


# Nolosha

---

## Poweriaa!





Hagahan waxaa loogu talo galay adiga, oo kana fikiraya noloshaada. Waxay kuu fudaydinaysaa inaad codsitid wax barasho ama shaqaysatid markaad si fiican u taqaanid naftaada. Waxaa muhiima ah inaad awoodid in dadka kale aad u sheegan kartid, waxa aad ku fiicantahay iyo waad aad caawinimo uga baahan tahay. Markaad qabatid hawshan, waxaad baranaysaa naftaada. Waxaad buuxin kartaa hagahan keligaa ama qof kale ayaan la kaasho kartaa. Waad qori kartaa, sawiri kartaa ama sawiraka ayaad ku xabagayn kartaa tusaha.

Magac



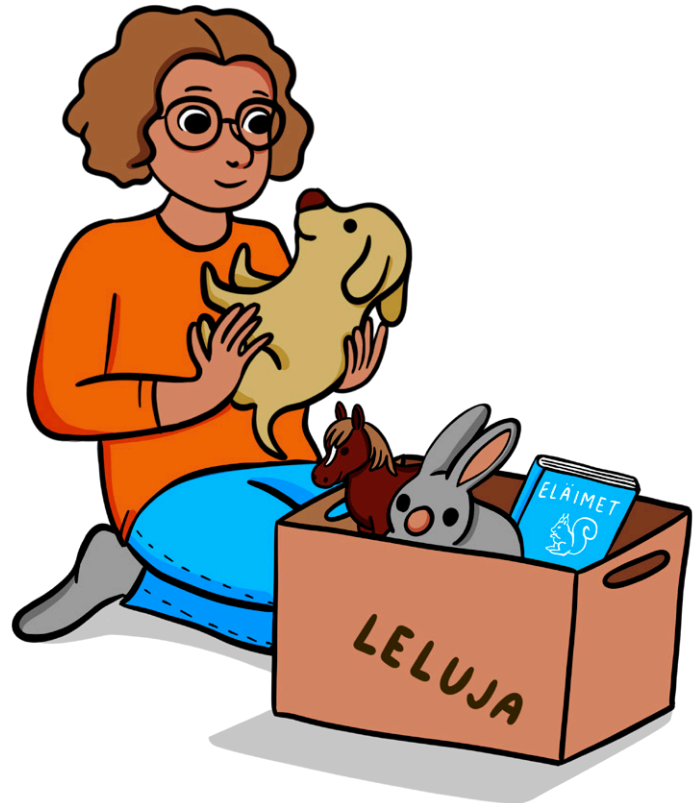
## Waxyaabaha aad taqaanid

li sheeg waxa aad ku fiicantahay ama waxa aad jeceshay inaad samaysid.



### **Xasuusaha noloshaada**

Waxaan kuu sheegayaa dhacdooyinka muhiimka ah  
(Tusaale ahaan sheeko wanaagsan oo caruurnimadaadii.  
Ma loo baahna inaad waxyabihii xumaa sheegtid.)



## Dadka kuu muhiimka ah

li sheeg dadka noloshaada muhiimka kuu ah.



## La joogida dadka kale

Waa muhiim in dad dhincayadaada joogaan.

Maxaad samaysaa markaad dadka kale la joogtid?

Maxaad samaysaa haddii aad dadka kale dagaalantaan?

Ma taqaanaa sida raali geli bixin loo bixiyo?



## Kelinimo

Maxay ka dhigantahay kelinimadu?

Adigu keli ma dareentaa?

Halkee ayaad kula kulmi kartaa dad cusub?



## Waxaad haysataa taageerada ugu wanaagsan

Qof kastaa wuu u baahan yahay taageero. Waa muhiim inaad naftaadu waydiisan karto caawinimo. Ma u baahan tahay caawinimo arrimaha soo socda:

nadaafada guriga, tusaale ahaan huufaranynta, weel dhaqida  HAA  MAYA

dhar dhaqidda  HAA  MAYA

cuntada karinta  HAA  MAYA

wax qorista  HAA  MAYA

akhriska  HAA  MAYA

bixinta biilasha  HAA  MAYA

isticmaalka bangiga internetka  HAA  MAYA

raacidda basabka/taraamka/tareenka  HAA  MAYA

la macaamilka xafiisyada tusaale ahaan  
KELA, TE-toimisto (xafiiska shaqada)  HAA  MAYA

Markaad dhakhtarka aadaysid  HAA  MAYA

raadinta hiwaayadaha (waxyaabaha aad xiisaysid)  HAA  MAYA

**Noo sheeg, caawinimo noocee ah ayay  
naftaada u baahnaan lahayd**





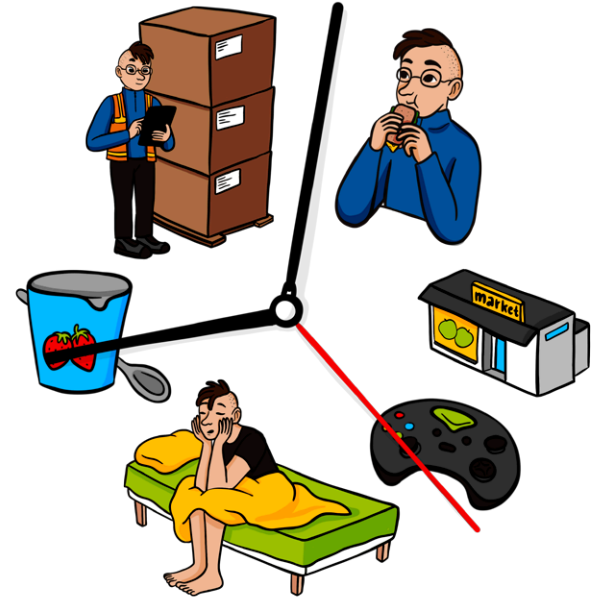
## li sheeg sida maalintaadu tahay

Imisada ayaad kacdaa subaxyadii?

Maxaad ku quracataa subaxii?

Ma shaqo mise iskuud ayaad aadaysaa?  
Xageed u socotaa?

Haddii aadan aadin iskuul ama shaqo,  
maxaad qabaaa maalintii?





Maxaad ka qabataa guriga fiidadkii?

Ma leedahay wax hiwaayad ah?

Sideed u nasataa?

Goorma ayaad seexataa?

**Waxaad wax badan ka baran kartaa naftaada, marka aad ogaatid waxyaabaha aad ka baqatid, ku xamaasad geliya iyo waxyaabaha ku farxad geliya**

li sheeg waxaad ka cabsatid?

li sheeg waxyaabaha ku xamaasad geliya?

Waa maxay waxyaabaha kaa farxiya?

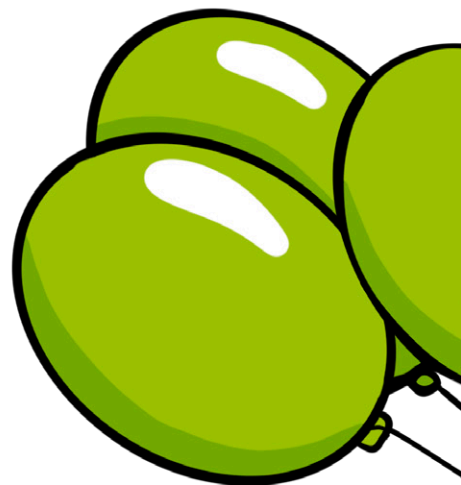




**li sheeg riyooyin ama hamiyo nooceeya ayaad leedahay**



Xusus qorid





### Lähteet

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö sr. 2020.

Oman elämän ohjaksissa – Tietoa ja tehtäviä  
itsemääräämisoikeudesta erityistä tukea tarvitseville henkilöille.

Rajalahti, A., Ristikartano, K., Kosola, M., Ahlsten, M. & Koski, M. 2016.  
Näin minä pärjään! Oma arvioni avun ja tuen tarpeistani.

Suomen Mielen terveys ry. 2022.

Mielen terveyden käsi. Mielen terveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista – MIELI ry



# POWERIA!



KEHITYSVAMMAISTEN  
PALVELUSÄÄTIÖ

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## Työryhmä

Maisa Kosola  
Riikka Matinaho  
Kati Vaahtolammi

## Kuvitus

Jonna Markkula

## Ulkoasu ja taitto

Kimmo Pitkänen /  
Pieni viestintätoimisto Tampere oy

Hagan waxaa loo oo sameeyay qayb ka mid ah mashruuca Poweria ee Aassaska Naafada (2021–2023). Daabacaaddan waxaa laga maalgeliyay dhaqaalaha Sanduuqa Bulshada Yurub.

ISBN 978-952-7292-60-0 nidottu  
ISBN 978-952-7292-75-4 verkkojulkaisu

kvps.fi