

Sidee tahay?



Jimicsiga iyo waxyaabaha dabiiciga ah

Jimicsigu qayb ma ka yahay nololshaada?

Ma u riyaaqdaa waxyaabaha dabiiciga ah?



Cilaqaadka iyo shucuurta

Ma jiraan dad kuu dhow oo aad la hadli karto?

Dhawaan ma martay isbeddello nololeed?



Fayo-qabka maskaxda

Ma ku faraxsan tahay nololshaada?

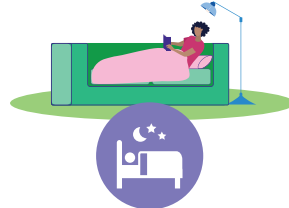
Ma jiraan waxyaabo nololshaada ku saabsan oo aad siiso dareen xad-dhaaf ah?



Dhaqanka iyo farshaxanka

Ma isticmaashaa adeegyada dhaqanka?

Waa maxay waxyaabaha kula quruxda badan?



Nasashada iyo iskala bixinta

Ma heshaa hurdo kugu filan?

Ma heshaa wakhti aad isku kala bixiso?



Nololsha maalinlaha ah oo macno leh

Ma jiraan wax aad jeceshahay inaad qabato inta aad ku jirto nololshaada maalinlaha ah?

Maxaad qiimaysaa oo aad u aragtaa wax muhiim ah?



Nafaqada iyo cuntooyinka

Si fiican wax ma u cuntaa?

Ma si degdeg aan ahayn ayaad wax u cuntaa mise waad degdegtaa?



Dakhliga iyo ammaanka

Ma dareentaa ammaan?

Dakhligaagu ma kugu filan yahay?

SOMALI

Sidee tahay?

Ma raadinaysaa qaabab aad ku wanaajin
karto caafimaadkaaga iyo fayo-qabkaaga?

Ma rabtaa inaad samayso jimicsi dheeraad ah, is-dhexgal bulsheed
ama dhaqameed inta aad ku jirto noloshaada maalinlaha ah?

Adeegyada fayó-qabka ee Vantaa iyo Kerava waxay leeyihiin ikhtiyaaro
badan oo lagu taageerayo fayó-qabkaaga jireed iyo maskaxeed.
Ka eeg adeegyada fayó-qabka mareegta Adeegyada Fayó-qabka
ee Degmada Vantaa iyo Kerava: [vake.fi/HYTE](https://vake.fi/hyte)

Waxaad raadsan kartaa kooxaha, dhacdooyinka ama fursadaha
isxilqaamka ee ay bixiyaan Adeegyada Caafimaadka ee Degmada
Vantaa iyo Kerava, dawlada hoose, ururrada iyo hawladeenada
kale ee deegaanka. Sidoo kale waxaad heli doontaa macluumaad iyo
talo ku saabsan sida loo wanaajiyo fayó-qabkaaga.

Nagala soco baraha bulshada

 [hyvinvoiva_vake](https://www.instagram.com/hyvinvoiva_vake)

 [Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](https://www.facebook.com/VantaanJaKeravanHyvinvointialue)

Macluumaad dheeri ah oo
loogu talagalay xirfadleyaasha:
vake.fi/mitasinullekuuluu



VAKE



Funded by
the European Union
NextGenerationEU



► Kor ugu qaad fayó-qabkaaga barnaamijyada
daryeelka is-daryeelka ee
Tuulada Caafimaadka:

[www.terveyskyla.fi/
omapolku/itsehoito-
ohjelmat](https://www.terveyskyla.fi/omapolku/itsehoito-ohjelmat)

► Ka hel dhacdooyinka iyo
hawlaha jadwalada
dhacdooyinka
ee Vantaa iyo Kerava:

tapahtumat.vantaa.fi
tapahtumat.kerava.fi

► Ku akhriso adeegyada
fayó-qabka 120 luuqadood
adoo adeegsanaya
Google Translator:

[vake.fi/HYTE](https://vake.fi/hyte)