# COMMUNITY RESOURCE CONNECTIONS OF TORONTO (CRCT)

CRCT waxay taageertaa dadka waaweyn (adults) ee dhibaato xoogani ka hayso maskaxda, si ku dhiiri-gelisa inay cisi iyo sharaf ugu dhex-noolaadaan beesha.

## Shaqadayada waxa hogaamiya xeerisyadan:

Xushmo, doorasho xor ah, aaminaad, aayo- ka-tashi, macmiilka oo hogaamiya baahidiisa. Is-la-qabasho, Fursado helitaan, caddaalad iyo sinnaan. CRCT, waxay isku taxalujisaa inay baadho, fahamto, dadka ka wacyi-geliso oo qiimayso waayo-arragnimada ay ka heshay dhaqanka iyo bulshaynimada dunida. Shaqadayadu, waxay ku dhisan tahay hab aan lahayn midab takoor iyo dulmi toona.

## Barnaamijyadayada

- Adeega Taageerada Beesha
  (Kooxaha bariga iyo galbeedka)
  Barnaamijka Qoyska
  Shaqaale u gaar ah afafka Somaliga iyo Tamilka
- Barnaamijka Wacyi-Gelinta Caafimaadka
  (Health promotion)
- Barnaamijka la Xidhiidhka Guryaha Ku-meelgaadhka ah ee Haweenka (HOP)
- Taageeridda Dadka ay sharciga Isku Dhaceen ee ka bukaanka maskaxda.

## Helitaanka iyo Sinaanshaha:

CRCT waxay ballan-qaaday inay la shaqayso dadka ay carqlado ka hortaagan yihiin adeegyada, gaar ahaan kuwa ay sababeen, hoy la'aanta, sharciga oo ay isku dhaceen, sinjiga, dhaqanka, dhalashada, nooca galmada iyo afka-garasho la'aanta.

CRCT waa hay'ad beeleed aan macaash samayn, asxaan-fal ah oo u adeegeysey dadka madaxa laga hayo ee ku nool aaga Toronto in ka badan 30 sano.

Waxan caawinnaa dadka waayeelka ah (adults) ee isticmaala habka caafimaadka maskaxda. CRCT waxa maal-geliya Wasaaradda Caafimaadka iyo Deryeelka Waqtiga Dheer ee Ontarityo. Waxa kale oo kaba maal-gelinteeda: United Way of Toronto, Wasaaradda Hiddaha ee Kanada, Kilaabka Rotaryga ee Toronto, EJLB Foundation, Ontario Trillium Foundation, City of Toronto – access and equity.

## Lambarka Diiwaan-gelinta Asxaan-falka

#118871128 RR0001

*Iyadoo laga mahad-naqayo tabaruca, waa la aqbalayaa.*

Warar dheeraad ah waxad ka heli kartaa shabakeddayada Internetka ee ah **www.crct.org**.

Community Resource Connections of Toronto

366 Adelaide Street East, Suite 230 | Toronto, ON M5A 3X9
ph: (416) 482-4103 | fax: (416) 482-5237 | crct@crct.org

Community Resource Connections of Toronto

# ADEEGGA TAAGEERADA BEESHA

## WAA MAXAY ADEEGGA TAAGEERADA BEESHU?

Adeegga Taageerada Beeshu waa baarnaamij ay leedahay Community Resource Connections of Toronto, hay'ad beeleed aan macaash doon ahayn oo 30 sanno in ka badan u adeegeysey aagga Toronto.

Waxan caawinnaa dadka waaweyn (16 iyo ka weyn) ee dhibaato ka haysato nolol-maalmeedka oo ay keeneen arrimo caafimaad-darro maskaxeed joogto ah oo xoogani.

### Adeegayadayada:

Adeegga Taageerada Beeshu, wuxu kugu kaalmaynayaa:

- Helitaanka baahida asaasiga ah sida cunto, aqal, dhar iyo daryeel caafimaad;
- Inad ka mid noqoto beesha kana hesho waxyaalaha ad jeceshahay sida baashaal, shaqo ama waxbarasho;
- In lala shaqeeyo qoyskaaga iyo dadka taaageerayaasha ah ee kale (haddaad ka raali tahay);
- Maaraynta xaaladda kaa cakiran;
- Barashada xirfadaha ad himiladaada ku gaadheyso;
- In ad ku xidhanto hantida iyo adeegyada ad u haahantahay eed dooneyso.

Adeegyada waxa lagu bixiyaa Ingiriisi, Somali, Tamiil, iyo afaf kele oo badan.

*Aagga annu ka shaqaynaa waa Toronto-weyn oo dhan.*

## XIDHIIDHIN:

Qofka dareensan inay caafimaad-darro maskaxeed hayso, waxan ku soo dhaweyneynnaa inu nala soo xidhiidho, sidoo kale, dadka qoyska ka tirsan, saaxiibada iyo adeeg-bixiyeyaasha kale ayaa nala soo xidhiidhin kara dadka buka.

Qofku waa inu shuruudaha barnaamijka buuxiyaa oo waqti dheer u baahanyahay taageerada joogtada ah ee beesha. Haddaannu barnaamijkayagu ahayn ka ad u baahantahay, waxan kugu caawin doonnaa inan kuu hello mid kugu habboon oo magaaladan ah. Waxan ognahay in dadka qaar ay ku adagtahay inay la qabsadaan adeegyada. Waxan diyaar u nahay inan waqti siino hagaajinta xidhiidh an ku wada shaqayno.

Si ad cid noola soo xidhiidhiso la soo hadal, haddaad Ingiriisi ku hadasho:

Soo xero-geliyaha dadka an la shaqayn doonno:
(416) 482-4103 ext.316.

Haddii ad Somali keli ah ku hadasho, ragga kala soo hadal: (416) 482-4103 ext. 334 Haweenkana kala soo hadal (416) 482-4103 ext. 380.

## HIMILADAADA IYO XEERISYADA

- Waxan ognahay in dadka maskaxda ka bukaa ay bogsan karaan, bogsadaanna;
- Adeegayagu ma aha qasab. Waxan kuula shaqaynaynnaa si ad u gaadho himiladaada;
- Waxan kugu caawinaynnaa wararka ad u baahantahay si ad ugu go'aan qaadato;
- waxan kuuula shaqaynaynnaa si ad u ogaato ood kor u qaadida awoodaada iyo rejadaada.
- Waxan aqoonsan doonnaa inan kala fikrad noqon karno oo waxan kuula shaqayn doonnaa hab is-tixgelin ku dhisan;
- Waxan doonaynnaa oon qiimaynnaa ka qaybgalkaaga micnaha leh ee heer qofahaaneed, barnaamij iyo hay'adeedba.

## XIL-QARINTA

Dhammaan shaqaalaha, ardayda iyo tabarucayaasha hay'adayadayada, waxa looga baanyahay inay ku dhaartaan xil-qarinta.

Waxan xafidi doonnaa wararka kugu saabsan, tusina maynno cid adan u ogolaan, haddaannu sharcigu nagu qasbin. Si ad war dheeraad ah uga hesho siyasadaha xi-lqarinta eeg (buug yaraha ballan-qaadka xilqarinta CRCT) ama la xidhiidh sarkaalka xilqarinta barnaamijka 416 482 4103 laynka 232.

## TALO-BIXIN/CABASHO

Waxan kuu ballan-qaadaynna adiga iyo qoyskaaga iyo dadka muhimka kuu ah adeega ugu fiican ee suurogal ah ( haddaad ogolaato)

Waxan kugu dhiiri-gelineynnaa inad mar walba na siiso taladaada. Haddii wax ku saabsan adeegayagu ku raali-gelin waayo-ama ad ka cabanayso, waxan jecelnahay inan maqallo. Waxad si toos ah ula hadli kartaa qofka kula shaqeeya ama maareeyaha barnaamijka ama waxad noo soo qori kartaa warqaad. Waxan qiimaynaynnaa war-celintaada.

*Si ad ula xidhiidho maareeyeyaasha bariga Wac (416) 428-4103 Ext. 239 Galbeedkana (416) 482-4103 ext. 238.*

"Bogsasho waa suuragal, taageeradaa ayaa dhibyaraysa."