

Svenska, SWE

Hej,

Eftersom du ingår i etableringsplan hos Arbetsförmedlingen har du möjlighet att prova på olika aktiviteter. Det kallas NAD.

Aktiviteten kan vara ditt intresse eller något du vill prova på. Alla aktiviteter bedrivs i föreningar i ditt närområde. *En aktivitet kan till exempel vara: Matlagning, löpning, trädgård, fotboll, schack, musik, kampsport, hantverk, hästar, konst, idrott, motorsport eller något annat.*

Vi hjälper dig att hitta en aktivitet som passar dig.

Du ska medverka på en aktivitet i minst nio timmar eller vid fem tillfällen. Varje timma räknas in i din etableringsplan.

Varför är det bra att delta i frivilliga aktiviteter?

- *Du får öva dig i svenska språket*
- *Du får göra det du tycker är roligt och lära dig mer*
- *Du får nya erfarenheter som är bra för dig*
- *Du får lära känna fler personer från Sverige*

Här kan du läsa mer eller ställa frågor

<https://www.vgregion.se/NAD>