



# ورقة معلومات الرياضة والحياة الصحية



## الرياضة والحياة الصحية

يوجد الكثير من الأندية الرياضية في ألكمار. يمكنك دائمًا تقريبًا دفع عضوية النادي وممارسة الرياضة باستخدام رصيد بطاقة AlkmaarPas. والأطفال الذين يرغبون في ممارسة الرياضة يمكنهم أحيانًا أن يحصلوا مساهمة من صندوق، مثل صندوق الشباب للرياضة والثقافة. ويوجد مؤسسات وأشخاص يمكنهم مساعدتك في التقدم بطلب للحصول على هذه المساهمة، مثل مديري الشؤون الرياضية.

### Alkmaar Actief

في Alkmaar Actief يمكنك العثور على جميع مقدمي الخدمات الرياضية بألكمار، ويمكنك أيضًا الاطلاع على عروضهم. جميع الألعاب الرياضية للصغار والكبار، والأحداث والفعاليات الرياضية، والدروس التدريبية، والكثير من الأنشطة والفعاليات الأخرى. يمكنك التعرف على الأنشطة التي يتم تقديمها، والتسجيل للاشتراك في النشاط الذي يناسبك من خلال الموقع الإلكتروني لـ Alkmaar Actief.

[www.alkmaaractief.nl](http://www.alkmaaractief.nl)



### Alkmaar Sport

تنظم Alkmaar Sport أنشطة رياضية بانتظام في ألكمار. وبالإضافة إلى ذلك، فإن Alkmaar Sport تنظم أيضًا أنشطة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا. كما يمكن للبالغين والأطفال أخذ دروس لتعلم السباحة. باستخدام بطاقة AlkmaarPas يمكنك التزلج والسباحة بسعر مُخفَّف، أو يمكنك شراء بطاقة Sportpas.

ويمكن لمدير الشؤون الرياضية أن يساعدك إذا كنت لا تعرف مكان معين لممارسة الرياضة. كما سيساعدك مديرو الشؤون الرياضية أيضًا في معرفة الرياضة المناسبة لك. وإذا أراد أطفالك ممارسة الرياضة، فسوف يساعدونك أيضًا في التقدم بطلب للحصول على مساهمة من أحد الصناديق التي تقدم الدعم والمساعدة.

[www.alkmaarsport.nl](http://www.alkmaarsport.nl)



### Sport-Z.

تعمل مؤسسة Sport-Z على بناء مجتمع يمكن للجميع المشاركة فيه. فمن خلال ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية، نجعل الأشخاص، الذين لا يعتبر هذا بديهيًا، يتحركون. في ألكمار، نؤمن بأنه يجب أن يتمكن الجميع من ممارسة الرياضة. حتى لو كنت تعاني من إعاقة جسدية أو عقلية، على سبيل المثال، يجب أن تكون قادرًا على المشاركة أيضًا. ومن البديهي أن يكون لديك الكثير من الأسئلة، على سبيل المثال بخصوص المخصصات والنقل، وقد تحتاج أيضًا إلى مساعدة إذا كنت لا تعرف ما هي الرياضة التي تناسبك. ولذلك، فإننا نتعاون مع Sport-Z بشأن ذلك. حيث تنظم مؤسسة Sport-Z أنشطة رياضية للأطفال والكبار ممن لا يمكنهم المشاركة في الأنشطة الأخرى، لأنهم لا يمكنهم التكيف جيدًا مع المجموعات الأخرى.

[www.sport-z.org](http://www.sport-z.org)





# ورقة معلومات الرياضة والحياة الصحية



## بطاقة AlkmaarPas

AlkmaarPas عبارة عن بطاقة يمكنك استخدامها للقيام بأشياء ممتعة في ألكمار. سوف تحصل على خصم في أماكن معينة. على سبيل المثال، لممارسة الرياضة، ودفع مساهمات الوالدين، ودفع الاشتراك في مكتبتك. [www.AlkmaarPas.nl](http://www.AlkmaarPas.nl)



## جواز ممارسة الرياضة Sportpaspoort

جواز ممارسة الرياضة Sportpaspoort هو بطاقة الرياضة الخاص بك. باستخدام هذه البطاقة تحصل على خصم في حلبة التزلج على الجليد وفي حمامات السباحة. تكلفة Sportpaspoort هي 46.00 يورو للبالغين و 27.00 يورو للأطفال حتى سن 18 عامًا. ويجب عليك أن تشتريه بنفسك. وهو صالح لمدة 12 شهرًا. إذا كان ذلك منخفضًا، يمكنك الحصول على خصم على جواز ممارسة الرياضة. ويمكنك أيضًا شراء تذاكر الـ 10 رحلات (تذاكر متعددة الرحلات). وهي أرخص من شراء تذاكر السفر 10 مرات لعشر رحلات بشكل منفصل.

<https://www.alkmaarsport.nl/over-ons/sportpas/>

## مراكز الأحياء

توجد مراكز أحياء في أحياء ألكمار. حيث تنظم مراكز الأحياء العديد من الأنشطة لسكان الحي. على سبيل المثال، ورش عمل الطبخ، وأمسيات لعب البطاقات، ولعب البلياردو. كما أنهم عادة ما ينظمون أنشطة حركية أيضًا. مثل اليوجا والجمباز.

[www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wijk-en-buurtcentra/](http://www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wijk-en-buurtcentra/)



14 072

## برامج الحياة الصحية

من خلال هذه البرامج يتم تقديم التوجيه والإرشاد لك لتعيش حياة صحية. يوجد العديد من البرامج المخصصة لذلك في ألكمار. وعادة ما يمكنك المشاركة في هذه الأنشطة مجانًا (تقريبًا). ويمكن لطبيبك الأسرة إحالتك للالتحاق بأحد هذه البرامج.

## SportWerkt!

هل تحصل على إعانة الضمان الاجتماعي، وترغب في تحسين نمط حياتك؟ يمكنك أن تذهب إلى SportWerkt! ثلاثة أيام في الأسبوع للعمل على تحسين نمط حياتك ليصبح صحيًا وأكثر نشاطًا، مع الأشخاص الآخرين الذين يذهبون إلى هناك أيضًا من أجل نفس الهدف. كما سيبحثون هناك أيضًا عما إذا كان يمكنك العثور على عمل أو تدريب (مدفوع الأجر). [www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)



088 00 75 000



# ورقة معلومات الرياضة والحياة الصحية



## صناديق التمويل

توجد منظمات ملتزمة بمساعدة مجموعات معينة من الناس. وفي بعض الأحيان يعطون مبالغ مالية للأشخاص. وهو ما يُسمى بصناديق التمويل. يوجد العديد من الصناديق.

تساعد بعض هذه الصناديق الناس في شراء الأشياء التي يحتاجونها. وصناديق أخرى تساعد الأطفال الذين لا يمكنهم حضور الأنشطة الرياضية أو الثقافية. تقدم بطلب إلى مدير الشؤون الرياضية في منطقتك أو الأخصائي الاجتماعي للحصول على مبلغ مالي إذا كان طفلك (حتى سن 18 عامًا) يرغب في المشاركة في نشاط رياضي.

## الأخصائيون الاجتماعيون

في بعض الأحيان، قد لا تنجح في حل الأمور بنفسك. وقد تتعقد الأمور وتجد نفسك عاجزًا عن التصرف. على سبيل المثال فيما يتعلق بعملك أو أموالك أو صحتك أو منزلك. وفي هذه الحالة يمكن للأخصائي الاجتماعي أن يساعدك. حيث يستمعون إليك، ويساعدونك في تنظيم شؤون وفي إيجاد حل للصعوبات التي تواجهها. وهم يعرفون الخيارات التي يمكن اللجوء إليها لحل مشكلتك. ويمكن أن يتم تقديم دعم عملي لك أيضًا. على سبيل المثال، عند ملء استمارة أو نموذج، وتقديم التوجيه والإرشاد لك عند حضور مقابلات في البلدية أو في مؤسسة الرعاية الصحية. أو يساعدونك إذا كنت ترغب في المشاركة في نشاط جديد.



088 00 75 000