

Mie'rrkõskksaž arggrytmu

Arggrytmu šâdd tääujâs juõ'kkpeivsaž
aa'sšin, mâ'te mie'rrkõskksaž vuâđđjemaai'jin,
poormõõžžâst, liikummšest da
jeälljõõttmõõžžâst.

Gu pei'vv raajsmâäv
toobdâs rutiinin,
värdd da miöll põ'sše
tää'ssteäddast, da
argg tâbdai staañjen
da nõkkmen, što tøn
vuäitt vaaldšed.

Mõõn jiännai vuâđak iinn poodd? Toobdak-a, što leäk sami
vuâñgam ko kâccjak?

Poorak-a nokk da ri'jtteei määngpeällsânji?

Mõõn jiännai âñnak some? Mä'htt tuu âñnam somesiiskõõzz
seu'rrjet? Mä'htt tobdstak häätlaž somesiiskõõzz?

Mii lij tu'nne miõllsaž nää'll liikkeed? Mä'htt tij â'rnn liikkeet
škooulmaa'tkid?

Sosiaal'laž kõskkvuõđ

Päärna da nuõr vuâđđtarbb lij kuullâd jou'kke da
kiččlâ'stted õ'httekuullâmvuõđ. Staani kõskkvuõđ
piârrija, ruâđid da taaurõõžžid rä'jje vuâđ
pue'rrvâäjimõ'sše.

Juõ'kkpeivsaž õõutsââ'jest âärmõš da miõttlõs
vuârrvaikktoõs õõudâsve'kke vääžnai sosiaal'laž
tääidaid, mâ'te kuvddlummuž, jeârnsid lokku
välddmõõžž da tobdji õlmm'mummuž. Tâk tääid
vie'kkte pi'rğgeed aarg vä'žžlõõzzin da raajjâd
pi'stti oumažkõskkvuõđid.

Mä'htt vie'ttjak ääi'j piârriinad/
õõldâsouvumivim? Mu'vddem
taaurõšjoukk tu'st lij?
Kiččlâstak-a što
oumažkõskkvuõđad liâ staañ?
Mu'vddem staañjõõzz tu'st liâ?

Miõl pue'rrvâäjimõš

Miõl pue'rrvâäjimõš õõlgat ooddid
pi'rğgeed vai'ğges kiččlâsttmõõžžin da
kiččlâ'stted aarg miârkktee'jen

Tõt kuâsttai miõttlõs
fi'ttjõssân jijstes, sosiaal'laž
täiddan da âskkmõššân
jiijjâs
vaikktemvuäittmõõžžid.

Tõt ij õõlgat juätkkjeei
leklvažvuõđ, gu ooddid
pi'rğgeed jie'llem pâ'jj- da
vue'llviõrin.

Mu'vddem ää'sš liâ tu'nne
vääžnai aargâst?
Mii pohtt räämm?
Mä'htt pi'rğgääk streessast
le'be vaiggâdvuõđin?
Mii vie'kkat tuu vue'tted?
Mä'htt luänn'jak?

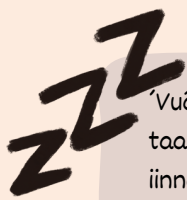
Sää'm aarg jii'jjesnallšemvuõđ liâ jm.
määngkiõllsažvuõtt, rää'ves luättõhttvuõtt de
jeä'rmõs oumaž- da äi'ğgi'ftjõs. Sää'mkulttuur
lij õhttõskõskksaž, da saa'min lij veiddnam
piârfi'ftjõs, mii teäddad õhttvuõđid jee'nes
puõlvõõggi da õhttõõzz kõõskâst. Vooudlaž da
soogglâž jii'jjesnallšemvuõđ eu'nnee aarg, mâ'te
uu'cces vue'jj, nää'l da âskkmõõžž.

Sää'mkulttuurâst luätt, ä'rbbvuõđlaž
jie'llemvue'jj da kiõđivim raajimõš liâ kõskksaž,
mii kuâsttai še aargâst. Rääuh da
kirrsâtte'mvuõđ ää'net äärvast, jiâ-ga
čiâssaa'jid leäkku ä'rbbvuõđlânji äñnam
vääžnen, gu jie'llem lij jäättam ee'jjpooddid da
šõõñi mie'ldd.

Vue'ss sää'm pääñaišõddummuž lij mä'ttjed tuâj
pää'rk, lie vää'nn vuâkkõõzz de ravvsânji
tue'rjjeet jioččtâaimlažvuõđ da jiijjâs
altteemvuõđ.

Toi'mmjeei aarg tuä'rjjen

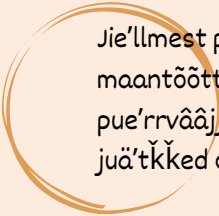




Vuâđđ juõ'kk äšša lij, što vuâđđ nokk – škoolneķ taarbaš nâkkar 9-11 čiâssad da nuõrr 8-10 čiâssad iinnâst. Vuâŋgam miõll vie'kkat činlmõõvvâd, câgg aggstummuš da tue'rjjad vuâittmõõžž nu'tt škoolâst, taaurõõžživui'm gu staarjõõzzin.

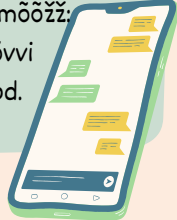
Liikkõs lââ'zzat virksmõõvmmõõžž: puk liikkummuš tuejjad pue'r. Juõ'kk lâu'kk – vâžžmõš, siõrrmõš, âlggan âârrmõš le'be še uu'cces liikkõs – tue'rjjad tiõrvâsvuõđ da vie'kkat p'rgõged aargâst.

Vuõŋgâmharjjtõõzzi veâkka vuâitt luânnted vaard da miõl. Tõi veâkka vuâitt sârnnad siisklõõžžid jie'rštummuš le'be mue'kkõõzz pooddâst, što ij leâkku jie'tt. Loogg lââ'ss Mielenterveystalo-seidain



Jie'llmest pue'tte mâtmešt vuâstta stre'ss, maantõõttmõõžž da vaiggâdvuõđ. Miõl pue'rrvââjmmõš vie'kkat šiõttlõõvvâd da juâ'tkked oudârra. Jeâl kuõđđu huõlinad õhttu!

someääij kannat jue'kked da rää'jted nu'tt, što tõt ij viigg ääij vuâđđmõõžžâst, liikkumšest le'be õhttsaž pooddin. Kõõčcmõš ij leâkku pâi ääijest – siiskõõzzâst še lij miârktõs. Puk somesiiskõs ij tue'rjjed pue'rrvââjmmõõžž: juâtkkjeei ve'rddummuš, negatiivlaž da mue'kkõõvvi siiskõõzz vue'itte hue'need toobdâlm da jioččtâabd.



Piârkkõõskõõzz



Raauk vie'kk-puâluž



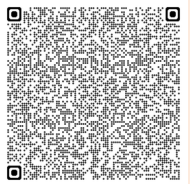
Lâhellä.fi



Mielenterveystalo



Heedran piâr (Neuvokas perhe)



Maainâsveä'kkummuš



sää'mkiõllsaž da - kulttuurmeâldlaž kääzzkõõzz

Lappi pue'rrvââjjamvu'vdd ta'rjjad sää'mkiõllsaž da - kulttuurmeâldlaž kääzzkõõzzid päärnaid, nuõrid da piârrjid.

Kõõjj lââ'zz kääzzkõõzzin sää'mkiõllsaž kääzzkõõzzi kääzzkõs-šuurâst



Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Lappi pyreestvajeemkuâvlu
Lappi pue'rrvââjjamvu'vdd



Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU