## GÖR NÅGOT!

I Södermanland har ideella krafter tagit många initiativ för ett mer inkluderande samhälle. Ingen kan göra allt men de flesta kan göra något. Hoppas att du blir inspirerad att engagera dig!

LÄNSSTYRELSEN
Södermanlands län

WWW.LANSSTYRELSEN.SE/SODERMANLAND

GODA EXEMPEL – INTEGRATION I SÖDERMANLAND

# GODA EXEMPEL

INTEGRATION I SÖDERMANLAND

EN BOK FRÅN LÄNSSTYRELSEN I SÖDERMANLANDS LÄN

**Goda exempel – integration i Södermanland © 2016**
Denna bok ges ut av Länsstyrelsen i Södermanlands län.

ISBN-nummer: 978-91-88044-53-2

Text: Alina Treijner, alina.treijner@lansstyrelsen.se, Länsstyrelsen i Södermanlands län.

Foto: Mostphotos (sid. 15, 38, 45), Johannes Poignant (sid. 16),
Rebecka Pettersson (sid. 19), Elin Strand (sid. 22), Sermon Shabi (sid. 26, 56),
Flens världsorkester (sid. 29), Pär Persson (sid. 32, 36), Nadia Hatoum (sid. 46),
Birgitta Lundh (sid. 49), Annika Busch Palm (sid. 55), Merwan Mourad (sid. 61),
Jan Torbjörnsson (sid. 65).

Grafisk form & produktion: Ditt Kreativa Team i Nyköping AB, kream.se

Tryck: Österbergs Tryckeri AB

**www.lansstyrelsen.se/sodermanland**

# VARFÖR EN BOK?

Ideell sektor har alltid spelat en viktig roll i att ta emot människor som kommer till Sverige. I och med den exceptionella flyktingsituationen i Sverige under hösten 2015 blev den ideella sektorns betydelse ännu mer uppenbar. Ur de utmaningar som samhället ställdes inför växte en enorm medmänsklighet där föreningar, organisationer och privatpersoner visade prov på stort engagemang och stor kreativitet.

Det är förstås inte bara ideell sektor som arbetar för ett mer inkluderande Sverige. Här i Södermanlands län ordnar exempelvis alla kommuner ”Språkvänner” i egen regi. Länsstyrelsen har i flera år stöttat projektet ekonomiskt och har följt dess spridning i landet.

Med den här boken vill Länsstyrelsen i Södermanlands län uppmuntra ideellt engagemang genom att visa olika exempel. Vi hoppas att du som läser hittar både inspiration och motivation i de olika initiativen som presenteras. Exemplen utgör ett axplock av vad kommuner och ideell sektor tillsammans gör för att människor enklare ska kunna mötas och lära känna varandra. Förhoppningsvis kan den också föda nya idéer eller återskapa redan beprövade.

Ingen kan göra allt, men de flesta kan göra något!

LISELOTT HAGBERG
LANDSHÖVDING SÖDERMANLAND

# Innehåll

I denna bok har vi samlat 28 integrations-exempel från Södermanland. Hoppas att du blir inspirerad att engagera dig! Ingen kan göra allt men de flesta kan göra något.

**Vad är en ideell förening? ..... 9**
**Hur startar du en förening? ..... 10**
**Goda exempel inom idrott ..... 12**
Banadir Kultur och Idrottsklubb i Katrineholm ..... 14
Språk och träning i Trosa ..... 16
Aspö IF i Strängnäs ..... 18
**Goda exempel inom kultur ..... 20**
Silent Books i Strängnäs ..... 22
Soppträff och kulturarrangemang i Flen ..... 24
Bokcirkel via Studiefrämjandet i Flen ..... 25
Safrjal i Eskilstuna ..... 26
Flens Världsorkester ..... 28
**Kontaktskapande föreningar ..... 30**
Svenska med baby ..... 32
Invitationsdepartementet ..... 34
Språkvän i Södermanland ..... 35
Föräldragrupp i Flen ..... 36
Rotary yrkesmentor i Nyköping ..... 38
**Aktiviteter för kvinnor ..... 40**
Kvinnor tillsammans i Gnesta ..... 42
Kvinnogrupp i Flen ..... 43
Zonta i Nyköping och Katrineholm ..... 44
Simning för nyanlända kvinnor i Flen ..... 46
Amazonerna i Flen ..... 48
**Goda exempel på samverkan ..... 50**
Språkvänsodling i Flen ..... 52
Föreningsmatchning i Eskilstuna ..... 53
Kulturdagen i Strängnäs ..... 54
Föreningsmässa i Eskilstuna ..... 56
Öppen scen i Flen ..... 58
Sagostund i Oxelösund ..... 59
Öppen fritidsgård i Trosa ..... 60
Mötesplatsen i Vingåker ..... 62
Högtidsfiranden i Oxelösund ..... 63
Mångfaldsfestival i Vingåker ..... 64
**Hitta på något! ..... 66**
**Länkar ..... 67**

# Vad är en ideell förening?

En ideell förening är en grupp personer som förenas kring ett antal **gemensamma idéer.** Föreningen ägs av medlemmarna. Det kan exempelvis vara en syjunta eller en basketförening. Syftet kan vara **religiöst, politiskt, socialt eller veten-skapligt.** En ideell förening är inte samma sak som ett företag och strävar inte heller efter vinst. Den är en juridisk person. Det betyder att föreningen kan teckna avtal, äga saker och anställa personer. En förening kan söka bidrag i sin kommun. Men då måste den vara registrerad i kommunens föreningsregister. Titta gärna på kommunens webbplats för att se vilka regler som gäller i din kommun!

# Hur startar du en förening?

Vem som helst kan starta en förening i Sverige så länge **minst tre personer** kan utgöra en styrelse. Du behöver inte kontakta någon myndighet om du bara vill starta en förening.

Men vill föreningen ansöka om större projektmedel eller göra olika inköp, kan föreningen behöva ett **organisationsnummer.** Då kontaktar du Skatteverket som registrerar ideella föreningar.

Så fort en förening tar kontakt med någon och behöver identifiera sig, behövs ett organisationsnummer. Ska föreningen bedriva näringsverksamhet, till exempel en kiosk på en idrottsanläggning, eller vill skydda föreningsnamnet ska det anmälas till Bolagsverket.

En förening behöver också ha regler, så kallade **stadgar.** I stadgarna kan det till exempel stå vad föreningens mål är, vad föreningen ska göra och vilken inriktning verksamheten ska ha. Nästan alla kommuner har egna instruktioner om hur man kan starta en förening och hur man kan ansöka om föreningsbidrag. På din kommuns webbplats kan du få mer information!

Det finns också många studieförbund som har studiecirklar i hur man startar en förening. Kontakta studieförbunden i din kommun för att undersöka om det finns någon kurs i närheten!

I detta kapitel har vi samlat tre integrationsexempel från Södermanland inom idrott. Speciellt för dessa exempel är att det också finns möjlighet för vuxna att delta i aktiviteterna!

# Goda exempel inom idrott

Att människor möts genom idrott är inget nytt fenomen. Däremot är idrotten som integrationsarena ett alltmer aktuellt ämne. Under 2016 öronmärkte regeringen 64 miljoner kronor för att idrottsrörelsen skulle kunna arbeta mer med integration. Pengarna har fördelats ut till alla regionala idrottsförbund.

Vill man som förening ta del av integrationspengarna och har en bra idé kan man kontakta sin integrationskonsulent i länet. I Södermanland är det Sörmlandsidrotten som ansvarar för bidragen. Besök deras hemsida för att ta reda på aktuell kontaktperson!
**www.sormlandsidrotten.se**

KATRINEHOLM

# Banadir Kultur och Idrottsklubb

Banadir är i grunden en etnisk förening som lyckats integreras med KSK Fotboll (Katrineholms Sportklubb Fotboll) och Värmbols FC (Värmbols Football Club). Ungdomarna börjar spela fotboll med Banadir där de **tränar upp språket och tekniken** tillräckligt för att sen kunna bli medlemmar i de lokala fotbollsklubbarna. Där sker integration på riktigt!

TROSA

# Språk och träning

Friskis & Svettis i Trosa har startat ett nytt projekt i samarbete med kommunen. Målgruppen är nyanlända vuxna och tanken är att man ska kunna **träna fysiskt och träna svenska** samtidigt. På varje träff är det fysisk aktivitet och diskussion kring hälsa och träning. Kommunen bjuder på mellanmål och står för ordböcker.

STRÄNGNÄS

# Aspö IF

Alla fotbollsklubbar i Strängnäs samlades för att diskutera vad man kunde göra för integrationen. De kom fram till att Aspö IF var den föreningen med flest lediga halltider och utrymme att kunna utöka antalet lag. Då startade Aspö IF, i samarbete med kommunen och Sörmlandsidrotten, upp ett juniorlag. När intresset blev större anordnade de också **spontanfotboll för alla åldrar** en gång i veckan.

# Goda exempel inom kultur

Ordet ”kultur” beskrivs i Svenska Akademiens ordlista som: ”Mänsklig verksamhet inom ett visst område och en viss tid”. Av det kan man förstå att kultur kan vara väldigt många saker. Musik, konst, litteratur, drama, hantverk och poesi är alla exempel på olika kulturaktiviteter. Gemensamt för samtliga är att språket är universellt. Människor kan mötas genom kultur utan att kunna kommunicera med varandra genom ord.

**Vem kan betala ut bidrag till din kulturförening?**
Du kan till exempel kontakta din hemkommun, Landstinget Sörmland (om deras verksamhetsbidrag för kulturorganisationer), Kulturstiftelsen, Kulturrådet eller Myndigheten för ungdoms och civilsamhällesfrågor (MUCF) och få mer information om deras bidrag.

STRÄNGNÄS

# Silent Books

Den globala organisationen IBBY (International Board on Books for Young People) startade "Silent Books". Det skedde på Lampedusa för att de barn som flytt till Italien skulle få **ta del av sagornas värld.** I Strängnäs startade projektet under våren 2016. Projektet drivs på länets största asylboende Mälarblick, som ligger strax utanför Strängnäs. Det anordnas gemensamt av dem som bor på Mälarblick och kommunens bibliotekspersonal. En lista över textlösa bilderböcker anpassad efter svenska förhållanden, och som är möjliga att köpa in, är under arbete.

Projektledare för projektet och representanter för **IBBY Sverige**: Cay Corneliuson, corneliuson@hotmail.com och Pia Cronholm, pia.cronholm@gmail.com

FLEN

# Soppträff och kultur-arrangemang

Varannan torsdag bjuder Nykterhetsrörelsens bildningsförbund (NBV) in till soppträff på TEA-huset i Flen. Ideella krafter står för matlagningen! Soppan serveras alltid tillsammans med ett kulturarrangemang. Oftast är det **omvärldsskildringar och reseberättelser** som är i fokus. Ibland pratar man också om Flens historia och visar bilder från förr.





FLEN

# Bokcirkel via Studiefrämjandet

En grupp människor från hela världen samlas en gång i månaden för att ha bokcirkel i Flen. Deltagarna kommer överens om en **bok att läsa** till nästa träff, då man diskuterar den. Deltagarna planerar också utflykter tillsammans såsom besök på årets bokmässa. Vill du starta en bokcirkel i din kommun eller delta i en befintlig? Kontakta ett studie-förbund!

ESKILSTUNA

# Safrjal

Det multikulturella bandet Safrjal startade som en musikcirkel i Studiefrämjandets regi i Eskilstuna. Bandmedlemmarna som **kommer från hela världen** möttes genom en studiecirkel och bildade ett band. Bandet har turnerat runt i länet och i samarbete med det nationella språkvänsprojektet spelat på flera tematräffar för språkvänner. Dessutom har engagemanget lett till nya cirkelledare för Studiefrämjandet! Vill du starta en egen musikalisk studiecirkel? Kontakta ett studieförbund!

FLEN

# Flens Världsorkester

Flens kommun och ABF beslutade sig hösten 2015 för att stötta projektet Flens Världsorkester under ett års tid. Det är eldsjälen och gitarristen Lutte Berg som är initiativtagare och projektledare. I lokalen Amazon samlas människor från världens alla hörn och **spelar, sjunger och dansar.** På kort tid har världsorkestern bildat en kulturförening, bokats på stora evenemang, uppmärksammats och blivit en inspirationskälla för andra kommuner. Alla är välkomna till Flens Världsorkester!

Besök **”Flenvärldsorkester”** på Facebook eller på deras hemsida **www.flenvarldsorkester.se** för mer information.

Här är fem goda exempel som visar hur enkelt det kan vara att bara träffas. Låt dig inspireras!

# Kontakt-skapande föreningar

Det finns föreningar som innebär att man helt enkelt träffas och umgås. Det kan vara familjevis, kvinnor emellan eller i andra konstellationer. Du kanske känner dig ensam, vill lära känna någon från ett annat land eller bara tycker om att prata och diskutera med andra?

*Vill du också ha ett större socialt nätverk?*

*Fortsätt läsa!*

# Svenska med baby

Så här beskriver organisationen Svenska med baby sin verksamhet: ”Svenska med baby skapar nya möten mellan barn och föräldrar från olika bostadsområden – och med ursprung från hela världen. Tillsammans bryter vi segregationen, bygger nya broar och tränar svenska. Med samtal, joller och skratt som metod!”

Idén går ut på öppna föräldragrupper där barn (0-2 år) och föräldralediga möts för **samtal och aktiviteter.** Arbetar du i en kommun där till exempel biblioteket eller familjecentralen har en lämplig lokal för Svenska med baby? Då kan du som privatperson eller anställd också starta ”Svenska med baby”!

Här kan du läsa mer om hur ni kan göra:
**www.svenskamedbaby.se**

# Invitations-departementet

Genom stöd från Axfoundation drivs initiativet Invitationsdepartementet. Konceptet är enkelt: Du anmäler ditt intresse att bjuda eller bli bjuden på middag. Därefter matchas du ihop med någon som inte har samma bakgrund som du själv. Middagen planerar du själv och du bjuder själv in personen som du matchats ihop med.

Utöka ditt kontaktnät och **dela din middag med någon annan!**

Det behövs fler ideella middagsambassadörer – anmäl ditt intresse på **www.invitationsdepartementet.se**





# Språkvän i Södermanland

**”Människor behöver människor”.**
Det är ledorden i språkvänsprojekten i Södermanland. Språkvän innebär att vem som helst kan anmäla sitt intresse till sin hemkommun för att bli matchad med en ny bekantskap som har en annan bakgrund än hen själv.

Läs mer om språkvänsprojekten på **www.språkvän.se**

FLEN

# Föräldragrupp

ABF har i samarbete med kommunens språkvänner startat en föräldragrupp där mammor och pappor från hela världen möts och **leker, pratar och fikar tillsammans.** Träffarna är varannan vecka i fest- och konsertlokalen Amazon i Flen och deltagarna bestämmer tiderna tillsammans inför varje träff. Sammankallande är eldsjälen Rita Tammelin som på ideell basis tagit initiativ till föräldragruppen. Inför hösten 2016 är ett nytt samarbete med biblioteket och Svenska med baby på gång, håll utkik om du bor i Flen!

NYKÖPING

# Rotary yrkesmentor

Rotary har skapat ”Yrkesmentorerna” i samarbete med Arbetsförmedlingen i Nyköping. Nyanlända, som har en **akademisk examen** och deltar i etableringsprogrammet på Arbetsförmedlingen, erbjuds en yrkesmentor hos Rotary. Personen matchas ihop med en person med samma yrke. Paret möts sen över en lunch som Rotary bjuder på.

Mötena har resulterat i vänskap, språkutveckling, kunskap om svensk arbetsmarknad, praktikplatser och till och med flertalet anställningar! Rotarianer i klubben har tagit emot nyanlända akademiker på sina arbeten och validerat deras kunskaper, vilket har skyndat på etableringen.

I följande kapitel beskrivs ideella verksamheter för kvinnor.

# Aktiviteter för kvinnor

Nyanlända kvinnor har lite kontakt med svensktalande och föreningslivet*. För att öka de nyanlända kvinnornas kontaktytor kan det därför behövas särskilt riktade insatser.

Fler kvinnor måste få möjligheten att skaffa sig ett större socialt nätverk!

***Nyanlända utrikesfödda kvinnor** – hinder och barriärer för etablering, Kartläggningsrapport för Integrations- och Jämställdhetsdepartementet, Ramböll 2010.

GNESTA

# Kvinnor tillsammans

Föreningen Kvinnor tillsammans har i samarbete med Frustuna församling startat en **mötesplats för kvinnor** från hela världen. Man träffas en gång i veckan i Tingshuset i Gnesta och beroende på vad deltagarna önskar erbjuds olika aktiviteter. Man lagar mat, spelar spel, pysslar, sjunger, spelar teater och samtalar. Kvinnorna lämnar rollen som mamma, fru, arbetande eller icke arbetande hemma! Här är man bara kvinnor tillsammans.





FLEN

# Kvinnogrupp

Varje tisdagskväll träffas ett trettiotal kvinnor i TEA-huset i Flen. Initiativet är ideellt och kommer från gruppen ”Tillsammans i Flen”. NBV deltar både med personer som arbetar frivilligt och står också för lokalen. En populär aktivitet som man genomfört och planerar att genomföra igen är att gå ut tillsammans och **leta efter stenar.** De stenar som man hittar målas till djur och kan sedan tas hem som prydnadssak eller leksak. Många av kvinnorna fortsätter med stenletandet hemma tillsammans med familjen.

NYKÖPING & KATRINEHOLM

# Zonta

Zonta är ett politiskt och religiöst obundet nätverk som arbetar för **en bättre värld för kvinnor.** Föreningen finns i 67 länder och har mer än 30 000 medlemmar.

I Nyköping finns två klubbar som kallas Zonta I och Zonta II. Zonta II drev under år 2012 projektet ”Medspråk” i ett socialt utsatt bostadsområde i Nyköping. Medlemmar från Zonta träffade en grupp nyanlända kvinnor på kommunens servicekontor på kvällstid en gång i veckan. Man pratade svenska, behandlade olika teman och gjorde studiebesök hos olika myndigheter och andra samhällsorganisationer. Framförallt utvecklade deltagarna vänskap och ömsesidigt förtroende. Under årets gång

växte även en läxläsningsgrupp fram för de kvinnor som studerade på SFI.

När Katrineholms kommun började få en kö av nyanlända kvinnor som sökte språkvänner inleddes ett samarbete med kvinnoföreningen Zonta i Katrineholm. Varje onsdag på SFI bjuds kvinnorna in till en träff med medlemmarna i Zonta. På så vis fylls väntan med något meningsfullt och nya kontakter skapas – kvinnor emellan!

FLEN

# Simning för nyanlända kvinnor

NBV i Flen hyr simhallen vid Hammarvallen varje torsdagkväll. Det är fem kvinnor som ideellt ansvarar för simundervisningen. Varje vecka kommer mellan 40 och 50 nyanlända kvinnor från hela världen, både asylsökande och kvinnor som vistats en längre tid i Sverige, till simhallen. De flesta bor i närheten av Flen men några kvinnor reser med buss från Solbackas asylboende för att **delta i simundervisningen.**

Vad är då hemligheten bakom den stora uppslutningen? Att simningen är förlagd sent på kvällen och att kvinnorna har deltagit i NBV:s andra aktiviteter och byggt upp ett förtroende, menar Yvonne Udenius på NBV i Flen.

FLEN

# Amazonerna

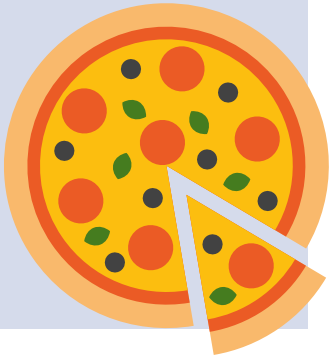
ABF i Flen är tillsammans med Companion Sörmland i startgroparna att starta ett socialt företag för en grupp somaliska kvinnor. Kvinnorna deltog först i en studiecirkel om hälsa och därefter i en studiecirkel om matlagning. Kvinnorna kallar sig ”Amazonerna”.

Tanken med det sociala företaget är att det ska **leverera vegetarisk mat** till företag och arbetsplatser samt till olika event. Nästa steg för Amazonerna är att delta i Flens kommuns språkvänsodling och odla sin egen mat.

Är man fler kan man göra mer! I det här kapitlet får du tio goda exempel på hur man kan samverka!

# Goda exempel på samverkan

Allt blir lättare när man gör det tillsammans! Inget av exemplen i boken hade blivit till utan samverkan. Här har vi plockat ut några av guldkornen som visar vad man kan åstadkomma om man är flera. Det behöver inte vara så svårt att samverka – och det är kul!



FLEN

# Språkvänsodling

I Flen startade under våren 2016 landets första språkvänsodling. ABF tillsammans med Flens kommun fick genom Palmefonden medel till att ordna en **gemensam kolonilott** för kommunens språkvänner. Vill din språkvänsgrupp också starta en odling? Allt man behöver är lite mark och en stor dos engagemang! Gör som i Flen och använd resultatet av odlingen till gemensam matlagning!





ESKILSTUNA

# Förenings-matchning

Eskilstuna kommun har i samarbete med Arbetsförmedlingen och det lokala föreningslivet startat ett samarbete som kallas ”Föreningsmatchning”. Idén bygger på att personer som deltar i etableringsprogrammet på Arbets-förmedlingen erbjuds möjlighet att bli matchade mot en förening. Matchningen kan resultera i studiebesök, praktik, frivilligarbete eller bara ett **utökat kontaktnät** vilket är en av nycklarna för integration!

STRÄNGNÄS

# Kulturdagen

För att etablera ett naturligt samarbete mellan kommunen och verksamma kulturföreningar anordnar Strängnäs kommun varje år ”Kulturdagen”. Tillsammans med föreningarna anordnas utställningar, musik, teater och andra kulturevenemang i staden. Allmänheten får en möjlighet att både **njuta av stadens kulturutbud** och bli medlem i en förening. I sina bidragsregler har kommunen infört, att kulturföreningarna varje år ska delta under Kulturdagen om man har möjlighet.

ESKILSTUNA

# Föreningsmässa

Den 6:e april 2016 gick länets första föreningsmässa av stapeln på idrotts-anläggningen Munktellarenan i Eskilstuna. Kommunens föreningar bjöds in att visa upp sina **verksamheter för nyanlända** och alla fick chansen att prova på aktiviteter på plats. Resultatet? 100 medverkande föreningar, 2 000 besökare från SFI, asylboenden, hem för ensamkommande barn och allmänheten! Och hur gick det för föreningarna? Ett exempel: Eskilstuna simklubb fick 300 nya medlemmar!

FLEN

# Öppen scen

Flens kommun i samarbete med Studiefrämjandet har varannan månad ”Öppen scen i Flen” på allaktivitetshuset Skjortan. Allmänheten bjuds in att läsa, berätta, sjunga, spela, rappa, dansa eller visa något på scenen. Det är öppet för både **amatörer och proffs** att delta. Eftersom aktiviteten sker i samma hus som SFI-undervisningen har det blivit en naturlig mötesplats för integration!





OXELÖSUND

# Sagostund

Lions tillsammans med Rotary, Svenska kyrkan och kommunen anordnar sagostunder på biblioteket Koordinaten i Oxelösund. Varje vecka är det på **olika språk.** Ena veckan läses det sagor på arabiska och nästa på tigrinska. Målet är att slå ihop sagostundsgrupperna under hösten 2016 genom att ha en på svenska.

TROSA

# Öppen fritidsgård

Trosa kommun anordnar varje lördag **öppet hus för allmänheten** på fritidsgården. Hit bjuds kommunens språkvänner in för att möta varandra, fika, spela spel och umgås. Kommunens lokala föreningar bjuds också in. De får visa upp sina verksamheter i en ständigt pågående föreningsmässa!

VINGÅKER

# Mötesplatsen

Röda Korset, föreningen Vingåker Växer Tillsammans och Svenska Kyrkan driver tillsammans Mötesplatsen i Vingåker. Mötesplatsen är ett öppet hus där **alla är välkomna** för social samvaro eller allmän hjälp och samhällsservice. Mötesplatsen anordnar också välbesökta berättarkvällar på biblioteket i Vingåker. Dit är alla välkomna och inbjuds att gå upp på scenen och berätta något.





OXELÖSUND

# Högtidsfiranden

Hembygdsföreningen i Oxelösunds kommun har bjudit in kommunens SFI-elever att delta vid **anordnandet av olika högtidsfiranden.** Det har varit vid högtider som valborgsmässoafton, nationaldagen och midsommarafton. Samarbetet har bland annat bestått i gemensam körsång och att man tillsammans har klätt midsommarstången. Traditionsenliga firanden som fått en extra dimension när kommunens nya medborgare bjudits in!

VINGÅKER

# Mångfaldsfestival

Vingåkers kommun anordnade för första gången en mångfaldsfestival i Vingåker den 6:e maj 2016. Festivalen innehöll en prideparad, föreningspark och **en mängd event och uppträdanden.** Festivalen anordnades samma dag som den årliga vårmarknaden, som är en känd publikmagnet. Festivalen blev välbesökt och väldigt lyckad. Den återkommer nästa vår! Heja!

# Hitta på något!

Vi hoppas att du känner dig full av inspiration och kraft efter att ha läst om alla aktiviteter i denna bok. Att du är nyfiken, öppen och vill lära känna nya människor! **Vad kan du göra direkt?** Första steget är att kontakta din kommuns föreningsansvariga för att se om det som du är intresserad av finns i din kommun. Om det inte finns kan du antingen själv starta en förening eller ta hjälp av ett studieförbund för att komma igång med en aktivitet!

Slutligen, kom ihåg: **Det gemensamma skapandet och mötet förenar oss!**

*Lämna gärna boken vidare och låt flera inspireras!*

**Länkar**

www.skatteverket.se

www.bolagsverket.se
(Hur startar du en förening)

www.regeringen.se
(Idrott för nyanlända)

www.nykoping.se

www.eskilstuna.se

www.trosa.se

www.oxelosund.se

www.gnesta.se

www.flen.se

www.strangnas.se

www.vingaker.se

www.katrineholm.se

www.sormlandsidrotten.se

www.mucf.se

www.landstingetsormland.se

www.kulturstiftelsen.se

www.kulturradet.se

www.lbfsormland.se
(Samlar alla studieförbund i länet)