1.

Arbaca kasta 3.9. 8.10. saacadda 17:00 - 18:30

Hoolka hiwaayadaha ee Malminkartano, Ruosilantie 18

Isboortiga xarbiga iyo is difaaca oo gabdhah ku socda

Ku soo dhawoow tababarka barashada bilowga ee isboortiga xarbiga iyo isdifaaca. Kooxda waxaa si baaxad leh loogu baranayaa farsamada isboortigaas. Inaad hore wax u sii taqaano lagaagama baahna. Waxaad goobta ka heleysaa hagitaanka iyo agabka isboortiga. Waxaad u baahantahay inaad soo qaadato jimicsiga dharka ku habboon iyo caagadda biyaha. Kooxdan waxaa loogu talo galay oo kaliya gabdhaha. Haddii aad rabto waalidkaa ayaad u soo kaxeysan kartaa marka ugu horreysa ee aad imanayso.

Isdiwaangalintu waa 20.8. saacadda 15:00 laga bilaabo [nuorten.hel.fi/ pulssilansi/ohjelma/](nuorten.hel.fi/pulssilansi/ohjelma/)

2.

Sabtida 30.8. saacadda 14:00 - 18:00 ja lauantaina 18.10. kello 14:00 - 18:00

Hoolka hiwaayadaha ee Malminkartano, Ruosilantie 18

Maalinta hiwaayadaha gabdhaha ee fasaxa jiilaalka

Maalinta hiwaayadaha eegabdhaha waxaay gabdhuhu fursad u heleen inay tijaabiyaan isboortisyo kala duwan iyo farsamada gacanta. Waxaa barnaamijka ku jiray tusaale ahaan bulukaati sameyn, kubadda koleyga, kubad xeegeedka hoolalka, kubbad baalka, kubadda garoomada gudaha iyo ciyaaraha K-POP. Waxaa la bixinayaa sidoo kale smoothie. Haddii aad rabto waalidkaa ayaad u soo kaxeysan kartaa. Inaad hore wax u sii taqaano lagaagama baahna. Munaasabadaha waxaa loogu talo galay 12-18 jirka.

Looma baahna in hore layskaga sii diwaangaliyo. Soo dhowow.

3.

Sabtida 20.9. - 4.10. Saacadda 14:00 - 17:00

Xarunta dhallinyarta ee Kannelmäki, Klaaneettitie 5, Värkkäämö

Koorsada xine saarista

Koorsadan xine saarista waxaad ku baranaysaa sida xinaha loo saaro bilow illaa dhammaad. Waxaan baranaynaa sida loo qaso xinaha, sida sawirada tusaalaha ah looga saaro iyo sida loo isticmaalo xinaha. Haddii aad rajeyneyso oo uu waalidkaa kuu oggolaaday waa laguu saari karaa xinaha adigana. Ka qaybqaadashadu waxaay ku xidhantahay in oggolaansho qoraal ah aad waalidkaa ka hesho, sababta oo ah xinaha waxaa laga qaadaa allerji. Haddii aad rabto waalidkaa ayaad soo kaxeysan kartaa. Hageyaashu waxaay ku hadlaan af finnish, af ingiriis iyo af soomaali.

Isdiwaangalintu waa 20.8. saacadda 15:00 laga bilaabo [nuorten.hel.fi/ pulssilansi/ohjelma/](nuorten.hel.fi/pulssilansi/ohjelma/)