(RELATIONSVÅLDCENTRUM VÄST) waxaa laga helaa taageero iyo daawayn loogu talagalay faleha falalka xoogmuquniska ku salaysan iyo dadyoowga loo geystay falalka xoogmuquniska ku salaysan ee ka dhaca xiriirka dhow, taleefan: 08-508 03 670, stockholm.se/rvc.

Taageero loogu talagalay da`yarta loo geystay fal-dambiyeed

XARUNTA TAAGEERADA WAQOOY (*STÖDCENTRUM NORD*) waxay taageero siisa dhallinyada loo geystay fal-dambiyeed, waxayna xitaa qaabilaan dhallinyarada laga shakisan yahay in fal-dambiyeed ay ku kaceen. Taageerada waxaa kaloo la siiyaa dhallinyarada jirkooda ka ganacsada ama ku dhaqaaqa adeegyo xiriir la leh jinsiga oo ay lacag ku qaataan. Xitaa ehellada talo-siin iyo taageero awgeed way nala soo xiriir karaan.

Adreeska booqashada waa: Sundbybergsvägen 15, Solna, Taleefan: 08-508 48 015.

Taageero xiriir la leh kala tegid iyo furitaan

XAFIISKA XEERARKA QOYSYADA (*FAMILJERÄTTEN*) RINKEBY-KISTA waxaa laga helaa talo-siin, taageero iyo dhexdhexaadin loogu talagalay waalidiinta is furay.

Maalmaha qaarkood Xarunta qoysaska Rinkeby waxaa la booqan karaa ballan la`aan, taleefan: 08-508 01 900.

XAFIISKA TALO-SIINTA QOYSASKA (*FAMILJERÅDGIVNINGEN*) STOCKHOLM waxay lamanayaasha, waalidiinta iyo qoysaska ka heli karaan caawinaad kala duwan oo xiriir la leh arrimaha wada-noolashada, stockholm.se/familjerådgivning.

Guri raadsashada

WEEBKA XAFIISKA GURYAHA (*BOSTADSFÖRMEDLINGEN*) waa: bostad.stockholm.se.

Hagida waalidiinta

SOMALISKA

Xarunta qoysaska (*Familjehus*), talo-siin waalidiinta loogu talagalay iyo dugsiyada xannaanadda ee dadwaynaha (*öppen förskola*)

Ubadkaaga wuxuu helayaa fursad u ku ciyaaro ciyaar-carruureed, adiguna waxaad heleysaa fursad aad kula kulanto dadka kale oo waawayn

Xarunta qoysaska [familjehusen] ee Rinkeby iyo Husby waxaad kula kulmi kartaa waalidiin kale, oo aad kaddib kala xaajoon kartid ubadkaaga iyo waalidnimada. Wadahal gooni ayaa la yeelan karta la taliyeha waalidiinta ama waxaad wada-hadalka ugu qaybgel kartaa koox ahaan. Ilmahaaga haddii weli aynan lex sano buuxsan, dugsiyada xannaanadda ee dadwaynaha [öppen förskola] ayaa booqan kartaan kaddib ku ciyaari karaan ciyaar-carruureed

XARUNTA QOYSASKA (*FAMILJEHUSEN*) ee Rinkeby iyo Husby waxaa loogu talagalay waalidiinta oo idil. Waxaa waalidiinta kale iyo shaqaalaha xarunta laga helaa fursado kala duwan, sida tal-siin iyo taageero. Wax kastana waa lacag la`aan.

DUGSIYADA XANNAANADDA EE DADWAYNAHA (*ÖPPEN FÖRSKOLA*) waa goob lagu kulmo, oo laga helo fursad xiriir loola yeesho waalidiin kale, iyadoo islamarkaas uu ubadkaaga heli doono fursad u ku ciyaaro bay`ad waxbarasho ku salaysan. Dhaqdhaqaaqa waxaa loogu talagalay waalidiinta iyo ilmahooda da`dooda u dhaxayso 0–6 sano oona dhigan/lagu xannanadayn dugsiga xannaanadda. Dugsiyada xannaanadda ee dadwaynaha [öppen förskola] wuxuu kaloo qaban-qaabiyaa kulamada mowduuca, waxaana kaloo laga helaa koorsooyin lagu barto sida dhallanka loogu daliigo. U ma baahnid inaad kahor ballan qabsato, waad booqan kartaa dugsiga saacadaha albaabada ay u furan yihiin, waana isaga tegi kartaa goorta aad doonto. Sabti kasta waxaa gaar ahaan albaabada loogu fura aabeyaasha iyo ilmahooda. Haseyeeshe, aabeyaasha waxay xitaa dugsiga booqan karaan maalmaha kale.

Xarunta qoysaska [familjehusen] waxaa kaloo laga helaa **TALO-SIIN WAALIDIINTA LOOGU TALAGALAY** oo loogu talagalay qofka adigoo kale oo waalid ah – laga bilaabo maalinta aad uur qaado ilaa ubadkaaga u 18 sano ka buuxsado.

Haddii adiga aad doonayso ama wadajir waalid kale, inaad ka hadasho ubadkaaga ama ahaanshada waalid, waxaad ballan adiga ku gaar ah la qabsan la qabsan kartaa taliyeha waalidiinta. Waxay xajiyaan sirta xirfada.

Laga bilaabo maalinta aad uur qaado ilaa ubadkaaga u 18 sano ka buuxsado waxaad kaloo ka qaybgeli kartaa koorsooyin kala duwan. Kulamada waxaa hagi doono qof ah la taliyeha waalidiinta, waxaana ka qaybgel kartaa maalinimada ama habeenkii. Tee kugu habboon? Halkaan hoos ka aqriso dhawr tusaale:

- **WAXBARASHADA** loogu talagalay dadyoowga waalidiin noqon doono.
- **ABC:** ka kooban afar kulamo oo waalidiinta iyo dhammaan ilmaha da`dooda u dhaxayso 3–12 sano.
- **KOMET BARN:** koow iyo tobban kulamo loogu talagalay waalidiinta ilmaha da`dooda u dhaxayso 3–11 sano oona ka daalay calaacalka iyo is-dirirka.
- **WAALID KU AHAANSHADA DALKA ISWIIDAN:** afar kulamo oo loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo rabo aqoon dheeraad oo ku saabsan bulshada dalka Iswiidan.

Kooxaha walaalaha waxaad wadajir horsedeyaasha iyo waalidiin kale is-waydaarsan kartiin, khibradaha xiriirka la leh xiriiryada walaalaha iyo noolol-maalmeedyada. Haddii aad tahay qof aabbe ah, oona doonayso inaad ka hadasho arrimaha ilmaha iyo waalid-nimada waxaad adeegsan kartaa dhaqdhaqaaqa aabbeyaasha. Maamulka Xarunta qoysaska waxay kaloo qaban-qaabiyaan shirarka aragti-iswaydaarsashada, habeenka mowduuca iyo muxaadarooyin halkaas oo arrimo kala duwan laga xaajoodo.

Xarunta qoysaska [familjehusen] waxaa loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo dhallay ilmaha da`dooda u dhaxayso 0–18 sano. Warbixin dheeraad oo ku saabsan taageero loogu talagalay waalidiinta da`yarta ka aqriso bogyada 22–23 iyo barta internetka stockholm.se/familjehuset.

"Waxaan rajeynayaa in waalidiinta ay ka faa`iidaystaan fursadda ka qaybgelida!"

Jsraa Gamshin waa hooyo dhashay afar carruur oo ka qayb-gasha Kulamada waalidiinta ABC

Sidee baa doonaysaa in ubadkaaga uu ka warbixiyo/sheekeeyo 20 sano kaddib? Waa su`aal lays waydiiyay markii kulamada waalidi-inta la yeelanaayay, kaasoo Jsraa ka qayb gashay, waxayna ahayd su`aal feker ku abuurtay.

– Sida aan xiriir fiican u la yeesho, waxaan waxaayahaan dambe ku dadaala in aan tixgeliyo hadalada ilmaha, ayay tiri.

Kulamada-ABC waxay ka heshay dhawr naseexooyin fiican, kuwaasoo imminka wadajir qoyskeeda u tijaabiso.

– Waxaan rajeynayaa in waalidiin kale, ay fursadda ka faa` iidaystaan oo ay ka qaybgalaan. Waxaa dhic karto in fadhi laba saacadood ee hal habeen u badan yahay, laakin wakhtiga wuu orod badan yahay!

Jsraa oo imminka ku mashqulsan barashada luqadda iswii-dishka, faa`iido wayn ayay u tahay ka qaybgelida. Maxaayeelay, Hagaha waalidiinta Nazek, oo af-carab ku hadasha oona ka qayb gasha kulamada, ayaa u turjunta ereyada fahamkood ku adag.

Booqashada guriga ee waalidiinta markii ugu horeeysay ilmo loo dhalo

Haddii ilmaha ugu horeeyay ay ku dhasheen, oona aad booqato xarumaha daryeel-caafimaadeedka carruurta (BVC) ee ku yaalaan degmooyinka Rinkeby, Husby ama Kista, waxaad heli kartaa fursad kalkaalisada caafimaadka rugta daryeel-caafimaadeed-ka carruurta, iyo qof la taliyeha waalidiinta ah ay guriga kugu booqdaan. Waa fursad lagu helo aqoon ku saabsan ubadkaaga iyo waalidnimada.

Gogoldhigga dugsiga xannaanadda [*Introduktionsförskolan*]

Gogoldhigga dugsiga xannaanadda wuxuu ubadkaaga ka helayaa fursad u wadajir ilmaha kale ku ciyaaro ciyaar-carruureed, ka qaybgalo dhaqdhaqaaqa ku salaysan waxbarashada iyo ku barto bay`adda dugsiga xannaanadda. Islamarkaasna waxaad heley-sa fursad aad ku carbiso ku hadalka af-iswiidishka. Haddii aad doonayso inaad ka qayb gasho, la xiriir mid kamid ah gogoldhigga dugsiga xannaanadda.

Xiriiryo dheeraad oo qoysaska loogu talagalay

Haddii aad garanaayn halka aad kala xiriir lahayd arrima-ha qaarkood, waxaad la xiriir kartaa Xafiisyada arrimaha muwaadiniinta [medborgarkontoren] ku yaalaan degmooy-inka Rinkeby iyo Husby. Iyaga ayaa kugu hagi doono halka arrintaada ay khuseeyso.

Ilmaha la dhiban itaaldarro (*funktionsnedsättning*)

BAXNAANISKA BUKAHA (*HABILITERINGEN*) waxaa laga helaa taageero iyo daawayn loogu talagalay dadyoowga la dhiban itaal-darro, eeg habiliteringen.se.
XARUNTA XIRIIRKA ITALDARRADA (*KONTAKCENTER U DHIBAN ITAALDARRO*) waxaa laga helaa warbixin xiriir la leh arrimaha itaaldarrada, taleefan: 08-508 11 508, email: kc.funktionsnedsattning@stockholm.se.

Fasaxa waalidiinta (*Föräldraledighet*) iyo gunnada la bixiyo markii ilmaha ay xannuunsan yihiin

KHASNADDA CAYMISKA BULSHADA (*FÖRSÄKRINGSKASSAN*), eeg forsakringskassan.se.

Daryeelka bukaanada iyo caafimaadeedka

Bogga 1177.se waxaad ka heleysaa faahfaahinta xiriirka:

- Xarumaha daryeel-caafimaadeedka
- Xarumaha hooyooyinka
- Daryeelka caafimaad-darrada nafsiga ee carruurta iyo dhallinya-rada (BUP)
- Xarumaha lagu daryeelo caafimaadka ilkaha ee dadwaynaha (Folktandvården)

Walwalka laga qabo xaaladaha xun ee ilmaha

La xiriir **KOOXDA QAABILAADDA ILMAHA IYO DHALLINYARADA (*MOTTAGNINGSGRUPPEN FÖR BARN OCH UNGDOM*)** ee ka tirsan Maamulka adeegga bulshada degmooyinka Rinke-by-Kista, haddii ilmo aan weli 20 sano buuxsan u baahan yahay taageero ama badbaadin. Waxay qaabilaan codsiyadaha taageerada, ay ka helaan xilhaayeha xannaanadda/waalidka iyo dacwadaha xi-riirka la leh ilmaha dhiban, khadka taleefanka waa: 08-508 01 968. Xilliyada ku abaaran habeenki iyo sabti/axad/maalin fasax ah, waxaa lagala xiriiri karaa **HEEGANKA ARRIMAHA BULSHADA (*SOCIALJOUREN*)**, taleefan: 08-508 40 000.

Walwalka xiriirka la leh falxummada maandooriyeha/daroogada

Haddii aad ka walwalsan tahay in da`yarkaaga uu maandooriye/daroogo isticmaalo, la xiriir **(*FRAMTID STOCKHOLM JÄRVA – MIN MARIA*)**.
Saacadaha xafiiska waxaa laga heli karaa tal-siin iyo ballan qabsasho. Adreeska booqashada waa: Degerbygränd 2, Rinkeby, Taleefan: 08-508 43 710.

Haddii aad ka walwalsan tahay in qof u maandooriye ku markha-ansan yahay oona caawinaad u baahan tahay **(MARIA UNGDOMS AKUTMOTTAGNING)** booqasho ama talo-siin awgeed habeen iyo maalin ba waa la booqan karaa.

Adreeska booqashada waa: Finsens väg 1, (S:t Görans sjukhusom-råde, Kungsholmen), Taleefan: 08-123 47 410.

Walwalka xiriirka la leh falalka xoogmuquniska ku salaysan ee ka dhaca qoyska

(RELATIONSVÅLD - RINKEBY-KISTA) waxaa laga helaa talo-siin iyo taageero loogu talagalay dadyoowga da´dooda ka wayn 18 sano, oo loo geystay falalka xoogmuquniska ku salaysan, faleha na u yahay qof lamaane ah, Taleefan: 08-508 01 420.

Faahfaahinta xiriirka

Ciidammadda madaniga ah (Medborgarvärdar)

Ciidammadu madaniga ah waxay maalinimada, habeenimada iyo sabti/axad/maalin fasax ah ka hawlgalaan dibada xaafadaha/degmoyinka, wuxuuna ku salaysan yahay ka helida iyo ammaanka. Ciidammadda madaniga ah waxay labbisan yihiin dhar iyaga u gaar ah, waxayna la wada shaqeeyaan ciidamada booliska, ganacsateyaasha, shirkadaha guryaha, ilaaleyaasha, roondada/gaafka habeenki iyo ururrada.

MEDBORGARVÄRDAR
Taleefan: 08-508 01 080

XAFIISKA ARRIMAHA MUWAADINIINTA (*MEDBORGARKONTORET*) RINKEBY
Rinkebystråket 79
Taleefan: 08-508 01 794
Email: medborgarkontoret.rinkeby-kista@stockholm.se

XAFIISKA ARRIMAHA MUWAADINIINTA (*MEDBORGARKONTORET*) HUSBY
Edvard Griegsgången 9
Taleefan: 08-508 01 129
Email: medborgarkontoret.rinkeby-kista@stockholm.se

Faahfaahinta xiriirka

Rinkeby

XARUNTA QOYSASKA
Skårbygränd 1 stockholm.se/familjehuset
Instagram: familjehusen

Dugsiyada xannaanadda ee dadwaynaha (öppen förskola)
Taleefan: 08-508 01 557, 08-508 01 911

talo-siinta waalidiinta loogu talagalay,
taleefan: 08-508 01 119

GOGOLDHIGGA DUGSIGA XANNAANADDA
Gamlebyplan 9
taleefan: 08-508 01 498, 08-508 01 198

Akalla

DUGSIYADA XANNAANADDA EE DADWAYNAHA
Nykarlebygatan 5
taleefan: 08-508 01 891, 08-508 01 892
Instagram: oppnaforskolaniAkalla

Husby

XARUNTA QOYSASKA
Edvard Griegsgången 9 stockholm.se/familjehuset
Instagram: familjehusen

Dugsiyada xannaanadda ee dadwaynaha
Taleefan: 08-508 01 535, 08-508 01 526

Talo-siin waalidiinta loogu talagalay,
taleefan : 08-508 01 119

GOGOLDHIGGA DUGSIGA XANNAANADDA
Bergengatan 26
taleefan: 08-508 01 872, 08-508 02 620

Dugsiga xannaanadda

Aasaaska mustaqbilka halkaan ayuu ka bilaawda

Laga bilaabo markii ubadkaaga u hal sano jiro, ayuu dugsiga xannaanadda bilaab karaa. Dugsiyada xannaanadda waxaa ka hawlgala macalimminta dugsiyada xannaanadda iyo kalkaalisada ilmaha, taasoo ubadkaaga u suurtagelinayso in uu helo xannaanad heer sare ah. Wadajir ilmo iyo dad waawayn kale oo isku mashquuliyo xannaanadda ilmaha, wuxuu ubadkaaga helayaa fursad u ku ciyaaro ciyaar-carruureed, waxbarto iyo horumar. Bay`adda waa bay`ad ammaan leh oona loola qabsiyay kooxaha carruurta.

Mid kamid ah hawlgallada maamulka dugsiga xannaanadda ee ugu muhimsan waxaa weeyaan, in dhammaan carruurta ay helaan fursad ay ku horumariyaan afka hooyo iyo af-iswiidishka.

Adiga ayaa u xulan kara dugsiga xannaanadda ee ubadkaaga lagu xannaanayn doono. La xiriir dugsiga xannaanadda ee aad ubadkaaga u xulatay, kaddib ballan booqasho ka qabso.

Kharashyada dugsiga xannaanadda waa hadba haddii u wakhti buuxa ama nus wakhti lagu xannaandayn doono iyo daqliga qoyska. Dhammaan ilmaha aan weli saddex sano buuxsan waxay saddex saacadood maalin kasta lacag la`aan lagu xannaanayn karaa dugsiga xannaanadda.

”Cuntada, bay`adda iyo luqadda waa muhim”

Nasar Khan waxay waalid u tahay Deeba oo lagu xannaanadeeyo dugsiga xannaanadda Ribegården - Kista

– Dugsiga xannaanadda wuxuu aad muhin ugu yahay horumarka ilmaha, waxay baranayaan in wadajir carruur kale ay ciyaar-carruureed la ciyaaraan, ayuu yiri Nasar.

Markii isaga iyo xaaskiisa, ay ilmaha u xulanaayeen dugsiga xannaanadda, waxay booqdeen dhawr dugsiyada xannaanadda oo kala duwan kahor inta ay arrinta go´aan ka gaarin. Cuntada, bay-`adda iyo fursadda horumarinta luqadda ayaa iyaga muhim u ahaa.

– Ribegården waxaa ka hawlgala cunto-kariye dugsiga u gaar ah waxaana ku yaallo goob wayn oo carruurta ku ciyaaraan, ayuu yiri Nasar.

Wuxuu kaloo ka hela fursadda inantiisa ay ku haysato, oo ah barashada luqadda iswiidishka, maxaayeelay xubnaha qoyska waxay ku hadlaan afka urdu.

Nasar wuxuu kaloo yiri, waa arrin wanaagsan in waalidiinta ay ka qaybqaataan hawlgallada dugsiga xannaanadda. Wuxuu waalidiinta kale ee dugsiga xannaanadda WhatsApp ugu sameeyay koox iyaga u gaar ah, oo ay ku wada xiriiraan iyo talo-siin ay ka midaysan yihiin oo ay u soo jeediyaan maamulka dugsiga xannaanadda.

Waxaa lagu siin doonaa adeeg adiga ku gaar ah, iyo jawaabta su`aalahaaga badidooda

Waxaa laga helaa khibrado xiriir la leh shaqooyinka aayaha dambe

Haddii aad u baahan tahay warbixin iyo hagida xiriir la yeelashada hay´adaha, booqo Xafiiska arrimaha muwaadiniinta ee Rinkeby ama Husby. Isla xafiisyadaas waxaa laga caawin karaa qorshaynta dhaqaalaha iyo inaad la kulanto hagaha arrimaha macaamiisha iyo qof garyaqaan ah.

Xafiiska arrimaha muwaadiniinta waxaad ka heli kartaa tal-siin iyo warbixin xiriir la leh arrimo kala duwan, sida tusaale markii aad guri ama boos dugsiga xannaanadda ka raadsanayso. Waxaad kaloo lagu siin karaa talo xiriir la leh miisaniyadaha iyo daymaha, hagida macaamiisha, tal-siin ku saabsan soo-galeetiga qaraabada ah, talo-siin iriir la leh arrimaha cadaaladda ee fudud, iyo xitaa caawinaad baaritaanka baahida gaadiidka itaaldarrada. Hagayaasha arrimaha bulshada waxay kaloo ka caawin karaan siyaabaha loola xiriiro hay`adaha dowladda.

Teeda kale, waxaa ka amaahan kartaa kombyuutar lagu raadsado warbixin ama arrin lagu fulisado.

”Waxaan jeclahay in aan dadyoowga caawinno”

Khatera Ahmadza waxay hawlwadene ka tahay Xafiiska arrimaha muwaadiniinta degmada Rinkeby

Badi ahaan dhallinyarada ayaa ii la soo xiriira, markii aniga Khatera aan degmada Rinkeby ka muuqdo maadaama aan hawlwadene ka ahay Xafiiska arrimaha muwaadiniinta. Waxaa dhacda in lay waydiiyo su`aallo xiriir la leh waxbarashada iyo shaqo, waxayna ka caawinta qorida CV-ga.

– Waxaan jeclahay in aan dadyoowga caawinno, xitaa aniga qof sahlan ma aanan ahayn markii aan yaraa. Sidaas awgeed, ayaan hab fudud ula socon karaa xaaladaha dhallinyarada ay ku sugan yihiin

– inkastoo ka duwan sidi berri hore u dhaqmaan, ayay tiri.

Hawlgallada Khatera iyo saaxiibada isku meel ka shaqeeyaan, waxay ku salaysan yihiin isku xirida dadwaynaha degmada iyo maamulka degmada.

– Waxaan siinna warbixin, waxaan dhexdhexaadiinna aragtida shicibka iyo maamulka anagoo madaxda adeegsanayno.

Waxa shaqada ugu xiiso badan waxaa weeyaan la kulmida dadka badan.

– Waxaan hirgelinna xiriir la yeelashada dadka halkaan degan. Tan kale, goojoogeenna waxay kordhisa ammaanka xaafadda.

Faahfaahinta xiriirka

Caawinaad shaqo helid, tababar shaqo ama waxbarasho

Qofka da`diisa u dhaxayso 16–29 sano oona shaqo la`aan ah ama aan wax baran, la xiriir:

HOYGA DHALLINYARADA (*UNGDOMENS HUS*) RINKEBY
Rinkebystråket 53
Taleefan: 08-508 01 922 Instagram: studier_arbete

REACTOR
Edvard Griegsgången 9, Husby
Taleefan: 08-508 01 922 Instagram: studier_arbete

JOBBTORG UNGA
Kista Galleria, trapphus 2, plan 2
Taleefan: 08- 508 35 960
Instagram: jobbtorg.unga.kista

Raadso shaqooyinka xilliyada fasaxa

Warbixin ku saabsan shaqooyinka xilliyada fasaxa waxaa laga helaa stockholm.se/feriejobb.
Su`aalaha xiriirka la leh shaqooyinka xilliyada fasaxa waxaad kala xiriir kartaa khadka: 08-508 01 938 ama
Email: feriejobb.rinkeby-kista@stockholm.se
Instagram: feriejobbrinkebykista

(Människan bakom uniformen)

"Människan bakom uniformen" waa barnaamij loogu talagalay dhallinyarada oo ku salaysan tobban kulamo, oona ka kooban tiyori iyo tababar. Dhallinyarada waxay helayaan fursad ay kula kulmaan kooxaha xirfadaha ee ciidamada booliska, adeegga gurmadka iyo gaadiidka guud iwm, waxaa looga sheekaynayaa doorka xirfadooda iyo doorka ay bulshada ku leeyihiin. Haddii aad u baahan tahay warbixin dheeraad la xiriir Kooxda hawlgallada bulshada, taleefan: 08-508 01 089.

Faahfaahinta xiriirka

Boos ka raadso dugsiga xannaanadda

Warbixin ku saabsan dugsiga xannaanadda iyo sida boos looga raadsado waxaad ka aqrisan kartaa forskola.stockholm.se. Isla bartaas waxaad ka aqrisan kartaa warbixin ku saabsan dugsiga xannaanadda ee ka hawlgala degmooyinka Akalla, Husby, Kista iyo Rinkeby.

Haddii aad u baahan tahay in laga caawinno codsiga, waxaad kala xiriir kartaa Xafiiska arrimaha muwaadiniinta ee aad ka tirsan tahay, eeg bogga 27.

Su`aallo dheeraad miyaa qabta?

FAAHFAAHINTA XIRIIRKA DUGSIGA XANNAANADDA
Waxaad ka heleysaa jawaabta su`aalaha guud oo ku saabsan dugsiga xannaanadda. Taleefan: 08-508 00 508

Giardinooyinka iyo goobaha carruurta ku ciyaaraan

Goobaha sannadka oo idil ka helida leh

Ciyaar-carruureed iyo ku sugnaanshada goobaha dibada ku yaalaan oo laga helo hawada freshka ah waa wax ka helid leh oona caafimaadka qof kasta u roon. Rinkeby-Kista waxaa ku yaalaan goobo fiican oo hawlgallo badan lagu qabsan karo, loogu talagalay qofka adigoo kale ah iyo ilmaha iyadoo fiiro-gaar aan la sinin da`dooda.

Goobaha xaafadda waxaaa laga helaa barxadaha dhaqamada iyo girdinooyin kuwaasoo la booqan karo, ciyaar-carruureed barxada-ha oo leh shaqaale iyo goobo ciyaar-carruureed loogu talagalay. Waxaa kaloo laga helaa goobo badan oo kala waawayn, kuwaasoo loogu talagalay in kubbadda lagu ciyaaro, bandy iyo kubbadda koleyga.

Qofka adigoo kale ah oo rabo in xilliga kuleelaha wadajir ilmaha goob ku dabaalataan, barxad yar oo ilmaha yaryar ku dabaashaan iyo goob ilmaha ku cayaaran biyaha. Goob lagu dabaasho oo di-bada ku taallo oo cusub ayaa agagaarka (Eggeby gård Järvafältet) laga furi doonaa sannadka 2020.
Haddii lacag aad bixiso waxaad ku dabaalan kartaa gudaha goobta lagu dabaalado (Husbybadet), barkad laysku biimeeyo oo leh biyaha is daba-joogga iyo barkadaha lagu jimicsado. Waxaa kaloo laga helaa dugsiga lagu barto dabaalashada. Goobta way xiran tahay xilliyada kuleelaha.

Xilliyada qaboobaha waxaaa laga helaa fursad ciyaaraha kabaha barafka (Trudelutten – Hinderstorpsparken) iyo giardinada ciyaar-carruureedka (Rinken). Markii qaboow culus u jiro ayaa biyo lagu daadiyaa goobaha cayaaraha kabaha barafka.

Warbixin ku saabsan dhammaan goobaha loogu talagalay ciyaar-carruureedyada waxaad ka heleysaa stockholm.se.

”Qof kasta wuxuu ciyaar-carruureed awgeed wada-jir ilmahiisa booqan karaa halkaan”

Esat Esen wuxuu hagaha goobaha wakhtilummiska ka yahay giardinada ciyaar-carruureedka (Rinken) Rinkeby
Giardinada ciyaar-carruureedka (Rinken) waxaa booqda dadka waawayn iyo ilmahooda, kaddib ku wada raaxaystaan bay`adda ka helida leh. Esat iyo saaxiibadiisa waxay shaqeeyaan maalin kasta, waxay diyaariyaan waxyaalaha lagu ciyaaro waxayna qaban-qaa-biyaan dhaqdhaqaaqyada xilliyada fasaxyada.

– Booqasheyaasha waxaan waydiinna dhaqdhaqaaqyada ay xiisaynayaan. Maalin u halkaan nagu soo booqday qof sixiroole ah dad badan ayaan goobtaan booqasho ku yimi, ayuu Esat yiri.

Shaqooyinka xilliyada fasaxa dugsiyada iyo tababar shaqo

Waxaa laga helaa khibrado xiriir la leh shaqooyinka aayaha dambe ee la qaban doono

Dhallinyarada qaarkood way ogsoon yihiin wixii ay qaban lahaayeen kaddib markii ay dhameeyaan dugsiyada biloowga/hoose/dhexe, halka kuwa kalena aynan garanayn halkii ay wax ka bilaabi lahaayeen. Maxaan baran doonaa? Shaqo halkee laga hela? Fursad lagu raadsado shaqooyinka xilliyada fasaxa, tababar shaqo ama hagid loogu talagalay ardayda dhi-gato dugsiyada sare, dhallinyarada oo idil way heli karaan.

Xilliga ay dugsiyada xiran yihiin waxay dhallinyarada helaan fursad ay shaqooyinka xilliyada fasaxa ka helaan dowladaha hoose ama ururrada.
Badidooda shaqada xilliyada fasaxa waa xiriirka ugu horeeyo ee suuqa shaqada la yeelanayaan.

Kuwa da`dooda u dhaxayso 16–29 sano, oona aan wax baran ama aan shaqayn waxay heli karaan caawinaad ay waxbaraso ama shaqo iyaga ku habboon ku helaan. Hoyga dhallinyarada Rinkeby iyo Reactor Husby maalinimada ayay furan yihiin waxaana loogu talagalay da`yarta da`dooda u dhaxayso 16–29 sano, oo u baahan taageero iyo hagid wax ku bartaan, tababar shaqo ama shaqo ku raadsadaan. Dhaqdhaqaaqa albaabada u furan, waxaa loogu dha-qaaqa wadajir (Jobbtorg Unga) iyo ururrada waalidiinta.

Hassan wuxuu Xiiseeyaa shaqooyinka adeegyada ku salaysan

Hassan Abadir Ismail wuxuu xilliyada kuleelaha ka shaqeeyaa daryeelida giardinooyinka
Hassan wuxuu degan yahay Rinkeby wuxuuna dhigta barnaamijka ganacsiga iyo adeegga ee dugsiga sare. Wuxuu dalka Iswiidan yimi, isagoo ah ilmaha dalka keligood yimaada ahaan, wuxuu dalka Soomaaliya ka yimi saddex sano kahor.
Xilliga kuleelaha 2018 wuxuu daryeele ahaan shaqo xilliyada fa-saxa, ka qabta giardinadaha degmada Husby. Wuxuu berri hore ku soo shaqaystay kalkaaliye shaqsiyeed ahaan, taasoo ahayd shaqo u kelinimo dareemi jiray. Sidaas awgeed, ayuu ka hela la wada shaqaynta dad kale shaqo xilliyada kuleelaha kooxda.

– Waa wax ka helid leh in rinji la mariyo xayndaabyada, taasoo weligay kahor aan samayn. Laakin nadiifinta qashinka cawsa iyo daryeelida geedaha yaryar khibrad ayuu u leeyahay, maadaama qoyskiisa ay laahaayeen beer iyaga u gaar ah, ayuu Hassan ka sheekeeyay.

Wadashaqaynta, qorshaynta hawlgallada iyo caawinaadda booqasheyaasha giradinada waa khibrado fiican, taasoo u ka helo shaqada u qabto xilliga kuleelaha. Hassan wuxuu jeclaan lahaa in uu dukaan ka shaqeeyo maadaama u jecel yahay adeeg bixinta, shaqo hawl badan iyo la kulan dad badan.

Muhubo waxay la tahay in xiriirka iyada iyo wiilkeeda uu waayahaan dambe ka fiicnaaday sidi berri hore, laakin ay weli u baahan tahay carbin.

– Anigu waxaan waalidiinta kale kula talin lahaa in ay ka faa`iidaystaan koorsada Komet, ayay hadalkeeda Muhubo ku soo gabagabaysay.

Roondada/gaafka habeenkii (*Nattvandring*)

Sidi sare loogu qaado heerka ammaan xaafadaha, dad waawayn waxay hab ikhtiyaari habeenada jimcaha iyo sabtida ku dhaqaaqaan roondo/gaaf.

Fuaado Maalin iyo Fardowsa Iman Abdi waxay ka tirsan yihiin hooyoyinka roondada/gaafka ee degmada Rinkeby. Waxay rabaan in la kordhiyo tirada dadka ku biiraan roondada/gaafka habeenkii.

– Kaalay markii aad wakht hayso! Nus sac ama hal sac, waxay dhaamman wax la`aan, ayay tirir Fuaado.

Haddii aad u baahan tahay warbixin dheeraad ama aad ku talo jirto inaad ku soo biirto kooxda, la xiriir isku-duweha roondada/gaafka habeenkii, taleefan: 08-508 01 222.

Faahfaahinta xiriirka

Faahfaahinta xiriirka iyo isku qorida kulamada waalidiinta, la xiriir Xarunta qoysaska (familjehusen).

XARUNTA QOYSASKA HUSBY
Edvard Griegsgången 9
Taleefan: 08-508 01 119

XARUNTA QOYSASKA RINKEBY
Skårbygränd 1
Taleefan: 08-508 01 119
Xarunta qoysaska kala soco Instagram: familjehusen iyo stockholm.se/familjehuset.

Faahfaahinta xiriirka

Akalla

AKALLA BY waxaaa laga helaa goobta ciyaar-carruureedka, barkad ilamah yaryar ku ciyaaraan, goobta xayawaanada (4H-gård), makhaayad, goob raashinka lagu dubo, goobaha qoob-ka-cayaarid iyo goobta isboortiga golf. Agagaarka Akalla By waxaa kaloo laga helaa gymka dibadda. Eeg akalla by.se.

Giardinooyin ayaa ku yaallaan dhismaha (Sibeliusgången) dhexdooda, oo leh caws macmil ah, barkad ilamah yaryar ku ciyaaraan, goobta ciyaar-carruureedka iyo gymka dibadda.

Husby

HUSBY GÅRD waxaa ku yaallo goobta ciyaar-carruureedka, barkad ilamah yaryar ku ciyaaraan, goobta farshaxanka, makhaayad, goob raashinka lagu dubo, goob lagu ciyaaro boule, garoon caws leh oo loogu talagalay kubbadda iyo picnic. Eeg husbygard.nu.

Giardinada **LOFOTENPARKEN**, waxaa ku yaallo goobta ciyaar-carruureedka taasoo u dhow bartamaha Husby, waxaaa kaloo ku yaallo barkad ilamaha yaryar ku ciyaaraan. Giardino cusub ayaa laga dhisi doonaa giradinada Husby.

GOOBTA LAGU DABAALADO (*HUSBYBADET*), Edvard Griegsgången 30, eeg stockholm.se/husbybadet.

Kista

Ärvinge - Kista waxaaa laga helaa **GOOBTA CIYAAR-CARRUUREEDKA (*TRUDELUTTEN*)** barkad ilamah yaryar ku ciyaaraan, goob lagu ciyaaro ciyaaraha skate iyo gymka dibadda oo xitaa loogu talagalay dadyoowga u dhiban itaaldarrada.

Rinkeby

GIARDINADA CIYAAR-CARRUUREEDKA RINKEN waa goobta wakhtilummiska oo albaabada u furan oona shaqaale leh. Giardinada waxaaa laga helaa waxyaalaha ilmaha ku cayaaraan iyo dabeecadda. Halkaas waxaa kaloo laga helaa wiifoow gaar ahaan loogu talagalay ilmaha taageero dheeraad u baahan. Agagaarka giradinada ciyaar-carruureedka waxaaa laga helaa barkad ilamaha yaryar ku ciyaaraan.

Giardinada **HINDERSTORPSPARKEN** waxaaa xilliga kuleelaha laga helaa giradinada ciyaar-carruureedka Hinken oo shaqaale leh. Giardinada waxaaa laga helaa biyaha lagu ciyaar-carruureedka, goobta ciyaar-carruureedka iyo gymka dibadda oo loola qabsiiyay dadyoowga u dhiban itaaldarro.

Kireyso baaskiil?

La xiriir waaxda arrimaha suuqa shaqada, taleefan: 08-508 01 282.

Soo qaado kharidad!

Kharidadda isboortiga iyo jir-dhaqaajiska goobaha dabiiciga, waxaa ku tilmaaman goobaha lagu ciyaaro isboortiga iyo jir-jimicsado, ha ahaadeen gudaha ama dibadda. Kharidadda waxaa laga soo qaadan karaa xafiiska **MEDBORGARKONTOREN** Husby iyo Rinkeby, eeg bogga 27.

Naseexooyin dheeraad!

Naseexooyin dheeraad ah waxaad ka aqrisan kartaa stockholm.se/kulturfritid.

DUGSIYADA BILOOWGA/ HOOSE/DHEXE IYO DUGSIYADA SARE

Dan-muujintaada waxay muhim u tahay waxbarashada ilmaha

Dhammaan ilmaha iyo dhallinyarada waxay xaq ku leeyihiin dhigashada dugsi fiican. Adiga ayaa u xulan kara dugsiga biloowga/hoose/dhexe ee uu ubadkaaga dhigan lahaa. Waxaaa la helaa kuwa Dowladda hoose maamusho iyo kuwa gaar ahaan looo maamulo. Dan-muujintaada waalid ahaan waxay muhim u tahay saacadaha u ubadkaaga dugsiga ku sugan yahay.

Sharci ahaan in ilmaha markii lex sano ay buuxsadaan ay bilaabaan fasalka dugsiga xannaanadda, waa qaab dugsiyeed oo gaar ah, oo leh qayb wayn oo ka kooban halabuurid iyo ciyaar-carruureed. Dhigashada fasalka dugsiga xannaanadda waa lacag la`aan.

Laga bilaabo xilliga dayrta ee u cunugga buuxsanayo toddoba sano, wuxuu bilaabayaa dugsiga biloowga/hoose/dhexe kaasoo u dhigan doono sagaal sano. Sannad-dugsiyeed kasta wuxuu u qaybsan yahay laba xilli – xilliga dayrta iyo xilliga gu`ga. Waxbarashada waa isku heer, iyadoo fiirogaar aan la siin halka u ardayga dalka ka degan yahay. Dugsiyada biloowga/hoose/dhexe badidooda waxaa maamula dowladaha hoose. Tan kale, ardayda waxay caadi ahaan dhigtaan dugsiyada dowladaha hoose ay maamusho oona u dhow hoygooda/guryahooda. Rinkeby-Kista waxaa ku yaallo shan dugsiyada dowladda hoose ay maamusho, kuwaasoo leh sannad-dugsiyeedka fasalka dugsiga xannaanadda loogu talagalay sannad-dugsiyeedka 6-aad, saddex dugsi oo leh fasalka dugsiga xannaanadda loogu talagalay sannad-dugsiyeedka 9-aad iyo hal dugsi sannad-dugsiyeedka 7-9.

Dugsiyada biloowga/hoose/dhexe ee madaxabannaan ma maamusho Dowladda hoose. Dugsiyada biloowga/hoose/dhexe ee madaxabannaan waxaa dhigan kara arday kasta, heerka wax barashada iyo manhajka waxay ka wada siman yihiin kuwa dowladaha hoose ay maamulaan.

Haddii aad shaqayso, wax barato ama fasaxa waalidiinta aad qaadatay, wuxuu saacadaha usan dugsi-dhigashada lahayn iyo fasaxyada u ubadkaaga haysta fursad u ku tago goobaha wakhtilummiska iwm. Waa dhaqdhaqaaq ikhtiyaari ah oona kharash la bixiyo.

Xilliga waxbarashadeed kasta macallinka, ubadkaaga iyo adiga oo ah qof waalid waxaa yeelan doontaan wadahadalka ka arrinsashada horumarka waxbarashada ee ardayga (utvecklingssamtal). Fursadaha kale ee loogu talagalay qofka adigoo kale ah, in uu saamayn ku yeelasho dugsi-dhigashada ubadkaaga, waa kulamada waalidiinta iyo golaha waalidiinta oo dugsiyadaha qaarkood laga helo.

Shahaadada qalin-jebinta waxaa la bixiyaa sannad-dugsiyeedka 9-aad. Ardayga isagoo adeegsanayo shahaadada noocaas ah ayuu codsan karaa dhigashada dugsiga sare. Dhigashada dugsiga sare waa lacag la`aan, waana ikhtiyaari waxayna ka kooban tahay dhawr barnaamij waxbarashadeed. Barnaamij waxbarashadeed kasta waxaa la dhigta saddex sano. Barnaamij waxbarashadeed dugsiga sare wuxuu noqon karaa mid xiriir la leh xirfadaha ama mid laysugu diyaar garaynayo wax ku barashada kulliyadaha.

XARUNTA QOYSASKA, TALO-SIINTA WAALIDIINTA IYO ROONDADA/GAAFKA HABEENKI

Talo-siin iyo taageero awgood la kulan waalidiinta dhallinyarada kale

Dhacdoonada xilliga da`yarnimada way badan yihiin. Talo-siin iyo taageero awgood la kulan waalidiin dhallinyarada kale, waa haddii aad ka qaybgasho kulamada waalidiinta dhallinyarada lagu qabto Xarunta qoysaska (familjehusen) Rinkeby iyo Husby.

Qofka adigoo kale ah oo dhallay ilmo da`dooda u dhaxayso 12 ilaa 17 sano, waxaad la kulmi kartaa oona wadahadal la yeelan kartaa waalidiin kale, iyadoo la adeegsanayo barnaamij la magacbaxay **"ÄLSKADE, FÖRBANNADE TONÅRING"** oo macneheeda ah ”Gacaliye, inkaar-qabe da`yaryahow”. Waxaad wada kulmi doontaan afar jeer, waxaana idin hagi doono qof ah horseedaha kooxda, waxaana ka wada hadli doontaan xaaladaha noolol-maalmeedyada ee kala duwan, kuwaasoo waalidiinta badidooda berri hore la kulmeen. Barnaamij kale oo ka wayn wuxuu la magacbaxay KOMET TONÅR, wuxuuna ka kooban yahay sideed kulammo. Waxaa loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo qabo ilmo da`dooda u dhaxayso 12–18 sano, oo rabo in iskahorimaadyada iyo is-dirirka ku beddelo xiriir degenaasho ku salaysan.

Waxaa loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo u baahan warbixin dheeraad ku saabsan bulshada dalka Iswiidan, waxaa la helaa shan kulammo mowduuca **WAALIDNIMADA DALKA ISWIIDAN**.

Haddii aad doonayso in wadahadal gooni oo ku saabsan ahaanshada waalidka qof da`yar ah, waxaad ballan ka qabsan kartaa **LA TALIYEHA WAALIDIINTA** ee ka hawlgala Xarumaha qoysaska (familjehusen). Qofka adigoo kale oo aabbe ah oo rabo in uu wadahadal la yeesho aabbeyaal kale, ku saabsan ilmaha iyo waalidnimada ku soo dhowoow dhaqdhaqaaqa loogu talagalay aabbeyaasha. Xarunta qoysaska (familjehusen) waxaaa laga helaa qofka adigoo kale ah oo qabo ilmaha da`dooda u dhaxayso 0–18 sano. Warbixin dheeraad oo ku saabsan taageero loogu talagalay waalidiin ilmaha yaryar ka aqriso bogga 4–7.

”Diyaar uma ahayn markii ubadkayga u gaaray da`da da`yarta”

Muhubo Yusuf waxay ka qaybgasha koorsada Komet ee loogu talagalay waalidiinta dhallinyarada

Muhubo waxay leedahay saddex ilmo. Wiilkeeda waa da`yar ”lagu aqoonsado da`daas” ah wax kasta ka dooda oona su`aal ka keena, ayay tiri.

– Anigu xaaladaan diyaar uma ahayn, maadaama inantayda ay hab degan u dhaqmi jirtay, ayay Muhubo tiri. Koorsada waalidiinta Komet, waxay ka heshay naseexooyin iyo fikrado kuwaasoo ay aad ugu faa`iidaysatay. Waxay siiba gaar ahaan u xasuusada habka (FUB-metoden) oo macneheeda ah Diyaarinta, Caqabadaha, Xaqiijinta.

– Berri hore waxaan ubadkayga isla aroorti ku oran jiray ”imminka waxaan aadaynaa goobta lagu dabaalado!”. Markaas waxaan abuur jiray xaalad kadeedis ku salaysan. Waayahaan dambe maalinta ka horeeysa ayaa diyaargareeya, sidaas ayuu ku helayaa fursad oo isku diyaariyo (utmaning).

Xaaladaas maalinta ku xigta wuu ogsoon yahay halka aan aadi doono, xaaladda na waxay noqonaysa mid degan. Xaladaas waxaan awooda in aan xitaa u xaqiijiyo oo aan ku iraahdo ”wax fiican ayaa sameeysay, imminka wakhti ayaan haysanna!”.

”Dhallinyarada dartooda ayaan halkaas ugu sugan nahay”

Abdirizak ”Abdi” Ali waa isku-duweha kooxda hawlgallada bulshada (fältgruppen)

Abdi wuxuu ku barbaaray degmada Rinkeby, macallinimo ayuu soo bartay wuxuuna muddo afar sano ah ka shaqeeya kooxda hawlgallada bulshada. Waxay la tahay in hawlgalka ugu muhimsan u yahay ka sugnaanshada goobaha dhallinyarada ay ku sugan yihiin iyo in taageero la siiyo markii ay u baahdaan.

Kalkaaliyeyaasha kooxda hawlgallada bulshada waxay tusaale da`yarka u wehliyaan xarumaha daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada waa haddii ay rabaan.

– Hirgelinta xiriirka waa hadba xaaladda jirta, ayuu Abdi yiri. Waxa shaqada ugu fiican waxay tahay caawinaadda dhallinyarada iyo la socoshada horumarkooda.

Faahfaahinta xiriirka

Xarumaha daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada

Xarumaha daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada waxaa loogu talagalay dhammaan da`yarta jira 22 sano ama da`dooda ka hooseeyso 22 sano, oo u baahan in qof ay kala xaajoodaan, baaraan jirkooda ama laga caawinno waxyaalaha uur-qaadida looga hortago. Waxaa xarunta ka hawlgalo ummulusooyin, la taliyeha arrimaha bulshada iyo dhakhtarka dumarka.

XARUNTA DARYEEL-CAAFIMAADEEDKA DHALLINYARADA JÄRVA
Isafjordsgatan 32 B Kista
Taleefan: 08-123 36 020.
Ballan-qabsasho iyo drop-in.
Facebook: Järva ungdomsmottagning.

UMO.SE, xarunta daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada ee ku salaysan baraha internetka, waxay da`yarta waydiin karaan su`aallo ku saabsan jinsiga, caafimaadka iyo xiriiryada.

Kooxda hawlgallada bulshada

Taleefan: 08-508 01 089. Waalidiinta way wic karaan ilaa saacadda 21.00 isniin–khamiis, ilaa saacadda 23.00 jimce iyo sabti kasta. Instagram: faltgruppenrinkeby-kista

Kahortegida falxummada maandooriyeyaasha

Haddii aad u baahan tahay sabab iyo aqoon ku saabsan maandooriyeyaasha kala duwan, la xiriir isku-duweha maamulka xaafadda **PREVENTIONSSAMORDNARE**, taleefan 08-508 01 648, eeg xitaa stockholm.se/nejtillcannabis.

”Xilliga dhalinyaranimada qof kasta ayay caqabad u tahay!”

Hassana El hajou waa la taliyeha waalidiinta ee waalidiinta dhallay ilmaha da`yarta ah

– Ka feker in markii adiga aad ahayd qof da`yar ah, haddii waalidiintaada ay taageero heli lahaayeen, way ku fududaan lahayd, ayay isla garatay Hassana oo ku barbaartay Järva, isla degmada ayay imminka la taliye waalidiinta ahaan ka hawlgasha. Waxay ka sheekaysay tirada badan da`yarta oo waalidiintooda dalal shisheeye ka yimi, in ay ku nool yihiin laba adduunyo kala duwan – mid waa adduunka dugsiga, kaasoo mas`uuliyada oo idil dhallinyarada dusha laga saarayo, iyo adduunyada guriga oo taas gebi ahaan ka duwan.

Talo-siin loogu talagalay waalidiinta waxaa weeyaan in xiiso loo muujiyo ama danayn loo muujiyo noolasha dibada ee dhallinyarada ku nool yihiin, iyo waalidku usan isku xilqaamin oo keliya xad u yeelida. Beddelki in uu ilmahiisa la yeesho xiriir wanaag.

Hassana waxay gooni ahaan la kulanta waalidiinta da`yar kasta, ama iyagoo koox ah markii kulamada waalidiinta la yeelanayo ”Gacaliye, inkaar-qabe da`yaryahow” iyo ”Waalidnimada dalka Iswiidan”.

– Xilliga dhalinyaranimada qof kasta ayay caqabad u tahay, siiba dhammaan isbeddelada jirka dhexdiisa ka dhaca dartood. In dhallinyarada ay ku dhaqaaqaan waxyaale halis ah, in hurdada ay aroortii ku daahaan waxaa saamayn ku yeesha nooleha. Markii waalidiin ay helaan aqoon ku saabsan da`yarkooda hab fudud ayay markaas kaddib u fahmayaan hab-dhaqankooda.

Faahfaahinta xiriirka

Xulashada iyo boos ka codsashada dugsiyada

Barta internetka stockholm.se waxaad is barbardhigi kartaa dusiyada magaalowaynta Stockholm, kana heli kartaa khariidadda goobaha ay ku yaalaan. Waxaad ka aqrisan kartaa tirada ardayda dhigata dugsiga, tirada macallimiinta rasmiga ah, iyo heerka ardayda iyo xilhaayeha xannaanadda/waalidka ay ugu qanacsan yihiin dugsiga. Waxaad kaloo boos ka codsan kartaa dugsiga adigoo adeegsanayo weebka. Taageero lagu xusho dugsiyada waxaa kaloo laga helaa valjaskola.se.

Caawinaadda duruusta

Dugsiyada, xarumaha dhallinyarada, maktabadaha iyo ururrada kala duwan ee ka hawlgala xaafadaha waxaa laga helaa caawinaadda duruusta.

Sidee baan ubadkayga ugu taageeri karaa dhinaca dugsi-dhigashada?

Haddii aad ku fekerayso sidii aad ubadkaaga dugsi-dhigashada ugu taageero lahayd, la xiriir maamulka dugsiga. Waxaad kaloo ballan wadahadal la qabsan kartaa la taliyeha waalidiinta ka hawlgala Xarunta qoysaska (familjehusen), Taleefan: 08-508 01 119.

Barnaamijka fasaxyada dugsiga, isboortiga iyo dhaqamada

Xilliga fasaxyada dugsiyada tijaabi dhaqdhaqaaqa cusub

Dugsi-dhigashada aad ayay u fududanaysa haddii ardayda ay xilliga firaaqada ay hab firfircoon ugu dhaqaaqaan dhaqdhaqaaqa. Xilliga fasaxyada dugsiyada waxaa la qaban qaabiyaa dhaqdhaqaaqyo sida isboortiga iyo dhaqamada oo loogu talagalay dhammaan ilmaha iyo dhallinyarada fasaxa ah. Waxaa markaas la helaa fursad lagu tijaabiyo wax cusub kaasoo la si wado xilliga fasaxyada dugsiyada kaddib.

Inkastoo xarumaha dhallinyarada ay furan yihiin xilliga fasaxyada dugsiyada, waxaa giradinada ciyaar-carruureedka kaloo laga helaa dhaqdhaqaaqyo, maktabo, Xarunta waxbarashada carruurta (Berättarministeriet) Husby, Husby Gård iyo Akalla By. Warbixin ku saabsan dhaqdhaqaaqyada xilliga fasaxyada dugsiyada waxaad ka heleysaa stockholm.se/ rinkeby-kista.

Ilmaha iyo dhallinyarada Rinkeby-Kista waxay helayaan fursado ku daawadaan ama ku halabuuraan dhaqamada. Ilmaha jira da`da dugsiga xannaanadda waxay sannadkii helayaan fursadda labo barnaamij dhaqameed **KULTURPROGRAM** oo ka kooban riwaayad, qoob-ka-ciyaar iyo teater. Ilmaha xitaa laf ahaantooda ayay ka qaybgeli karaan halabuurka dhaqamada. Axadaha qaarkood waxay qoysaska (Kulturskolan) Husby iyo (Kulturarenan Rinkeby skolan) daawan karaan teater. Barnaamijyada ka eeg stockholm.se/ sondagsteater.

KOLLO waa xero xilliyadaha kuleelaha loogu talagalay ilmaha iyo dhallinyarada, fursad ay khibrad ugu yeeshaan dabeecadda iyo la kulmaan saaxiibo cusub. Kharashka ku sugnaanshada xerada kuleelaha, waa hadba tirada ilmaha iyo daqliga qoyska. Eeg stockholm.se/kollo.

Kista Galleria waxaaa laga helaa maktabadda **BIBLIOTEK** oo ah maktabadda labaad ee magaalada Stockholm ugu wayn. Xitaa xaafadaha Husby iyo Rinkeby waxaa ku yaallo maktabado. Buugag ka amaahsashada ka sokkoow, waxyaalo kale oo badan ayay ilmha iyo dadka waawayn ba maktabadda ka qabsan karaan. Waxaa halkaan ka qaybgeli kartaa workshopka halabuurka, sheekoxariir, makhaayadda luqadaha, booqashada qoreyayaasha, caawinaadda duruusta ama ka ballan qabsashada qol duruusta lagu aqrisado.

HUSBY BIBLIOTEK: Edvard Griegsgången 9
KISTA BIBLIOTEK: Kista Galleria
RINKEBY BIBLIOTEK: Skårbygränd 1 Barta internetka ka aqriso saacadaha ay furan yihiin iyo dhacdoonada maktabada. stockholm.se.

Dugsiga dhaqamada **(KULTURSKOLAN)** waxaa loogu talagalay ilmaha da`dooda u dhaxayso 6 iyo 22 sano oo aad u rabo wakhtilummis firfircoon. Qiyaasti boqolkiiba 70 ee koorsooyinka laga helo waa muusiik, heesaha, qoob-ka-ciyaar iyo circus, teater iyo fanka, farshaxan iyo warbaahinta. Dugsiga dhaqamada waxaaa laga helaa Husby iyo Gröna Huset dugsiga Rinkebyskolan. Qofka rabo in uu koorso ka dhigto waa in uu bixiyaa kharashka simistarka. Aqriso stockholm. se/kulturskolan.

Waxaa ku yaalaan ururro **FÖRENINGAR** oo tiro badan waxaana laga helaa dhaqdhaqaaqa xilliga goobaha wakhtilummiska iyo xilliga fasaxyada dugsiyada, loogu talagalay ilmaha iyo da`yarta ku nool xaafadda. Ururrada aan ganacsiga shaqo ku lahayn, waxay taageero loogu talagalay dhaqdhaqaaqa ilmaha iyo da`yarta dhaqaaleed ka helaan.

Kalkaaliyeyaasha kooxda hawlgallada bulshada iyo xarumaha daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada

Dadka waawayn oo wakhti u haayo in ay dhagaystaan

Markii ubadkaaga u waynaado oo kolba sannad ku darsado, waxaa kolba muhim u noqonayo dadka waawayn. Marna kuma beddel karaan wax kale doorkaaga waalidnimada oo muhimka ah, laakin waa lagu dhamaystiri karaa, waxayna heegan u yihiin da`yarkaaga markii usan guriga ku sugnayn.

KOOXDA HAWLGALLADA BULSHADA waxay ka kooban yihiin Kalkaaliyeyaasha kooxda hawlgallada bulshada, waxayna hawlgalladooda ku salaysan yihiin booqasho iyo kahortegid dhallinyarada da`dooda u dhaxayso 10–19 sano. Waxay booqdaan dugsiyada, xarumaha dhallinyarada iyo goobo kale dhallinyarada ku sugan yihiin/laga helo. Kalkaaliyeyaasha kooxda hawlgallada bulshada waxay isku dayaan in horumar ahaan shaacbixiyaan dhallinyarada ku sugan xaalad aan wanaagsanayn, iyo in ay ka hortagaan isticmaalka maandooriyeyaasha, caafimaad-darrada nafsiga iyo dambifalalka. Waa dad waawayn oo lagu kalsoon yahay, oona tixgeliya xajinta sirta xirfadda ku saabsan xogta dhallinyarada nooc kasta arrinta ha ahaatee.

Kooxda hawlgallada bulshada waxay shaqeeyaan maalinimada, habeenimada iyo sabti/axad/maalin fasax ah. Waxay xiriir la leeyihiin waalidiinta ururrada ka hawlgala xaafadda. Wada-shaqayn ayaa ka dhaxaysa iyaga iyo kuwa kale, sida tusaale dugsiyada, xarumaha dhallinyarada, Maamulka adeegga bulshada iyo ciidamada booliska. Qofka adigoo kale ah oo waalid ah ku soo dhowoow, la xiriir kooxda hawlgallada bulshada. Haddii aad arrin iswaydinayso oo ubadkaaga ku saabsan.

Cilmibaaris waxaa lagu xaqiijiyay in dhallinyarada, dhab ahaan ay tixgeliyaan aragtida waalidiintooda. Sidaas awgged, waa arrin muhim ah in adiga oo ah qof waalid si cad ula dhaqanto ilmahaaga, ku saabsan in aynan ahayn wax la aqbali karo isticmaalka sigaarka/tubaakada ama khamriga, kahor inta aynan buuxsan 18 sano, iyo in wax alle wixi maandooriye ah u sharcidarro yahay oona wax u geysto caafimaadka.

”Qof aad wadahadal la yeelato markii noolasha ay wax iska beddesho”

Susanne Berglund waxay rugta Järva ungdomsmottagning ka tahay La taliyeha arrimaha bulshada

Yaan ahay maxaana raba mustaqbilkayga? Waa su`aallo noolasha da`yarka oo xilliga da`yarnimada aad muhim u ah, markii wax badan ay dhacayaan noolasha, ayay Susanne ula jeeda, oo aad la kulanto dhallinyarada badan wadahadal gooni la yeelato.

–Badidooda waxay dareemayaan kadeedis iyo walwal markii dhamman go`aanada, oo ay u baahan yihiin ay gaaraan, sidaas awgeed waa arrin fiican markii ay helaan qof oo ay arrinta kala hadlaan, oo aan ka tirsanayn kooxaha kale, oona sidaas ugu qasnayn noolashooda, ayay Susanne tiri.

Hab fudud ayaa ballan looga qabsan karaa xarumaha daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada. Dhallinyarada badidooda waxay u yimaadaan wadahadal dartiisa, hal mar isbuuci, muddo gaaban ama muddo dheer, hawlwadeneyaal xarumaha daryeel-caafimaadeedka dhallinyarada waxay tixgeliyaan xajinta sirta xirfadda.

Husby

XARUMAHA DHALLINYARADA (*HUSBY UNGDOMSGÅRD*) waxaa loogu talagalay ilmaha da`dooda u dhaxayso 13–15 sano. Halkaan waxaa mudnaanta koowaad la siiyaa caafimaadka iyo jir-dhaqaajiska, waxaana giradinada ku taallo gymka/qoob- ka-ciyaarka. Waxaa kaloo ku yaallo studiyaha muusikada, lagu soo saari karo muusik iyo pod iyaga u gaar ah. Toddobaadkii laba galinka dambe, waxaa laga helaa dhaqdhaqaaq loogu talagalay ilmaha da`dooda u dhaxayo 10-12 sano oo keliya.
Adreeska waa: Husby ungdomsgård,
Edvard Griegsgången 26
Instagram: husbyug

REACTOR Husby waa goob dhallinyarada da`dooda u dhaxayso 16–19 sano ay ku kulmaan. Halkaan waxay ku garaaci karaan muusik, aqris, ciyaaraan ciyaaro iyo ka qaybgeli karaan dhaqdhaqaaq hal abuurid leh.
Adreeska waa: Reactor, Edvard Griegsgången 9
Instagram: reactorhusby

maamulka xaafadda wuxuu xitaa wadashaqayn muddo dheer ku salaysan la leeyahay ururro oo tiradooda ah sideed, oo ximbaarsan fikradda lamaanaha guud. Kuwaas waxay kala yihiin Folkets Husby, Fryshuset, Kista Sports Club, Löparakademin, Rinkeby Folkets Hus, Shanta IF, Somaliska mediaföreningen iyo Studiefrämjandet. Iskaashiga wuxuu leeyahay qaab iyo xadayn kala duwan, laakin iskudarki waxay ka kooban yihiin dhaqdhaqaaqyo loogu talagalay ilmaha dugsiga xannaanadda, dhallinyarada iyo waalidiinta.

”Baadigoob ilaa ubadkaaga ugu hesho wax u xiiseeyo”

Malin Bernt waa isku-duwaha dhaqdhaqaaqa wakhtilummiska loogu talagalay ilmaha iyo da`yarta qabo itaaldarro

–Wakhtilummis firfircoon wuxuu muhim u yahay ilmaha iyo da`yarta oo idil, laakin siiba ilmaha u dhiban itaaldarrada. Ka duwanaanshada ilmaha kale ma ahan arrin sahlan, xaaladaas da`yarku wuxuu u baahan yahay in uu sameeyo fal farxad geliyo, iyo in u la kulmo saaxiibo oo u ku kalsoon yahay, ayay Malin Bernt la tahay.

Waxay xilliga fasaxyada dugsiyada qorshaysaa dhaqdhaqaaqyo, oo loogu talagalay ilmaha iyo da`yarta u dhiban itaaldarro.

– Waxaan rajeynayaa in ay ka qaybgalaan oona tijaabiyaan dhaqdhaqaaqyada kala duwan, waxaa dhic karto in ay ka helaan wax ay xiiseeyaan kaasoo kaddib sii wadaan aayaha dambe. Waalidiinta waxaan kula talinayaa in ay ilmahooda u baadigoobaan waxa ay xiiseeyaan. Tani waa arrin aad muhim u ah oona waxtar u leh dugsi-dhigashada iyo carbin.

Waalidiinta oo rabo naseexooyin xiriir la leh dhaqdhaqaaqyada loogu talagalay ilmaha itaaldarran waxay la xiriir karaan Malin, taleefan: 076-12 02 509.

Maadaama qalabka pianada qofna aan isticmaali jirin wuxuu Alfred bilaabay in uu isticmaalo

Alfred Almlöf wuxuu dugsiga dhaqamada Kulturskolan ku garaaca qalabka pianada

Alfred waa sagaal sano jir wuxuuna degan yahay degmada Kista. Wuxuu muddo saddex-afar sano dugsiga dhaqamada Kulturskolan ku garaaca qalabaka pianada. Sidatan ayuu ugu sheekaynayaa sababto u bilaabay in uu pianada garaaco:

– Aabahayga wuxuu soo iibsaday piano, laakin ma jirin qof garaaca!

Sano kahor wuxuu Alfred xitaa bilaabay in dugsiga Kulturskolan ka heeso. Xitaa in uu muusikada dhagaysto wuu ka helaa.

GOOBAHA DHALLINYARADA KU KULMAAN IYO XARUMAHA DHALLINYARADA

Goobaha iyo boosaska dhammaan dhallinyarada loogu talagalay

Xaafad kasta waxaa ugu yaraan ku taallo hal xarun dhallinyaro, waa goob ubadkaaga ama da`yarkaaga u wakhtiyada firaaqada booqan karo. Dhallinyarada laf ahaantooda ayaa wadajir shaqaalaha qorsheya oona fuliya dhaqdhaqaaqyo.

Hadafka waxaa weeyaan in qof kasta u helo dhaqdhaqaaq ku habboon waxyaalaha ay xiiseeyaan, iyo fursad ay ku tijaabiyaan wax cusub. Inkastoo xarumaha dhallinyarada ay yihiin goobaha lagu kulmo, haddana waxaa laga hela dhaqdhaqaaqyada wakhtilummiska ee kala duwan, isla goobahaas waxaa ku sugan dad waawayn oo wadahadallo loola yeelan karo, iyo fursad lagu helo caawinaaddа duruus-aqrisashada. Mid kamid ah xarumaha, Electric, waxaa gaar ahaan loogu talagalay da`yarta u dhiban itaaldarro.

Barta internetka **FRITIDSNATET.SE** waxaaa laga helaa dhaqdhaqaaqyo loogu talagalay ilmaha, dhallinyarada iyo dadka waawayn oo itaaldarro darteed taageero dheeraad uu baahan. Halkaan waxaad ka heli kartaa naseexooyin xiriir la leh ururrada, xarumaha wakhtilummiska iyo dhaqdhaqaaqa kale ee Gobolka Stockholm.

”Fursad in aan hal habeen muusik garaaco ayaa xarunta ii keentay”

Hawo Abdullahi Mohamed waa 14 sano jir ah waana qof soo booqday xarunta dhallinyada Rinkeby

Waxay ahayd fursad ay ku isticmasho studieha muusikada, ayaa sababtay in Hawo ay booqato xarunta dhallinyarada Rinkeby.

– Muusikada aad ayaan u xiiseyaa, waxaana jeclahay in aan heeso, ayay Hawo ka sheekaysay. Tan kale, iyada ayaa ereyada sameeysata kaddib waxaa laga caawina in lagu duubo studieha ku yaallo xarunta dhallinyarada.

– Waxaan Youtube ka soo qaata dhawr garaacid (beats) oo aan ka helo, kaddib iyaga ayaa ka tusaale qaata markii laxanka muusikadayda u sameeysanayo. Ereyada waxaan ku qeexa dareenadayda, badi ahaan wadajir walaasheey waxaan ku qora af-ingriisiga.

Hawo waxay ku talo jirta si wadida fanka iyo in aayaha dambe ay noqoto qof fanaanad ah.

Ilmaha 10–12-jirka ah way ka helaan xarumaha dhallinyarada

Sabti/axad/maalin fasax ah waxaa xarumaha dhallinyarada lagu qabanqaabiyaa dhaqdhaqaaqa gaar ah oo loogu talagalay ilmaha da`dooda u dhaxayso 10–12 sano. Ilmaha wadajir horsedeyaasha goobaha wakhtilummiska waxaa lagu ciyaara ciyaar-carruureed gudaha iyo dibada ba, isku mashquulin iyo ku dhaqaaqida dalxiis gaaban.

Waxaaa xilliga dugsi-dhigashada laga helaa fursad loogu talagalay **CAAWINAADDA DURUUS AQRISASHADA**. Xilliga fasaxyada dugsiyada waxaa la hela fursadda gooba maalinimada lagu dalxiiso **DAGKOLLO**.

”Waxaan u xiisay maalmaha aan booqan karo xarunta”

Sara Aissaou waa 11 sano jir waxayna booqataa xarunta dhallinyarada Rinkeby

– Kuwa xarunta ka shaqeeya waa gacaladayda – way naxariis badan yihiin, caajiib iyo caawinaad baa laga hela markii loo baahdo, ayay tir Sara oo imminka ka qayb gasha dhaqdhaqaaqa xarunta dhallinyarada Rinkeby ee loogu talagalay 10–12 jir sano.

– Waxaan u xiisaa maalmaha oo aan halkaan booqan karo, ayay Sara tiri.

Xarunta waxay ku baratay saaxiibo cusub, waxayna ka hesha markii qaybo magaalada Stockholm ku sameeynayaan dalxiisyada yaryar, oo ah goobo oo weligood booqan.

– Markii imtixaanka xisaabta ay leedahay, waxaa laga caawina duruus aqrisashada, halkaan ayaan duruustayda ku sameeysan karaa, ayay tiri.

Faahfaahinta xiriirka

Akalla

XARUNTA DHALLINYARADA (*AKALLA UNGDOMSGÅRD*) waxaa loogu talagalay ilmaha da`dooda u dhaxayso 13–15 sano, waxaana laga helaa fursad qoob-ka-cayaar iyo dejinta mashruuc iyadoo la kaashanayo horseedeyaasha. Sabti iyo axad galinka dambe waxaa loogu talagalay dhaqdhaqaaq u gaar ah ilmaha da`dooda u dhaxayso 10–12 sano.
Adreeska waa: Akalla ungdomsgård, Sibeliusgången 11
Instagram: Akalla _ug

XARUNTA DHALLINYARADA (*ELECTRIC*) Akalla waxaa loogu talagalay dhallinyarada da`dooda u dhaxayso 12–21 sano oo la dhiban itaaldarro. Dhallinyarada waxay goobta ka helayaan fursad ay saaxiibo kula kulmaan, ku heesaan karaoke, garaacan muusik, wax ku dubaan, shaah/qaxwo ku cabbaan iyo ciyaar ku ciyaaraan.
Taleefan: 08-752 08 49, 076-825 15 89
Facebook: ElectricUng Ungdomsgård
Instagram: electricungdomsgard

Kista

XARUNTA DHALLINYARADA KISTA (*KISTA UNGDOMSGÅRD*) waxaa loogu talagalay dhallinyarada da`dooda u dhaxayso 13–15 sano waxaa kaloo laga hela dhaqdhaqaaqa loogu talagalay ilmaha da`dooda u dhaxayso 10–12 sano, shan galinka dambe toddobaadkii. Goob cusub ayay xarunta dhallinyarada yeelan doontaa 2019.
Instagram: Kistaungdomsgard

Sannadka 2019 waxaa bartamaha xaafadda Kista laga hirgelin doonaa xarun dhallinyaro cusub oo loogu talagalay gabdhaha iyo kooxaha loo yaqaanno **HBTQ (UNGDOMSGÅRD FÖR TJEJER** iyo HBTQ).

Rinkeby

XARUNTA DHALLINYARADA (*RINKEBY UNGDOMSGÅRD*) waxaa loogu talagalay ilmaha da`dooda u dhaxayso 13–15 sano, xarunta waxaa ku yaallo studio muusikada oo loogu talagalay in dhallinyarada ay ku bartaan sida muusikada loo sameeyo. Tan kale, waxaa lagu tijaabin karaa dhaqdhaqaaqa isboorti oo kala duwan. Halkaan waxaa saddex maalmood toddobaaki laga hela dhaqdhaqaaqa oo 10–12 sano jirka oo keliya loogu talagalay.
Adreeska waa: Rinkeby ungdomsgård, Rinkebystråket 53
Instagram: rinkebyungdomsgard

HOYGA DHALLINYARADA (*UNGDOMENS HUS*) waxaa loogu talagalay dhallinyarada da`dooda u dhaxayso 16–19 sano. Da`yarta waxay ka qaybgeli karaan dhaqdhaqaaqa isboorti iyo dhaqamada, heli karaan caawinaad duruus aqrisashada iyo hagida arrimaha bulshada.
Adreeska waa: Ungdomens Hus, Rinkebystråket 53
Facebook: Ungdomens Hus Rinkeby