

أنا أبدأ



قصص حقيقية مليئة
بأولى الخطوات

مرحبًا أيها القارئ العزیز



أهلاً وسهلاً بك في هذا الكتاب.
خصيصاً من أجلك، يروى أطفال
وشخصيات هولندية مشهورة عن
اللحظة التي قرروا فيها: أنا أبدأ!
سأفعل ما يُبهج قلبي أكثر من أي
شيء. لأن كل شيء يبدأ بتلك الخطوة
الأولى. تقرأ في هذا الكتاب قصصهم.

اختر بنفسك القصة التي ترغب في
قراءتها أولاً. إذا كنت من محبي
كرة القدم، فيمكنك البدء بفصل "في
الملعب". وإن كنت تفضّل صناعة
الموسيقى أو الأداء على المسرح،
فابدأ بفصل "على خشبة المسرح".
أمّا إذا كنت تحب الرسم أو الأشغال
اليدوية أو تصميم الجرافيتي، ففصل
"في المشغل وفي الشارع" مخصص
لك. يمكنك أن تنتقل بحرية بين
صفحات الكتاب لتقرأ ما يروق لك.

إذا اكتشفت ما يسعدك لكنك ما زلت
لا تعرف من أين تبدأ، يمكنك الانتقال
إلى الفصل الأخير. هناك ستجد نصائح
لاتخاذ خطواتك الأولى، ومن يمكنك
اللجوء إليه لطلب المساعدة.

نتمنى لك قراءة ممتعة!

المحتويات

ديجاه

أنا جاغوار

سيغني

الهوكي مع شعر يداعبه الريح

سوريلا

الرقص فوق ملعب كرة القدم

ديدي

الرولز روز في ملعب التنس

شيريدا

النوم مع الكرة

روكي

كرة القدم ذات اللهب عند العمارة

نايجل

أسرع من الريح

تشارلي

صوتي الداخلي

كاريتا

أميرة الباليه

سيون

الحروف الراقصة

إدسون

الرجل العجوز ذو الشارب الكبير

يورغن

راعي البقر على خشبة المسرح

لورين

فن الدببة الرائع

جوديث

الرسم قوة خارقة

إدسون

فن المدينة

أريد أن أبدأ!

قصة ديجاه



أنا جاغوار

أبلغ من العمر ست سنوات. أو
حسنًا – خمسة فقط. تنهاني أمي
عن الكذب، لكنني أشعر بأنني قوية.
لأنني أمارس مهارات المحاربين.
هذه ليست مجرد رياضة. إنها ركلٌ
ودفعٌ وسقوطٌ وتدحرج. أمارسها
منذ أن كان عمري ثلاث سنوات.
أرتدي بدلة بيضاء عليها نينجا
أزرق. إنها خفيفة. أستطيع التحرك
فيها بحرية، لكنها تمنحني إحساسًا
خفيفًا بالحرارة.

لن أنسى درسي الأول أبدًا. نجلس
جميعًا في دائرة. ثم يقول المعلم:
"اليوم سنتعلم كل شيء عن
الدفاع عن النفس." ظننت أنني
سأتعلم الركل. لكن الأمر ليس
كذلك. هنا أتعلم كيف أحمي نفسي
والآخرين. كيف أبقى شخصًا
بعيدًا عني. كيف أخوض القتال
لأساعد نفسي والآخرين. قبل أن
نبدأ، يُعلّمنا شعارًا يدور حول هذا
المعنى وينتهي بكلمة: "احترام".
وبعد الانتهاء، نختتم أيضًا بشعار
واحترام. أردد كل شيء بصوت
عالٍ وأشعر أنني محاربة حقيقية.

نتدرب على اللكمات. قبضتي
على خدي. ويدي الأخرى تنطلق:
"بام!" إلى الأمام. أشعر بقوتي.
أنا جاغوار. هادئة وساكنة إن
استطعت. سريعة وشرسة عند
الضرورة. أحيانًا أشعر بألم في قلبي
أو أتعرض لنوبة. ولكن هنا، على
البساط، أنسى كل ذلك. هنا أشعر
بما يمكنني فعله. وهو تقريبًا كل
شيء.



وكيف الحال الآن؟

ديجاه، ذات الخمس سنوات، تتدرب على مهارات
المحاربين، وهي مزيج من الدفاع عن النفس
والقوة الذهنية. ولأن والدتها لم تتمكن من دفع
رسوم الاشتراك، أتاح صندوق الشباب للرياضة
والثقافة هذه الفرصة لها. ديجاه تواجه مشاكل
قلبية ونوبات صرع، ومع ذلك حصلت على
جميع الأحزمة الصفراء والحمراء. لديها بالفعل
ثلاث أحزمة سوداء وتأمل في الحصول على
الثلاثة المتبقية قريبًا. على البساط، تشعر بالقوة
والحرية. تعلمت أن تشعر بحدودها أكثر فأكثر
وتتحرك بثقة تامة. هدفها التالي: أن تتعلم كيف
تبعد شخصًا عن نفسها إن جلس فوقها.



قصة سيغني



الهوري مع شعر يدا عبه الريح

أذهب مع أمي لمشاهدة بطولة
أوروبا لهوكي الكراسي المتحركة
في سويسرا. إنها رياضة مليئة
بالإثارة والتشويق. تنطلق الفرق
بسرعة مذهلة على الملعب.
يصدون، يمررون، ويسددون.
الجميع على كراسي متحركة، لكن
لا أحد يبقى ساكنًا. وفي المدرجات،
تتعالى تصفيقات وهتافات الجمهور
بحماس، وأنا معه. بعد انتهاء
المباراة، أحصل على عصا هوكي
وشارة القائد. يُسمح لي بالجلوس
للحظات على كرسي رياضي
متحرك، كان أخف من الهواء.
أقول: "أمي". "هذا هو. هذا ما
أريده!"

في تلك الظهيرة، أجرب عدة
كراسي رياضية متحركة مختلفة.
كرسيي الخاص لا تزيد سرعته عن
سته كيلومترات في الساعة. أما هذه
الكراسي فتصل سرعتها إلى ثمانية
عشر كيلومترًا. بمجرد أن أنطلق،
أشعر بها. السرعة. القوة. شعري
يرفرف مع الريح، ولا أستطيع إلا
أن أضحك. أشعر الآن أنني جزء
حقيقي من هذا العالم.

منذ ذلك الحين، أصبحت أَلعب
ضمن فريقي. صغار وكبار، رجال
ونساء، جميعنا معًا بلا استثناء.
على الكرسي الرياضي المتحرك،
نتحرك جميعًا بسرعة واحدة.
نضحك كثيرًا ونتبادل النصائح.
أَلعب أحيانًا ضد خمسة رجال في
الخمسين من عمرهم. حينها يخطر
ببالي: "يا إلهي!" لكن إذا نجحت
في تنفيذ حركة مميزة، أشعر بفخر
كبير بنفسي. خصوصًا عندما أصد
خصمًا، فيتمكن زميلي في الفريق
من إحراز الهدف بفضلني.

المرة الأولى في تدريب الناشئين
كانت تجربة مليئة بالإثارة. أنا
وصديقتي لا نعلم إن كُنَّا سنُقبل،
فجلسنا ننتظر طويلًا بقلق. لكن
بعد ذلك نسمع أنه تم اختيارنا نحن
الاثنتين. نحصل على القمصان
الرسمية. فأرتدي قميصي وأنظر
في المرأة. واو!



وكيف الحال الآن؟

تلعب سيغني (11 عامًا) في فريق الناشئين
الهولندي لهوكي الكراسي المتحركة. تم تمويل
كرسيها المتحرك الرياضي فائق السرعة من قبل
صندوق الرياضة لذوي الإعاقة، بالتعاون مع
البلدية التي تقيم فيها. هي تحب الرياضة والسرعة
واللعب مع الآخرين. في هوكي الكراسي
المتحركة، تشعر بالقوة والحرية. حلمها الكبير هو
أن تتألق ليس فقط في هولندا، بل في العالم كله.



قصة سوريلاً



الرقص فوق ملعب كرة القدم

يقف أخي الصغير في الملعب
مرتدياً قميصاً موحلاً، والكرة تحت
قدمه، وهو ينظر إليّ. هل تشعرين
بالممل أم ماذا؟

أنا أجلس على المقعد بزيّ الباليه.
كنتُ قد حضرت درساً في الصباح.
جلست أحنّ في حذاء الباليه
الخاص بي. هذا المكان مملٌ حقاً.

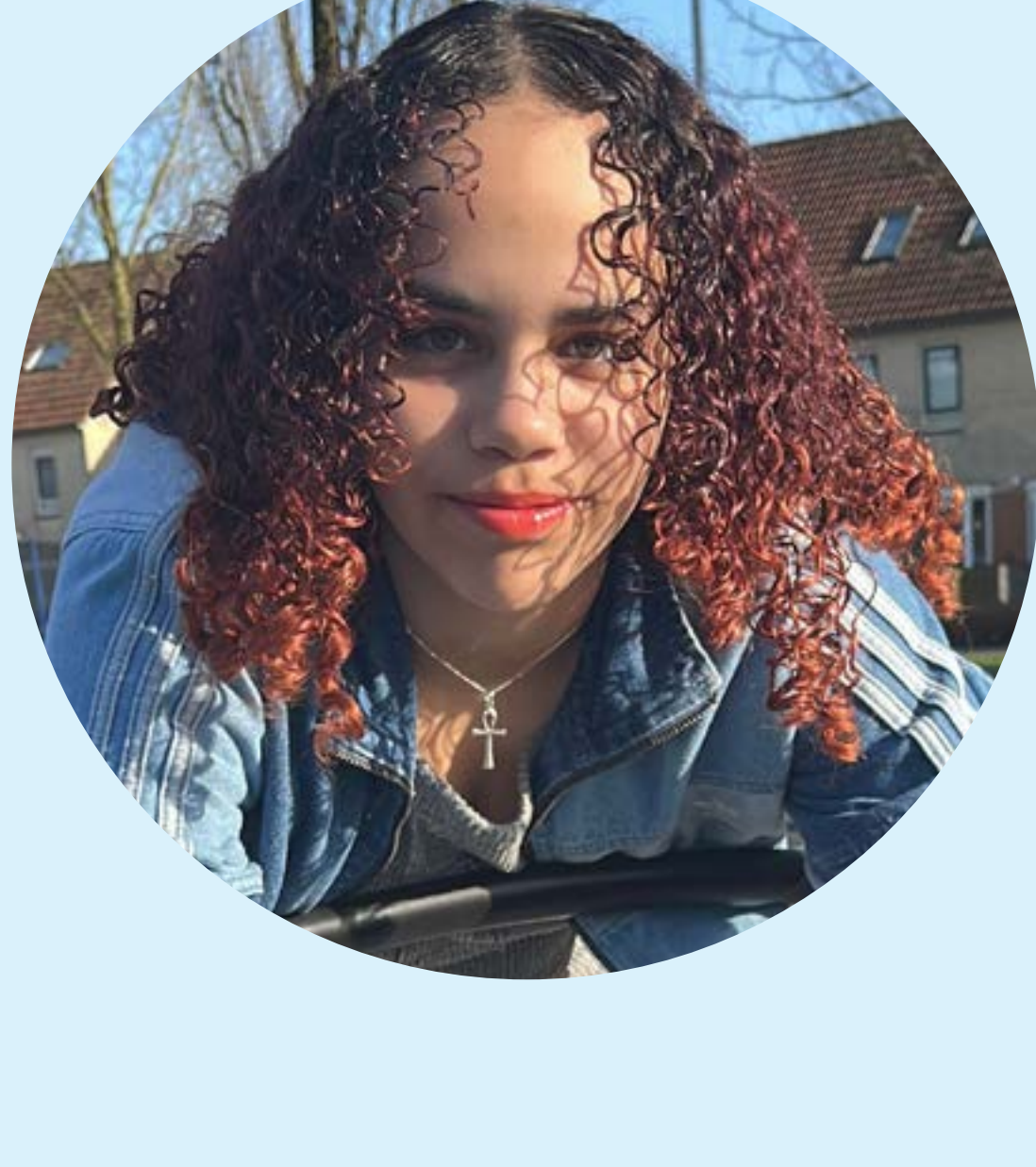
لكنّ أخي يلتقط الكرة بصدّره،
يمرّها بقدمه، وينطلق بها راكضاً.
نهضتُ بسرعة من مكاني.
يجري اللاعبون، يضربون الكرة
برؤوسهم، ينزلقون، ويمررون
الكرة للآخرين. تتدحرج الكرة
بسرعة هائلة نحو المرمى. أقفز
وأهتف، وأسمع جدتي أيضاً تهتف:
"هيا! يمكنك فعلها!"

وبينما أنا أقفز، شعرتُ بذلك
الإحساس. هذا ما أريده!
لكنني لا أملك حتى حذاءً لكرة
القدم. أنظر إلى أحذية الباليه بخيبة
أمل.

في طريقي إلى المنزل، بقيتُ
صامتة. على ما يبدو، فقد فطنت
جدتي لشيء ما، فبعد أيام قليلة
اصطحبتي إلى متجر الأدوات
الرياضية إلى قسم أحذية كرة القدم.
"اختاري ما تريدين"، قالت جدتي.
"حقاً؟" لا أستطيع أن أصدق ما
أراه.

"هيا، اختاري الآن."
تجول عيناوي بين الرفوف. هناك.
حذاء نايكي أسود متوسط الارتفاع.
أمسكت به وارتديته. يناسب قدمي
تماماً، وليس فقط على قدمي، بل
يناسب شخصيتي أيضاً.

منذ ذلك الحين، لم أعد أرقص على
أحذية الباليه، بل على أحذية كرة
القدم؛ فالملاعب هو مسرحي، وجدتي
هي أكبر مشجعاتي. وتأكد أننا
سنُسمع صوتنا.



وكيف الحال الآن؟

حصلت سوريلاً (16 عاماً)، عندما كانت في
الحادية عشرة من عمرها، على قسيمة لشراء
حذاء كرة قدم جديد من صندوق الشباب للرياضة
والثقافة. ولا تزال تلعب كرة القدم كل أسبوع في
ناديها. في الملعب، تقاّتل من أجل الكرة، وفي
الكافيتريا لا يمكن إسكاتها عن الكلام. خارج
الملعب، أصبحت سوريلاً أفضل في التعبير عن
نفسها، وتكوّن الصداقات بسهولة أكبر. تقف
جدتها على خط الملعب كل عطلة نهاية أسبوع
تقريباً لتهتف وتشجع، وتعيش المباريات بفرحة
مضاعفة من خلال سعادة سوريلاً.



قصة ديدي دي خروت



الرولز روز

في ملعب

التنس

تتسارع صديقتي عبر القاعة وتلاحق كل واحدة منهن الأخرى. نلعب لعبة المطاردة خلال حصة التربية البدنية. لدي طرف اصطناعي في ساقي. أشارك في اللعبة، لكنني ألاحظ أنهم لا يلمسني حقًا، وكأنهم يراعين وضعي دون أن أطلب منهم ذلك. كان قصدهن لطيف، لكنني شعرت بأنني غريبة عنهن. كأن مشاركتي لا قيمة لها.

في مساء ذلك اليوم، شاهدتُ مع والديّ مباراة تنس على الكراسي المتحركة على التلفاز. تسير المباراة بسرعة وقوة تمامًا كما في التنس العادي. لا أحد يراعي الآخر. لا أحد يشارك لمجرد المشاركة. يندفعون عبر الملعب، يتوقفون، يدورون، يرسلون الكرة ويضربونها بقوة. وبينما كنت أشاهد، شعرتُ بحماس يملأ كياني. هذا ما أريده أنا أيضًا.

على الفور، بحثت مع أبي عن إمكانية ممارسة التنس بالقرب من منزلنا. يوجد نادٍ قريب جدًا. تطلّب مني الدرس الأول بعض الوقت لتأقلم. فجأة، وجدت نفسي مع أطفال يجلسون جميعًا على كراسٍ متحركة. أتعلم كيف أوجه الكرسي، أضرب الكرة، وأسقط على جنبي. كان الأمر مخيفًا، لكنني دفعتُ نفسي بسرعة للأعلى وواصلت اللعب. هنا، لا أحد ينتظرنني أو يجعلني أشارك لمجرد المشاركة.

منذ ذلك اليوم، أصبحتُ أدرّب أكثر فأكثر. بعد فترة، حصلتُ على كرسي متحرك رياضي. لونه وردي فاقع، وله قضبان لامعة. أحسست أنني أتألق فيه تمامًا. أطلق عليه أبي اسم "الرولز روز". بهذا الكرسي لعبت أول مباراة حقيقية لي.

اسمي يتردد عبر مكبرات الصوت. أدخل الملعب، أرسل الكرة، وأحرز نقطة رائعة. أسمع تصفيق الجمهور. ليس لمجرد أنني أشارك، بل لأن أدائي ممتاز. كنت متأكدة حينها أنني لاعبة تنس حقيقية. لستُ هنا لمجرد المشاركة، بل أنا هنا لألعب بجدية.



وكيف الحال الآن؟

لم يعد من الممكن تخيل ملاعب التنس بدون ديدي دي خروت (28 عامًا). برزت موهبتها سريعًا، فحصلت على دروس خاصة وكرسي متحرك رياضي برعاية خاصة. انضمت إلى الفريق الوطني للشباب، وتلقت إشرافًا من رياضيين بارزين مثل إستر فيرخير وريتشارد كرايتشيك، وشاركت في برنامج "موهبة من المستقبل" من ABN AMRO. وهي الآن واحدة من أنجح لاعبات التنس على الكراسي المتحركة في العالم، وفازت ببطولة ABN AMRO Open عدة مرات، وتأمل أن يرى الجميع كم هي رياضتها مذهلة.



قصة شيريدا سبيتسه



النوم مع الكرة

معظم الأطفال يخلدون للنوم ومعهم دمية، أما أنا فأذهب إلى النوم ومعى كرة. توجد خلف منزلنا مرائب سيارات. إنها أشبه بالرمى. أسدّ الكرة على الجدران لساعات طويلة لأتمرن على تسديداتي. في تلك الأثناء، أتخيل أنني أقف في المباراة النهائية.

عندما بلغت الخامسة من عمري، سُمح لي أخيراً بممارسة كرة القدم. كان ذلك في نادي VV Sneek. في فريقي، كان جميع اللاعبين أولادًا. كنت أنا الفتاة الأولى في النادي. لكن ذلك لم يكن يهم. اعتبر زملائي في الفريق الأمر طبيعيًا، وكذلك فعل الخصوم في النهاية. عندما يرونني، يقولون في أنفسهم: "أوه، إنها فتاة، يمكننا التغلب عليها بسهولة". لكنني حينها أضرب بكل قوتي. وعندها، ينسون انطباعهم الأول بسرعة.

كنت في السادسة عشرة من عمري عندما اتصلت أُمي. "اتصل بي مدرب المنتخب. يمكنك اللعب للمنتخب الهولندي". لم أقل شيئًا، واكتفيت بابتلاع ريقى فقط. ماذا يمكنك أن تقول عندما يتحقق حلمك؟

بعد أيام قليلة، وقفت بزيّ فريقي الجديد في ملعب كبير ومكتظ بالجماهير. أنظر إلى فريقي. لا أولاد، ولا فتيات، بل نساء. شعور يشبه العودة إلى المنزل. سواء لعبتُ عند المرائب، أو في نادي VV Sneek، أو هنا، إنها نفس اللعبة. أما الكرة، فستبقى صديقتي المفضلة.



وكيف الحال الآن؟

شيريدا سبيتسه (35 عامًا)، قائدة فريق أياكس للسيدات وصاحبة الرقم القياسي في عدد المباريات الدولية مع المنتخب الهولندي، تُعد أيقونة كرة القدم النسائية الهولندية. بصفتها أول فتاة في نادي VV Sneek، برزت بفنياتها في التسديد وقدرتها القيادية، ثم توجت بطلة أوروبا عام 2017. وهي قدوة لكل الأطفال الذين يحلمون بمستقبل في عالم كرة القدم.



قصة روكي هياكايا



كرة القدم

ذات اللهب

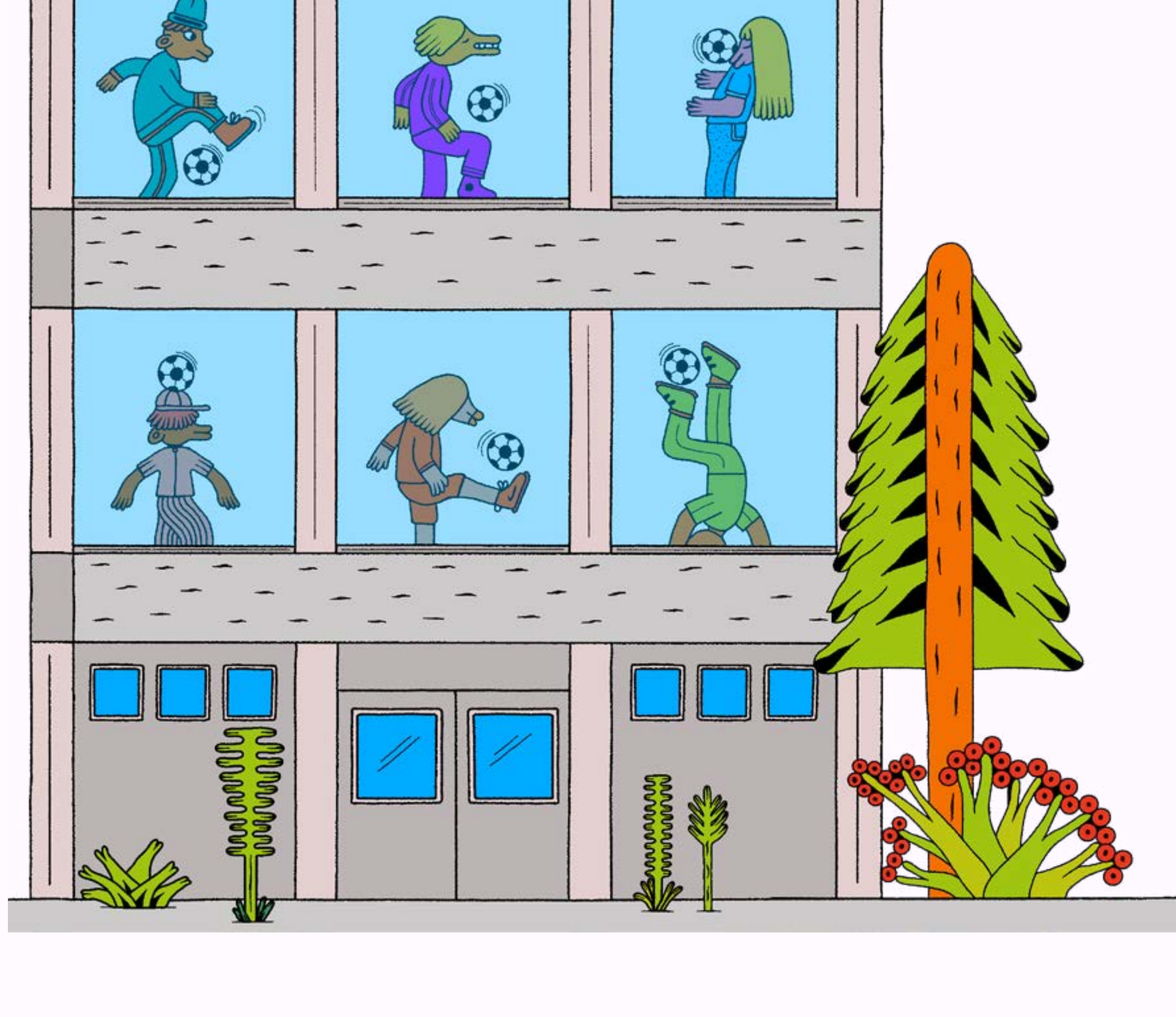
عند العمارة

أبلغ من العمر سبع سنوات. أعيش في عمارة Monnetflat في أمستردام. يبلغ ارتفاعها عشرة طوابق ويقطنها مئات الأشخاص. في كل مكان سلالم وأبواب ومصاعد وخرسانة. لكن في الأسفل، عند الساحة، تحدث الأشياء المهمة. هناك، يلعب الأولاد بالكرة. يُسمونها غرفة المعيشة. الجميع يعرف بعضه. بلال من الطابق الثاني. مصطفى من الطابق الرابع. الأخوان توالينا من الطابق السادس.

أنا الوحيدة الجديدة. وأنا فتاة. غالبًا ما أقف على الخط الجانبي. أشاهد وأنتظر. ربما تتدحرج الكرة الآن إلى قدمي فأقوم بواحدة من حركاتي، أو بتمريرة. لكنها لا تأتي، لذلك وضعت خطة. سأشتري كرة بنفسني لأريهم ما أستطيع فعله. لكن من أين لي بالمال؟ في أسفل العمارة توجد عربات تسوق قديمة، يمكنني إعادتها إلى السوبرماركت. بدأت العمل على الفور. مقابل كل عربة أحصل على يورو، وعندما أجمع ما يكفي، سأشتري كرة. كرة حمراء وسوداء، وعليها رسومات لهب. ترتد بشكل مثالي.

حينها، وقف الأولاد أمام بابي. "روكي، أليس معك الكرة الجديدة؟" أومأت برأسي. ذهبنا إلى "غرفة المعيشة". لأشارك في اللعب. وللمرة الأولى. يخفق قلبي بشدة في صدري، لكنني أقوم بحركة. وواحدة أخرى، ثم تمريرة بين قدمي الخصم. ثم أحرزت هدفًا. الجميع يراني. صاح أحدهم: "مرحبًا روكي، عليك المشاركة معنا غدًا مجددًا!"

أشرقّت من السعادة من رأسي حتى أخصص قدمي.



وكيف الحال الآن؟

كانت روكي هياكايا (41 عامًا) تلعب سابقًا في فريق الشباب بالمنتخب الهولندي، لكن تمزق رباطها الصليبي أنهى مسيرتها في كرة القدم الاحترافية. أسست مشروع Favela Street، الذي يساعد الأطفال على تقوية مهاراتهم في كرة القدم ويمنح الفتيات والفتيان فرصًا متساوية. لديها شخصية خاصة بها في لعبة فيفا وسافرت حول العالم مع إدغار دافيدز. ما هو حلمها؟ أن يشعر الأطفال في أحيائهم، تمامًا كما شعرت هي سابقًا، بأنهم ينتمون إلى المكان وبإمكانهم المشاركة.



قصة نايجل



أسرع من الريح

لدي أخوان أكبر مني وأخت واحدة.
أنا الأصغر، آخر عنقود الأسرة،
لكنني الأول في كل شيء تقريبًا.
في بيتنا، كل شيء هو منافسة. من
يصل إلى الدراجات أولاً يفز. من
يصل إلى الباب أولاً يفز. من ينهي
تحليته أولاً، يفوز أيضًا.

أنا سريع. سريع كالبرق. أسرع من
زملائي في الصف، وأصدقائي،
وعائلتي. أركض أينما ومتى
أستطيع. بدأت بلعب كرة السلة،
لكنها كانت بطيئة جدًا بالنسبة
لي. كان زملائي لا يزالون عند
السلة بينما كنت بالفعل في الجهة
الأخرى. قال لي المدرب: "هذه
ليست رياضتك". "عليك أن تمارس
الجري." جربت حصة تجريبية في
ألعاب القوى: رمي الرمح، القفز
الطويل، دفع الجلة، والعدو السريع.
هناك شعرت بذلك الإحساس: أريد
أن أجري!

عندما كان عمري سبع سنوات،
شاركت في أول سباق لي. وقفت
أمي عند خط البداية. "هيا نايجل!"
ما كادت تكمل جملتها حتى كنتُ
قد وصلتُ. في المركز الأول.
منذ ذلك اليوم، وأنا أجري. من
أجل المنافسات. من أجل الفعاليات
المدرسية، ومن أجل المتعة. عندما
أجري، لا أشعر بجسدي. لا ألم،
ولا جوع، ولا توتر. وحدها الريح.

يقول مدربي في ألعاب القوى
إنني عبارة عن عضلة. عضلة لها
ساقان. لا أفهم تمامًا ما يعنيه، لكنه
يبدو جيدًا. أريد أن أواصل. نحو
ما هو آتٍ. نحو ما هو أبعد. نحو
الألعاب الأولمبية. وإذا نجحت،
سأكون الأول هناك أيضًا.



وكيف الحال الآن؟

نايجل (14 عامًا) هو بطل هولندا في الجري،
ويدرس في مدرسة ثانوية خاصة تساعد على
الجمع بين ممارسة الرياضة على أعلى مستوى
والدراسة. بفضل دعم صندوق الشباب للرياضة
والثقافة، تمكن من شراء أول حذاء جري خاص
به، وسُدد جزء من رسوم ناديه. في سن التاسعة،
شارك في إعلان تجاري التقى فيه بقدوته، العداء
الأولمبي يوسين بولت. ما هو حلمه؟ المشاركة
في الألعاب الأولمبية لعام 2032 وتحطيم الرقم
القياسي العالمي ليوسين بولت.



قصة تشارلي



صوتي الداخلي

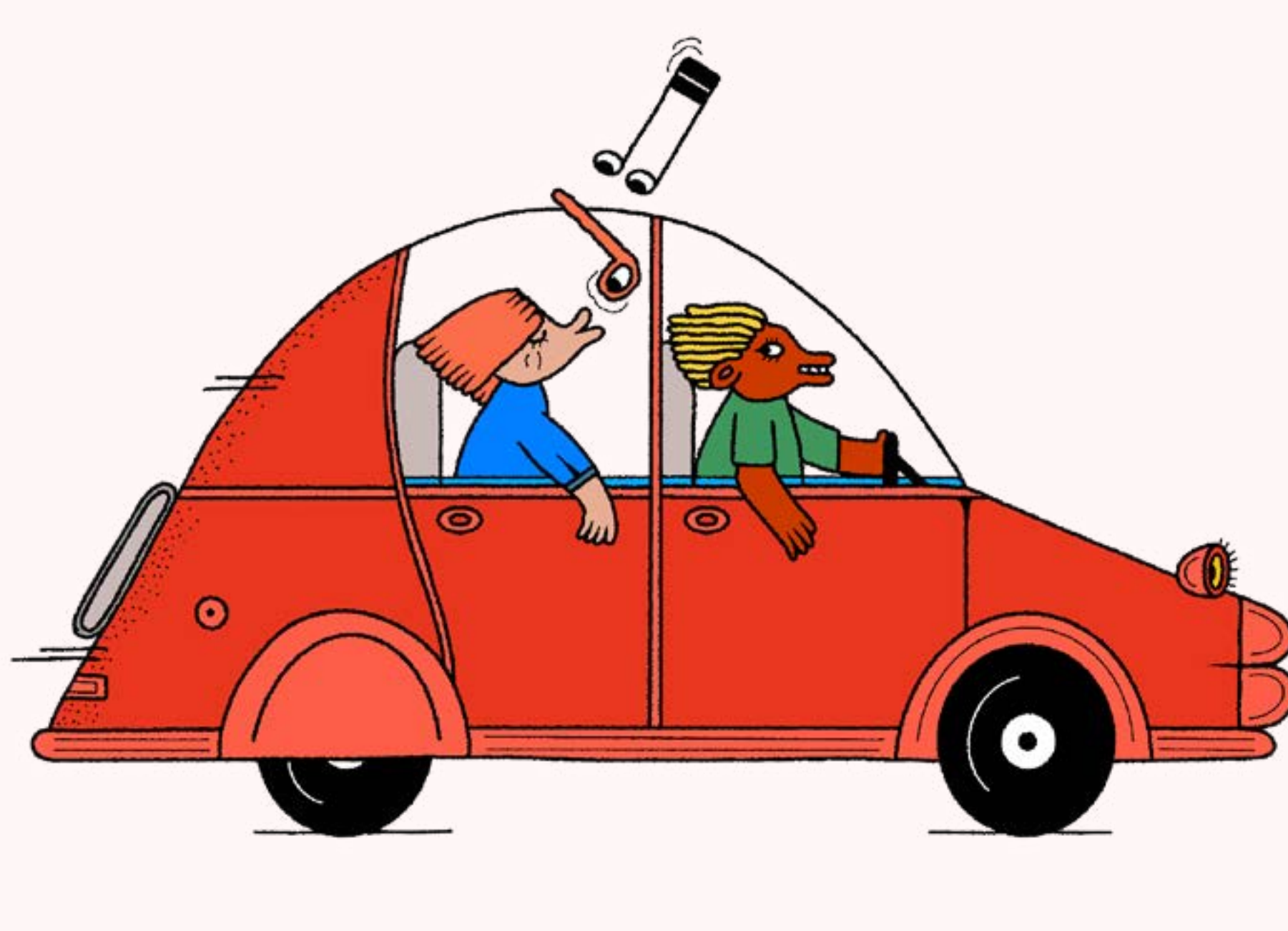
أنا في السادسة من عمري وأريد أن أفعل كل شيء: ركوب الخيل، والرقص، والرسم، ولعب الهوكي. تقول لي أمي: "جربي شيئاً ما." لذاك، بدأت بالغناء. ليس لأنني أجيد الغناء بالفعل، ولا لأنني اعتقدت أنه سيصبح شغفي. وإنما لأنه شيء جديد وممتع.

نتدرب مع عشرين طفلاً على أغنية الحروف الأبجدية. يحصل كل طفل على سطر واحد من الأغنية. يبدأ دوري عند حرف الـ"باء"، وبعد التمرين سنقدم عرضاً. أثناء العرض، وقفتُ أمام قاعة مليئة بالآباء والأمهات. عندما بدأت بغناء مقطعي، حدث شيء ما. رفعت المعلمة نظرها إليّ. صمّت الأطفال. حتى مديرة مدرسة الغناء التفتت نحوي. بعد انتهاء العرض، قالت المعلمة: "ما شاء الله، أنتِ تجيدين الغناء".

احمرّت وجنتاي. حدث شيء في داخلي. وكأن صوتاً عميقاً في داخلي كان ينادي: غني، غني، غني!

منذ ذلك الحين وأنا أغني في كل مكان. في السيارة. تحت الدش. على الدراجة. أشعر وكأن صوتي يواصل مناداتي بلا توقف. كأنه يقول: هيا تعالي. أنا أعرف الطريق. فأصغي إليه. كلما غنيت أكثر، أصبحت أكثر سعادة. وكلما أتقنت الغناء، شعرتُ بمتعة أكبر. أغني أغانٍ لغيري، وأغانٍ من تأليفي أيضاً. أكتب كلمات الأغاني في دفتر، وأبتكر الألحان وأنا مستلقية في السرير.

الغناء شيء ظاهر، لكنه ينبع أيضاً من الداخل. إنه يتدفق من قلبي، ومن أحشائي، وحتى من أصابع قدمي. أحياناً يقول الناس: "ثماني سنوات ولديك شغف بالفعل؟" حينها أومئ برأسي وأغني بهدوء: "بكل تأكيد، فهذا صوتي الداخلي".



وكيف الحال الآن؟

تتلقّى تشارلي (13 عاماً) دروساً في الغناء بأكاديمية بابيت لابي للموسيقى، وشاركت في البرنامج التعليمي لمتحف H'ART. خضعت لتجربة أداء في مهرجان الأغنية الصغير، وتشارك في المسرح الوطني للشباب والموسيقى. ما هو حلمها؟ أن تغني وتمثل مثل الممثلة والمغنية آريانا غراندي، وتقدم أغانيها الخاصة على مسرح كبير.



قصة كاريتا



أميرة الباليه

إنها زيارتي الأولى للباليه الوطني.
يجلس عمي إلى جوارِي، وهو
راقص باليه أيضًا. نجلس في
مؤخرة القاعة، لكنني أرى كل
شيء. يبدو الراقصون وكأنهم
يحلّقون في الهواء. أمسكتُ بيد
عمي بقوة. عمري خمس سنوات
فقط، لكنني أعرف بالفعل أنه: هذا ما
أريده.

منذ ذلك اليوم، لم أتحدث عن شيء
سوى الرقص. في المدرسة، في
السيارة، أثناء تناول الطعام. أحلم
بالالتحاق بمدرسة الباليه التابعة
للباليه الوطني. يجب أن أجتاز
تجربة أداء للالتحاق بها. يساعدي
عمي. يقول لي: "تنفّسي يا كاريتا".
"الباليه صعب، لكن حين تتنفسين
مع حركتك، يصبح خفيفًا."

عندما بلغتُ السابعة من عمري،
خضعت لتجربة الأداء. نظرتُ
حولي. هناك الكثير من الفتيات.
الكثير من التوتر. شعرتُ بغصة في
حلقي.

لكنني سمعتُ عمي يقول: "تنفّسي
يا كاريتا، استمري في التنفس".
بعد تجربة الأداء، شعرتُ بأن
أصابع قدمي تكاد تنفجر من شدة
الجهد الذي بذلته. لكنني قُبلتُ. منذ
ذلك الحين، أرقص كل يوم. أحيانًا
أشعر بالتعب. أحيانًا أشعر بالجنون.
لكنني أواصل المثابرة.

ثم حان وقت العرض الكبير في
المسرح. في الصف الأول تجلس
الملكة ماكسيما. يداي ترتجفان. ماذا
لو نسيت خطوة؟

"كاريتا. تنفّسي"، أذكر نفسي.
أصعد إلى خشبة المسرح. أشعر
بالأضواء مسلطة على وجهي. ها
أنا ذا. أحلق في الهواء بخفة.
وعندما علا التصفيق، نظرتُ إلى
القاعة. تلمسح الملكة ماكسيما دمعة
صغيرة. ربما هي الملكة، لكن الليلة
أنا الأميرة.



وكيف الحال الآن؟

لا تزال كاريتا (14 عامًا) ترقص، وهي
الآن في فرقة Clock5. استمرت في
الرقص، حتى بعد أن غادرت مدرسة الباليه
التابعة للباليه الوطني. وجدت دائمًا أماكن
جديدة للتألق، وهي الآن تُدرّس الأطفال
الصغار بنفسها. بفضل دعم صندوق الشباب
للرياضة والثقافة، استطاعت مواصلة
الرقص دائمًا. في عيد الميلاد الماضي،
تألفت على التلفزيون الوطني خلال حفل
الكريسماس الموسيقي في عرض مع بول
دي ليو. وحضرت الملكة ماكسيما أيضًا
كضييفة شرف.



قصة سيون ستينكن



من سيكون الأول؟" تسأل المعلمة وهي تجلس خلف البيانو. يقف جميع طلاب الصف الثامن حول البيانو، لكن لا أحد يرفع يده. عداي أنا. لكن ليس لأغني؛ لا. بل بدأت في غناء الراب. انفجر الفصل بالضحك.

أنا بارع في إمتاع الناس. لكن ليس في الإملاء. أنسى النقاط والفواصل، وأخط بين الحروف، وأهمل علامات الترقيم، وبسبب درجاتي الضعيفة، أعتقد أنني ضعيف في اللغة.

قالت المعلمة عندما انتهيت: "حسنًا يا سيد الراب". "إذن عليك أن تخطف الأضواء في العرض الختامي".

في البداية، اعتقدت أنها تمزح معي، لكنها كانت جادة. لذلك بدأت العمل بجدية. أكتب النصوص على أوراق كبيرة وأتدرب أمام المرأة. أصور ذلك وأرسله لأصدقائي. "أداء قوي يا أخي"، يشجعني أصدقائي. ما زلت لا أفهم قواعد الإملاء والنحو. لا أدري إن كانت الكلمة تُكتب بالتاء المربوطة أم المبسوطة. بالنسبة لي، تبدو الحروف وكأنها ترقص فوق الورق. عُسر القراءة، هكذا يسمونه في المدرسة. أنا أسميه إبداعًا.

ثم يأتي يوم العرض الختامي. أنا متوتر للغاية. هذه ليست مزحة، هذه حقيقة. ومع ذلك، فعلتها. عندما حان دوري، أمسكت الميكروفون، ونظرت إلى القاعة، ورويت قصتي. الناس يستمعون. يضحكون. يومئذ برؤوسهم. حتى معلمتي تومئ برأسها، وهي تنظر بفخر. لم أعد أشعر أنني مهرج، بل شخص قادر على أن يلامس قلوب الآخرين بكلماته. شخص يحمل قصة مهمة وهو بارع في استخدام اللغة.



وكيف الحال الآن؟

أصبح سيون ستينكن (23 عامًا) من فناني الكلمة المنطوقة ومغني راب بعد الصف الثامن، ويقدم عروضًا في جميع أنحاء البلاد عن عدم المساواة في الفرص والعنصرية والهموم المالية. الآن لم تعد اللغة بالنسبة له تدور حول الإملاء والقواعد النحوية، بل حول ما يريد قوله. حلمه التالي أن يقدم عرضه الخاص لجمهور يأتي خصيصًا من أجله. إلى جانب اللغة، مارس الجودو منذ صغره، وتمكن من مواصلة التدريب فيها على مستوى عالٍ بفضل دعم صندوق الشباب للرياضة والثقافة، حتى حين عجز والداه عن دفع رسوم الاشتراك. كان للجودو تأثير قوي في تكوين شخصيته كفنان.





قصة إدسون دا

غراسا

الرجل العجوز ذو الشارب الكبير

حين بلغت السابعة، قدّمنا في المدرسة المسرحية الموسيقية لعيد الميلاد. الجميع يريد الدور الرئيسي. الأمير، البطل، الملك. في أسفل القائمة، يوجد أصغر دور ثانوي: الرجل العجوز ذو الشارب الكبير. أردت ذلك الدور. أتخيل المشهد بوضوح: شاربًا مستعارًا ضخماً، صوتًا غليظًا، قدمي على الطاولة، أطرق الأرض بحذائي، وأجعل الجميع ينفجر ضاحكًا.

في البيت جمعتُ نظارة شمسية قديمة لأبي، وحذاء الذي كان واسعًا جدًا عليّ، وقصصتُ شاربًا من قطعة قماش سوداء قديمة. كنتُ أتمرّن أمام المرأة. في التدريبات المدرسية حدث تمامًا ما كنت أرجوه: كلما ضربت بحذائي الأرض أو نطقت بكلمة بصوتي الغليظ، انفجر الصف بالضحك.

إضحاك الآخرين هو ما يسعدني، وأنا بارع فيه. أفعل ذلك في المدرسة، وفي الشارع، وفي الحفلات العائلية حين نكون في الرأس الأخضر. هناك، رأيتُ لأول مرة أطفالاً فقراء لدرجة أنهم يعيشون في الشارع. أذهلني المشهد فألجمني الصمت. كان يمكن لحياتهم أن تكون هي حياتي. أردتُ أن أفعل شيئًا، لكنني كنتُ صغيرًا جدًا. أخذتُ نفساً عميقًا وقررتُ: عندما أكبر وأقف على خشبة المسرح، سأفعل شيئًا.

في المنزل، كنتُ أتدرب على المزيد من الأصوات المضحكة، والكلمات الغريبة، والرقصات الطريفة. تحسنت مهاراتي أكثر فأكثر. ليس لأنني أريد لفت الانتباه، بل لأنني أعرف ما يمكن أن تعنيه الضحكة. للمتعة، لا تحتاج إلى أي شيء على الإطلاق. اسم إدسون دا غراسا يعني: جالب الفرح. أحياناً تكون الحياة معقدة، وصعبة، وتافهة، لكن الضحك يجعلها أخف.



وكيف الحال الآن؟

إدسون دا غراسا (43 عامًا) هو فنان كوميدي ومقدم برامج وممثل، وهو يكرّس جهوده لمساعدة الأطفال الذين ينشؤون في الفقر. كان مُعلِّمًا في التعليم المهني المتوسط، لكنه بعدما تغلّب في شبابه على الفقر، غيّر مسار حياته واتّبع شغفه بالوقوف على خشبة المسرح، بدعم من زوجته. الآن، هو يقف على خشبات المسارح، ويشتهر ببرامج مثل Heel Willem Wever و Holland Bakt kids وغيرها الكثير. يرغب إدسون في أن يُظهر لجميع الأطفال أنهم مهمون ولهم قيمة.



قصة يورغن رايمان



راعي البقر على خشبة المسرح

حين بلغت السابعة، قدّمتنا في
المدرسة المسرحية الموسيقية
لعيد الميلاد. الجميع يريد الدور
الرئيسي. الأمير، البطل، الملك.
في أسفل القائمة، يوجد أصغر دور
ثانوي: الرجل العجوز ذو الشارب
الكبير. أردت ذلك الدور. أتخيل
المشهد بوضوح: شاربًا مستعارًا
ضخمًا، صوتًا غليظًا، قدمي على
الطاولة، أطرق الأرض بحذائي،
وأجعل الجميع ينفجر ضاحكًا.

في البيت جمعتُ نظارة شمسية
قديمة لأبي، وحذاءه الذي كان
واسعًا جدًا عليّ، وقصصتُ شاربًا
من قطعة قماش سوداء قديمة. كنتُ
أتمرّن أمام المرأة. في التدريبات
المدرسية حدث تمامًا ما كنت
أرجوه: كلما ضربت بحذائي
الأرض أو نطقت بكلمة بصوتي
الغليظ، انفجر الصف بالضحك.

إضحاك الآخرين هو ما يسعدني،
وأنا بارع فيه. أفعل ذلك في
المدرسة، وفي الشارع، وفي
الحفلات العائلية حين نكون في
الرأس الأخضر. هناك، رأيتُ
لأول مرة أطفالاً فقراء لدرجة أنهم
يعيشون في الشارع. أذهلني المشهد
فألجمني الصمت. كان يمكن لحياتهم
أن تكون هي حياتي. أردتُ أن أفعل
شيئًا، لكنني كنتُ صغيرًا جدًا. أخذتُ
نفسًا عميقًا وقررتُ: عندما أكبر
وأقف على خشبة المسرح، سأفعل
شيئًا.

في المنزل، كنتُ أتدرب على
المزيد من الأصوات المضحكة،
والكلمات الغريبة، والرقصات
الطريفة. تحسنت مهاراتي أكثر
فأكثر. ليس لأنني أريد لفت الانتباه،
بل لأنني أعرف ما يمكن أن تعنيه
الضحكة. للمتعة، لا تحتاج إلى أي
شيء على الإطلاق. اسم إدسون
دا غراسا يعني: جالب الفرح.
أحيانًا تكون الحياة معقدة، وصعبة،
وتافهة، لكن الضحك يجعلها أخف.

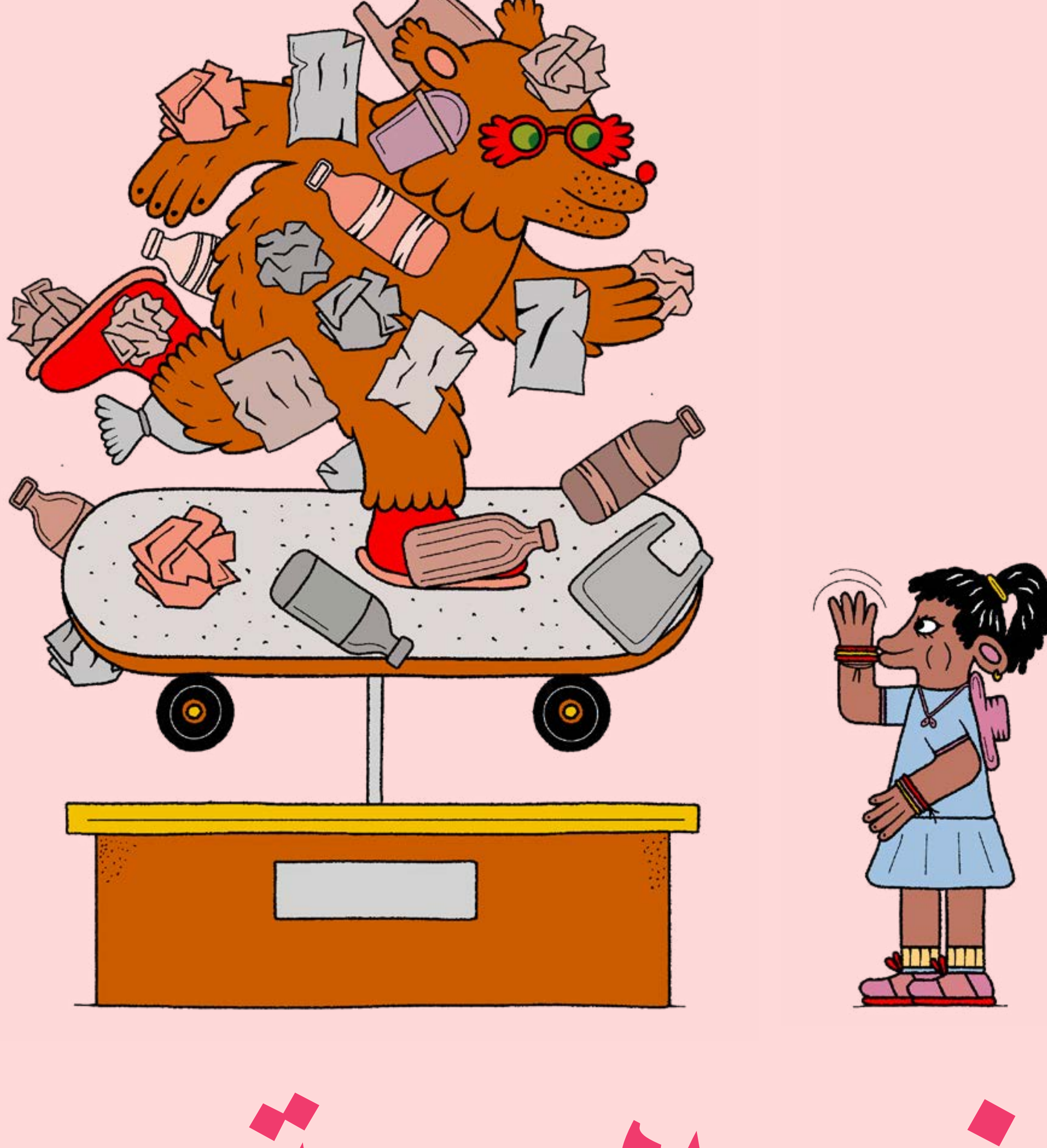


وكيف الحال الآن؟

يورغن رايمان (59 عامًا) هو فنان كوميدي ومقدم
برامج، معروف على شاشات التلفزيون ومؤديًا
للأصوات في أفلام الرسوم المتحركة مثل كونغ فو
باندا وكارز. نشأ في أسرة محدودة الدخل، وهناك
تعلم أن يكون مبدعًا. لا تزال والدته تخطط له أزياءه
حتى اليوم، بما في ذلك زيّ شخصيته الأشهر
"العمة إس". وهو يدرك مدى أهمية أن تتاح لجميع
الأطفال فرصة لاكتشاف مواهبهم، ويسعى لتحقيق
ذلك بصفته سفيرًا لليونيسيف ومؤخرًا لصندوق
الشباب للرياضة والثقافة في ألميره. يأمل يورغن
أن يصبح جدًا يومًا ما، ليصطحب أحفاده إلى
المسرح فيقعون في حبه تمامًا كما فعل هو.



قصة لورين



فن الدببة الرائع

كنت في الرابعة من عمري. يوجد عرض أزياء في الحي. تسألني أمي: "هل تريد المشاركة؟". أجبتها: "نعم". لم يكن يهمني أنني الولد الوحيد. بحثنا معًا عن الملابس المناسبة. بما أنني من أشد المعجبين بـ "لاكي لوك"، ارتديتُ زيَّ رعاة البقر مع قبعة، وقميص كاروهات، وبنطال جينز تتدلى منه شرائط متطايرة. صنعت لي أمي سترة سوداء على آلة الخياطة، تمامًا مثل تلك التي يرتديها لاكي لوك.

عندما وقفتُ أمام المرأة، امتلأ صدري فخراً. لم أكن أشبهه فقط، بل شعرتُ وكأنني هو. من شدة حماسي، ابتكرتُ حركاتي الخاصة. "انظري أمي!" ضحكت أمي عندما انحنيتُ انحناءً عميقة.

كان العرض في مقصف نادٍ للسباحة في الحي، لكنني شعرتُ وكأنني على منصة عرض أزياء حقيقية. صعدتُ على المسرح ولوحتُ بقبعتي وكأنني أمثل في فيلم. طارت القبعة من رأسي، فأمسكتها، وسمعتُ ضحكات الجمهور. ثم انحنيت. وصفّق الجميع. ركضتُ خارج المسرح ثم عدتُ إليه مجددًا. ثم انحناءة أخرى، وتعالّت هتافات الجمهور. نظرتُ إليهم، فشعرتُ بدفءٍ عارم يسري في جسدي.

منذ ذلك اليوم، صرتُ أعتلي كل مسرح أستطيع الوصول إليه. في الأمسيات الاستعراضية، في المدرسة، نكات وتمثيل ومقاطع مضحكة، كل شيء من أجل العرض. أحيانًا أكون متوترًا، لكنني أسمع صوت أمي في رأسي يقول: "إذا شعرت أنه مهيب، فمن المؤكد أنه مهم". لم أشعر يومًا بالخوف من الفشل. أخشى أكثر ما أخشاه هو أن أفكر لاحقًا: "ليتني تجرأت وفعلت ذلك".



وكيف الحال الآن؟

لورين (11 عامًا) تشارك في البرنامج التعليمي لمتحف H'ART. تحب الرسم والحرف اليدوية وصناعة الأشياء التي توجد أولاً في مخيلتها فقط. تحلم بأن تصبح مستكشفة في المستقبل، تسافر إلى بلدان أخرى وتبتكر الفن مما تجده هناك.



قصة جوديث دي ليو



الرسم قوة خارقة

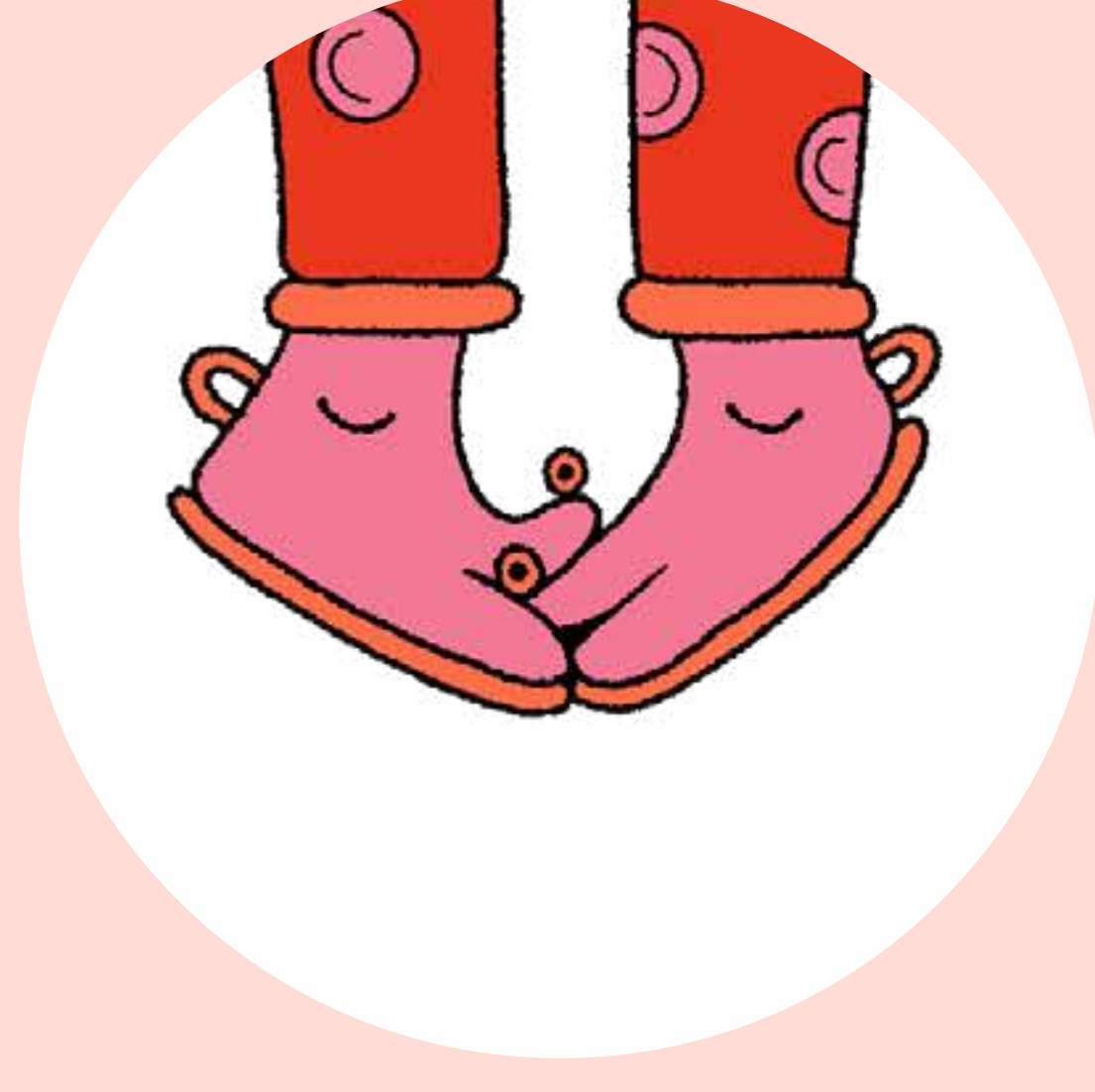
ذهبنا مع الصف إلى متحف
H'ART. كان هناك معرض عن
يوليوس قيصر. وهو إمبراطور
روماني. أثناء تجولي في المعرض،
رأيت تماثيل مزينة بالأكاليل،
وعملات ذهبية تحمل صورته،
وأقنعة بها قرون. كل شيء يلمع.
كل شيء يبدو جادًا.

ينظر تمثال يوليوس بصرامة،
وكأنه يطلب مني أن أصمت. لكنني
أرى في المقام الأول الأشكال
والألوان والتفاصيل الممتعة
والغريبة. وشعرت بالرغبة في
صنع شيء بنفسني. لاحقًا، في
مشغل الأطفال، أخذت ورقة،
وغراء، وريشًا، وقطع من القماش.
صنعت قناعًا بخدين ذهبيين يلمعان
عند الحركة. وزينته بأوراق وشعر
ونمش وشفاه مائلة قليلًا.

بعد بضعة أسابيع، قرأت لي أمي
بريدًا إلكترونيًا. قالت لي: "لقد تم
اختيارك". "للاضمام إلى برنامج
خاص بالمتحف". شعرت بشيء
في بطني. وكأن فراشات تحلق في
بطني. إحساس مزيج من السعادة
والتوتر.

في المتحف، سننحت أعمال فنية من
الورق والبلاستيك. فجأة ظهر دب
في مخيلتي. في البداية، كان جالسًا
بهدوء على جذع شجرة، لكن الجذع
تحول فجأة إلى لوح تزلج وانطلق
بعيدًا عني. قررت أن أصنعه
بالضبط كما أتخيله.

بعد هذه الحصة، لم يُسمح لي
بأخذ دُبي إلى المنزل. بقي الدب
في المتحف لأنهم وجدوه جميلًا
ويريدون عرضه على الزوار.
والآن يقف هناك بين الأعمال الفنية
الأخرى. أحيانًا، أشعر أن ذلك الدب
على لوح التزلج ينتظرني، حتى
أعود إليه مرة أخرى.



وكيف الحال الآن؟

جوديث دي ليو (30 عامًا) فنانة بصرية
مشهورة عالميًا وتعمل في متحف
STRAAT في أمستردام. بدأت بقلم
رصاص في الصف الأول، وهي الآن
تعمل بعبوات ريش لإنشاء أعمال فنية
بحجم المنازل والمباني. في الماضي،
كان يُقال لها كثيرًا: "لا تصبحي فنانة،
فلن تكسبي شيئًا من ذلك". لم تستمع لهم
وواصلت مسيرتها. حلمها الآن هو صنع
عمل فني على سطح القمر.



قصة إدسون ساباجو



فن المدينة

أنا في الثانية عشرة من عمري
وأستقل الترام كل صباح من غرب
أمستردام إلى شرقها. مدرستي تقع
على الجانب الآخر من المدينة.
أسافر بمفردي. المسافة بعيدة، لكن
جلوسي بجوار النافذة يجعلني غير
مهتم بذلك.

لأن ما يحدث في الخارج هو الأهم.
تنتشر رسومات الجرافيتي في كل
مكان: على صناديق الكهرباء،
والجسور، والجدران. نصوص؛
خطوط؛ صور؛ حروف غريبة.
أحيانًا تكون منظمة، وأحيانًا أخرى
جامحة، لكنها دائمًا مليئة بالألوان
والجراءة. تتألق في المدينة وكأنها
ألعاب نارية. أنا مفتون بها تمامًا.
هذا هو تحويل الماشي إلى شيء.
هذا ما أريده أنا أيضًا.

بدأت برسم الحروف في المدرسة.
في دفثري، على ذراعي، وعلى
حافة الطاولة. في البداية بقلم
تخطيط، ثم لاحقًا بعبوة رش.
أجرب الأشكال، والألوان،
والظلال، تمامًا كما أراها في
الخارج. ليس للفت الانتباه، بل
لأترك أثرًا مني. كنت هنا.

في المنزل لا أحتاج الكثير، فلدي
عبوة الرش وأقلام التخطيط.
وموسيقى. هيب هوب مع إيقاع،
راب. إبداع شيء جديد من لا
شيء. رسم طريقك الخاص. هذا
يتوافق معي، ومع ما أصنعه، ومع
شخصيتي. أجمع أغراضي وأخرج.
المدينة هي ورقة رسم كبيرة. أنا
الفنان وأصنع مستقبلي بطريقتي.



وكيف الحال الآن؟

أسس إدسون ساباجو (53 عامًا) عندما
كبير، بالاشتراك مع أحد أعز أصدقائه،
العلامة العالمية Patta للملابس
والأحذية الرياضية في أمستردام، والتي
يمكن التعرف عليها من الحروف التي
تدرب عليها في صغره. إلى جانب كونه
منسقًا موسيقيًا (DJ) معروفًا وعاشقًا
للأحذية الرياضية، يعمل من خلال
مؤسسة Patta Foundation على
دعم الأطفال الذين لم تُتاح لهم الفرص.



أريد أن أبدأ!

جميع القصص التي قرأتها حقيقية،
وجميع أصحابها تقريبًا حصلوا على
مساعدة، كبيرة كانت أم صغيرة، في
خطواتهم الأولى لفعل ما يحبونه.
وماذا عنك؟ ما الذي يجعلك سعيدًا؟
إن كنت اكتشفته بالفعل، فيمكنك أن
تخطو الخطوة الأولى للبدء.

أحيانًا تكون البداية صعبة

نحن نعلم أن هناك أسبابًا تجعل البداية
صعبة في بعض الأحيان. فعلى سبيل
المثال:

- قد لا يتمكن والداك من دفع تكاليف الدروس أو الملابس الرياضية؛
- رياضتك أو درسك بعيد جدًا، ولا يُسمح لك بالسفر بمفردك، أو أن تذاكر الحافلة مكلفة جدًا؛
- في رياضتك المفضلة، يجب على الآباء المساعدة (مثل العمل في مقصف النادي أو توصيل زملاء النادي إلى البطولات)، وهما لا يملكان الوقت أو السيارة للقيام بذلك؛
- والداك لا يتحدثان الهولندية، وأنت لا تستطيع شرح كل شيء؛
- قد تكون قدراتك محدودة، مما يجعل ممارسة الرياضة أو الفن أمرًا معقدًا؛
- ممارسة الرياضة أو المسرح أو الموسيقى أو الفن لا تتناسب مع ثقافتك، أو تشعر لأي سبب آخر أنك لا تنتمي إليها.

هذه أسباب صعبة لا يمكنك حلّها بسهولة. ولست مضطرًا لحلّها بنفسك، فهناك أشخاص وأماكن يرغبون في مساعدتك ويستطيعون ذلك. أشخاص وأماكن يؤمنون بأن كل طفل، بما فيهم أنت، يستحق فرصة فعل ما يسعده. ويمكنك أن تطلب منهم المساعدة أو الدعم.

من يمكنه مساعدتك في خطواتك الأولى؟

ابحث عن شخص بالغ تثق به ويمكنه مساعدتك. فكر في أحد والديك أو من يقوم برعايتك، أو أحد أفراد العائلة (جد، جدة، عم، عمة، أخ أكبر أو أخت كبيرة)، أو المعلم، أو مرشد الحي أو مدرب الشارع، شخص يمكنه مساعدتك في إيجاد المكان المناسب لبدايتك الأولى والتواصل معهم.

صندوق الشباب للرياضة والثقافة

هذه هي خطواتك الأولى نحو الرياضة والثقافة

يمكن لأي طفل، عبر صندوق الشباب للرياضة والثقافة، المشاركة في الرياضة أو الموسيقى أو الرقص أو المسرح، حتى إذا كانت الموارد المالية في المنزل محدودة. يغطي الصندوق التكاليف لتتمكن من المشاركة في النادي الرياضي أو الثقافي. عادة ما يوفر أيضا المستلزمات مثل الأحذية أو الآلات الموسيقية. وغالبًا ما توجد دروس تجريبية في الحي، لتتمكن من تجربة ما تحبه مع الأطفال الآخرين.

إذا رغبت في المشاركة، يمكن لوالديك أو أي شخص بالغ موثوق تسجيلك عبر kieseenclub.nl.



مؤسسة إستر فيرخير

هل ترغب في أن تبدأ ممارسة الرياضة مع الآخرين؟

تضمن مؤسسة إستر فيرخير أن يتمكن الأطفال الذين يحتاجون إلى دعم إضافي بسبب مرض مزمن أو إعاقة جسدية من ممارسة الرياضة في نادٍ قريب. ستكون صداقات، وتكتشف ما تحبه، وتزداد ثقتك بنفسك. يمكنك اختيار أكثر من 50 نوعًا من الرياضات المختلفة، مثل التنس (بالكرسي المتحرك) أو السباحة أو كرة السلة أو ألعاب القوى. كما توجد أنشطة ممتعة، مثل المعسكر الرياضي والمهرجان الرياضي.

إذا رغبت في المشاركة، يمكنك الحصول على المزيد من المعلومات أو التسجيل

عبر: info@esthervergeerfoundation.nl

صندوق الرياضة لذوي الإعاقة

خطوة أولى للحصول على المساعدة في ممارسة الرياضة في حالة وجود إعاقة أو مرض

مع صندوق الرياضة لذوي الإعاقة، يمكن للجميع المشاركة في الرياضة، حتى مع وجود إعاقة أو مرض مزمن. من خلال أنشطة ممتعة مثل ((S) Cool on Wheels، يأتي شخص إلى صفك ليُظهر لك كيف يمكن ممارسة الرياضة مع وجود إعاقة. يمكنك تجربة كرسي متحرك بنفسك واللعب مع الآخرين لتكتشف مدى متعة الرياضة. يساعدون أيضًا في الأمور العملية، مثل توفير المعدات الرياضية الخاصة، ويمكنك عبر موقعهم معرفة الأندية التي يمكنك ممارسة الرياضة فيها.

إذا رغبت بالمشاركة في (S)Cool on Wheels، يمكن لمدرستك تقديم طلب للحصول على ورشة عمل عبر fondsgehandicaptensport.nl



مؤسسة أياكس

قد تكون هذه هي بدايتك مع كرة القدم وتكوين
صداقات جديدة

تسعى مؤسسة أياكس لإلهام شباب أمستردام
وتحفيزهم لاكتشاف مواهبهم وتطويرها. خلال
المشاريع، يكتشف المشاركون، استنادًا إلى القيم
الأساسية لأياكس، كيفية التعاون وسبب نجاح النادي.
يتعلم المشاركون عن "وصفتنا للفوز" وكيف يمكنهم
تطبيقها في حياتهم الخاصة. تساعدنا مؤسسة أياكس
على تحديد أهداف واضحة: ما الذي يريدون تحقيقه
وما يحتاجون إليه للوصول إلى ذلك.

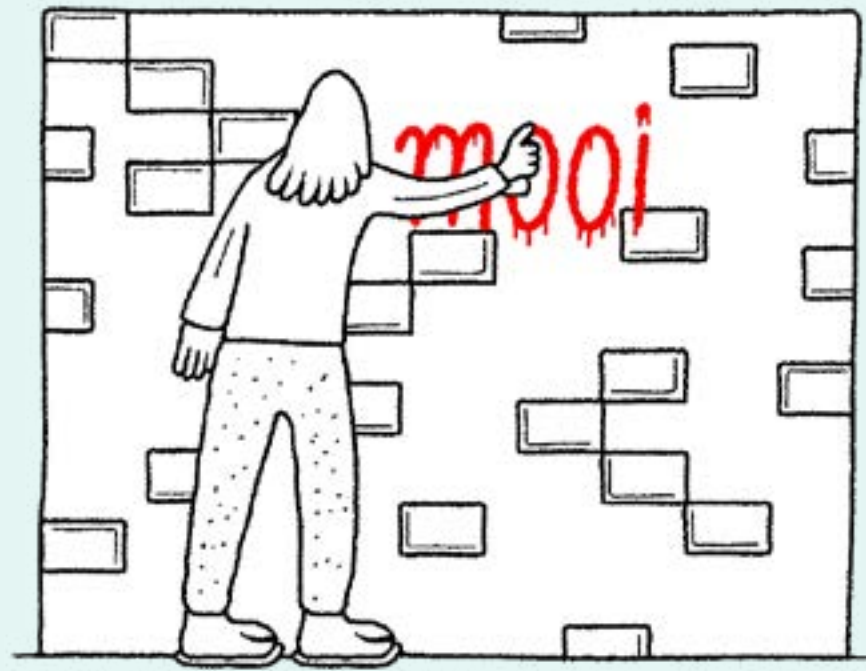
إذا رغبت في المشاركة، فاسأل عبر مدرستك إذا كان
بإمكانكم الانضمام إلى أحد مشاريع مؤسسة أياكس.

برنامج STRAAT التعليمي

يمكن أن تكون هذه خطواتك الأولى نحو الإبداع
وصناعة الفن

يمكن أن تكون هذه بدايتك الكبيرة في عالم الفن
والجراحة على الحلم بشكل إبداعي. يركز متحف
STRAAT على فن الشارع: الفن الذي ينبع من
الشارع. ستتعرف على القصص وراء الأعمال
الفنية، كما ستحظى بفرصة الإبداع بنفسك. ستكتشف
مع زملائك في الصف كيف يمكن للفن أن يلهمك
ويحفزك على العمل.

إذا رغبت في المشاركة، يمكن لمدرستك التسجيل
لجولة إرشادية عبر الفريق التعليمي في متحف
STRAAT.



البرنامج التعليمي لمتحف H'ART في أمستردام

قد تكون هذه بدايتك لتصبح فنانًا

ستذهب مع صفك إلى متحف H'ART في أمستردام.
أولاً ستشاهد المعرض، وبعد ذلك ستصنع فنك
الخاص في الاستوديو. يحصل بعض الأطفال على
فرصة المشاركة في برنامج Talent@H'ART
Museum، وهو برنامج إضافي لتطوير الإبداع.
يمكن للجميع المشاركة واكتشاف ما يعنيه الفن بالنسبة
له.

إذا رغبت بالمشاركة وتدرس في أمستردام أو بالقرب
منها، فاطلب من معلمك أو معلمتك تسجيل المدرسة
في برنامج متحف H'ART التعليمي.

متحف أمستردام الحضري

يمكن أن تكون هذه خطواتك الأولى لاكتشاف الفن الحديث

في متحف أمستردام الحضري Stedelijk Museum Amsterdam، ليست كل الأعمال الفنية جميلة أو صعبة الصنع. بل على العكس، كل شيء يمكن أن يكون فنًا! كل صباح أحد، يمكنك المشاركة مع عائلتك بأكملها في لعبة البحث عن الكنز المجانية على واتساب. أو يمكنك المشاركة في إحدى الورش المجانية خلال العطلات المدرسية. في المتحف، تكون الأعمال اليدوية مختلفة قليلاً عن المعتاد!

يحصل الأطفال حتى سن 18 عامًا دائمًا على دخول مجاني.



بطاقة Stadspas والبلدية في مدينتك أو قريتك

مساعدة في خطواتك الأولى داخل منطقتك

توفر العديد من المدن الهولندية بطاقة Stadspas للعائلات ذات الدخل المحدود، تمكّنك من المشاركة في الكثير من الأنشطة مجانًا أو بأسعار مخفضة. اطلب من الشخص البالغ الذي يساعدك أن يساعدك في طلبها. بالإضافة إلى بطاقة Stadspas، توفر العديد من البلديات وسائل أخرى لدعم ممارسة الرياضة والأنشطة الثقافية، مثل تمويل الكراسي المتحركة الرياضية أو تكاليف التنقل. غالبًا ما توجد مكاتب حي في منطقتك حيث يتواجد أشخاص مستعدون لتقديم المساعدة. اصطحب معك الشخص البالغ الذي يساعدك!



8K

25

بيانات النشر

أنا أبدأ

قصص حقيقية مليئة بأولى الخطوات

المؤلف الرئيسي: مالو دي روي فان زويدفاين
المؤلفون: ميس أوباخس، شارلوت سكوت-ويلسون
رسومات: ساشا أوستويا
التصميم الجرافيكي: مارتين فان دير ريت
الإستراتيجية والمفهوم: HAGENS PR

الطبعة الأولى، صادرة عن ABN AMRO

يقدم بنك ABN AMRO هذا الكتاب، وقد تم تطويره بالتعاون مع شركائه.

© 2025 ABN AMRO

بذلنا قصارى جهدنا لتدوين جميع القصص بأقصى درجات الدقة والاهتمام. ومع ذلك، إن صادفت أي شيء غير صحيح تمامًا، فيُرجى إخبارنا به. يمكن دائمًا تحميل أحدث نسخة من هذا الكتيب بصيغة PDF عبر الرابط: <https://www.abnamro.com/ikbeginhetboekje>

على الرغم من إعداد محتوى هذا الكتاب بعناية فائقة، إلا أن المؤلفين والناشر لا يتحملون المسؤولية عن أي معلومات واردة فيه قد تكون غير دقيقة. يحظر نسخ أي جزء من هذا الكتاب أو ملف PDF الخاص به أو نشره أو توزيعه أو إعادة إنتاجه بأي شكل من الأشكال دون الحصول على إذن كتابي مسبق من ABN AMRO.

حقوق صورة إدسون ساباجو: @akadrestudio

حقوق صورة شيريدا سبيتسه : Ajax Images

حقوق صورة ديدي دي خروت : Mathilde Dusol



ABN AMRO

"أنا أبدأ" كتاب يهديكم إياه بنك ABN AMRO،
مستوحى من قصص حقيقية لأطفال وشخصيات
هولندية مشهورة حول أولى خطواتهم نحو فعل ما
يسعدهم. يشاركك ديجاه، سيغني، سوريلا، نايجل،
تشارلي، كاريتا، لورين وديدي دي خروت،
شيريدا سبيتسه، روكي هيهاكايا، سيون ستينكن،
يورغن رايمان، جوديث دي ليو، إدسون ساباجو
وإدسون دا غراسا تجاربهم الشخصية ليُلهموك
ويُشعلوا فيك الأفكار. لتتمكن أنت أيضًا قريبًا من
اتخاذ أولى خطواتك نحو ما تحبه وتهواه. فكر في
الرياضة أو الفن أو أي نشاط آخر يثير فيك شعورًا
بالبهجة والحماس.



ABN•AMRO

تم تقديم هذا الكتاب بواسطة
ABN AMRO