Vård och hälsa

Vård och hälsa ናይ ዞባ ቬስትራ ዮታላንድ ሓድሽ ድጂታላዊ ናይ ክንክን ጥዕና ኣፕ እዩ። እቲ ኣፕ ኣብ ህንጻት ይርከብ፡ ሕጂ ግን Hälsocoach online ነዚ ኣፕ ተኪኡ ቜጸራ ይቕበል ኣሎ።

ንኣኼባ ዲጂታላዊ ክንክን ሓድሽ ምብጻሕ እንተሓዚእካ፡ ነቲ Vård och hälsa ዝብል ኣፕ ከተውርዶ ማለት ዳውንሎድ ክትገብሮ ወይ ብመንገዲ መርበብ ሓበሬታ ክትኣቱ ኣለካ።

ናይ ቪድዮ ኣኼባ ንኽትገብር ክህሉወካ ዘለዎ ነገር፡

- ስማርት ቴለፎን ወይ ታብለት
- ዝሰርሕ ካሜራን ማይክሮፎንን ዘለዋ ላፕቶፕ
- ጽቡቕ ዝሰርሕ ኢንተርነት
- ኤለትሮኒካዊ መለለዪ ካርዲ (ንኣብነት ባንክ ኣይዲ)

ኣብ ዘይትርበሸሉ ጽምው ዝበለ ቦታ ኮፍ ክትብል እንተኽኢልካ ጽቡቕ እዩ። መስምዒ ማይክሮፎን (ሄድሴት) ምስ ዝህሉዎ ንዓኻ ከምኡ ድማ ነቲ hälsocoach ጽቡቕ ጽሬት ዘለዎ ድምጺ ይህቡ።

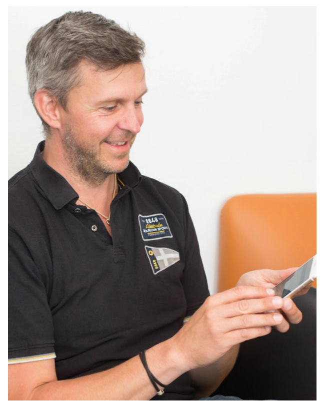
ነታ Vård och hälsa ትብል ኣፕ ኣውርዳ። ነታ ኣፕ ኣብቶም ኩላቶም ኣፕ ዘለዉሉ ቦታ ክትረኽቡዋ ትኽእሉ ኢኹም። በቲ ዌብ ብራውዘር እውን ምእታው ይከኣል እዩ።

QR ኮድ ናይ፡ https://vardochhalsa.vgregion.se/home-login

Tigrinja

ጥዕናኻ ኣሐይልካ ኣብ መዓልታዊ ህይወት ዝሓሸ ስምዒት ይሰማዕካ።

Hälsocoach online



ነቶም መስርሕ ክትጅምሩን ክትንቀሳቐሱን እትደልዩ፡ ሽጋራ ምትካኽ ወይ ስኑስ ምጥቃም ኣቋርጹ፡ ጥዕና ዘለዎ መግቢ ብልዑ ወይ ድማ ልምዲ ኣልኮላዊ መስተኹም ቀይሩ - ምሉእ ብምሉእ ብናጻ እዩ!

ልምዲ ኣነባብራኻ ክትቅይር ካብ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ለበዋ እንተተቐቢልካ፡ ኣብ መስርሕ ለውጢ ዝድግፈካ ብዓል ሞያ hälsocoach ምህላው ክሕግዘካ ይኽእል። ብተወሳኺ ምሉእ ብምሉእ ብናይ ገዛእ ርእስኻ ተበግሶ ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ።

Hälsocoach ኣብ ጎንኻ ምስ ዝህሉ፡ ናብ ጥዑይ ኣነባብራ ዝወስድ ስጉምትታት ትወስድ - ብውዕልካ።
ምስቲ hälsocoach ንናይ ቪድዮ ኣኼባ ብሞባይል ወይ ብታብለት ትራኸብ።
ነታ Vård och Hälsa ትብል ኣፕ ኣውሪድካ ንዓኻ ዝጥዕም ቆጸራ ሓዝ።

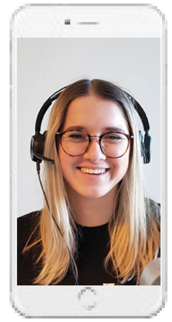
እቲ ስልጠና መብዛሕትኡ ግዜ ካብ 2-6 ኣዋርሕ ዝጸንሕ ኮይኑ፡ ኣብ 4-6 ኣጋጣሚታት ዝካየድ እዩ። ብሓባር ብምኧን ኣብ ኣቃውማን እቲ ስልጠና ብኸመይ ከም ዝካየድን ክትሰማምዑ ኢኹም።

እቲ ዝበለጸ ናይ ጥዕና ምኽርና - ሕጂ ቆጸራ ሓዝ።

ቈጸራ ቅድሚ ምሓዝካ ሕቶ ኣለካ?

halsocoach.online@vgregion.se
ብዝብል ኢመይል ክትረኽቡና ትኽእሉ ኢኹም።

ከምኡ'ውን ኣብ መርበብ ሓበሬታና፡
www.vgregion.se/halsocoach ንእዋናዊ ሓበሬታን ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ልሙዳት ሕቶታት/መልስን ተወከሱ።



ሓደ ናይ ቪድዮ ኣኼባ ልክዕ ከምቲ ስሩዕ ምብጻሕ ወይ ኣኼባ ይሰርሕ፣ እቲ ፍልልይ ድማ ምስቲ hälsocoach ንምርኻብ ናብ ዝርከበሉ ቦታ ምኻድ ኣየድልየካን እዩ፣ ግን ብናይ ቪድዮ ጻውዒት ኣብ ሞባይልካ ወይ ታብለትካ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ።

Matkassen

Matkassen / ናይ መግቢ ሳንዱቕ ማለት ሓደ መርበብ ሓበሬታ ኮይኑ ኣብ ዞባ ቬስትራ ዮታላንድ ብዝርከቡ ክኢላታት ስነ-ኣመጋግባ ዝተዳለወን ዕላማኡ ድማ ጥዑም መግቢ ንምምጋብ እዩ።
Matkassen / ናይ መግቢ ሳንዱቕ ንጥዕና፡ ንከባቢን ንቁጠባኻን ጽቡቕ ኮይኑ፡ ብቕልጡፍ ዝዳለዉን መኣዛ ዘለዎምን መግብታት ንክትክሽን ዝሕግዙ ኣሰራርሓታት'ውን ዝሓዘ እዩ።

ብተወሳኺ ድሉው ዝኾነ ሰሙናዊ ምግቢ ዝሕብር ሜኒን ክትገዝኦም ዘድልዩ ናይ መግቢ ሊስታ'ውን ኣለዎ። ንMatkassen / ናይ መግቢ ሳንዱቕ ኣዝዩ ፍሉይ ዝገብሮ ነገር እንተሃልዩ፡ እቲ ረሰፕት ካብ ናይ ኖርዲክ ሃገራት ናይ መግቢ ኣስራርሓ ዝተወስደ ኮይኑ ምስ ናይ ካልኦት ሳናዱቕ ክነጻጸር እንከሎ እቲ መግቢ ንኹሉ ዝሰማማዕ እዩ።

QR ኮድ ናይ: www.vgregion.se/matkassen