفلينغه وهابو

خلال ربيع 2026، تتوفر أيضًا فرصة لتجربة السباحة في شيفلينغه ومزرعة هابو في لوما.

Harjagersbadet – شيفلينغه

آخر يوم أحد من كل شهر خلال الفترة من كانون الثاني إلى نيسان:

• 25/1، 22/2، 29/3، 26/4، 31/5

• الوقت: من 17:30 إلى 18:30

• العنوان: Framtidsgatan 15، Kävlinge

يتوفر هنا غرفة تبديل ملابس مهيأة لذوي الاحتياجات الخاصة مع رافعة وسرير فحص حوض يتسع لـ 30 شخصًا.

Habo Gård – لوما

أيام الاثنين من شباط إلى نيسان:

• من 2/2 إلى 25/5

• الوقت: من 18:00 إلى 19:00

• العنوان: Habovägen 6، Lomma

حوض المياه الدافنة يتسع لـ 8 أشخاص. تتوفر كراسي استحمام، سرير فحص ورافعة.

التكلفة: 50 كرونة لكل مرة سباحة. الدفع: Bankgiro: 5426-7711 أو SWISH: 18 123 77

يرجى كتابة اسم النشاط والاسم الشخصي.

مهم: يرجى التسجيل عبر بريد السباحة الخاص: skane.rbu.bad@gmail.com

وذلك قبل يوم واحد على الأقل من كل موعد سباحة.

قد يتم إلغاء بعض المواعيد في حال إغلاق المسبح، وسيتم إبلاغكم عند التسجيل.

أعزائي أعضاء RBU في مقاطعة سكونا الجنوب السويدي.

أكتب إليكم هذه السطور وأنا ما زلت أشعر بالبرد والبلل بعد مشاركتي في مسيرة المشاعل التي أقيمت في

3 ديسمبر. معًا أضعنا الظلام وسلطنا الضوء على الظلم الذي يتعرض له أطفالنا. وسيكون من المهم حقًا أن نشارك في النقاش العام خلال هذا العام الانتخابي. تابعونا وكونوا جزءًا من التأثير وصنع التغيير.

اطَّلعوا على هذه المجلة وشاركونا أنشطتنا المتنوعة، وبخاصة أوبرا الأطفال التي سيكون عرضها الأول في شهر فبراير. كما يمكنكم الانضمام إلينا في رحلة ليزيبيرغ أو المشاركة في سباق الكراسي المتحركة. نرحب بكم بكل سرور.

نأمل أن نلتقي بكم خلال فصل الربيع.

جيزيلا أندرهولم هانسون

رئيسة RBU سكونه

معلومات مهمة حول الأنشطة

- إن إبداء الرغبة في المشاركة في أنشطة RBU سكونه غير مُلزم، ما لم يُذكر خلاف ذلك صراحة.
- ونظرًا للتعليمات أو التوصيات الصادرة عن بعض الجهات المنظمة، قد نضطر إلى إغلاق باب التسجيل قبل الموعد المحدد في حال تجاوز عدد المشاركين الحد المسموح به. وفي هذه الحالة، سيتم إنشاء قائمة انتظار.
- تُطبَّق سياسة السفر الخاصة بـ RBU سكونه على بعض الأنشطة، ويتم توضيح ذلك عند التسجيل.
- نحرص على إتاحة أنشطتنا لأكثر عدد ممكن، مع الالتزام بتنفيذ جميع الفعاليات بطريقة آمنة.
- للمشاركة في الأنشطة التي تنظمها RBU سكونه، يجب أن تكونوا أعضاء في الجمعية.
- رجي مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) الموجود على الغلاف والاطلاع على موقعنا الإلكتروني لمعرفة كيفية الانضمام. مرحبًا بكم في مجتمعنا!

RBU سكونه بالتعاون مع Malmö Redhawks

بالتعاون مع فري Malmö Redhawks، تتيح RBU سكونه لأعضائها فرصة تجربة مشاهدة مباريات الهوكي مباشرة في صالة Malmö Arena.

يوم السبت 31 يناير، يلتقي فريق Malmö Redhawks مع فريق Djurgården في تمام الساعة 18:00. سيتم اللقاء قبل المباراة في تجمع مشترك (سيُعلن عن الوقت لاحقًا)، يتضمن لقاءً تعريفياً مع بعض اللاعبين والإداريين، إلى جانب تقديم ضيافة خفيفة وعرض موجز من فريق Malmö Redhawks.

التفاصيل:

• التاريخ: 31/1 (سيُعلن وقت التجمع لاحقًا)

• فترة التسجيل: من 1/1 إلى 20/1 لعام 2026

• التسجيل عبر البريد الإلكتروني: skane@rbu.se

• يرجى ذكر الحاجة إلى مكان مخصص للكرسي المتحرك عند التسجيل

• التكلفة: 80 كرونة سويدية للشخص

• الدفع عبر: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77



العرض الأول لأوبرا الأطفال المهيأة!

يتم حالياً التحضير لأوبرا أطفال جديدة من خلال تعاون بين Musik i Syd ومؤسسة Signatur، وسط أجواء مليئة بالإبداع والحماس.

في شهر أغسطس، اجتمع المغنون والموسيقيون وفريق الإنتاج كاملاً في أوبرا مالمو لقضاء عطلة نهاية أسبوع مليئة بالموسيقى والأفكار والعمل المشترك.

تم خلالها تجربة المشاهد، والموسيقى، والتعبيرات البصرية لجعل الأوبرا سهلة الوصول وساحرة للفتة المستهدفة.

الآن اكتمل العمل، والأوبرا جاهزة بالكامل.

في يناير 2026 تبدأ التدريبات، والعرض الأول سيكون في Bastionen بمدينة مالمو يوم 7 شباط.

يحصل أعضاء RBU سكونه على خصم على تذاكر أحد العروض في ذلك اليوم. تابعونا على فيسبوك!



التاريخ: 7 شباط

المكان: Bastionen, Norra Vallgatan 28، مالمو

الوقت: سيتم الإعلان عنه لاحقاً

تابعوا موقعنا الإلكتروني وصفحتنا على فيسبوك لمزيد من المعلومات.

العلاج بالموسيقى



العلاج بالموسيقى هو من أنشطتنا المستمرة، و متاح للجميع حسب قدراتهم. خلال الجلسات، التي تقودها المعالجة الموسيقية نينا تشيرلا، يكون التركيز على التفاعل، الفرح، والعمل الجماعي.

نحن سعداء بانضمام عدد أكبر من المشاركين خلال الفترة الماضية، ولا تزال هناك أماكن متاحة.

إذا لم يسبق لك المشاركة في العلاج بالموسيقى وكنت مهتماً أو ترغب بمعرفة المزيد، لا تترددوا في التواصل مع Cara عبر البريد الإلكتروني أدناه.

نلتقي في مجموعتين أيام الثلاثاء، ومدة كل جلسة 50 دقيقة.

المكان هو Annegården في لوند، ويبدأ النشاط يوم 17 شباط.

البداية: 17 شباط

المكان: Annegården، لوند

التسجيل عبر: feldman.cara@gmail.com (آخر موعد 19 كانون الثاني)

التكلفة: 150 كرونة للجلسة الواحدة

عدد الجلسات: حوالي 12-15 جلسة (لم يُحدد العدد النهائي بعد)

الاجتماع السنوي لـ RBU سكونه

نرحب فيكم لحضور الاجتماع السنوي لـ RBU سكونه يوم الأحد 22 اذار.

سيتم تقديم بعض الطعام، بالإضافة إلى عدة محاضرات، من بينها محاضرة تقدّمها نيغار مطاغي.

سيتم إرسال دعوة منفصلة عبر البريد الإلكتروني في منتصف شهر شباط.

يرجى التأكد من أن عنوان بريدكم الإلكتروني مسجّل لدينا بشكل صحيح، حتى لا تفوتكم أي معلومات مهمة.

يمكنكم تحديث بياناتكم بسهولة من خلال تسجيل الدخول إلى صفحة الأعضاء على موقعنا: www.skane.rbu.se واتباع التعليمات.



يجب إرسال المقترحات والترشيحات إلى إدارة الجمعية بحد أقصى 1 مارس.

إذا كنتم مهتمين بالانضمام إلى مجلس الإدارة أو بالمساعدة في تنظيم أي نشاط، لا تترددوا في التواصل معنا.

مكتب RBU سكونه: skane@rbu.se

رئيسة لجنة الترشيحات - كاثرين يوهانسون:

wgika@hotmail.com

سباق المهور في ياغيرسرو

خلال هذا الربيع، نعيد تنظيم دورة سباق المهور المحبوبة من جديد.

مهور شتلاند في مدرسة السباق مناسبة جداً للعناية بالحصان أثناء الجلوس، مع الكثير من الود واللفظ.

بعد ذلك يتم ربط الحصان بعربة، ويبدأ وقت المتعة والهواء المنعش.

نلتقي في 3 أيام أحد خلال شهر نيسان: 12 و19 و26 نيسان.

عدد الأماكن المتاحة: 5 مشاركين فقط.

سهولة الوصول في نشاط سباق المهور تجعله تجربة جميلة للطفل أو اليافعين. وكذلك للمرافقين. تتوفر

حافلات مدينة مالمو للوصول إلى ياغيرسرو.

المكان: مدرسة السباق - ياغيرسرو، مالمو

التواريخ: 12/4، 19/4، 26/4

بداية المجموعة الأولى: 10:00

بداية المجموعة الثانية: 10:45

التكلفة: 100 كرونة للمشاركة (تشمل 3 مرات)

التسجيل عبر: skane@rbu.se

يرجى عند التسجيل توضيح ما إذا كنت بحاجة للبقاء في

الكرسي المتحرك أو تبديل ذلك.

الدفع عبر: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77

ملاحظة: بعد تأكيد الدفع يمكنك الحصول على مكان.



جربوا joëlette في طبيعة سكريله الجميلة

تعالوا وجربوا joëlette وسط طبيعة سكريله الرائعة. ستكون جمعية Glädjeknuff حاضرة مع عدائين لمرافقة الجميع، ليحصل كل مشارك على جولة مليئة بالحماس فوق الطرق الطبيعية. جربوا كيف يكون المشي، التنزه أو الجري باستخدام هذه العربة ذات العجلة الواحدة. هواء نقي وتجربة طبيعية غنية لمن يجلس داخلها، وتمارين ممتعة ومحفز لمن يدفع ettelëoj إلى الأمام. RBU سكونه يقدم لكم برغر مشوي ومشروبات خلال النشاط.



- المكان: Skryllegården, سودرا ساندي
- التاريخ: السبت 25/4
- الوقت: من 11:00 إلى 14:00
- التكلفة: 20 كرونة للشخص
- التسجيل عبر: skane@rbu.se
- الدفع:
- Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77
- يمكنكم إحضار سلة القهوة الخاصة بكم، ولا تفوتوا فرصة زيارة Naturum الجديد!

نزهة مع الألبكة في سوديرأوسن

نرحب فيكم في تجربة مميزة مع نزهة الألبكة في منطقة سوديرأوسن. سنتمكن من المشي على مسارات مهيأة وسط طبيعة خلابة. الألبكة حيوانات هادئة وفضولية، وتمنح التجربة طابعاً خاصاً وممتعاً. اغتنموا الفرصة للاقتراب من هذه الحيوانات اللطيفة، والاستمتاع بالأجواء مع عائلة إيكستروم في Björkhaga. وقت الغداء سيتم إشعال الشوايات، ونقدم نقانق، مشروبات، ومارشميلو.

- المكان: Stenestad 2438، كوغاريد
- التاريخ: السبت 2 آيار
- الوقت: من 11:00 إلى 14:00
- آخر موعد للتسجيل: 20 نيسان
- التسجيل يتم عبر الإيميل: skane@rbu.se
- يرجى ذكر عدد البالغين والأطفال عند التسجيل.
- التكلفة: 20 كرونة للشخص
- الدفع:
- Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77



مخيم ركوب الخيل – لاندسكرونا / بورستاهاوسن

نرحب فيكم في مخيم هادئ ومريح، مليان ركوب خيل، أكل طيب، وأجواء جميلة من الألفة! الجميع مرحب فيه، وكل مشارك يركب حسب قدراته. وفيه أيضاً خيار ركوب العربة مع الحصان كبديل. الإقامة تكون في Mötesplats Borstahusen، وركب الخيل في أربع مرات داخل نادي لاندسكرونا للفروسية. كل الوجبات مقدّمة من Kvarteret Erikstorp، ومعروفين بأكلهم اللذيذ جداً. يبدأ المخيم يوم الجمعة تقريباً الساعة 14:00 مع الوصول وتسجيل الدخول، وينتهي بعد الغداء يوم الأحد. نوفر أماكن لـ 8 أطفال/شباب، ولازم يكون مع كل مشارك العدد المناسب من البالغين الي يحتاجهم عشان. يقدر يركب بأمان. فيه إمكانية لراكبين اثنين يركبوا معاً (ركوب مزدوج).

التاريخ: من 8 إلى 10 مايو

تنبيه: موعد تسجيل مبكر

آخر موعد للتسجيل والدفع: 28/2

الأولوية للي ما شاركوا في المخيم من قبل.

تكلفة السكن:

- 3,400 كرونة - كوخ كبير مع حمام (حد أقصى 6 أشخاص)
- 2,100 كرونة - كوخ صغير بدون حمام (حد أقصى 4 أشخاص)

تكلفة الطعام:

- 850 كرونة للوالد أو الوالدة
- 490 كرونة للأشقاء المرافقين (من 5 إلى 11 سنة)
- 1,300 كرونة للمساعدين الشخصيين
- مجاناً للذين يشاركون في ركوب الخيل

عند التسجيل، يرجى توضيح:

- عدد الوالدين المرافقين
- عدد الأطفال وأعمارهم
- عدد المساعدین
- إذا كنتم بحاجة لشخص يقود الحصان
- إذا كنتم ترغبون في الركوب المزدوج
- وأي حساسية غذائية أو نظام غذائي خاص
- يشمل سعر الأكواخ حجراً مرناً أي (إمكانية الإلغاء حتى 41 يوماً قبل الموعد) والتنظيف، لكن يلزم إحضار

الاعراض الشخصية والمناشف من قبل المشاركين.

التسجيل عبر: feldman.cara@gmail.com

الدفع: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77

يتم الدفع بعد حصولك على تأكيد بحصولك على مكان.

يوم سهولة وصول ذوي الاحتياجات الخاصة الى حديقة حيوانات ايستاد

نلتقي من جديد يوم السبت 16 آيار في يوم سهولة وصول ذوي الاحتياجات الخاصة داخل حديقة حيوانات ايستاد. يُنظّم هذا اليوم بالتعاون مع Sydassistans AB. انضموا إلينا في إطعام الحيوانات، والمشاركة في مسابقة ممتعة (Tipspromenad) مع عائلات RBU الأخرى. سيكون هناك محطات تفاعلية رائعة حيث نتمكّن فيها من الاقتراب من بعض الحيوانات ولمسها. وقت الغداء سوف نجتمع عند اماكن الشوي و نتناول الطعام معًا. النفاق، المشروبات، وتذكرة الآيس كريم مشمولة في السعر.



- التاريخ: السبت 16 آيار
- الدخول: من 10:00 إلى 11:00
- إغلاق الحديقة: الساعة 18:00

آخر موعد للتسجيل: 3 آيار

التسجيل عبر: skane@rbu.se

التكلفة: 60 كرونة للشخص الواحد

تسري على الجميع من عمر 3 سنوات فما فوق، بما في ذلك المساعدين الشخصيين (تشمل سعر النفاق وقسيمة شراء الآيس كريم).

الدفع: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77

يرجى عند التسجيل توضيح: عدد الوالدين، عدد الأطفال وأعمارهم، عدد المساعدي، أي حساسية غذائية أو نظام غذائي خاص

ملاحظة مهمة: المساعدون لديهم دخول مجاني، لذلك نحتاج معرفة ما إذا كان أحد المسجلين مساعدًا عند الحجز. لذلك وجب عدم نسيان ذكر ذلك أثناء التسجيل. و في حال عدم التمكن من الحضور، يرجى إبلاغنا في أقرب وقت عبر الإيميل: skane@rbu.se

زيب لاین / تسلق في هسهولم

يوم مليء بالمغامرة بانتظارنا بين قمم الأشجار!

جربوا الزيب لاین - متاح أيضًا لمستخدمي الكراسي المتحركة، بشرط القدرة على تثبيت الرأس بشكل مستقل.

• التاريخ: السبت 23 آيار • الوقت: من 11:15 إلى 13:30 • الحد الأقصى للمشاركين: 30 شخصًا

آخر موعد للتسجيل: 12 آيار • التسجيل عبر الإيميل: skane@rbu.se

التكلفة: 100 كرون للمشارك الذي يريد التسلق • 20 كرون للمرافقين.

الدفع: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77

للمزيد من المعلومات راسلنا على الإيميل: skane@rbu.se

نقدّم نفاق، خبز، ومشروبات خلال النشاط.

المكان: Sandåkra 6080, MultiLevel Zipline, هسهولم

في حال عدم التمكن من الحضور، يرجى إبلاغنا في أقرب وقت عبر الإيميل: skane@rbu.se



Personlig assistans är mer än att hjälpa någon annan. Det är att göra skillnad i människors liv. På riktigt och varje dag.

Sydassistans är ett väletablerat familjeföretag med lång erfarenhet av personlig assistans i familjen. Detta genomsyrar alla våra värderingar och beslut.

Med Sydassistans får du:

- ✓ Själv välja dina assistenter.
- ✓ Assistans som är anpassad efter dina önskemål.
- ✓ Över 30 års erfarenhet med personlig assistans.
- ✓ Ett familjeägt företag - inget riskkapitalbolag.
- ✓ Bra villkor och utbildningar för dina assistenter.
- ✓ En personlig uppdragschef.
- ✓ Hjälp med myndighetskontakter och juridiska frågor.

Kontakta oss

Är du eller någon anhörig till dig i behov av personlig assistans?

Assistanschef Angela Bejmo

✉ angela@sydassistans.se

☎ 040-16 76 42

🏠 www.sydassistans.se

Häng med i vardagen,
Följ oss på Facebook!



رحلة إلى Liseberg مع مبيت

بصفتكم أعضاء في RBU سكونه، تتاح لكم فرصة زيارة Liseberg خلال الفترة 30-31 آيار. نلتقي صباح يوم السبت عند المدخل لتوزيع تذاكر الدخول وأساور الألعاب، ثم ندخل الحديقة معًا. يبدأ تسجيل الدخول إلى فندق Grand Curiosa من الساعة 16:00. في المساء، نتناول بوفيه عشاء جماعي في الفندق، وبعدها يمكن قضاء وقت للتعرف أو العودة مرة أخرى إلى الحديقة لمن يرغب. يكون تسجيل الخروج يوم الأحد بحد أقصى الساعة 11:00. العودة إلى المنزل حسب الرغبة وبشكل فردي. عدد الأماكن محدود، ويتم فتح باب إبداء الاهتمام (غير ملزم) لفترة زمنية محدودة، وبعدها يتم الاختيار حسب سياسة السفر الخاصة بـ RBU سكونه. السعر يشمل: مبيت ليلة في الفندق، بوفيه العشاء (السبت)، الإفطار (الأحد)، تذكرة الدخول وأساور الألعاب في Liseberg.



ملاحظة: السفر من وإلى Liseberg يتم على نفقة المشاركين الخاصة. إبداء الاهتمام عبر: skane@rbu.se خلال الفترة من 1 إلى 31 كانون الثاني التكلفة: 750 كرونة للبالغين · 350 كرونة للطفل دون 13 سنة الدفع: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77

سباق الكراسي المتحركة – 6 حزيران

هذا العام نقيم سباق الكراسي المتحركة السنوي في يوم العيد الوطني! نأمل أن يُقام السباق في Folkets Park وسط أجواء جميلة وتشجيع كبير من الحضور. جميع المشاركين يحصلون على ميدالية. نقدّم كالعادة نقانق ومشروبات، ونختتم اليوم بحفل توزيع الجوائز. احفظوا التاريخ – مزيد من التفاصيل قريبًا! التاريخ: السبت 6 حزيران

المسابقات تشمل:

- المركز الأول، الثاني، والثالث (مع مساعد وبدون مساعد)
- أكثر كرسي متحرك مزيّن
- أصغر مشارك
- جميع المشاركين يحصلون على ميدالية

آخر موعد للتسجيل: 1/6

التسجيل عبر: skane@rbu.se

التكلفة: 20 كرونة للشخص

الدفع: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77



مخيم السيرك والفولتيج

(الفولتيج هي حركات بهلوانية ع ظهر الخيل)

انضموا إلينا هذا الصيف في مخيم السيرك والفولتيج! فريق عمل محترف يضمن للجميع عطلة نهاية أسبوع مليئة بالأنشطة الممتعة، مثل: ركوب الحنطور · حركات بهلوانية ع ظهر الخيل · الجمباز · الأكروبات · السيرك · سيرك أجيليتي مع المهور · السباحة · جلسات حول النار · السينما · الزحليقة · البحث عن الكنز لمعرفة المزيد ومشاهدة فيديو عن تجربة ركوب الفولتيج لذوي الإعاقة، يمكن زيارة الموقع: www.caprifolien.se

· المكان: Caprifolien، فاكستورب · التاريخ: سيتم الإعلان عنه قريبًا
· يبدأ المخيم من الجمعة الساعة 15:00 وينتهي الأحد الساعة 17:00.
· الحد الأقصى 8 مشاركين مع مرافقين، في أكواخ ثنائية لشخصين أو خيام فاخرة. ويمكنكم إحضار كرفانكم الخاص.

تتوفر في الموقع حمّامات ومراحيض متنقلة مهيأة لذوي الاحتياجات. يتضمن المخيم: رقص، أكروبات، سيرك، 4 حصص فولتيج، ألعاب متنوعة، الجميع مرحّب فيه، وكل شخص يشارك حسب قدراته. التكلفة:

· المشارك: 1,500 كرونة

· المرافق: 1,500 كرونة

· فرد بالغ من العائلة: 1,050 كرونة

· الأشقاء: 500 كرونة

إبداء الاهتمام عبر: skane@rbu.se

آخر موعد: 14/6

الدفع: Bankgiro: 5426-7711 أو Swish: 123 18 182 77

الدفع بعد تأكيد منا بحصولك على مكان. والأولوية لمن لم يشاركوا سابقًا.



اليوغا للجميع وأنشطة أخرى قادمة...

ابتداءً من كانون الثاني 2026، ستقوم RBU سكونه بتنظيم لقاءات وأنشطة أيضاً في قاعات جمعية PARAPLYET في مدينة مالمو. العنوان: 33 Industrigatan, مالمو.
أول نشاط سيكون بالتعاون مع جمعية Yoga för alla (اليوغا للجميع) يوم السبت 17 كانون الثاني من الساعة 13:00 إلى 16:00.

تعمل جمعية اليوغا للجميع ضمن مشروع مدعوم من صندوق التراث، يركّز على اليوغا المهنيّة، حيث تشارك RBU سكونه كشريك في هذا المشروع. في اليوغا المهنيّة يتم الجمع بين: اليقظة الذهنية (Mindfulness)، الوعي بالجسم، تقنيات التنفّس، حركات بطيئة ومدروسة، وضعيات يوغا، موسيقى، وأنشطة أخرى. وهي تجربة غنية تركز على أفضل الطرق للحركة، والتنفس بعمق، وتقبّل أنفسنا كما نحن. يُعد هذا النشاط فرصة ممتازة للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية، وخاصة مستخدمي الكراسي المتحركة، لاكتشاف حركات واعية يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الصحة الجسدية، النفسية، والعاطفية. المشاركة في هذا النشاط مجانية.

سيتم نشر مزيد من المعلومات على موقعنا الإلكتروني،
لكن يمكنكم تسجيل الاهتمام من الآن في نشاط تجربة اليوغا يوم 17/1 عبر: skane@rbu.se

مخيم الإخوة في Adventure Camp

يومي 7 و 8 أغسطس يحين موعد مخيم الإخوة من جديد.
غالبًا ما يُطلق على هؤلاء الأطفال اسم الإخوة في الظل، وهم من لديهم أخ أو أخت من ذوي الإعاقة في RBU سكونه نرى أهمية أن يحصلوا على مساحة خاصة بهم، يخرجون فيها من الظل إلى الضوء، ويقضون وقتًا ممتعًا مع أقرانهم.
يقام المخيم في Adventure Camp في Sövde.
الفئة العمرية من 8-9 سنوات فما فوق.

سننظر في عدد المشاركين من الفئات العمرية المختلفة، وقد يتم تقسيمهم إلى مجموعتين في بعض الأنشطة.
نبيت في خيام خشبية، وتكون الأيام مليئة بأنشطة ممتعة ومغامرة مثل:
· كرة بامبر · الانزلاق بالحيبال · مسابقات متعددة · وأنشطة أخرى كثيرة
سيتم نشر معلومات إضافية في عدد الخريف من المجلة،

لكن يمكنكم التسجيل من الآن عبر مراسلتنا على الایمیل.
كما نحث عن قادة شباب للمخيم، ويفضّل أن يكونوا إخوة أو أخوات. أكبر سنًا لأشخاص من ذوي الإعاقة.
إذا كنت مهتمًا أو لديك أي أسئلة، لا تتردد في التواصل معنا.

· التاريخ: 7-8 آب

· التسجيل عبر: skane@rbu.se

· التكلفة: 500 كرون لكل مشارك

