

Furaha sida loogu joogi firfircoonaan

– hadaad ku jiro dugsiga hoose ama dhexe!



Si aad u dareento si fiican waxaad u baahan tahay inaad socotid illaa aad ka kululaatid oo waxyar ka neefsato celcelis ahaan ugu yaraan **60 daqiiqo** maalintii, tusaale asagoo ciyaaraya, socda ama baaskiil wada.



Saddex jeer usbuucii, garaaca wadnahaagu waa inuu kordhaa ilaa aad ka dareento daal iyo kuleyl, tusaale ahaan inaad si xowli ah u socoto, baaskiil ku wadid meel taag ah ama dabaasha.



Waa inaad xoojisaa muruqyadaada iyo lafahaaga saddex jeer usbuucii, tusaale ahaan adigoo ordaya ama boodboodaya.



Firfircoonow inta lagu jiro nasashada. Isku day inaadan waqti badan ku qaadan shaashadda horteeda oo aad qaadatao nasashooyin si aad u dhaqaajiso jirkaaga.

Waxaad heli doontaa lafo xoogaan

Waxaad heli doontaa dheelirnaan wanaagsan iyo xakameynta jirka

Jimicsigu waa fiican yahay!

Waxaad dareemi doontaa farxad

Si fiican ayaad u seexan doontaa

Waad xooganaa doontaa

U fiirsashadaadu way fiicnaan doontaa

Waxaad dareemi doontaa daal yar iyo tamar badan



Furaha sida loogu joogi firfircoonaan

TILMAAMAHA LAGU BILAABAYO!



Samee jimicsi dheeri ah maalin kasta. U lugee ama baaskiil ku aad dugsiga ama mar kasta oo aad u socoto meel aan aad uga fogeyn.



Si wadajir ah nashaadaadka u sameeya. Ciyaar, samee isboorti ama sameeya socod dheer. Samee wax aad u maleyneyso inay xiiso leeyihiin!



Firfircoonow intaad ciyaareyso. Orod, bood, tuur, soo qabso, duub, dheelitir, fuul oo qoob ka cuiyaar dheel illaa aad labadiinuba dhabanka iyo dhabannada ka wada casaataan oo xoogaa aad daasho!



Ka ciyaar banaanka. Waxaad heli doontaa jimicsi dheeri ah haddii aad banaanka joogto. Tag goobta ciyaarta, jardiinada ama keynta, sahmi meelaha kugu xeeran oo khibrad ka qaado goobaha dabiiciga ah – xitaa marka roob ama baraf da'ayoah!

Ku taxnaw dhiirigelinta!



Ka hel dhiirigalin baraha bulshada

- Generation Pep
- RF-SISU Västra Götaland
- Västkuststiftelsen
- Friluftsrämjandet

BARO HAWLAHA!

vgregion.se/rorelseguiden

svtplay.se/alex-traning

Tilmaamo dheeraad haddii aad leedahay NAAFANIMO

Ciyaaraha dadka curyaanka ah ee Sweden
Para-Me.se



Buug-yarahan wuxuu ku saleysan yahay qorshaha waxqabadka ee gobolka Västra Götaland si loo dhiirrigeliyo hawlaha jirka ee carruurta iyo kuwa qaangaarka ah, iyadoo lala kaashanayo Centrum för fysisk aktivitet ee magaalada Göteborg. Waxaad ku dalban kartaa 'Furaha ku joogitaanka firfircoonida haddii aad ku jirto dugsiga hoose ama dhexe' adoo ku dirayo adress.distributionscentrum@vgregion.se