

Arabiska



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

## أنتم مرحب بكم للخروج سوياً معنا

تنشأ القادة خاصتنا المغامرات الممتعة والأمنة والغنية بالمنفعة في الجبل أو المياه أو الثلج أو الجليد أو الغابة - على مدار السنة لجميع الأعمار.

# إن الحياة في الهواء الطلق هي حق للجميع

تقدم منظمة الحياة في الهواء الطلق أوسع المعارضات في السويد والتي تتضمن أنشطة في الهواء الطلق. تقوم قادتنا بإعداد المغامرات الكبيرة والصغيرة التي تتناسب مع كافة الأعمار والاهتمامات – على مدار العام – في أكثر من 300 منطقة في البلاد. ينصب تركيزنا دائماً على نشر السعادة والمعرفة والأمان.

## اكتشف وابحث

13 سنة وما فوق – مغامرات وخز في المعدة وتحديات ستتعرف هنا على الآخرين من ذات عمرك ولديهم ذات الاهتمامات التي لديك، وستخرجون بالنشاطات سوياً على سبيل المثال، التجديف والتجول وركوب الدراجة ورحلات إلى مناطق الجبال ونشاطات التخيم. إن اللقاءات موسومة بالتضامن والسعادة والولع لخصوص المغامرات في تجارب الطبيعة.

## التضامن والتحديات

الكبار – من الهنود إلى المغامرات قم بخوض رحلات المغامرات إما بالقرب منك أو بعيداً. شارك بجولات المبتدئين في رحلات حذاء التزلج على الجليد الطويلة تحت ضوء القمر. شارك في رحلات الجبال إما في الصيف أو الشتاء. تزلج في هضبة التزلج، إما بالزحافات أو لوح التزلج الثلجي. تجول في الغابة القريبة من مكان سككك. اركب في قارب التجديف الصغير في البحيرات الهادئة. قد دراجة الجبال أو اطهي الطعام على نار مفتوحة أو تجول بحذاء الثلج تحت شمس ساطعة. يتوفر شيء ما للجميع!

## التعددية

نجاهد كمنظمة على عكس صورة المجتمع وندعو للنشاطات المرحة والمناسبة والأمنة للجميع، بغض النظر عن الجنس أو الهوية أو التعبير الجندري أو العرق أو الدين أو غيره من المعتقدات أو الضعف الوظيفي أو الميل الجنسي أو العمر.

من عمر 0 حتى 7 سنوات – من التعثر إلى الإدراك الذاتي تصبح المغامرات الصغيرة كبيرة بالنسبة للمكتشفين الصغار. سنكتشف الطبيعة سوياً مع الأطفال الصغار وأولياء أمورهم وقادة متعلمين من خلال اللعب والشغب.

يكون كل طفل مع أحد والديه في مجموعة (Skogsknopp) ومجموعة (Skogsknytte)، والجميع سوف يلعب ويتعلم سوياً. سيقابل الأطفال المارد (Skogsmulle) عندما يتقدمون في العمر قليلاً وسيخوضون المغامرات في الغابة سوياً مع القادة خاصتنا. إن أطفال مجموعة (Skogsmulle) فضوليون ويستكشفون ويبحثون من خلال كافة حواسهم وفي ذات الوقت يتعلمون احترام الطبيعة.



نقدم في الشتاء مدرسة التزلج ومدرسة حذاء التزلج الممثلين بالسعادة وباللعب المستخدمة كوسيلة للتعلم.

## مغامرات وأصدقاء

من عمر 6 سنوات حتى 12 سنة – من الإدراك الذاتي إلى التحديات

قم بالنوم ليلية في الخيمة واطهي الطعام على نار مفتوحة. جرب التسلق أو الباركور في الطبيعة أو التجديف بالكائوت أو دراجة الجبال. يصطحب القائد مجموعة (Strövare) أو مجموعة (Frilufsare) إلى مغامرات جديدة بناءً على مستوى المجموعة. كلما كان الأطفال أكبر في العمر كلما أصبحت المغامرات أكبر.



## تنتظرنا في الطبيعة أفضل المغامرات

إن منظمة الحياة في الهواء الطلق (Friluftsförbundet) هي عبارة عن منظمة خيرية غير مرتبطة دينياً أو بحزب سياسي تعمل من خلال الحياة في الهواء الطلق من أجل صحة الشعب والحياة السعيدة. تُعتبر بوجود ما يفوق 100000 عضواً، أكبر منظمة للحياة في الهواء الطلق.





باركور في الطبيعة



قارب التجديف



رحلات الجبل الشتوية



رحلات الجبل الصيفية



مارد SKOGSMULLE



رحلات حذاء التزلج على الجليد الطويلة



مدرسة حذاء التزلج على الجليد



مدرسة التزلج



دراجة الجبال



التزلج على منحدر جندي

## نقودك نحو المغامرات الجديدة

إن منظمة الحياة في الهواء الطلق هي رائدة ضمن الحياة في الهواء الطلق ومنتشآت الهواء الطلق والتعليم في الهواء الطلق. منذ عام 1892 ونحن نحمي الحياة في الهواء الطلق والحق العام لمملكة الطبيعة الذي يُعد مزايا فريدة أيضاً تعني مسؤولية كبيرة. عند الكبار والصغار – يتعلم الأطفال والكبار معنا أن يقترروا ويفهموا الطبيعة.



زورق مفتوح



التجول



التسلق



التزلج للمسافات الطويلة



نشاطات الأطفال



في كافة الأحوال الجوية



التزلج على الثلوج



## كن قائداً في منظمة الحياة في الهواء الطلق

### الشيء الوحيد الذي يستطيع التغلب على المغامرة هو قيادتها

يقوم الـ 7000 قائد خاصتنا في كل عام بخلق المغامرات الممتعة والأمنة والغنية بالمعرفة – بحب صادق للحياة في الهواء الطلق وبمعرفة كبيرة وتضامن وثيق.

لقد أنشأنا قادة الحياة في الهواء الطلق عام 1892. تساهم بصفقتك قائداً بالوقت والاهتمام وتحصل في المقابل على تعليم دراسي وتطوير شخصي وتقني في فرع من الهواء الطلق وشبكة اجتماعية أوسع وتضامن وفرصة التواجد في الطبيعة بصورة أكبر. إن اهتمامك يُسهل على الآخرين تجربة واكتشاف الطبيعة. كما أنك تصبح جزءاً من منظمة الحياة في الهواء الطلق وجزءاً من مهمتنا التي هي أن نجعل الحياة في الهواء الطلق متاحة للجميع.

بغض النظر عما هي قوتك الدافعة، فإنك ستحصل على خبرات جديدة وفرص للتطور من خلالنا. ما هي المغامرات التي تود المشاركة بها؟

[www.friluftsframjandet.se/bliledare](http://www.friluftsframjandet.se/bliledare)



## 3 أسباب منفعلة كي تصبح عضواً معنا

### 1 – آلاف المغامرات

يوجد لديك كعضو آلاف النشاطات في الهواء الطلق لتختار بينها. تتوفر لدينا أنشطة تناسب كامل العائلة – من رحلات الغابة ومدرسة التزلج في المنطقة القريبة للأطفال الصغار، وحتى جولات الجبال ومغامرات قوارب التجديف ورحلات حذاء التزلج على الجليد الطويلة لمن لديهم خبرة أكثر.

### 2 – مجتمع أفضل

نعمل على جعل الحياة في الهواء الطلق متاحة للجميع – بغض النظر عن ظروفك ودون شرط الكفاءة. إن منظمة الحياة في الهواء الطلق هو صوت قوي لحق الأطفال في الحركة والصحة من خلال تجارب الطبيعة. نعمل بشكل فعال للحصول على بيئة هواء طلق جيدة ومتاحة ومستدامة – كي يتسنى لنا التمتع بطبيعتنا الجميلة في يومنا الحالي وفي المستقبل.

### 3 – المجلة وعروض الأعضاء

ستحصل كعضو على Magasin Friluftsliv لأربعة مرات في السنة وهي أكبر مجلة في السويد متعلقة بالحياة في الهواء الطلق والمغامرات. ستحصل أيضاً كعضو على معروضات عضوية جذابة من شركائنا الذين يسهلون امتلاكك للتجهيزات الجيدة عند الخروج والسفر بطريقة رائعة والإقامة الحسنة مقابل سعر زهيد عندما تصل.

[www.friluftsframjandet.se/engagera-dig/bli-medlem/](http://www.friluftsframjandet.se/engagera-dig/bli-medlem/)



هل تبحث عن مغامرتك الجديدة وتود أن تتواصل مع نشاطاتنا؟  
تجد عبر [www.friluftsfremjandet.se](http://www.friluftsfremjandet.se) العديد من المغامرات الكبيرة والصغيرة - بغض النظر  
عمًا إذا كان بحثك عن مغامرة قريبة أو بعيدة. يوجد عندنا شيء ما للجميع.

## دع المغامرة تبدأ.

08-447 44 40. هاتف: Instrumentvägen 14, 126 53 Hägersten  
[info@friluftsfremjandet.se](mailto:info@friluftsfremjandet.se), [www.friluftsfremjandet.se](http://www.friluftsfremjandet.se)