

## وقت الفراغ

### الإجازات.

الإجازات وقت للهدوء والاسترخاء وقضاء وقتنا ممتعاً. قيل أن تصل إلى هناك تحتاج للتخطيط بعناية فائقة لتتأكد أنك ستقضي وقتاً طيباً. هذا يعني التعرف على المكان الذي أنت ذاهب إليه والتأكد من أنه سيلبي حاجاتك.

هل لديك جواز سفر؟ إذا كنت تريد الخروج من المملكة المتحدة حتى ولو ليوم واحد فقط فستحتاج إلى جواز سفر. يمكنك الحصول على استمارة لتحصل علي جواز سفر عبر الإنترنت أو بالاتصال تليفونيا بهذا الرقم 0870 521 0410. تكلفته £51 (جنيه إسترليني) ويكون صالحاً لمدة عشر سنوات <http://www.ukpa.gov.uk/>

إذا كنت تريد السفر في إجازة طويلة تستطيع الاستمرار في الحصول على علاوة العجز المعيشية لمدة أقصاها 26 أسبوعاً. إذا كنت تريد البقاء للعيش في بلاد أخرى فلن تحصل على علاوة العجز المعيشية.

هل تحتاج إلى مساعدة من شخص ما عندما تسافر في إجازة ولا تريد أن يكون من عائلتك أو أصدقائك؟ يمكنك استئجار شخص للذهاب معك. اطلع على هذه الرابطة.

<http://www.direct.gov.uk/D11/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/fs/en>

إذا كنت تتناول أي دواء فلا تنسه! إنها فكرة جيّدة أن تتأكد من أن لديك ما يزيد عن حاجتك بعض الشيء وأن تحصل على قائمة من طبيبك بالدواء الذي تتناوله ولما تحتاجه.

من المهم الحصول على تأمين السفر. هذا يعني أنه إذا ما أصبت بوعكة أثناء العطلة، أو احتجت للذهاب إلى الأطباء أو فقدت أيّاً من حقائبك فستطيع أن تحصل على المال اللازم لدفع التكاليف. حاول الذهاب إلى [www.google.co.uk](http://www.google.co.uk) وطباعة "التأمين أثناء السفر" - قد تحتاج للتسوق للحصول على أفضل صفقة. إذا كنت ستذهب إلى مكان ما في أوروبا يجب أن تحصل أيضاً على إي إتش أي سي، وهي بطاقة تأمين صحي أوروبية مما يعني أنه سيتم الاعتناء بك إذا ما أصبت بوعكة أثناء الإجازة.

<http://www.ehic.ie/>

<http://www.holidaysforall.org.uk/>

<http://www.3hfund.org.uk/>

<http://www.break-charity.org/>

<http://www.caravan-sitefinder.co.uk/features/disabled/>

<http://www.enableholidays.com/>

### تكوين الصداقات.

أين يمكن أن تجد أناساً لديهم أشياء مشتركة معك؟ حاول أن تنظر إلى هذه الروابط لمواقع على الإنترنت مخصصة لمن لديهم صعوبات في التعلّم ويريدون الكتابة إلى شباب آخرين. كن حذراً لمن تعطيه أيّ معلومات - يجب ألا تعطي عنوانك أو رقم هاتفك أبداً إلى أي شخص بدون الرجوع إلى شخص أكبر منك سنّاً (الذي يتجاوز عمره 18) أولاً. يجب ألا تتقابل أبداً مع أي شخص لم تلتق به من قبل ما لم تذهب مع الشخص الذي يرافقك.

التصرف: اذهب إلى [www.google.co.uk](http://www.google.co.uk) إذا كان هناك ما تود أن تفعله وترى إذا كان هناك أي شيء في منطقتك. على سبيل المثال مانشستر تايفونو - سيتم عرض مجموعات في بلدتك قد تحب الانضمام إليها. اطلع على هذه المواقع على الإنترنت:

[www.choiceandvoice.com](http://www.choiceandvoice.com)

[www.write-away.org](http://www.write-away.org)

[www.sense.org.uk/involved/makingcontact/index.htm](http://www.sense.org.uk/involved/makingcontact/index.htm)

[discovertechnology.com/PenPals/DAP.html](http://discovertechnology.com/PenPals/DAP.html)

[www.friendsreunited.co.uk](http://www.friendsreunited.co.uk)

[www.circlesnetwork.org.uk](http://www.circlesnetwork.org.uk)

**البقاء بالداخل.**

البقاء بالداخل يمكن أن يكون ممتعا بنفس قدر الخروج إذا عرفت ماذا تفعل. هو وقت طيب لاكتشاف نفسك وعائلتك وثقافتك. تستطيع تجريب الأشياء الجديدة والتعلم عن الناس والنشاطات الأخرى. خذ الوقت لتدليل نفسك - نعم يا أولاد، أنتم أيضا! احصل على الموسيقى المفضلة لك أو حاول أن تصنع موسيقى خاصة بك. حاول أن تجد محطة إذاعية جديدة. ماذا عن طبخ شيء لذيذ أو إعادة ترتيب غرفتك (مما يعني تنظيفها أيضا!) إنه لرائع إذا كان لديك كمبيوتر لتلعب الألعاب عليه أو تستعمل الإنترنت .

[www.bbc.co.uk/radio/](http://www.bbc.co.uk/radio/)

[www.asiantelevision.com/](http://www.asiantelevision.com/)

<http://www.bbc.co.uk/radio3/world/onyourstreet/index.shtml>

[http://svt.se/hogafflahage/hogafflaHage\\_site/Kor/hestekor.swf](http://svt.se/hogafflahage/hogafflaHage_site/Kor/hestekor.swf)

[http://www.checkthemap.org.uk/links/fun\\_sites/](http://www.checkthemap.org.uk/links/fun_sites/)

<http://www.trans-active.org.uk/teenz/index.htm>

[www.asiarecipe.com](http://www.asiarecipe.com)

؛ [www.congocookbook.com](http://www.congocookbook.com)

**الخروج.**

أين تذهب وماذا تفعل؟! الخروج يمنحك الفرصة لمصاحبة أناس مختلفين وتجربة أشياء جديدة .  
التصرف:

[www.nas.org.uk/nas/jsp/polopoly.jsp?d=680&a=7718](http://www.nas.org.uk/nas/jsp/polopoly.jsp?d=680&a=7718)

[www.mencap.org.uk/html/services/leisure\\_services.htm](http://www.mencap.org.uk/html/services/leisure_services.htm)

اتصل بالمجلس المحلي لنوادي الشباب التابع لك وسيمكنه تقديم المساعدة حول نادي الشباب الذي يناسبك. ابحث عن المجلس المحلي التابع لك واسأل!

<http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/LocalCouncils/fs/en>

اسأل أصدقاءك في المدرسة عن الأنشطة التي يشتركون فيها - إنه لأمر حسن دائما أن ترى وجهها ودودا!

**النقل**

الخروج والتنزه يمكن أن يكون باهظ التكلفة ومثيرا للإحباط لكنه يستحق المشقة إذا كان يعني أنك تستطيع فعل شيء تستمتع به!

## التصرف:

### مخطوط الرحلات

جمعية النقل الجماعي تملك قوائم لكل وسائل النقل في منطقتك. يمكنك الاتصال بها تليفونيا على رقم 0870 774 3587 أو موقعها على الإنترنت:

<http://www.communitytransport.com>

هل تعلم أين تريد أن تذهب لكنك لست متأكدًا من كيفية الوصول إلي هناك؟ هذا الموقع على الإنترنت سيساعدك على تخطيط مسارك ويخبرك عن وسائل النقل المختلفة التي تستطيع استعمالها.

<http://www.transportdirect.info>

## السيارة

شبكة الشارة الزرقاء ستساعدك على أن تكتشف كيفية الحصول على شارة زرقاء لسيارتك إذا كانت لديك سيارة.

<http://www.bluebadgenetwork.org/>

## السيارة الأجرة (التاكسي)

أحيانا تقوم شركات سيارات الأجرة (التاكسي) بعمل تخفيض مالي للمعاقين. مجهز الرحلات سيخبرك إذا كانت أي شركات تقوم بهذا في منطقتك:

0845 758 5641

<http://www.tripscope.org.uk/>

## الحافلة (الأوتوبيس)

مجلسك يجب أن يتأكد من أنك ليس ملزما بدفع الأجرة بالكامل على الحافلات. هذه الرابطة ستساعدك على إيجاد المجلس المحلي التابع لك وكيفية الحصول على بطاقة مرور.

[http://www.direct.gov.uk/Bfs1/BenefitsAndFinancialSupport/BenefitsAndFinancialSupportArticles/fs/en?CONTENT\\_ID=10018680&chk=2CRwoB](http://www.direct.gov.uk/Bfs1/BenefitsAndFinancialSupport/BenefitsAndFinancialSupportArticles/fs/en?CONTENT_ID=10018680&chk=2CRwoB)

## القطار

يمكنك الحصول على تخفيض بقيمة الثلث على رحلات السكك الحديدية إذا كنت من ذوي الإعاقة.

اتصل تليفونيا أو انقر الرابطة أدناه للمزيد من المعلومات: 020 7904 3072.

[http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/MotoringAndTransport/PublicAndCommunityTransport/PublicTransportArticles/fs/en?CONTENT\\_ID=4001063&chk=tJe00m](http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/MotoringAndTransport/PublicAndCommunityTransport/PublicTransportArticles/fs/en?CONTENT_ID=4001063&chk=tJe00m)

## متجر التحرك

هل تحتاج لاستئجار كرسي متحرك أو دراجة كهربائية صغيرة من حين لآخر؟ "جاست موبيليتي" سيخبرك أين يمكنك الحصول عليه محليا بسعر جيد: 0845 644 2446

<http://www.justmobility.co.uk/shop/>

## المعتقدات

ما هي الروحانيات والأديان؟ قد تعني العديد من الأشياء المختلفة لمختلف الناس. وتهتم بمحاولة إعطاء معنى للحياة وفهمها، فيمكنها إضفاء الأمل والقوة على حياتك. يمكنها مساعدتك لتؤمن بنفسك وبالأخرين وأيضاً بالموجود الأعلى، والذي يطلق عليه البعض اسم "الله"، ويمكنها أن تشعرك بالحب والرعاية. وجعل الآخرين يفهمون مدى أهمية هذا بالنسبة لك قد يكون من الأمور الصعبة جداً، لأن كل إنسان يشعر ويحس بشكل مختلف. اعتناق المعتقدات قد يشعرك بالتميز.

عندما يشب الإنسان عادة ما يطرح أسئلة حول معتقدات آباءه - هذا يكون جزءاً لا يتجزأ من مرحلة بلوغ سن الرشد، فتصبح إنساناً مستقلاً. قد تريد الاطلاع على الأديان الأخرى والتفكير في معتقدات الآخرين. قد تريد المزيد من الاطلاع على دينك لكي تستطيع أن تفهم لماذا هو مهم لعائلتك.

انك قد تحبّ الذهاب للعبادة للعديد من الأسباب، والتي دائماً ستتضمن الأهمية الكبرى لإيمانك لكن أيضاً قد يكون هناك موسيقى، غناء، صلوات، شموع، روائح زكية ونفس الأعمال دائماً تحدث. والذهاب للعبادة يجعلك أيضاً جزءاً من مجتمع أو مجموعة من الناس ويمكنك تكوين الصداقات. هذا يمكن أن يجعل الناس سعداء بالانتماء إلى ذلك الدين ويعطيهم طريقة لفهم أنهم جزء من شيء متميز.

يمكنك الاطلاع على الأديان المختلفة في هذه المواقع:  
[www.bbc.co.uk/religion/](http://www.bbc.co.uk/religion/) - يعطي هذا الموقع الكثير من المعلومات حول الأديان المختلفة

[www.jewish.co.uk](http://www.jewish.co.uk)

[www.thebuddhistsociety.org](http://www.thebuddhistsociety.org)

[www.hindunet.org](http://www.hindunet.org)

[www.sikh-heritage.co.uk](http://www.sikh-heritage.co.uk)

[www.islamic.org.uk](http://www.islamic.org.uk)