

HAR DU LYST TIL AT DYRKE IDRÆT?

Guide på ukrainsk

Indledning

At gå til idræt er en helt enestående mulighed for at danne netværk, finde nye venner og få rørt sig. I Danmark dyrker langt de fleste idræt i foreninger.

Denne folder er en vejledning til dig, der er kommet til Danmark, og som ønsker at gå til idræt.

Her finder du vejledning til, hvordan du kan finde en idrætsgren, der passer til dig, hvordan du kommer i gang.

Har du spørgsmål så tøv ikke med at ringe eller skrive enten på engelsk eller ukrainsk.

Velkommen til foreningslivet i Hillerød kommune.



Peter Bennett



Mobil: +45 24 97 53 42

Mail: Peter.Bennett@dgi.dk

Clara-Andrea Jacobsen



Mobil: +45 20 59 19 38

Mail: clarajacob2000@gmail.com

Kom i gang med at dyrke idræt i Hillerød kommune

1) Masser af muligheder

I Hillerød kommune er der rigtig mange muligheder for at dyrke idræt og bevægelse. Men først må du finde ud af, hvad du synes er sjovt. Vil du/dit barn helst gå til en holdsport som fodbold, spille tennis, svømme eller måske være med i en gå- eller løbegruppe? Vi i lave noget sammen hele familien? Vil i låne udstyr så i selv kan lave idræt?

2) Foreningsguider

Tag kontakt med Peter Bennett (taler engelsk) eller Clara-Andrea Jakobsen (taler ukrainsk) og fortæl hvad du/i vil gå til eller har brug for.

3) Forenings match

Peter eller Clara-Andrea sætter dig i forbindelse med en forening, hvor du/dit barn kan starte op med at dyrke idræt. Eller hvor i kan låne udstyr.

4) Det er gratis for dig/jer

Hvis du/dit barn synes det er sjovt efter et par gange, så sørger vi for at få dig meldt ind og betale dit kontingent. Hvis du/dit barn mangler idrætstøj/sko hjælper vi med at finde noget til dig/jer.

Den danske foreningskultur

Foreninger er en stor del af den danske kultur. I Danmark er der over en million foreninger. Derfor kan du være ret sikker på, at der er en forening til dig/dit barn i Hillerød kommune. De fleste danskere er i løbet af deres liv medlem af en eller flere foreninger. Og næsten alle børn er medlemmer af en forening.

Derfor er danskere så stolte af foreningskulturen:

- I foreningen danner vi sociale netværk og finder nye venner.
- I foreningen er dialog, gensidighed og engagement grundlæggende forudsætninger.
- I foreningen lærer vi de grundlæggende demokratiske procedurer.
- I foreningen respekterer vi hinanden og lærer om samfundets normer og værdier.
- Gennem foreningsstrukturen får medlemmerne mulighed for indflydelse og medbestemmelse i lokalsamfundet.
- I foreningen har vi mulighed for at dyrke vores idræt/interesse sammen med andre ligestillede - og have det sjovt samtidig.

DGI



HILLERØD
KOMMUNE

МАЄШ БАЖАННЯ ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ?

Керівництво українською

Вступ

Займатися спортом – це взагалі унікальна можливість створити соціальну мережу (налагодити контакти), знайти нових друзів та рухатися (бути фізично активним).

У Данії більшість людей об'єднуються для занять спортом.

Ця брошура є керівництвом для тебе, якщо ти прибув/ла у Данію та бажаєш займатися спортом у секції.

Тут ти знайдеш інформацію як знайти секцію, яка тобі підходить, та як саме розпочати.

Якщо в тебе є питання, не бійся дзвонити або написати нам (ми володіємо англійською та російською мовами).

Ласкаво просимо до життя з секціями/об'єднаннями у комуни Хіллерод!



Peter Bennett

Mobil: +45 24 97 53 42

Mail: Peter.Bennett@dgi.dk



Clara-Andrea Jacobsen

Mobil: +45 20 59 19 38

Mail: clarajacob2000@gmail.com



Почни займатися спортом у комуни Хіллерод

1) Ціла купа можливостей є у комуни Хіллерод

– серед них є багато можливостей займатися спортом та бути фізично активним. Та спочатку треба вирішити, які саме виду спорту приносять тобі задоволення. Чи ти/твоя дитина хочеш/хоче займатися командним типом спорту, як наприклад футбол, грати у теніс, плавати чи може брати участь у груповому бігу або груповій ходьбі? Бажаєте ви займатися чимось усією родиною? Бажаєте позичити якісь прилади на прокат, щоби ви самі мали змогу займатися спортом?

2) Керівництво щодо об'єднань/асоціацій

Сконтактуй Peter Bennett (володіє англійською) або Clara-Andrea Jakobsen (володіє російською) щоб розповісти, чим би ти/ви бажаєте займатися або які у вас є потреби.

3) Відповідне об'єднання

Peter або Clara-Andrea налагодять контакт між тобою/твоєю дитиною та відповідним об'єднанням/асоціацією заради того, щоби ви розпочали займатися спортом. Або де і як позичити прилади для спорту.

4) Це безкоштовно для тебе/вас

Якщо тобі/твоїй дитині подобається займатися у вибраній асоціації після перших відвідувань, ми зробимо вас активним членом цієї асоціації та оплатимо ваші членські внески. Якщо у вас/вашої дитини немає спортивної одягу та обуви, ми допоможемо знайти це для вас.

Данська культура об'єднань/асоціацій

Асоціації є великою частиною данської культури. У Данії нараховується понад 1 мільйону асоціацій. Саме тому ти можеш бути впевненим/ою, що знайдеться асоція для тебе/твоєї дитини у комуни Хіллерод. Більшість мешканців Данії за своє життя стають членами одного або більше об'єднань. І майже всі діти є членами одного об'єднання/асоціації.

Привід того, що данці пишаються культурою об'єднань/асоціацій:

- У об'єднанні ми утворюємо соціальні контакти (мережу) та знаходимо нових друзів
- У об'єднанні основою є діалог, взаємність та заангажованість
- У об'єднанні ми вчимося основополагаючим демократичним принципам
- У об'єднанні ми поважаємо один одного та познаємо норми та цінності суспільства
- За допомогою культури асоціацій члени мають можливість вплинути на місцеве суспільство
- У об'єднанні ми маємо змогу тренуватися, займатися спортом чи іншим видом діяльності разом із іншими рівноправними членами – та насолоджуватися цим

DGI



HILLERØD
KOMMUNE