

headspace Collingwood

Headspace Collingwood waxaan ku bixinaa barnaamijyo kala duwan, adeegyo iyo kaalmada dadka dhalintaa yar yar ee jira 12 - 25 waxyaallaha laga yaabo inay saamaynayso caafimaadkaaga iyo samaqabkaaga. Si aad u ogaato wixii ku saabsan dhammaan adeegyada, barnaamijyada, fadhiyada kooxda iyo xarakaadyada la heli karo – ama inaad samaysato ballan – waad wici kartaa, email u diri kartaa ama iska imaan kartaa. Waxaad kaloo weydiin kartaa saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah, shaqaalaha caafimaadka ama adeegyada kale ee bulshada si ay ballan kuugu sameeyaan.

Waxaad u baahan tahay inaad ogaato:

Adeegyada headspace Collingwood waa u furan yihiin dadka dhalinta yar yar oo jira **12 - 25** sanadood.

Dhammaan adeegyada headspace Collingwood waa **iskaa, qarsoodi iyo LACAG-LA'AAN**

Yaa lagala xiriiri karaa/tixraac?

Dadka dhalinta yar waa is xawili karaan iyagu iyagoo na soo wacaya. Waalidiinta/saaxiibada iyo daryeelayaasha ayaa iyaguna heli kara haddii ay kaalmaynayaan dadka dhalinta yar.

Saacadaha shaqada: 10subaxii - 6maqribkii Isniinta ilaa Jimcaha

headspace Collingwood wuxuu ku yaallaa dabaqa 1aad waxaana laga geli karaa kursiga curyaanka iyada oo la soo marayo dalcada iyo wiishka.

waxaan kaa caawin karaa:

Caafimaadka dhimirka

Waan ku caawin karaa haddii aad:

- niyad jabsan
- walaacsan tahay ama aad u welwelsan tahay waxbadan waqtigaas
- ay ku haysato dhibaato cilaaqaad ama dhibaatooyin ku qabto qoyskaaga ama saaxiibadaa
- aad doonayso inaad ka hadasho galmada ama aqoonsiga jinsiyeed
- Ma dareemaysid kalsooni, ama haddii aad dareentay isbedel fikradahaaga,, dareeno ama dabeecad.

Caafimaadka galmada iyo kan jireed

Xarumaha headspace waxay leeyihiin dhakhaatiir soo dhowaynaya dhalinyarada kuwaas oo ka caawimi kara arrimaha la xiriira:

- Xaallad kasta oo caafimaadka jirka ah
- Iska ilaalinta uurka iyo caafimaadka galmada
- daroogada iyo isticmaalka aalkolada.

shaqo, dugsi iyo waxbarasho

Waan ku caawimi karaa haddii aad:

- dugsiga ku dhiban tahay ama shaqada oo dareemayso walaac ama welwel
- hubid-la'aanta wadada aad doonayso inaad qaado
- baahi u qabka in lagaa caawiyo qoritaanka qoraal-taariikheedka
- raadinta shaqo.

Aalkolada iyo daroogooyinka kale

Aalkolada iyo daroogooyinka kale ayaa saamayn kara waxyaallaha adiga muhiimka kuu ah, sida caafimaadkaaga dhimirka, samaqabka iyo saaxiibtinimada. Haddii uu waqti adag ku hayo waan ku caawimi karaa si aad u hesho inaad dib ula qabsato.

Barayfasiga iyo qarsoodiga

Barayfasigaaga aad ayuu muhiim noogu yahay. La wadaagi mayno wax macluumaadkaaga ah adiga oo aan raali ka ahayn. Macluumaad kasta oo ku saabsan adiga waxaa laga dhigayaa qarsoodi xafidan waxaana heli kara keliya shaqaale xaalkaaga ku lug leh. Waqtigaaga headspace wuxuu ku saabsan yahay baahidaada iyo waxaad rabto. Waxaanu nahay adeeg fulantari ah, sidaas darteed waxaan samaynaynaa oo keliya wixii aad ogolaato. Markii aad iska diiwaangeliso headspace Collingwood waxaa lagu weydiin doonaa sidaad rabto inaad u hesho balantaada xasuusinta ah laguna xuso magacaaga la xiriirida degdegta ah. Qofkaas ayaa ahaanaya qofkaan la xiriirayno haddii aan welwel ka qabno amaankaaga mar walba. Shaqaalaha aad ku aragtay headspace wuxuu ku weydiin doonaa wixii ku saabsan haddii aad doonayso macluumaad ku saabsan daryeelkaaga la wadaagay. Waxaa laga yaabaa inaad doorato la wadaagida xubanaha qoyska, shaqaalaha kaalmooyinka kale ama mihnadlaha caafimaad.

Faahfaahinta qofka lala xiriirayo:

Level 1, 16 Lulie St Abbotsford, VIC 3067

Victoria Park Social Club Building, Cnr of Lulie and Abbott Streets.

Tel: 03 9417 0150

Website-ka: headspace.org.au/Collingwood

Email reception@collingwoodheadspace.org.au