

Samhällsorientering för nyanlända

Är du nyanländ invandrare och har uppehållstillstånd eller anhörig till någon som bor i Sverige har du rätt att läsa Samhällsorientering för nyanlända! Kursen som ger dig viktig information, för en bra start i Sverige!

Du får kunskaper om dina rättigheter och skyldigheter, om svensk demokrati och om hur samhället är organiserat. Kursen handlar om praktiskt vardagsliv, till exempel diskuteras: arbete och utbildning bostad hälsa och sjukvård barn och familj.

Kursinnehåll - åtta teman

Att komma till Sverige

Att bilda familj och leva med barn i Sverige

Att bo i Sverige

Att påverka i Sverige

Att försörja sig och utvecklas i Sverige

Att vårda sin hälsa i Sverige

Individens rättigheter och skyldigheter

Att åldras i Sverige

Kursen är på ditt modersmål eller annat språk som du kan. Du får lyssna, fråga och diskutera. Kursen är gratis!

Sök!

Vill du läsa kursen och tillhör målgruppen?

Anmäl dig på vuxenutbildningens ansökningswebb.

Väntetid för att starta en kurs kan variera från 4 veckor och upp till 6-9 månader. Vi kontaktar dig när vi startar en kurs på ditt önskade språk.

Utbildningsanordnare

Utbildnings- och jobbceters Boländerna

För mer information:

Välkommen att kontakta oss som arbetar med Samhällsorientering för nyanlända på so@ uppsala.se

Vi behandlar och skyddar din information i detta formulär enligt reglerna i Dataskyddsförordningen (GDPR). Läs mer om Uppsala kommuns hantering av personuppgifter och dina rättigheter som uppgiftslämnare på [uppsala.se/gdpr](http:// uppsala.se/gdpr)

Att försörja sig och
utvecklas i Sverige

Ca 20 timmar

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 10 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 10 timmar

Du får lära dig om:

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

Att vårda sin hälsa i
Sverige

Ca 20 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

Studiebesök och
externa besökare

Ca 10 timmar

Du får träffa och besöka:

- Tandsköterska
- Brandförsvaret
- Psykolog
- Naturupplevelse