



هلسنكي

Arabia

اعثر على فعالية لقضاء وقت الفراغ في هلسنكي

تُنظم مدينة هلسنكي العديد من الفعاليات بأسعار معقولة ومجانية لقضاء وقت الفراغ. تعرّف على المكتبات العامة والمراكز الثقافية وأماكن ممارسة الرياضة وبيوت الشباب ومتحف المدينة وعلى الإمكانيات الأخرى لقضاء وقت الفراغ!

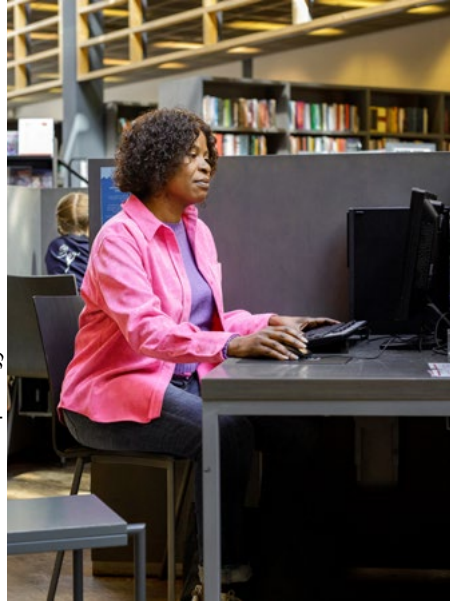
صورة: Karun Verma



صورة: Maarit Høhteri



صورة: Suvi-Tuuli Kankaanpää



تجد الكتيب أيضًا من خلال الإنترنت:

hel.fi/static/julkaisut/kulttuuri-vapaa-aika/vapaa-ajan-esite-AR.pdf



المحتويات

4	المكتبة العامة
8	المراكز الثقافية
14	الرياضة
20	بساتين اللعب
22	أنشطة للشباب
26	متحف مدينة هلسنكي
28	التعلم مدى الحياة
	اقرأ المزيد عن قضاء
30	وقت الفراغ

المكتبة العامة مكان مفتوح للجميع

بإمكانك في المكتبة العامة على سبيل المثال قراءة الكتب والصحف بلغات مختلفة وكذلك تعلم اللغة الفنلندية. بإمكانك أيضًا استعارة كُتب من المكتبة العامة إلى البيت. المكوث في المكتبة العامة واستعارة الكتب مجانية. توجد في هلسنكي ما مجموعه 38 مكتبة عامة وسيارتا مكتبة عامة.

اقض الوقت في المكتبة العامة

معظم المكتبات العامة تكون مفتوحة أيام العمل الرسمية من الصباح حتى المساء وأيضًا أيام السبت. توجد في هلسنكي أيضًا مكتبات عامة مفتوحة يوم الاحد أيضًا. بإمكانك قضاء الوقت في المكتبات العامة بحرية. بإمكانك على سبيل المثال الدراسة وحجز الأماكن لتستخدمها وأن تستخدم أجهزة كمبيوتر المكتبة العامة. يوجد دائمًا في المكتبات العامة موظفون في المكان ومن الممكن سؤالهم عن المشورة بخصوص جميع الأمور. لا تحتاج لأن تكون تعرف اللغة الفنلندية أو السويدية. يوجد في المكتبات العامة الكثير من العاملين الذين لديهم مهارات لغوية. حتى لو لم تكن هناك لغة مشتركة، فإن العاملين سوف يساعدونك للتقدم على أفضل وجه.

الاستعارة

تحتاج إلى بطاقة المكتبة العامة من أجل استعارة الكتب. بالإضافة إلى الكتب، بإمكانك استعارة الصحف والمجلات والموسيقى والافلام والأشياء ببطاقة المكتبة العامة. بإمكانك الحصول على بطاقة المكتبة العامة الخاصة بك من أي مكتبة عامة هيلميت (Helmet). بطاقة المكتبة العامة الاولى مجانية دائمًا. خذ معك بطاقة لإثبات الهوية عندما تأتي للحصول على بطاقة المكتبة العامة. تصلح كشهادات لإثبات الهوية بطاقات الهوية لدول الاتحاد الأوروبي وجواز السفر وبطاقة القيادة الفنلندية وبطاقة كيلا (KELA) التي عليها صورة (للذين تقل أعمارهم عن 18 سنة أيضًا بطاقة كيلا التي ليس عليها صورة) وبطاقة الساكن لمركز استقبال اللاجئين الذي يقع في فنلندا وجواز السفر وبطاقة ترخيص الإقامة التي تمنحها دائرة شؤون الهجرة. يتوجب أن يكون لديك عنوان في فنلندا كي يكون بإمكانك الحصول على بطاقة المكتبة العامة.

المكتبات العامة Helmet

هيلميت (Helmet) عبارة عن خدمة مشتركة للمكتبات العامة لمنطقة هلسنكي وضواحيها. المكتبات العامة لهيلميت هي المكتبات العامة لمدينة هلسنكي وإسبو وفانتا وكاونياينين. إذا كانت لديك بطاقة المكتبة العامة هيلميت، فبإمكانك استعارة الكتب من جميع المكتبات العامة لهيلميت. من السهل إعادة الكتب، حيث بإمكانك إعادة الكتب لأي مكتبة عامة من المكتبات العامة هيلميت.

← المكتبة الشبكية من خلال الانترنت

هيلميت (Helmet): helmet.fi



40

توجد في هلسنكي
ما مجموعه 38
مكتبة عامة وسيارتا
مكتبة عامة.

سبع نصائح بخصوص المكتبة العامة

1. المقاهي اللغوية

هل تعرف القليل من اللغة الفنلندية؟ شارك في المقهى اللغوي في المكتبة العامة! بإمكانك في المقهى اللغوي تطوير مهاراتك في اللغة الفنلندية من خلال الحديث مع المشاركين الآخرين.

2. الكتب سهلة القراءة

بإمكانك استعارة كتب سهلة القراءة من المكتبة العامة أو قراءة صحف سهلة القراءة. اللغة الواضحة هي لغة فنلندية سهلة.

3. الكتب بمختلف اللغات

تُوجد في كل مكتبة عامة كتب بمختلف اللغات. خيارات المقتنيات للمكتبات العامة مختلفة فيما بينها: من الممكن العثور من إحداها على سبيل المثال على قدر أكثر من الكتب باللغة العربية، ومن الأخرى في المقابل على قدر أكثر من الكتب باللغة الروسية. المكتبة العامة لباسيلا (Pasila) هي مكتبة عامة متعددة اللغات. يوجد من ضمن خيارات مقتنياتها كتب بأكثر من 80 لغة، بشكل أساسي بلغات أخرى غير اللغات الأوروبية. بإمكانك المجيء إلى المكتبة العامة لباسيلا للتعرف على خيارات مقتنيات المكتبة العامة متعددة اللغات. من الممكن من خلال المكتبة الشبكية من خلال الانترنت لهيلميت (Helmet) أيضاً البحث عن الكتب وعن الصحف والمجلات والتسجيلات الصوتية بمختلف اللغات وحجزها مجاناً إلى المكتبة العامة القريبة منك.

4. استعارة الأشياء واستخدام الأجهزة

بإمكانك أن تستعير إلى البيت الكتب والمجلات وبالإضافة لذلك على سبيل المثال ألعاب وآلات موسيقية ومعدات عمل ومعدات رياضية. توجد في المكتبة العامة أيضاً أجهزة مختلفة، حيث أن بإمكان السكان استخدامها مجاناً. توجد في كل مكتبة عامة أجهزة كمبيوتر، حيث أنه من الممكن تسجيل الدخول إليها ببطاقة المكتبة العامة. الأجهزة الأخرى التي من الممكن استخدامها هي على سبيل المثال جهاز الكمبيوتر اللوحي وماكينات الخياطة والطابعة ثلاثية الأبعاد وقاطع الليزر.

5. المساعدة بخصوص الأجهزة الرقمية وطباعة المستندات
يساعدك موظفو المكتبة العامة في استخدام جهاز الكمبيوتر والهاتف الذكي والانترنت. بإمكانك في المكتبة العامة طباعة المستندات ومسحها ضوئياً واستنساخها. تُنظم في المكتبات العامة أيضاً أحداث مجانية حيث يقدم الخبراء خلالها المشورة بشأن استخدام الأجهزة باللغة الفنلندية والسويدية والإنجليزية.

6. أماكن الاجتماعات والأستوديوهات
بإمكانك في أماكن الاجتماعات للمكتبة العامة العمل أو على سبيل المثال تنظيم مقابلة. توجد في المكتبات العامة أيضاً غرف للعزف وأستوديوهات. بإمكانك فيها على سبيل المثال إعداد الموسيقى والتصوير وتحرير مقاطع الفيديو. بإمكانك حجز مكان من Varaamo (اقرأ المزيد صفحة 30).

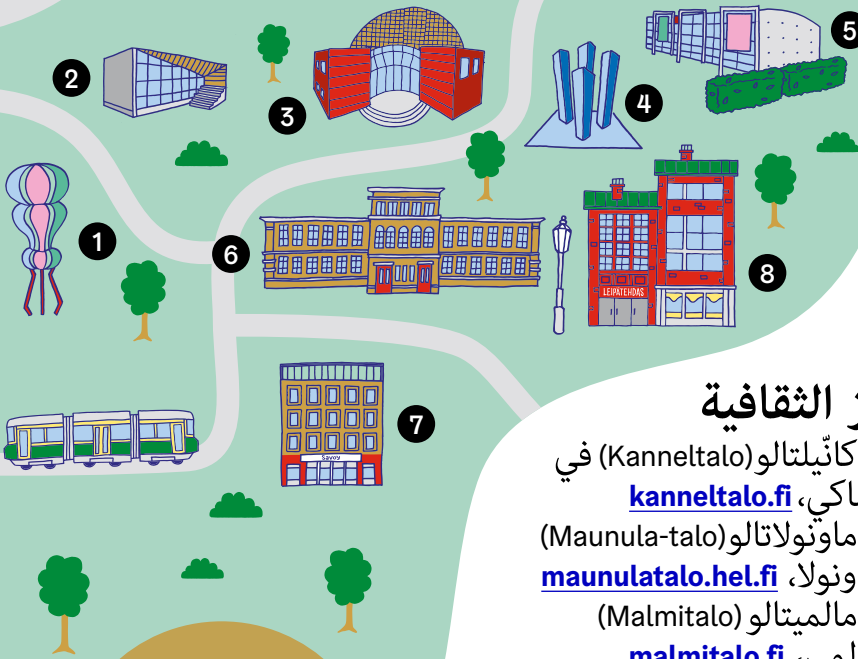
7. جلسات حكايات الأطفال والأحداث الأخرى
تُنظم في المكتبات العامة بشكل متنوع مختلف الأحداث المجانية كجلسات حكايات الأطفال ومقابلات مع الكتاب وورشات العمل وعروض صغيرة. يتم تنظيم جلسات حكايات الأطفال باللغة الفنلندية والسويدية وبالإضافة لذلك بشكل متفاوت أيضاً بلغات أخرى.



Kirjasto
Kirja
Lukea
Lainata
Kirjastokortti

المكتبة العامة
كتاب
يقرأ
يستعير
بطاقة المكتبة العامة

تعلم
الفنلندية!



المراكز الثقافية

1. مبنى كانيلتالو (Kanneltalo) في كانيلماسكي، kanneltalo.fi
2. مبنى ماونولاتالو (Maunula-talo) في ماونولا، maunulatalo.hel.fi
3. مبنى مالميتالو (Malmitalo) في مالمي، malmitalo.fi
4. ستوا (Stoa) في إيتاكيكوس، stoa.fi
5. مبنى فووتالو (Vuotalo)، في فووساري، vuotalo.fi
6. مبنى أنانتالو (Annantalo) في كامبي، annantalo.fi
7. مسرح سافوي (Savoy) في كارتينكاوبونكي، savoyteatteri.fi
8. كايسا (Caixa) في كاليو، caixa.fi

أهلاً وسهلاً بكم في المراكز الثقافية!

توجد ثمانية مراكز ثقافية في هلسنكي. تُنظم في المراكز الثقافية حفلات موسيقية وعروض مسرح ورقص وسيرك وعروض افلام وأحداث أطفال وحفلات جماعية في الداخل والخارج ومعارض وتعليم للفنون. تجد معروضة الكثير من الفعاليات المجانية التي لا تحتاج للتسجيل فيها مسبقاً. يتوجب بخصوص عروض القاعة الكبيرة شراء تذكرة دخول دائماً، ولكن الاسعار معقولة. العروض بلغات مختلفة. جزء من العروض صامته بدون كلام. كل مركز ثقافي موجود فيه مقهى أو مطعم.

صورة: Sakari Röyskö



الثقافة في أحياء المدينة

يقع مبنى كائيلتالو ومبنى مالميتالو ومبنى ماونولاتالو وستوا ومبنى فووتالو في مناطق سكنية حيوية بعيدة عن مركز المدينة. المراكز الثقافية هي أماكن للالتقاء مهمة في منطقتها، حيث يتم فيها قضاء الوقت ومقابلة المعارف. هي أماكن مخصصة للفعاليات المتنوعة. بإمكانك تحت نفس السقف المشاركة في الأحداث الثقافية والذهاب إلى المكتبة العامة وتعلم على سبيل المثال اللغة الفنلندية أو المهارات اليدوية من خلال الدورات التعليمية لمعهد القوى العاملة ([اقرأ المزيد صفحة 28](#)). يوجد في مبنى كائيلتالو ومبنى مالميتالو ومبنى ماونولاتالو وستوا بيت للشباب أيضاً، حيث بإمكان الشباب فيه قضاء وقت الفراغ بشكل آمن مع أشخاص بالغين حاصلين على تعليم بخصوص ذلك ([اقرأ المزيد صفحة 22](#)).

كايسا Caisa ومسرح سافوي Savoy

مهمة المركز الثقافي كايسا Caisa هي تعزيز تطوير هلسنكي بمساعدة الفن والثقافة بحيث تصبح مدينة متنوعة بقدر أكثر. هذا يعني على سبيل المثال أنه في كايسا يقوم بإعداد البرنامج فنانون يتبعون إلى مختلف الاقليات ويتم أخذ بعين الاعتبار أثناء الأحداث سكان المدينة المتنوعين. مسرح سافوي هو مبنى دولي للحفلات الموسيقية. مسرح سافوي مسؤول أيضاً عن خشبة المسرح إسبا (Espan lava) التي تقع في مركز مدينة هلسنكي في متنزه إسبلانادي (Esplanadi). تُنظم على خشبة المسرح إسبا حفلات موسيقية مجانية في الهواء الطلق وأحداث أخرى في الصيف.

للأطفال وللشباب

مركز الفنون للأطفال والشباب أنانتالو (Annantalo) هو قلب ثقافة الأطفال للمدينة. يتم في أنانتالو تعلم إعداد الفنون وتنظيم عروض وأحداث ومعارض للأطفال. معظم الأحداث مجانية. كما أنه توجد في المراكز الثقافية الأخرى أيضاً الكثير من الفعاليات للأطفال وللعائلات.

هل تعلم؟

للفن والثقافة والإبداع تأثير إيجابي على جودة حياة الإنسان وصحته. وفقاً للأبحاث فإن تجربة وصنع الفن من الممكن أن تقي من الأمراض الجسدية والنفسية وتقلل الأعراض. تدعم الهوايات الفنية والثقافية رفاهية ونمو وتعلم الأطفال والشباب بطرق متعددة.





خمس نصائح بخصوص ما تقدمه المراكز الثقافية

1. الأحداث الصيفية

تُنظم المراكز الثقافية في الصيف الكثير من الأحداث المجانية في الخارج في أفنية وميادين المراكز الثقافية. الايام المهمة هي يوم هلسنكي 6/12 وليلة الفنون في منتصف شهر أغسطس. توجد في أنانتالو في الصيف للعائلات الكثير من البرامج، حيث أنه من الممكن الذهاب إليها عندما يكون الوقت مناسبًا.



2. مواسم السنة وأيام الأعياد

تُنظم الكثير من البرامج في المراكز الثقافية، حيث أنها متعلقة بالدورة السنوية والاعياد المهمة للسكان. هنا بعض المواعيد المهمة، التي كثيرًا ما يتم تنظيم الاحداث أثناءها:



- يوم استقلال فنلندا 12/6
- الأول من مايو: احتفال الأيدي العاملة والطلاب الحاصلين على شهادة الثانوية العامة والربيع 4/30
- الهالووين أو عيد القديسين نهاية شهر أكتوبر وبداية شهر نوفمبر
- اسبوع حقوق الطفل في شهر نوفمبر
- عطلة الخريف وعطلة الشتاء للمدارس
- الأعياد المسيحية كعيد الميلاد وعيد الفصح.
- الاعياد المهمة لمختلف الأديان والثقافات كالعيد عند المسلمين.
- كثيرا ما تُنظم المراكز الثقافية هذه الاحتفالات بالتعاون مع المنظمات. يتم في المراكز الثقافية أخذ بعين الاعتبار أعياد الذين لديهم خلفيات ثقافية مختلفة بشكل متزايد طوال الوقت.



3. المعارض

هناك دائمًا معارض في صالات العرض بالمراكز الثقافية، والدخول إليها مجاني. تكون مفتوحة دائمًا عندما يكون المركز الثقافي مفتوحًا. متوفرة أيضًا الكثير من المعارض المخصصة للأطفال، حيث أن بإمكان الاطفال الدخول والاعجاب بها واللعب وتعلم أشياء جديدة.

4. العروض والافلام والحفلات الموسيقية

تُنظم في المراكز الثقافية عروض بمختلف اللغات. بإمكانك دائماً العثور على الاستعلامات بشأن اللغة (Kieli-info) على صفحات الانترنت للمركز الثقافي في معلومات العرض. على وجه الخصوص عروض السيرك والرقص التي تتم بلا كلام تناسب أيضاً أولئك الذين لا يعرفون اللغة الفنلندية بعد. يتم سماع مختلف الثقافات الموسيقية بشكل موسع من خلال برامج الحفلات الموسيقية. يتم عرض أفلام من مختلف أنحاء العالم في جميع المراكز الثقافية. هناك أيضاً الكثير من العروض للأطفال والتذاكر أسعارها مناسبة. توجد في المراكز الثقافية بالإضافة إلى العروض التي برسوم الدخول أيضاً الكثير من العروض المجانية.

5. الدورات التعليمية وورشات العمل

هل تريد أن تتعلم مهارات جديدة وأن تتعرف على الناس؟ يتم في المراكز الثقافية تنظيم مختلف ورشات العمل والدورات التعليمية للأطفال ولل كبار. يتم توجيه الفعالية بلغات مختلفة وكثيراً ما يكون بإمكان المرشد أيضاً تقديم إرشادات غير لفظية. تجد من ضمن ما هو معروض الكثير من ورشات العمل والدورات التعليمية، حيث أنها مجانية ولا تحتاج لأن تسجل مسبقاً فيها. يتم في ستوا (Stoa) تنظيم ورشات غنائية للمهاجرين لتعلم اللغة الفنلندية بالغناء (Opi Suomea laulaen). الورشات الغنائية مجانية، ولكن يتوجب التسجيل فيها مسبقاً.

Tapahtuma

Pääsylippu

Esitys

Työpaja

Taide

حدث

تذكرة دخول

عرض

ورشة عمل

الفنون

تعلم
الفنلندية!

الرياضة



تحافظ ممارسة الرياضة على الصحة وهي
فعالية منعشة عند القيام بها بشكل منفرد
أو معًا. بإمكانك ممارسة الرياضة في
هلسنكي بالعديد من الطرق المختلفة.

التجول في الحدائق العامة

اذهب للتجول في البساتين والجزر والغابات! هل سمعت عن الحقوق
المُتاحة للجميع؟ يحق لكل شخص في فنلندا على سبيل المثال جمع
الثمار التوتية والفطر من الغابة. لا يُسمح بإشعال النيران في الهواء
الطلق في الطبيعة، ولكن توجد في هلسنكي الكثير من مسقوفات
المطابخ والأماكن المخصصة للشواء العامة والتي من الممكن استخدامها
بحرية على مدار السنة. تذكّر أنه لا يجوز ترك القمامة في الطبيعة.



الرياضة الموجهة

بإمكانك المشاركة في مدارس تعليم السباحة والرياضة الجماعية وحصص قاعة الجيم الرياضية والرياضة المائية والرياضة في الهواء الطلق. الدورات الرياضية التي تنظمها المدينة اسعارها ملائمة وتناسب جميع الأعمار. يبدأ التسجيل في الدورات التعليمية للخريف في شهر أغسطس، وللدورات التعليمية للربيع في شهر ديسمبر، وللدورات التعليمية للصيف في شهر أبريل. الدورات تحظى بشعبية كبيرة، لذلك يتوجب التسجيل في الوقت المُحدد.

بالإضافة إلى الدورات التعليمية هناك أيضًا الكثير من الرياضة الموجهة والتي لا تحتاج بشأنها إلى التسجيل المُسبق ولا الالتزام بها. تعرف على أشكال الرياضة المجانية وذات الأسعار المعقولة كرياضة فيمّا (Vimma) للشباب والرياضة الإقليمية (Alueliikunta) للذين هم في سن العمل ولكبار السن. بإمكان الأشخاص من جميع الاعمار المشاركة صيفًا في التمارين الرياضية المجاني في المنتزهات، حيث يتم تنظيمه في جميع أنحاء المدينة. يتم تنظيم رياضة للأشخاص الذين لديهم قيود بخصوص القدرة على الفعالية ولذوي الإعاقة حيث أنها تسمى بالرياضة التطبيقية.



صورة: Jussi Hellsten

الاماكن الرياضية لمختلف أصناف الرياضة

توجد خلال فترات الشتاء الثلجي في هلسنكي مسارات للتزلج على الجليد تم تجديدها في أنحاء هلسنكي. بإمكانك تجريب التزلج على الجليد أي الانزلاق على الجليد في بالوهينا (Paloheinä)، حيث أنه بإمكانك استئجار الزلاجات وعكاكيز التزلج من هناك. يوجد في هلسنكي 11 ملعب للجليد الاصطناعي، حيث أن التزلج على الجليد فيها مجاني. يوجد في الملعب الجليدي براهي (Brahe) مكان للتأجير، حيث بإمكانك أن تستأجر الزلاجات منه.

بالإضافة لذلك المدينة لديها مختلف الاماكن الرياضية الداخلية كقاعات التزحلق بألواح التزحلق وقاعات الألعاب الداخلية وقاعات الجيم الرياضية. قاعات الجيم الرياضية للمدينة تناسب جميع مستويات ممارسي اللياقة البدنية. قاعات الجيم الرياضية اسعارها ملائمة ولا حاجة لشراء العضوية بخصوصها. توجد في هلسنكي أكثر من 40 قاعة جيم رياضية خارجية مفتوحة على مدار الساعة ومجانية.

احجز الاماكن الرياضية

بإمكانك طلب الحصول على دور ثابت ومنتظم للمجموعة الرياضية الخاصة بك خلال موسم مُعين. تعرف على الاماكن التي من الممكن حجزها وعلى الأوقات المختلفة لطلبها من صفحات الإنترنت للرياضة. بإمكانك أيضاً حجز أدوار رياضية فردية شاغرة من المتجر الرياضي (Liikuntakauppa) ومن فارامو (Varaamo) ([اقرأ المزيد عن فارامو صفحة 30](#)).



شواطئ السباحة

عند وصولك إلى شاطئ غير مألوف بالنسبة لك، تحقق من عمق المياه من الخريطة الموجودة على لوحة الإعلانات. كن حذرًا على وجه الخصوص من الأماكن العميقة بشكل مفاجئ ومن التيارات القوية. ترى على لوحة الإعلانات أيضًا إذا كان لا يوصى بالسباحة على الشاطئ بسبب سوء جودة المياه. ولي الأمر مسؤول دائمًا عن أطفاله. أبقى على الأطفال الموجودين في الماء على مرمى البصر بحيث تراهم دائمًا وجميع الذين لا يعرفون السباحة قريبين في متناول يدك. شواطئ السباحة الأكثر شعبية لديها منقذون خلال فترة إجازات المدارس، حيث بإمكانك طلب النصيحة منهم. تظهر طحالب البكتيريا الزرقاء في الصيف على شواطئ هلسنكي، حيث أنها قد تكون سامة. تحقق من الوضع بخصوص طحالب البكتيريا الزرقاء مسبقًا من خلال الانترنت. لا تسبح في الشاطئ الذي تمت ملاحظة وجود طحالب البكتيريا الزرقاء فيه.

قاعات المسابح والمسابح المكشوفة

السباحة هواية شعبية لجميع أفراد الأسرة في فنلندا. المسابح هي أماكن بإمكانك فيها السباحة وممارسة التمارين الرياضية في الماء والاسترخاء في حوض السباحة الدافئ واللعب في حوض السباحة المخصص للأطفال والذهاب إلى الساونا والاعتسال. الذهاب إلى المسبح يدعم الرفاهية بأشكال متنوعة.



Uimahalli
Liikkua
Kuntosali
Kurssi
Luonto

مسبح
يتحرك
قاعة الجيم الرياضية
دورة تعليمية
الطبيعة

تعلم
الفنلندية!

هكذا تتعامل في المسبح

من المهم أن يعرف الجميع الضوابط والنظم للمسبح. هناك رغبة من خلالها للتأكد من أن كل شخص يشعر بالأمان والراحة قدر الإمكان.

1. الاغتسال وارتداء ملابس السباحة الملائمة يُعتبر مهمًا، كي تبقى المياه نظيفة في أحواض السباحة. اغتسل بدون ملابس السباحة قبل الذهاب إلى حوض السباحة. بلل الشعر أيضًا أو استعمل قبعة السباحة. إذا كان شعرك طويلًا فأربطه أثناء فترة السباحة.
2. اترك ملابس السباحة في المكان المُخصص للاغتسال عندما تذهب إلى الساونا. يذهب الفنلنديون إلى الساونا عراة في العادة. بإمكانك أن تذهب إلى الساونا وعليك فوطة إذا رغبت. توجد في قاعات مسابح هلسنكي دائمًا أماكن للساونا وأماكن للاغتسال منفصلة للنساء والرجال.
3. ولي الأمر مسؤول عن أطفاله الذين لا يعرفون السباحة. يجوز أن يكون الشخص البالغ الذي يعرف السباحة مسؤولاً كحد أقصى عن ثلاثة أطفال لا يعرفون السباحة. يجوز مع الشخص الذي لا يعرف السباحة التواجد فقط في الحوض الذي تكون المياه فيه منخفضة. يجوز الذهاب للحوض الكبير ولحوض القفز فقط عندما يستطيع الشخص السباحة كحد أدنى 25 مترًا.

هذه ملابس سباحة مقبولة:



ملابس السباحة وسروال السباحة وشورت السباحة والبوركني بأكمام قصيرة.



هل تعلم عن هذه؟

4. تُنظم في مسبح ياكوماكي (Jakomäki) أسبوعيًا أدوار للسباحة خاصة بالنساء. تعمل في المسبح أثناء دور السباحة للنساء عاملات نساء فقط.
5. توجد في بعض المسابح كمسبح إيتاكيسكوس (Itäkeskus) غرفة لتغيير الملابس مناسبة للجنسين (unisex) مفتوحة للجميع. في غرفة تغيير الملابس المناسبة للجنسين (Unisex) بإمكان العائلات التي لديها أطفال على سبيل المثال والذين لديهم قيود بخصوص الحركة والذين يتبعون إلى الأقليات الجنسية تغيير الملابس والاستحمام في هدوء في غرفة صغيرة خاصة.
6. هل تريد أن تتعلم السباحة؟ يتم تنظيم دورات لتعلم السباحة للأطفال وللبالغين مقابل أجر. مُتاحة للبالغين مجموعات مختلطة للنساء والرجال وكذلك مجموعات مخصصة للنساء فقط. بإمكان الشاب أو الشابة الذي في سن المدرسة الإعدادية المشاركة في مدرسة تعلم السباحة مجانًا من خلال رياضة فيمّا (Vimma).
7. إذا حصلت على البطاقة الموسمية للرياضة المائية من حمام السباحة بيركولا (Pirkkola) أو إيتاكيسكوس (Itäkeskus) أو ياكوماكي (Jakomäki) أو أوريوكاتو (Yrjönkatu)، فبإمكانك استخدام نفس البطاقة أيضًا في جميع قاعات الجيم الرياضية لمدينة هلسنكي. بإمكانك في مسابح بيركولا وإيتاكيسكوس وياكوماكي أيضًا استخدام قاعة الجيم الرياضية بسعر تذكرة السباحة.



← اعثر لنفسك على الطرق التي تحب بها

ممارسة الرياضة: liikunta.hel.fi

← متجر الرياضة: liikuntakauppa.hel.fi

← التجول في الهواء الطلق الحداثق العامة: hel.fi/ulkoilu



مكان آمن وممتع للأطفال والعائلات

بساتين اللعب هي أماكن ترفيهية تستقبل
الأطفال والعائلات طوال أيام الأسبوع. توفر هذه
البساتين فعاليات مجانية ومتنوعة في الهواء
الطلق وداخل المباني، موجهة للعائلات التي
لديها أطفال رضع أو أطفال صغار أو الأطفال
في سن المدرسة. تحتوي البساتين على فناء
خارجي ومساحات داخلية مريحة وآمنة.



تفتح بساتين اللعب أبوابها خلال أيام العمل الرسمية
من الساعة التاسعة صباحًا حتى الخامسة مساءً



صورة: Konsta Linkola



أمثلة على فعاليات وأنشطة بساتين اللعب

من بين الفعاليات المميّزة، يُقام مقهى Tänään tavataan، وهو مساحة ترحيبية تجمع العائلات من خلفيات ثقافية ولغوية مختلفة. يهدف المقهى إلى تشجيع التواصل باللغة الفنلندية في أجواء ودّية ومريحة، دون تسرّع أو ضغط.

كما يُنظم برنامج أنشطة بعد الظهر لطلاب الصفين الأول والثاني، ويُقدّم في بيئة آمنة بعد انتهاء اليوم الدراسي. هذه الأنشطة تتطلب تسجيلًا مسبقًا ويتم طلبها من خلال منصة Wilma، وهي مقابل رسوم رمزية.

خلال فصل الصيف، تُقام فعاليات ممتعة ومجانية في بساتين اللعب التابعة لمدينة هلسنكي، حيث تُقدّم وجبات غداء صيفية مجانية للأطفال دون سن 16 عامًا. مطلوب إحضار طبق وملعقة شخصية عند المشاركة

➔ للحصول على المزيد من المعلومات والمستجدات، يُمكن تحميل تطبيق «Leikkipuistot» على الهاتف، حيث تجد تفاصيل بساتين اللعب ومواعيد الفعاليات



أنشطة للشباب

يوجد في هلسنكي أكثر من 60 مكانا مخصصا للشباب: بيوت شباب وأماكن صيفية وأماكن مخصصة لممارسة الهوايات كقاعات التزلج بالزلاجة واستوديوهات موسيقى وورش للمهارات اليدوية. بإمكان الشباب على سبيل المثال ممارسة مختلف الاصناف الرياضية في قاعة ممارسة الهوايات لمالمينكارتانو (Malminkartano) وتجريب رعاية الحيوانات في مزرعة الحيوانات الأليفة فالكولا (Fallkulla) وتنظيم الأحداث في مكان الأحداث تيفيستامو (Tiivistämö) في سوفيلاهتي (SuviLahti). بإمكان كل شاب العثور على فعالية ممتعة ومناسبة له من قائمة الخيارات.

بيوت الشباب

بيوت الشباب هي أماكن بإمكان الشباب الذين تتراوح أعمارهم 9-17 سنة قضاء وقت الفراغ فيها. من الممكن أن تكون هناك أيضًا فعاليات محدودة لممارسة الهواية أيضًا للذين تقل أعمارهم عن 9 سنوات وللذين تزيد أعمارهم عن 18 سنة. توجد بيوت الشباب في أرجاء هلسنكي في مختلف مناطق السكن. يقابل الشاب في بيت الشباب الاصدقاء ويقضي الوقت ويلعب وكذلك يحصل على المساعدة بخصوص أمور حياته كعلاقاته مع الأصدقاء ودوامه المدرسي وبحثه عن عمل. بإمكانه أن يشارك في الفعالية الجماعية كنادي الطبخ والدورات التعليمية للرسم/الطلاء أو الرحلات إلى الطبيعة أو فعالية اللعب أو دوري كرة القدم. يُخطط يتم الاستماع إلى رغبات الشباب. يُخطط العاملون للفعالية وينجزونها مع الشاب.



المشاركة من خلال بطاقة العضو

للمشاركة في أنشطة بيوت الشباب، يمكن الحصول على بطاقة العضوية المجانية. يتم تسجيل بطاقة العضو (المعروفة بالعامية الفنلندية باسم «Jässäri») إلكترونياً، وتُستخدم عبر تطبيق الهاتف Populon، حيث يمكن للجميع، من الشباب والشابات وأولياء الأمور، تحميل التطبيق لتلقي إشعارات حول الفعاليات في بيوت الشباب. يُسجّل ولي الأمر بطاقة العضوية لمن تقل أعمارهم عن 18 عاماً عبر الإنترنت باستخدام التعريف الإلكتروني المشدد بالهوية، والذي يتم عادةً من خلال الخدمات المصرفية الإلكترونية. نحرص على الحفاظ على أمن وسلامة جميع الشباب، لذلك نطلب تزويدنا ببيانات اتصال حديثة لولي الأمر، حتى نتمكن من التواصل معه فوراً عند الحاجة. تضمن مدينة هلسنكي سرية البيانات المقدمة أثناء التسجيل، ولا يتم مشاركتها مع أي جهة خارجية.

← تجد معلومات إضافية حول الحصول على بطاقة العضوية

على موقع شباب هلسنكي: nuorten.hel.fi/jassari

تعال للزيارة

يُرحب بمجيء كل شاب إلى بيت الشباب. لا يؤثر حتى لو كان الشاب ما زال لا يتحدث اللغة الفنلندية

أو السويدية. يكون موجوداً دائماً في المكان في بيت الشباب مهنيون لعمل الشباب مرشدون للشباب، حيث أنهم يرحبون بالشباب ويبلغون عن بيت الشباب. يتحدث مرشدو الشباب بلغات مختلفة ومن الأكيد أنه سيتم العثور على طريقة مشتركة للتواصل. تنظم في جزء من بيوت الشباب فعالية جماعية للبنات.



أوقات الافتتاح من خلال الانترنت

العديد من بيوت الشباب لديها مواعيد افتتاح خاصة بها للشباب الذين في سن المدرسة الابتدائية وللشباب الذين في سن المدرسة الإعدادية. أنظر مواعيد الافتتاح لمختلف الفئات العمرية من صفحات الانترنت الخاصة ببيت الشباب. بإمكان الشاب في نطاق أوقات الافتتاح المجيء عندما يرغب بذلك وأن يبقى الفترة التي يرغب بها في بيت الشباب. من الممكن المجيء إلى بيت الشباب دون الإبلاغ عن ذلك مسبقاً.



خمس أسباب تجعل زيارة بيت الشباب مفيدة للشاب

1. يتمكن الشاب من ممارسة فعالية لطيفة ومثيرة للاهتمام، حيث أن ذلك يدعم رفايته.
2. يصبح لدى الشاب أصدقاء جدد وبإمكانه قضاء الوقت معهم في بيئة آمنة. هو يتعلم مهارات اجتماعية قيمة.
3. يعمل في بيوت الشباب أشخاص بالغون حاصلون على تعليم. يُنظم مرشدو الشباب فعاليات للشباب ومع الشباب ويتحدثون معهم على سبيل المثال عن خطط المستقبل ويتدخلون في حالات المشاكل.
4. في بيوت الشباب من الممكن تجريب مختلف الهوايات في الأساس مجاناً. يتمكن الشاب من البحث عن معالم القوة الخاصة به وتطوير مهاراته بخصوص تلك الأمور التي تهتمه.
5. بيوت الشباب أماكن خالية من المسكرات/المخدرات ولا يُسمح فيها بأي نوع من التمييز على سبيل المثال العنصرية.



بإمكانك أيضًا التأثير

لدى الشباب إمكانيات كثيرة للتأثير. تم حجز نقود للشباب، حيث أنهم يتشاورون بخصوص استخدامها ويصوتون بخصوص ذلك كل عام. تم خلال السنوات السابقة على سبيل المثال تنظيم مباريات دوري كرة القدم ورحلات إلى المسرح بنقود الميزانية للشباب. بإمكان الشاب أن يطلب الانضمام إلى مجلس الشباب، حيث أنه يؤثر في الأمور المهمة للشباب في كل المدينة. بإمكان الشاب أيضًا تقديم مبادرة للمدينة بخصوص الشيء الذي يرغب بأن يتغير.

← معلومات بيوت الشباب وكل ما توفره هلسنكي للشباب موجود على صفحات الانترنت للشباب: nuorten.hel.fi

هوايات مجانية للأطفال وللشباب

النموذج الفنلندي لممارسة الهوايات (Harrastamisen Suomen malli) يقدم هوايات مجانية لطلاب الصفوف 3-9 أي للأطفال والشباب الذين أعمارهم 9-15 سنة. تُقدم الهوايات في جميع مدارس التعليم الأساسي لهلسنكي. يتم تنظيم الهوايات بعد اليوم الدراسي في أماكن المدرسة أو بالقرب منها.

← اطلع على الخيارات العديدة لممارسة الهوايات على صفحات الانترنت لمدرسة طفلك أو على صفحات الانترنت للهوايات (Harrastukset): harrastukset.hel.fi/suomenmalli

Nuori	شاب
Aikuinen	شخص بالغ
Jäsenkortti	بطاقة العضو
Kaveri	صديق
Harrastus	هواية

تعلم
الفنلندية!

متحف مدينة هلسنكي

يقع متحف مدينة هلسنكي في مركز المدينة عند زاوية سيناتينتوري (Senaatintori)، في أقدم أحياء هلسنكي. المتحف مفتوح يوميًا والدخول إليه مجاني دائمًا. أهلاً وسهلاً بكم لقضاء الوقت والمكوث في القاعة المريحة وفي المعارض والأحداث ومتجر المتحف!

متحف مدينة هلسنكي هو المتحف الوحيد في العالم الذي موضوعه هو هلسنكي. بإمكانك في متحف المدينة تعلم أشياء جديدة عن تاريخ المدينة وعن حياتها اليومية وعن ظواهرها المحلية. بإمكان الأطفال والعائلات التعرف على تاريخ هلسنكي واللعب في مدينة الأطفال.

إذا كانت لديك مجموعة تتعلمون اللغة الفنلندية معًا من خلالها، فبإمكانكم حجز مرشد لمجموعتكم مجاناً لمعارض متحف المدينة. بالإضافة إلى المعارض، يقدم متحف المدينة مختلف الأحداث كجولات المشي المصحوبة بمرشدين والمحاضرات والحفلات الموسيقية وفعاليات للأطفال وعروض للأفلام وأسواق عيد الميلاد.

← تعرف على متحف مدينة هلسنكي: helsinginkaupunginmuseo.fi



صورة: Jussi Hellsten

تعرف أيضًا على وجهات المتاحف الأخرى بهلسنكي

فيلا هاكسالمي (Hakasalmen huvila)

تقع فيلا هاكسالمي بالقرب من مبنى الموسيقى (Musiikkitalo) ومن مبنى فنلانديا (Finlandiatalo) ومن أودي (Oodi) في تولونلاhti (Töölönlahti). توجد في المتحف معارض متغيرة حول مواضيع عن هلسنكي والكثير من الأحداث. مدفوعات الدخول للمتحف قدرها 16 يورو. الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة يدخلون إلى المتحف مجانًا. الدخول مجاني للجميع كل آخر يوم جمعة من الشهر.

مبنى رويسكوميستارين تالو (Ruiskumestarin talo)

في كرونونهاكا (Kruununhaka)

تعال لتشاهد نوعية البيوت التي كانت تسكن فيها العائلات سكان هلسنكي في ستينيات القرن التاسع عشر (عقد 1860). مبنى رويسكوميستارين تالو يكون مفتوحًا صيفًا وخلال فترة عيد الميلاد. الدخول إلى المتحف مجاني دائمًا.

متحف العمال في فاليلّا (Vallila)

تعال لإلقاء نظرة على مختلف المنازل للعائلات العاملة من هلسنكي في القرن العشرين (القرن 1900). الدخول إلى المتحف مجاني دائمًا.

متحف الترام في تولو (Töölö)

هناك فعاليات ممتعة في متحف الترام للأطفال وللمهتمين بعربات الترام. المتحف مفتوح يوميًا والدخول إليه مجاني دائمًا.

Museo
Näyttely
Historia
Vapaa pääsy
Raitiovaunu

متحف
معرض
التاريخ
الدخول مجاني
الترام

تعلم
الفنلندية!



التعلّم مدى الحياة

يُقدّم معهد Työväenopisto (باللغة الفنلندية) ومعهد Arbis (باللغة السويدية) فرصًا تعليمية متنوعة ومفتوحة للبالغين الراغبين بتطوير أنفسهم وتعلّم مهارات جديدة. يُعتبر المعهد مؤسسة تعليمية مرنة ومفتوحة تقدّم التعليم العام بأسلوب عملي وممتع.

يقدم المعهد أكثر من 5000 دورة سنويًا تتنوع بين تعلم اللغة الفنلندية ولغات أجنبية أخرى، والفنون الجميلة، والأشغال اليدوية، والرياضة والرقص، والطهي، والعزف والغناء، واستخدام الحاسوب والتقنيات، إضافة إلى المسرح والأدب والكتابة الإبداعية، والتصوير وصناعة الفيديوها، والرحلات في الطبيعة، والعديد من الأنشطة الأخرى.





متى؟

تتوَقَّرُ الفصول خلال
النهار والمساء وأيضًا في
عطلات نهاية الأسبوع،
على مدار العام الدراسي.



أين؟

تُعقد الدورات في مختلف
أنحاء مدينة هلسنكي،
عبر الإنترنت، وفي مكتبة
المعهد وأماكن التعلم
المفتوحة التابعة له.



لمن؟

هذه الدورات متاحة
لجميع الأشخاص الذين
أتموا سن 16 عامًا.

كيفية الانتساب واللتحاق بنا؟

للاضمام إلى الدورات، يمكن التسجيل
عبر الموقع الإلكتروني: ilmonet.fi

أو عبر الهاتف على:

Helsingin työväenopisto ←

09 310 88610

Arbis 09 310 494 94 ←

ما هي الرسوم و السعار؟

تبدأ رسوم الدورات من
14 يورو فقط، بينما تبقى
المحاضرات والفعاليات
ومعظم الحفلات
الموسيقية مجانية.

اقرأ المزيد عن الدورات التعليمية المخصصة للمهاجرين:

tyovaenopisto.hel.fi/opiskelijapalvelut/maahanmuuttajille ←

arbis.hel.fi/kurser-och-anmalningar/sfi-svenska-for-invandrade ←



تعرف أيضاً على إمكانيات قضاء وقت الفراغ هذه

فارامو (Varaamo)

هل ترغب في عقد اجتماع أو الاحتفال مع المقربين منك أو تنظيم حدث أو تسجيل الموسيقى أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة الهوايات معاً؟ بإمكانك حجز أماكن المدينة أو الأجهزة مجاناً أو بسعر مناسب من فارامو. صفحات الانترنت لفارامو متوفرة باللغة الفنلندية والسويدية والإنجليزية.

← احجز أماكن وأجهزة: varaamo.hel.fi

فعالية العمل التطوعي

تقدم المدينة الكثير من المهام التطوعية المختلفة، حيث بإمكانك من خلالها مساعدة سكان المدينة من مختلف الأعمار أو الاعتناء ببيئتنا المشتركة. بإمكانك على سبيل المثال قضاء الوقت مع كبار السن أو المساعدة في المقهى العائلي متعدد الثقافات. في العديد من المهام، لا تحتاج لأن تكون تعرف اللغة الفنلندية أو السويدية. إذا كانت لديك أسئلة أو استفسارات، فبإمكانك إرسال بريد إلكتروني إلى العنوان vapaaehtoistoiminta@hel.fi. أهلاً وسهلاً بكم للمشاركة، حيث نحتاج إلى مساعدتك بالذات!

← اقرأ المزيد واعثر على المهمة المناسبة لك: vapaaehtoistoiminta.hel.fi

Juhlat	الاحتفالات
Vapaaehtoinen	شخص متطوع
Lapsi	طفل
Koulu	مدرسة
Konsertti	حفلة موسيقية

تعلم
الفنلندية!



أطفال الثقافة

يُطلق على جميع الأطفال سكان مدينة هلسنكي الذي ولدوا سنة 2020 أو بعد ذلك باسم أطفال الثقافة. تتم دعوة أطفال الثقافة سنوياً إلى حدثين، إلى أن يبدأ الطفل الدراسة في المدرسة. الأحداث مجانية. بإمكانك تجربة لحظات ممتعة ومشتركة من خلال الثقافة مع طفلك. الأحداث تدعم تطور الطفل ورفاهيته. يتم تنظيم الأحداث على سبيل المثال من خلال المتاحف والمسارح وفرق الأوركسترا الموسيقية.

← اقرأ المزيد وسجّل طفلك كطفل ثقافة:

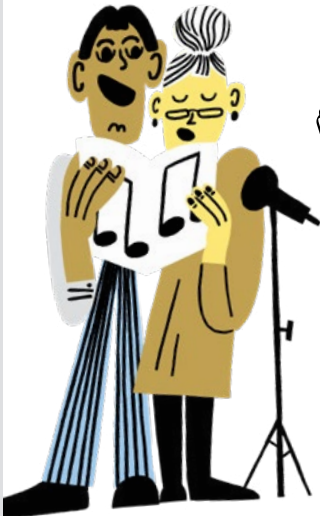
kummilapset.hel.fi

أوركسترا مدينة هلسنكي

تعال واستمع عندما يعزف أكثر من مائة موسيقي في وقت واحد! أوركسترا مدينة هلسنكي هي أوركسترا موسيقية كلاسيكية تقدم عروضها في مبنى الموسيقى (Musiikkitalo) الذي يقع في مركز المدينة. تباع تذاكر اسعارها مناسبة للتمارين العامة التي يتم تنظيمها في الصباح. التمرين العام يعني التدريب الأخير قبل العرض المسائي.

← تعرف على عروض أوركسترا المدينة:

helsinginkaupunginorkesteri.fi



Tämä on arabiankielinen esite. Se kertoo Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan palveluista. Kaupunki järjestää paljon sekä edullista että maksutonta tekemistä vapaa-ajalle. Esitteessä vastataan muun muassa näihin kysymyksiin:

- **Kirjastot:** Miten voin lainata kirjoja, lehtiä ja muita esineitä?
- **Kulttuurikeskukset:** Minkälaisia tapahtumia kulttuurikeskuksissa järjestetään?
- **Liikunta:** Minkälaisia liikuntapaikkoja Helsingissä on?
- **Tekemistä nuorille:** Miksi nuoren kannattaa käydä nuorisotalolla?
- **Harrastamisen Suomen malli:** Mistä löydän maksuttomia harrastuksia lapsille ja nuorille?
- **Helsingin kaupunginmuseo:** Minkälaisia näyttelyitä Helsingin kaupunginmuseo järjestää?
- **Työväenopisto:** Missä yli 16-vuotiaat voivat oppia uusia taitoja ja harrastaa?
- **Leikkipuistot:** Mitä kaikkea leikkipuistot tarjoavat?
- **Varaamo:** Miten voin varata kaupungin tiloja ja laitteita käyttööni?
- **Vapaaehtoistoiminta:** Miten löydän itselleni sopivan vapaaehtoistehtävän?
- **Kulttuurin kummilapset:** Miten alle kouluikäisiä tutustutetaan kulttuuriin?
- **Helsingin kaupunginorkesteri:** Missä pääsen kuuntelemaan klassista musiikkia?

tapahtumat.hel.fi: تقويم أحداث هلسنكي

helmet.fi: تعرف على المكتبات العامة

liikunta.hel.fi: الرياضة

nuorten.hel.fi: أنشطة للشباب

متحف مدينة هلسنكي:

helsinginkaupunginmuseo.fi

ilmonet.fi: الدورات التعليمية

hel.fi/ar: بلديه هلسنكي (باللغة العربية)

