



Sawir: Sanduuqa Kalarada

Ma leedahay
dhibaatooyin hurdada?

Si fiican uma
feejignaana kartid
miyaa?

Mala soo kulantay
xaalado adag?



Dhalinta qaaliga ahaaw,

waxaan rabnaa inaan ogaano sida aad tahay iyo sida aad dareento!
Waxaan nahay koox saynisyahano iyo daaweyeyaal ah waxaanna
hadda wadnaa mashruuc cusub: „**BETTER CARE**“.

Dad badan oo dhalinyaro ah oo magangalyo waydiista Jarmalka
waxay soo mareen xaalado adag. Had iyo goor waxaa
waxyeleeya xaaladahan, waa cabsidaan ama hurdada ayaa
dhibta.

„BETTER CARE“ wuxuu gacan ka gaysanayaa dhamaan
dhibaatooyinka. Maxaa ka mid ah „BETTER CARE“?

- 1) **Daraasad** – Halkan waxaan rabnaa inaan wax ka baranno
wax ku saabsan xaaladaha adag ee aad ku soo aragtay
noloshaada oo aan maqalno sida aad haatan wax uga
qabato.
- 2) **„Mein Weg“ ama cilmu-nafsiga** – „Mein Weg“ waa
kulan kooxeed caadi ah oo ka jira kooxda bulshadaada,
kaasoo qof kasta oo doonaaya ka qeybgali kara. Halkaas
waxaad ku baran kartaa sida si wanaagsan loola
macaamilo dhibaatooyinkaaga. Waxaan sidoo kale
daaweynta cilminafsiga u fidinnaa dhalinyarada si weyn
ay u waxyeleeyso xaaladaha adag ee ay la soo kulmeen.
Waa kulan todobaadle ah oo lala yeesho aqoon-yahan
cilmu-nafsiyaqaan oo jooga meel ku dhaw goobtaada.

Waxaan ogaanay in adeegyada noocan ahi ay gacan ka geysan
karaan sida ugu wanaagsan ee loola macaamilo dhibaatooyinka
iyo cabashooyinka loona dareemo isbedel fiican. Iyada oo ah
„mahadcelin“ dheeri ah maadaama aad kaqeyb qaadatay
daraasada, waxaad heli doontaa foojar lacag ah oo qiimihiisu
yahay € 30.

Haddii aad xiiseyneyso „BETTER CARE“ ama aad dooneysid
inaad waxbadan sii ogaatid, fadlan la xirii kormeerahaaga ama
iskaana gareey koodhka QR.

Waxaan rajeyneynaa inaan si dhakhso leh adiga kuguula xiriirno!

Kooxdaada ka socota

