**Deeqaha nashaadhaadka nasiinada ee la diyaarshay**

Maamulka Magaalada (kommunen) Nordre Follo wuxuu doonayaa in carruur iyo dhalin badan ay ka qaybgalaan nashaadaadka nasiinada (fritidsaktivitet) ee caadiyan la diyaarshay. Ilaa iyo hadda, Maamulka Magaaladu wuxuu diyaarshay barnaamij deeq oo ay codsan karaan naadiyada, ururada iyo shaqaalaha magaaladu.

**Maxaad taageero ku heli kartaa?**

Waxaad heli kartaa taageero ku aadan qarashaadka ku baxa nashaadaadka arintaan quseeya ee cayiman, sida joogtada ahna loo qabto. Tusaalayaasha waxaa kamid ah qarashaadka xubnaha, ruqsadaha, qarashaadka ka qaybgalaha / nashaadada, iyo qarashaadka kale ee la xariira shaqada. Maamulka Magaaladu taageero ma siinaayo nashaadaadka gaarka ah iyo qarashaadka kamid noqoshada jiimka.

**Qofkee heli kara taageero?**

Carruurta iyo dadka yaryar ee da'doodu u dhaxayso 6-18 oo u diiwana gashan inay ku nool yihiin Magaalada Nordre Foll kuwaas oon awoodin inay ka qaybgalaan nashaadadak nasiinada oo nidaamsan ayaa heli kara taageero. Waxaan qiimayn ku samaynaa codsi kasta si gaar ah waxaana bixin karnaa deeqo lagu saleeyay kooxda guud ama mid qayb ah.

**Qofkee codsan kara (asagoo wakiil ka ah ilmo ama qof da'yar)?**

Qoysaska iyo shaqsiyaadku iskood uma codsan karaan deeqda; taas badalkeed waa inay la xariiraan shaqaale magaalada katirsan ama qof / urur bixiya nashaadada. Qofkaan ayaa intaas kadib qiimayn doona in cunugu u qalmo deeqda iyo inkale.

Si uu taageero ugu helo nashaado, qofka masuulka ka ah nashaadadu waa inuu ka diwaan gashan yahay Diiwaanka Ururada Khayriga ah. Waxaan sidoo kale deeq taageero ah siinaa nashaadaadka magaalada sida dugsiyada dhaqanka (kulturskole) iyo naadiyada carrruurta (fritidsklubb).

Codsiga waa in lagu qoraa magaca ilmaha / qofka da'yarta ah, taariikhda uu dhashay, iyo ogolaanshaha waalidka ama masuulka sharciga ah ee carruurta kayar da'da 15.

**Codsiga**

Abaabulaha nashaadada ama shaqaalaha magaalada ayaa buuxinaaya foomka codsiga kadibna codsiga u diraaya Maamulka Magaalada si oonleen ah. Codsi gaar ah waa in lagasoo gudbiyaa ilmo kasta. Codsiga waxaan ku jiri karin qarashaadadka nashaadaad badan ama safaro. Codsigu malahan waqti cayiman.

Foomka codsiga

**Yaa ka shaqaynaaya codsiyada?**

Laanta Caafimaadka Bulshada, Ciyaaraha iyo Nashaadaadka Banaanka (Folkehelse, idrett og friluftsliv) ayaa helaysa kadibna qiimaynaysa codsiyada si waafaqsan tilmaamaha barnaamijka deeqda. Waxaan ka shaqaynaa dhammaan xogta shaqsiga ah si waafaqsan xeerarka quseeya.

**Ka jawaabida codsiga**

Codsadayaashu waxay caadiyan heli doonaa jawaab toban maalmood gudahood. Maamulka Magaalada ayaa dhiibaaya cadadka lacagta lagu deeqay oo la siinaayo qofka ama ururka bixinaaya nashaadada.

**Haddii aad qabto su'aalo ama aad caawimaad uga baahan tahay codsashada**

La xariir iskuduwaha caafimaadka dadwaynaha Heidi Berentsen
Taleefanka: (+47) 90 10 27 08