

Sidee tahay?



Jimicsiga iyo waxyaabaha dabiiciga ah

Jimicsigu qayb ma ka yahay nolashaada?

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 nolashaada?

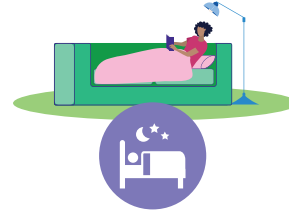
Ma jiraan waxyaabo nolashaada ku saabsan oo aad siiso dareen xad-dhaaf ah?



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?



Nolosha maalinlaha ah oo macno leh

Ma jiraan wax aad jeceshahay inaad qabato inta aad ku jirto nolashaada 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?



Sidee tahay?

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

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

Adeegyada fayyo-qabka ee Vantaa iyo Kerava waxay leeyihiin ikhtiyaaro badan oo lagu taageerayo fayyo-qabkaaga jireed iyo maskaxeed. Ka eeg adeegyada fayyo-qabka mareegta Adeegyada Fayyo-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 fayyo-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



Funded by
the European Union
NextGenerationEU



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

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 fayyo-qabka 120 luuqadood adoo adeegsanaya Google Translator:

vake.fi/HYTE