

**Adeegyadda
Maandooriyaha ee
Madowga Sheffield**

Waxa uu Taaageero Adeeg
Dibad u bax (outreach) ah u
fidiyaa qoysaska ka tirsan
Madowga iyo Isirrada Tirrada
Yar: 0114 2493700.

FADS

Waa koox taageero oo si labo
toddobaadle ah waxuga bixisa
goobta High Green. Pauline
kala xiriir 07931121904.

SHED WAM

Teydana ka warran? Waxa ay
bixisaa taageero qaas ah oo
loogu talloagalay dadka da'yarta
ah ee la nool Walaalhood ama
Waalidkood oo maandooriyaha
si Xun U Isticmaala
0114 2729164.

SPIN

Waxa ay tageertaa
lamaaneyaasha ay waxyeelada
ka soo gaarto maandooriyaha
& Qamriga, fiidkasta oo
Tallaado ah waxa ay
maamushaa koox taageero
bixisa SPIN
0794 9057949 ama
0114 2314443.

RETHINK

Waxa ay taageertaa qoysaska
ay waxyeelayaan arrimaha
caafimaadka maanka oo ka
dhashey si xun u isticmaalka
maandooriyaha. Taageeraada
iyo Dibad U Baxa kala xiriir
Elaine 0114 2677660.

SOUND

Waxa at Taageertaa
Waalidiinta & Qoysaska
maxaabiista, Levi ama Vivian
0114 2756301.

**Mashruuca Maandooriyaha
Burngreave**

Waxa uu taageero siiyaa
qoysaska/daryeeyaasha ku
goobta Burngreave ah. Claire
kala xiriir 0114 2262970.

SYPADS

Waa Khad Teleefoon oo Xogta
Xafida oo kuu Tilmaami kara
taagero qoys, ku siiya wargelin
ku saabsan maandooriyaha iyo
waxyeeladiisa iyo wargelin ku
saabsan eegyada
maandooriyaha. Wac
0114 888880. Waxaa kale oo
jira KhadCaawinaad u gooni ah
Urdu iyo Bunjaabi waana
0114 2751575.

SAAS

Lambarka telefoonka
Adeega Qamri Kala Tallinta
Sheffield 0114 2587553.

**SYPADS & Googta La
Yimaado ee Wax Ka
Bedelaada Daaweynta
Dadka Waaweyn**

Waa taageero mid-ka-mid ah &
Akubanjar (Acupuncture)
loogu talloagalay qof walba oo
ay waxyeelayneyso dad uu
jecel yahay oo maandooriyaha
si xun u isticmaala. Waa galab
walba oo Isniin ah iyo fiid
kasta oo Tallaado ah. La xiriir:
Ann 0114 2725973
Madge 0114 276954 ama
0179304806.

RODA

Waxa ay qoysaska siiyaan
kooxo taageero oo ay goobo
iyo waqtiyo kala duwan ka heli
karaan, Waxaa kale bixiyaan
taageero dib-u-bax ah.
Adeegyada kale ee ay bixiyaan
waa:

N.O.DS Waa taageero aad
aabeyaasha uun u gooni aheyn
oo raga uu maandooriyaha
waxyeelo. La xiriir: **GOOB
LAGU** taageero qoysaska u
murugeysan waxka dhashey
isticmaalka maandooriyaha.
Taageerada Awooye/Ayeeyo .
Faahfaahin dheeraad ah oo
adeegyadan ku saabsan kala
xiriir RODA: 0114 2314443.

CROP

Waxa ay taageeraan
waalidiinta iyo qoysaska ay
waxyeelayso Si Looga
Faa'ideysanayo Ugu
Galmooshaha 0113 2403060
ama 07956235341.

(Space for 11 logos)

Kooxda Wax Ka Qabadka
Maandooriyaha ee Sheffield
waxa ay qoysaska siin kartaa
fursadaha ah Oraahdaada
Dhiibo...ee ku saabsan Sii
Hagaajinta Adeegyada iyo
Qorshooyinka Daaweynta.

(Space for logo)

Tracey kaa xiriir:
0114 2736851
Moobayl: 07813309021
Email: Tracey.ford@sheffieldpct.nhs.uk

**Ma waxaa jira qof aad
taqaan oo maandooriye
qaata?**

**(Space for the
photograph)**

**Haddii ay jawaabtu haa
tahay ...markaa taageero
iyo la tallinba halkaa
dibedda ah ayaad ka
heleysaa.**

**(Space for
SHEFFIELD FAMILY
& FRIENDS
ALLIANCE logo)**

**Kooxda Isbaheysiga
Qoyska & Saaxiibada
Sheffield**
Oo si iskaashi ah ugu wada
shaqeynaya hubsiima in
baahida dadka qoysaska iyo
saaxiibada ah la haqabtiro.

I SEEDEYN

NIYADJAB

RAJOBEEL

XANAAQ

JAHOWAREER

WAX QABSASHO-
LA' AAN

CEYB

Liiska waa uu sii
soconayaa....

Kuwani waa uun qaar ka
mid ah dareemada ay
Qoysaska/Saaxiibada/
Daryeeyaasha qabaan
marka ay isku deyayaan in
ay arrinta la qabsadaan.

Maandooriye isticmaalka
iyo ka maaran la'aantiisaba
xubnaha qoyska oo idil bay
waxyeelaan sida:
Awooweyaal/Ayeeyooyaal,
Carruur, Walaalo wiilal ah,
Walaalo gabdho ah,
Waalidiin, Daryeeyaalka &
Saaxiibo.

Wax inta badan ay
qabashadooda doonaan waa
in ay qofka maandooriyaha
isticmaalaya u doonaan
daaweyn iyo taageero.

Gudaha goobta Sheffield
ah.....

Laakiin qoysas badan oo oo
danaya in ay kuwa ay jecel
yihiin ka difaacan isticmaalka
maandooriyaha waxay kale oo
ay u sii gudbeen waxyaabo aad
u dheeraad ah sida:

- Kuwooda ay jecel yihiin
oo am maandooriyaha u
soo gadaan...si ay
denbigelidda uga hor
istaagaan!
- In ay wax sunta ka saara
guriga ku siiyaan
- In ay meesha ka
guuraan.....
- In ay bixiyaan kharashka
daaweyn qaali ah oo ay
wadanka iyo dibediisaba
uga doonaan
- In ay bixiyaan kharashka
isticmaalka
maandooriyaha bixiyaan
taas oo xiriirkooda culeys
weyn ku ah
- In ay maandooriye
isticmaalka ka qariyaan
xubnaha kale ee qoyska
ka tirsan

Liiska waa uu sii soconayaa....

Hase ahaatee, mid ka mid ah
waxyaabaha ay ugu dambeeya
ee ay qoysasku sameeyaan waa
raadinta taageero ay naftooda u
helaan!

Haddii ay aqoonta aad u
leedahay Maandooriyaha & Ku
Xirnaanshihiisa , sidee kuugu
suurtogeli kartaa in aad
maandooriye isticmaalaha si
waxtar lehu taageerto?

Waxaa jira siyaabo tirtro ah oo
aad isku caawini kartid....

- Baro fahamka waxa aad
wax ka qabaneysid! Wax
ka baro waxa ku saabsan
maandooriyaha,
waxyeeladiisa iyo Ku
Xirnaanshihiisa.
- Ogow halka uu
maandooriye isticmaalaha
daaweyn ka doonan karo.

.....Isbaheysiga Qoyska &
Saaxiibada Sheffield
Oo si iskaashi ah ugu wada
shaqeynaya habsiima ...

- Wax ka baro
maandooriye ku
xirnaanshaha,
istaraatiijoyinka kala
duwan ee caawinaada iyo
waa kan ugu muhiimsan
ee _ istaraatiijoyinka
WAX LA QABSIGA!

Ka fikir noocyada taageerada
adiga aadka kuugu haboon! Ma
waxa ay tahay;

- Koox Taageero
- Taageero Teleefonka ah
- Wargelin
- Daaweyn Dhameystir ah
- Adeeg La iska Yimaado
- Dibad u soo bax – qof ku
yimaada!
- Warsideyaal jooqto ah
- Taageero Carruurta Da'yarta
ah la siiyo

Taageero Qaas ah:

- La Tallin & taageero
Awooweyaal/ Ayeeyooyaal
la siiyo
- La tallin iyo taageero la
siiyo Madowga & Isirrada
Tirrada yar
- Taageero murugta darteed
loo bixiyo

Taageero banaanka laga
hela
Taageeradda way
shaqeyna.....

Warsidaha Isbaheysiga
Sheffield

Helay wargelin jooqto ah oo
waqtiga la socota oo ku
saabsan Kooxda Taageerada
Qoyska iyo Adeegyada
Daaweynta gudaha
Sheffield laga helo oo AAN
LACAG LAGAAGA
QAADIN!

Lynn kala soo xiriir
0114 2736851

.....in baahida dadka qoysaska
iyo saaxiibada ah la haqabtiro.