



## Pragniesz wybrać się na spotkanie informacyjne?



Zadzwoń lub wyślij maila do  
Trine B. Gausland.  
numer telefonu: 474 88 306  
adres e-mail:  
[trine.blomholm.gausland@sola.kommune.no](mailto:trine.blomholm.gausland@sola.kommune.no)

Trine Gulsrud  
numer telefonu: 909 18 599  
adres e-mail:  
[trine.gulsrud@sola.kommune.no](mailto:trine.gulsrud@sola.kommune.no)



## Jesteście nowi w orwęgii albow gminie Sola?



## Chcielibyście – Ty lub Twoje dziecko – przeznaczyć swój czas wolny na interesujące zajęcia?

Nowe słowo fritid oznacza „czas wolny” – ten, który masz dla samej lub samego siebie; o którego przeznaczeniu decydujesz samodzielnie. Udział w pozaobowiązkowych zajęciach i dobrowolne udzielanie się w różnego rodzaju klubach i organizacjach to znakomity sposób na poznanie ludzi i stanie się częścią miejscowej społeczności. W Soli masz do wyboru szereg zajęć, takich jak uprawianie piłki nożnej lub gimnastyki w klubie sportowym, szachy, nauka gry na instrumencie, gra w zespole, harcerstwo czy działalność na rzecz Czerwonego Krzyża. Za sprawą metody „Czas wolny ze wsparciem” pomagamy dzieciom i młodym ludziom w wieku od lat sześciu do osiemnastu czynnie uczestniczyć w pozaobowiązkowych zajęciach organizowanych w gminie Sola. Usługa ta jest świadczona NIEODPŁATNIE!

### CZAS WOLNY ZE WSPARCIEM

„Czas wolny ze wsparciem” to metoda polegająca na społecznym integrowaniu dzieci i młodzieży poprzez angażowanie ich do uczestnictwa w samodzielnie wybranych zajęciach pozaszkolnych. Opanowanie na dobrym poziomie tego, co lubią, da im satysfakcję oraz sprawi, że poczują przynależność do grupy. Na ową metodę składa się sześć opisanych poniżej kroków.

#### 1. SPOTKANIE INFORMACYJNE

Spotkanie informacyjne jest okazją do pierwszego wzajemnego zetknięcia. To w jego ramach chcemy Cię poznać – i udzielić Ci informacji na temat metody „Czas wolny ze wsparciem”. Spotkanie jest niezobowiązujące: po jego odbyciu możesz zdecydować o tym, czy „Czas wolny ze wsparciem” jest czymś, czego sobie życzysz, czy raczej wolisz się w to nie angażować.

#### 2. OCENA ZAINTERESOWAŃ, PRAGNIEŃ I MARZEŃ

Ważne, aby wybrane pozaobowiązkowe zajęcia odpowiadały indywidualnym pragnieniom – Twoim lub Twojego dziecka. To spotkanie pozwala nam rozpoznać zajęcia, które mogłyby Wam odpowiadać. Samodzielne znalezienie zajęć w zamieszkiwanej okolicy lub

zdobycie wiedzy na temat wolnych miejsc w grupach może być niełatwe – dlatego sami przedstawiamy i przybliżamy Wam rozmaite formy spędzania wolnego czasu.

#### 3. PRZEGLĄD ZAJĘĆ

Gdzie odbywają się dane zajęcia? Czy zajęcia są skierowane zarówno do dziewcząt, jak i do chłopców? Kiedy zajęcia się rozpoczynają, a kiedy kończą? Jak dotrzeć na miejsce? Z kim się skontaktować? Jak nawiązać kontakt? Razem znajdziemy odpowiedzi na wszystkie te pytania!

#### 4. WYBÓR ZAJĘĆ

Dokonujecie – Ty lub Twoje dziecko – wyboru najodpowiedniejszej dla Was formy spędzania wolnego czasu. Na wypadek, gdybyście nie byli w pełni przekonani, możecie wypróbować wstępnie wybrane zajęcia przed podjęciem ostatecznej decyzji.

#### 5. OPIEKUN

Opiekun jest osobą, na której w trakcie pozaobowiązkowych zajęć spoczywa szczególna odpowiedzialność za Ciebie i Twoje dziecko. Przed zainaugurowaniem tychże wszyscy się spotykamy, co ma na celu wzajemne zapoznanie. Podczas zajęć osoba ta stanowi wobec Ciebie i Twojego dziecka zabezpieczenie – na życzenie zapewnia wsparcie, gdy stajecie przed różnorodnymi wyzwaniami. Z prowadzącymi pozaobowiązkowe zajęcia opiekunami rodzice porozumiewają się zwykle pocztą elektroniczną. Jeżeli dopiero uczysz się języka norweskiego, rozumienie wszystkiego może Ci przysparzać trudności – w takim wypadku możesz telefonicznie zwrócić się do opiekuna o pomoc i wskazówki. O tym, czy przypisany ma zostać Tobie opiekun, decydujesz sama lub sam.

#### 6. PLAN UCZESTNICTWA ORAZ BADANIE POSTĘPÓW I OCENA KOŃCOWA

Wspólnie przygotowujemy plan uczestnictwa w zajęciach. Spotykamy się regularnie, aby omawiać postępy. Rozmawiamy także o społecznych kodach – różnicach i podobieństwach między postawami właściwymi poszczególnym kręgom kulturowym. To ułatwia zrozumienie społeczeństwa i kultury, w obrębie których funkcjonujecie. Częstość spotkań uzależniona jest od Waszych potrzeb i możliwości.

#### DLACZEGO UDZIAŁ W ZAJĘCIACH JEST ISTOTNY?

Uczestnicząc w czasie wolnym w pozaobowiązkowych zajęciach, lepiej poznasz ludzi – a oni Ciebie. Daje Ci to poczucie przynależności i wspólnoty. Ponadto poszerzasz swój krąg znajomości, ćwiczysz się w norweskiej mowie oraz dowiadujesz się coraz więcej o tym, jak wygląda życie codzienne w Norwegii. Wszystko to przyda Ci się zwłaszcza przy ubieganiu się o pracę.

