

”Kaligay  
ma ihi”

”In la codsato  
caawimo waa in  
masuuliyada la  
qaado”

”Waxaa  
jirta  
rajo”

”Anigu  
qiimo weyn  
ayaan  
leeyahay”



### Xidhiidh

Nala soo xidhiidh haddii aad rabto inaad wax dheeraad ah ka ogaato ama iska diiwaan geliso mid ka mid ah kooxaha ama waxbarashada.

**Telefoonka:**  
063-14 40 57

**Cinwaanka booqashada:**  
Postgränd 8 A  
831 30 Östersund

OK 2022-09

## FAMILJE- LOTSEN



**Ma u baahan tahay qof aad ka wada xaajootaan ama qof aad kala hadasho barbaarinta?**

Nagala soo xidhiidh Familjelotsen! Waxaan u joognaa qoysaska degmada Östersund ee caruur leh 0-17 sano. Familjelotsen waxuu bixinayaa taageerada wada hadalka, waxbarashada waalidka iyo kooxaha taageerada.

**Social- och  
arbetsmarknadsförvaltningen**

Östersunds kommun, 831 82 Östersund  
063-14 30 00, [www.ostersund.se](http://www.ostersund.se)



**ÖSTERSUNDS KOMMUN**  
STAAREN TJIELTE

## Taageerada wada hadalka

Familjelotsen waxay kuu soo bandhigaysaa waalid ahaan, ama qaraabo kale, taageerada wada hadal gaaban. Haddii loo baahdo, waxaan sidoo kale la kulmi karnaa ilmaha/dhallinyarada. Waad nala soo xiriiri kartaa si aad ula hadasho qof kale wax ku saabsan waalidnimada iyo welwelka maalinlaha ah ee la xiriira carruurta iyo dhalinyarada.

- Wadahadaladu waxa ay ku saleysnaan doonaan waxaad rabto inaad ka hadasho. Waxaan si wadajir ah u sameyneynaa qorshe adiga iyo qoyskaaga ku habboon
- Haddii ay soo baxdo inaad u baahan tahay taageero ballaaran, ama nooc kale oo taageero ah, waan ku sii hagi karnaa/ku sii tilmaami karnaa. Haddii aad rabto, waxaanu sidoo kale kaa caawin karnaa inaad codsato taageero kale
- Shaqadeennu waxa ay ku salaysan tahay si tabarruc ah oo adiga ayaa go'aan ka gaaraya marka aad rabto inaad joojiso xiriirka naga dhexeeya
- Wada hadalku waa lacag la'aan oo aan la diiwaangelin
- Waxaa na saaran waajibaad sirta laakiin waxaa ku jiro waajibaad ka warbixinta. Sharcigu waxa nagu waajib ah in aanu u sheegno adeega bulshada hadii aanu ka shakino in ubadku ay dhibaato soo gaadhayso

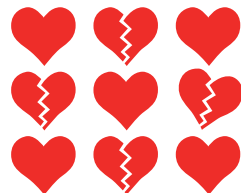
## Balanbaalis

Kooxaha taageerada ee carruurta da'doodu u dhaxayso 7-17, waali-diinta iyo dadka waaweyn, ee ku nool ama ku noolaa qoys cudurka dhimirka qaba ama qof la qabsaday khamriga ama daroogooyinka kale.



## Xumbo

Kooxda taageerada ee carruurta da'doodu u dhaxayso 7-12, oo waalidkood ay kala tageen.



## Geedka

Kooxda taageerada carruurta iyo dhalinyarada da'doodu u dhaxayso 7-17, kuwaas oo lagu meeleeay guri lagu daryeelo carruuta



## Waalidka Östersund



Waxaa loogu talagalay adiga leh carruur iyo dhalinyaro da'doodu u dhaxayso 0-17 kuna nool degmada Östersund. Waxaan u gudbinaa aqoonta ku saabsan carruurta, nolosha qoyska iyo waalidnimada si aan nolol maalmeedka uga dhigno si habsami leh. Waa bilaash inaad nala soo xidhiidho ama ku biirto kooxdeena waalidnimada iyo Muxaadaroyinkeena.

Waxaa jira kooxo waalidnimo oo ku habboon xaalado kala duwan, sida:

- sida aad uga shaqayn karto xidhiidh wanaagsan oo aad ilmahaaga la yeelato
- sida adiga waalid ahaan aad sameyn karto si ay u yaraato dhibka guriga
- sida aad u caawin karto ilmahaaga ka dib markii aad waalidku kala tagaan, ama
- waxa laga yaabo inaad u baahato inaad ogaato, waalidka ku cusub Iswiidhan

Waxaad sidoo kale ka heli kartaa talooyin iyo macluumaadka la xiriira barbaarinta Östersund adigoo naga soo raacaya Facebook:  
[www.facebook.com/foralderostersund](http://www.facebook.com/foralderostersund)