

## MAANUSKA FILINKA AAN CODKA LAHAYN:

1. Amnigaaga dartiisa ayuu filinkaan cod u lahayn
2. Qofna kuma geysan karo falal dhaawac, xannuun, cabsi ama meelkadhac ku salaysan
3. Taasoo ulajeedadeeda tahay inaad sameeyso fal aad raali ka ahayn
4. Ama lagugu qasbo in aadan sameeyn fal aad doonayso inaad sameeyso
5. Qofna kugu ma qasbi karo!
6. Xoog adeegsasho kasta waa khalad, xoog adeegsasho kasta waxyeelid ayay leedahay
7. Waxaan ogsoon nahay in arrin sahlan aynan ahayn
8. Qof muhiim baad tahay
9. Qof karti leh baad tahay
10. Qof geesi ayaa tahay
11. Waan ku caawini karnaa – dartaada ayaan halkaan ugu sugan nahay
12. Waxaan ogsoon nahay inaad tallaabo ka qaadi karto
13. Keligaa ma tihid, caawinaad baad heli kartaa
14. Soo-dhowoow, nala soo xiriir
15. Warbixintaada waan tixgelin doonaa, ku caawini doonaa kuna magangelin doonaa
16. Xarumaha daryeel-caafimaadeedka ka codso caawinaad – Bollnäs kommun, wac 073-087 87 26 ama e-mail u soo dir [socifo.oppnarden@bollnas.se](mailto:socifo.oppnarden@bollnas.se)
17. Caawinaad codso ama wargeli haddii qof wayn aad ka walwalsan tahay, Bollnäs kommun. Wac 0278-256 04 Khadka guud 0278-251 90 ama e-mail u dir [social.forv@bollnas.se](mailto:social.forv@bollnas.se)
18. Waaxda arrimaha dadka waawayn – Maamulka adeegga bulshada, Söderhamns kommun, Wac 0270-750 00 ama e-mail u dir [kundtjanst@soderhamn.se](mailto:kundtjanst@soderhamn.se)
19. La xiriir Ovanåkers kommun, e-mail u dir [socialtjansten@ovanaker.se](mailto:socialtjansten@ovanaker.se) ama Wac 0271-570 00 [www.ovanaker.se/vald](http://www.ovanaker.se/vald)
20. Heeganka dhibaneyaasha dambifallada - Brottsofferjouren Bollnäs/Ovanåker e-mail u dir [omfo@bollnas-ovanaker.boj.se](mailto:omfo@bollnas-ovanaker.boj.se) ama Wac Christer Jönsson stödperson iyo isku-duweha 073-075 30 36, Elisabeth Johansson agaasimaha 070-336 44 20.
21. Heeganka arrimaha dumarka - Kvinnojouren Stöttan, e-mail u dir [info@kvinnojourenstottan.se](mailto:info@kvinnojourenstottan.se) ama Wac 010-471 10 99
22. Heeganka dhibaneyaasha dambifallada - Brottsofferjouren Söderhamn, e-mail u dir [info@soderhamn.boj.se](mailto:info@soderhamn.boj.se) ama Wac 0270-101 21, 070-526 64 03
23. Xaalad degdeg Wac mar kasta 112!