

Ma  
Qaadataa  
Kababka  
SNAP?

## Mustaqbal Wanaagsan aya Maantaba!

Bilaabmi! Haddii aad qeyb ka tahay SNAP, waxaad xaq u leedahay waxyaabo dheeraad ah:

- Si ku habboon khadka tooska ah uga qeybgal - adigoo isticmaalaya taleefankaaga casriga ah ama kombiyuutarkaaga
- Waxaa laga heli karaa guud ahaan Minnesota oo dhan
- Barnaamij ugaar ah baahiyahaaga



## Barnaamijka Shaqada iyo Tababarka SNAP (SNAP E&T)

Kor u qaad  
xirfadahaaga  
hoggaamineed  
si aad u dallacdo

Abuur qorshe si aad  
u horumariso  
xirfadaada shaqo

Ka caawinta  
dukumiintiya  
da si aad uga  
sii mid  
ahaato SNAP

Deris la noqo  
kheyraadka aad  
u baahan tahay

La kulan oo  
iskaashi la  
samee xubnaha  
kale ee ururka

Wixi macluumaad dheeraad ah, iimayl udir:  
[info@mntrainingpartnership.org](mailto:info@mntrainingpartnership.org)



## Tusaalooyinka kheyraadka!

- Qiimo dhimista gelista matxafyada, isboortiyada, tiyaatarada, munaasabadaha bulshada
- Telefoon bilaash ah oo leh ku hadal aanan xaddidneyn, qoraal, khad intarneed oo ay bixinayaan shirkado isgaarsiin oo kala duwan
- Qiimo dhimista khidmada kaadhahka gaadiidka dadweynaha
- Tababbarka akhris-qoraalka dhijitaalka ee bilaashka ah
- U gudbinta Caawinta Tamarta (kuleylinta/gaaska/foornada)
- Qiimo dhimista xubinimada YMCA
- Dharka shaqada oo bilaash ah iyo waxyaalo siyaada ah
- Caawinta gudbinta canshuurta oo bilaash ah
- Talo ka siinta bixinta deynta/biilasha waaweyn
- Xogta cuntada iyo suuqa beeraalaha

## Aqoon isweydaarsiyada SNAP E&T ee bilaashka ah:

- **Miisaaniyad sameynta:** noqo mid xeeladeysta marka aad maamulaneyso lacagtaada oo aadna qorsheyneyso kharashyadaada
- **Is-Daryeelka:** noqo qof sida ugu wanaagsan isugu dooda mustaqbal caafimaad qaba oo farxad leh
- **Horumarinta Xirfadda:** go'aanso tallaabooyinka xiga, hadda qorshahaaga sameyso
- **Wadashaqeyn Kooxeed:** ku hag kartidaada, iskaashi la yeelo si aad u gaarto yoolal wadaag ah
- **Maareynta Khilaafaadka:** aqoonso qaabkaaga kuu gaarka ah, la xaajow caqabadaha
- **Filashooyinka/Mas'uuliyadaha:** sahmi waxa aad adiga u baahan tahay iyo waxa dadka kale ay doonayaan
- **Cabsi Qabka:** kahortag in fursadahaaga lagaa kala dhantaalo
- **Xuquuqda Haweenka ee Goobta Shaqada:** shuruucda ilaalinta, takoorka, dhibaateynta
- **Ka Caawinta Siifiiga Shaqada:** boorka ka jaf siifiigaaga si aad u hesho fursad aad ku dallacdo
- **Xirfadaha wareysiga:** soo bandhig kartidaada si aad xaga sare ugu dhaqaaqdo shirkaddaada
- **Boos xajisashada:** hel taageero aad isugu dheellitirto nolosha iyo baahiyaha shaqada

## Ikhtiyaarada Kaqeybgalka:

- Wadahadallo shakhsi: onlayn, taleefan, fool-ka-fool
- Qof aad ula tagto si aad ula tacaasho xaaladaha adag
- Tababbarka kooxda aaladda Zoom ee onlaynka ah oo aad ka heleysa isla goobtaada
- Ku xirnow asxaabtaada guud ahaan ururkaaga

### Tallaabooyinka xiga:

*MTP waxay hubisaa inaad u qalanto. Intaas kadib waanu ku dhageysaneynaa inta aad sharraxeyso baahiyahaaga waxaana ogaaneynaa sida ugu wanaagsan ee aan kaaga taageeri karno inaad gaarto himilooyinkaaga kobcinta xirfadaada shaqo. limayl noo soo dir ama nasoo wac wixi su'aala ah.*



**Maantaba nala soo xiriir!**

Jen Anderson

[janderson@mnaflcio.org](mailto:janderson@mnaflcio.org)

612-234-5068

[www.mntrainingpartnership.org](http://www.mntrainingpartnership.org)

Hay'adani waa bixiyaha fursad loo wada siman yahay.