

xanuunka qarsoon

Horumarka in aad isku kalsoon tahay,
nafsadaadana ahay, iyo weliba in aad
jeclaato noloshada.



caafimadka maskaxiyan

Caafimaadka maskaxda waxaa sida caadiga uu ku xiran yahay ama u dhow yahay oo lagu qaldaa, xaalada bulshada, xaalada nolosha iyo weliba xaalada qoyska.

Sida caadiga marka uu qof u soo guuro wadan qalaad ama wadan kale, waxaa uu qofka waayaa xiriirkii uu la lahaa bulshadii uu ka yimid. Dadka qaarkooda waxaa ku adkaata sidii ay nolol cusub u bilaabi lahaayeen markey yimaadaan wada kale. Hadaba marka loo eego caruurta ay da` doodu yar tahay, way ka daran yihiin dadka waaweyn sabatoo ah caruurta waxay is weydiyaan suaalooyin culus oo ay ka mid yihiin shaqsi ahaan qofka uu yahay ama wadanka uu ka yimid. Waxaa kaloo ay caruurta is weydiyaan dhaqanka ay leeyihiin ama ay ka tirsan yihiin. Sidaas awgeed waxay caruurta la kulmaan culeys weyn oo dhinaca maskaxda ah.

Adiga ma tahay gabar dhalinyaro ah oo ajnabi ah, isla markaana raba in aad ka hortagto caafimaadkaaga maskaxdaada?

MiRA-Senteret waa xarun sanado fara badan ka shaqeyneysey sidii ay u caawin laheyd gabdhaha ajnabiga ah isla markaana ay dadoodu yar tahay. Xarunta waxay kaa caawineysaa arimo fara badan oo aad rabto in lagaa caawiyo. Hadaba xarunta waxay aad u xoojineysaa sidii ay kuu caawin laheyd iyadoo xooga saareysa caafimaadka maskaxda. Hadaba MiRA-Senteret shaqalahaada maanta waxay rabaan in ay ku caawiyaan, si aad noloshaada iyo shaqsiyadaaba u noqoto mid degen, adigoo goaan ka gaaraaya sida aad rabto in aad noloshaada u noolaato.

hadaba mira-senteret waxaa uu kaa caawin doonaa arimaha hoos ku qoran:

- Wadahadalo kooxeed
- In kaligaa lagaala hadlo, lagaana caawiyo arima aad u baahan tahay
- Telefoon furan oo ku saabsan in laga caawiyo caafimaadkaaga maskaxda
- Barnaamijyo loogu tala galey hooyooyinka iyo caruurtooda
- Banaan u bixid ama soo wareejin magaalada
- Koorsooyin lagu tababaraayo sida wax loo sawiro
- Workshops, farsamado tolinnka iwm
- Inaad la hadasho gudiga caafimaadka



Marka laga hadlaayo cafimaadka maskaxda sida caadiga waa wax la khariyo, waxaana lagu qaldaa in qofka uu waalan yahay ama uu maskaxda ka jiran yahay.

MiRA-Senteret xaruntaani waxay xooga saareysaa in ay ka shaqeeyso sidii qofka ugu hortagi lahaa ama u ilaalin lahaa caafimadkiisa. Xarunta shaqo kuma laha in ay daaweyso qofka maskaxda ka jiran. Hadii uu qofka ka hortago caafimaadkiisa maskaxiyan waxa uu fahmaayaa waxa sida ay noloshiisa noqoneyso, isagoo ogaanaaya xaaladiisa sida ay tahay, sidoo kale waxaan ogaaneynaa ama baraneynaa dumar ahaan anagoo ajnabi ah sidii aan ugu noolaan laheyn wadankaan cusub. Sidii aan ula qabsan laheyn xaalada aan ku sugan nahay iyo weliba waxa ay mujtamaca aan la nool nahay naga sugi lahaayeen. Sidoo kale waxaan baraneynaa sidii aan u heli laheyn caawinaada aad rabno in lagaa caawiyo. Nooc kasta ha ahaatee.

Hadaba waxaa muhiim ah in aad ka faaideysato caawinaadaan, kana qeyb qaadato wadhadalka kooxeed iyo barnamijyada laguugu tala galey. MiRA-Senteret waa xarun ay shaqadeedu tahay in ay kaa caawiyaan sidii aad u ilaalin laheyd caafimaadkaaga maskaxeed. Iyadoo weliba aad nafsadaada kontrool ugu sameyn laheyd, isku kalsoonaan laheyd iyo weliba aad goaanka aad rabto gaari karto .iyado oo uu qofna ku qasbin. Waxaa kuu sheegeyana in xarunta MiRA-Senteret waxaad u sheegto ama ay kaa caawiyaan qof kale ma ogaanaayo, sabatoo ah waxaa qabanaaya sharci u dhigan xamashada ama u sheegida arimahaaga qof kale.

MiRA-Senteret – Resurssenter for innvandrere- og flyktingkvinner

Adreeskooda: Hausmannsgate 27, Oslo

Postbox: P.O. BOX 1749 Vika, 0121 Oslo, Norway

Telefoon: 22 11 69 20. Fax: 22 36 40 19

E-mail: post@mirasenteret.no

Internet: www.mirasenteret.no

