

Arabiska



FRILUFTSFRÄMJANDET

أكبر تشكيلة من أنشطة الهواء الطلق في السويد



لنخرج إلى الهواء الطلق.

إكتشف وتعلم

من 0 حتى 7 سنوات: من التعثر إلى الثقة بالنفس.

نكتشف الطبيعة مع أصغر الأطفال وذويهم. نشاهد الخنفساء ونلعب بمرح في الغابة. وشاركنا باللعب معنا الأب والأم، لا بل وربما وحتى الجدة. نقوم باكتشاف الطبيعة والتعرف على الغابات والنباتات بطريقة مشوقة. وهناك أنشطة مثل سكوكس كنوب (Skogsknopp) وسكوكس كنييتية (Skogsknytte).

حين يكبر الأطفال ويذهبوا إلى الغابة برفقة قائد الرحلة فإنهم سيلتقون بصديقهم الشخصيه الخيالية سكوكس موللي (Skogsmulle). أصدقاء سكوكس موللي هم أطفال محبوبون للمعرفة ويكتشفون الأشياء بجميع حواسهم كما يتعلمون احترام الطبيعة.

في الشتاء يتزلجون على الجليد مع سكرينا وعلى الثلج مع لاجي (Lagge).



SKOGSKNOPP
FRILUFTSRÅMÅNDET



SKOGSKNYTTE
FRILUFTSRÅMÅNDET



SKOGSMULLE
FRILUFTSRÅMÅNDET



BARNSKIDOR
FRILUFTSRÅMÅNDET



BARNSKRIDSKO
FRILUFTSRÅMÅNDET

الأصدقاء والمغامرة والأصدقاء

من 6 إلى 12 سنة: من الثقة بالنفس إلى التحدي.

مثلاً النوم ليلتة في الخيمة وطهو الطعام على النار، تجريب التسلق، ركوب الزورق الصغير أو الدراجة الجبلية، مثل برنامج (Wildkids) ولكن في الحقيقة. وبحسب مستوى أعمار كل المجموعة فإن المشرف المدرب يأخذهم إلى المغامرة مع ستروفنا (Strövarn) أو فريلوفسارنا (Frilufsarna).

من عمر 13 سنة وما فوق

المغامرة، والشعور بالسعادة، والتحديات للشباب، ونشوء مجموعات من الأصدقاء واللحظات الهادئة حول نار المخيم. لدينا نشاطات متنوعة مثل التزلج على الثلج وركوب الدراجة الجبلية والتسلق والمخيم الرياضي والمخيم والنشاطات الرياضية التي تشمل النهر والجبل والغابة وركوب الدراجة والتزلج مع تأدية حركات بهلوانية.



STRÖVARE
FRILUFTSRÅMÅNDET



FRILUFSARE
FRILUFTSRÅMÅNDET



tvm
FRILUFTSRÅMÅNDET



التضامن والتحدي

البالغون من حياة الهدوء إلى المغامرة

توجد نشاطات للجميع! اختر على سبيل المثال:

التزلج على المنحدرات، التزلج على الثلج باستخدام الزلاجة

الأحادية، التزلج على الثلج مع القفز، سباق التزلج الطويل.

المسير الجبلي صيفاً وشتاءً.

المشي مع استخدام العصي.

ركوب الزوارق الصغيرة.

تزلق المسافات الطويلة على الجليد.

ركوب دراجة الهواء الجبلية، ركوب الدراجة النارية البهلواني،

ركوب الدراجة النارية البهلواني أثناء الهبوط.

التسلق.

المسير على الثلج باستعمال أحذية خاصة، الإبحار الشراعي،

سوق المقايضة للتجهيزات الرياضية، ورحلات تملؤها المغامرة.



نُجرب معاً

أنت وبصفتك عضواً في جمعية التشجيع على ممارسة نشاطات الهواء الطلق لديك الإمكانيات وبوجود قادة ذوي خبرة أن تجرب نشاطات جديدة. لدينا نشاطات تناسب جميع أفراد الأسرة، بدءاً من الرحلات في الغابة القريبة للأطفال الصغار حتى تسلق الجبال لمن هم الأكثر خبرة. لدينا أيضاً نشاطات ملائمة لذوي الإعاقة.





أدخل النشاط إلى حياة العائلة!

كونك عضواً في الجمعية يسمح لباقي أفراد العائلة أن يشاركوا معنا بآلاف النشاطات التي يرافقها قادة، وتتنوع هذه النشاطات على أكثر من 350 منطقة تغطي السويد. لدينا نشاطات تناسب الجميع.

- التزلج على المنحدرات والتزلج على الثلج باستخدام الزلاجة الأحادية (snowboard) والتزلج على الثلج مع القفز وسباق التزلج الطويل.
- المسير الجبلي صيفاً وشتاءً والمشي باستخدام العصي.
- ركوب الزوارق الصغيرة.
- تزلج المسافات الطويلة على الجليد.
- ركوب الدراجة الجبلية وركوب الدراجة النارية البهلواني أو ركوب الدراجة لبهلواني أثناء الهبوط.
- التسلق.
- المسير على الثلج باستعمال أحذية خاصة والإبحار الشراعي وجلسات الاسترخاء (كي جونغ) ورحلات تملؤها المغامرة.
- سوق المقايضة وأكثر من ذلك بكثير



إي أور و سكور (I Ur och Skur) هي نشاط منظمة (Friluftsförbundet) في رياضة الأطفال والمدارس حيث يلعب الأطفال ويكتشفون ويتعلمون بين أحضان الطبيعة.

info@iurochskur.se
www.iurochskur.se

المزايا التي يحصل عليها العضو:

- مجلة (Friluftsliv) وهي مليئة بالنصائح والتجارب والإلهام
- تنزيلات في عدد من أكبر منشآت الجبال في السويد.
- تنزيلات في عدد من الرحلات والمغامرات.
- شراء تجهيزات نشاطات أوقات الفراغ في متاجر خاصة بالأعضاء.
- تأمين ضد الحوادث يشمل كل النشاطات.
- آلاف النشاطات بإشراف مسؤولين.

تواصل:

Friluftsförbundet Region Mälardalen

Box 9023, 126 09 Hägersten

هاتف: 08-556 307 40

بريد الكتروني: regionmalardalen@friluftsförbundet.se

صفحة الانترنت: regionmalardalen@friluftsförbundet.se

FRILUFTS
FRÄMJANDET

