

VOOR
TILBURG
013

MISSIE 1
HADAF 1

DHALLINYARO – ISBOORTI, WAXBARASHO TAYO LEH IYO DHAQAN

IN KA BADAN KALA BAR DHALLINYARADA WAXAY DAREEMAAN CADAADIS DUGSIGA AH OO KA YIMAADA IMTIXAANNADA IYO SHAQO-GURYAHA/WAQTIYADA KAMA-DANBAYSTA AH.

JEUGD – SPORT, GOED ONDERWIJS EN CULTUUR

MEER DAN DE HELFT VAN DE JONGEREN VOELT DRUK OP SCHOOL DOOR TOETSEN/TENTAMENS EN HUISWERK/DEADLINES

CAQABADAHA

Bulshadeenna dhexdeeda, waxaan carruurta iyo dhallinyarada ka filaynaa waxyaabo sii kordhaya. Degmadeenna gudaheeda waxaan aragnaa in dhallinyaro badan ay la kulmayaan walbahaar, cadaadis waxqabad iyo dhibaatooyin maskaxeed.

“In ka badan kala bar dhallinyarada waxay dareemaan cadaadis dugsiga ah oo ka yimaada imtixaannada iyo shaqo-guryaha/waqtiyada kama-danbaysta ah.”

Natijjooyinkan waxaa lagu soo bandhigay warbixin cilmi-baaris ah oo ay diyaarisay State of Youth NL bishii Agoosto 2025.

Dugsiyada, diiradda badankeedu waxay saaran tahay natijjooyinka iyo dhibcaha.

Laakiin annagu waxaan rabnaa in dhallinyaradu sidoo kale bartaan kalsooni naftooda ah, ay noqdaan hal-abuur leh oo ay ogaadaan kartidooda. Isboorti iyo dhaqan waa muhiim, balse waxaan aragnaa in qoysas qaar ay hawlahaasi aad qaali ugu yihiin. Mararka qaarkoodna xaafado qaar waxaa ka jira bixinta adeegyo oo kooban, taas oo aanan u arkin mid sax ah. Qof walba oo ku nool degmadeenna waa inuu ka qayb qaadan karaa.

Isla mar ahaantaasna, naadiyada isboortiga iyo hay'adaha dhaqanka waxay la kulmayaan cadaadis weyn oo ka dhashay dhimis miisaaniyadeed oo ka imanaya dowladda qaranka iyo tan gobollada. Taasi waxay yaraynaysaa fursadda lagu bilaabi karo hawlo cusub ama lagu siin karo dhallinyarada hagd dheeraad ah.

Arrintan si fudud looma sharxi karo.

HADAFKEENA

VoorTilburg013 waxay maalin kasta ka shaqaysaa in dhallinyaro kasta oo ku nool Tilburg ay dareemaan in la arko lana maqlo. Waxaan rabnaa in dhallinyaradu koraan, ay ku noolaadaan degmadeenna iyagoo xor ah oo ammaan ah, isla markaana ay helaan fursado. Sidaas awgeed waxaan maalgelin ku sameynaa waxbarasho aan ku salaysnayn oo keliya imtixaanno, balse sidoo kale ku wajahan kalsooni nafeed, hal-abuur iyo horumarinta kartida.

Anaga oo la shaqaynayna Richie, waxaan dhagaysannaa waxa dhallinyarada runtii muhiim u ah. Waxaan galnaa xaafadaha, abaabulnaa hawlo isboorti, waxaana si wadajir ah u sameynaa mashruucyo ku saabsan muusig, filim iyo warbaahin. Dhallinyaradu mar walba way ka fikirayaan wayna ka qayb qaadanayaan. Taxanaha carruurta ee ay dhallinyaradu la sameeyaan Richie waa tusaale fiican. Mashruucyada noocan ahi waxay isku xiraan dhallinyarada, waxay siiyaan cod, waxayna kordhiyaan kalsoonidooda.

Waxaan Kinderraad Noordhoek ku lug yeelannay naqshadaynta garoon ciyaareed cusub. Hindisayaal noocan ah ma keenaan oo keliya qorshayaal ka wanaagsan, balse sidoo kale waxay kordhiyaan mas'uuliyad-qaadashada. Dhallinyaradu waxay dareemaan: waan ka tirsanahay, ra'yigayguna waa muhiim.

VoorTilburg013 waxay sii wadaa dadaalka ay ugu jirto hawlo isboorti oo bilaash ah oo ka jira xaafadaha. Dadaalkeenna awgiis, mashruucyo bulsho oo kala duwan ayaa ka abuurmay xaafadaha, kuwaas oo dhallinyaradu isugu yimaadaan una wada noqdaan kuwo firfircoon. Tani waxay ka dhigtaa xaafadaha kuwo xooggan, ammaan ah oo bulsho ahaan isugu dhow.

Sidoo kale, waxaan taageernay hal-abuurayaal da'yar anagoo ka caawinay codsiyada deeqaha ee loo marayo Makersfonds. Sidaas ayay ku helaan maalgelin iyo hagid si ay u sii horumariyaan kartidooda. Waxaan rabnaa in Tilburg noqoto degmo ay dhallinyarada hal-abuurka leh ku riyoon karaan, tijaabin karaan oo ku kori karaan.

2/2

WAXAAN KA SHAQAYNAYNA

VoorTilburg013 waxay maalin kasta ka shaqaysaa in ay xoojiso awoodda dhallinyarada, iyada oo dhagaysanaysa isla markaana la fikiraysa. Richie, Kim iyo Ivan waxay aaminsan yihiin in dhallinyaro kasta ay dareento in la arko, la maqlo lana qiimeeyo. Dhallinyaradu waxay u qalmaan degmo si dhab ah u tixgelisa, fursad siisa isla markaana kalsooni ku qabta.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

U dir Ivan, Kim ama Richie iimayl adigoo adeegsanaya info@VoorTilburg013.nl



VOOR
TILBURG
013

MISSIE 2.1
HADAF 2.1

XAAFADO AMMAAN AH

TODDOBAAD KASTA SHILAL AYAA KA DHACA DEGMADENNA, GAAR AHAAN GOOBO WAREEG AH IYO MEELO DADKU KA GUDBAAN OO MASHQUUL AH. MEELO QAAR DHIBAATOYINKU WAXAY JIREEN SANADO BADAN.

VEILIGE WIJKEN

ELKE WEEK GEBEUREN ER ONGELUKKEN IN ONZE GEMEENTE, OP ROTONDES EN DRUKKE OVERSTEEKPLAATSEN. OP SOMMIGE PLEKKEN GAAT HET AL JAREN MIS.

CAQABADAHA

Degmadeennu si degdeg ah ayay u koraysaa. Tani waxay u muuqan kartaa wax wanaagsan, balse sidoo kale waxay keentaa cidhiidhi badan iyo ammaan-darro. Sida ku cad tirakoobka Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV - Machadka Cilmi-baarista Badbaadada Taraafikada), sannadkii 2023 waxaa ka dhacay 2009 shil taraafiko magaaladeenna. Taasi waa celcelis ahaan 5.6 shil maalintii. Arrintani waa mid walwal leh, gaar ahaan marka ay khusayso isticmaaleyaasha waddooyinka ee nugul sida baaskiilleyda, waayeelka, lugeeyayaasha iyo carruurta.

Toddobaad kasta shilal ayaa ka dhaca degmadeenna, gaar ahaan goobo wareeg ah iyo meelo dadku ka gudbaan oo mashquul ah. Meelo qaar dhibaatooyinku waxay jireen sanado badan. Waalidiintu way walwalaan, baaskiilleyduna waxay dareemaan ammaan-darro, carruur badanna waxay ku ciyaaraan dhexda gaadiid si xawli ah ugu wareegaya xaafadda iyagoo raadinaya meel ay dhigtaan.

Dhibaatooyinka baarkinka ayaa aad uga jira xaafado badan. Gaadiidku waxay wareegayaan iyagoo raadinaya meel bannaan. Tani waxay keentaa wasakh, buuq, xanaaq iyo xaalado khatar ah. Arrintani waxay si gaar ah u saamaysaa dadka deggen, sida carruurta yaryar iyo waayeelka.

Intaa waxaa dheer, dad badan oo deggen ma dareemaan ammaan marka ay waddooyinka joogaan. Handadaad waddooyin, ka-saris iyo takoor weli aad bay u badan yihiin. Haweenka iyo LHBTIA+ marar badan waxay la kulmaan hadallo, dhaqan ama xaalado gebi ahaanba aan la aqbali karin. Tani waxay dhaawacdaa dareenka xorriyadda iyo sinnaanta ee dadka deggen.

HADAFKEENA

VoorTilburg013 waxay rabtaa in qof kasta oo deggen uu ammaan ku dareemo xaafaddiisa. Ammaanku ma aha raaxo, waa xuquuq aasaasi ah. Sidaa darteed waxaan xoogga saareynaa tallaabooyin cad oo ku saabsan badbaadada taraafikada iyo badbaadada bulshada labadaba.

1.

HAGAAJINTA BADBAADADA TARAAFIKADA

CAQABAD

Waddooyinka waxaa ka dhaca shilal aad u badan, gaar ahaan goobo wareeg ah iyo meelo dadku ka gudbaan oo mashquul ah. Xaafado qaarkood baarkinku waa adag yahay, taasoo keenta in gaadiidku u leexdo waddooyin degan. Tani waxay abuurtaa xaalado khatar ah, oo ay ku jiraan carruurta bannaanka ku ciyaaraysa.

XALKA AAN SOO JEEDINAY

VoorTilburg013 waxay doonaysaa in ay hagaajiso badbaadada taraafikada iyada oo adeegsanaysa tallaabooyin wax ku ool ah:

- Cilmi-baaris lagu sameeyo meelaha taraafikada ee khatarta ah, iyadoo lala shaqaynayo kooxo kale.
- Ka-qaybgalka Kinderraad si loo kordhiyo badbaadada meelaha carruurta ku ciyaaraan.
- Nalal taraafiko oo casri ah, meelo ammaan ah oo laga gudbo waddada, iyo goobo wareeg ah oo si cad loo habeeyey.
- Dalooshiyo (drempels) iyo taraafiko hal-jiho ah oo laga hirgeliyo xaafadaha degaanka si loo yareeyo wadista khatarta ah.
 - Mooshin lagu wajahayo 67 kiiloomitir oo ah waddooyin baaskiil oo aan ammaan ahayn (soo jeedintu wali way socotaa).

HADAFKEENA

Waxaan rabnaa magaalo aad si ammaan ah ugu baaskiil wadi karto, ugu lugeyn karto uguna ciyaari karto. Badbaadada taraafikadu ma aha raaxo, waa shuruud aasaasi ah oo loogu talagalay xaafado la noolaan karo.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

U dir Jan, Kim ama Richie iimayl adigoo adeegsanaya info@VoorTilburg013.nl

VOOR
TILBURG
013

MISSIE 2.2
HADAF 2.2

LA-DAGAALLANKA TAKOORKA IYO HANDADAADDA WADDOOYINKA

DHAMMAAN DADKA DEGENA MA DAREEMAAN AMMAAN AMA SOO-DHAWEYN. TAKOOR IYO HANDADAAD WADDOOYIN WELI WAY DHACAAN — GAAR AHAAN HAWEENKA IYO LHBTIA+. TANI WAXAY DHAAWACDAA DAREENKA XORRIYADDA IYO SINAANTA.

ANTI-DISCRIMINATIE EN STRAATINTIMIDATIE

NIET ALLE INWONERS VOELEN ZICH VEILIG OF WELKOM. DISCRIMINATIE EN STRAATINTIMIDATIE KOMEN NOG STEEDS VOOR — VOORAL BIJ VROUWEN EN LHBTIA+ PERSONEN. DIT TAST HET GEVOEL VAN VRIJHEID EN GELIJKWAARDIGHEID AAN.



2.

LA-DAGAALLANKA TAKOORKA & HANDADAADDA WADDOOYINKA

CAQABAD

Dhammaan dadka deggen ma dareemaan ammaan ama soo-dhaweyn. Takoor iyo handadaad waddooyin weli way dhacaan — gaar ahaan haweenka iyo LHBTIA+ (dadka leh kala-duwanaansho ku saabsan galmada iyo aqoonsiga jinsiga). Tani waxay dhaawacdaa dareenka xorriyadda iyo sinnaanta ee dadka deggen.

XALKA AAN SOO JEEDINAY

- VoorTilburg013 waxay ka shaqaysaa sinnaan caddaalad ah iyo badbaado bulsho:
 - Taageeridda ajandaha ka-hortagga takoorka ee degmadu leedahay.
- Caawinta codsiyada deeqaha ee mashaariicda ka-qaybgalka iyo sinnaanta dhiirrigeliya.
- Wacyigelin loo marayo hindisayaal bulsho oo firfircoon iyo hawlo xaafadeed.
 - Xoojin kormeerka iyo fulinta sharciga si loola dagaallamo handadaadda waddooyinka.
 - Waddooyin ammaan ah iyo ololeyaal wacyigelin.

WAXAAN KA SHAQAYNAYNA

Haween badan iyo gabdho waxay dareemaan ammaan-darro marka ay joogaan goobaha dadweynaha. Tani waxay ka muuqataa tirakooby qaran, sidoo kalena warbixinno laga helay Tilburg. Ka fakar meelaha sida saldhigyada tareennada, beeraha, joogsiyada basaska iyo goobaha madadaalada habeenkii.

Waxaan dalbanay qiimeyn: sidee ayaan haweenka uga qaybgelin karnaa si ka wanaagsan (dib-)u-naqshadaynta waddooyinka iyo fagaarayaasha? Waxaan rabnaa inaan tan ku sameyno Qorshaha Ka-Qaybgalka Deggeneyaasha. Waxaan dalbanay in fiiro gaar ah la siiyo iftiinka, aragti-furan (sichtlijnen) iyo xakamaynta bulshada. Sababtoo ah waddo si fiican loo naqshadeeyay waxay go'aamin kartaa inaad dareento ammaan ama ammaan-darro.

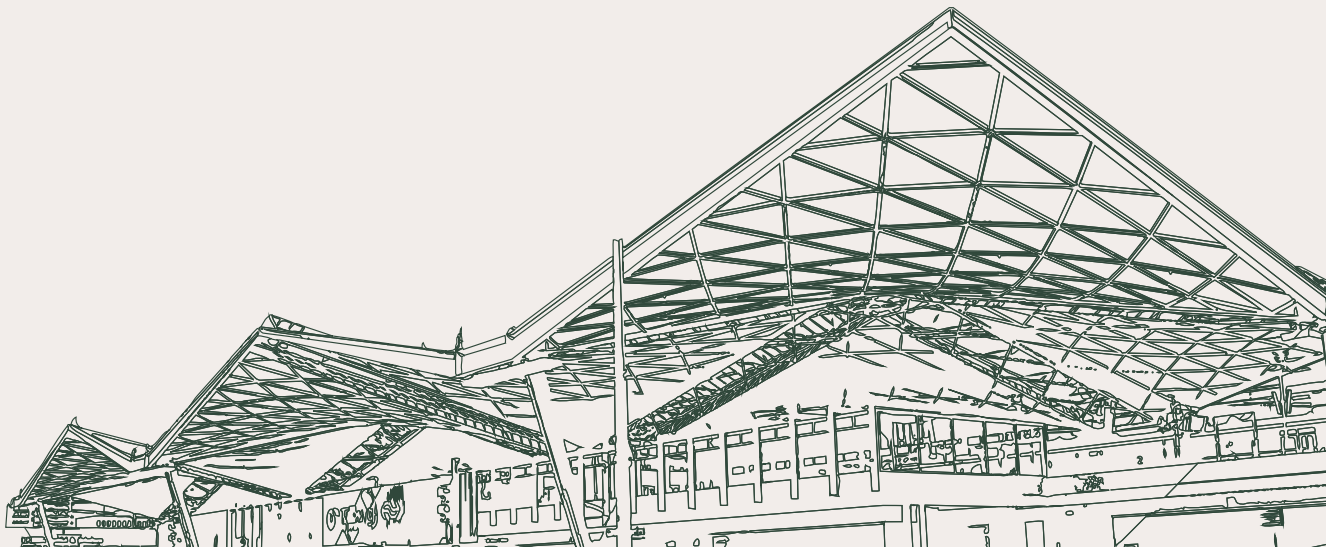
VOOR
TILBURG
013

Soo jeedintan sharci waa la ansixiyay. Sidaa darteed, waxaan rabnaa in degmadu si firfircoon uga shaqeyso hagaajinta badbaadada bulshada ee goobaha dadweynaha, iyadoo si gaar ah loo tixgelinayo waayo-aragnimada haweenka.

Tani waxay u baahan tahay hab isku-dhafan oo ay ku kulmaan qorshaynta dhulka, ka-qaybgalka, iyo isku-xidhnaanta bulshada. Waxaan ku baaqaynaa in haweenka si toos ah loogu daro naqshadaynta iyo habaynta goobaha dadweynaha, si aragtiyahooda iyo baahidooda ay hoggaamiyaan abuurista meelo ammaan ah.

Waxaan aaminsanahay in xaafado ammaan ah ay ka bilaabmaan sinnaan iyo doorashooyin cad. Qof walba waa inuu awood u yeeshaa inuu isaga/iyadu noqdo — iyadoo aan cabsi, ka-saris ama handadaad jirin.

2/2



VOOR
TILBURG
013

MISSIE 3
HADAF 3

ISKU-IMAANSHO BADAN IYO LA-DAGAALLANKA KELINIMADA

WAXAAN RABNAA MEELO KULAN OO BADAN OO XAAFADAHA AH, HALKAAS OO DADKU ISUGU IMAN KARAAN UNA SAMEYN KARAAN HAWLO. TUSAALE AHAAN ISBOORTI, DHAQAN, KARINTA AMA WADA-CUNTO.

MEER SAMEN EN TEGEN EENZAAMHEID

WE WILLEN MEER ONTMOETINGSPLEKKEN IN DE WIJK, WAAR MENSEN ELKAAR KUNNEN ONTMOETEN EN ACTIVITEITEN KUNNEN DOEN. DENK AAN SPORT, CULTUUR, KOKEN OF GEWOON SAMEN ETEN.



CAQABADAHA

Tilburg, dad badan ayaa dareema in la go'doomiyay ama kelinimo. Waxay la kulmaan takoor ku salaysan asalkooda, diintooda, naafonimadooda, da'dooda ama jihada galmada. Takoorku weli wuu ka dhacaa dugsiyada, goobaha shaqada iyo waddooyinka—gaar ahaan dadka leh shabakad taageero oo daciif ah.

Kelinimadu sidoo kale waa dhibaato weyn. Sida uu sheegay RIVM, 5 ka mid ah 10 qof oo ku nool Tilburg waxay dareemaan kelinimo. Kelinimadu waxay keentaa walbahaar, calaamado niyad-jab, dhibaatooyin caafimaad, waxayna sidoo kale yareyn kartaa kalsoonida nafta, taas oo mararka qaar u horseedi karta go'doon. In kasta oo ay jiraan hindisayaal wanaagsan, hay'aduhu mar walba si fiican iskuma wada shaqeeyaan. Taas awgeed, caawintu mararka qaarkood way daahdaa ama meel khaldan ayay gaadhaa.

HADAFKEENA

VoorTilburg013 waxay rabtaa degmo aan qofna keligiis u taagnayn. Waxaan u halgameynaa fursado siman iyo daaweyn siman, iyadoon loo eegin asal, naafonimo, da' ama jihada galmada.

Magaalo loo wada dhan yahay (Inclusive)

Waxaan fulinnaa ajandaha ka-hortagga takoorka, waxaan ka caawinnaa codsiyada deeqaha ee mashaariicda ka-qaybgalka dhiirrigeliya, waxaan la shaqeeynaa ururrada bulshada iyo naadiyada dhaqanka. Dadaalkeenna awgiis ayaa la hirgeliyay nidaamka deeqaha Inclusie 2023–2025. Sidoo kale waxaan ku baaqnay isgaarsiin cad oo la heli karo, si aan cidna looga reebin.

Kelinimo yar

Waxaan rabnaa meelo kulan oo badan oo xaafadaha ah, halkaas oo dadku isugu iman karaan kuna sameyn karaan hawlo. Tusaale ahaan isboorti, dhaqan, karinta ama wada-cunto. Cashadii Valentine-ka ee 70 dhallinyaro lagu lammaaniyey 70 waayeel waa tusaale muujinaya hawlo isku xira dadka.

Waxaan xoogga saareynaa mashaariic booqasho iyo daryeel la heli karo. Sidoo kale waxaan gudbinay mooshin lagu sameynayo meel calaamadeyn (signal point) oo lagula dagaallamo kelinimada. Tani waxay naga caawisaa inaan si fiican u fahanno cidda u baahan caawimo, si aan si degdeg ah u falcelinno. Dadaalkeenna awgiis, 200,000 yuuro ayaa loo qoondeeyay 2026 si si firfircoon loola dagaallamo kelinimada.

Barashada waxa shaqeeya

Weli wax badan kama ogaanno rabshadaha ka dhanka ah haweenka, dhaqan galmo oo xad-gudub ah, iyo dadka leh dabeecad jahawareersan. Hoyla'aanta qarsoon ku dhowaad lama cabbiro. Sidoo kale waxaa jira cilmi-baaris yar oo ku saabsan kelinimada iyo dhibaatooyinka maskaxda. Xiisadaha bulshada si fiican looma muujiyo.

Waxaan maalin kasta ka shaqaynaa inaan eegno hindiseyaasha si wanaagsan u shaqeeya iyo halka wax laga hagaajin karo. Tilburg waa inay ka barato tusaalooyin xooggan isla markaana la shaqayso la-hawlgalayaal si kelinimada si dhab ah loo yareeyo.

2/2

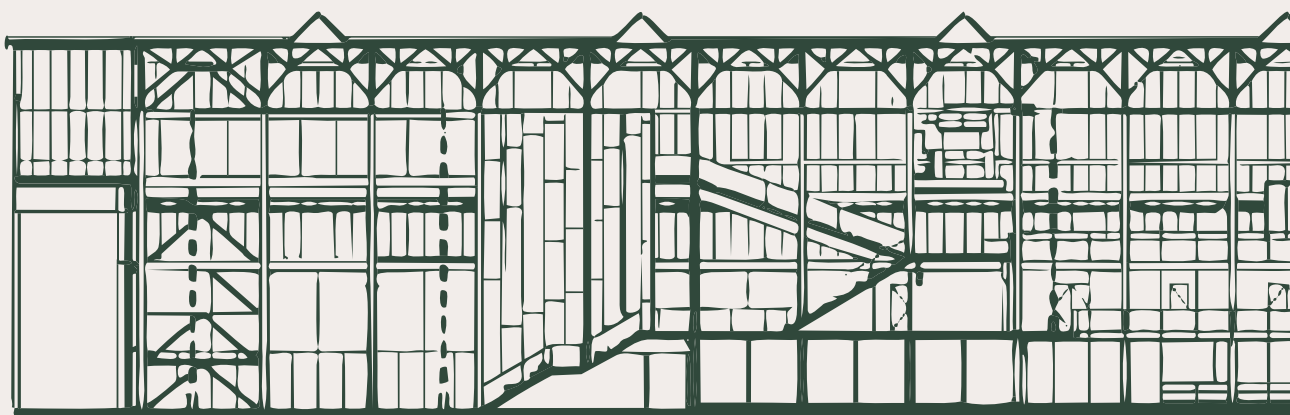
WAXAAN KA SHAQAYNAYNA

Kim iyo Jeanine waxay yiraahdaan:

“VoorTilburg013 waxay rabtaa degmo aan cidna laga reebin. Degmo aan isu naxariisanno, kala-duwanaanshaha u dabaaldego isla markaana wada noolaano.”

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

U dir Kim ama Jeanine iimayl adigoo adeegsanaya info@VoorTilburg013.nl



VOOR
TILBURG
013

MISSIE 4
HADAF 4

FURSADO CADDAALAD AH – BADBAADO NOLOLEED IYO KAALMADA DAYMAHA

XEERAR YAR, CAAWIMO DEGDEG AH IYO ISKAASHI KA FIICAN OO U DHEXEEYA HAY'ADAHA.
CAAWINTU WAA INAY NOQOTAA KU DHOW, KU HABBOON QOFKA, OO AAN XUKUN LAHAYN.

EERLIJKE KANSEN-BESTAANSZEKERHEID EN HULP BIJ SCHULDEN

MINDER REGELS, SNELLERE HULP EN BETERE SAMENWERKING
TUSSEN ORGANISATIES. HULP MOET DICHTBIJ ZIJN, OP MAAT
GEMAAKT EN ZONDER OORDEEL

CAQABADAHA

Tilburg, xog badan ayaa horey loo hayaa, tusaale ahaan ku saabsan caawinta loo maro WMO, daryeelka dhallinyarada iyo kaalmada daymaha. Sidoo kale waxaa jira tirooyin ku saabsan saboolnimada, guri-la'aanta iyo waqtiyada sugitaanka ee caawinta. Si kastaba ha ahaatee, dhibaatooyin ayaa jira. Dadka leh daymo badanaa way soo daahaan ama ma la xiriiraan adeegyada caawinta. In ka badan 700,000 qoys oo leh daymo dhibaato ah, kaliya qiyaastii 2% ayaa gaara kaalmada daymaha ee (degmada).

Intaa waxaa dheer, marar badan ma cadda in siyaasadda degmadu si dhab ah u shaqeyso. Macluumaad badan ayaa kala go'an oo meel-meel yaalla. Taasi waxay adkeynaysaa in la arko xiriirrada u dhexeeya arrimo kala duwan, tusaale ahaan daymaha, daryeelka dhallinyarada iyo rabshadaha. Arrintan awgeed ayaan mooshin u qornay, waxaana qaatay maamulka (college).

HADAFKEENA

VoorTilburg013 waxay rabtaa in Tilburger kasta uu helo badbaado nololeed. Taasi waxay ka bilaabataa fursado caddaalad ah, walwal dhaqaale la'aan, caawimo cad iyo qaab bani'aadannimo.

Badbaado Nololeed oo Dheeraad ah Qof Walba!

Qof walba waa inuu helo dakhli ku filan, xitaa haddii uu dakhligiisu yar yahay ama uu qaato gunno. Waxaan ka dhigeynaa helitaanka caawinta dhibaatooyinka lacagta mid fudud. Xeerar yar, caawimo degdeg ah iyo iskaashi ka wanaagsan oo u dhexeeya hay'adaha. Caawintu waa inay noqotaa ku dhow, ku habboon qofka, oo aan xukun lahayn. Waxaan horay u caawinay dad badan, sidoo kale waxaan deris ka caawinay, tusaale ahaan codsiga deeqda xaflad xaafadeed. Qof walba wuxuu u qalmaa caawimo wanaagsan!

Caawimo Degdeg ah oo ku Saabsan Daymaha!

Waxaan rabnaa in daymaha si dhaqso ah loo ogaado, tusaale ahaan iyada oo loo marayo dugsiyada, dhakhaatiirta qoyska ama ururrada guryaha. Dadka lagu kalsoon yahay ee xaafadda, sida kooxooyinka xaafadda iyo mutadawiciinta, waxay door weyn ka ciyaaraan arrintan. Waxaan hubinaynaa in qof walba helo macluumaad cad iyo kaalmo buuxinta foomamka. Sidoo kale waxaan gudbinay mooshin lagu hagaajinayo iskaashiga u dhexeeya kaalmada daymaha, daryeelka dhallinyarada iyo WMO. Wadajir ayaan u xooggan nahay, taasna waxay noo wada keenaysaa mustaqbal ka wanaagsan.

Ilaalinta iyo Caawinta Dhallinyarada!

Waxaan ka caawinaynaa dhallinyarada leh daymo iyada oo loo marayo in ay wax u qabtaan magaalada, sida mutadawacnimo. Qorshahan waan gudbinay, waxaana ansixiyay maamulka (college). Waxaan ka ilaalinaynaa dhallinyarada khiyaamooyinka internetka sida bixin dib u dhac ah, khamaarka iyo apps qaali ah. Arrimahan waxaan kala hadli doonnaa dhallinyarada laftooda, si ay u dareemaan ammaan oo ay u helaan hagir sax ah.

2/2

WAXAAN KA SHAQAYNAYNAA

Ivan wuxuu yiri:

VoorTilburg013 waxay rabtaa Tilburg ay qof walba ka qayb qaadan karo. Magaalo ay dhallinyaradu ku koraan iyagoo aan daymo lahayn, iyo meel ay dadku helaan caawimo waqtigeeda marka ay u baahdaan. Fursadaha siman waxay ka bilaabmaan xasilloonida nolol-maalmeedka, mana aha in ay marna ku xirnaato xaafadda ama koodhka boostada aad ku dhalatay.

Haddii aan daymaha hore u wajahno, waxaan ka hortagi karnaa dhibaatooyin badan mustaqbalka. Tusaale ahaan rabshado guri oo yar, furriinno yar, daryeel dhallinyaro oo qaali ah oo yar, iyo taageero bulsho oo yar. Tani waxay u roon tahay dadka, sidoo kalena waxay u roon tahay miisaaniyadda degmada Tilburg. Qof walba wuu ka faa'iidaystaa. Caawimo hore la bixiyo waxay ka dhigan tahay saboolnimo yar, walbahaar yar, iyo bulsho ka xoog badan.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

U dir Ivan ama Kim iimayl adigoo adeegsanaya info@VoorTilburg013.nl



VOOR
TILBURG
013

MISSIE 5
HADAF 5

TAAGEERIDDA GANACSATADA

GANACSATO BADAN WELI WAXAY LA TACAALAYAN DAYMO KA DHASHAY CORONA. DEGMADU WAY CAAWISAA, BALSE MAR WALBA SI DEGDEG AH UMA FILNA. GAAR AHAAN GANACSATADA YARYAR IYO KUWA NUGUL AYAA KU DHIPTOODA HELITAANKA TAAGEERO.

ONDERSTEUNING VOOR ONDERNEMERS

VEEL ONDERNEMERS KAMPEN NOG STEEDS MET SCHULDEN DOOR CORONA. DE GEMEENTE HELPT WEL, MAAR NIET ALTIJD SNEL GENOEG. VOORAL KLEINERE ONDERNEMERS EN KWETSBARE ONDERNEMERS HEBBEN MOEITE OM STEUN TE VINDEN.

CAQABADAHA

Ganacsatadu waa wadnaha Tilburg. Waxay abuuraan shaqooyin, xaafado firfircoon iyo koboc dhaqaale. Si kastaba ha ahaatee, ganacsato badan waxay dareemaan in aan la arkin ama aan la tixgelin marka ay la macaamilayaan degmada. Waxay helaan macluumaad aan caddayn, waxaa loo kala dirayaa xafiis ilaa xafiis, waxayna dareemaan taageero yar.

Ganacsato badan ayaa weli la tacaalaya daymo ka dhashay corona. Degmadu way caawisaa, balse mar walba si degdeg ah uma filna. Gaar ahaan ganacsatada yaryar iyo kuwa nugul ayaa ku dhibtooda helitaanka taageero ku habboon.

HADAFKEENA

VoorTilburg013 waxay rabtaa in degmadu si firfircoon u caawiso ganacsatada. Ma aha oo keliya marka ay dhibaatooyin jiraan, balse sidoo kale marka ay timaaddo koboc, hal-abuurnimo iyo qorshayaal cusub.

VoorTilburg013 waxay la shaqaysaa ganacsatada si loo xalliyo dhibaatooyinka. Waxaan horay u soo jeedinay hindisayaal badan oo lagu taageerayo ganacsatada. Tusaale ahaan kaalmada daymaha, bilow cusub, ama taageeridda ganacsatada ay daymuhu u horseedeen ku-dhac qabatimo. Degmadeenna gudaheeda weli waxaa jira kumannaan ganacsato oo leh daymo ka dhashay xilligii corona. Waxaan maalin kasta u istaagnaa kooxdan. Shabakaddayada ballaaran awgeed, marar badan waxaan naqaan iridda saxda ah ee ganacsade keligiis uusan heli karin.

Waxaan ganacsatada bartamaha magaalada ku xirinay Binnenstadsmanagement Team. Si wadajir ah ayay u raadiyeen xalal dhibaatooyinkooda. Tani waxay keentay in ganacsatada si degdeg ah loogu xiro dadka saxda ah ee gudaha degmada. Sidaas ayaan toddobaad walba u dhisnaa buundooyin u dhexeeya ganacsatada iyo siyaasadda. Ugu dambayn, ganacsatadan waxaa si guul leh u taageertay degmadu.

Sidoo kale, waxaan aad ugu faraxsanahay mashruuca Ondernemer Centraal ee Utrecht. Mashruucan, ganacsatada waxaa caawiya ganacsato kale—ma aha shaqaale dawladeed, balse dad si dhab ah u garanaya waxa ay ka dhigan tahay maamulidda ganacsi. Habkan wuu shaqeeyay: laba sano gudahood, Utrecht waxaa la gaadhay 3,500 ganacsato, halka 2,500 ganacsato si dhab ah loo caawiyay.

VoorTilburg013 waxay u safartay Utrecht si ay uga barato mashruucan. Kadib, waxaan golaha degmada ku soo jeedinay in sidoo kale Tilburg lagu shaqeeyo habkan. Habkani wali wuu socdaa. Sidaas ayaan ka dhigaynaa ganacsiga mid fudud, mid shakhsi ah oo waxtar leh. VoorTilburg013 waxay rabtaa inay dhisto madal ay ganacsatada degmadeenna si dhab ah u dareemaan taageero.

WAXAAN KA SHAQAYNAYNA

Ivan wuxuu yiri:

VoorTilburg013 waxay aragtaa dhiigga, dhididka iyo ilmada ganacsatada aan dareemayn in la jeclaaday ama la taageeray. Ganacsatadu iyagaa abuura shaqooyin, keena noolaal iyo firfircooni degmadeenna, isla markaana isku xira dadka.

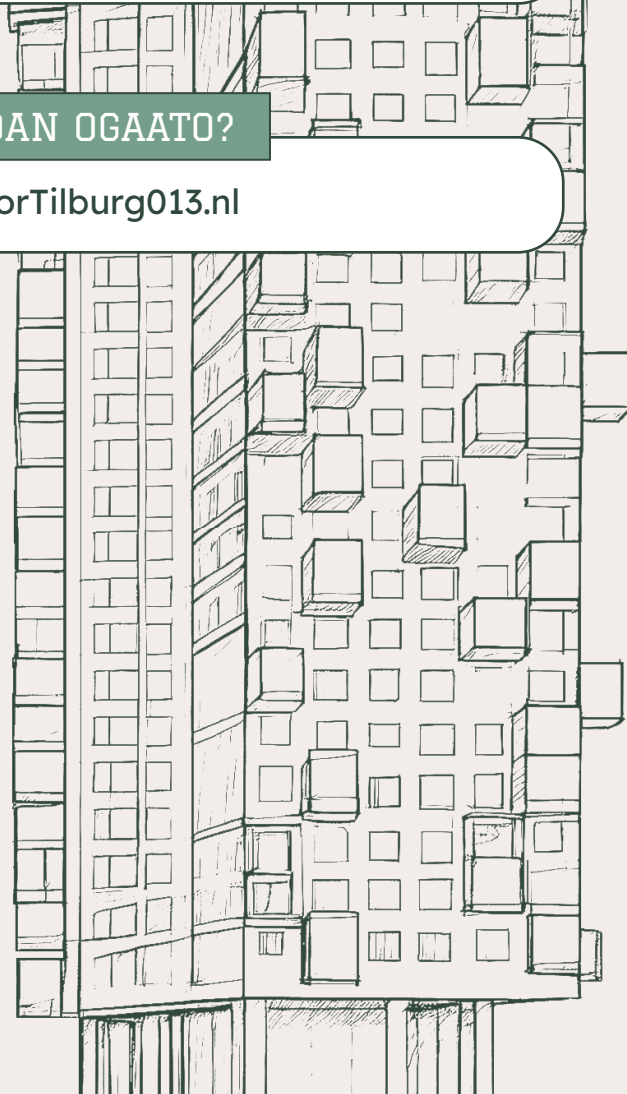
Sidaa darteed, degmada Tilburg ma aha inay kaliya sameyso xeerar, balse sidoo kale waa inay la fikirtaa, la shaqaysaa oo la dhistaa ganacsatada.

Degmadeennu waa inay noqotaa meel ay ganacsatadu ka helaan fursado iyo gargaar marka ay u baahdaan. Waxaan sii wadeynaa inaan u istaagno ganacsatada hadda ku dhex lumay nidaamka, kuwa u dhexeeya meelaha kala duwan ee aan helin taageero cad.

Waxaan rabnaa in siyaasadda wax laga beddelo, si degmadu u bixiso taageero ku saleysan xaaladda qofka. Sidaas ayaa ganacsade walba u heli karaa taageerada uu dhab ahaantii u baahan yahay.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

Stuur Ivan een mail via info@VoorTilburg013.nl



VOOR
TILBURG
013

MISSIE 6
HADAF 6

DARYEEL KA WANAAGSAN – XEERAR YAR, CAAWIMO BADAN

WAXAAN RABNAA IN SHAQAALAHA DARYEELKA AY SI DHAQSO AH U CAAWIYAAN. WAA INAY WAQTI YAR KU BIXIYAAN WARAAQO IYO XEERAR AAN CADDAYN. SIDAAS DARTEED AYAAN ULA SOCONNAY SHAQAALAHA SI AAN U ARAGNO HALKA AY KA FUDUDAAN KARTO OO BANI'AADANNIMO NOQON KARTO.

BETERE ZORG-MINDER REGELS, MEER HULP

WE WILLEN DAT HULPVERLENERS SNELLER KUNNEN HELPEN. ZIJ MOETEN MINDER TIJD KWIJT ZIJN AAN PAPIERWERK EN ONDUIDELIJKE REGELS. DAAROM ZIJN WE MET AMBTENAREN MEEGELOPEN OM TE ZIEN WAAR HET SIMPELER EN MENSELIJKER KAN.

CAQABADAHA

Dad badan oo deggenaansho ah ma helaan daryeelka ay u baahan yihiin waqtigii ku habboonaa. Waxaa loo kala diraa xafiis ilaa xafiis, waa inay waqti dheer sugaan, ama ma fahmaan xeerarka iyo nidaamka.

Shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo bulshada waxay rabaan inay caawiyaan, balse waxaa xaddida xeerar adag, shirar badan iyo waraaqo badan. Markii la hirgeliyay Siem iyo Crossroads, nidaamku wuu sii adkaaday oo noqday mid ka sii murugsan.

Lacag aad u badan waxay ku baxdaa maamul iyo hawlo maaliyadeed, halka lacag aad u yar ay gaarto daryeelka dhabta ah. Dad badan oo aad u nugul ayaa tan maalin walba si toos ah u dareema.

HADAFKEENA

VoorTilburg013 waxay u dagaallantaa in daryeelku mar kale ku wareego dadka, halkii uu ka ahaan lahaa xeerar adag ama nidaamyo aad u murugsan. Waxaan maalgelin ku sameynaa dadka, gaar ahaan dadka nugul, halkii aan ku bixin lahayn qaab-dhismeedyo qaali ah.

Xeerar yar, kalsooni badan

Waxaan rabnaa in shaqaalaha daryeelka ay si dhakhso leh u caawin karaan dadka. Waa in aysan waqti badan ku lumin warqado, nidaamyo adag iyo xeerar aan caddayn. Taasi waa sababta aan ula soconnay shaqaalaha dawladda si aan u aragno halka ay wax ka sahlan karaan una noqdaan kuwo bani'aadannimo leh.

Iyadoo taas lagu saleynayo, waxaan soo jeedinno ka sameynay golaha deegaanka si loo helo daryeel ku saleysan baahida qofka, si qof walba u helo caawimaad ku habboon xaaladdiisa.

Lacagta daryeelka ha gaarto dadka u baahan

Lacag badan oo daryeel ah waa inay gaarto dadka u baahan, halkii ay ku lumi lahayd shirarro iyo lakabyo maamul. Anagoo la shaqeynayna Bureau Maks, waxaan 19 kiis oo daryeel ah oo hakad galay u wareejinnay bixiyeyaasha daryeelka yaryar. Taasi waxay keentay in dadka u baahan ay helaan caawimaad ka wanaagsan oo degdeg ah.

Sidoo kale waxaan isku xirnay bixiyeyaasha daryeelka yaryar, si ay u noqdaan kuwo xooggan oo ay wax badan u qabtaan deggenaanshaha.

Caawimaad degdeg ah oo ka wanaagsan

Waxaan rabnaa in qof kasta oo caawimaad u baahan uu helo hal qof oo xiriir joogto ah ah. Taasi waxay ka dhigan tahay inaysan marar badan ku celin sheekadooda ama aan si aan loo baahnayn loogu kala dirin xafiisyo kala duwan.

Waxaan baaray halka uu nidaamka daryeelku ku xannibmo, waxaana sii wadeynaa dadaallada wada-shaqeyn ka wanaagsan ee u dhexeeya hay'adaha, si qofna uusan ugu dhicin farqiga u dhexeeya nidaamyada.

Sidoo kale waxaan hubinnay in la bilaabo tijaabo kursiyo curyaan ah oo lagu rakibayo meelaha baabuurta la dhigto. Taasi waxay u oggolaanaysaa dadka socodku ku adag yahay inay isla markiiba isticmaalaan kursi curyaan marka ay magaalada ka soo galaan baabuurkooda. Sidaas ayaan ku hubinaynaa in bartamaha magaalada uu u furnaado qof walba.

2/2

WAXAAN KA SHAQAYNAYNA

Ivan wuxuu leeyahay: VoorTilburg013 waxay rabtaa nidaam daryeel oo si dhab ah ugu shaqeeya dadka. Nidaam ay shaqaalaha daryeelka iyo bixiyeyaasha kale helaan xorriyad ay ku sameeyaan waxa loo baahan yahay.

Nidaam ay lacagta daryeelku inta badan u gasho daryeel dhab ah, halkii ay ku bixi lahayd maamul, waraaqo badan iyo kharashaad gudaha ah.

Iyo nidaam ay deggeneyaashu si dhakhso ah oo wanaagsan u helaan caawimaad, iyagoo aan ku wareerin xeerar adag iyo xafiisyo badan.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

Stuur Ivan een mail via info@VoorTilburg013.nl

VOOR
TILBURG
013

MISSIE 7 HADAF 7

GURYO BADAN IYO DHISMO SI KA DUWAN

DEGMADU WAA INAY SI FIRFIRCOON U WAX KA QABATAA GURYAHA IYO XAFIISYADA BANNAAN. MA AHA MID MACQUUL AH IN DHISMAYAAL BANNAAN AY JIRAAN IYADOO YARAANTA GURYAHA JIRTO. XAFIISYADA BANNAAN WAA IN LOO BEDDELA A GURYO ARDAYDA, KUWA BILOWGA AH AMA DADKA U BAAHAN CAAWIMO DHEERAAD AH.

MEER WONINGEN EN ANDERS BOUWEN

DE GEMEENTE MOET DE LEEGSTAND VAN WONINGEN EN KANTOORRUIMTES ACTIEF AANPAKKEN. HET IS NIET LOGISCH DAT GEBOUWEN LEEGSTAAN TERWIJL ER WONINGNOOD IS. LEGE KANTOORPANDEN KUNNEN MOETEN WORDEN OMGEBOWD TOT WOONRUIMTE VOOR STUDENTEN, STARTERS OF MENSEN DIE EXTRA HULP NODIG HEBBEN.

CAQABADAHA

Magaalada Tilburg waxaa la filayaa inay ku darto 36.000 qof oo cusub sanadaha soo socda. Taasi waxay ka dhigan tahay in loo baahan yahay 25.000 ilaa 31.000 guri oo cusub. Laakiin arrintu kuma eka tirooyin oo keliya.

Dad badan ma helaan guri ku habboon. Gaar ahaan dadka bilaabaya nolol madaxbannaan (starters), dhalinyarada, waayeelka iyo dadka dakhligoodu hooseeyo ayaa la kulma dhibaatooyin waaweyn.

Isla waqtigaas, waxaa jira 800 guri oo madhan iyo dhismayaal xafiisyo ah oo badan oo aan la isticmaalin. Tani waa wax aan la aqbali karin xilli uu jiro yaraanta guryaha (housing crisis).

HADAFKEENA

La dagaallanka guryaha iyo dhismayaasha madhan

Degmadu waa inay si firfircoon u wax ka qabataa guryaha iyo xafiisyada madhan. Ma aha wax macquul ah in dhismayaal ay madhnaadaan iyadoo ay jirto yaraanta guryaha.

Dhismayaasha madhan waxaa loo beddeli karaa guryo ay degi karaan ardayda, dadka bilaabaya nolol madaxbannaan (starters) ama dadka u baahan taageero dheeraad ah.

Degmadu waa inay si fiican u kormeertaa oo ay tallaabo qaaddaa marka loo baahdo. Guryo madhan looma adeegsan karo qaab lagu kasbado lacag. Si kastaba ha ahaatee, tani mararka qaarkood way dhacdaa, tusaale ahaan Heuvelstraat. Tani waa xaalad aan caadi ahayn oo ay tahay inaan beddelno.

Xeerar yar, fursado badan

VoorTilburg013 waxay rabtaa in fursad dheeraad ah la siiyo horumariyeyaasha yaryar iyo dadka deggan ee doonaya inay dhistaan ama dib u dhisaan guryahooda. Shirkadaha waaweyn ee hantida ma guurtada ah looma oggola inay wax walba go'aamiyaan.

Xeerar yar iyo kalsooni badan waxay keenayaan dhaqdhaqaaq badan oo suuqa guryaha ah iyo ka-qaybgal badan oo dadka deggan ah. Dhismayaal duug ah ama gaar ahna waxaa loo siin karaa hawl cusub oo ah guri.

Waxaan ka codsanaynaa shaqaalaha degmadu inay ka fikiraan xalal halkii ay ka ahaan lahaayeen xeerar. Qorshayaal wanaagsan waa in si degdeg ah, cadaalad ah oo aan dib u dhac aan loo baahnayn loo qiimeeyaa.

Degmo kasta waa muhiim

Waxaan rabnaa inaan sii wadno horumarinta Piushaven, annagoo siinayna meel ay ku wada noolaan karaan noocyo kala duwan oo dad ah.

Degmooyinka Berkel-Enschot, Udenhout iyo Biezenmortel, waxaan ka dhisaynaa guryo ku habboon dabeecadda tuulada.

Xarunta magaalada sidoo kale waxaa ka jira fursado. Iyadoo si caqli leh loo cufinayo dhismaha, waxaan abuuri karnaa meel dheeraad ah oo loogu talagalay ardayda, dadka bilaabaya nolol madaxbannaan iyo waayeelka doonaya inay guuraan.

Dib-u-habaynta xaafadaha

Xaafado ay ka mid yihiin Armhoef, Broekhoven, Jeruzalem, Wandelbos iyo Zorgvlied, guryo badan waa duug oo u baahan dayactir. Xaafadahani waxay u baahan yihiin daryeel dheeraad ah si guryaha iyo deegaanka loo diyaariyo mustaqbalka.

Dib-u-habaynta xaafaduhu waxay guulaysataa kaliya marka dadka deggan ay ka fikirir karaan oo ay go'aan ka gaari karaan. Ma rabno inaan qorshayaal u sameyno dadka, balse inaan qorsheyno annagoo la kaashaneyna dadka deggan.

Guryo qurux badan oo si wanaagsan loo dhisay waxay abuuraan isku-kalsooni iyo nolol firfircoon. Sidaas ayaana xaafaduhu u noqdaan kuwo xooggan, degmaduna u sii ahaato mid la degi karo.

2/2

WAXAAN KA SHAQAYNAYNA

Ivan wuxuu leeyahay: “Guryaha waxaa loo dhisaa in lagu noolaado, ee looma dhiso in faa'iido lagu sameeyo.”

Mahadsanid dadaalka VoorTilburg013, waxaa Tilburg Zuid laga hortagay gurika-eryid (uithuiszetting). Anagoo adeegsanayna shabakaddeenna, waxaan isu keenay dhinacyadii saxda ahaa. Taas awgeed, qof deggenaa wuxuu helay guri, mana uusan ku dambayn waddada.

VoorTilburg013 kaliya guryo ma dhiseyso.

Waxaan dhiseynaa kalsooni, xaafado adag iyo mustaqbal ay qof walba ka qayb qaadan karo. Guryo la awoodi karo waa arrin aad u muhiim ah. Marka dadka ay kharash yar ku bixiyaan hoyga, waxay lacag badan u haraan si ay ugu kharash gareeyaan deegaanka, taasoo faa'iido u leh dukaamada, maqaayadaha iyo dhaqaalaha degmadeenna.

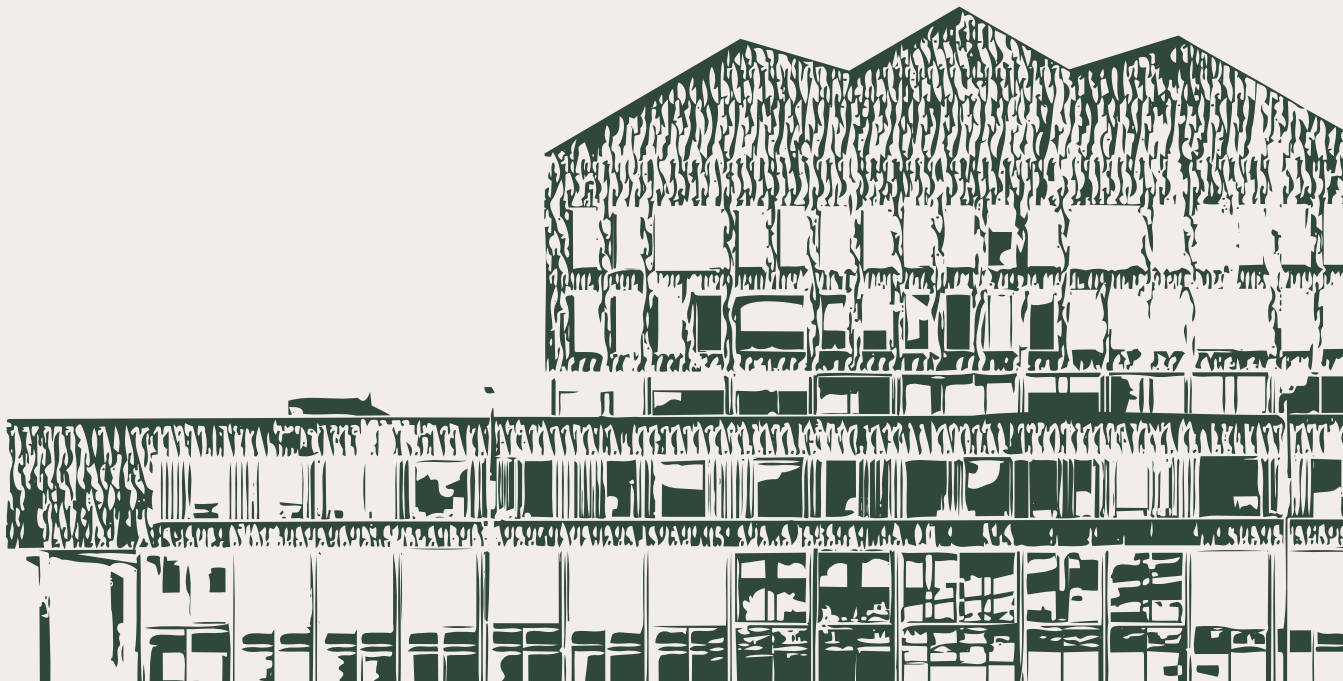
Hoygu ma aha kaliya kharash.

Waa maalgelin ku wajahan nolol firfircoon, isku xirnaan bulsho iyo bulsho xooggan oo dadku is caawiyaan, qofna aan la iloobin.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

U dir Ivan iimayl cinwaankiisu yahay: info@VoorTilburg013.nl

Barnaamijka waxaa lagu sheegay in Tilburg ay sannadaha soo socda ku kordhi doonto 36.000 qof oo deggen. Si kastaba ha ahaatee, saadaasha aan annagu tixraacnay waxay muujinaysaa in koritaanka la filayo uu aad uga hooseeyo intaas. Xaqiiqdii, waxaa la filayaa koror sanadle ah oo ah 1.058 qof, taas oo si weyn u nuquraysa sheegashada lagu sameeyay barnaamijka.



VOOR
TILBURG
013

MISSIE 8
HADAF 8

KORMEER KA WANAAGSAN NATIJOOYINKA IYO TIROOYINKA

DEGMADA TILBURG SANAD KASTA WAXAA MIISAANIYADDA KU WAREEGA KU DHOWAAD 1.4 BILYAN OO YUURO. MAR KALE: 1.4 BILYAN OO YUURO! WAA LACAG AAD U BADAN. VOORTILBURG013 WAXAY AAMINSAN TAHAY IN GOLAHA DEGMADA SI SAX AH U OGAADO WAXA LACAGTAN LAGU SAMEEYO. WAA LACAGTA BULSHADA: LACAGTAADA!

BETERE CONTROLE OP RESULTATEN EN CIJFERS

IN DE GEMEENTE TILBURG GAAT ELK JAAR BIJNA 1,4 MILJARD EURO OM IN DE BEGROTING. WE HERHALEN: 1,4 MILJARD EURO! DAT IS EEN HEEL GROOT BEDRAG. VOORTILBURG013 VINDT DAT DE GEMEENTERAAD PRECIES MOET WETEN WAT ER MET DIT GELD GEBEURT. HET IS GEMEENSCHAPSGELD: JOUW GEMEENSCHAPSGELD!

Degmada Tilburg sanad kasta miisaaniyadda ay ku baxdo waxay ku dhowdahay 1.4 bilyan oo yuuro. Mar kale ayaan ku celinaynaa: 1.4 bilyan oo yuuro. Tani waa lacag aad u badan. VoorTilburg013 waxay aaminsan tahay in golaha deegaanka si sax ah u ogaado waxa lacagtaan lagu sameeyo. Waa lacagta bulshada: lacagtaada bulshada!

Guddiga Kormeerka Maaliyadda (Rekenkamer) wuxuu ku soo gabagabeeyay in golaha deegaanka ee Tilburg aan si ku filan, waqtigeeda iyo si gaar ah loogu wargelin si ay si wax ku ool ah u kormeeraan isticmaalka miisaaniyadda degmada ee ku dhow 1.4 bilyan oo yuuro.

Shaqaalaha degmada dabcan waxay rabaan inay si wanaagsan u maareeyaan lacagta dadka deggan. Si kastaba ha ahaatee, mararka qaarkood waxaan helnaa xog aan caddayn oo ku filanayn. Tirakoobyada aan aragno badanaa waa kuwo guud. Taas awgeed way adkaanaysaa in la arko waxa si fiican u socda iyo waxa hagaajin u baahan.

VoorTilburg013 waxay dalbanaysaa in golaha deegaanka helo aragti cad oo faahfaahsan. Tusaale ahaan: immisa dhalinyaro ah ayaa helaya daryeelka dhalinyarada? Immisa carruur ah ayaa u baahan taageero dheeraad ah dugsigaa? Immisa ayay ku kacaysaa dhismaha meel baarkin ah? Maxaa ka dhacaya mashaariicda sida Koningsplein, Cityring ama Draaiend Huis, oo kaliya kharash ku ah dayactir iyo hagaajin? Maxaase sababa in mashaariic qaarkood ay uga baxaan kharash ka badan intii la filayay?

Ilaa aan ka helno sawir cad oo ku saabsan tirooyinka dhabta ah iyo natiijooyinka la gaaray, ma awoodno inaan shaqadeenna golaha deegaanka si fiican u qabanno.

VoorTilburg013 waxay u taagan tahay daahfurnaan buuxda dhammaan dhinacyada ku saabsan helidda iyo bixinta lacagta. Waxaan weydiin doonaa su'aalo adag oo muhiim ah, waxaana si ka wanaagsan u kormeeri doonaa waxa dhacaya. Sidoo kale waxaan rabnaa in degmada si cad u sharraxdo waxa mashaariicdu dhab ahaan soo kordhiyaan.

Waxaan dhowr jeer sanadkii ka doodnaa miisaaniyadda. Sidaas darteed waa inaan si feejigan u eegnaa waxa lacagtu keento iyo cidda ay faa'iido u tahay. Ma sax baa sawirka aan hadda helayno?

VoorTilburg013 waxay arrintan u aragtaa mid aad muhiim u ah oo ay sii wadi doonto inay mudnaanta siiso. Waxaan u aragnaa inay lama huraan tahay in tirooyinka si daacad ah loo wadaago, isla markaana lacagtu gaarto meelaha ay si dhab ah loogu baahan yahay.

WAXAAN KA SHAQAYNAYNA

Ivan ayaa sheegay:

VoorTilburg013 waxay ku adkaysanaysaa in golaha deegaanka si sax ah u ogaado halka lacagtu ku baxdo iyo waxa ay keento. Sannad kasta waxa la maareeyaa ku dhowaad 1.4 bilyan yuuro. Taasi waa lacagta ay leeyihiin dadka deggan Tilburg. Degmadu waa inay si cad oo daacad ah u muujisaa waxa lacagtaas lagu sameeyo. Kaliya markaas ayaan awoodi karnaa inaan sameyno go'aanno wanaagsan oo u wanaagsan Tilburg.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

U dir Ivan iimayl cinwaankiisu yahay: info@VoorTilburg013.nl



VOOR
TILBURG
013

MISSIE 9
HADAF 9

VITAMIN G BADAN: CAAFIMAAD, FARXAD IYO CAGAAR

CAGAAR BADAN WUXUU KEENAA WALBAHAAR YAR, HAWO NADIIF AH IYO DEEGAAN NOLOLEED OO KA WANAAGSAN. SIDAAS DARTEED WAXAAN RABNAA IN DADKA DEGGEN IYO SHIRKADUHU HELAAN FURSAD AY IYAGU ISKU CAGAARIN KARAAN. WADAJIR AYAAN U ABUURI KARNAA CAAFIMAAD, FARXAD IYO DABEECAD BADAN OO MAGAALADEENNA AH.

MEER VITAMINE G: GEZONDHEID, GELUK EN GROEN

MEER GROEN ZORGT VOOR MINDER STRESS, SCHONERE LUCHT EN EEN BETERE LEEFOMGEVING. DAAROM WILLEN WE BEWONERS EN BEDRIJVEN DE RUIJTE GEVEN OM ZELF TE VERGROENEN. SAMEN KUNNEN WE ZORGEN VOOR MEER GEZONDHEID, GELUK EN NATUUR IN ONZE STAD.

CAQABADHAHA

VoorTilburg013 waxay u aragtaa mid aad muhiim u ah in Tilburg noqoto magaalo cagaaran, caafimaad leh oo ku habboon in lagu noolaado laguna shaqeeyo. Cagaar badan wuxuu keenaa walbahaar yar, hawo nadiif ah iyo biyo-fadhi yar. Intaa waxaa dheer, dabeecaddu waxay dadka ka dhigtaa kuwo faraxsan. Cilmi-baaris ay samaysay Wageningen University Research waxay muujinaysaa in deegaan cagaaran uu leeyahay faa'iidooyin badan. Waxay si toos ah uga qayb qaadataa caafimaadka dadka iyo nolol-wanaagga xaafadaha.

Laakiin Tilburg si isa soo taraysa ayay u adkaanaysaa. Beero badan ayaa si buuxda loogu daboolay dhagaxyo, cayayaankii way dabar go'ayaan, biyuhuna si sahlan uma daadan karaan. Tani waxay keentaa kulayl badan, fatahaad biyo iyo hawo aan caafimaad qabin.

Degmadu waxay isku dayaysaa inay Tilburg ka dhigto mid cagaaran. Laakiin in ka badan 40% dhulka waxaa iska leh dadka degan iyo ganacsiyada. Sidaa darteed, tani waxay suurtagal noqonaysaa oo keliya haddii aan wada shaqeyno oo aan si dhab ah u dhageysano waxa dadka muhiimka u ah.

HADAFKEENA

VoorTilburg013 waxay aragtaa fursado badan oo lagu siin karo deggeneyaasha, ganacsiyada iyo hindisayaasha bulshada xorriyad iyo kalsooni dheeraad ah si ay iyagu u bilaabaan cagaarinta deegaankooda. Dadka doonaya inay wax u qabtaan waddadooda, xaafaddooda ama beertooda waa inaysan ku xannibmin sharciyo adag ama waraaqo badan oo adag.

Degmadu waa inay taageertaa qorshayaasha wanaagsan. Tusaale ahaan: beero yaryar oo la wada leeyahay, dhir lagu beero darbiyada guryaha ama in si wadajir ah loo daryeelo qayb ka mid ah xaafadda. Hindisayaasha yaryar marka la isu geeyo waxay samayn karaan farqi weyn. Sidaas darteed, waxaan rabnaa in deggeneyaasha iyo ganacsiyadu helaan meel iyo kalsooni ay ku cagaarin karaan una hagaajin karaan deegaankooda.

VoorTilburg013 si fiican ayay u taqaannaa waxa ka socda nolosha dadka deggen. Waxaan u aragnaa mid muhiim ah in iskaashi ka wanaagsan la sameeyo mashaariicda si wanaagsan u shaqeeya. Sidaas ayaan uga baran karnaa midba midka kale.

Fitamiin G wuxuu ka dhigan yahay Caafimaad (Gezondheid), Farxad (Geluk) iyo Cagaar (Groen). Tani waxay ka bilaabataa in la siiyo dadka fursad ay si jacayl leh ugu daryeelaan xaafaddooda.

WAXAAN KA SHAQAYNAYNAA

Janneke waxay sheegtay in VoorTilburg013 ay aragto fursado badan oo loogu talagalay degmo cagaaran, caafimaad leh oo ku habboon in lagu noolaado sida Tilburg. Cagaar badan wuxuu keenaa walbahaar yar, hawo nadiif ah iyo deegaan ka wanaagsan. Sidaas darteed, waxaan rabnaa in deggenyaasha iyo ganacsiyadu helaan fursad ay iyagu naftooda u cagaarin karaan deegaankooda. Si wadajir ah ayaan u hubin karnaa caafimaad, farxad iyo dabeecad badan oo ka jirta magaalada.

Waa wax xiiso leh in la ogaado in haddii aad dhowaan aragto calaamado leh QR-codes oo ku yaalla geedaha muhiimka ah ee ku yaalla degmada, tani ay ka dhalatay soo-jeedin uu sameeyay Janneke.

MA RABTAA INAAD WAX BADAN OGAATO?

U dir Janneke iimayl cinwaankiisu yahay: info@VoorTilburg013.nl

ILO XOGA

Ilaha dhammaan himilooyinkeenna waxaa laga heli karaa boggeena:
www.voortilburg013.nl

VOOR
TILBURG
013