

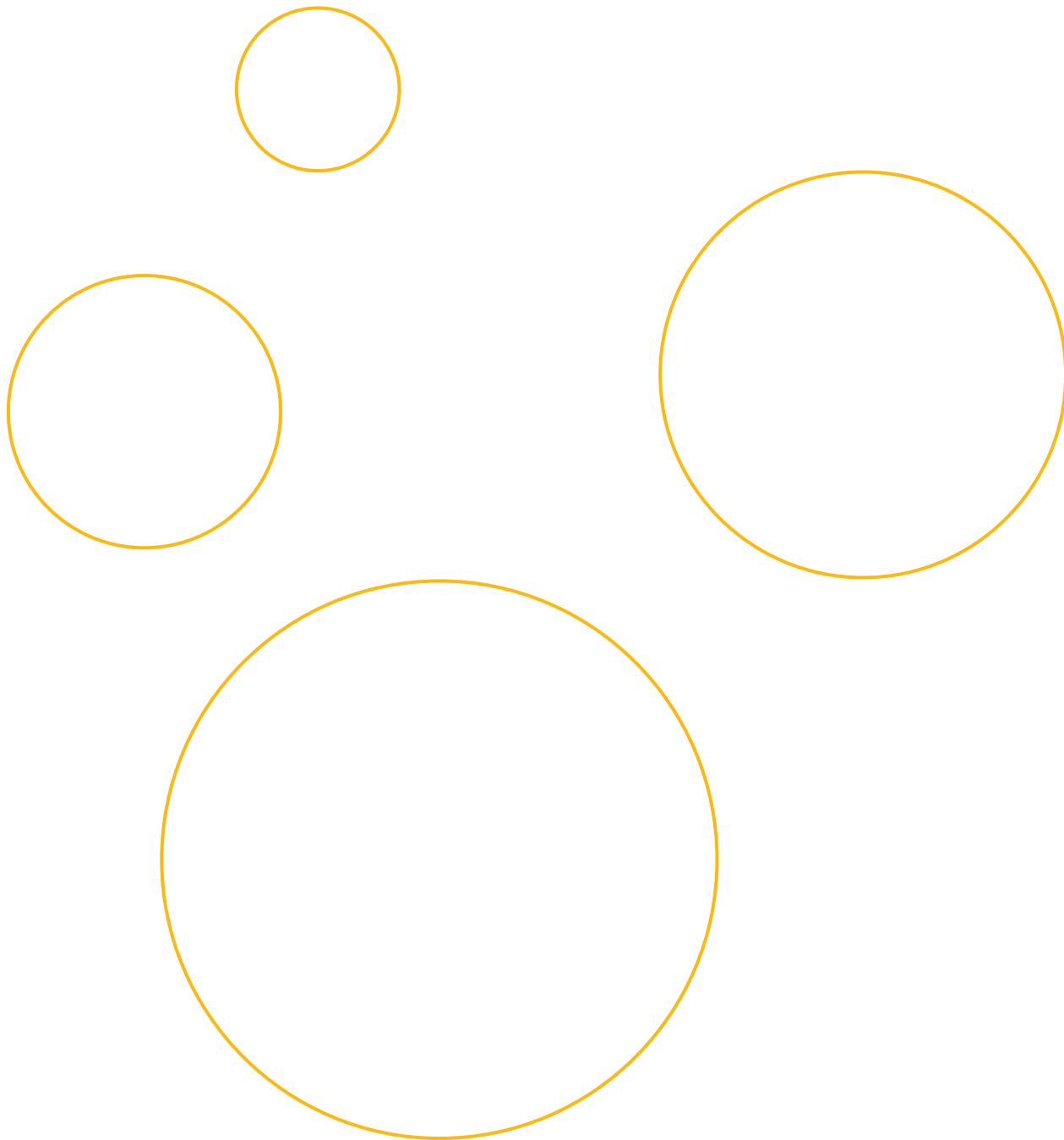
SULIFFIIT PEQQISSUNUT ISUMASSARSIATSIALAAAT



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



SDU
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED



**Suliffiit Peqqissunut
Isumassarsiatsialaat**

© Paarisa, Pitsaaliuinnermut Isumaginninnermullu Aqutsisoqarfik
Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiat
CSR Greenland
Center for Folkesundhed i Grønland,
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Juni 2020

Ilusilersuisoq: irisager.gl

Assit: Suliffeqarfinit



SULIFFIIT PEQQISSUNUT ISUMASSARSIATSIALAAT

Isumassarsialaat uku
suliniutip Suliffiit Peqqissut
ingerlanneqarnerani
(2017-2019) katersaapput.



MOTION

Spine
Training
i pausen

GA
EN
TUR

Haalimi
pöytäkirja
KORT

Cross fit
Sammen med
kollega

TURNERING
MELLEM
ARB-PLADS
skole med
kommune

Indst. træning
- best for
skolearbejdet

Spine
i pausen

Fitness rum
i arbejdspladsen

Gå løbe cykel
på arbejde
(eftermiddag)

"PEQQIK"
- motionsrum

Pisuttuarneq
Sukkalaart-
umik

Esperovik
Pisuttuarneq
Pinnortitaj.

Pinnortitaj
abluarnis-
saa

Fitness i
skolen - en gang om
uget i fitness
center

Zumba i
pausen

Stole- fri
perioder

Gå på arb
Bus

Sund post-
kasse.
Hvem hører
flertallet?

Stående-
køber
værelse

Tag cykel
÷ bil

At gå på
cykel i
travlt

Stå op hver
1/2 time på arb

Stole
Gymnastik

Ullut komatit
pisuttuarneq
Pinnortitaj
i skolen

AALLAQQAASIUT

Suliffeqarfimmi atugarissaarneq ilaatigut sulisut naammagisimaarinnilluarnerannut napparsimakulannginnerannullu peqataaqataasarmat sulisut peqqissut nuannaartullu pitsaasumik nassataqarsinnaapput.

Sulisut peqqissuunissaat atugarissaarnissaallu anguniarlugit suliffiit tapersorsorneqarnissaannut CSR Greenland, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiat (GIF) aammalu Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi Paarisa misiliutitut suliniut ukiuni pingasuni sivisussuseqartussa q 2017-imi suleqatigiissutigilerpaat tassaasoq: Suliffiit Peqqissut.

Inuummarissaasunik ilinniartitsinermi pingaarnertut suliffeqarfinni peqqissuunissamut suleriesissiorneq aammalu suliffeqarfimmi suliniutit peqqissuunissamut sammi-veqartut ileqqunngortinneqarnissaannik suliniuteqarnerit suliniummi qitiutinneqarput.

Suliniut Naalagaaffiit Peqatigiit peqqinnissaq atugarissaarnissarlu pillugu anguniagaasa pingajuaniit kiisalu nunarsuarmi tamarmi peqatigiinnerit pillugit anguniagaasa 17-iannit aallaaveqarpoq.

Isumassarsiatsialaat matumani sammineqartut tassaapput misilittakkat kiisalu isumassarsiatsialaat suliniutip Suliffiit Peqqissut ingerlanneqarnerani ineriartortinneqartut.

Nalunaarusiaq una takuuk: SULIFFIIT PEQQISSUT

- Suliniummi misiliutitut ukiuni pingasuni ingerlanneqartumit misilittakkat



Imarisai

AALLAQQAASIUT	5
A. TAPERSORSORNEQARNISSAQ PISARIAQARTINNEQARTOQ	8
B. PILERSAARUSIORNEQ.....	10
C. TIMIMIK AALATITSIFFIUSINNAASUT	18
D. SILAMI SAMMISAQARFIUSINNAASUT.....	19
E. SAMMISAQARNERMI ATORTORISSAARUTIGINEQARSINNAASUT	20
F. KAJUMISSAARINEQ.....	22
G. INOQATINUT ATTAVEQAATIT	23
H. UNAMMISITSINERIT	24
I. EQQUGASSATUT ISUMASSARSIASSAT.....	32
J. TIMI ATORLUGU INGERLANEQ.....	34
K. UNILLATSIARTARNERNI AALASARNEQ	35
L. PISUTTUARNEQ.....	36
M. AKUNNEQ TIMIMIK ATUIFFIUSOQ	37
N. ULLOQ SAMMISAQARTITSIFFIUSOQ	38
O. ILAQUTARIINNUT SAMMISASSAQARTITSINERIT	40
P. JUULLILERNERANI PEQQINNARTUNIK SAMMISAQARTITSINERIT	41
Q. INNUTTAASUT AKORNANNI SAMMISAQARTITSINEQ.....	44
R. PEQQINNARTUMIK NERISAQARNEQ.....	47
INUUMMARISSAASUP SULIASSAI	53
QUPPERSAGAQ - ABC	56
AALLARTILLUARIT	60



A. TAPERSORSORNEQARNISSAQ PISARIAQARTINNEQARTOQ

Aqutsisumit tapersorsorneqarneq

Suliffeqarfimmi peqqissuunissamik ineriartortitsiffiorusuttumi suliffeqarfimmi aqutsisup tapersersuinissaa toqqammaviuvoq.

Suliniut *Suliffiit Peqqissut* (2017-2019) pillugu misissuineq Center for Folkesundhed i Grønland, Statens Institut for Folkesundhed-imit ingerlanneqartumi erserpoq, inuummarissaasut aallussisunik aqutsisoqartut inuummarissaasutut kajumissuseqarnerpaa-jusut. Illuatungaani inuummarissaasut aqutsisuminnit tapersorsorneqanngitsut kaju-missusiarneqartartut erserpoq.

Aqutsisut peqqinnerulersitsiniarluni sammisassaqtitsinernut peqataasartut suline-rullu nalaani peqqinnerulersitsiniarluni sammisassaqtitsinernut peqataanermigut suliniut akuersarneqartoq aammalu sulisut peqataanerata sulingortsoornertut isigi-neqanngitsoq takutittarpaat.

- Inuummarissaasut aqutsisoqatigiillu akornanni ilimasuutit nalimmassarsimanissaat pingaaruteqarpoq
- Aaqqissuussaannermi pilersaarut pillugu aqutsisunut saqqummiigit
- Suliniummut piffissaliussaq atugassarititaasullu pillugit ilimasuutit isumaqati-giissutineqassapput, pilersaarutit piffissaq sioqqullugu sammisarsigit

Suliffeqarfimmi aqutsisut paarlanneqarnerat unammillernarsinnaavoq. Taamaammat aqutsinunut nutaanut atugarissaarnissamik peqqinnissamillu suliaqarnermik ilisaritit-sinissaq isumassarsiatsialaavoq, taamaalilluni inuummarissaasup suliaqarnissaminut pisariaqartumik akuerineqarniassammat.

Nalunngiliuk, aalaffiuallaanngitsumik suliffeqaruit sunniuteqarsinnaassutsit nal. 10.00 aammalu 14.00-ip missaani annikillisar-toq? Kisiannili sulinerup nalaani timimik atuinissamut ileqqoqarneq timimik atuinermik ileqqoqannginnerminngaanniit sunniuteqarsinnaassutsimut annertusisitsisarpoq.

Najoqqutarisassat: www.officefit.dk

Pilersaarusionermut ilisserut

:

Suliniut Qanoq pisoqassava?	Akisussaasoq (-sut) Kiap suliarissavaa?	Piffissaq Qaqugu aallartinne- qassava aammalu naammassine- qassava?	Aningaasat Qanoq akeqarpa?	Attaveqaqatigiinneq Qanoq isumassarsiat/ pilersaarutit nalunaarutigissavagut....?	Anguniakkat/ Angusat Nalilersuineq Naliliineq



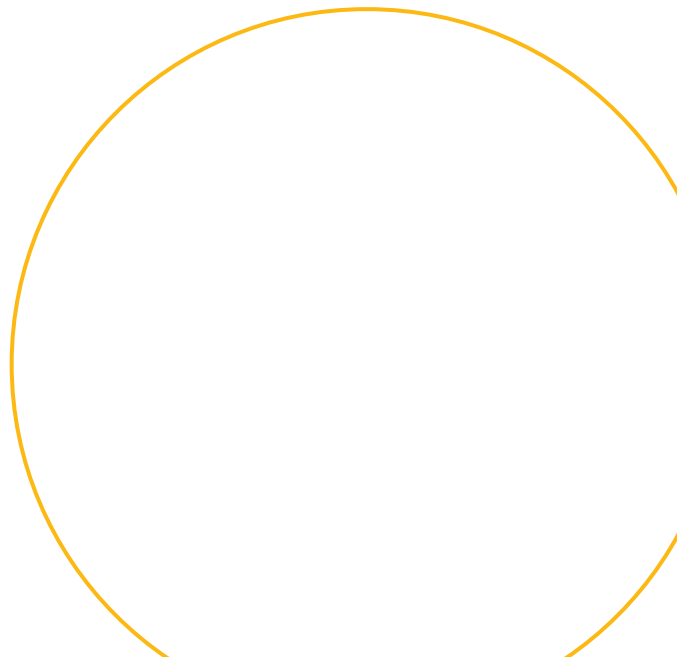
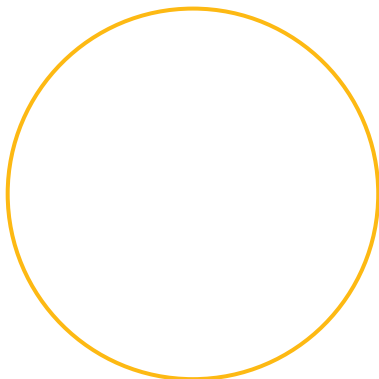
NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

Sulisut

- Suliniutit peqqinnartut pillugit ilisimatitsinertalimmik ataatsimiisitsigitsi
- Sulisut akornanni ilimasuutit nalimmassarsigit
- Sammisassaqartitsisarnerit uteqqiattuutinnissaannut ileqqoqaleritsi, ajornanngippat piffissami aalajangersimasumi



B. PILERSAARUSIORNEQ

Aqutsisut taperseruina

Inuummarissaasup suliassanut ilaavoq, peqqinnerulersitsinissamut atugarissaarne-rulersitsinissamullu aalajangersimasunik pilersaarusioneq sammisassaqtitsinerlu. Piareersarluaraanni pilersaarusionerluaraannilu sammisassaqtitsinerit ass. ulapineq imaluunniit suliassanik pingaarnersuineq peqqaallutik unittoornissaraluaq pinaveer-sarneqarsinnaavoq.

- Ileqqumik allanngineq sumi tamaani allanngortinneqarsinnaavoq. Suliffimmi avatangiisit suut kissaatigineqarnersut aallaavigalugit sulissutigisiuk
- Sulisut pilersaarusionissaat peqataatikkitt, tamat peqataatinnissaat qulakkeruk
- Ataatsimiinnissat sulisut peqataaffigisariaqagaat eqqumaffigisigit
- Ullup qanoq ilinerani sammisassaqtitsinissamut pitsaanerunersoq nalilersor-siuk, ass. ullaakkut, ullororiartornerani, ualikkulluunniit ajunnginnerua?

Sammisassat pilersaarusionissaat sulisut akornanni agguataarnissaat isumassar-siatsialaavoq, taamaaliornikkut sulisut peqqinnerulernissamut suliniutissanut peqa-taatinneqarsinnaapput piginneqataasutullu misigisimalissallutik. Sulisut sammisassanut amerlasuunik isumassarsiatsialaateqarsinnaapput, taamatullu inuummarissaa-sut sammisassaqtitsiniarnermut nutaanik isumassarsiornissanut tunngatillugu oqilisaanneqarsinnaassallutik.

Sulisut sammisassamik ilitersuuserusunnersut aperinissaat isumassarsiatsialaavoq, taamaalilluni assigiinngisitaarneq annertunerulissaaq. Amerlanerit peqataarusulissap-put, illillu sungiusartitsinissamik isumaginnittuaannartuussanngilatit. Sulisut nutaat ilikkarniarnerinut aamma periarfissatsialaavoq.

Ataatsimooqatigiittarnermut tikilluaqqusilluartarnissaq sulissutigisiuk, peqataasut peqataaqqikkusulerniassapput.

Tikilluaqqisilluarit

- ataatsimooqatigiittarnermut tikilluaqqusil-luarnissamut sakkussat aalajangersimasut:

http://abcmentalsundhed.dk/media/1498/abc__tag-godt-imod.pdf

www.abcmentalsundhed.dk

Aalajangersimasumik sammisassaqtitsinerit

Piffissani aalajangersimasuni sammisassaqtitsisarnikkut, ass. sammisassaqtitsinissamut marlunngornerit sisamanngornerillu tamaasa nal. 10.00 piffissaliunnerisigut sulisut piffissat taakku sungiutissavaat. Pitsaanerpaaffissaani suliffeqarfimmi ileqqulionneqarsinnaavoq, pisanerq malillugu ingerlanneqalerluni.

Piffissani aalajangersimasuni sammisassarineqarsinnaasutut siunnersuutit

- 15 minutsinik sivilissusilimmik ullaakkut sungiusarneq
- Marlunngornerit tamaasa nal. 15
- Ullut tamaasa sulinerup nalaani ullormut marloriarluni 12 minutsini aalasarneq sapaatip akunneranut akunnerni marlunni aalanertut naleqarpoq
- Sapaatip akunneranut pingasoriarluni; ulloqqarsioreernerup kingorna minutsini 15-ini pisuttuarneq
- Sapaatip akunneranut marloriarluni minutsini tallimani tasitsarneq
- Tallimannornikkut sammisassaqtitsinerit
- Qaammammut ataasiarluni ataatsimut timigissaqatigiinneq
- Sapaatip akunneranut 1-2 tiimit timigissartarfimmiinneq

Sulinerup avataatigut sammisassaqarnerit

Sulisut ilaat meeqqanik aallertussaanagerat, nerisassiornissaat, sunngiffimmi sammisassaqaarnissaat, allanik isumaqatigissusiorsimanagerat il.il. pequtaalluni sulereernerup kingorna sammisassaqtitsiniarnissaq unammillernarsinnaasarpoq.

Suliffiup avataatigut sammisassaqtitsisoqassappat, ingerlaqatigiinniartoqarsinnaanageranik aqqissuisoqarsinnaavoq, imaluunniit imminnut naapigiarluni sammisassaqtitsiffiusussamut ingiaqatigiittoqarsinnaalluni.

Eqqaasitsinerit

Eqqaasitsinerit nalinginnaasutut pisartunngortissigut, taamaalilluni pilersaarusiortoq peqanngikkaluarpalluunniit sammisassat sulisunut ingerlanneqarniassapput. Eqqaasitsissummi sammisassaqtitsinissap nassuiaataa allaqqasinnaavoq, sulisut taamaalil-lutik sulerissanerlutik nalornissutigissanngilaat.

Ukiup ingerlanerani pisussanik pilersaarusiorneq

Ajornanngippat ukiuq kaajallallugu atuuttussamik sammisassanut tunngatillugu pilersaarusiortsi.



Kilde: Brugseni

Sammissaqaqtitsinissamik pilersaarutip suliffeqarfiup sammissaqaqtitsinermut pilersaarutaasunut allanut ilanngunneqarsinnaavoq, ass. sulisut peqatigiiffiata pilersaarutaanut. Sulisut peqatigiiffianit assersuutigalugu qaammat allortarlugu sammissaqaqtitsissappat, taava qaammatini sammissaqaqtitsiviunngitsuni inuummarissaasoq sammissaqaqtitsisinnaavoq.

Ataatsimooqatigiinneq peqqinnartooq

Tarnikkut peqqissuunissamut tunngaviumik najoqqutassat, ulluinnarni tarnikkut peqqissuunissamut ABC-mik taaneqartartumi ukuupput:

- Act - Eqeersimaartumik iliuseqarit
- Belong - Allat peqatigalugit sammisaqarit
- Commit - Isumalimmik iliuseqarit

Tarnikkut Peqqissuunissamut ABC pillugu paasissutissat qupp. 56-imi annertuneru-sumik atuarsinnaavasi.

Suliffeqarfimmi peqqinnerulertitsinissamik suliniutinik atuutsitsileraanni ABC-p tunngaviisa najoqqutarinissaat isumassarsiatsialaavoq. Periusissiaq peqqissuunissamut ajornangitsutut isigineqarsinnaavoq, kisiannili ABC-p periusaata pitsaaquta tas-saavoq suliffeqarfimmi kikkut tamarmik peqataaffigisinnaammassuk. Peqqutaasoq tassaavoq assigiingitsutigut iliuseqartoqarsinnaanera, peqatigiittoqarsinnaanera isumalimmillu iliuseqartoqarsinnaanera.

Taamaammat eqqaamaneqassaaq timimik aalatitsilluni sammisassaqtitsinerit kisimik ukkatarineqassanngitsut. Assigiinngitsorpassuartigut sammisaqartoqarsinnaavoq. Tassaasinaapput erinarsoqatigiinneq imaluunniit peqqinnartunik nerisassioqatigiinneq, taamaalilluni sammisassaqaqatigiittoqarniassammat. Inuit ilaasa peqqissutsimut iluaqutaasumik peqqinnartumik nerisassiorneq isumalerujussuutut isigisinnaavaat. Allalli inoqatinik ataatsimooqateqarneq pingaartinnerusinnaavaat. Sammisassaqaqatigiinnerit, peqatigiinnerit isumalimmillu iliuseqarnerit assigiinngitsorpassuusinaapput.

*“Sunik tamanik sapigaqanngitsoqanngilaq,
kikkulli tamarmik iliuseqarsinnaapput, ataatsimoorluta
angusaqarnerujussuusinnaavugut”*

Tarnikkut peqqissuunissaq pillugu ABC

Peqqinnerulersitsinissamut suliniutissat suut pilersinneqassanersut pillugit sulisunik sammisassaqtitsinissanulluunniit sunik isumassarsiaqarnerisut pillugit peqataatin-nerisigut peqqinnerulersitsinissamut suliaqarnermut annertuneru-sumik peqataaler-sinneqarsinnaapput piginneqataasutullu misigisimalersinnaallutik.

Suliffeqarfimmi inuit assigiinngitsorpassuupput, inunnullu assigiinngiiaanut tulluursak-kanik sammisassaqtitsisarnissaq pisariaqartinneqakkajuttarpoq. Soorlu assersuuti-galugu sulisut ilaat ukioqqortuujusinnaapput imaluunniit innarluuteqarlutik. Sulisut aamma ilaat sunik suliaqarnertik apeqqutaatillugu nikorfanerusinnaasartut, issialaar-nissaminnik siaarsalaarnissaminnilluunniit pisariaqartitsisusarput, akerlianillu sulisut issiaannarnerusut issiavimmiit nikuillutik allanik sammisaqarnissamik pisariaqartitsi-sinnaasarlutik.

Isumassarsioqatigiinneq siunersioqatigiinnerlu

Inuummarissaasutut kisimiilluni sulineq kiserliornarsinnaasarpoq. Isumassaaleqineq unittoorfiusinnaavoq. Tamanna aqutsisut isumasioqatigalugit aqqinniarneqarsinnaa-voq. Sulisut anguniakkat ilaannut pisinnaasaqarluartut ilaasa kaammattorneqarneri-sigut angusarissaarnerusoqarsinnaavoq. Suleqatigiit ikorfartoqatigiillutik taperser-soqatigiinnerisigut anguniakkat kajuminnarnerulersarput.

Eqeersimaartumik iliuuseqqaatigiitsi Erinarsoqatigiinneq







Immissinnut assilillusi titartaritsi

Quianartunik qungujulaarutaasinnaasunik sammisaqarneq

- Suleqatit 15 sek. isigiuk tunoriarlugu sek. 15 titartaruk
- Titartakkassinnik immissinnut takutitaqaritsi

Aavariarneq suleqatigiissitsiniaatigalugu

Tallimangornermi ullup affaanik sulerialluni sapaatip akunnerata naanerata ingerlanerani ataatsimooqatigiilluni aavariarneq.

Isumalimmik iliuuseqarit

Ulloq aallartilluarterisiuk

Iterluaqqusinissaq eqqaamallugu aamma qanilaartumik pissuseqarnissaq
Suleqatitit nersualaartakkit



C. TIMIMIK AALATITSIFFIUSINNAASUT

Timimik aalatitsineq sumiluunniit ingerlanneqarsinnaavoq.

Timersi sumi aalatissinnaanerlusiuk aaku isumassarsiorfigineqarsinnaasut.

- Inersuaq
- Majuartarfiit
- Allaffeeqqami
- Allaffeqarfinni ammannartuni
- Ataatsimiittarfimmi
- Nerisarfimmi
- Ataatsimut issiaaqaqtiittarfinni
- Natermi
- Anillatsiartarfimmi
- Suliffeqarfiup timigissartarfiani





D. SILAMI SAMMISAQARFIUSINNAASUT

- Nunami
- Silami timigissartarfiusuni
- Sulifeqarfiup avatangiisiini
- Majuartarfinni
- Biilit unittarfianni
- Sisoraatinik ujakkaartarfimmi
- Qaqqami
- Aqqusineeqqani



E. SAMMISAQARNERMI ATORTORISSAARUTIGI- NEQARSINNAASUT

Suliffeqarfimmi aalalluni sammineqarsinnaasut timigissartarfimmi ingerlan-
neqartariaqanngilaq. Atortut akiasuallaanngitsut oqimaappallaanngitsullu
iluaqutigalugit sulinerup nalaani timi aalatinneqarsinnaavoq.

- Sungiusarnermi alliaqutat (sungiusarnermi alliaqutit natermi
sungiusartilluni atussallugit iluortarput)
- Tasisuaartut (tasisuaartut atorlugit timi siaarsartinneqarsinnaavoq)
- Timigissarnermi sakkut
- CD ilitersuutitalik (CD'-it sungiusarluni ilitersuutitut atorluarneqarsinnaapput)
- Bowlingerutit (unammeqatigiilaarnikkut bowlingerutit
unillatsiarnermi aliikkutarineqarluarsinnaapput)
- Højtalerit bluetooth-itallit (sulisut polkamik
qiteqatigiinneranni atorluarneqarsinnaapput)
- Oqimaalutat
- Arsat angisuut (allaffimmi issiaffittut atorneqarsinnaapput)
- Pississaarutit
- Siggartaatit
- Korti sungaartoq
- Korti aappalaartoq
- Arsat aqittut
- Volleyball (volleyball-imik pinnguarnep inerujussuarminnissaa pisariaqanngilaq)
- Qamuteeqqat/uniartakkat
- Nintendo Wii



Stand up app aaguk.
App-it allat peqqissutsimut tunngasuteqartut
qimerluuataarneqarsinnaapput.





F. KAJUMISSAARINEQ

Inuit pissusilersuutaasa ilorraap tungaanut kajumissarineq/nudging aqutissiuusse-riaasiuvoq. Tamanna assigiinngitsorpassuartigut iluseqartinneqarsinnaavoq.

Suliffeqarfinni peqqissutsimik qitiutitsiffiusuni takussutissat atorneqakkajuttarput. Nivinngarneqartartut marluinnik oqaatsinik allaqqasuussanersut pillugit suliffeqarfik oqaatsitigut politikkeqarnersoq matumani maluginiarneqassaaq. Taamaammat tamaniit paasineqarsinnaasunik assit titartakkallu aqutigalugit kisimi kajumissarineq/“nudge” atorneqassanersoq eqqarsaatigineqarsinnaavoq.

Suliffeqarfimmi kajumissaarutit ersarissut suliffeqarfiup pisatsersorneranut naleqqunnersut qulakkiiqassaavoq. Kajumissaarutit ersarissut suliffeqarfiup pisatsersorneranut naleqqutinngippata piiarneqarnissaat piumasaqaatinngorsinnaavoq.

Kajumissaarinermi/Nudging isumassarsiat:

- Arnat angutillu perusersartarfii allagartat
- “Imerk imerit”
- “Peqqinnartunik nerisaqarit”
- Tumiliat (nipitittakkat) natermut iliorarlugit nipititat, tummaataralugit malittarineqarsinnaasut. Tumiliat qanoq isumaqarnerinik eqqiaasut nassuiaanneqassapput piiarneqannginniassammata.
- High-Fives-nik (nipitittakkat)
- Qarasaq eqaarsaartillugu – kisitassanik nivinngaatiterinikkut sammisassaqartitsineq
- Assit atorlugit takussutissiatut paasissutissat suliarineqarsinnaapput, takivallaanik atuagassiinani
- Illup iluani allagartaliinerit, soorlu alloriarnerit qassiusinnaaneri/puallarnartut qanoq annertutigineri A-miit B-mut.
- Naangisartarfik
- Sungiusaatinik agguaaqit, sulisut namminneq immikkoortortaqarfimmini/allaffimmini sungiusaatigisinnasaannik
- Pujortartarunnaarneq: assersuutigalugu pujortarunnaaraanni aningaasat qanoq amerlatigisut sipaarutigineqarsinnaanerat

Sammissassat pillugit paasissutissat intranet-ikkut eqqaasitsisarit.

G. INOQATINUT ATTAVEQAATIT

Sulisut akornanni ataatsimooqatigiinnerup pitsaasumik siammarterneqarnera ineriartortinneqarneralu, inoqatinut attaveqaatit atorlugit ingerlanneqarsinnaavoq. Tassani paasissutissanut tungaatillugu suliffeqarfiup qanoq politikeqarnera immikkut eqqu-maffigisariaqarpoq. Suliffeqarfiit ilaasa sulisut sulinerup nalaani inoqatinut attaveqaatinik atuisoqartarnissaanut inerteqquteqartarput. Taamaattumik paasissutissanut tungaatillugu sulinerup nalaani malittarineqarsinnaasunik najoqqutassiortoqarnissaa pitsaaneruvoq.

Sulisut akunnerminni nalinginnaasumik (matoqqasunik) inoqatinut attaveqaatitigut paasissutissanik avitseqatigiittarsinnaapput, assinik, videonik, isumasarsianik, sammisassanik, peqqinnartunik najoqqutassanik sinerissami suliffeqarfinnut allanut aamma avitseqatigiinnikkut. Tamanna peqataajumasut amerlanerulernerannik kinguneqarsinnaavoq.

Suliniuummi Suliffiit Peqqissuni Facebook-ikkut allanut matoqqasumik attaveqatigiittarfiat 'Inuummarissaasut' pilersinneqarpoq, taannalu aqqutigalugu misilittakkat sulinerup nalaani peqqinnerulernissamut atugarissaanerulernissamullu kajumissaarutit peqataasunit aaneqarsinnaapput.

Siunnersuut:

- Workplace tassaavoq suliffeqarfinnut Facebookkitut ippoq
- Aaqqissuussinernut Skype atorneqarluarsinnaavoq



Skype atorlugu Qeqqata Kommuniani inuummarissaasut suleqatiminnik qiteqateqartut.

H. UNAMMISITSINERIT

Unammisitsineq amerlanerusut peqqissutsip tungaatigut peqataanissaannut kajungilersitseqataasinnaasarpoq.

Qanoq ittumik unammisitsinissaq eqqarsaatigisiuk. Inuit ataasiakkaat ajugaaniunneq peqataaffigisinnaassavaat imaluunniit arlallit ajugaanniunnermi peqataasinnaassapat? Unammeqatigiinnerit annikitsualukkuutaat pointinik amerliartortunik katersuiviusinnaasariaqarpap imaluunniit ajugaasoq/ajugaasulluunniit naggataatigut akissarsinneqassapat?

Sanigorseqatigiit

Juullip kingorna sanigorsartarnerit aallunneqarluartarput. Taamaaliornikkut qanoq ittunik nerisaqarnissamut innersuussutissanut ataqatigiisitsisoqarsinnaavoq.

Inuit ataasiakkaat oqimaassutsimikkut siunertarisartagaat assigiinngitsuusarput, unamminermit qanoq anguniagaqarneq apeqqutaasarpog. Ilaat nukkassarlutik oqimaanerulerumasarput. Taamaattumik ataasiakkaat qanoq anguniagaqarnertik qanorlu iliornerit aalajangiutereersimagunikku najoqqutassiornermit pitsaanerussaag.

Allornernik amerlaneqqusaanneq

Allornernik amerlaneqqusaanneq ukiup ingerlanerani qanoq ilisukkulluunniit unammisutaasinnaavoq.

Peqqinnissaqarfimmumt saaffiginnikkumt allornernik kisitsissutit pissarsiarineqarsinnaappumt. Aamma smartphone ilaasa allornernik kisitsissutaat atorineqarsinnaavoq, oqarasuaatilli ilaannumt app-i kisitsissut aaneqaqqaat tariaqarpog.

Qanoq amerlatigisunik alloriarsimaneq allagarsiivimmumt saqqummersittarnissaat kajummissaarutaalluarsinnaappumt, assersuutigalugu tallimannornikkumt weekendtip aallartinninnerani alloriarsimaneq pillugit kisitsisit angusarineqarsimasumt saqqummiunneqartarnerisiut. Suleqatigiit aamma kisitsisit angusatik pillugit paasisutissat imminumt ilisimatittarsinnaappumt, unammeqatigiinneq kajuminnarnerusunnortinniarlugu.



Nalunguarfiup Atuarfiani alloriarnernik amerlaneqqusaanneq januaarip qaammataani unammisitsissutigineqarpoq, ajugaasut arfinillit allornerit 1.864.761 atorsimavaat.

Suliffeqarfinnik sanilerisanut unammillerneq

"Uagut ukununga unammivugut" -unammeqatigiinnermi ajugaanissaq kajumissaataaluartarpoq. Sulisut suliffeqarfimmi affarlerisaminni sulisorineqartut ataatsimooqatigalugit peqatigilersarpaat. Suliffiit paarlakaajaallutik assersuutigalugu qaammammut ataasiarlutik unammeqatigiinnissamut kajumissaarisinnapput. Taamaaliornikkut tulliani naapeqatigiinnissami sungiusarnissaq kajuminnarnerulissaq.



Brugseni aamma Ini A/S-mi sulisut, allaffimmi ataatsimooqatigiittut.



Unamminermi pinnguaatigineqarsinnaasut:

- Assilisanik unammisitsineq timersornermik ersersitsisoq, nerisassat peqqinnartut imaluunniit nuannersumik ataatsimooqatigiinneq
- Tissinarnerpaamik apummik inuusaliorneq
- Isikkamik arsarneq
- Assammik arsarneq
- Kingoraaqattaarluni arpaliunneq stafet
- Arpanneq
- Majuartarfinni arpanneq
- Alussaammik naatsiaamik imalimmik oqummiarluni arpanneq (assilisaq)

Ullormut 10-15 min. atorlugit unamineq pointinik katersineq naggataatigut akissarsissutigineqarluni.

Inuit games

Ass. stick pull, assammik aalisakkanik pisaqarniarnermi sungiusaataasarsimasoq.



Stick pull.



Arm pull.



Silami atletikkerneq

- Kina portunerpaamik pississinnaava?
- Orpiup timitaanik noqqoruulluni unammineq Pull/push
- Allunaasamik noqqoruunneq
- Arsarneq
- Pisuttuarneq
- Arpanneq



Pull/push.

Erinarsorit (Hit med sangen)

Inuit arlallit imaluunniit ataatsimooqatigiit unammisillugit. Erinarsuutip taallartaa atuaruk, ilisarinneqqaartoq appissaaq pointinnallunilu.



Annunneqqusaanneq

Illaqqusaanani suna tamarmi tissinarsisarpaq. Unamminermi illarnaveersaarluni annunneqqusaannermi illaqqartoq ajorsartarpaq.

Qisumerngit qalipaattillit atorlugit pinnguarneq

- Qisumerngit assigiinnigitsunik marlunnik qalipaattillit atorneqassapput.
- Qisumerngit assigiinnigitsunik qalipaattillit aalajangersimasumik tulleriinnilerlugit inissisimaffik A-mi inissitsitserneqassapput.
- Inissisimaffik A aallartinnermi titarnerussaaq, eqimattallu titarnerup tunuaniissapput.
- Inissisimaffik C akianiippoq.
- Inissisimaffik B tassaavoq A - C-llu akornanniittoq.
- Eqimattat tamarmik pappiaqqamik pissapput, tassani C-mi qisumerngit qalipaattillit qanoq inississussanersut takusinnaavaat.
- Malittarisassaaq tassaavoq, peqataasut tamarmik immikkut qalipaattit siumut tunumulluunniit ataasiarlutik nikisissinnaagaat.
- Unamineq suleqatigiinnikkut naammassiniagassaavoq.
- Qisumerngit qalipaataat tamarmik eqqortumik tulleriissaarlugit inississimagaanni, taava pappiaqqamik nutaamik tunineqassapput, tamatumani qalipaattit A-mi inissisimanikuunerattuut inissinniarneqartussaallutik.
- Aallaqqaataaniit tulleriissaarnera allanngorsinnaasarpaq.



Qalipaaitit atorlugit pinnguarneq

I. EQQUGASSATUT ISUMASSARSIASSAT

Unamminermi akissarsisitsisarnerit peqataasoqarluarnissamut kajumissaataallu-
tarput.

Akissarsiasat annikinnerusut ataatsimooqatigiinnut naleqqunnerusarput,
peqataasut tamarmik pissaqartinneqarsinnaasarmata.

Akissarsisitsisarnerit qanorluunniit aqqissorneqarsinnaapput, akissaq kisimi
apeqquasaarpoq.

- Imerfiit dunkit/tiitorfiit
- Vestit taartumi qingortaatillit
- Qungasequtit
- Arsat
- Tajat
- Tujuuluaqqat
- Tajaq taartumi qingortaatilik
- Nillujitsoq
- Atisat eqaarsaarutit
- Timersornermut pooqattaq
- Nammattagaq
- Timigissartarfimmut imal. timerso-
qatigiinnut ilaasortanngortitsineq
- Niaqoroornaveeqqut
- Tujuulussuaq
- Silami iganermi atortut
- Timersornermi isarussat/seqinersiutit
- Timersornermi nalunaaqutaaraq
- Sikkilit
- Sisoraatit
- Sisoraatit arpaatit
- Inersimasunut løbehjult
- Kamiit pisuutit
- Ukiorsiutit
- Qingutit

Akissarsisitsinermit taarsiullugu aamma
tunissuteqarnikkut akissarsisitsisoqar-
sinnaavoq:

- *Sapaatip akunnera ataaseq akeqan-
ngimik kantineami nerisaqarneq*
- *Suliffeqarfiup suliaanik tunissute-
qarneq imaluunniit sanatitaanik
tunissuteqarneq*
- *Ulloq naallugu imaluunniit ullup
affaani sulinngiffeqarnissamik
akiliunneqarneq*





Royal Greenlandimi februaarip qaammataani sanigorserrapput. Peqataasut sapaatip akunneranut uuttortarneqartarput. Tamatuma saniatigut nerisassiornermi ilitsersuutinik ikiorneqartarput, Ingefær-shot, timigissarnermi, nerisassiornermilu atugassaminnik. Peqataasut 48-rut katillugit 60,8 kg-mik oqileriasimapput.

Assimi ajugaasut RG-mik naqinnilimmik tujuulummik akissarsisinneqarsimasut, tujuulup saavani Rene Design-ip ilisarnaataa tunuanilu inuummarissaasut ilisarnaataat naqinneqarsimapput.

J. TIMI ATORLUGU INGERLANEQ

- Timi atorlugu sungiusarluni ingerlaneq isumaqarpoq, A-miit B-mut ingerlaneq.
- Biilernermit taarsiullugu pisunnermik cykilernermilluunniit suliarturnermi angerlarnermilu ingerlaartarit. Suleqatigisat pisoqatigalugit, ass. sapaatip akunna tamakkerlugu ingerlaaqatigiittarlusi.
- Ataatsimiiigiassaguit/-ssi biilit uninngatissigit pisullusilu imaluunniit sikkileqatigiillusi ingerlaaritsi.
- Elevatori atornagu majuartarfitsigoortaritsi.





K. UNILLATSIARTARNERNI AALASARNEQ

- Majuartarfiit
- Ataatsimiinnermi unillatsiarnikkut eqaasaarneq
- Tasisuaartoq atorlugu siaarsarneq
- Unikkallarnermi timigissarneq
- Tasitsarneq
- Tagiartorneq
- Anersaartorneup sungiusarnera
- Timip pattannera
- likkatigut tallit siaarsarnerat
- Oqimaalutanik sungiusarneq
- Erinarsuut youtubemiiitoq Sally up – Sally down tamatigut “Get Sally Down” erinarsorneqarpat squat-erneq “Get Sally up”-imut killikkaangat aatsaat squat-erinnermi qummoortarluni.
- Timersortarnermi nalunaaqutat – nalunaaqutaqqap najoqqutaa annermut killikkaangat arlaatigut iliuuseqarneq, ass. Nal. 8.00-inngoraangat taava high-fivertoqartarluni. Nal. 9.00-inngoraangat squatsertsarneq il.il.



L. PISUTTUARNEQ

Pisuttuarnerit nuannersunngortikkitt. Pisuttuarnermi ullormut allornerit amerliar-tortinneqarsinnaapput. Seqinnaritsillugu silami aalanissamut kajumilersitsisarpoq. Sulerusussuseqarnerulernermik kinguneqartartumik.

Pisuttuarneq:

- Sukkasuumik aap naqitsinera qaffatsillugu
- Qummukajaakkut squatserneq (assilisaq)
- Illu kaajallallugu imaluunniit qaqqamut qaqilluni
- Minutsit 15-it pissuttuarluni
- Aqqutaani ujaqqap qaavanut qaqilluni
- Majuartaftinnik ujaasigit majuartaqattaarlutillu
- Ulloqqanut nerereernerup kingorna pisuttuarit, timivit sukkoqarpallaarnera peerniarlugu
- Sivikitsumik pisuttuarneq: Siumut 7 min. Utimut 7 min.
- Ataatsimeeqatigiinnerit ilaat pisuttuaqatigiinnikkut ingerlanneqarsinnaapput
- Allornernut kisitsissut atortarsiuk.

M. AKUNNEQ TIMIMIK ATUIFFIUŠOQ

- Allaffimmi yogarneq
- Arpanneq
- Crossfit
- Illarneq
- Eqqarsaqqissaarneq (meditation)
- Balloninik pullaalluni sungiusarneq – pappiaqqani nuannersunik allattuigit. Allattukkatit balloninut pullattakkanut iliorakkit pullattakkat ataasiakkaarlugit immernerisigut. Pullariarlugit assigiingitsunut inissititerlugit, sulisut nassaarisinnaasaannut.
- Sambarneq
- Kalattoorneq
- Ataatsimooqatigiilluni timigissarneq
- Ballon pullattagaq sungiusarnermi atortoralugu – nissut akornannut ileriarlugu sukkanniunneq



N. ULLOQ SAMMISAQARTITSIFFIUSOQ

Halimik attartorit sammineqarsinnaasunillu inaalissuillutit soorlu:

- Arsarneq
- Assammik arsarneq
- Rundbolderneq
- Høvdungebolderneq
- Volleyballerneq
- Bowlingerneq
- Hockey-neq

Sammineqarsinnaasut allat:

- Nalunnguarneq
- Sisorarneq
- Aalisarneq
- Nunianneq
- Sisoraatinik arpanneq
- Winter Games vandrepokal-ilu
- Assersuutigalugu: *Sisimiuni utoqqat illuani najugaqartut Maniitsumilu utoqqaat illuani najugallit paarlakaalutik ukiumoortumik Winter Games unammeqatigiinnermi aqqissuisuusarput, ajugaasut pokal-imik pinnattarput.*

Suliffiit ukiut tamaasa timersortitsillutik ulloqartitsisarnissaannut peqataasarnissaq Dansk Firmaidrætipp kaammattuutigivaa.

www.firmaidraet.dk





O. ILAQTARIINNUT SAMMISASSAQARTITSINERIT

Ilaqtariit sammisaqartinneqartarnerat suliffeqarfimmi ataatsimooqatigiinnermik nukittorsaataasinnaavoq. Imaassinnaavoq sulisut soqutigisaqaqatiminnik naapitsisut aamma meeqqat pinnguaqatissaminnik nassaartut.

Suleqatigiit ilaqtariittut allanik ataatsimooqateqarlutik naapeqatigiissinnaanerisigut, suleqatit suliat kisiisa pinnagit aamma pisinnaasaannik ilisimasaqalernerq ilisarisimanerulernerannik kinguneqarsinnaavoq. Naapittarneq aqqutigalugu suleqatigisat ulluinnarni inuunerminni pingaartitaat ilisimaneqalersinnaapput.

Ilaqtariit sammisaqartarnerannut assersuutit:

- Qaammatikkaartumik naapeqatigiittarnerit bruncherluni nereqatigiinnermik naggaserlugit.
- Ilaqtariit pisuttuaqatigiinnerat
- Mitaarneq
- Siatsineq
- Igaasarneq
- Oqaluttuaqattaarneq





P. JUULLILERNERANI PEQQINNARTUNIK SAMMISAQARTITSINERIT

Juullilernerangat piareersaatit assigiinngitsorpasuit sammineqartarput – aamma suliffeqarfimmi. Ilaat qiortaasarput, orpiliartarput, Luciartarput, julefrokostertarput, juullerpalaartumik unussioqatigiittarput assigisaanillu.

Jullerpalaatigiinnermi tamatigut nerrivimmi mamakujoqartarpoq aamma ilaat julli-sunnitsunik imigassartortarput nammineq angerlarsimaffimmini suliffeqarfimminiluunniit. Taamaattumik peqqinnartumik sammisaqartitsinissaq piffissaalluar tarpoq.

Juullerpalaartumik qimuttuitsortuusaarluni tunuleriialuni ingerlaarneq

Tunuleriiaallusi ingerlaalinnginnissinni juullisiummik erinarsoqqaaritsi, taamaalillunilu sulisut tamarmik juullilernerani katersuutsillusigit. Juulliliivinnerani naggataarnersiornermi sulisut tunissutisiassaminnik tunineqarsinnaapput.

Nissiaqqat

Nissiaqqat tamatigut immikkut isiginiarneqartarput, ilaat iluaqutaasutut akornuser-suisutullu nalilersorneqartarlutik.

Imaassinnaavoq sulisut ataasiakkaat juullilernerani suleqatiminnut nissiaaraasaarnis-saminnut ileqquliussaqaarsut.

Nissiaqqatut iliuuserineqarsinnaasut najoqqutassinneqarnissaat naleqquppoq. Taamaaliornikkut iliuuserineqarsinnaasut sinnerlugit iliuuseqartoqarsinnaanera pinaveersimatinneqarsinnaavoq.

Tissinarnerpaamik apummik inuusaliorit

Unillatsiarneq timimik aalatitsinertalimmik ingerlassiuk, apummik inuusaliortalusi unammititsininngortillugu. Silamut pilluni silaannarissalaarnissaq timillu aalatilaar-nissaa iluaqutaassammat.

Suliffeqarfeeraq

Immikkoortut marlunngorlusi immissinnut unammigitsi.

Suliffeqarfik akunnattumik angissusilik

Immikkortortaqarfiit allat unammillerlugit unammigitsi

Suliffiit annerusut

Suliffeqarfinni sumiiffinni allani sulisoqartuni, sinerissamiluunniit immikkoortortaqaqarfartuni suleqatigisanut unammilleritsi.



Juullilernerani timip aalatinneratigut ullorsiuteqartitsinerit

Juullilernerani timip aalatillugu ammartakkatut atorneqarsinnaasunik isumassarsiorit imaluunniit nammineerlusi ammartagalioritsi. Soorlu allattuivissannik sanariarlutit ulloq suna sumik sammisaqartitsiviusinnaasut allattorlugit, ass.

- 1. december: 1 min. planke (natermut palloriarluni pernerit saneraat natermut tutsillugit, pernerit sanerai isikkallu inuai ikiorsiullugit qangattaqqaneq)
- 2. december: 2 high-fivet
- 3. december: 3 burpees (qummut pisseriarluni ammut seeqqut atorlugit sallaatsumik natermut palloriarluni imminut qummoorteqqinneq, killormut uteqqinnerisigut)
- 24. december-ip tungaanut Il.il

Sapaatip akunnerani unammilligassat

Decembarip ingerlanerani sapaatip akunnerani unammillissutissarsioritsi.

Imaassinnaavoq sapaatip akunnerani aalajangersimasumi kaagisornaveersaarnissaq siunnersuutigineqarsinnaasoq, imaluunniit pitsaasumik iliuuseqarlutik suleqatinnut kaffillernissat siunnersuutigineqarsinnaasoq. Kajumissaarutigalugu poortugaaqqamik akissarsialerineqarsinnaavoq ajugaasoq makitsisorluunniit akissarsisussanngorlugu.

Juullikkunni tungusunnitsutugassat nerisassallu

Mamakujunnik peqqinnartunik sulisunut sassaallerit sananerinullu ilitsersuusiaq naqitaq anillatsillugu agguassinnaavoq, imaluunniit link-ikkut nassiunneqarsinnaapput.

Hjerteforening-ip nittartagaa isumassarsiorfigisinnaavat uku alakkarterlugit "Julen", "Julemad" aamma "Julesødt". Link: hjertereforeningen.dk/opskrifter/





Q. INNUTTAASUT AKORNANNI SAMMISAQARTITSINEQ

Inuiaqatigiit akornanni sammisassqartitsinernik sammisassaqartitsinissamik alaper-naasernissaq isumassarsialatsialaasinnaavoq. Taamaalilluni timimik aalatitsinissamut aallartitsinissaq imaluunniit peqqissutsikkut sammisassaqartitsinissamik nassaar-siornissaq ajornannginnerusinnaavoq.

Maaji peqqissuutiguk

Maaji peqqissuutiguk Kalaallit Nunaanni atugaallualereerpoq, amerlaqisullu aaqqis-suussanut assigiinngitsunut peqataasarput. Suliffiit ilaat aamma namminneq immik-kut aaqqissuussisarput, innutaasullu peqataatinnissaannut qaaqqusiarlutik. Suliffiit aaqqissuussinerisigut sulisorineqartut peqqinnarnerusumik sammisaqartinnissaannut Maaji Nuan-imut peqataanissaq kaammattuutigineqarsinnaavoq.

Arpattarnerit

Arpanermik unammisitsinerit illoqarfinni/nunaqarfinnilu ingerlanneqartarput, tamakku Suliffiit peqataaffigisinnaavaat. Illoqarfigisami nunaqarfigisamiluunnit arpattitsinermik unammisitsinissamik aaqqissuisoqarneq ajorpat, taava suliffeqarfik sanilerisaq unammillerlugu peqatiserineqarsinnaavoq.

Suliffiit arsamik/volleyballimik/høvdingebold-millu unammeqatigiittarnerat

Suliffiit unammeqatigiinnissaat eqqumaffigisigit, aammalu sulisut eqimattaliorlutik peqataarusuttut piffissaq sioqqulluarlugu ujar tortarsigit.

Imaalluarsinnaavoq sulisorineqartut ilaat sunngiffimminni timersortareertut unam-missutigineqartussamullu assingusumik timersortareersut peqataatinneqarsinnaasut. Paarlattuanik suleqataasut kajumissaajar toqqullugit peqataaqquneqarsinnaapput.

Nummi Suliffiit ilaat imminnut kattullutik Facebookkimi quppernermik pilersitsinikuupput NFF (Nuuk Firma Fodbold). Peqataasut tamarmik ilaasortaannermut akiliuteqartarput, matumani NFF pilersaarusiortartuullunilu unamminissanut ataqatigiissaarusiortartuulluni.

Sungiusaqatigiilluni unammeqatigiinnerit

Sumiiffinni timersortartoqatigiit ilaat unammisassaaleqisarput, ass. arsartartut imaluunniit assammik arsartartut eqimattanut allanut unammisassaarukkajuttarput. Tamanna pisarpoq nuna tamakkerlugu unammersuaqatigiinneq pisussanngoraangat. Timersoqatigiiffiit ilaat tapersersorniarlugit sungiusaqatiginiarlugit neqeroorfigineqarsinnaapput, taamaaliornikkut tapersersoqatigiinneq ingerlanneqarsinnaavoq.

Inuunerissarfik Café

InuunerissarfikCafé tassaavoq inummut inersimasumut peqqissutsiminut tapersersuiniarluni iliuseqarusussinnaasumut neqeroorut.

InuunerissarfikCafé aamma periarfissiivoq piaarnerusumik sukkornermik, aakkut qaffattoormik imaluunniit KOL-imik nappaatillit nassaarisinnaallugit.

InuunerissarfikCafé peqqinnissaqarfiup iluani ingerlanneqarpoq.

Sumiiffimmiit sumiiffimmut InuunerissarfikCafé ingerlanneqartarneri aalajangerneqartarpoq – najugaqarfimmi ussassaarutit malinnaaffigikkit. Linki: www.peqqik.gl

Maligassiuisut show – “Suliffeqarfik eqeersimaartoq”

Ukioq 2015-mili Paarisa, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiat aamma Elite Sport Greenland peqatigiillutik pimoorussillutik timersornerup peqqinnissallu iluini maligassiullutik suliniuteqartarsimasunik nersorinninniartarput. GIF, ESG aamma arlalinnik nersornaasiisareernikuupput, aammalu Paarisap ukiut taakku ingerlanerini atuarfeqarfinnik, suliffeqarfinnik innuttaasunillu sullissilluartunik nersornaasiisarput.

Unammisarnerit pillugu annertunerusumik atuagaqarit aammalu ukiup siuliani ajugaanikut pillugit filmilaaqqat siusinnerusukkut nersornaaserneqartunik ersersitsisut uani takusinnaavatit: www.peqqik.gl

Maligassiuisut show 2018

Qeqqata Kommunia 2018-imi suliffeqarfittut eqeersimaartut nersornaaserneqarpoq. Suliniut “Suliffiit Peqqissut” aqutigalugu Qeqqata Kommuniani suliffeqarfinni assigiingitsuni inuummarissaasussanik arlalinnik pikkorissaavoq, inuummarissaasullu suliffeqarfimmini peqqinnartumik sammisassaqartitsinissanik aallarneeqataasarput ingerlatitseqqiginnartoqarnissaanillu isumaginnittarlutik.

Aningaasanngorlugit eqqorneqartut eqaarsaarnermut atortunut pisinissamut atornerarput, soorlu bowlingernissamut atortut, tasitsaarutit tasisuartut, oqimaalutat nukkasaaatit, højtalerit bluetoothikkut atanilertartut assigisaallu.

Maniitsumi innuttaasut kiserliunnginniassammata inuummarissaasut qaammammut ataasiarlutik oqaluffitoqqami unnessuaartitsinermik aqqissuisuusarput.



Unnukillisaarneq

Sumi qaqqugulu:
Pingasunngarneq 16. oktober 2019 nal. 19 – 21, Oqaluffitoqqami

Kikkunnut:
Inersimasunut 21-nit qummut ukluinnut

Sammisassat:
- Nammineq sammerusulannik nassarlulit aggeninnaavullit
- Soofu makkuusinnaapput: Inukkerneq, Partner, Sequence, asassarneq, oqalusaat B.J.

Paasisuissat:
- Erseqqissatfigineqassaaq nammineq sammisassanik nassarlissaq pingaartinneqamat.
- Aarmat agginnaoqarsinnaavoq iserimsartuni ineqateqaruni
- Oqalusaattoqarsinnaavoq aamma soqulligsat aallaavigalugit oqallittoqarsinnaavullit

Sulugassat:
- Kaffi, fi ilussalu
- Sulugassanik aamma nammineq nassarlotoqarsinnaavoq

Inussiarnesumik inuulluqqusilluta
- Piumassutisiminnik aqqissusut, Qeqqata Kommuniari Inuummarissaasut



R. PEQQINNARTUMIK NERISAQARNEQ

Nerisarfik

Nerisarfimmi aqutsisorlu peqatigiillusi peqqinnartunik nerisaqartitsinissaq pingaartillugu pilersaarusioritsi.

Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit nerisat pillugit siunnersuutaat qulit pillugit isumassarsiorit.

Uku pigissallugit pitsaavoq:

- Atuakkat nerisassiornermut najoqqutassiat
- Nerisassiornermut ilitsersuutit
- Sequtserut
- Juicer (paarnat isserinit juiciliuut)

Ullaakkorsiutit peqqinnartut

- Rundstykket omeletsinik mikisunik, knækbrødinik, ymerinik skyrinik paarnarpassuarnillu taarsikkitt
- Ullaakkorsiortitsisarnerni sukkulittortitsisarunnaaritsi, ass. tallimangornerit tamaasa

Peqqinnartumik ulloqqeqqasioqarnerq

- Puugutat mikinerusut = kalorialinnik annikinnerusumik nerisaqarnerq
- Salateqartitsisarnerq
- Peqqinnartumik ulloqqeqqasioqarnerq: wrapsimik naatitarpassuarnik akuugaq aallarniutigiuk
- Kalaaliminertoqatigiigitsi (saarulliit panertut, mattaat, qulluukkat il.il.)
- Nerisassanik nassarralluni ulloqqeqqasioqatigiinneq - ulloqqeqqasioqatigiinnissamut nerisassanik nassarrattaritsi, ass. qaammammut ataasiarlusi. Nerisassiornermut ilitsersuutinik paarlaasseqatigiittaritsi!
- Suliffeqarfik akeqanngitsumik peqqinnartunik ulloqqeqqasioqarnerq
- Qaammammut ataasiarluni ulloq ataaseq peqqinnartunik nereqatigiinneq, kikkut tamarmik nassataqarlutik
- Nerisassiornissamut ilitsersuutinik naqiterigitsi, taamaalilluni allat peqqinnartumik nerisassiornissamut isumassarsiorsinnaaniassammata

De 10 kostråd

ERNAERINGS- OG MOTIONSRADET



Spis varieret

Det første og det vigtigste råd.



Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.

Brug landets bær og grøntsager.

Benyt også fiskepålæg til frokost.



Spis grøntsager og frugt hver dag

Tag et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole. Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.

Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.



Spis groft brød og fuldkorn til morgenmad og frokost

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød.

Groft knækbrød er også godt.

Skift imellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.



Spis fedt med omtanke

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet.

Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.

Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.



Spis fedt med omtanke

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet. Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold. Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.



Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker. Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager. Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.



Drik vand - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen. Saft og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.



Spis ofte, men ikke meget

Spis 3 hovedmåltider om dagen. Morgenmad er den bedste start på dagen. Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.



Vær i bevægelse mindst en time om dagen

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.



Tænk over, hvad du spiser

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind. Lav mad sammen med dine børn. Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

Akorninnakut peqqinnar-tunik nerisaqarnerit

- Tallimangornermi shotsiliorneq (shotsit peqqinnartut)
- Suliffeqarfimmi naatitat akeqanngitsut imaluunniit sulisut 5 kr.-nik akiliuteqartarneratigut peqatigiilluni naatitartugassanik pisiniartarneq
- Smoothie-it
- Piffissap suliffiusussap iluani sulisunut knækbrødinik, qaqqortarissanik paarnaqqanillu tigusa-riaannarnik sutugassaqaqtitsineq
- Sukkoqanngitsunik tamulugassaqaqtitsineq
- Sapaatip akunnera allorlugu sammissaqaqtitsiutigaluni pingasunngor-nikkut tamulugassaqaqtitsineq

Nalliuttorsialaartitsinerit peqqinnartut: inuussiortitsinermi il.il. ullormik ataatsimik aalajangiussaqaqaritsi

- Sodavandertaqaqtitsinnginnissaq
- Grillerisitsinermik imal. killut atorlugit iganeq
- Juulleriartornerani nereqatigiinnermi





Inuummarissaasup bananmuffinsilial - qajuusartaqaratillu sukkortaqaangitsut

- 2 banaanit inerisimasut
- 1 mannik
- 2 dl issingiassat
- 0,5 dl immuk
- Qaffassaaitit bagepulverit glutenertaqaangitsut
- 1 alussaateeraq vanilliesukkut

Akussat tamarmik aalaterneqassapput muffinsiliorfinnullu arfinilinnut kuikkit.

Sukkulaamik taartumik, qaqqortarissanik aserortikkanik hindbærinillu panertitanik pinnersarneqassapput

15 min. missaanni iffiorfimmu 200 gradimik kissassusilimmut iffiorneqassapput.



Paornáguak, Mia, Ivalo, Morten, Qillaq, Margrethe, Gerth, Kristina
Anja, Kristine, Bolethe, Angisooq, Abigael, Kristine, Lisa, Inger, Rakel
Eva, Pilunnguaq, Jonna. Mangler: Kuka Thomassen Hoffmann

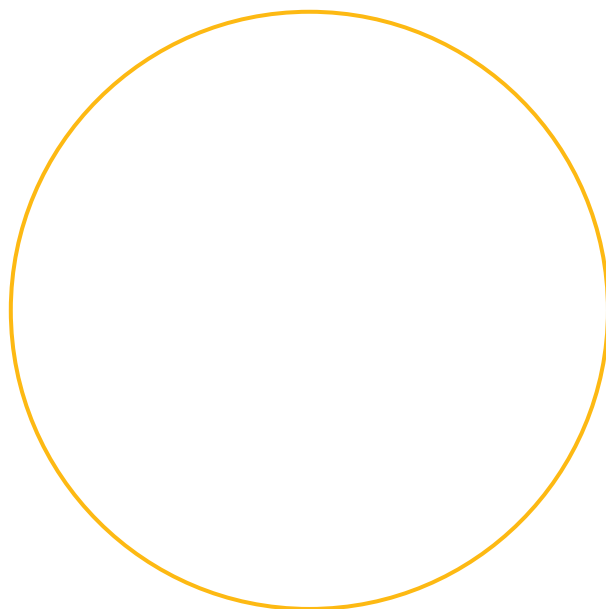
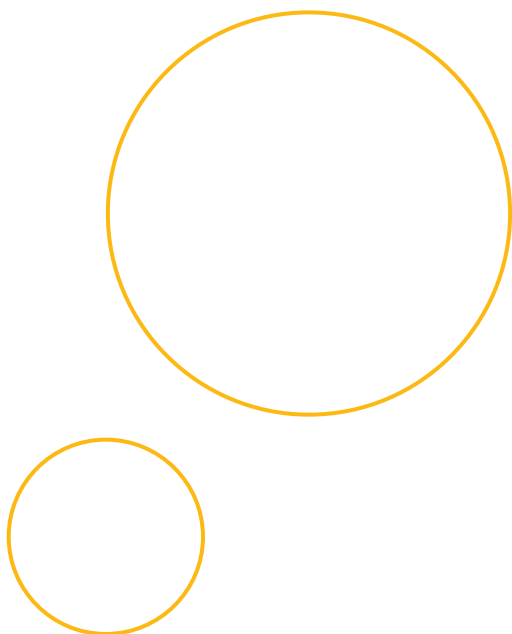


Inuummarissaasup suliassai

Modul 1

Ullut pikkorissarfiit imarisai:

- Peqqinnissaq pillugu paasissutissat (nerisat, timersorneq aammalu atugarissaarneq)
- Inuummarissaasup suliassai
- Suliffeqarfimmi peqqinnartunik sammisassaqtitsinissamut isumassarsiorneq
- Suleqatigisat isumassarsiaanut sakkussat
- Aallarnisaanissamut aalajangiussisimanissamullu kaammattueriaaseq
- Suliniummut akerrilersuisoqartillugu sakkussat
- Suliffeqarfimmi suleriaasissiorneq



Modul 2

Pikkorissaanerup imarisaasa ilai:

- Peqqissuunissamut ilisimasat
- Inuummarissaasutut sulinissamut immersorneqarneq
- Suliffeqarfimmi peqqinnartunik sammisaqartitsinissamut isumassarsiorneq
- Suleqatigisat isumassarsiaanut sakkussat
- Inuummarissaasut ataatsimoorlutik sakkuusiviat
- Aallarnisaanissamut aalajngiussisimanissamullu kaammattuutit
- Suliffeqarfimmi suleriaasissiorneq

Modul 3

- A. ABC tarnikkullu peqqissuuneq pillugit ilisimasat
- B. ABC-imi suleriaatsit piviusunngortinnissaannut sakkussat
 - a. Suliniuteqarnermi ukkatarisassanik pingaarnersiuineq suleqatissarsiornerlu
 - b. Tarnikkut peqqissuunissaq pillugu oqaloqatigiittariaaseq pillugu ilisimasat



Quppersagaq - ABC

Tamanut tarnikkut peqqissuunissaq!

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC tassa anguniagaa.

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC ilisimatuunik, suliniaqatigiiffinnik, peqatigiiffinnik kiisalu kommuninik suleqateqarluni ingerlanneqarpoq.

Suleqatigiit kiisalu paasissutissat sukumiinerusut uani atuakkit
abcmamentalsundhed.dk

Taamaamat eqeersimaartumik iliuuseqarit, peqatigiillusi iliuuseqaritsi isumalinnillu iliuuseqaritsi – tarnikkut peqqissuunissamut ABC atorlugu.

Malinnaaffigitigut:

[Facebook.com/abcformentalsundhed](https://www.facebook.com/abcformentalsundhed)

[Instagram.com/abcformentalsundhed](https://www.instagram.com/abcformentalsundhed)



TARNIKKUT PEQISSUUNISSAMUT AQQU

Eqersimaartumik iliuseqarit - Peqatigiillusi iliuseqaritsi - Isumalinnik iliuseqarit



ABC FOR MENTAL SUNDHED

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

TARNIKKUT PEQQISSUUNEQ SUNAAVA?

Tarnikkut peqqissuuniaraanni iluarusulluni ingerlalluarlunilu inuusariaqarpoq – inuunermut pingaarutilinnik nuannaarutaasunik nalilinnillu iliuuseqartarneq.

Tarnikkut peqqissuuneq inuunitsinni pitsaasumik atugaqarnissatsinnut pingaaruteqarpoq. Timerput atorutsigu, ataatsimoorutta pingaartumillu isumalinnik eqqarsaateqarutta tarnikkut peqqinnerulissasugut ilisimatusarnerup takutippaa. Siunnersuutit pingasut aqqutigalugit: Timi atorlugu iliuuseqarluta, peqatigiilluta iliuuseqarutta, pingaarutilinnik iliuuseqarutta tarnikkut peqqissuunissaq pillugu isiginiagassat assigiinngitsut ABC-mi qitiutillugit aallunneqarput, taakkulu amerlanernit ilisimaneqareerput, immaqali puigorneqartarlutik salluutinneqartarnatilluunniit kiisalu ulluinnarni nukissaqarfigineqartarnatik.

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC sutigut tamatigut nammineq tarnikkut peqqissuunissarput nukittorsarniarlugu qanoq nammineq iliuuseqarsinnaanitsinnut siunnersuuteqarlunilu ilitsersuuteqarpoq. Tamatuma saniatigut ataatsimoorluni iliuusissat, ingerlatassat aqqissuussallu tamanit peqataaffigineqarsinnaasut arlallit suliniummi tunngavissiorneqarput.

EQQARSAATIGINIKUUIUK...

Suna nuannaassutigilluarsinnaanergu? Qanga kingullermik iliuuseqarpit ilinnut nukittorsaataasunik? Unammillernartunik maannakkut ingerlataqarpit? Ilinnut pingaarutilinnik ataatsimooqatigiinnermi peqataasarpit? Nammineq piumassutsit malillugu sulinissat allanulluunniit lkiuinissat illit ingerlalluarnissannut iluaqutaasoq?



Tarnikkut peqqissuunissat paarilluassavat sulissutigiarlugulu. Soorlu tamanna timikkut peqqissuunissannut aamma atuuttoq. Tarnikkut peqqissuunissat nukittorsarniarlugu siunnersuutit aalajangersimasut maluginiarlugillu malinnerisigut nukittorsarluarsinnaavat:

TIMI ATORLUGU ILIUUSEQARIT:

Inuit timertik, eqqarsartaasertik anersaarlu atorlugit eqeersimaartumik iliuusillit taamatut iliuuseqanngitsunut sanillullutik tarnikkut peqqissuunerusarput. Timerput atorlugu iliuuseqarutta nuannaarnerulissaagut, tamatumalu peqatigisaanik ulluinnarni unammilligassat iliuuseqarfiginissaat oqinnerulissalluni. Sorpassuit aqqtigalugit eqeersimaartumik iliuuseqarsinnaavutit. Pinngortitarsuarmut pisuttuarsinnaavutit, arsarsinnaavutit, naatsiivilerisinnaavutit, erinarsoqatigiinni erinarsorsinnaavutit, peqatigiiffimmi unnukkulluunniit pikkorissartitsinerni peqataasinnaavutit, mediterersinnaavutit, nalussinnaavutit, erinaq nuannarisat qitissinnaavat torersaasinnaallutilluunniit.

PEQATIGILLUSI ILIUUSEQARITSI:

Inooqataanikkut attavigisagut ilaquttat, ikinngutit, suleqatit sanilerisallu tarnikkut peqqissuunissatsinnut pingaarutilerujussuupput, taakkuummatami inooqataanitsinnik misigisitsigut. Kinaassutsitsinnut tapeeqataasarput ataatsimoorlunilu assiigiingitsunik peqataaffeqarnermut misigisitsisarlutik. Amerlasuukkaarluni ikitsuinnangguulluniluunniit pisinnaavoq imaluunniit najukkami, nuna tamakkerlugu nunarsuarluunniit tamakkerlugu ingerlanneqarsinnaavoq. Iganermik soqutigisaqatigiiffimmik, atuakkanik soqutigisaqatigiiffimmik, nipilersoqatigiinnik, ilisimasatoqqanik ataatsimoortitsinermik aallartitsinnaavutit, najukkami timersornermik peqatigiiffimmi ingerlataqalersinnaavutit imaluunniit nittartakkakut ataatsimoorfimmi peqataalersinnaallutit.

PINGAARUTILINNIK ILIUUSEQARIT:

Pingaartilinnik iliuuseqarnikkut inuunerup isumaqassusianut siunertaanullu misigisitsinik pilersitsisarpoq. Tamanna pisinnaavoq nammineq piumassutsimik iliuuseqarluni unammillernikkut allanullu ikiuunnikkut. Taamaaliornikkut imminut tatiginnittoqalertarpoq aammalu tanngassimaarutiginnaasannik iliuuseqarnikkut iluarisimaallissallutit. Mamartumik kaagiliorsinnaavutit, pinngualiorsinnaavutit, issiavik iluarsaasinnaavat, suliffinni pitsaasumik iliuuseqarsinnaavutit imaluunniit oqaatsinik nutaanik ilinniarsinnaallutit.

Aallartilluarit





Aallarniut

Una quppersagaq ilinnut suliffeqarfinni tarnikkut peqqissuunissamut ABC-mik suliniuteqarusuttumut ilitsersuutaavoq. Ilitsersuummiipput apeqqutit siunnersuutillu atorluarneqarsinnaasut arlallit tarnikkut peqqissuunissamut ABC-mik manna tikillugu peqataasut misilittagaannik tunngaveqartoq.

Apeqqutit aallarniutaasut tarnikkut peqqissuunissamut ABC illit suliffeqarfinni qanoq atorneqarsinnaaneranut ilinnut eqqarsaatissiissapput. Taamaalilluni isumaliutigisatit nammineq najukkanni pissutsinik aallaaveqarnissaat pingaaruteqarpoq. Apeqqutit tamakkiisumik ingerlaannartumilluunniit akineqartariaqanngillat aammalu tullerriaanngikkaluarlugit akissuteqarfigineqarsinnaallutik.

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut maluginiagassatut kaammattuutitulluunniit atuarneqarsinnaapput, tarnikkut peqqissuunissamut ABC-p pilersaarusionerqarnerani ingerlanneqarneranilu atorluarneqarsinnaasut.

Aallartinnginnerini tarnikkut peqqissuunissamut ABC-mi tunngaviusumik siunertarinqartut ilisimanissaat pitsaasuusaaq – taanna tunuani allassimasuni imaluunniit uani paasisaqarfiginerusinnaavat **www.abcmamentalsundhed.dk**.

”Ukiuni marlunni ABC-mik suleqatigiinnitsinni pisorpassuaqarpoq. Aallarteqqaarnitsinni tarnikkut peqqissuunissaq suleqatitsinnut peqatigisatsinnullu eqqaagaangatsigu amerlasuut ima paasisarpaat tarnikkut attortianeq/tarnikkut nappaateqarneq sulissutigineqassasoq. Ullumikkut ukiut marluk qaangiunneranni tarnikkut peqqissuunissaq tamanut attuumassuteqartuusoq paasisimasaqarfigilluarnerulerpaat. Taamaalilluni suleqatigiilernissamik aallartitsinissaq piuminarnerulerluni.”

(ABC-mik ataqatigiissaarisoq)

Aallarniutitut apeqqutit

Qanoq ilinikkut nammineq A) eqeersimaartumik, B) allat peqatigalugit aamma C) ilinnut isumalinnik iliuseqartarpit?

Inuttut nammineq misigisanit assersuutissat aalajangersimasut tarnikkut peqqissuunissamut ABC-mik paasisaqarnissannut iluaqutaasinnaapput immaqalu oqariartuutit suliniullu pillugit allanut ingerlatitseqqinnissaq oqinnerulersinnaalluni. Apeqqutip tamatuma suleqatinnut suliffinnilu allanut ABC-mi oqariartuutinik avitseqatigerusutannut oqaloqatigiissutiginnissaata isumaliutiginnissaa pitsaasuusinnaavoq.

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC sulininni/suliffinni qanoq atorneqalersinnaava?

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC-p sulissutiginnissaanut periaatsit assigiinngitsorpasuupput. Taamaattumillu illit sulininni/suliffeqarfinni periuseq suleriaaserlu sorleq atussallugu iluaqutaassanersoq isumaliutiginnissallugu pitsaassaaq. Assersuutigalugu ABC-mi tunngavigineqartut sulisut namminerlu piumassutsiminnik peqataasut tarnikkut peqqissuunissap aammalu tarnikkut peqqissuunissap siuarsarneqarnissaanut kiisalu najukkami peqatigiiffiit suliniaqatigiiffiillu suleqatigineqarnerisa nukittorsarneqarnissaanut atorneqarsinnaapput.





Suliffinni kikkut suleqatigisinnaavigit?

Suliffiup iluani iliuuseqarnissaq pitsaasuusinnaavoq, taamaalilluni suleqatigiilernissamut periarfissaq qaninnerusarmat. Aammattaaq tarnikkut peqqissuunissamut ABC-p sulissutiginerata suliffinni atorlualerneqarnissaanut tamanna aqqutigissallugu pitsaasuvoq. Suliffiup iluani sulissuteqarnissap aallartissutigineqassanersoq pillugu eqqarsaateqarnermi suliffeqarfimmi pingaarnertut periutsimut soorunami naleqquttoqartariaqarpoq. Suleqatigiinnissamut periarfissarsioruit assersuutigalugu isumaliutigissavat ABC-mi tunngavigineqartut qitiusumik sulianut ingerlanneqareersunut qanoq ikorfartuutaasinnaanersut aammalu suliassaqarfeqarnersoq tarnikkut peqqissuunissamik siuarsaanissamik pisariaqartitsisoqarnersoq.

Allat peqataalersinniarlugit ullumikkut illit/ilissi nutaamik qanoq iliuuseqalereersinnaavisi?

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC-mik suliassap aallartinnissaanut ataasiakkaarilluni aammalu anguniagassanik anguneqarsinnaasunik aalajangersimasunik eqqarsaateqarnissaq aqqutissaavoq pitsaasoq. Tamatuma kingorna annertunerusumik allannguuteqarnissaq sulissutigeqqinneqarsinnaavoq.

Siunnersuutit atorluarneqarsinnaasut

- **Aallartilluaannarit.** Tarnikkut peqqissuunissamut ABC ineriartortitsinermi suliniutaavoq ingerlaavartumik misilittarneqartoq. Taama iliuuseqarnissami piumassuseqartariaqartoq sapiissuseqartariaqarlunilu aammalu suliniutip aallartilaarnerani suleqatit allat peqataatilermissaat iluaqutaasinnaavoq. Misilittakkat takutippaat nutaanik suliniuteqalernikkut naleqquttunik atorneqarsinnaasunillu ilikkagaqartoqartoq – pingaartumik suliniutit iluatsinneqanngitsoortartut eqqarsaatigalugit.
- **ABC-p sunniuteqarnissaanut eqqarsalersitsinissamut misigisaqarnissamullu piffissaqartitsigit.** Tarnikkut peqqissuunissamut ABC allanut ingerlateqqinniaraanni sammisassat aqqutigalugit oqariartuuteqarnissaq pitsaasuussaaq, tamatumalu kingorna eqqarsaatiginissaanut oqaloqatigiissutigiginissaanut piffissaqartitsilluni. Aamma ABC-mi tunngavissarititaasut qanoq atorneqalersinnaanerannut aalajangersimasunik assersuusiorsinnaavutit.
- **Naammagittarit – piffissaq sivisooq atorneqarsinnaavoq.** Naak ABC-mi tunngavissarineqartut paasinartuullutillu atoruminaraluartut paasissutissiissutiginiarnissaat sivisusinnaavoq. Pingaartumik ulluinnarni peqqissuunissap sulissutiginiissaa aallaavigalugu iliuuseqarnissap sukumiisumik paasisaqarfiginiarnissaa sivisusinnaavoq.



Foto: Frederik Abildgaard Rom, DDS

- **Pingaarnertut suliassat aallaavigikkit.** Tarnikkut peqqissuunissamik ABC-p pingaarnertut suliassassinut qanoq ikorfartuutaasinnaanera aammalu kommuninni, suliffissinni peqatigiiffissinniluunniit ingerlatsiviit qanoq sunniuteqarfigisinnaanerlugit eqqarsaatigiuk. Pisut ilaannut atatillugu tarnikkut peqqissuunissamat ABC-p sulissutiginerani tamatuma artukkersuutiginninnissaa eqqaamassallugu pitsaasuusaaq. Tarnikkut peqqissuunissamat ABC pillugu suleqatigisinnaasannut tamatuminnгалu ilisimasaqanngitsunut nutaanut oqaluttuartilutit taassuma sulinerminni pingaarnertullu suliarisaminnut ilanngutsinnissaa anguniarsariuk.
- **Nalinginnaasumik pisartut ersarissunngortikkit.** Nalinginnaasumik pisut pissaannartut isigiuaannarneqarneq ajorput, taamaattumik inooqataanikkut ataatsimooqataanikkullu pisut ulluinnarni pingaartut isigineqartarnersut pissusissamisoorutut isigineqassappata tamanna eqqumiigissanngilat. Assersuutigalugu peqatigiinnermi peqataaffigisanni ”inooqataanikkut malitassat” imaluunniit ataatsimooqatigiinnermi qanoq tikilluaqqusilluartoqarsinnaanersoq oqaloqatigiissutigiuk.
- **Inunnguuseralugu oqaatsit atukkat allaanerussuteqarsinnaaner at eqqumaffigiuk.** Suliffeqarfimmi sorlermi sulisuuneq aammalu sumit kingoqqineq apeqqutaatillugu inunnguuseralugu oqaatsit assigiinngitsut atorneqarlutillu aallaavigalugit suliat ingerlanneqassapput. Immitsinnut paasilluarsinnaagutta angusaqarnerusinnaavugut.
- **Naatsorsuutigisat eqqarsaatigilluarnissaannut piffissaqartitsigit.** Suleqatigiinnermik pissarsiffiulluurtumik pimoorussamillu aallartitsiniaraanni naatsorsuutigisat eqqarsaatigineqarlunissaat, peqataasut tamarmik piginnaasaminnik nukissaminnillu tapersersueqatigiinnissaat aammalu sunniuteqarsinnaasumik iliuuseqarnissap sulissutiginnissaa pisariaqarpoq.
- **Atuuttuartsilernissaq siunniuguk.** ABC-mik eqqarsartariaatsip suliffeqarfimmi atuuttuartsilernissaq qulakkeerniarlugu tarnikkut peqqissuunissamat ABC-mi suliassat suleqatit arlallit akornanni agguataarneqarnissaat, suliat akimorlugit suleqatigiinnik pilersitsinissaq, ABC-mik suleriaatsip najukkami anguniakkanut/ periaatsinut ilanngunneqarnissaa aamma/imaluunniit aqutsisut ilaatinneqalernissaat iluaqutaassaaq.

Suleqatigiinneq, suliniutit aalajangersimasut maannamullu misilittagarilikkat uani annertunerusumik paasisaqarfigineqarsinnaapput www.abcmamentalsundhed.dk

Aamma taanna aqutugalugu tarnikkut peqqissuunissamat ABC-mik sulissutiginninnermi atortussat atorneqarsinnaasut saqqummersissinnaavatit.

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC pillugu paasissutissat

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC danskit innuttaasut akornanni tarnikkut peqqissuunerup siuarsarneqarnissaanik siunertaqarpoq. Tarnikkut peqqissuunissap aammalu tarnikkut peqqissuunissamik siuarsaanerup ilisimaneqarnerulernissaa sulissutigineqassaaq aammalu oqariartuutit pingasut tarnikkut peqqissuunissatsinnut nukittorsaataasussat ilisimasaqarnerulernissaat tarnikkut peqqissuunissamut ABC aqutugalugu sulissutigineqassaaq. Oqariartuutit pingasut tassaapput:

- **Eqeersimaartumik iliuseqarit** – timikkut, tarnikkut, anersaakkut inooqataanikkullu eqeersimaarit. (Assersuutugalugu arpakkiarsinnaavutit, qitissinnaavutit, sudukorsinnaavutit, atuakkamik atuarsinnaavutit imaluunniit pinnguaammik pinnguaarsinnaallutit).
- **Peqatigiillusi iliuseqaritsi**. (Assersuutugalugu atuagarsisartut klubbianni ilaasortanngorsinnaavutit, iganermik pikkorissartitsinermi peqataasinnaavutit, najukkanni ingerlatani peqataasinnaavutit imaluunniit peqatigiinni ilaasortaaffigeriikkanni peqataaernerusinnaallutit).
- **Isumalinnik iliuseqarit**. (Assersuutugalugu nutaanik ilinniarsinnaavutit, imminut unammillersinnaavutit, suliniutilinni peqataasinnaavutit, najugaqarfinni sanilit ikiorsinnaavat imaluunniit nammineq piumassutsinnik ikiuuttuusinnaallutit).

Paasititsiniaanerit sammisasaqartitsinerillu aqutugalugit nammineq allallu tarnikkut peqqissuunissaannut iliuseqarnissamut danskit kaammattorneqarput. Tamanna pissaaq assersuutugalugu sammisassani ataatsimullu ingerlatassani peqataanikkut – imaluunniit allat taakkunani peqataatinniarlugit ikiuunnikkut.

Tarnikkut peqqissuunissaq pitsaasumik ingerlatissagaanni inuit sumiiffigisartagaanni inuuffigisaannilu ineriartortitsisoqartariaqarpoq aammalu inuit sammisassanik ataatsimoorfissanillu periarfissaqarfini tunngavissiorneqartariaqarluni. Taamaattumillu tarnikkut peqqissuunissamut ABC suleqatigiilluni ingerlatassatut aqqissuussaavoq, inuit sapinngisamik amerlanerpaat ABC-mi oqariartuutitik taakkulu malillugit iliuseqarsinnaanermik ilisimasaqaleqqullugit peqatigiiffiit, suliniaqatigiiffiit kommunillu akimorlugit suleqatigiiffiusoq.

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC tapersersorneqarpoq Nordeap aningaasaateqarfianit.

Paasisaqarnerorusukkuit takuuk www.abcmentalsundhed.dk.

