

TIMERSOQATIGIIT KATTUFFIAT
GRØNLANDS IDRÆTSFORBUND

ATAATSIMOORLUTA
AALASA

unicef
meeqqanut tamanut

PEQATAAQQAARTUT TIKILLUAQQULLUAKKIT

Peqataaqqaartut tikilluaqqusilluartumik pissusilersorfiginissaannut assersuutitsialaat

Peqataaqqaartut tikilluaqqulluakkit

Ataatsimoorluni sammisaqartunut peqataaqqaarniarluni takkuttoqaraangat tikilluaqquserpalaartumik periuserineqarsinnaasut.

Assersuutitut periuserineqarsinnaasut ilinnut, tassa peqatigiiffimmi assinganiluunniit akisussaassuseqartumut imaluunniit ataatsimoortunut peqataasunit tamanit atorneqarsinnaapput.

Akisussaasuuguit peqataasuuguilluunniit taava ilaasortanngorlutit peqataaqqaartunut pingaaruteqartumik inissisimasarputit.

Iliuuseerannguit ajornaatsut annertoorujussuarmik sunniuteqartarput, uanilu periuserisinnaasannik isumassarsisinnaavutit.

Atugassiat ukua DGI Storkøbenhavn aammalu ABC Tarnikkut/Isumaliortaatsikkut peqqissuuneq, peqatigalugu peqatigiiffippassuit misilittagaat, isummersuinerat, immersueqatigiinnerallu aallaavigalugit suliaapput – aammalu tikilluaqquserpalaartumik pissusilersornissamut paasiniaalluni apersuinerpassuarnik aallaaveqarluni.

Ilisarisinnaaviuk...

Qaangiukkaangat ima misigaluni: "Maanngaqqikkusuttorujussuuvunga"

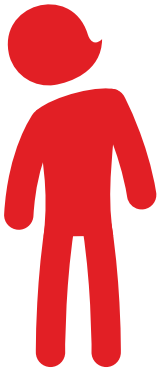
Misigineq taanna peqataasut tamarmik misigissagaat neriuutigaarput – ingammik aatsaavissuaq peqataaqqaarsimagaangamik taamatut misigisimatikkusunnartarput – ajoraluartumilli taamaattoqartuaannanngilaq.

Taamaattumik-una periuserisinnaasannik siunnersuutiliorsimasugut, nutaat takkuteqqaaraangata tikilluaqquserpalaartumik pissusilersorfigineqarnissaat qulakkeerniarlutigu.

Iliuuseeqqat pingaaruteqassusii
Timersornerup iluani assersuuteeqqanik sisamanik saqqummiussiffigineqassaatit. Assersuutigineqaqqaartassaaq tikilluaqqusinngitsumik pissusilersorneq (aappaluttumik nalunaaqutsigaq) tamatumalu kingorna peqataaqqaartunut tikilluaqquserpalaartumik pissusilersorneq (qorsummik nalunaaqutsigaq) – taakkua kingorna iliuutsit eqqarsaatersuutigineqarneri tikinneqartassallutik. Pisunik assersuutinnguit ersersippaat iliuusiminnguit annikikkaluartut inummut ataatsimut qanoq pingaaruteqartigisarnersut. Pisut assersuutaasut peqatigiinnik ataatsimooqatigiittuniillu tamanit atorneqarsinnaasarput. Iliuutsimmi annikitsut ajornaatsullu peqataaqqaartup qanoq misigisimanissaanut aalajangiisunngortaramik, peqataaqqaartullu takkuteqqikkusunnissaanut aalangiisunngortarlutik. Soorlu:

- Qungujulasumik naapinneqarutta
- Torersumik inussiarnersumillu nipimik oqaluunneqarutta
- Takuneqartutut akuerineqartutullu misigigutta

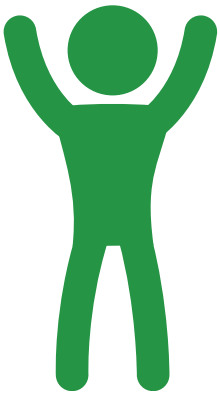
Pisutut assersuut 1:
Ivik, 8-nik ukiulik



Ivik arfineq-pingasunik ukioqarpoq ullumilu arsariaqqaarpoq. "Aallartippugut. Qaa banemukaritsi arsamillu issimmittaajutigalusi arpallusi", sungiusaasoq oqarpallappoq. Iviup sungiusaasoq ilisarisimanngilaa meeqqallu sinneri aamma ilisarisimanagit. Arsaqataasut arsaq Ivimmukartinneq ajorpaat, arsarlu imminut isimmeqqullugu nillerusuppallaartanngilaq.

Sungiusarnerup naanerani unammipput. Meeqqat tamarmik siammaqqasut piffissaq naammat sungiusaasoq suaarpoq: "Qujanaq ullumi. Arfininngorpat sungiusalerutta takussaagut".

Ivik apererpasilluni anaanaminut qiviarpoq. Angerlamut ingerlatillutik arnaata aperaa: "Ullumikkut peqataanerit qanoq ippa?" Ivik ammut isigaluni oqarpoq: "Nuannerpoq, kisianni ajattaavallaaqaat arsamillu tunineqarneq ajorpunga".



Ivik arfineq-pingasunik ukioqartoq ullumikkut siullerpaamik arsariarpoq. Sungiusaasoq suaarpoq: "Banemi ammalortumik titartornilik najoqqutaralugu ammalortunngorluta issaassaagut". Meeqqat tamarmik titarnermut ammalortumut arparrapput.

"Atigut taagulaassavagut, Ivik nutaajugami kikkuunersusilu ilikkarniassammagu.

Marlukkaarluta ullumikkut aallartissaagut, tamatuma kingorna unammissaagut, aatsaallu pointinnattoqartassaaq peqataasut tamarmik arsamik isimmitsisimagaangata". Unamminermi Ivik arlaleriarluni arsamik isimmitassaminik tunineqartarpoq. Sungiusaasoq suaarpoq: Mål'ini katersuuppugut".

Holdemiittut tamarmik mål-ini katersuupput, tamarmillu imminnut high fives-erlutik. Sungiusarnerlu naggaserlugu tamarmik unamminermi suaarutigisartakkaminnik suaartaqatigiipput. Sungiusaasoq Iviup arnaanukarpoq timersoqatigiiffimmullu tikilluaqqullugu, ullumilu sungiusarnermi Ivik sungiusaqataasimaneranik nersualaarlugu.



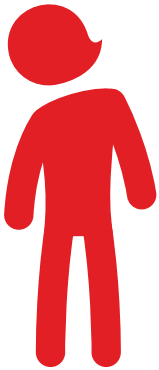
Iliuutsit pingaarnerit

- Imminut ilisaritigit takuneqarsinnaatillutillu
- Atit taagortillugit ilisarisitsigit
- Sungiusarnerup aallartinnerani naaneranilu ataatsimoortitsigit
- Pinnguaatit peqataatitsisut atukkit, piginnaanerit sumiinnerillu apeqqutaatinnagit

Angajoqqaat akuliutsikkit sungiusarnerullu naanerani peqataaqqullugit

Ersarissunik najoqqutaliornersigut kikkut tamaasa peqataatinnissaat qanoq qulakkeersinnaavisiuk?

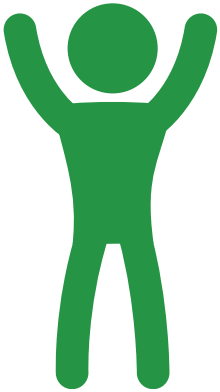
Pisutut assersuut 2: Jens 68-inik ukiulik



Jens 68-inik ukiulik utoqqaanerusuni timersoqataasarpoq. Ukioq ataasiinnaq peqataasarsimavoq, peqataasartut amerlanersaat ukiorpassuarni peqataasarsimasut. Jens timersortarfimmut isermat ilassiorneqanngilaq. Malugineqarsimanerlunimi sapaatip akunnerata siuliani peqannginnera, Jens eqqarsarpoq.

NIpilersuut aallartippoq kiagukkiartuinnalerpullu. Sungiusareernerup kingorna tamarmik cafeteriami kaffisoriarput.

Kikkut tamarmik ininnaaminnut ingitsiterput inuillu oqaloqatigiuakkatik oqaluutilerlugit. Jens misigisimavoq arlaannaataluunniit ilisarisimanngikkaani. Eqqumiigisarpaalu sooq allamut ingillutik misiligaasanngiinnersut. Assigiinngitsut oqaloqatigisarlugit nuannissagaluarpoq, eqqarsarpoq. Kaffisoqatigiinnerup kingorna Jens angerlarpoq misigiuakkani misigisimallugu – timersoqatigiinni "nutaatut" suli misigisimalluni.



Jens 68-inik ukioqartoq utoqqaanerusut timersoqatigiittarneranni nutaat ilagaat, malunnanngilarli taamaattoqarnera, sungiusartoqartinnagumi Nukaaraq Arnarlu takkutereerput aperiartorlugu: "Sooq kingullermik sungiusarianngilatit? Amigaatigaatsigit!".

Nipilersuut aallartippoq kiagukkiartuuaalerpullu. Ilitsersuisut piareersarsimavaat peqataasut nammineerlutik sungiusaatinik assigiinngitsunik nipilersuummillu nuannarisaminnik toqqaasimanissaat. Jens sungiusaarusulluni nalunaarpoq nuannarisani Inneruulat atorlugit sungiusagassanik ilitsersuilluni.

Jensi qungujulaarpoq peqataasut tamarmik nipilersuut nuannarisaa malillugu sungiusarmata. Timigissarneq naatinnagu kikkullu tamarmik cafeterialiartinnagit ilitsersuisoq oqarpoq ullumikkut kikkut tamarmik allanut issiaffigisanngisaminnut issaassasut: "Peqqinnartuuvoq inunnik assigiinngitsunik oqaloqateqartarneq". Jensip ullumikkut oqaloqatigai inuit marluk oqaloqatiginngisaannarsimasani. Kaffisoreeramillu Jensi angerlarpoq nuannaarnini naamigut allaat malugisinnaallugu. Timersoriaqqinnissaminullu qilanaalereerluni.

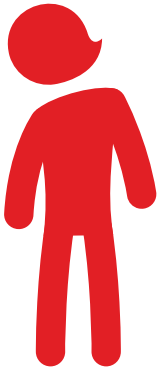


Iliuutsit pingaarnerit

- "Peqatiginnittoqartarnissaanik aaqqiigitsi" peqataaqqaartunut tikilluaqqusinissamut kikkut tamarmik akisussaaffeqarput. Inuulli ataatsip akisussaasuunissaa aamma isumassarsiatsialaavoq
- Sungiusareernermi kaffisoqatigiinnissamut piffissiigitsit
- Nutaat peqataasuartareersullu akuliuttarnissaat isumagisarsiuk assigiinngiiaartunik oqaloqateqartoqartarniassammat
- Ataatsimiitsitalioritsi ataatsimooqatiginnissamut aaqqissuisartussanik, soorlu julefrokost bankortitsinerilluunniit

Peqataaqqaartut qanoq tikilluaqqusinnaavisigit inuillu assigiinngiiaartut oqaluutsittarlusigit?

Pisutut assersuut 3:
Naasunnguaq, 45-nik ukiulik



Naasunnguaq 45-nik ukiulik ujakkaartartoqatigiinni aallarteqqammerpoq. Sapaatip akunneri pingasut peqataasareerpoq taamatullu timigissartarnini nuannarilluinnarlersimallugu.

Ilaannikkut ujakkaartillutik malugisarpaa ilami saneqqunniaraanganni suaartaraanni "løjpe". Taamatut suaaraangata qanoq iliornissani nalusarpaa annilaangajummertarlunilu. Ujakkaartut qinngariummertarpaat tunumullu qiviaamisarlugu – soorlu løjpemi ujakkaartussaanngitsutut isigerpasittarlugu.

Sungiusareernerup kingorna peqataasimasut oqaluuteruusaartarput. Naasunnguaq peqataarusuppallaarneq ajorpoq. Inuulluaqqunagillu nipaatsumik qimagutipallattarluni, ilaasalu qimagussimanera maluginerluunniit ajorpaat.



Naasunnguaq 45-nik ukiulik ujakkaartaleqqammerpoq. Sapaatit akunneri pingasut maliinnartumik peqataasarpoq timigissarninilu assut nuannarisarlugu.

Ujakkaartartut pikkorissut marluk aallartitsigatik Naasunnguaq ornippaat. Oqaluttuuppaallu malugisimallugu løjpemi kisimiikkajuttartoq, kajumissaarpaallu løjpemi takinerusumik ingerlaarnissaminnut peqataaqqullugu. Taakkua aamma nassuiaappaat løjpe qanoq atorluarneqarsinnaanersoq aammalu løjpemi qanoq ujakkaarluartoqarsinnaanersoq.

Ingerlaareernerup kingorna Naasunnguaq peqataasunut orniguppoq suaartaasiusorlu illaatigaat. "Tulliani takussaagut imaassinnaavoq tulliani uanga "løjpe"-mik suaartartuusunga, Naasunnguaq oqarpoq illarlunilu.

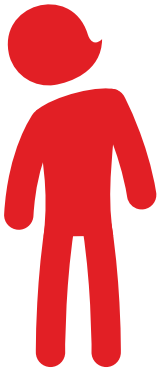


Iliuutsit pingaarnerit

- Nutaat maluginiartarsigit peqatigiinnernullu persuarsiornanngitsumik ingerlanneqartartunut akuliutsillugit
- Peqatigiinnermi ileqqut suunersut nalinginnaasuusullu pillugit nassuiaassigit, soorlu unamminermi suaartariaaseq suunersoq ilussinnilu oqaloriaatsit atorneqartartut suunersut nassuiaatigalugit

Peqatigiikkaangassi ileqqoqartarpisi, nutaanut ilitsersuutigissallugit piukkunnartunik?

Pisutut assersuut 4: Kuluk, 18-inik ukiulik



Kuluk 18-inik ukioqartoq ullumikkut qitittarlertussaavoq. Sivisuumik qilanaarnikooqaaq. Kuluk qitiffissamut isermat niviarsiaqqat marluk "timaa tamaat ammut qummullu isigaat" soorluli kukkusumut isertutut pissuseqarfigalugu.

"Hej" Kuluk oqarpoq arnarlu ilitsersuisutut isikkoqartoq ornillugu. Ilitsersuisup nipilersuut aallartikkumanngitsoq ulapputigerpasippaa.

"Hej tikilluarillu" ilitsersuisoq naatsumik oqarpoq, nipilersuulli ajoquteqarpasittoq saaqqillugu. Sungiusarnerup ingerlanerata qeqqani minutsini tallimani nammineq sungiusaammik ilaminnut takutitsisussaapput. Kuluk qerattaavippoq nalulerlugulu qanoq iliorusussanerluni.

Takutitsiallannissaq nallermat Kuluk tunuartitserpoq – takutitserusunngilarmi. Kikkut tamarmik takutitsereermata ilitsersuisoq oqarpoq: "Torrallaavusi, tulliani takussaagut".

Kikkut tamarmik matukkut aniapallapput. Kuluk naarluttuinnaavoq aggeqqikkusuppallaanngilarlu.



Kuluk, 18-inik ukiulik ullumikkut qitittalertussaavoq. Sivisuumik qilanaarnikooqaaq. Qittiffissamut isermat ilitsersuisup qungujulluni ornippaa kissalaartumillu assammillugu.

Ilitsersuisoq oqarpoq: Nipilersuutit-ukua nippatsinniarlugit erloqissutigilaarikka, Kista Aviaajallu qitittartut pillugit nassuiaatissavaatsit, qanorlu ingerlasarnitsinnik nassuiaallutit".

Sungiusarneq aallartippoq ullumikkullu sungiusaatinik nammineq isumassarsiortussaavusi.

"Marlukkaassaasi", ilitsersuisoq suaarpoq. Kuluk niviarsiaqqamik peqatissaminik nassaarpoq nuannersunillu takutitassaminnik piareersaallutik. Sungiusareernerup kingorna Kista Aviaajallu Kuluk ornippaat aperalugulu tulliani aggeqqissanersoq. Kuluk qungujuppoq oqarlunilu: "Ilaana aggeqqikkumaarpunga".



Iliuutsit pingaarnerit

- Peqataaqqaartut ikiulaarlugit alapernaaserlusilu apersulaartarlugit
- Peqataasussat marlukkaarlugit agguaateriissavatit, nutaaq nammineq toqqaasussaajunnaarsillugu
- Peqataaqqaartoq ornilaarlugu paasiniaavigisiuk – qanoq misigisimanersoq aggeqqikkusunnersorlu aperalugu

Qanoq aalajangersimasumik periuseqassavisi peqataaqqaartut tikilluaqqusaasutut misigisimanissaat qulakkeerniarlusiuk?

Sungiusaqatigiittut peqataaqqaartunut tikilluaqquserpalaartarnissaat qanoq anguneqarsinnaava?

PINGAARUTEQARNERPAAT TALLIMAT

1. Tikilluaqqusisartussamik peqaritsi, taanna timersortarfiup silataani tikilluaqqusissaaq aqqutissaanillu ilitsersuilluni, peqatigiiffissilu pillugu nassuiaasartussaassalluni.
2. Sungiusarnermi: Ataatsimoorlusi aallartittaritsi naggasiillusilu. Sapingisamik ammalortunngorlusi kikkut tamarmik imminnut isigisinnaanngortillugit, peqatigiittutullu tamarmik misigisimaniassammata.
3. Marlukkaarisaritsi, peqataaqqaartut tasiorneqartutut peqataatinneqartutullu misigisimaniassammata.
4. Nuannersunik kissassertaritsi, qungujulaartarniassaasi peqatigiittutullu misigisimaniassagassi.
5. Nutaat uterfigilaartarnissaat eqqaamasarlugu: Nuannersumik qisuariarfigisarlugit takoqqinnissaannullu qilanaarnerartarlusi. Iliuutsit annikitsunnguit annertuumik sunniuteqartarput! sunniuteqartarput!







ANNERUSUMIK PAASISAQARUSUKKUSSI

Tikilluaqquserpalaartumik pissusilersornerit ataatsimooqatigiittutullu misigititsinerit annerusumik paasisaqarfigerusuppisigit? Taava GIF immikkut pikkorissaanernik ingerlatsinissanut periusiusinnaasut pillugit pikkorissaasarpoq, peqataaqqaartalersunut qanoq tikilluaqqusisarnissamut aammalu peqatigiinnut peqataalluartutut misigisimalernissamut tunngasunik.

Attavigisiuk GIF uunga **gif@gif.gl** imaluunniit annerusumik paasisaqarit uani: **www.gif.gl/Styrkfællesskabet**


NUNARSUARMI TIMIMIK
AALATITSINERPAAQ
#Aalasa

TIMERSOQATIGIIT KATTUFFIAT
GRØNLANDS IDRÆTSFORBUND

unicef

PAARISA

Innuttaasut Peqqissusiannik Ilisimatusarfik • Center for Folkesundhed i Grønland • Centre for Public Health in Greenland

KNI

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

UDARBEJDET I SAMARBEJDE MED DGI

GIF.GL