



# Aangajaarniutunik pinngitsuuisin- naanginnermut katsorsartinneq pillugu paasissutissat

- Imigassamik, hashimik aningaasanoormillu ajornartorsiute-  
qarnermi akeqanngitsumik katsorsartinnissamut neqeroorut



## **Qanoq iliornikkut katsorsartittoqarsinnaava?**

Aasianni, Ilulissani, Nuummi, Qaqortumi Sisimiuniluunniit najugaqaruit najukkanni Allorfimmut ornigullutit sianerlutilluunniit saaffiginnissinnaavutit. Tassani sulisunik naapitsillutit oqaloqate-qarnissamut piffissamik inniminniisinnaavutit. Attavissat pillugit paasissutissat quppersakkami matumani pissarsiarisinnaavatit.

Kommunimi ilinnut sullissisoq katsorsartinnissannut ikiuussinnaasoq aamma saaffigisinnaavat. Kommuunimi sullissisup illit peqatigalutit pappiaqqat Allorfimmut nassiussassat immersussavai. Tamatuma kingorna katsorsartinnissamik ilinnut naleqquttumik Allorfimmit neqeroorfineqassaaitit.

Suliffeqarfiit ilaat sulisuminnik namminneq innersuussisinnaangorlugit Allorfimmit suleqatigineqarput. Suliffippit Allorfimmik isumaqatigiissuteqarnera aqutsisunnut apeqqutigisinnaavat.

## **Sumi katsorsartittoqartarpa?**

Allorfiup katsorsartinnissamut neqeroorummut ilinnut naleqquttumut innersuutissavaaitit.

Allorfimmut ornigullutit imaluunniit Skype telefoniluunniit atorlugu katsorsartissinnaavutit. Katsorsaanerlu sap. ak. 10-ni ingerlanneqassaaq, taassumalu ingerlanerani oqaloqatiginninnerit pisariaqartitsinerit naapertorlugu sap. ak. marloriarluni ingerlanneqassapput. Oqaloqatiginninnerit minutsit 45-t missaanni ingerlanneqartarput.

Iloqarfimmi Allorfeqangitsumi najugaqaruit Katsorsaavimmi Nuummiittumi imalt. illoqarfimmi najukkanni katsorsartinnissamik neqeroorfigineqarsinnaavutit. Kommunit tamarmik ukiumoortumik marloriarluni sisamariarluniluunniit najukkami katsorsaasoqarnissamik neqeroorfigineqartarput. Aningaasanoorajuttuuguit qallunaatullu oqalussinnaallutit, aningaasanoorajuttunut

katsorsaavimmi Skypikkut Odensemiluunniit katsorsartinnissamut aamma neqeroorfigineqarsinnaavutit. Katsorsartinneq ullunik aqqanilinnik sivisussuseqartarpoq. Katsorsartinnissamut neqeroorutit tamarmik katsorsaasunik ilinniarsimasunik oqaloqateqarluni ingerlanneqartarput.

## **Katsorsartereernerup kingorna eqimattakkaarluni ikorfartoqatigiinneq**

Katsorsartinneq naammassippat katsorsartereernerup kingorna katsorsartissimasunik allanik naapeqateqartarnissannik neqeroorfigineqassaait. Naapeqateqartarnermi eqimattami oqaloqatigiinnermi anguniakkavit angunissaannut tapersorneqassaaait. Naapeqatigiinnermi mindfulness (iliuutsit/periutsit tarnikkut toqqissisimanermut tunngasut) sungiusarneqartarput. Eqimattatut naapinnerit akunnerit marluk missiliorlugit sivisussuseqarput.

## **Qanigisaasunut ikiuunneq**

Pinngitsuuisinnaajunnaartunut qanigisaasut amerlasuut ilaqarput, ilungersunartunik nalaataqartartunik qanorlu iliorsinnaanerminnik nalornisarlutik. Taamaattumik inersimasut qanigisaasut Allorfimmiit ikiorserneqarsinnaapput. Qanigisaagaanni, aamma allat qanigisaasut peqatigalugit ilinniartinneqartarput. Pinngitsuuisinnaajunnaarneq ilaqutariinnut qanoq sunniuteqartarnera pillugu ilinniartitsissutigineqartarput kiisalu misigissutsit oqimaassinnaasut oqaloqatigiissutigineqartarlutik. Peqataasut iliuutsinik atorsinnaasaminnik sungiusarneqartarput kiisalu eqimattakkaarluni suleqatigiinnissamut aamma ilitsersorneqartarlutik.

## **Aangajaarniummik aningaasanoornermilluunniit ajornartorsiuteqarninnut ikiorneqarnissannik pisariaqartitsinerit nalornissutigaaajak?**

Uani immersuillutit paasisaqarnerusinnaavutit: [www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl).

## **Paasisutissat sukumiinerusut**

Pinngitsuisinnaannginneq katsorsartinnerlu pillugit paasisutissat sukumiinerusut ukunani pissarsiarisinnaavatit: [www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl) aamma [www.paarisa.gl](http://www.paarisa.gl).

Najukkanni katsorsaavik Allorfik imalt. pinngitsuisinnaajunnaarnermik paasisimasaqarfik Allorfik aamma attavigisinnaavaat:

### **Allorfik Kujalleq**

Kiimmernat B-1580, 3920 Qaqortoq

Oqarasuaat: +299 581855, mail: [allorfik.kujalleq@allorfik.gl](mailto:allorfik.kujalleq@allorfik.gl)

### **Allorfik Sermersooq**

Nuukullak 8B, st. 001, 3900 Nuuk

Oqarasuaat: + 299 531242, mail: [allorfik.sermersooq@allorfik.gl](mailto:allorfik.sermersooq@allorfik.gl)

### **Allorfik Qeqqata**

Nasiffimmut 9, B-608, 3911 Sisimiut

Oqarasuaat: +299 584343, mail: [allorfik.qeqqata@allorfik.gl](mailto:allorfik.qeqqata@allorfik.gl)

### **Allorfik Qeqertalik**

Niels Egedesvej 57, B-145, 3950 Aasiaat

Oqarasuaat: +299 539838, mail: [allorfik\\_qeqertalik@allorfik.gl](mailto:allorfik_qeqertalik@allorfik.gl)

### **Allorfik Avannaa**

Elias Jørgensenip Aqqutaa 3, 3952 Ilulissat

Oqarasuaat: +299 222550, mail: [allorfik.avannaata@allorfik.gl](mailto:allorfik.avannaata@allorfik.gl)

### **Allorfik, Pinngitsuisinnaajunnaarnermik paasisimasaqarfik**

Niels Hammekenip Aqqutaa 41, 3900 Nuuk

Oqarasuaat/SMS: +299 525343, mail: [allorfik@allorfik.gl](mailto:allorfik@allorfik.gl)