GAL/DAHAAR **OMSLAG**

Hagaha waalidka
LAGA BILAABO ILMO YAR ILAA DA'YARTA AMA DHALIYARADA
Akalla – Husby – Kista – Rinkeby

BOGGA 2AAD **SIDAN 2**

Hagahan waalidka wuxuu ku jira oo laga soo dejisankaraa www.stockholm.se/familjehuset. Halkaa waxaa xitaa laga helayaa qoraalo badan oo luqado badan ku qoran.

BOGGA 3AAD **SIDAN 3**

Qoyska ayaa ugu muhiimsan!

Hagahan waalidka waxa loogu talogalay adiga waalidka ah ee deggan Akalla, Husby, Kista ama Rinkeby. Intuu ilmahaagu korayo waxaad gaarasyaa go'aamo badan oo ah kuwa khuseeya maalinkasta iyo mustaqbalkoodaba. Halkan waxa lagu qeexayaa hawlo lagu casumayo waalidiinta oo dhan iyo carruurtaba laga bilaabo intay yihiin wakhtiga dhallaanka ilaa iyo intay ka gaarayaan dhalinyaro 18 jira ah.
Maamulka xaafada ayaa gacan ka gaysanaya sidii ay carruurta Rinkeby-Kista oo dhami u heli lahaayeen koriin wanaagsan. Tani waa shaqo aasaas fiican u ah waxkasta oo ku saabsan hagaha waalidka.

Qoyska ayaa ugu muhiimsan hurumarka ilmaha. Qoysasku way kala duwan yihiin, laakiin dadka waaweyn ee la nool carruurta waxay marmar dareemaan in aanay carruurta ka adkayn ama ku filnayn. Hagaha waalidka waxa lagu qeexayaa hawlo ku saabsan inaad adigu kula kulmikartid waalidiin kale iyo talo bixin sidii aad fekredaha isu dhaafsan lahaydeen isla markaana aad talooyin u helilahyd. Habkaa awgeed waxa laga yaabaa in aanay dhibaatooyinka yar yari u noqonin dhibaatooyin waaweyn.

Nolosha ilmaha waxa ku jir oo ka buuxa farxado iyo fursado badan oo aad siwadajira u wada qaadataan. Halkan waxaad ka helaysaa warbixin qofka raba inuu wax ka oggaado dhaqanka, jardiinooyinka iyo xaafada qaybaheeda kale.

Patrik Derk
Agaasimaha xaafada

Hagaha waalidku wuxuu ka bilaabmayaa ilmo yar ilaa iyo dhalinyarada.

Akalla – Husby – Kista – Rinkeby

Waxa daabacay maamulka xaafada Rinkeby-Kista, ee magaalada Stockholm daabacada labaad
Sawirka galka Ann Eriksson
Qaabka sawirka waxa ku muujiyey Jamendåså
Waxa lagu soo daabacay Norra Skåne Offset Ab, Hässlehom 2017

www.stockholm.se/familjehuset

Tusmada

GURIGA QOYSKA IYO BARBAARINTA XANNAANADA CARRUURTA EE FURAN BOGGA 4AAD
XANNAANADA BARBAARINTA CARRUURTA BOGGA 6AAD
JARDIINOOYIN LAGU CAYAARO IYO QORSHAYAAL KUBADDA CAGTA AH BOGGA 8AAD
XARUNTA DHALINYARADA LAGU HAYO BOGGA 10AAD
ASISTANO HAWLGAL AH IYO MEELO DHALINYARADA LAGU QAABILO BOGGA 12AAD
KULAMO DHALIYADA WAALIDKOOD LALA SAMAYNAYO BOGGA 14AAD
SHAQADA XAGAAGA DHALINYARADA IYO BARAKTIIGA/TABABARKA BOGGA 16AAD
DHAQAN IYO WAXYAABO FIICAN WAKHTIGA FASAXA BOGGA 18AAD
XAFIISKA MUWAADINKA IYO DADKA MUWAADINKA BOGGA 20AAD
XIRIIRADA KALE EE QOYSASKA U WANAAGSAN BOGGA 22AAD

BOGGA 4AAD **SIDAN 4**

GURIGA QOYSKA IYO BARBAARINTA XANNAANADA CARRUURTA EE FURAN
Meelo ay ku kulmaan waalidka iyo carruurtu

Guriga qoyska ee Rinkeby iyo Husby waxaad kula kulmikartaa waalidiin kale kuwaas oo aad kala hadlikartid waxyaabaha khuseeya ilmahaaga iyo adiga waalid ahaanba. Waxaad si khaas ah ula hadlikartaa la taliyaha waalidiinta ama waxaad ka qayb qaadan kartaa koox. Haddii aad haysato ilmo ka yar lix sannadood waxaad imankartaa halkan si ilmuhu u cayaaro.

Guriga qoyska ee Rinkeby iyo Husby waxa loogu talogalay waalidiinta deggan xaafada Rinkeby-Kista. Halkan waxa ku yaala xannanada barbaarinta carruurta ee furan meeshaas oo aad soo booqankarto adiga oo wata ilmahaaga ilaa intay gaaranayaan lix sannadood. Halkan adiga iyo ilmahaaguba waad ku cayaarikartaan waxaanad la kulmaysaan dadkale. Xannaanada barbaarinta carruurtu ee furani waxay kaloo qabanqabinayaan muxaadarooyin ay ka mid yihiin cuntada iyo caafimaadka. Uma baahnid inaad isi sii sheegto ee waxaad imankartaa marka aad doonayso waanad tegikartaa wakhtiga aad doonayso inta ay meeshu furan tahay.

Guriga qoyska waxa kale oo jooga la taliyayaasha waalidiinta kuwaas oo aad wakhti ka ballansankartid haddii aad rabtid inaad si khaas ah ula hadashid waalid ahaan. Iyaga waxa khasab u ah in aanay cidkale wixii sir ah u gudbnin wax diiwaan ah ama qoraal ahna ma sameeyaan. Guriga qoysku waxay caawiyaan oo wax u qabtaan waalidiinta haysata carruurta da'doodu gaarayso ilaa iyo 18 sannadood.

Miyuu ilmo kuu dhalanayaa? Waxaad ilmaha ugu diyaar garoobikartaa adigoo ka qayb qaata laba kulan oo lala samaynayo la taliyayaasha waalidiinta. Haddii aad deggan tahay xaafada Rinkeby oo aad sugaysid inuu kuu dhasho ilmihii ugu horeeyey waxa lagugu casumayaa ama laguu soo bandhigayaa inay kalkaaliyaha caafimaadku guriga kuugu timaado afar jeer iyadoo ka imanaysa rugta daryeelka caafimaadka carruurta iyo hal qof oo la taliyaha waalidiinta ah qofkaas oo aad kala hadlikartid waalidnimada iyo cunuga yarba.

Waalidiinta oo dhami marmar waxay u baahan yihiin caawimo markaa way fiican tahay in lala kulmo waalidiinta kale si aad khibradaha isu waydaarsataan. Guriga qoysku wuxuu qabanqaabi doonaa inay kulmaan kooxo waalidiin ah oo haysta carruuro da'doodu kala duwan tahay waanad iska diiwaangelin kartaa.

Miyaad haysataa carruur da'doodu tahay 3-12 jir? Markaa waxaad ku soo dhawaataa barnaamijka kulamada waalidiinta ee ABC. Barnaamijku wuxuu ka hadlayaa sidii aad horumar ugu samayn lahayd xiriirka u dhexeeya adiga iyo ilmahaaga waxaanu ka kooban yahay afar kulan.

Qofka haysta carruurta da'doodu tahay 3-11 jir qofkaas oo ku daalay yuus ama gunuus iyo dagaal waxa jira barnaamijka Komet la yiraahdo waana kow iyo toban kulan. Barnaamijkaas waxaad ka helaysaa talooyin sidii aad u hanan lahayd xaaladaha guriga ee kala duwan.

Miyaad haystaa dhalinyaro da'doodu u dhaxayso 13-19 jir? Waxa qofkaasi ka qayb qaadankaraa barnaamijka la yiraahdo da'yartii lagu xanaaqsanaa ee la Jeclaa. Barnaamijku wuxuu ka kooban yahay afar kulan oo aad la kulmayso waalidiin kale kuwaas oo aad kawada hadlidoontaan waxyaabaha caadiga ah ee maalin kasta dhaca waana waxaad garandoonto.

Waxaad kaloo adigu imankartaa shirarka waalidiinta ee lagu qabanayo guryaha qoysaska (famijhusen) ee lagaga hadlayo moowduucyada kala duwan.

Warbixin ku saabsan dugsiyada xannaanada iyo barbaarinta carruurta oo loogu talagalay qofka Iswiidhan ku cusub. Warbixinta ku saabsan dugsiyada xannaanada iyo barbaarinta carruurta waxa si wadajira uga qayb qaadanaya adiga iyo ilmahaaga. Waxaa tijaabinaysaan oo aad eegaysaan sida ay xannaanadu u shaqaynayso, ilmahaaguna wuxuu la kulmayaa saaxiibo waxaanu ka qayb qaadanayaa hawlo uu jeclaandoono waxna uu ka baranayo isagoo la kulmaya macalimiinta xannaanada ka shaqeeya. Waxaad adigu haysataa fursad aad kula kulanto waalidiinta kale waxaanad isla markaa lagu siinayaa oo laguu soo bandhigayaa warbixin ku saabsan bulshada iswiidhishka ah.

La soo xiriir:
Familjehuset i Rinkeby, Skårbygränd 1,÷ telefon öppna förskolan 08-508 01 557, 08-508 01 911,÷ telefon föräldrarådgivare 08-508 011 19, e post foraldraradgivningen.rinkebykista@stockholm.se, www.stockholm.se/familjehuset

Familjehuset i Husby, Edvard Griegsgången 12, telefon öppna förskolan 08-508 01 526,÷ telefon föräldrarådgivare 08-508 011 19, e post foraldraradgivningen.rinkebykista@stockholm.se, www.stockholm.se/familjehuset meeshaas waxaad kaloo xitaa ka helikartaa rugta daryeelka caafimaadka carruurta yaryar (BVC).

Barbaarinta xannaanada carruurta furan ee Akalla, Nykarlebygatan 5, telefoonka 08-508 01 891, 08-508 01 892

Warbixin ku saabsan dugsiga xannaanada iyo barbaariinta carruurta ee Rinkeby, Gamlebyplan 9, telefoonka 08-508 01 872 ama 08-508 01 198

BOGGA 5AAD SIDAN 5

Qoraalk sawir (Bildtext): dugsiga barbaarinta iyo xannaanda carruurta furan ee guriga qoyska ee Rinkeby waa ku cayaari kartaan adiga iyo ilmahaaguba waxaana la kulmaysaan oo raacaysaan dadkale.
Sawir: Ann Eriksson

Niklas Bergman, ka qayb qaataha barnaamijka- ABC waana aabbaha Leo oo 4 sannadood jira iyo Sofiya 15 bilood jira:

"Aaway / meeye aabboyaashii?"

Niklas wuxuu ku jiraa fasaxii aabbonimada waxaanu deggan yahay xaafadda Kista. Wuxuu isagu ka qayb qaatay barnaamijka ABC isaga iyo shan hooyo oo kale.

- Kulamadaasi aad ayay u wanaagsanaayeen waxaanay ka sii wanaagsanaan lahaayeen haddii ay aabbayaashuna ka qayb qaadan lahaayeen koorasyada. Waxaanan aaminsanahay inay barashada ka qayb qaatayaashu kor u kici lahayd, sidaas waxa yiri Niklas.

In la maqlo ama la dhegeysto sida ay waalidiinta kale u fekerayaan waa waxyaabaha uu adka jeclaystay kulamadaas waalidiintu kulmayaan. Waxa ugu muhiimsan ee xusuusta reebaya waa in ay muhiim tahay in carruurta hogaanka cayaarta loo daayo, halkii ay dad badan oo waaweyni iyagu cayaarta, gacanta ku qabtaan.

Malin Singh, oo ka qayb qaadatay barnaamijka- Komet ahna hooyada dhashay Dante oo 7 jir ah:
”xiriirkayagii wuu wanaagsanaaday koorska kadib”

Malin waxay deggan tahay Akalla waxaanay iska diiwaangelisay inay ka qayb qaadato kooraska waalidiinta ee Komet maxaa yeelay wuxuu inta badan khilaaf dhexmaraa wiilkeeda oo ”ma rabto inay noqoto hooyo ilmaheeda ku qaylisa”. Waxay baratay in aanay markiiba ka ficil-celin. Iyada culays ayaa ka dhacay markii ay waalidiin kale oo ay isku xaalad yihiin la kulantay waxaanay fahamtay in aanay arrinta keligeed ku ahayn.

- Waxa fiicnaan lahayd inay waalidiinta oo dhami dhigtaan, xitaa haddii aanay waxba dhicin. Kooraska waxa laga baranayaa inaad fahamto ilmahaaga si fiican, sidaa waxa tiri Malin.

Waxyaabaha ay Malin ka baratay kooraska waxa ka mid ah muhiimada ay leedahay in ilmahaaga wakhti la siiyo oo aad wakhti wada qaadataan. Hadda iyada iyo wiilkeeda Dante waxay si wadajira habeenkii u qaataan wakhti.

BOGGA 6AAD **SIDAN 6**
DUGSIGA XANNAANADA IYO BARBAARINTA CARRUURTA

TANI WAA AASAASKA MUSTABALKA

Laga bilaabo hal sano wuxuu ilmahaagu xaq u leeyahay in boos laga siiyo dugsiga xannaanada iyo barbaarinta carruurta haddii aad adigu shaqaynayso, waxbaranayso, shaqo doon tahay ama aad ilmo kale oo aad dhashay fasax ku tahay. Dugsiga xannaanada iyo barbaarinta carruurta waxa ka shaqeeya macalimiinta dugsiyada xannaanada iyo kalkaaliyeyaasha carruurta kuwaas oo carruurta siiya dareyeel ammaan iyo fursad ay wax ku bartaan iyo inay wax ku bartaan horumarna ku sameeyaan ciyaarta iyo xarakaadyada kaleba.

Ilmaha u baahan caawimada khaaska ah wuxuu markasta xaq u leeyahay boos inuu ka helo dugsiga xannaanada iyo barbaarinta carruurta, shaqada uu doonaba waalidku ha hayee. Carruurta da’doodu buuxisay sadex sannadood waxay xaq u leeyihiin inay si kharash la’aan ah ay ku dhigtaan dugsiga xannaanada iyo barbaarinta carruurta sadex saacadood maalintii.

Waxa jira xannaanooyin ay degmooyinku gacanta ku hayaan iyo qaar dad khaas ahiba gacanta ku hayaan xaafadaha oo dhana way ka jiraan; Akalla, Husby, Kista iyo Rinkeby. Waxa xitaa jira xannaanooyin wakhtiyada aan munaasibka ahayn furan, mid ”habeenkii” oo loogu talo galay waalidiinta habeenkii shaqaysa, habeenimo iyo maalmaha wiiga fasaxa la yahay.

Adiga ayaa codsiga doorashada samaynaya xannaanada aad rabtid in ilmahaaga laga siiyo boos. Haddii boos jiro, waxa laga siinayaa ilmahaaga halkaas boos. Inta aanad go’aan gaarin waxaad xiriir la samaysaa xannaanada aad xiisaynaysid si aad u oggaatid warbixin dheeraad ah ama ballan ka dhigo. Waxaad kaloo doorankartaa guriga xannaana maalmeedka lagu hayo carruurta (familjedaghem), kaas oo dareel waxbarsho ah waa guri daryeela carruur maalmeed ah.

Kharashka dugsiga xannaanada waxay ku xiran tahay haddii ilmahaagu uu halkaa joogo waxkhti buuxa (heltid) ama wakhti aan buuxin (deltid), haddii uu ilmaha walaalihiis dhigtaan halkaas iyo

dhaqaalaha soo gala qoyska. Waxa jira kharashka ugu sareeya, lacagta ugu badan ee la bixiyo (maxtaxa).

La soo xiriir:
Su'aalaha guud ee ku saabsan dugsiga xannaanada iyo barbaarinta carruurta: Kontaktcenter: 08-508 00 508, e-post: forskola@stockholm.se

Miyaad rabtaa inaad ka oggaato wax khaas ah dugsiga xannaanada ee Rinkeby, Kista, Akalla ama Husby, tusaale inuu boos jiro iyo inaad rabto inaad soo booqato, waxa jira macluumaad ku qoran warqada oo aad kala soo xiriiri kartid halkan agteeda. Waraaqaha macluumaadku ku qoran yihiin waxay yaalaan xafiiska muwaadinka (medborgarekontoret), dugdiga barbaarinta iyo xannaanada carruurta ee furan (öppna förskolan), iyo xannaanooyinka oo dhan, rugta daryeelka carruurta (barnvårdcentralen) iyo guriga maamulka (förvaltningshuset).

Waxaad kaloo ka helikaraa dugsiyada xannaanada iyo barbaarinta carruurta ee Rinkeby-Kista adigoo isu barbardhigaya adeega booga internetka ee www.stockholm.se

Booska waxaad ak codsankartaa adeega internetka ee bogga Min barnomsorg på www.stockholm.se haddii aad caawimo u baahato markaad codsiga samaynasid waxaad u tegeysaa medborgarkontoret fiiri/eeg bogga 21aad.

Qoraal sawir (Bildtext): ku cayaarka tababarka luqada ee dugsiga xannaanada Barnkullen ee Akalla.
Sawir: Ann Eriksson

BOGGA 7AAD SIDAN 7
Tesfalem Mesghina, aabbo dugsiga xannaanda ilmahiisu dhigtaan:

"Ammaan ayaan dareemayaa inaan ilmaha halkan kaga tago!"

Tesfalem wuxuu deggan yahay xaafadda Husby waxaanu leeyahay afar carruur ah oo da'doodu u dhaxayso laba ilaa sagaal sannadood. Carruurtiisa oo dhammi waxay dhigtaan ama dhigan jireen dugsiga xannaanada iyo barbaarinta carruurta ee Solrosen.

- Shaqaalaha ayaa siiyey kalsoonidaa oo si wanaagsan u qaabilay isaga iyo ilmahaba, wuxuu sidoo kale aad u jeclaystay inay xannaanadu aad uga shaqeeyaan oo u baraan luqadda, sheekooyin ayaa loo akhriyaa waana loo heesaa.
- Ilmahaygii iskuulka bilaabay waxay dugsiga xannaanada ka heleen aasaas fiican oo luqadda ah.

Tesfalem shaki kama qabin marka uu rabo in wax laga bedelo dugsiga xannaanada waxaanu yiri shaqaaluhu way dhegeysanayeen marka fikrado loo soo jeediyo. Laakiin wuxuu jecel yahay inay waalidiin badani sidaa sameeyaan.

- Waxa muhiim ah in aanay waalidiintu carruurta keenin dugsiga xannaanada oo keliya ee ay xiisaynayaan waxa xannaanada ka dhacaya iyo inay bartaan waalidiinta kale.

BOGGA 8AAD SIDAN 8

JARDIINOOYIN LAGU CAYAARO IYO QORSHAYAAL KUBADDA CAGTA AH

Guriga Dibeddiisu way fiican tahay

In la cayaaro oo dhaqdhaqaaq la sameeyaa hawadana la qaataa waa wax fiican faa'iidona u leh dadka oo dhan. Rinkeby – Kista waxa jira meelo badan oo wanaagsan oo waxyaabo badan ayaad

adiga iyo carruurtaaduba ku samaynkartaan da'day doonaanba ha noqdeene kuwa yar yar iyo kuwa waaweynba.

Qaybta xaafada waxa jira jardiinooyin iyo meelo baarka ah oo la tegikaro, meelo lagu cayaaro qalabkii lagu cayaarayeyna laga helayo, meel baark ah oo cayaar loogu talo galay shaqaalihiina joogo iyo garoomo kubbada lagu cayaaro oo leh qaar waaweyn iyo qaar yar yarba, kubbada xeegada iyo kubbada kolayga.

Qofka raba inuu la dabaasho ilmihiisa yar wakhtiga xagaaga waxa jira todoba meelood oo biyo-xiree ah oo carruurta yar yar loogu talogalay waxa biyaha lagu shubaa bilaha juun, julaay iyo agosti. Labo kamid ah waxay ku yaalaan xaafada Rinkeby, halna xaafada Kista, labo xabana waxay ku yaalaan Akalla iyo labo xabo oo ku yaala Husby. Biyo-xireenadaas waxa laga helayaa meel qobayska loogu talogalay.

Lacag ayaad bixinaysaa markaad ku dabaalanaysid meesha gudaha ku taala ee Husby, meesha tacabbirka ee biyaha lagu soo taraarixikaro iyo barkedaha jimicsiga dabaasha loogu talogalay. Halkaa waxa kale oo aad ka heleysaa barashada dabaasha. Meeshaas lagu dabaalanayaa way xiran tahay xillig fasaxa xagaaga lagu jiro.

Hddii aa rabtid inaad debeda u baxdid oo aad baaskeel/bushkuleeti soo kaxaysid waxaad kiraysan kartaa baaskeel/bushkuleeti seled ama dambiil wata, hoofiyada baaskeelka/bushkuleetiga oo leh meel uu ilmuhu ku fariisto waxaad ka helaysaa meela badan xaafadaha Akalla, Husby iyo Rinkeby.

Warbixin ku saabsan meelaha lagu cayaaro ee qaybta xaafada bogga www.stockholm.se/jamfor

Akalla
Xaafada Akalla waxa jira meelo lagu cayaaro, biyo-xireen lagu dabaasho, 4H-jardiino xayawaan leh, makhaayad laga shaaho, meel wax lagu dubankaro, meel muusik lagu cayaarikaro, meel goolafta lagu cayaaro iyo baaskeelo/bushkuleetiyo (waxa xitaa jira bushkuleetiyada carruurta iyo gaari gacan ama kaaryoome) waanad kiraysan kartaa.

Telefoonku waa 08-751 51 90, e-post akallaby@hotmail.com www.akallaby.se

Jardiinooyinka sekeda guryaha gadaashooda waxa ku yaala Sibeliusgången waxay leedahay beero lagu nasto oo leh biyo-xireen lagu dabaasho oo carruurta loogu talogalay, meelo lagu ciyaaro iyo jiim dibeda ku yaala.

Husby
Meesha Husby Gård la yiraahdo waxay leedahay jardiino lagu cayaaro, biyo-xireen lagu damaasho, makhaayad shaaha laga cabo, meel farshaxanka loogu talogalay, meel wax lagu dubankaro, meel boojada lagu cayaaro, garoon kubbad cagta lagu cayaaro iyo meel dalxiis loo tegikaro iyo weliba baaskeelo/bushkuleetiyo (waxa xitaa jira bushkuleetiyo carruurta ah) oo la kiraysan karo. Halkan waxa xitaa jira meel la fuulikaro oo alwaaxyo ama qoryo ka samaysan oo si khaas ah carruurta iyo dhalin yarada aragtidooda iyo dhadhaqaaqa jirkooduba aanu wanaagsanayn loogu talogalay. Telefoonku waa 08-751 11 88, e-post info@husbygard.se www.stockholm.se/husbybadet.

Meesha la yiraahdo Lofotenparken, waa jardiino lagu cayaaro waxaanay u dhowdahay xaafada Husby suuqeeda, waxa ku taala meel biyo-xireen ah oo lagu dabaasho.

Meel wanaagsan oo lagu dabaasho Husbybadet, Edvard Griegsgången 30, telefoonka 08-508 451 90 www.stochkolm.se/husbybadet

Kista
Meel u dhow Kista ungdomsgård oo ku taala Jllandsgatan 16 waxa ku taala jardiino lagu cayaaro magaceedu waa Trudelutten waxaanay leedahay biyo-xireen carruurta loogu talogalay inay ku dabaashaan, (skatepark) jardiino lagu cayaaro iyo meelo dalxiiska loogu talogalay. Meel waxyar u jirta Grandby garoonka kubadda ee Järvalfältet waxa ku taala BMX waa meel la maro oo loogu talagalay inay bedesho jaranjarada oo dib u habayn lagu sameeyey

Rinkeby
Meesha jardiinada lagu cayaaro ee Rinkeby ku taalaa waa meel wakhtiyda qofku firaaqada uu yahay uu imankaro waana meel furan oo shaqaale joogo. Jardiinada waxa laga helayaa qalabkii lagu cayaarayey sida wiifooga ama leexada, baaskeelada/bushkuleetiyada carruurta, meelo la fuulikaro, meel dibedda ah oo kubbada miiska lagu cayaarikaro, sanduuq carro leh oo carruurtu ku cayaarikarto iyo buur dabiici ah, dhir iyo geedo gaagaaban. Wakhtiyada gu'ga, xagaaga iyo dayrtaba waxa la qabanqaabiyaa hawlo kala duwan sida tiyaataro, ciyaaro iyo wax la yiraahdo maalmihii-Mulle. Halkan waxa kale oo laga helayaa carruurta sida khaaska ah ugu baahan kaalmada. Meesha lagu cayaarayo waxa la xiriirta meel biyo-xireen ah oo carruurta yar yari ku dabaalan karaan.

Hinderstorpsparken waxay leedahay jardiino lagu cayaaro iyo meel loogu talogalay inay carruurta yar yari ku dabaashaan.

Miyaad rabtaa inaad bushkuleeti/baaskeel karaysato? Waxaad la xiriiraysaa qaybta dadaal bixinta shaqadda, telefoonku waa 08-508 01 282, e post arbetsmarknad.rinkeby-kista@stockholm.se

Stockholm oo dhan
Soo dejiso abka Upptäck stockholm. Halkaa waxaad ka raadsankartaa garoonka kubbada lagu cayaaro ee ugu dhow, meesha wax lagu dubto, jardiinada lagu cayaaro, buurta yar ee wakhtiga barafka laga soo taraaraxo iyo waxyaabo badan oo kale. Se.stockholm.se/upptackstockholm

Ciyaaraha ama isboortiga- iyo khariidada dibedda waxay ku tusaysaa meesha isboortiga iyo jimicsigaba lagu samaynkaro hadday noqoto meel gudaha ah iyo hadday noqoto meel dibedda ahba gebi ahaanba Stockholm, sannadkii oo dhan. Khariidada waxaad ka soo qaadan kartaa xafiiska muwaadinka ee Rinkeby ku yaala iyo kan Husby fiiri/eeg bogga 212. Eeg khariidada bogga internetka ee www.stockholm.se.

BOGGA 9AAD SIDAN9

Sawirka qoraalka (Bildtext): Saimaparken wuxuu ku yaalaa dhinaca dambe ee Sibeliusgången Akalla waxa ku yaala meela lagu cayaaro, meel tababar lagu sameeyo, meel nasasho iyo meel laoogu talogalay in lagu shaaheeyo. Sawir qaadaha: Malcolm Jacobson

Alexandra Cichonicz, waa 7 jir waxay ku cayaarta jardiinada cayaarta ee Rinken:
”meesha carruurtu ka soo taraaraxaan/sibiibixaystaan waa meel fiican”
Alexandra iyo saaxiibadeed waxay asbuucii dhowr goor ku cayaaraan jardiinada lagu cayaaro ee Rinkeby ku taala marka ay iskuulka ka yimaadaan. Maanta hooyadeed ayaa xitaa la socota. Alexandra waxay tiri waxa ugu fiican waa jardiinada ballaaran waa meesha carruurtu ka soo taraaraxaan/sibiibixaysaan. Waxay kaloo jeceshahay inay bushkuleetiyada meesha yaala oo dhan kaxaysato. Waxay maanta iyada iyo saaxiibadeed saf-saf u dhigeen baaskeeladii/bushkuleetiyadii

meesha yaalay oo dhan waxaanay cayaartii ka dhigeen dugsiga laga barto wadida baabuurta (trafikskola).

- Meesha carruurtu ka soo taraaraxaan/sibiibixdaan waa meesha ugu fiican laakiin wiifoowga/leexada lafteeda waanu fuulna oo sanduuqa caradana waxaan ku cayaarnaa baabuur, sidaas iyada ayaa sheegtay.
  Inay shaqaale ka shaqeeyaan jardiinada way fiican tahay ayay tiri Alexandra.
- Haddii uu nabar kugu dhaco waxay tiri waxa lagu siinayaa sharooto yar ama balastar.

XARUNTA DHALIYARADA LAGU HAYO

Dhalinyarada oo dhan boos waa loo hayaa

Xaafad kasta waxa ugu yaraan ku yaala xarun dhaliyarada loogu talogalay, ilmahaaga ama qofka dhalinyarada ah ee aad dhashay wuu tegi karaa halkaas wakhtiga uu firaaqada yahay. Halkan waxa jooga shaqaale waxana la sameeyaa aktifiteedyo badan oo kala duwan sida bilyaardida, dhaans ama qoob ka cayaar, kubbada miiska, murqaha oo la dhiso, casharka guriga oo loo akhriyo iyo gabdhaha iyo wiilasha oo gooni-gooni loo kala sooco.

Dhaliyaradu iyaga ayaa go'aansanaya aktifiteetyada ay rabaan in xarunta dhaliyada la keeno ama ay doonayaan. Ujeedada laga leeyahay waa inuu qof walba ka helo wax uu isagu xiisaynayo ee ku habboon iyo inay fursadaha qaarkood tijaabiyaan wax cusub. Marka laga reebo inay xarumaha dhalinyarada loogu talogalay ay yihiin meelo lagu kulmo waxa kale oo iyana lagu casumaa oo loo soo bandhigaa aktiifiteetyo kala duwan wakhtiga ay firaaqada yihiin, halkan waxay ka helayaan dad waaweyn oo ay la hadlikaraan iyo in laga caawiyo casharka guriga (läxhjälp). Mid ka mid ah meelahan dhaliyarada lagu hayo magaciisana la yiraahdo Elektric, waxa loogu talogalay dhaliyarad naafada ah.

Bogga internetka ee www.fritidsnatet.se waxa jira aktiifiteetyo carruurta, dhaliyarada iyo dadka waaweyn ee u baahan caawimada dheeraadka ah loogu talogalay. Halkan waxaad ka helaysaa talooyin badan oo ku saabsan ururada, xarumaha wakhtiga firaaqada ah dhaliyarada loogu talogalay iyo meelo kale oo hawlo ka socdaan oo ku yaala gobolka Stockholm. Waxaad kaloo adigu la xiriiri kartaa qofka qaabilsan su'aalaha ku saabsan wakhtiyada ay carruurta iyo dhalinyarad naafada ahi ay firaaqada yihiin waxa ay qababtaan telefoonka 08-508 01 070.

Akalla
Xarunta dhalinyarad lagu hayo ee Akalla waxa loogu talogalay da'da 13-15 jir waxay haystaan fursad ku samayn karaan in ay **sawiro iyo filimba** ay qaadi karaan.
Kala xiriir: xarunta dhalinyarada lagu hayo ee Akalla, Sibeliusgång 11, telefoonka 08-508 01 8 00, instagram akalla_ug

Xarunta dhalinyarada lagu hayo ee Electric ee ku taala Akalla by waxay u furan tahay dhalinyarada da'doodu tahay 12-24 jir ee naafada ah. Halkan waxay carruurta iyo dhalinyaraduba la kulmayaan saaxiibo, way heesi doonaan, muusig aya ciyaaridoonaan, waxbay dubidoonaan, cabitaan ayay cabidoonaan ciyaarana way ciyaaridoonaan.
Kala xiriir: Electric telefoonku waa 08-752 08 49, 076-825 15 89, facebook ElectricUng Ungdomsgård, e-post electricung@hotmail.com

Husby
Xarunta dhalinyarada lagu hayo ee Husby waxa loogu talogalay 13-15 jir. Halkan waxa muhiim ah **caafimaadka iyo dhaqdhaqaaqa** waxana ku yaala jiim/qol jimicsiga lagu sameeyo oo ku yaala

jardiinada. Sadex maalmood asbuucii waxa lagu mashquulsan yahay oo keliya da'da u dhaxaysa 10-12 jir.
Kala xiriir: Xarunta dhalinyarada lagu hayo ee Husby, Edward Griegsgången 26, telefoonku waa 08-508 450 68, Instagram husbyug

Meesha la yiraahdo Reactor ee Husby ku taala waa meel ay ku kulmaan da'da u dhaxaysa 16-20 jir. Halkan waxaa la dhagaystaa muusig, cabitaano ayaa laga cabaa, wax ayaa lagu akhristaa, ciyaarana waa lagu cayaaraa ama wax farsamo gacmeed ah ayaa gacanta laga qabtaa.
Kala xiriir: Edward Griegsgången 1, telefoonku waa 08-508 011 60, facebook Reactor kulturhus

Guriga Fyrhuset wuxuu leeyhay meel ay dhalinyarada Dalhagsskolan ku kulmaan. Si kor loogu qaado ammaanka meeshaas waxay waxbarsho siiyaan dhaliyaro yar yar oo ay carruurta kale ku dayato dhaqankooda fiican. Guriga Fyrhuset waxa wada oo gacanta ku hayo urur samafal ah oo ay magaalada Stockholm kaalmayso.
Kala xiriir: Lofotengatan 41, telefon 08-691 76 00 e-post info@fryshuset.se

Kista
Xarunta dhaliyarada lagu hayo waxa loogu talogalay 13-15 jir waxa wadan oo qandaraas ku qaatay Fritids Stockholm AB. Halkan waxa ku yaala **istuudiyo muusig ah.**
Halkan waxa ku madadaasha oo adeegyo loogu sameeyaa 10-12 jir asbuuc walba gelinka dambe shan goor. Kala xiriir: Xarunta dhalinyarada lagu hayo ee Kista (Ungdomsgård), Jyllandsgatan 16, telefonka 08-750 64 56, e-post info.fritidstockholm@gmail.com, facebook Gäta Kista Ungdomsgård

Rinkeby
Xarunta dhaliyarada lagu hayo ee Rinkeby waxa loogu talogalay 13-15 jir halkan waxa jira **istuudiyo muusiga ah** waxaanay dhaliyaradu halka ka baranayaan muusiga. Waxa kaloo xitaa ay **tijaabin karaan aktiifiteetyo kala duwan oo isbootiga ku saabsan.**
Meherada ama adeega halka ka socoda waxa loogu talogalay oo keliya dhaliyarada u dhaxaysa 10-12 jir sadex maalmood asbuucii.
Kala xiriir: Xarunta dhaliyarad ee Rinkeby, Rinkebystråket 53, telefoonka 08-508 014 82, instagram rinkebyungdomsgard

Meesha la yiraahdo Ungdomens Hus waxa tegeya oo loogu talogalay dhalinyarada u dhaxaysa 16-24 jir. Halkan waxay dhalinyardu ku samaynkaraan qoob ka ciyaar/dhaans, murqaha ayay tababar ku samynkaraan, istuudiyaha muusiga way isticmaali karaan ama waxay joogi karaan hoolka isbooriga.
Kalla xiriir: Guriga dhalinyarada (Ungdomens Hus), Rinkebystråket 53, telefoonka 08-508 414 90, facebook Ungdomens Hus Rinkeby.

*Qoraal sawir Sawir guud(Bildtext huvudbild)***:** waa goob gabdhaha loogu talogalay, casharada guriga oo lagu akhristo, doodo iyo dhaans ama qoob ka cayaar.

Natnael Dawit, 16 jir, wuxuu soo booqdaa xarunta dhaliyarad ee Husby

"Halkani waa meel deggan oo wanaagsan"

Natnael waa 16 jir, wuxuu dhigataa dugsiga sare waxaanu deggan yahay xaafada Husby. Inta badan wuxuu aadaad ama tagaa xarunta dhalinyarada lagu hayo maalmaha fasaxa ah si uu u soo cayaaro kubbada miiska (pingis), waxaanu cayaaraa Fifa kadibna dhaliyarada kale ayay isla joogaan.
Wuxuu inta badan ugu jecel yahay markuu xarunta dhaliyada yimaado shaqaalaha ayuu la joogaa waxkastana wuu kala hadlaa, hadday noqoto kubbada cagta iyo haday noqoto dhimaato kaleba.

- Waa muhiim in lahelo meel la joogi karo halkana waa meel deggan oo fiican. Waxa kaloo iyaduna fiican in aanu anagu ka qabqaadano oo aanu doorano wixii aanu doonayno. Ra'yiga ananga naga yimi wuxuu ahaa tusaale ahaan inaanu cayaarno painboll iyo in kooxaha kubbada cagta ah tartamo isreeb reeb ah loo qabto.

Golaha gabdhaha- iyo wiilasha
Golahan gabdhaha iyo wiilasha loogu talogalay waxa wada oo gacanta ku haya xarumaha xaafadaha Husby iyo Rinkeby. Hal habeen waxa loogu talogalay oo ay u furan tahay gabdhaha oo keliya waxaana jooga shaqaale dumar ah habeenka kalena waxay u furan tahay wiilasha waxaana jooga shaqaale rag ah. Golaha gabdhaha iyo wiilashaba waxa lagaga doodaa dimoqraadiyada, sinaanta, heshiiska caalamiga ah ee carruurta iyo xeerarka. Waxa kaloo booqdaan meelo kala duwan meherado kala duwan way ameeyaan. Akalla waxay leedahay meel iyaga u gooni ah oo ay ugu talogaleen hal habeen gabdhaha iyo hal habeena wiilasha waana laba goor asbuucii. Guruubada loogu talogalay waa 13-15 jir.

BOGGA 12AAD SIDAN12

ASISTANO HAWLGAL AH IYO MEEL DHALINYARADA LAGU QAABILO

Dad waaweyn oo loogu talogalay adiga waalidka ah iyo da'yarta aad adigu dhashay

marka uu ilmahaagu koro oo uu waynaado, dadka kale ee waaweyni muhiim ayay xitaa u yimiin. Weligood dadka kale uma buuxin doonaan roolka waalidnimo ee aad adigu ilmaha ugu jirto, laakiin dhammaystir ayay kuu noqonayaan adiga waxaanay da'yartaada gacanta ku hayaan marka aanu qoyska la joogin.

Kooxda dibedda ka hawlgasha waxay ka kooban yihiin asistano dibbeda ka hawlgasha oo booqashu ugu tagta dhalinyarada u dhaxaysa 12-25 jir si ay ka hortag u sameeyaan intaanay wax dhicin. Waxay booqasho ku tagaan iskuulada ama dugdiyada, xarumaha dhaliyarada loogu talogalay iyo meelaha kale ee ay dhaliyaradu isugu timaado. Asistanada dibedda ka hawlgalaa waxay isku dayaan inay raadiyaan dhaliyarada aan xaaladoodu fiicnayn si looga hortago dembiilonimada (kriminalitet) iyo isticmaalka mukhaadaraadka. Waa dad waaweyn oo aamin ah dhaliyaraduna way kala hadlikaraan wax kastaba ha noqoto wax yar ama wax weyn. Wixii loo sheego cidkale uma sheegan oo xogta way xejiyaan wax diiwan ama qoraal ahna ma sameeyaan. Dadkaas dibedda ka hawlgalaa waxay shaqeeyaan maalintii, habeenkii marmarna wakhiyada fasaxyada lagu jiro. Waxay xiriir la leeyihiin waalidiinta iyo ururada xaafadaa ku yaala waxaanay la shaqeeyaan dadka kale ee dhaliyarada u shaqeeya sida iskuulada, xarumaha dhaliyarada lagu hayo, adeega bulshada (socialtjänst) iyo ciidanka amaanka (polis). Adigoo waalid ah ku soo dhawoow waad la xiriiri kartaa dadka dibedda ka hawlgala haddii aad hayso waxa fikir ah oo ku saabsan ilmahaaga.
Kala xiriir: kooxda dibedda ka hawlgasha (asistanada dibedda): telefoonka 08-508 010 89. Waalidku wuxuu soo wicikaraa ilaa markay saacadu tahay 21:00 isniin-khamiis. Jimacyaasha ilaa 23:00 Facebook Fältgruppen Rinkeby-Kista, Instagram Fältgruppen Rinkeby- Kista

Hagayaasha dhaliyarada
Wakhtiyada iskuuladu fasaxa yihiin iyo fasaxyada kaleba waxa shaqeeya oo hawlgala labaataneeyo **dhaliyro oo dhaliyarada kale hagta** waxa u shaqeeyaan koox ahaan waxaanay ka shaqeeyaan xaafadaha. Waxay deggan yihiin xaafada oo waxay u yihiin tusaale fiican dhaliyarada kale si ay u soo

jiitaan. Qaar badani waxbarasho ayay dhigtaan. Dhaliyaradaas haga yaasha ahi waxay la shaqeeyaan asistanada dibedda ka hawlgala iyo hagayaasha muwaadinka ah.

Meesha dhaliyarad lagu qaabilo
Meesha dhaliyarada lagu qaabilo waxa loogu talogalay ilaa iyo 23 jir kuwaas oo raba in lala hadlo ama jirkooda la baaro, inay helaan qalabka loo isticmaalo si aanay uur u qaadin ama raba inay waxyaabo kale ka hadlaan. Halkaa waxa ka shaqeeya umulisooyin, la taliyeyaal dhinaca arrimah bulshada (kuratorer), dhakhtarka dumarka (gynnekolog) iyo dhaktaro ku takhasusay cudurada maqaarka ku dhaca iyo kuwa galmada lagu kala qaadaba (venereolog).
La xiriir: meesha dhalinyarada lagu qaabilo ee Järva ku taala, Isafjordsgatan 32B i Kista, telefoonku waa 08-123 36 020, facebook Järva ungdomsmottagning, www.stockholm.se/jarvaungdomsmottagning, e-post: jarvaungdomsmottagning@stockholm.se – wakhti waad ballansan kartaa ama marka aad doonto ayaad iska imanaysaa
Bogga internetka www.umo.se, waa qaabilaada dhalinyarada ee internetka, su'aalo ayaad waydiin kartaa waxaanad jawaab lagaa siinayaa wixii ku saabsan galmada, caafimaadka iyo xiriirada kale.

BOGGA 13AAD **SIDAN 13**

Qoraal sawir (Bildtext): hawsha asistanada dibedda ka hawlgalaa ay hayaan waxa ugu muhiimsan inay dhalin yarada dhagaystaan.

Sabrin Nekach, 22, waa dhaliyarada hagayaasha ka ah Husby:
"anigu waxaan isku xiraa dhaliyada iyo waalidka"

Saabrin waxay nolosheedii oo dhan degganayd xaafada Husby waxaanay hage ka tahay qaybtaas.
- Anaga dhaliyarada hagayaasha ka ah halkan waxyar ayaanu ka waynahay dhaliyarada aanu caawino inta badana waxaanu shaqaynaa inaanu xiriirino iyaga iyo dadka waayen. Waxay inta badan joogtaa xarunta dhaliyadara lagu hayo ee Kista shaqaalaha halkaa joogaana micno wayn ayay iyada ugu fahdhiyaan.
- Iyagu waxay iyada u ahaayeen sidii walaasheeda wayn oo kale wax kasta iyaga way kala hadlikartey. Marmar waxa fiican inaad la hadashid qof qoyskaaga ka baxsan.

Inta badan dhalinyarada ayaa xiriir la samaysa Sabrin iyo saxiibadeeda la shaqeeya iyada si ay ula hadlaan – laakiin waxa xitaa dhacda inay waalidiintu iyada xiriir la sameeyaan.

BOGGA 14AAD **SIDAN 13**

KULAMO DHALIYADA WAALIDKOOD LALA SAMAYNAYO

Asha Aden, waa hooyo laba dhaliyaro ah oo dhowr iyo toban jira aha haysata waxaanay ka qayb qaadatay mashruuca waalidiinta dhalinyarad haysata:

"waa muhiim in lays mafmaa"
Asha waxay iska soo diiwaangelisay kulamada waalidiinta dhaliyarada haysata loogu talogalay maxaa yeelay waxay rabtaa inuu ilmaheedu fiicnaadaan waxaanay rabtaa inay si fiican u fahamto iyaga ama dhalinyarada.
- Dhalinyarada iyo waalidku isku si uma fikiraan. Waa muhiim inaynu isku dayno sidii aynu isu fahmilahyn si aynu xiriir fiican isula yeelano.

Toban hooyo oo leh dhalinyaro oo xiiso badan u haya arrintan oo ka qayb qaatay mashruucan ayaa fikirkoodii wada wadaagay waxaanay isku guruub ahaayeen Asha. Waxay tiri hadda ayaan ilmahayga si wanaagsan u fahmayaa, sidii hore waan ka degganahay ilmahaygan si fiican ayaan u fahmayaa waxa ay sameeyaan.
Asha waxay tiri waxaan rajaynayaa inay waalidiin badan oo dhalinyaro haystaa ay helaan fursad ay kaga qayb qaataan mashruucan.

- Waa muhiim inuu qofku raadsado aqoon cusub oo aanu ku dhegin wixii uu markii hore aaminsanaa.

Sawir: Ann Eriksson

Waalidiintu way iscaawinayaan

Ma ku dhagaystaa ilmaha dhaliyarada ah ee aad dhashay adiga, oo mala dagaalamaa walaaladiis ama ma diidaa inuu guriga wax ka caawiyo? Keligaa ma tihid. La kulan waalidiinta kale ee aad isku xaaladda tihiin kadibna caawimo ayaad ka helaysaa haddii aad ka qayb qaadato kulamada waalidiinta dhaliyarada haysata.

Qofka haysta carruur da'doodu u dhaxayso 12 iyo 17 ee deggan Akalla, Husby, Kista ama Rinkeby waxaad la kulmikartaa lana hadlikartaa guruub waalidiin ah oo iyaguna haysta dhaliyaro sidaada oo kale. Mashruuca waxa la yiraahdaa " dhalinyardii, la jeclaa, loo caraysnaa". Waxaynu kulmaynaa afar goor waxana jira qof guruubka hogaaminaya waxaynu ka hadli doonaa xaalado kala duwan oo maalin maalmeedka dhaca waalidiintuna inta badana ay garandoonaan.

Haddii aad doonayso wadahadal khaas ah oo ilmahaaga ku saabsan, waxaad wakhti ka ballansanaysaa la taliyaha waalidka ee jooga guriga qoyska (Familjehuset) ee Rinkeby ama guriga qoyska ee Husby.
La xiriir oo iska diiwaangeli kulamada waalidiinta: Familjehuset, telefoonka la taliyaha waalidka waa 08-508 011 19, e-post foraldraradgivningen.rinkeby-kista@stockholm.se
www.stockholm.se/familjehus

Khamriga iyo mukhaadaraadka
Waalidiin badani waxay aaminsan yihiin in aanay dhalinyaradoodu dhegeysanin waxa ay iyagu leeyihiin, laakiin baaritaanadii la sameeyey waxay tuseen inay dhalinyaradu runtii danaynayaan waxa waalidiintoodu ay leeyihiin. Sidaas daraadeed waxa muhiim ah hadaad tahay waalid in aad u cadaysid ilmaha in aanu isticmaalin tubaakada iyo khamrigaba inta aanu gaarin 18 jir, sababtoo ah waan khatar waana sharcidaro. Haddii aad u baahan tahay daliil iyo aqoon ku saabsan mukhaadaraadyada kala duwan, waxaad la xiriiraysaa maamulka qabanqaabiyaasha qalabka uurka layskaga celiyo, telefoonkoodu waa 08-508 01 648
Warbixin ku saabsan noocyada maandooriyaha (cannabis) iyo talooyinba hadaad tahay waalid waxaad kal helaysaa bogga internetka ee stockholm.se/nejtillcannabis

Halkaas ayaad tegeysaa haddii aad ka welwelsantahay in ilmahaaga dhaliyarada ahi uu isticmaalo mukhaadaraad:

Maria qaybta dhalinyarada: telefoonka 08-508 43 710 – talo bixin iyo wakhti aad ballansato wakhtiga xafiiska la shaqaynayo
Maria qaabilaada waxyaabaha degdega ah ee dhaliyarada: telefoonka 08- 123 47 410 – xaaladdaha degdega ah, habeen iyo maalinba, www.mariaungdom.se

Haddii ilmahaaga dhaliyarada ahi uu ka weyn yahay 18 jir:
Rinkeby-Kistamottagningen (daryeelka dadka sida xun wax u isticmaala): telefoonka 08-508 01 851 (sheefka qaybta) isniin – jimce markay saacadu tahay 8:00-16:35, telefoonka heeganka 076-120 14 82

Dhlinyarad- BE (Talo bixin iyo daryeelida wadahadalka dhalinyarada da'doodu tahay 18-28 jir): telefoonka 08-508 44 664, e-post: be-unga@stockholm.se

Roondada habeenkii
Habeenada jimcaha- iyo sabtida waxa si tabarucnimo ah qaybta xaafada u wareega dad waaweyn si kor loogu qaado amaanka. Habeenadaas waxa marka hore shir laga bilaabaa Husby iyo Rinkeby, waxana markaas gacan ka geysta booliska.
Soo wac dadka halkan ku qoran haddii aad rabto inaad raacdo ama aad doonayso inaad oggaato warbixin dheeraad ah.
Qofka xiriirka lagala samaynayo Rinkeby: telefoonka 076-12 016 47
Qofka xiriirka lagala samaynayo Akalla-Husby-Kista: telefoonka 076-12 016 46

Qoraalka sawirka (Bildtext): qosol inta lagu gudajiro kulanka waalidka ee Guriga qoyska ee Rinkeby

SHAQADA XAGAAGA DHALINYARADA IYO BARAKTIIGA/TABABARKA
Mustaqbalka waxaay ku siinaysaa khibrad

Qayb ka mid ah dhalinyardu way yaqaanaan waxay samaynayaan markay iskuulka aasaasiga ah dhameeyaan laakiin qaar badan waxay u noqotaa wakhti ay ku fekeraan waxna ku raadsadaan. Maxaan anigu bartaa? Shaqo ma jirtaa? Fursad ayaa jirta xilliga fasaxa in shaqo la raadsado, baraktig ama in dhaliyarada oo dhan lagu hago dugsiyada sare.

Dhalinyardu waxay haystaan fursad ay shaqo ka helikaraan meheradaha degmada ama ururada kaleba. Qaar badan shaqada fasaxu waxay u tahay xiriirka ugu horeeya ee ay nolosha shaqada samaynayaan.

Qofka da'diisu tahay 16-19 jir ee aan shaqayn ama waxbaranin wuxuu xaq u leeyahay inuu soo helo wax meherad ah oo iyaga ku haboon. Waxay noqonkartaa waxbarasho, meel uu baraktik ku sameeyo ama habab kala duwan oo shaqo loo raadsado.

Maamulka qaybta xaafada ee Rinkeby – Kista waxay la shaqeeyaan iskuulada, xafiiska shaqada, hay'addaha kale iyo ururada qaybtaas ku yaala si kaalmo loo siiyo dhalinyarada u dhaxaysa 16-25 jir. Ujeedada laga leeyahay waxa weeye cidkasta oo dhaliyarada la kulantaa inay wada shaqeeyaan si qofka dhalinyarada ah ee aan shaqayn ama waxbarasho ku jirin uu caawimo u helo sidii uu waxbarasho ama baraktik u samaynlahaa.

Shaqo raadinta wakhtiga fasaxa
Warbixin ku saabsan shaqada xilliga fasaxa waxaad ka helaysaa www.stockholm.se/sommarjobb
Su'aalaha ku saabsan shaqadda xilliga xagaaga waxaad ku waydiinkartaa e-post sommarjobb.rinkeby-kista@stockholm.se
Su'aalaha ku saabsan shaqadda xilliga kirismiska waxa lagu soo dirayaa juljobb.rinkeby-kista@stockholm.se

Caawimo shaqo raadin, baraktik ama waxbarasho
Qofka da'diisu tahay 16-29 jir ee aan shaqo iyo waxbarashatoona haynin wuxuu la xiriiri karaa **Fokus Unga** wuxuu ku yaalaa Kista Galleria, trapphus 2 plan 2 telefoonka 08-508 35 960
e-post jobbtorget-kistaunga-amf@stockholm.se

Raadso dugsiga sare
Qofka da'diisu tahay 16-29 jir ee aan hore u soo shaqaynin ama dugsigii sare ka tegey wuxuu helikaraa hagida waxbarashada iyo xirfadda (stidie och yrkesvägledning).

Tani xitaa way khusaysaa kuwa aan codsankaraynin inay dalbadaan borogaraamada dugsiyada sare.

La xiriir kuwa iskuulada qaabilsan, Hornsgatan 124 plan 2, Stockholm, telefoonka 08-508 34 802, e post skolslussengymn.utbildning@stockholm.se

Inaan wax ka oggaado qofka yunifoorka gashan
"Qofka ka dambeeya yuniformka" waa barnaamij loogu talogalay dhalinyarada oo toban goor la kulmayo waxaanu ka kooban yahay akhris iyo baraktig. Dhalinyardu waxay booqanayaan booliska, SL, dabdamiska, waardiyeyaal si ay u oggaadaan waxyaabaha ay shaqooyinkani yihiin iyo doorka ay bulshada ugu jiraan. Kala xiriir, telefoonka 08-508 01 564

BOGGA 17AAD SIDAN 17

Qoraalka sawirka: Milli Amanuel waa mid ka mid ah dhalinyara ka badan kunka qof ee wakhtigii fasaxa 2014kii ka shaqaysay Rinkeby-Kista. Waxkhtigii lagu jiray fasaxii kirismiska waxay iyadu ka shaqaysay daryeelka iyo caafimaadka guryaha ay dadka waaweyni deggan yihiin waxa halkaa deggan. Sawirka Malcolm Jacobson

Milli Amanuel waxay shaqaynaysaa fasaxa kirismiska:
"Waxay ii noqonaysaa khibrad fiican maxaa yeelay waxaan rabaa inaan hadhow ku shaqeeyo cilmi nafsiga ama saaykoolajiste"

Milli Amanuell waxay deggan tahay xaafadda Akalla waxaanay dhigataa cilmiga akhlaakhda ama dabeecada sannadka labaad ee dugsiga sare. Way ku faraxsan tahay shaqadda ay xilliga kirismiska ka shaqayso ee daryeelka iyo caafimaadka guryaha ay dadka waaweyni deggan yihiin.

- Anigu aad Ayaan waxa uga bartay inaan la joogo oo aan la hadlo dadka waaweyn. Waa wax wanaagsan in la dhagaysto markay sheegaynayaan ama taariikhdooda waana dad fiican oo wanaagsan. Waxaad oggaanaysaa inay noloshii oo dhami kuu dambayso!

Milli waxay rabtaa inay barato cilmi nafsiga ama ay noqoto saaykoolajiste faa'iido badan ayaa iyada ugu jirta inay la kulanto dad kala duwan. Waxay kaloo iyada ugu fiican tahay inay wakhtiyada fasaxa shaqayso wakhtigeeda ayay si wanaagsan u qorshaysataa lacagna way shaqaysataa si ay ugu isticmaasho markay Maraykanka aado waxaanay israaci doonaa iyada iyo saaxiibadeed.

BOGGA 18AAD SIDAN 18
DHAQAN IYO WAXYAABO FIICAN WAKHTIGA FASAXA

Qoraal sawir (Bildtext): Fekradaha ku saabsan cabsida carruurta joogta dugsiga xannaanada ee Rinkeby-Kista waxay noqotay riwaayada tiyaatar Panda & Kanin och Farligheterna. Sawie: Martin Skoog

BOGGA 19AAD SIDAN 19

Waxyaabo badan ayay samaynayaan kuwa yar yar iyo kuwa waaweynba

Carruurta iyo dhalinyarada Rinkeby-Kista waxay haystaan fursado badan oo ay waxyaabo badan u soo joogaan iyaga ayaa soo saarikara dhaqan. Qaybtani aad ayay Stockholm oo dhan ugu saraysaa markay noqoto aktiifiteetyada lagu samaynayo muusiga, tiyaatarada, dhanska, farshanxanka sawirada, filimada iyo carwooyinka loogu talogalay dugsiyada xannaanada carruurta.

Carruurta da'doodu u dhaxayso 1-5 waxa sannad kasta lagu casumaa barnaamij dhaqan oo xaflado muusig ah, dhans iyo inay fanaaniin xirfad u lehi masraxid u jilaan. Carruurta dhigata dugsiga xannaanadu way ka qayb qaataan iyaga iyo macalimiintooduba. Haddii aanu ilmahaagu dhiganin dugsiga xanaanada carruurta way ka qayb qaadankaraan haday noqoto wiil ama gabarba iyaga oo uu qof weyni la socdo.

Carruurta deggan Rinkeby-Kista waxay iyaga laftoodu samayn karaan dhaqan. Tusaale ahaan waxa ka mid ah marka ay Mittiprickteatern uu la hadlayo carruurta dugsiga xannaanada taas oo qayb ka mid ah ay tahay riwaayaha cusub shaqadooda. Habkaas ayay jilida khatarta ah iyo sirtuba ku timid. Maalmaha axadaha waxay qoyska oo dhami riwaayad ku daawankaraan Kulturskolan ku yaala Husby. Waxaad barnaamijka ka arkikartaa bogga internetka ee www.mittiprickteatern.se

Dhaqan iyo isboori wakhtiyada fasaxa
Wakhtiyada fasaxyada waxa la qabanqaabiyaa barnaamijyo badan oo ay ku jiraan isboorti iyo dhaqan waxana loo sameeyaa carruurta iyo dhaliyarada fasaxa ah. Barnaamijka waxa ku jira aktiifiteetyo badan oo ay maamulka xaafadu qorsheeyeen ama ay caawimo ka geysandoonaan. Marka laga reebo inay meelaha dhalinyarada lagu hayaa furan yihiin, waxa kale oo aktiifiteetyo laga qabanqaabiyaa jardiinada lagu cayaaro ee Rinken, rugta buuggaagta ama maktabada, meesha la yiraahdo Berättarministeriet ee Husby, Husby Gård, Akalla By iyo Eggeby Gård. Tusaale ahaan waxay noqonkartaa iskuul carwo, meelo farshaxanka lagu sameeyo, koorso tiyaatar ah ama in filimaan la sameeyo. Inta ka horaysa xilliga xagaaga fasaxa waxa barnaamijyada oo dhan lagu qorayaa oo lagu ururinayaa buug yar waxana loo qaybinayaa iskuulada waxana laga soo qaadankaraa rugta buuggaagta/maktabada iyo xafiiska muwaadinka iyo bogga internetka ee www.stockholm.se Fasaxyada kale waxa aktiifiteetyada lagu soo bandhigaa wargeyska halkaa ka soo baxa.

Iskuulka dhaqanka

Iskuulka dhaqanka ee Stockolm waxa loogu talogalay carruurta iyo dhaliyarada u dhaxaysa 6 iyo 22 jir kuwaas oo raba inay sameeyaan wakhtiga ay firaaqada yihiin aktiifiteed. Qiyaastii 70 koorso oo ku saabsan muusig iyo heeso, dhans iyo siirkus ama gole ciyaareed, tiyaataro iyo masraxiyad muusig ah, farshannimo iyo warbaahinta ayaa loo soo bandhigayaa ama lagu casumaa. Iskuulka dhaqanku wuxuu lookaal ku leeyahay Husby. Qofka raba inuu dhigto kooras waxa uu bixiyaa kharashka qayb ka mid ah. Ka akhriso bogga internetka ee www.stockholm.se/kulturskola

Xero loogu talogalay xilliga xagaaga carruurta iyo dhalinyarada
Kollo meel hore dhaqan ahaan u jirtay Stockholm waa xero ama xarun siinaysa carruurta fursad ay ku soo arkaan xilliga xagaaga bay'adda ama dabeecada inagu xeersan (natuten) isla markaana ay saaxiibo cusub kula kulaan. Kharashka meesha lagu tegayaa waxay ku xiran tahay inta carruur ee tegeysa iyo dhaqaalaha uu qoysku leeyahay. Warbixin intaa dheer waxaad ka akhrisan kartaa bogga internetka www.stockholm.se/kollo

Booqashada rugta buuggaagta/maktabada
Kista Galleriet waxa ku yaala maktabada ama rugta buuggaagta oo ah meesha Iswiidhan ugu casrisan waana maktabada labaad ee Stochkolm ugu weyn waxaanay leedahay qolal waxlagu barto iyo qolal barnaamijyo leh. Maktabadu waxay kaloo ku taalaa suuqa Husby iyo kan Rinkeby. Marka laga reebo in buuggaag laga qaadan karo waxa jira waxyaabo badan oo wanaagsan oo lagu samaynkaro maktabada/rugta buuggaagta waxana laga qayb qaadan karaa makhaayada shaaha laga cabo oo luqadda lagu horumariyo, daawo filimka sheekooyinkana dhagayso.
Maktabada Husby: Edward Griegsgången 9, telefoonka 08-508 30 505
Maktabada Kista: Kistan Galleria, telefoonka 08-508 30 511
Maktabada Rinkeby: Skårbygränd 1, telefoonka 08-508 30 601

Cinwaanka internetka maktabada: www.stockholm.se/bibliotek

Sara Abukar waa 10 jir, waxay ku ciyaartaa biyaanada iskuulka dhaqanka

"Anigu waxaan jeclahay wax kasta oo muusig ku saabsan"

Sara waxay mar la deggan tahay hooyadeed Akalla marna aabbaheed oo deggan Husby. Sannad ka hor ayaa waxay biloowday inay asbuucii halmar ciyaarto biyaano iskuulka dhaqanka ee Husby.

- Anigu waxaan u doortay inaan biyaanada ciyaaro codkeeda ayaa fiican. Waxaan kaloo ciyaaraa rabaab waa qalab muusig ah oo lagu fooryo (fiol) markii aan yaraana waxaan tegijiray barashaa laxanka heesaha.

Sara waxay maalinkasta tababar ku qaadataa biyaanada waanay ciyaartaa oo heestaa. Iyadu waxay samaysaa heeso ay iyadu leedahay. Sara walaasheeda yar Astrid waxay iyaduna ciyaartaa qalabka muusiga lagu fooryo (fiol) hooyadeedna waxay cayaartaa biyaano iyo giitaarka aabbaheedna wuxuu tumaa durbaanka marmar.

- Waxaan jeclahay muusiga heesaha iyo qalabka muusiga, wax kasta oo muusig ku saabsan, ayay tiri Sara.

BOGGA 20AAD SIDAN 20

XAFIISKA MUWAADINKA IYO DADKA MUWAADINKA

Qoraal sawir (Bildtext): Hagayaasha muwaadinku waxay adeeg shaksiga u gaar ah ka bixinayaan Husby, Sawir: Malcolm Jacobson

BOGGA 21AAD SIDAN 21

Adeeg adiga gaar kuu ah

Soo booqo xafiiska muwaadinka ee Rinkeby ama Husby haddii aad doonayso warbixin iyo in adiga si gaar ah laguu tilmaamo. Halkan waxaad ka helaysaa su'aalaha aad qabto jawaabahooda ku saabsan hay'addaha iyo bulshada iswiidhishka.

Xafiiska muwaadinka waxaad ka helaysaa talooyin iyo macluumaad ku saabsan qaybo badan oo ka mid ah qaybaha dadweynaha sida laamaha iyo shaqooyinka dawlada ee Iswiidhan, tusaale sidaad adigu u raadsan lahayd guri iyo sidaad ilmahaaga ugu codsan lahayd dugsiga xannaanada carruurta. Waxa jira talo bixin ku saabsan miisaaniyada iyo daynta, hagidda macaamiisha, talo bixin kusaabsan dadka ehelkoodu halkan imanayaan, talo bixin fudud oo ku saabsan sharciyada ama qaanuunka iyo waxaad xitaa baaritaan ku samaynaysaa baahida aad u qabto in tikid gaar ah lagu siiyo (färdtjänst).

Xafiiska muwaadinku waxay ku tusayaan sida aad u heli lahayd macluumaadka iyo sida arrimaha interneka lagu fuliyo. Haddii aad doonayso waxaad halkan dayn ahaan ugu qaadan kartaa kombiyuutar adiga ayaana iskaa warbixinta u raadsanaya ama arrinta u fulinaya. Waxaad kaloo kala soo bixikaraa foomam iyo waraaqo macluumaad ku qoran yihiin.

Hagayaasha muwaadinka
Sideed qof oo hagayaal muwaadin ah ayaa ka howlgala banaanka xaafada maalintii, habeenadii iyo wakhtiyada fasaxyada ah si ay gacan uga gaystaan farxada iyo ammaanka. Waxay caawinayaan adiga oo ah qofka degaanka deggan waxaanay saxayaan dadka booqashada ah.
Hagayaasha muwaadinku waxay leeyihiin jaakedo gaar ah waxaanay la shaqeeyaan booliska, shirkadaha shaqadda, shirkadaha guryaha, waardiyeyaasha, dadka haneebkii wareega iyo ururadaba.

La xiriir
Xafiiska muwaadinka ee Rinkeby, Rinkebystråket, telefoonka 08-508 01 794, fax 08-508 01 790
Xafiiska muwaadinka ee Husby, Edvard Griegsgången 11 A, telefoonka 08-508 01 129, fax 08-508 01 123
e-post: www.solna.se/familj-omsorg/vald-i-nara-relationer/relationsvaldcentrum.

Hagayaasha muwaadinka: telefoonka 08-508 010 80
Mohamed Hamdi Shek-Ahmed waa tilmaaha arrimaha bulshada ee xafiiska muwaadinka Rinkeby.

"Waxaanu ka jawaabnaa su'aalaha markay maalintii carqaladi timaado"

Sidee loo helaa guri iyo dugsiga xannaanada carruurta? Waa su'aalaha ugu badan ee qoysaska faamliga ahi ay qabaan marka ay soo booqdaan Mohamed Hamdi Shek-Ahmed oo ah tilmaamaha arrimaha bulshada ee jooga xafiiska muwaadinka ee Rinkeby.

Hamdi iyo shaqaalaha saaxiibadeed waxay qoysaska tusaan sida safka guryaha loo galo waxaanay kula taliyaan meesha guri gacan labaad ah laga raadsan karo. Waxay kaloo ku hoggaamiyaan sida boos looga codsado dugsiga xannaanada carruurta iyo iskuuladaba. Dadka soo booqanayaa waxa laga caawiyaa sidii ay iyagu u raadsan lahaayeen warbixin iyo in arrimahooda laga saxo.

Xafiiska muwaadinku waxyaabo badan ayuu maalintii ka caawiyaa, ayay tiri Hamdi.
- Waxa laga yaabaa inay qoysasku u baahan yihiin talooyin markay noqoto caymisyada iyo habaynta dhaqaalaha. Markaa waxa jira la taliye caawinaya.

Xiriirada kale ee qoysaska u wanaagsan

MAAMULKA DEGMADA EE RINKEBY-KISTA

Adeega bulshada ee qaabilsan carruurta iyo dhalinyarada**.** Kooxda qaabilsan inay qabtaan araajida iyo dacwooyinka khuseeya carruurta iyo dhalinyarada u dhaxaysa 0-20 ee u baahan caawimo iyo ilaalin ama gabbaad. Telefoonkoodu waa 08-508 01 968 (fax 08-508 01 018).
Xuquuqda qoyska telefoonka warbixinta 08-508 01 900
Kooxda qaabilsan qasbida xiriirka telefoonka 08-508 01 420

Inta kale

Xafiiska shaqadda: www.arbetsformedlingen.se

Xarunta daryeelka carruurta (BVC)
Xarunta daryeelka carruurta Husby: Edvard Griegsgång 12, carruurta dhalata/carruurta cusub ee soo guurta: 08-123 428 86
BVC 1 08-123 409 30
BVC 2 08-123 409 32
BVC 3 08-123 409 31

Xarunta daryeelka carruurta Kista: Kista Centrum Galleria, Trapphus 2 plan 1
BVC 1 08-123 409 33
BVC 2 08-123 409 34

Xarunta daryeelka carruurta Rinkby, Skårgränd 3
Carruurta dhalata/carruurta cusub ee soo 08-123 399 08
BVC 1 08-123 409 41
BVC 2 08-123 409 42
BVC 3 08-123 409 43
BVC 4 08-123 409 44
BVC 5 08-123 409 45
BVC 6 08-123 409 46
BVC 7 08-123 409 47

Qaabilaada umulisada carruurta (BMM)
Qaabilaada umulisada carruurta Kista, Kista Centrum Galleria, Trapphus 2 plan 1, telefonka 08-123 387 90
Qaabilaada umulisada carruurta Rinkeby: Skårbygränd 3, telefonka 08-687 62 90

Cilmiga cudurada maskaxda carruurta- iyo dhalinyarada (BUP): Rinkebysvägen 70B, Telefoonka 08-410 60 70, www.bup.se

BRIS - Telefoonka dadka waaweyn – carruurta: telefoonka 077-150 50 50, www.bris.se

Talabixinta qoyska ee Stockholm: telefoonka 08-508 44 620
www.stockholm.se/familjeradgivning

Daryeelka ilkaha: www.folktandvarden.se

Khasnadda caymiska: www.forsakringskassan.se

Baxnaaninta – talo, caawimo iyo daawaynta carruurta, dhalinyarada iyo dadka waaweyn ee naafada ah: telefoonka 08-123 35 0101, e-post habilitering@sll.se, www.habilitering.se

Xarunta xiriirka, carruurta naafada ah: telefoonka 08-508 11 508, e-post kc.funktionsnedsattning@stockholm.se

Booliska: telefoonka 114 14 (haddii aanay deg deg ahayn), 112 (haddii ay deg deg tahay), www.polisen.se

Kooxda qaabilsan qasbida xiriirka (dadka ka weyn 18 ee qofka la degan uu khasbo ama jujuubo ama la xiriira sharafta qofka kaas oo dacwad booliska u gubiyey): Sundbybergsvägen 9, Solna, telefoonka 010-56 305 40, e-post rvc.socialförvaltning@stockholm.se

Badbaadab Carruurta waalidka
Telefoonka badbaadada carruurta waalidka: 020-786 786
Iimaylka waalidka Badbaadada Carruurta: foraldrar@rb.se, www.raddabarnen.se

Hagaha daryeelka (xaqiiqda iyo talooyin, waxaad ka helaysaa xarunta daryeelka, e-tjänster):
telefoonka 1177 22 77, www.1177.se

Haddii aad ka shakisan tahay cida aad waydiinayso su'aalaha kala duwan – waxaad la xiriirtaa xafiiska muwaadinka, fiiri bogga 21aad

Xiriiradayda

_____

_____

_____

Miyaad leedahay carruur yar yar iyo qaar waaweyn oo deggan tahay Akalla, Husby, Kista ama Rinkeby?

Halkan waxaad ka helaysaa baraarujino, talooyin iyo cinwaano adiga iyo ilmahaagaba intuu korayo idin anfacaya laga bilaabo markuu ilmuhu naas nuuga yahay ilaa iyo inta ay ka gaarayaan 18 jir.

Degmada maamulka xaafada ee Rinkeby-Kista waxay caawimo ka gaysanayaan carruurta xaafadaas oo dhan si ay u helaan koriin wanaagsan. Tani waa shaqo muhiim waxaanay aasaas u tahay hawsha halkan laga wado.

Wax kastaa waa bilaash – haddii aan wax kale laydin ogeysiin

Magaalada Stockholm

Rinkeby- Kista stadsdelsförvaltningen
Box 7049, 164 07 Kista
Besöksadress: Borgarfjordsgatan 14, Kista
Telefon: 08-508 01 000

E-post: rinkeby-kista@stockholm
www.stockholm

hagahan waalidka waxaad soo dejisan kartaa bogga internetka ee Guriga qoyska
www.stockholm.se/familjehuset
Halkaa waxaad xitaa laga helayaa luqada kale oo badan.