



## اوقات فراغت و یا وقت آزاد

دراستان و ولایت برن امکانات فراوان و جالبی برای سپری کردن وقت آزاد وجود دارد. انجمنها از اهمیت ویژه ای برخوردارند. در همان سان اینگونه مکانها، فرصتی برای آشنایی افراد دیگر نیز می باشند.

### انجمن ها یا کانون ها

تعداد زیادی از ساکنان استان و یا ولایت برن عضو یک انجمن هستند. انجمنها و کانون های بسیار گوناگونی وجود دارند. نیز در مناطق کوچکتر هم انجمن های ورزشی، فرهنگی و سایر انجمنها و کانونها وجود دارند. آنها فرصتی ایده آل برای برقراری ارتباط با دیگران را فراهم می کنند. در بیشتر انجمن ها و کانونها همه افراد از حق عضو شدن برخوردارند. اطلاعات مربوط به انجمنها و کانونها را می توان در وب سایت های شهرداری ها پیدا کرد.

### برنامه های پیشنهادی برای کودکان و نوجوانان

برنامه های پیشنهادی فراوان ویژه ای برای نوجوانان در استان/ولایت برن برای سپری کردن اوقات فراغت یا وقت آزاد آنها و شناختن هم سن و سالانشان وجود دارد. در بسیاری از شهرداریها و مناطق/مکان های ملاقات و برنامه های تفریحی گوناگونی وجود دارد. از جوانان مراقبت می شود، آنها می توانند ایده های خود را بصورت پروژه پیاده و اجرا کنند (مدد کار نوجوانان). این برنامه ها معمولاً رایگان هستند. انجمن های جوانان فرصتی را برای همکاری با همسالان خود و انجام ورزش در طبیعت فراهم می کنند. سازماندهان این برنامه ها انجمنها، شهرداری ها یا کلیساهای ملی هستند. همه جوانان می توانند در این برنامه ها شرکت کنند. شهرداری محل سکونت اطلاعات بیشتری را ارائه میدهد.

### گردش و فرهنگ

استان/ولایت برن امکانات و برنامه های فرهنگی فراوانی برای گردش دارد. برن برای داشتن شهرهای کوچک/قلعه ها و خانه های روستایی و دهقانی دلپذیرش مشهور است. علاوه بر اینها مسیرهای زیبایی نیز برای کوه پیمایی و دوچرخه سواری وجود دارد. در تعداد زیادی از موزه ها نمایشگاه هایی درباره ی موضوعات گوناگون برگزار می شود. برای نمونه پاول کله و یا موزه هنری برن که در تمام سوئیس شناخته شده و معروف هستند. سازمان گردشگری برن "Made in Bern" درباره ی برنامه های فرهنگی روز اطلاعات لازم را می دهد. اطلاعات درباره ی برنامه های فرهنگی روز را در روزنامه ها ی محلی نیز می توان پیدا کرد.

### کارافتخاری

کار داوطلبانه/ کار خیر یا کارافتخاری سهمگیری اجتماعی به هم نوع خود و به جامعه، بدون چشم داشت پاداش است. بسیاری از اینگونه کارها در سوئیس بطور سنتی توسط افراد خیرخواه انجام می شود. بخش گسترده ای از این کارها در انجمن ها انجام می شوند. می توان در کانونهای فرهنگی، ورزشی، امور اجتماعی، آموزشی، حمایت از حیوانات و محیط زیست، سلامتی و یا حوزه های دیگر فعال بود. اطلاعات درباره ی کارهای افتخاری را/ می توان به طور نمونه از مرکز حرفه ای کارهای افتخاری "بِنْفُل"، کاریتاس برن و سازمان صلیب سرخ استان برن دست آورد. شرکای منطقه ای استان و ولایت، مسئول کارهای داوطلبانه در بخش پناهجویان و پناهندگان هستند. نشانیهای تماس در زیر پیوند داده شده است. نیز مراکز تماس کلیساها درباره مسائل پناهندگان اطلاعات بیشتری ارائه می دهند. (KKF | OCA)



## ورزش / فرهنگ / آموزش

برنامه ها و رویدادهای ورزشی ، فرهنگی و آموزشی بسیاری در استان/ولایت برن وجود دارد. اطلاعات مربوط به این موضوع را می توانید از شهرداری محل زندگی خود یا از سازمان های گردشگری دریافت کنید. افراد کم درآمد می توانند با کارت عضویت فرهنگی (کولتور لگی) سازمان کاریتاس، در برنامه های ورزشی فرهنگی و آموزشی با تخفیف ویژه شرکت کنند. کارت عضویت را باید از سازمان کاریتاس درخواست کرد. پس از بررسی کاریتاس فرد درخواست کننده را خبر میدهد، که آیا فرد دارای شرایط داشتن کارت فرهنگی را دارد یا خیر.

**اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)**

[www.hallo-bern.ch/fa/canton-of-bern/leisure](http://www.hallo-bern.ch/fa/canton-of-bern/leisure)