

TAAGEERIDDA QOF LA JECCEL YAHAY OO LEH CAQABADO CAAFIMAAD XAGGA MASKAXDA IYO/AMA ISTICMAALA MAANDORIYAHA

MA TAHAY DARYEELE?

Haddii aad taageerto xubin qoyska ka mid ah, lammaane, saaxiib, ama deriska oo qaba xaalad maskaxeed iyo/ama baahiyo caafimaad xagga isticmaalka maandoriyaha, waxaad tahay daryeele. Daryeel-siintu mararka qaarkood waxaa la dareemi karaa culays badan. Halkan waxaa ah ilo waxtar leh oo kaa caawinaya inaad taageerto qofka aad jeceshahay.

XAGEED KA HELI KARTAA CAAWIMO QOF LA JECCEL GUDAHA OTTAWA?

Hagidda Bulshada ee Bariga Ontario/2-1-1 waxay kugu xidhaysaa in ka badan 7,000 barnaamijyo iyo agab ah oo laga kala keenay Bariga Ontario, haddii aad taageerto qof aad jeceshahay oo qaba dhibaatooyinka la qabsiga ama la socodka caqabadaha kale. Waxaa la heli karaa 24/7, 365 maalmood sannadkii in ka badan 200 luqadood marka aad wacdo khadka caawinta. Wac ama qoraal u dir: 2-1-1 ama onleyinka ka raadi: <https://cneonceo.ca/search/>

Macmiilka Royal iyo Ilaha Adeegga Qoyska waa meel soo dhawayn ah iyo “hal-dukaan” oo loogu talagalay macaamiisha, xubnaha qoyska, iyo daryeelayaasha Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Royal Ottawa. Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan sida loo dhex maro Royal, helitaanka ilaha bulshada iyo taageerada asxaabta. Waxa lagu heli karaa Ingiriisi iyo Faransiis. Qolka 1113 (soo dhaweyn u dhow), 1145 Carling Avenue, Ottawa. www.theroyal.ca/thehub

Xarunta Kheyraadka ee faydaqabka Afrikaanka, Kariibiyaanka iyo Madowga waxay kobcisaa meel dhaqan ahaan badbaado leh oo ay dadka deggani ka heli karaan taageero buuxda, oo ay ku jiraan adeegyada ilkaha, armaajooyinka cuntada, taageerada sonkorowga iyo wax kasii badan.. <https://acbwelness.ca/about-us/>

AMANI (Upstream) waxay siisaa taageero Afrikaan Kanadiyaanka iyo Dhallinyarada Kariibiyaanka ah oo ay ku jiraan la-talin, daaweyn, fadhiyo kooxeed, adeeg raadin iyo koox taageero daryeel bixiyayaasha. Wac 613-248-3330 ama iimayl info@upstreamottawa.ca

Khadka Taageerada Bulshada Madow waxa uu bixiyaa taageero la taaban karo iyo mid shucuureed, adeeg raadin, u doodid, tababar caafimaad iyo tixraacyo. La heli karo Isniinta ilaa Jimcaha, 9 subaxnimo - 4 galabnimo Ingiriisi iyo Swahili Wac 343-571-0097.

Kanaalka Taageerada Shaqsiyaadka Madow ee la Midab Takooray (BRISC). wuxuu bixiyaa la-talin ka jawaabaya dhibaatooyinka dhaqan ahaan, taageero shucuureed iyo hagidda kheyraadka xubnaha Afrika, Kariibiyaanka iyo bulshada madow. Waxaa lagu heli karaa Ingiriisi, Faransiis, Carabi, Lingala, Soomaali iyo Kiswahili. Wac 613-596-3299.

La-talinta Isku-xidhka/Soo-gelidda Rugta La-talinta waxay siisaa daaweyn bilaash ah, daawayn hal-kulan ah qof kasta. Xubnaha Afrikaanka, Kariibiyaanka iyo beesha Madow waxay la hadli karaan la-taliyayaal Madow ah. Adeegyo lagu bixiyo Ingiriisi, oo leh taageero dheeraad ah oo lagu heli karo Faransiis, Carabi, Mandarin, Cantonese, Soomaali iyo Isbaanish oo laga helayo goobo cayiman. Wac 613-755-2277 ama tag <https://walkincounselling.com/individual-family-counselling> si aad u ballansato.

Khadka Rajada Caawinta Faydaqabka (taleefanka ama khadka tooska ah). Waxaa la heli karaa 24/7 dhammaan dadka asaliga ah ee Kanada oo dhan. Wac 1-855-242-3310 ama www.hopeforwellness.ca

Xarunta Inuuqatigiit ee Caruurta Inuit, Dhallinyarada iyo Qowsaska waxay siisaa taageero dhaqameed, waxbarasho, madadaalo iyo bulsho oo ay ku jiraan goobo nabdoon iyo taageerooyin isku xidha qoysaska ku nool beesha Inuit ee Ottawa. <https://www.inuuqatigiit.ca/> ama wac 613-744-3133. Dukumeentigan waxa kale oo lagu heli karaa Faransiis, Soomaali iyo Carabi. Oktoobar, 2025

Minwaashin Lodge – Barnaamijka Ilmaha Xurmada leh waxaa ku jira hagaha nidaamyada asaliga ah, barnaamijka waalidnimada, barnaamijka dhalinyarada iyo habeenada cashada qoyska. Wac 613-741-5590 ama tag <https://www.minlodge.com/sacred-child>.

Barnaamijka Tageerada Qoyska ee Odawa waxay siisaa taageero carruurta iyo qoysaska asaliga ah iyadoo loo marayo dhaqan ahaan ku habboon, dhammaystiran, bogsiinta iyo adeegyada ka hortagga. Wac 613-722-3811, ext. 705 ama tag <https://odawa.ca/programs/family-support/>

Barnaamijka Wanaag waxay siisaa taageero dhaqameed oo lacag la'aan ah oo dhaqan ahaan xasaasi ah caafimaadka maskaxda xagga dhalinyarada Soomaaliyeed (12-29) oo ay ku jiraan la-talin shakhsi ah, la-talin kooxeed, aqoon-is-weydaarsiyo fayd-dhowr, iyo waxqabadyo bogsiin ah. Waxaa lagu heli karaa onleynka iyo qof ahaan Ingiriisi, Soomaali iyo Carabi. Wac (613) 526-2075 ext. 260 ama iimayl u dir a.othman@scfsottawa.org

Waxaan ogaaday inay tahay muhiim in neef la qaato iyadoo lagu tiirsanaayo xagga kuwa kale si loo caawiyo.

— K.Conibear, Daryeele

Dukumeentigan waxaa la sameeyay iyadoo lala kaashanayo daryeelayaasha iyo bixiyayaasha adeegga si looga jawaabo baahiyaha la aqoonsaday intii lagu jiray La-tashiga Golaha Hagidda. Dadka la kulma dhibaatooyinka badanaa waxay marka hore wacaan daryeelayaasha. Iyada oo qayb ka ah Istaraatiijiyadeenna magaalada oo dhan, waxaan ka shaqeyneynaa sidii aan u taageeri lahayn asxaabta iyo qoysaska taageera kuwa kale.

TAAGEERADA MAALIYADDA IYO SHARCIGA

Cashuur Celinta Naafada (DTC) Qofka aad jeceshahay waxaa laga yaabaa inuu u qalmo DTC taasoo ah deyn aan la soo celin doonin taasoo hoos u dhigaysa canshuurta dakhliga qofka naafada ah ama qoysaskooda. Faahfaahin dheeraad ah ka fiiri shabakada Ururada Daryeel bixiyaasha Ontario: www.ontariocaregiver.ca

Qorshaha Kaydinta Naafada ee Diiwaangashan (RDSP) waa qalab kayd ah oo la mid ah qorshaha kaydinta waxbarashada ee diiwaangashan laakiin loogu talagalay dadka naafada ah. Waxay u ogolaataa dammaanad dhaqaale ilaa da'da weyn, iyadoo awood u siinaysa madaxbannani. Booqo <https://planinstitute.ca/what-we-do/innovation/rdsp/> wixii macluumaad dheeri ah.

Tillaabooyinka Caddaaladda: Hagahaaga Sharciga ee Ontario waa shabakad ku xidha daryeel bixiyayaasha xagga dhawr agab oo ku saabsan gargaarka sharciga, dardaarannada, awoodaha qareenka, iyo mawduucyo kale oo sharci ah: <https://stepstojustice.ca/legal-topic/health-and-disability/substitute-decision-making/services/>

Miyaadan helin kheyraadka aad raadineyso? Wac 2-1-1 wixii caawimo ah.



Ottawa Guiding Council for Mental Health and Addictions

