

# به لاهولم خوش آمدید



# به لاهولم خوش آمدید

## به لاهولم خوش آمدید



پر اسکولوند رئیس هیئت مدیره کمون و نیلس دانرد رئیس موقت کمون

نقل مکان کردن گامی بزرگ است. حتی فکر کردن به این موضوع بسیاری پرسش‌ها را به وجود می‌آورد. زندگی من در مکان جدید چگونه خواهد بود؟ آیا این نقل مکان باعث خواهد شد که امکانات من برای یک زندگی خوب بهبود یابد؟ آیا در مکان جدید راحت و آسوده خواهم بود؟ آیا همه چیزهایی که من بدان نیاز دارم در دسترس من خواهند بود؟ آیا امکانات کار و درس خواندن در آنجا هست؟ وضع کودکان من چگونه خواهد شد؟

کمون لاهولم یک کمون کوچک در جنوب سوئد است که بسیاری امکانات مثبت عرضه می‌کند. در لاهولم امکانات خوبی برای سکونت، کار و درس خواندن وجود دارد. در اینجا آموزشگاه‌های خوب و مراکز اوقات فراغت برای کودکان وجود دارد. در اینجا همچنین فروشگاه‌ها و خدمات درمانی وجود دارد. افزون بر این لاهولم در نزدیکی چند شهر بزرگ قرار گرفته و امکانات مناسب برای رفت و آمد نیز وجود دارد.

ما مایل هستیم که شمار ساکنان کمون ما افزایش یابد! ما می‌خواهیم رشد کنیم و توسعه بیابیم! شما با حضور، تجربه و دانش خود می‌توانید به کمون لاهولم غنا ببخشید. ما به تنوع اعتقاد داریم و به انسان‌هایی از کشورهای دیگر می‌آیند به عنوان امکاناتی برای کمون خودمان می‌نگریم.

ما به شما خوش آمد می‌گوئیم!

نیلس دانرد  
رئیس موقت کمون

پر اسکولوند  
رئیس هیئت مدیره کمون



# اطلاعاتی درباره لاهولم

## کمون لاهولم

### جغرافیا

کمون لاهولم در جنوب سوئد و در استان "هالند" در کرانه غربی سوئد قرار دارد. دریا و ساحل در قسمت غرب قرار دارد، کشتزارهای پهناور در مرکز و جنگل‌ها در شرق قرار دارند. رودخانه "لاگان" از میانه کمون می‌گذرد و گذشته از آنکه در کدام قسمت از کمون زندگی کنید، به طبیعت و آب نزدیک خواهید بود.

### جمعیت

لا هولم در سال ۲۰۰۹ تقریباً ۲۳۴۰۰ نفر جمعیت داشت. ۹ درصد از ساکنان لاهولم متولد کشورهای خارج هستند (در مقایسه با ۱۴ درصد از همه ساکنان کشور، سال ۲۰۰۹).

### مناطق مرکزی

کمون لاهولم دارای ۱۴ منطقه مرکزی است. لاهولم که مرکز کمون است دارای ۶۰۰۰ نفر جمعیت است.



شما می‌توانید در کمون لاهولم در آرامش و آسودگی زندگی کنید. بسیاری از مسکن‌های اجاره‌ای در شهر لاهولم، آپارتمان‌هایی هستند که در ساختمان‌هایی با چند آپارتمان قرار دارند. در مناطق مرکزی بیرون شهر نیز امکان اجاره کردن آپارتمان در ساختمان‌هایی که دارای باغچه‌هایی برای مستأجران هستند وجود دارد. قیمت مسکن‌های شخصی در لاهولم مناسب هستند. خانه‌های کنار دریا گران هستند اما کمی آنسوتر از ساحل دریا، می‌توان خانه‌ای با قیمت بسیار پائین‌تر تهیه کرد.

## ما لاهولم را انتخاب کردیم

### هلن و موهیب بوتروس

هلن و موهیب بوتروس و فرزندان آنان در سال ۲۰۰۶ اجازه قامت گرفتند. پیش از آنکه این خانواده مسکنی در لاهولم بدست بیاورد، نزد خویشاوندان و دوستان خود زندگی می‌کردند. در این مدت آنان با شیوه زندگی در این جامعه خو گرفتند. هلن همراه با کودکانش به کودکانستان باز و به فعالیت‌های کلیسا می‌رفت. او با مردم آشنا شد و احساس آسودگی می‌کرد. هنگامی که از استکهلم دیدار کرد تا احتمالاً به آنجا نقل مکان کند، این موضوع را دریافت.

هلن چنین می‌گوید:

– من کاملاً مطمئن بودم که می‌خواهم به یک شهر بزرگ نقل مکان کنم، اما هنگامی که در آنجا بودم دلم برای

"من کاملاً مطمئن بودم که می‌خواهم به یک شهر بزرگ نقل مکان کنم، اما هنگامی که در آنجا بودم دلم برای لاهولم تنگ شده بود. هنگامی که من با کودکانم در لاهولم به خیابان می‌روم، خیلی‌ها به من سلام می‌کنند. نوعی آسایش و آرامش در این موضوع نهفته است که مردم اینجا می‌دانند من کیستم."

لا هولم تنگ شده بود. هنگامی که من با کودکانم در لاهولم به خیابان می‌روم، خیلی‌ها به من سلام می‌کنند. نوعی آسایش و آرامش در این موضوع نهفته است که مردم اینجا می‌دانند من کیستم."

این موضوع نهفته است که مردم اینجا می‌دانند من کیستم. آن سفر به استکهلم کوتاه بود و من سپس به لاهولم بازگشتم.



امروز این خانواده در یک خانه شخصی در منطقه "لیلا شربی" که در فاصله کوتاهی از شهر لاهولم قرار دارد زندگی می‌کند. هلن و دختر بزرگش با دوچرخه به سر کار و به دبستان در لاهولم می‌روند. دختر کوچک هلن نیز به یک دبستان در نزدیکی خانه‌شان می‌رود. هلن به یک دوره آموزش آشپزی رفته است و یک کار ثابت در آشپزخانه یک کودکستان گرفته است. موهیب به رویای خود دست یافته و یک سالن آرایش تأسیس کرده و موهای مردم لاهولم را به خوبی کوتاه می‌کند.

این خانواده احساس آرامش و امنیت می‌کند. اکنون هرگاه آنان برای دیدار خانواده و خویشاوندانشان به لبنان سفر می‌کنند، دلشان برای "خانه‌شان" در لاهولم، زندگی جدیدشان و دوستانشان تنگ می‌شود.



# کار کردن و درس خواندن

## کار کردن و درس خواندن



### ما لاهولم را انتخاب کردیم

یاسمین هاشم  
یاسمین از عراق آمده است و به کمک اداره مهاجرت به لاهولم نقل مکان کرد. یاسمین می‌گوید که او از بابت آن کمکی که از زمان نقل مکان کردن به اینجا از کمون دریافت کرده بسیار راضی است. تماس گرفتن با کارمندان مسئول همواره آسان بوده است و او همیشه احساس می‌کند که در هنگام مراجعه به آنان برای طرح پرسش‌ها یا نگرانی‌های خود، به چهره باز از او استقبال می‌شود. یاسمین می‌گوید: "از این گذشته آنها با من آشنا شده‌اند و این دلپذیر است."

"اکنون این مهم است که درس من تمام شود. سپس یک کار پیدا می‌کنم. هنگامی که درسم تمام بشود، شاید یک شرکت حسابداری تأسیس بکنم. در حال حاضر همه چیز قابل دسترسی به نظر می‌رسد."

نکته دیگری که به نظر یاسمین مهم است و اینجا در مرکز لاهولم به خوبی کار می‌کند، امکانات ارتباطی و رفت و آمد خوب هستند. برای نمونه سفر کردن از لاهولم به "انگلهولم" یعنی جایی که یاسمین در حال گذراندن یک دوره آموزش حرفه‌ای دو ساله است، آسان است. یاسمین می‌گوید: "اکنون این مهم است که درس من تمام شود. سپس یک کار پیدا می‌کنم. هنگامی که درسم تمام بشود، شاید یک شرکت حسابداری تأسیس بکنم. در حال حاضر همه چیز قابل دسترسی به نظر می‌رسد."

لا هولم دارای سنت‌های دیرینه‌ای به عنوان یک کمون کشاورزی است. هنوز هم فعالیت‌های کشاورزی در این کمون وجود دارد اما امروزه بیشترین بخش بازار کار در این کمون متعلق به شرکت‌های کوچک و نیمه بزرگ است. بیشتر این شرکت‌ها در حوزه‌های تولید گرافیک، چوب، صنایع کارگاهی و همچنین تولید مواد خوراکی فعالیت دارند. صنعت گردشگری نیز یک بخش رو به رشد است و بسیاری شرکت‌های جدید در حوزه گردشگری و خدمات نیز تأسیس شده‌اند. در کمون لاهولم این امکان به شما داده خواهد شد که از طریق کارآموزی، تماس زودهنگامی با بازار کار داشته باشید. به این ترتیب زبان سوئدی را تمرین خواهید کرد و دانش لازم درباره فرهنگ رایج در محل کار سوئدی را نیز به دست خواهید آورد.

### آموزش

بیشترین رشته‌های آموزشی برای بزرگسالان در این کمون در "لرسنتروم" متمرکز شده‌اند. در اینجا می‌توان زبان سوئدی برای مهاجران، رشته‌های بنیادی آموزشی برای بزرگسالان، رشته‌های دبیرستانی برای بزرگسالان و همچنین رشته‌های حرفه‌ای را خواند.

### سوئدی

در "لرسنتروم" شما این امکان را دارید که زبان سوئدی را در همه سطوح لازم برای ادامه تحصیلات دانشگاهی بخوانید: سوئدی به عنوان زبان دوم، دوره "آ" - "د" سوئدی به عنوان زبان دوم، دوره بنیادی سوئدی "آ" و سوئدی "ب" - سطح دبیرستانی.

### امکانات دیگر برای درس خواندن

نزدیکی به مدرسه عالی هالمستاد و نزدیکی به بسیاری شهرهای دیگر، امکانات فراوانی را برای تحصیلات عالی در رشته‌های گوناگون را به شما می‌دهد.



کارآموزی در یکی از فروشگاه‌های لاهولم

# کودکان و نوجوانان

## کودکان و نوجوانان

لاهورم کمونی است که برای کودکان مناسب است. کودکانها و دبستانها نزدیک و در دسترس هستند. هیچگونه ترافیک آزاردهنده‌ای در اینجا وجود ندارد. کودکان دبستانی می‌توانند خودشان با دوچرخه یا پیاده به دبستان بروند. امکانات فعالیت‌های اوقات فراغت برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بسیار است. زندگی در این شهر کوچک دارای بسیاری جنبه‌های مثبت برای کودکان و نوجوانان است.

### دبستان و دبیرستان

امکانات کودکان دبستانی برای کودکان خردسال در سراسر کمون وجود دارد. از این گذشته یک کودکان دبستان باز وجود دارد و شما که از مرخصی برای نگهداری کودک برخوردار هستید، می‌توانید همراه با کودک خردسالتان به آنجا بروید - رده پائین و میانه دبستان ابتدائی (کلاس آمادگی تا کلاس ۶) در چندین منطقه لاهولم وجود دارد. - رده بالای دبستان ابتدائی (کلاس ۷ تا کلاس ۹) در لاهولم، "واینکه" و "وکستورپ" وجود دارد. - دبیرستان "اوسبکس ییمناسیت" در لاهولم قرار دارد. - پس از دبیرستان نیز از طریق دبیرستان بزرگسالان در لاهولم و یا در مدرسه عالی هالمستاد امکانات ادامه تحصیل وجود دارد.

### اوقات فراغت

- فعالیت در انجمن‌ها و باشگاه‌ها، مانند فوتبال، هاکی درون سالن، آواز، هندبال، شنا، تنیس، سوارکاری، ماهیگیری، پیشاهنگی و غیره.  
- مراکز اوقات فراغت در نقاط گوناگون وجود دارد. نوجوانان می‌توانند در آنجا با دوستانشان دیدار کنند و فعالیت‌های جالبی در آنجا داشته باشند.  
- نزدیکی به طبیعت امکان بسیاری فعالیت‌های هیجان انگیز در سرتاسر سال را می‌دهد.  
- در اینجا هم دریا و هم دریاچه وجود دارد و می‌توان در تابستان در آنجا شنا کرد. اگر زمستان سرد باشد می‌توان بر روی دریاچه‌ها پاتیناز بازی کرد و یا در امتداد دامنه‌های "هالندس اوسن" اسکی کرد.

## ما لاهولم را انتخاب کردیم

### لاما و شرف مساد

لاما و شرف از مالمو به لاهولم نقل مکان کردند. یافتن کارآموزی در مالمو دشوار بود و نکات چندی باعث شد که این خانواده در آنجا احساس آرامش و راحتی نمی‌کرد. با این حال نقل مکان کردن از مالمو به شهر کوچکی مانند لاهولم، برای آنها یک گام بزرگ بود. لاما و شرف پیش از تصمیم گرفتن در این باره دو بار از لاهولم دیدن کردند. این نقل مکان برای پسر ۸ ساله آنان روشد بسیار خوب بود. البته او دلش برای بهترین دوستش در مالمو تنگ می‌شود، اما از این گذشته او فکر می‌کند که زندگی او در لاهولم عالی است. او به کلاس دوم دبستان می‌رود و دبستان او در نزدیک آپارتمان خانواده‌اش قرار دارد. پس از دبستان او معمولاً فوتبال بازی می‌کند و با یکی از باشگاه‌های متعدد فوتبال در کمون تمرین می‌کند و یا به استخر شنا در "فولک هلسو سنتروم" می‌رود. در آنجا می‌توان با باشگاه‌های "استیمت" شنا کرد. دختر آنان لین نیز در کودکان احساس آسایش و راحتی فراوان دارد. به گفته لاما، نخستین ماه سکونت در لاهولم دشوار بود، زیرا او دلش برای مالمو تنگ شده بود. اما اکنون عوامل چندی وجود دارد که باعث می‌شود که خانواده می‌خواهد در مالمو بماند.



لاما می‌گوید که اینجا آرام است و ما در اینجا احساس آرامش می‌کنیم. پسر ما هر روز خودش با دوچرخه به دبستان می‌رود و خودش در لاهولم بیرون می‌رود بدون آنکه او احساس ناامنی کند و یا ما احساس نگرانی کنیم. تماس‌های ما با کمون هم مثبت هستند. لاهولم شهر به مراتب از کوچکتری از مالمو است و از اینرو امکان تماس‌های شخصی بین کارمندان مسئول و خانواده هم آسانتر است. لاما می‌گوید اینجا همه وقت می‌گذارند و برای مسائل خانواده علاقه نشان می‌دهند.

برای خواندن اطلاعات بیشتر درباره فعالیت‌های گوناگون به این آدرس مراجعه کنید:

[www.laholm.se, kommunal service, idrott & fritid](http://www.laholm.se, kommunal service, idrott & fritid)





# خدمات

## خدمات

لاهورم می‌تواند خدمات زیادی به شما عرضه کند و سفر کردن به کمون و از مبدأ کمون نیز آسان است. از بزرگراه و با خط راه آهن مناسب می‌توان ظرف ۲ ساعت به کپنهاگ، مالمو یا گتنبورگ سفر کنید. اگر بخواهید در کمون بمانید نیز همه گونه امکانات مورد نیاز در دسترس شماست.

### ارتباطات

- با اتوبوس می‌توانید به همه مناطق کمون و نیز به هالمستاد سفر کنید. سفر به هالمستاد تقریباً ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.
  - با راه آهن می‌توانید به مالمو یا گتنبورگ سفر کنید. سفر به مالمو یا گتنبورگ تقریباً یک ساعت و نیم طول می‌کشد.
  - با خودرو می‌توانید به سرعت به بزرگراه "۶" وارد شوید و به سوی شمال (گتنبورگ) یا به سوی جنوب (مالمو و کپنهاگ) سفر کنید.
- ### خدمات درمانی
- درمانگاه‌ها، در صورت نیاز به خدمات درمانی بایستی نخست به آنجا مراجعه کنید.
  - درمانگاه بهداشتی کودکان، بهداشت، تندرستی و رشد کودک شما را پیگیری می‌کند.
  - نزدیکی به خدمات درمانی تخصصی و زایشگاه در بیمارستان استانی در هالمستاد.

### خرید کردن

- فروشگاه‌های بزرگ و کوچک خواربارفروشی و فروشگاه‌های ویژه کالاهای دیگر نیز در اینجا وجود دارد و مواد خوراکی شرقی را می‌توان از آنجا خریداری کرد.
- بسیاری فروشگاه‌های کوچک نیز وجود دارد که پوشاک، اسباب‌بازی، الکترونیک و مواد ساختمانی می‌فروشند.
- در مرکز خرید "ملبی استراند" چندین شعبه از فروشگاه‌های زنجیره‌ای بزرگ وجود دارد.
- فروشگاه‌های مزرعه‌ای در مناطق روستائی وجود دارد که کالاهای خوراکی تولید خود را می‌فروشند.
- فروشگاه‌های دست دوم.

"در مرکز دلپذیر شهر لاهولم فعالیت‌های گوناگونی در سراسر سال ترتیب داده می‌شود، مانند جشن شهری در غروب‌های تابستانی، بازار به روش سنتی و غیره. دکه‌های فروش در میدان‌ها نیز وجود دارد که تقریباً هر روز ماهی، گل و پوشاک می‌فروشند."



مرکز لاهولم

# مرکز همپیوستگی



## راه‌های تماس با ما

آنا هارالدسون  
کارمند مسئول امور همپیوستگی  
تلفن: ۰۴۳۰ - ۲۶۵ ۱۰، تلفن همراه ۰۷۶ - ۷۶۳۵۳۰۰  
نمابر: ۰۴۳۰ - ۲۶۵ ۱۳  
پست الکترونیک: [anna.haraldsson@laholm.se](mailto:anna.haraldsson@laholm.se)



ینی استراند  
کارمند مسئول امور همپیوستگی  
تلفن: ۰۴۳۰ - ۲۶۵ ۲۴  
نمابر: ۰۴۳۰ - ۲۶۵ ۱۳  
پست الکترونیک: [jenny.strand@laholm.se](mailto:jenny.strand@laholm.se)



میلاد کرم  
کارمند امور همپیوستگی  
تلفن: ۰۴۳۰ - ۲۶۵ ۱۶، تلفن همراه ۰۷۰ - ۶۸۹۰۲۲۲  
نمابر: ۰۴۳۰ - ۲۶۵ ۱۳  
پست الکترونیک: [milad.karam@laholm.se](mailto:milad.karam@laholm.se)

## مرکز همپیوستگی

مرکز همپیوستگی در کمون لاهولم به افرادی که به تازگی وارد کمون شده‌اند و در آنجا ساکن شده‌اند، کمک و حمایت ارائه می‌دهد. این حمایت به پناهندگانی که به تازگی اجازه اقامت دریافت کرده‌اند و در کمون ساکن شده‌اند، داده می‌شود.

هنگامی که شما به تازگی وارد کمون شده باشید، نکات مهم فراوانی در زندگی وجود دارد که بایستی روبراه شود. ممکن است شما به راهنمایی و اطلاعات نیاز داشته باشید تا از حقوق و تکالیف خود آگاه شوید و بدانید که برای حل مسائل گوناگون به کجا بایستی مراجعه کنید. ما در مرکز همپیوستگی کوشش می‌کنیم تا شما احساس کنید که به وضعیت زندگی خود آگاهی دارید و بتوانید زندگی خود را سر و سامان دهید، به طوری که نخستین مدت سکونت شما در این کمون معنی‌دار شود و شما بتوانید یک زندگی خوب را در لاهولم بنیان نهید.

شما همیشه می‌توانید با کمال میل با ما در مرکز همپیوستگی تماس بگیرید. آدرس ما چنین است: Lärcentrum, Lantmannagatan 3, Laholm. اگر پرسشی درباره نقل مکان به لاهولم دارید، می‌توانید از کارمند مسئول خود در اداره مهاجرت و یا در کمون محل زندگی خود بخواهید که با کارمند مسئول امور همپیوستگی، "آنا هارالدسون" Haraldsson Anna تماس بگیرید.



# اداره کاریابی

## اداره کاریابی - محل ملاقاتی برای امکانات گوناگون

اداره کاریابی بزرگترین واسطه کاریابی در سوئد است. کار ما آنست که به صورت هر چه مؤثرتری افرادی را که در جستجوی نیروی کار هستند و آنهایی را که در جستجوی کار هستند، به هم مرتبط کنیم. ما در سراسر کشور و در جاهایی که نیاز وجود داشته باشد، حضور داریم. همه خدمات ما رایگان هستند.

ما در اداره کاریابی دانش ژرفی درباره بازار کار محلی و منطقه‌ای در سراسر کشور داریم. ما بزرگترین بانک اطلاعات محل کار در سوئد را داریم و کارچوها می‌توانند کارهای موجود را در آنجا بیابند. ما از طریق دیدار با شما در مراحل نخستین می‌توانیم تجربه‌های شما، دانش‌های شما و هدف‌های حرفه‌ای شما را شناسایی کنیم تا بتوانیم نمونه‌های کاری مناسب را در مکان‌های گوناگون و نزد کارفرمائی که در جستجوی آنچنان صلاحیتی هستند که شما دارای آن هستید به شما عرضه کنیم.

اداره کاریابی در لاهولم تماس‌های تنگاتنگی با شرکت‌ها و کارفرمایان دارد و می‌تواند با سهولت بیشتری دیدارهایی فراهم کند که به استخدام بیانجامد، و همچنین می‌تواند همراه با کارفرماها امکان کارآموزی

**ما به شما در اداره کاریابی  
لا هولم خوش آمد می‌گوئیم!**





ماهیگیری، ماهی آزاد در کنار "لاگان"



ساحل "ملبی"



سرزمین شنا، مرکز تندرستی مردمی



مسابقه فوتبال در "گلنینگس پارک"



جشن شهری در لاهولم