# KOR UQAADIDA CAAFIMAADKA LAGA BILAABO ILMAHA YARYARKA

Warbixin muhiim ah oo loogu talagalay waalidiinta ilmah yaryar ee gobolka Neuchâtel

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

# Qoraalkan* waxaa loogu talagalay waalidiinta caruurta yaryar

Kor uqaadida caafimaadka waxey kulug leedahay inla abuuro xaalad nololeedka taasoo suurogalineyso laqabsiga iyo xanaanada habnololeedka caafimaadka. Ilmaha markey yaryihiin waa xiliga ay aadka ugu baahanyihiin xanaaneynta hadaba isticmaal qoraalkan. Xiliga uurka, inta lagu gudo jiro iyo sanadaha ugu horeeyo ee nolosha, caruurta waxey lakulmaan koritaan aad degdeg u ah taasoo saameyneyso deegaankooda. Waxaa lasameeyay tijaabooyin udhameystiran xaga caafimaadka nolosha oodhan (Ururka caafimaadka aduunka, 2009).

Gobolka Neuchâtel,waxaa kajira ururo kaladuwan kuwaasoo kuxiran kor uqaadida caafimaadka ilmaha jira 0 ilaa 4 sano. Kuwaasoo idinsiinaya warbixino kaladuwan iyo waxay diyaar idiinla yihiin iney waalidka uga jawaabaan su'aalaha quseeya hormarinta, caacimaadka iyo wax barashada caruurtiina.

Adeegaha caafimaadka dadweynaha Waxay go'aansatay in la sameeyo, qoraalkan Sharaxan,ugudanbeyntiina taasoo Waalidiinta ufududeyneyso si ay ufahmaan qeyraadkan si fududna u isticmaalaan.

*Qoraalkan waxaa jira asagoo faransiisah iyo luuqado kaloo badan.
Waala dalbankaraa ama ladaabacan karaa siidkan kadaabaco www.ne.ch/promotionsante.

# Warbixin loogu talagalaywaalidiinta Ilmaha dhalinta yar ee Gobolka Neuchâtel

Hor udhac


**A qoonyahanda caafimaadka**

| | |
|---|---|
| Dhaqtarka caruurta | 4 |
| Umuliso | 4 |
| Hôpital neuchâtelois – Qeybta dhalmada | 5 |
| Xarunta caafimaadka galmada – Qorsheynta qoyska | 6 |

**A deega qaaska**

| | |
|---|---|
| Xarunta daryeelka caruurta | 7 |
| Xafiiska badbaadada ilmaha | 8 |
| Waa meel lagu hayo ilmaha jia 0 ilaa 18 sano | 9 |
| Adeegaha waxbarasha bisha Cas | 10 |
| Adeega waxbarshada wareega | 11 |
| Xarunta tababarka xubnaha | 12 |
| Xarunta Neuchâtel ee qeybta madaxa-ilmaha iyo dhalinyarada | 13 |
| Faa'iidooyinkan oo loogutalagalay qoysaska soogolootiga ah | 14 |

**A deegaha daryeelka caruurta guriga**

| | |
|---|---|
| Ee Laanqeyrta – Cas | 15 |
| Meesha hooyada iyo ilmaheeda lagu hayo | 16 |
| Xanaano maalmeed | 17 |

**C inwaano kale iyo xidhiidh kale waxtarleh** 18

**L ambarada deg dega** 20

# Aqoonyahanda caafimaadka

## Dhaqtarka caruurta

Dhaqtarka caruurta waa mid kutaqsuusaycaafimaadka ilmahaaga. Ilmahaaga wuxuu lasocdaa waqtidheer taasoo halkaa ka abuurmikarta xiriir kalsooni wato. Hadaba hakawalwalin inaad weydiso su'aalo hadaad qabto.

› Waxaad kahelikartaa cinwaankan
**www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/Pages/NeMedReg.aspx**
liiska dhaqtarada iyo qaasatan kuwa caruurta ee gobolka.

## Umuliso

Umulisooyinka waxey bixiyaan caawin, talo iyo xanaaneyn inta dumarka ay uurka leeyihiin ilaa inta ayka dhalaan. Waxey kashaqeeyaan isbitaalada ama waa umuliso madax banan.waxay hubiyaan, bini'aadanimada,la-talinta uurka,iyo diyaarinta xiliga dhalmada. Waxey kudhaliyaan dumarka isbitaalada iyo guryaha. Inta lagujiro mudada dhalmada,waxey kacaawiyaan ama tusaan hooyooyinka qaabka naas nuujinta iyo xanaaneyta ilmaha markaa dhasha. Umulisooyinka xitaa waxey doorweyn kaqaataan nadaafada,waxbarashada iyo waxey usoo bandhigaan koorsooyin kaladuwan (masaajeen, sida ilmaha looqaado iwm.). Hadaad rabto inaad hesho umuliso xaafadaada degan, waxaadka helikartaa cinwaankaan hoos kuqoran ama waxaad weydiinkartaa dhaqtarkaaga qaaska ah.

› **Umulisada guriga**
**Né-Sens, Association neuchâteloise des sages-femmes à domicile**
**Ch. de la Toraille 1, 2027 Fresens, 079 280 48 28**

› **Fédération suisse des sages-femmes**
**www.hebamme.ch**

**Lacagta qarashka:** Qeybta ugubadan ee qarashka umulisooyinka waxaa bixiya caymiska caafimaadka (LAMal). Wixii warbixin dheeraad ah waxaad kahelikartaa siidka xafiiska federaalka caafimaadka dadweynaha (OFSP), www.bag.admin.ch (aad qeybta «Assurance-maladie», kadib «Prestation» kadib dooro «Prestation encas de maternité et de naissance» ama «FAQ», waa qeybo badan oo lakala saaray «Assurance-maladie» Qeybta hoose waa «Prestation en cas de maternité». (halkaa waxaad kahelikartaa qarashka ku kaco umulisada).

## Hôpital neuchâtelois – Qeybta dhalmada

Inta lagu jiro xiliga uurka, kooxda qeybta dhalmada waxey diyaar idinkula yihiin iney talo idin siiyaan xiligaas, iyo udiyaargarowga dhalmada, laakiin waxey kaloo kuusameyn karaan inaad dhashid xanuun la'aan. Halsaac aad lakulantid umulisada ayaa waxey kuusuuro galineysaa inaad ogaato wixii kusaabsan dhalmada. Haddi xaalada qoyska kugu adagtahay xaga qarashka, haka baqin inaad umilisooyinka kala hadashid si ay kuucaawiyaan talooyina kuusiiyaan. Xiliga dhalmada, dumarkasta fiiro gaar ah ayaa lasiiyaa, iyo taxadar qaas ah xaga caafimaadkeeda guud, waxaa loosoo bandhigaa haddey rabto in cirbad lagu mudo si ay xanuun udareemin, in ay rabto waaskada qobeyska iney kudhasho, loomasaajeeyo, iyo qeybo kalooduwan oo lagu dhali karo haddeay macquul tahay.hooyada xiliga ay isbitaalka kujirto oo ah xiliga ay dhalayso iyo kadiba inta ay isbitaalka kujirto fiiro gaar ah ayaa lasiinayaa si ay ulaqabsato nolosha cusub ee ilmaha reerka kusoobiray iyo aabaha. Markaad kabaxdo isbitaalka ood gurigaaga aado haddi wax su'aalo ah kugu dhashaan waad la soo xiriirikartaa.

**Hôpital neuchâtelois**
**Pourtalès, Maladière 45, 2000 Neuchâtel, 032 713 33 07**
**www.h-ne.ch/hospitalisation-sejour-maternites-pourtales**

**Lacagta qarashka:** Tixraac sharuudaha lagu sooceliyo ceymiska caafimaadka hoose (LAMaL).

## Xarunta caafimaadka galmada qoyska

Xarunta caafimaadka galmada qoyska waxey idin hayaan talooyin iyo warbixino, iney idinla socdaan iyo idin ka caawiyaan su'aal kasta oolaxiriira caafimaadka galmada, tusaalo ahaan: galmada, kahortaga ilmaha, uur aad rabtid iyo mid aadan rabin, cudurada laga qaado galmada, xadgudubka, bacriminta, iwm.
Xarunta waxey ufurantahay qofkasta da'na kuma xirna, rag iyo dumar, qof laqo iyo mid aan laqabin, diinwalba, jinsiyad walba, nooc walba oo galmada kamid ah, shaqsi ahaan, lamaanaha isqaba, ama koox ahaan. Wada kulanka waa qarsoodi waana lacag la'aan.

**Centre de santé sexuelle-planning familial**
**Rue Saint-Maurice 4, 2000 Neuchâtel, 032 717 74 35**
**sante.sexuelle.ne@ne.ch, www.sante-sexuelle-ne.ch**

**Saacadaha:** Isniinta, talaadada iyo arbacada xiliga 13h ilaa 18h, qamiista 17h ilaa 19h, jimcaha 14h ilaa 18h.

**Qiimaha qarashka:** Lakulanka waa lacag la'aan, kaniiniga kahortaga uurka degdega waa 12.- CHF iyo uur iska barista waa 10.- CHF, hadaadan awoodin waa laga hadlikaraa.

**Centre de santé sexuelle-planning familial**
**de La Chaux-de-Fonds et du Locle**
**Rue Sophie-Mairet 31, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 967 20 91**
**sante.sexuelle.vch@ne.ch, www.chaux-de-fonds.ch/sante-sexuelle**

**Saacadaha:** Xiliyada aan furan nahay, waxaad imaankartaan balan ama balan la'aan. Hadaad rabtid baaritaan dhaqtarka qeybta hoose ee dumarka waa balan.
**Saacadaha:** Isniinta iyo arbacada 12h ilaa 18h, talaado iyo jimco15h ilaa 18h.
**Qiimaha qarashka:** Wadakulanka, kaniiniga kahortaga uurka degdega iyo iska barista uurka waa lacag la'aan, qorista kaniniiniga ka hortaga ilmaha iyo barista dumarka waa qiimo macquul ah:
**Labaatan sano wixi kayar:** 15.- CHF qoritaanka daawada iyo 22.- CHF baarista dumarka oo lasocoto in gudaha hoose lagaa fiirinaayo
**Labaatan sano wixii kaweyn:** 30.- CHF isqorista iyo 22.- CHF barista dumarka oo losocoto ingudaha hoose lagaa fiirinaayo.

Haddii aysan mihiim aheyn shaqsiyadaada inla qariyo, waxaa lacagtaas loodirikaraa caymiska caafimaadka.

# Adeega qaaska
# Hay'adaha qaaska

## Xarunta daryeelka Laanqeyrta Cas

Xarunta daryeelka bisha cas waxey soojeediyaan talooyin quseeya ilmaha markaa dhasha iyo kuwa ilaa 4 sano jirka,iyo talooyin waalidka loogu talagalay. Kalkaalisoyinka xarunta daryeelka waxey waalidka kala hadlaan mawduucyadaan: Naasnuujinta, cuntada, hurdada,hormarka waxqabadka xubnaha, daryeel, waxbarashada, laakiin xitaa kahortaga (ilkaha, qatarta guriga gudihiisa, iwm.) Xiriirka iyo isdhexgalka qoyska.

Lakulanka waxaa lagu qabtaa xaafado badan iyo tuulooyinka gobolka. Waxaa kaloo jira taleefan joogto ah ooloogu talgalay waalidiinta.

- **032 886 88 66** taleefanka joogtada ee gobolka oo dhan, isniinta ilaa jimcaha.
  **puericulture@croix-rouge-ne.ch, www.croix-rouge-ne.ch**

- **Centre de puériculture de Neuchâtel**
  **Avenue du 1er Mars 2a, 2000 Neuchâtel**

- **Centre de puériculture de La Chaux-de-Fonds**
  **Rue de la Paix 71, 2300 La Chaux-de-Fonds**

  **Waqtiyada:** La- talinta balan la'aanta saacadaha waxaad kahelikartaa siidkan hoos kuqoran.
  **www.croix-rouge-ne.ch**, qeybta «familles et enfants/puériculture».

## Xafiiska badbaadada ilmaha

Xafiiska babaadada caruurta wuxuu bixiyaa caawin caawintaas uu siiyo qoysaska lakulmo dhibaato xaga waxbarashada ama isdhex galka bulshada, waxey ahaan kartaa mid walidka katimaaday oorabaan inlacaawiyo ama mid xafiiska katimid oo qasab ah. Sidookale waana xarunta latalinta gobolka ee dhamaan su'aalaha laxiriira xadgudubka ilmaha.

- **Office de protection de l'enfant, Équipe des Montagnes**
  **Rue du Rocher 7, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 889 66 45**

- **Office de protection de l'enfant, Équipe Littoral est et Val-de-Ruz**
  **Faubourg de l'Hôpital 36, 2000 Neuchâtel, 032 889 66 40**
  **www.ne.ch/autorites/DEF/SPAJ/protection-enfant**

  **Qiinaha qarashka:** Waa lacag la'aan.

  **Saacadaha:** Shaqaalaha badbaadada ilmaha ayaa diyaar waxey idinlayihiin inay taleefan ahaan xitaa aqbaarka idinku siinkaraan xiliyada ayshaqeeyaan.

## Meel waxbarasho oo furan AEMO

Waa xarun uqaas ah iney hayso si ku meelgaar ah caruurta lakulmo dhabaato waxbarasho.Waxey qusaysaa waalid walba iyo ilmahooda inta udhaxeyso 0 ilaa 18 sano, kuwaasoo lakulmo dhib xaga waxbarasho, iyo xiriirka bulshada waxeyna ubaahanyihiin say ula dhaqmilahaayeen waalikood iyo nolosha joogtada ah. La socodkaan waa mid shaqsi ah taasoo lagu dhisaayo habka nolosha qoyska, ayadoo lafiirinaayo baahidooda. Xaruntaan (L'AEMO) waxey idinka caawineysaa:

- Inaad aqoonsatid, fahantid baahida ilmahaaga. Dhalinyarada, sikor loogu qaado hormarka jirka, maskaxda, dareenka iyo bulshada.
- In la abuuro lana dayactiro xiriirka kadhaxeeyo (waalidka iyo ilmaha).
- Xal in looraadiyo dhibka maalinkasta jira.
- Laxoojiyo aqoonta waalidka ee waxbarasho.

Waxaan sameeynaa kulan joogto ah oo aan guryaha tagno ama xarunteena (AEMO) taasoon kuleenahay meel aankula hadli karno waalidka, ilmah, dhalinyarada, anagoo lashaqeyneyno qolooyinkle. Lasocodkeena waa mid xadidan.

**AEMO Peseux**
**Place de la Fontaine 4, 2034 Peseux, 032 886 89 11**
**aemo@ne.ch**

**AEMO La Chaux-de-Fonds**
**Avenue Léopold-Robert 51, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 886 88 99**
**aemo.cdf@ne.ch, www.fondation-carrefour.net**

**Qiimaha qarashka:** Xaruntaan waa lacag la' aan. Waxaa fangareeya ama qarashka bixiya gobolka Neuchâtel ayagoo lashaqeeynaya xafiiska badbaadada ilmaha.

**Waqtiyada:** Balan waa inaad qaadataa.
Xiliyada xafiiska furanyahay taleefan waad soodirikartaa.

## Xarunta tabarka ee laanqeyrt Cas (0 ilaa 18 ans jir iyo wixii kaweyn)

Xarunta tababarka waxbarashada (SPE) Waxey bixisaa faa'iidooyin qaas ah sida taageerida ama lasocodka xaga tababarka – waxbarashada aygoo qoysaska ugu imaanayaan guryahooda, ilmahaas ama dhalin yaradaas oo lakulma dhibaatooyin kaladuwan.
Qolada layiraahdo (SPE) Wuxuu siiyaa qoosaska soofood saartay dhibaatooyinka isdhexgalka dad ku taqsuusay kobcinta- waxbarasho kuwaasoo yimaado guryaha si ay ufiiriyaan meeshu uu kunool yahay ilmaha ira (0 ilaa 18 iyo kaweyn intaa) iyo qoyska. Xaaladahaa waxey soosaartaa dhibaatada dhaqanbadalka, xaga waxbarashada, qoyska, iskuulka, bulshada ama xaalad cuqdad nafsi, wareersan ama dhibloo geysto. Ficilkooda wuxuu yahay imaanshaha guriga si looga shaqeeyo halka uudhibka kajiro iyadoo aymuhiim tahay wada shaqeynta qoyska oodhan; in la abaabulo sidii loogu guuleysan lahaa kheyraadka si kor loogu qaado xirfadaha iyo aqoonta reerka si ay madax banaani ugu noolaadaan. Wada kulanka wuxuu ahaan karaa dhowrmar isbuucii ama labo qof ama qof sida qofka baraha ama kan cilmi nafsiga ayagoo wada jira ama midba mar. Shaqadaan waxaa nagala shaqeyndoona (xafiiska badbaadada ilmaha) anagoo taxgalineyno fikradaha kobcinta-waxbarashada iyo laanqeyrta Cas.

**Service Psycho-éducatif, Soutien familial et aide à l'intégration**
**Croix-Rouge Suisse - Canton de Neuchâtel**
**Site de La Chaux-de-Fonds**
**Rue de la Paix 71, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 886 88 60**
**www.croix-rouge-ne.ch/accueil/familles-et-enfants/psycho-educatif/**

**Qiimaha:** Qoysaska wax qarash oo laweydiinayo majiraan. Qarashka waxaa maalgaliyay dowlada (Wasaarada waxbarashada iyo qoyska iyadoo loomaraayo xafiiska badbaadada dadka waaweyn iyo dhalinyarada).

**Saacadaha:** Taleefanka waxaad soodirikartaa xiliga xafiiska furanyahay.

## Hay'ada waxbarashada wareega

Hay'daan waxey kutaqsuustay raacida xaga waxbarashada degdega ah, xaalada qoyska, ilmo kastoo jiro 0 ilaa 6 sano kuwaasoo waxyar naafo ka ah xaga korista maskaxda lana kulmo dib udhac koritaan ama hoos udhac. Waxbarashada deg dega qaaska ah si wada jir ah waxey isugu keentaa ficilo waxbarasho kuwaasoo logu talgaly iney fiicneyso korna uqaado waxtarka ilmah yar. Waxey raacaan waalidka una soobandhigaan, in guryahooda isbadalka ka bilaawdo, siiyaan taakuleen waxbarasho iyo mid kahortag, iyo sidookale deganaan kufilan. Hay'adaan waxay kamid tahay kuwa qibrada uleh (Iskuulda qaaska) ee xarunta layiraahdo (Les Perce-neige).

**SEI, Service Éducatif Itinérant**
**Saars 131, 2000 Neuchâtel, 032 710 15 02**
**www.perce-neige.ch/index.php/service-educatif-itinerant**

**Qiimaha qarashka:** Xafiiska deeqaha waxbarashada gaarka ah ayaa waxey bixisaa go'aamo ah lasocodka waxbarashad qaaska ee degdeg ah, lasocodkaasi waa ulacag la'aan qoysaska. Codsiga waalidka waxaa laga yaabaa inlagu tixgaliyo dhaqtarkooda, macalimiinta iskuulka, asistanka, iwm.

**Waqtiyada:** Taleefan waad nagu soowici kartaa.

## Xarunta dhaqdhaqaaqa maskax jireedka

Xarunta dhaqdhaqaaqa maskax jireedka waa xarunta gobolka baaritaanka, kahortaga iyo tarbiyeenta ilmaha u dhaxeeyo 0 ilaa 18 sano. Tarbiyadaas waxaa loogu talagalay waalidiinta heysta ilmo kasta,kuwaasoo dhib ku ah xaga xiriirka, hadalka, ficilka, kuwaasoo dhibkaas looga dareemo jir ahaan. Gobolka waxuu sameeyaya goobo badan oo lagu talagalay.

> Centre de psychomotricité
> Secrétariat, Rue de l'Écluse 67, 2000 Neuchâtel, 032 889 49 64
> http://www.ne.ch/autorites/DEF/SEEO/psychomotricite/Pages/accueil.aspx

## Xarunta xanuunka maskaxda ee Neuchâtel (CNPea)

Waaxda xanuunka maskaxda ilmaha iyo dhalinyarada ee xarunta Neuchâtel waxey lahadleeysaa ilmaha jira 0 ilaa 18sano iney jiheeyso iyo waalidkood. Waxey bixisaa tiro balaaran oo ah daryeelka daaweynta ilmah iyo dhalinyarada qaba dhibaatooyinka isla hadalka nafsiyanka ah. Waxey dhiibaan talooyin ku saabsan dhinaca caafimaadka cilmi nafsiga ama buufiska waxaa diyaar kuu ah koox kutaqsuustay, waxaana loogu talagalay ilmaha yaryarka ee jira 0 ilaa 6 sano iyo qoyskooda, iyo sidoo kale islaamaha uurka leh ee dhibaateysan iyo ragooda. Qiimeyn gaar ah iyo daryeelka caruurta yar yar, lanataageero waalidka.

**CNP Enfance et adolescence**
**Consultation ambulatoire enfant et adolescent et guidance infantile**
**Rue du Vieux-Châtel 20, 2000 Neuchâtel, 032 755 23 11**
**ea-ln2.ca@cnp.ch**

**CNP Enfance et adolescence**
**Consultation ambulatoire enfant et adolescent et guidance infantile**
**Rue du Parc 117, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 889 69 66**
**ea-mn.ca@cnp.ch**

**Qiimaha qarashka:** Waxaa bixiyaaya caymiska caafimaadka (LAMAL).

**Waqtiga:** Balan qaado ama .
Taleefan soodir xiliga xafiiska furanyahay.

## Faa'iidooyin loogu talagalay qoysaska soogolootiga

### Isgaarsiinta xiriirka hooyooyinka

Isgaarsiinta xiriirka hooyooyinka waa mashruuc ay aas aaseen hay'ada wadajirka dhaqamada kaladuwan iyo laanqeyrta bishacas. Waxaa loogutalagalay qaastan hooyooyinka heysta ilmaha yaryarka ee gobolka mardhow yimid kuwaasoo lakulma xaalad cidlo ah xaga bulshada. Waxey usoobandhigaan waqti wax isweydaarsi iyo dhageysi, dumarka dhexdooda kuwaasoo kujira isku xaalad. Wada hadlka dhexmaraayo hooyada dhalinta yar iyo (hooyada xiriirka isgaarsiinta) waa fursad ay wax kuweydiinkarto wixii su'aalo ah sida caafimaadka,waxbarashada iyo qaabka nolosha gobolka.

Réseau mères de contact
Croix-Rouge Suisse – Neuchâtel
Avenue du 1er Mars 2a, 2000 Neuchâtel, 032 886 88 60
www.croix-rouge-ne.ch

### RECIF

RECIF waa xarun loogutalagalay dumarka oo dhan kuwa ajnabiga iyo kuwa iswiiska, kuwaasoo raadinaya meel ayku kulmaan si ay isu aqoon weydaarsadaan, waxeyna rajeynayaan iney sameeyaan aqoon waxqabadleh si ay ufududaato isdhexgalka, ayna rabaan iney sameeyaan xiriir saaxiibtinimo iyo mid bulsho. RECIF waxa kaloo ay kaqeybqaadataa xaga caafimaadka taasoo dumarka ay usoo bandhigaan kahortaga iyo wacyigalinta dhibaatada laxiriirta caafimaadka guud ahaan aygoo lakaashanaaya isgaarsiinta caafimaadka ee kajira gobolka Neuchâtel. Aqoonyahano qibrad uleh caafimaadka ayaa yimaada bishii halmar, kuwaa soo yimaado xiliga kooraska afransiiska ay RECIF ka bixiso. Xaruntaan waxey kaloo ay fududeeysay in ilmaha 4 bilood ilaa 6 sano ay hooyada looheyn doono xiliga ay faransiiska baraneyso iyo waxaa kaloo loosameeyaa xirfado quseeya hooyada iyo ilmaheeda.

RECIF
Rue de la Cassarde 22, 2000 Neuchâtel, 032 730 33 50
2000@recifNE.ch, www.recifne.ch

RECIF
Rue du Doubs 32, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 968 62 42
2300@recifNE.ch, www.recifne.ch

# Xarunta uqaabilsan waardiyeenta caruurta ee guriga jooga

**Xarunta ilmaha ku haya guriga ee Laanqeyrta Cas (Croix-Rouge) (GED):** Waxey caawiyaan badbaadiyaana waalidka heysta ilmha kayar 12 sano oo lakulmo jirooyin ama dhibaato xaga ilmo heynta si kumeelgaar ah. Waxey yimaadaan xiliga waalidku shaqeeynaayo ayna la'yihiin qof ilmahooda xanuunsan uhayo, xitaa waalid ahaan xanuunsanyihiin ama ay kujiraan xaalad dhibaateysan, ama marka aywaayayaan qofkii caadi ahaan ilmah uheynjiray. Waardiyha bisha Cas (Croix-Rouge) waxey yimaadaan guryaha, kuwaa soo heysta tababar iyo qibrad waqti dheer ah.

**Service de Garde d'Enfants à Domicile**
**Croix-Rouge Suisse - Canton de Neuchâtel, 032 886 88 65**

**Qiimaha qarashka:** Waxay kuxirantahay mushaarka qooyska soogala. Kaqeyqaadasho ah 20.- CHF ayaad dhiibeysaa oo ah tarasboorka qofka iyo hadii uuwato baabuur (qarashka barkinka). Hadii aykuheysato dhibaato xaga dhaqaalaha saad warbixin uheshid laxiriir laanqeyrta - Cas (La Croix-Rouge).

**Waqtiyada:** Taleefan nagu soowac xiliyada isniinta ilaa jimcaha 8h ilaa 12h (laakiin galabtii waxaad nasoowici kartaa hadii wax deg-deg ah ayjiran ookaliyay 14h ilaa 17h).

# Xarunta uqaabilsan waardiyeenta caruurta ee guriga jooga

## Meel loogutalagalay caruurta iyo waalidka

«La Courte Échelle» iyo «La Trottinette» waa meelo lagukulmo, wax lagu wadaago, iyo lagu madadaalo una furan ilmaha markay dhashaan ilaa 5 jirkooda, kuwaasoo ay lasocdaan midkamid ah waalidka ama qof qaangaar ah oo ay sifiican u yaqaanaan.

Ilmaha iyo waalidka ayaa loo sameeyay meel ay kukulmaan, kuhadlaan iyo taasoo usooragalineyso ayadoo waxqasab ah ayjirin iney isku dhaafsadaan qibradahooda kala duwan iyo maalinkaas waxey sameeyeen, noloshooda cadiga ah seytahay, iyo waalid ahaan su'aalaha ay isweydiiyaan. Ilmaha, ayagoo waalidkood lajooga kalsooni kahelaayo ayay isla cayaarayaan, sheekeysanayaan ayagoo wadajira halkaas aykahelayaan kalsooni buuxda xaga shaqsinimadooda.

**La Courte Échelle**
**Rue des Fausses-Brayes 3, 2000 Neuchâtel, 032 724 45 15**
**info@lacourteechelle.ch, www.lacourteechelle.ch**

**Qiimaha qarashka:** Kaqeybqaadasho ugu yaraan 3.- CHF qoyskiiba.

**Waqtiyada:** Waxaa la'imaankaraa waqtigii larabo, qoris la'aan, adigoo tixraacayo saacadaha ayfuranyihiin kana eego cinwaankooda intarneedka. Waxaa loogu talagalay ilma jira ilaa 5 sano

**La Trottinette**
**Rue de la Serre 24, 2300 La Chaux-de-Fonds, 032 914 52 60**
**info@association-la-trottinette.ch, www.association-la-trottinette.ch**

**Qarashka qiimaha:** Kaqeybqaadasho ugu yaraan 3.- CHF qoskiiba. (Haddi aydhibkugu tahay caawin weydiiso Pro Juventute).

**Waqtiyada:** Waad imaankartaa xiliwalba, qoris la'aan, adigoo katixraacaya siidkeena interneedka saacadaha aan furanahay. Waxaa imaankara ilmah jira ilaa 4 sano.

# Xarunta uqaabilsan waardiyeenta caruurta ee guriga jooga

## Xanaano maalmeedka

Gobolka waxaa kajira fursado badan oo loogu talagalay waalidka iyo waalidka mustaqbalka kuwaasoo raadiya xal loogu haayo ilmahooda.

**Qaabdhismeedka qoyska dheeraad wixii ku ah**
Wixii warbixin muhiimah waxaad kaheli kartaa qeybta interneedka aykuleeyihiin Office de l'accueil Extrafamilial (OAEF)
**www.ne.ch/accueilextrafamilial**

**Xanaano maalmeedka Qoska**
Wixii warbixin muhiim ah waxaad kahelikartaa qeybta interneedka aykuleeyihiin Office de l'accueil Extrafamilial (OAEF)
**www.ne.ch/accueilextrafamilial**
**ama www.mamansdejour.ch**

**Adeegaha daryeelka caruurta guriga ee Laanqeyrta Cas**
Fadlan wixii aqbaara kafiira bejka 15 aad.

**Adeegaha heynta caruurta ee Laanqeyrta Cas**
Laanqeyrta Cas waxay idiin dalbaan adeegayaal dhalin yar kuwaasoo ku taqsuusay kuna guuleystay heynta caruurta. Waalidiinta xiiseyneysa waxey laxiriiri karaan xafiiska adeega caruurta Laanqeyrta Cas kuwaasoo indiin soo diridoono qof ilmah idiin haya.
**Service de baby-sitting Croix-Rouge, 032 886 88 65**
**www.croix-rouge-ne.ch**

# Cinwaano kale iyo xidhiidh kale waxtarleh

## Cinwaano kale oo muhiim ah

### Ururka waxbarashada siiya awooda

Hab isgaarsiinta waxbarashada siiya awooda ee NE waa ururo badan oo isutagay ,hay'ado, tabobarayaal firfircoon kuwaasoo utaagan dhiirigalinta iyo caawinta waalidka. Warbixino iyo xiriirka ururkasta waxaad kahelikartaacinwaanka interneedka: **www.edf-ne.ch**

### Fariimo kusocda waalidiina Pro Juventute

Fariimha waalidka Projuventute waxaa laga helikaraa cinwaankooda interneedka ee: **www.projuventute.ch/Messages-aux-parents.** Waxaa kujiro warbixino quseeyo waxbarashada, xaquuqda ilmaha iyo caafimaadka.

### Meeraha caafimaadka

Halkaan waxaad kahelikartaa macluumaad kusaabsan caafimaadka, kuwaasoo soo insixiyay dhaqaatiirta kuhadla afka faransiiska. Waa cinwaan umadax banaan warshadaha iyo caymiska.
**www.planetesante.ch**

Qoraalkan waxaa soo saaray kuna dadaalay:

**Wasaarada Caafimaadka.**
Adeegaha caafimaadka dadweynaha wuxuu kashaqeeyaa meelo kaladuwan oo kamid ah hirgelinta siyaasada caafimaadka gobolka. Qaastan midka kahortaga iyo wacyigalinta caafimaadka. Macnaha, barnaamijyada iyo howlaha kala duwan waxey quseeysaa ilmaha yar yarka ee soo koraayo.

**Service de la santé publique**
Mme Lysiane Ummel Mariani, déléguée à la promotion de la santé
Rue Pourtalès 2
2000 Neuchâtel
032 889 52 19
www.ne.ch/promotionsante
lysiane.mariani@ne.ch

Waxaa iska kaashaday:

**Xafiiska soodhawenta qoyska dheerad ah (Office de l'accueil extrafamilial)**
Xafiiskan shaqadiisu waxey tahay iney ogolaato, ilaaliso iyo talo guudna kabixiso qaabka soo dhaweynta ilmaha meelaha laguxareeyo iyo iney badbaadiso.

**Office de l'accueil extrafamilial**
Mme Christine Schurch Blant, cheffe d'office
Faubourg de l'Hôpital 34-36
2000 Neuchâtel
032 889 66 34
www.ne.ch/accueilextrafamilial

**Wakiilka dhalinyarada (Le Délégué à la jeunesse):**
Wakiilka dhalinyarada ayaa waxaa looxilsaaray hirgalinta siyaasada dhalinyarada ee gobolka. Doorkeedu waa in ay wacyigalin kusameeyso shacabka qaasatan dhalinyarada, xaquuqda ilmaha iyo ay diyaar u ahaadaan aqbaar bixinta iyo talo siinta.

**Délégué à la jeunesse**
M. Alex Pedrazzi
Faubourg de l'Hôpital 34
2000 Neuchâtel
032 889 85 41
www.ne.ch/autorites/DEF/SPAJ

## Lambaro kale oo deg-deg ah

Xarunta warbixinta Suisska ee maandooriyaha
(Centre Suisse d'information Toxicologique): **145**

Xafiiska badbaadada ilmaha (Office de protection de l'enfant)
Montagnes, **032 889 66 45**
East Littoral and Val-de-Ruz, **032 889 66 40**