

Samhällsorientering för nyanlända Uppsala län

Information

Samhällsorientering är en kurs för den som är ny i Sverige och vill få mer kunskap om det svenska samhällets historia, demokrati och system. Deltagaren får kunskap om hur samhället fungerar praktiskt och hur deltagaren ska göra för att snabbt komma in på arbetsmarknaden och i samhällslivet. På kursen kan deltagaren använda sina erfarenheter från sitt hemland och få mer kunskap om det svenska samhället. Utbildningen leds av en samhällskommunikatör som talar deltagarens modersmål eller ett annat språk deltagaren behärskar väl.

Målet är att deltagaren ska få kunskap om:

- de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingarna,
- dina rättigheter och skyldigheter,
- hur samhället är organiserat,
- praktiskt vardagsliv,
- hur hälsan påverkas, och hur du söker vård/tandvård,
- IT i praktiken

Tema och innehåll i kursen utgår från gruppens och individens behov med fokus på diskussion och reflektion, där du som deltagare både får ställa frågor och dela med sig av sina erfarenheter. Deltagaren ges möjlighet att tillsammans med andra i gruppen diskutera kulturmöten och kulturkrockar.

Kursen är på modersmål eller ett språk som deltagaren behärskar väl. Kursen bygger på dialog, kommunikation och diskussion.

Kursens olika temaområden

Att komma till
Sverige

Ca 6 timmar

Du får lära dig om:

- Landets struktur
- Geografi
- Kultur (attityder och koder)
- Traditioner
- Integration, migration och etablering

Att bo i Sverige

Ca 15 timmar

Du får lära dig om:

- Bostäder och boende
- Miljö
- Hur kommunen fungerar

Att försörja sig och
utvecklas i Sverige

Ca 20 timmar

- Säkerhet
- Hushållsekonomi
- Digitala färdigheter

Du får lära dig om:

- Arbetsmarknad
- Att starta eget
- Vuxenutbildning
- Skatter och försäkringar

Att påverka i Sverige

Ca 9 timmar

Du får lära dig om:

- Demokrati
- Demokratiska värderingar och system
- Rättsväsen och myndigheter
- Grundlagar
- Politik och valsystemet

Individens
rättigheter och
skyldigheter

Ca 12 timmar

Du får lära dig om:

- Jämställdhet, jämlikhet och mänskliga rättigheter
- Normer
- Barns rättigheter
- Diskriminering
- Våld i nära relationer

Att bilda familj och
leva barn

Ca 12 timmar

Du får lära dig om:

- Att vara föräldrar
- Att ta hand om barn och unga
- Skolsystemet
- Ekonomiskt stöd till familjer

Att vårda sin hälsa i
Sverige

Ca 23 timmar

Du får lära dig om:

- Vad som påverkar din hälsa
- Egenvård
- Sömn, stress och psykisk hälsa
- Att hitta rätt i vården
- Antibiotika
- Kost och fysisk aktivitet/stillasittande
- Sex och samlevnad
- Alkohol, Narkotika, Tobak, Spel

Att åldras i Sverige

Ca 3 timmar

Du får lära dig om:

- Förändringar hos äldre (psykiskt & fysiskt)
- Pension
- Äldreomsorg
- Arvsrätt

I kursen ingår studiebesök. Gruppen får även besök i klassrummet av några verksamheter från samhället.

Studiebesök och
externa besökare

Inom kursen får du träffa och besöka:

- Tandsköterska
- Brandförsvaret
- Psykolog
- Naturupplevelse
- Doula
- Kvinnojour
- Socialförvaltningen(råd och stöd, ungdomsjouren, socialtjänsten)
- Trafikplanerare
- Almi
- Konsumentrådgivare
- Röda korset
- Kulturförvaltningen
- Friskis och svettis
- Utbildning och jobb center