



# برگه اطلاعات ورزش و سلامت



## ورزش و زندگی سالم

باشگاه های سلامت زیادی در آلكمار وجود دارند. تقریباً همیشه می توانید هزینه ورزش و عضویت باشگاه را با اعتبار الكمارپس خود پردازید. کودکانی که می خواهند ورزش کنند گاهی اوقات می توانند بورسیه ای از سازمانی مانند ورزش و فرهنگ صندوق جوانان بگیرند. افراد و سازمان هایی مانند متصدیان ورزش وجود دارند که می توانند در تقاضای این بورسیه به شما کمک کنند.

### Alkmaar Active

در Alkmaar Actief شما می توانید همه ارائه دهندگان ورزش و پیشنهادهای آنان را پیدا کنید. همه ورزش ها برای پیر و جوان، رویدادهای ورزشی، جلسات آزمایشی و بیشتر. شما می توانید در سایت آنها ببینید چه فعالیت هایی ارائه می کنند و در فعالیتی که مناسب شماست ثبت نام کنید.

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



### ورزش آلكمار

ورزش آلكمار به طور مرتب رویدادهای ورزشی را در آلكمار ترتیب می دهد. علاوه بر آن آلكمار فعالیت هایی برای افراد بالای 50 سال دارد. بزرگسالان و کودکان می توانند شنا یاد بگیرند. با الكمارپس می توانید با نرخ کمتر اسکیت بازی کنید و شنا کنید یا جواز ورزشی بخرید.

اگر ندانید کجا ورزش کنید مدیر ورزشی به شما کمک می کند. مدیران ورزشی همچنین به شما کمک می کنند تشخیص دهید چه ورزشی برای شما مناسب است. و اگر فرزندانتان می خواهند ورزش کنند به آنها کمک کنید از سازمانی تقاضای کمک هزینه کنند.

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



### Sport-Z

سازمان sport-z جامعه ای را می سازد که در آن همه می توانند شرکت کنند. ما از طریق ورزش و فعالیت، کسانی را به حرکت وادار می کنیم که آن را بدیهی نمی دانند. ما در آلكمار اعتقاد داریم که همه باید قادر باشند ورزش کنند. حتی اگر مثلاً معمولیت جسمی یا ذهنی دارید باید قادر باشید شرکت کنید. اینکه سوالات بسیاری مثلاً در مورد بازپرداخت ها و حمل و نقل داشته باشید عجیب نیست اما حتی اگر هنوز نمی دانید چه ورزشی برای شما مناسب ممکن است به کمک نیاز داشته باشید. به همین دلیل ما با سازمان sport-z همکاری می کنیم. همچنین sport-z فعالیت های ورزشی خودش را برای کودکان و بزرگسالانی که نمی توانند به علت سازگار نبودن با گروه در فعالیت های دیگر شرکت کنند، ترتیب می دهد

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



### آلكمارپس

الكمارپس جوازی است که به شما اجازه می دهد کارهای جالبی در الكمار انجام دهید. بعضی جاها تخفیف ارائه می کنند. مثلاً در ورزش، کمک هزینه والدی و در حق عضویت کتابخانه شما.

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



### پاسپورت ورزشی

پاسپورت ورزشی جواز عضویت شماست. با استفاده از این جواز در پیست یخ و استخرها تخفیف می گیرید. هزینه پاسپورت ورزشی 50.00 یورو و برای کودکان زیر 18 سال 29,50 یورو است. ولی باید آن را خودتان بخرید. 12 ماه اعتبار دارد. اگر درآمد شما کم است می توانید برای پاسپورت ورزشی تخفیف بگیرید. همچنین می توانید 10 بار بلیط (بلیط چند دوری) بخرید. این ارزانتر از 10 بلیط تکی است.

[/https://www.alkmaarsport.nl/over-ons/sportpas](https://www.alkmaarsport.nl/over-ons/sportpas)



# برگه اطلاعات ورزش و سلامت



## مرکز اجتماعی

در محله های آلكمار مراکز اجتماعی وجود دارند. مراکز اجتماعی برای ساکنان محله فعالیت هایی ترتیب می دهند. مثلا کلاس آشپزی، ورق بازی شبانه یا بازی حوض. اما آنها همچنین فعالیت هایی برای تحرک می گنجانند. مثل یوگا یا ژیمناستیک.

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

## برنامه های زندگی سالم

شما می توانید برای زندگی سالمتر راهنمایی بگیرید. چندین برنامه در آلكمار وجود دارند. معمولا می توانید (تقریبا) رایگان در آنها شرکت کنید. پزشک اصلی شما می تواند شما را ارجاع دهد.

## !SportWerk

آیا مزایای تامین اجتماعی دارید و می خواهید سبک زندگی خود را بهتر کنید؟ در Sportwerkt! شما هفته ای سه نصف روز با دیگران همکاری خواهید کرد تا سبک زندگی سالمتر و فعالتری داشته باشید. و ببینید که می توانید کار (با حقوق) یا کارآموزی پیدا کنید.

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

## موسسات

موسساتی وجود دارند که به افراد خاصی تخصیص داده شده اند. بعضی اوقات آنها هم به افراد نیازمند پول می دهند. به آنها موسسه می گویند. سازمان های مختلفی وجود دارند.

بعضی موسسات در خرید چیزهایی که مردم نیاز دارند کمک می کنند. بعضی موسسات به بچه هایی که نمی توانند فعالیت های ورزشی یا فرهنگی انجام دهند کمک می کنند. اگر فرزند شما (زیر 18 سال) می خواهد ورزش کند مدیر ورزشی در منطقه شما یا یک مددکار تقاضای پول می کند.

## مددکاری اجتماعی

اگر بعضی کارها را به تنهایی انجام دهید نتیجه خوبی به دست نمی آید. ممکن است گرفتار شوید مثلا در زمینه کار، پول، سلامتی یا خانه یک مددکار یا مددکار اجتماعی می تواند به شما کمک کند او به حرف های شما گوش می کند آنها به سر و سامان دادن اوضاع کمک می کنند او احتمالا راه حل مشکل شما را خواهد دانست. همچنین می توانید کمک عملی بگیرید. مثلا در زمینه پر کردن فرم، کمک در زمینه گفتگو با شهرداری یا مرکز بهداشتی یا آنها می توانند به شما کمک کنند فعالیت جدیدی را شروع کنید. همچنین اگر فرزندان زیر 18 سال می خواهد ورزش کند آنها می توانند از سازمانی برای شما تقاضای پول کنند.

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



088 00 75 000



088 00 75 000