

# Allorfik

AVANNAA

## Katsorsartinnissamut paasissutissat



Allorfimmi imigassamut, aangajaarniutitut aningaasanoornernullu pinngit-suisinnaajunnaarnernut katsorsaarnernik neqerooruteqarpugut.

Katsorsartikkusukkait nalunaaqqaanngikkaluarlutit katsorsaavitsinnut tikillu-aqqoreerpatsigit, Allorfik Avannaa ulluinnarni nal. 09.00-ip 15.00-llu akornanni ammasarpoq.

Oqarasuaammut +299 34 14 90-mut aamma sianerfigisinnaavatsigit.

## **Kikkut tamarmik akeqanngitsumik katsorsartissinnaapput**

Katsorsartinnissannik kissaateqarsinnaavutit Allorfimmut takkunnikkut imaluunniit kommuunerisanni inunnik sullissisunnut saaffiginnissinnaavutit. Sulisitsisut aalajangersimasut Allorfimmut isumaqatigiissuteqarput sulisuminnik aamma innersuussisinnaallutik. Katsorsartikkusullutit innersuunneqaruit, taava akuersinermut uppenarsaammik atuartinneqassaait taamatullu katsorsartereernerup kingorna pilersaarummik aamma kommuunimi sullissisoq peqatigalugu immersuisinneqassallutit. Tamanna katsorsartinnermi katsorsartereernerullu kingorna ikiorluar-neqarnissannik qulakkeerinninnerussaaq.

## **Katsorsaariaaseq qanoq ittoq Allorfik Avannaani atorineqartarpa?**

Avannaata Kommuniari najugaqaruit Allorfik Avannaanut ornigullutit imaluunniit Pusa telefoniluunniit atorlugu katsorsartissinnaavutit. Katsorsaaneq sap. ak. 10-ni ingerlanneqassaaq, taassumalu ingerlanerani oqaloqatiginninnerit pisariaqartitsinerit naapertorlugu sap. ak. marloriarluni ingerlanneqassapput. Oqaloqatiginninnerit minutsit 45-t missaanni ingerlanneqartarput. Oqaloqatiginninnerit kisimiilluni ingerlanneqartarput imalt. pisariaqartitsineq aallaavigalugu ilaqquttat ilanngunneqarsinnaallutik. Misissuinerit takutippaat Allorfiup katsorsaariaatsimik atuinera iluatsilluartoq.

## **Katsorsartereernerup kingorna eqimattakkaarluni neqeroorut**

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

## **Qanigisaasunut ikiuunneq**

Pinngitsuuisinnaajunnaartunut qanigisaasut amerlasuut ilaqarput, ilunger-sunartunik 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.

## Katsorsartinneq aallaqqaataaniit naammassinnaanut qanoq ingerlasarpa?

Illit, sullissisut imaluunniit sulisitsisut Allorfimmut saaffiginnissinnaavusi. Allorfimmi sulisut paasitissavaatit qaqugu oqaloqateqassanersutit.

Oqaloqateqarnerit siulliit (pingasut miss.) suna pillugu katsorsartinniarnarlutit aamma anguniakkat pillugu qanoq ingerlaqqinnissannik qulaajaaneq.

Oqaloqateqarnerit tulliuttut (marluk miss.) inuuninni inissisimavinni killiffiit eqqartussavagut, katsorsartinnissavit ilusissaanut atugassaammat.

Oqaloqateqarnitit tulliuttut eqqarsaatinut, misigissutsinut iliutsinullu tunngapput. Anguniakkat angunissaanut iliussissat eqqartorneqassapput.

Katsorsartinnermi sapaatip akunneri qulit qaangiunnerini anguniakkat attatiinnarnissai siunertaralugu naapeqateqarnissaq periarfissaavoq.

Katsorsartereernerup kingorna allanik naapeqateqarnissaq periarfissaajuaannassaag. Allorfimmut attaveqarnissannut tikilluaqqusaajuaannarputit.

## **Kikkut katsorsaasutut Allorfimmi naapitassaappat?**

Allorfinni katsorsaasutut naapitassatit assigiinngitsunik ilinniagaqartuupput assersuutigalu: perorsaasut, isumaginninnermi siunnersortit, peqqissaasut imalt. psykoterapeutit ilinniakkaminnik qaassarlutik pinngitsuuisin-naajunnaarneq pillugu ilinniaqqinnikut.

Katsorsaasut tamarmik nipangiusimasussaataapput. Allorfiup avataani eqqartorusunngisatit oqaluttuarisinnaavatit.

Katsorsaasut suliamut tunngatillugu allanik suleqateqarniarunik, assersuutigalugu kommuunimi sullissisut, taava akuersissummik ilinnit peqqaarnissartik qinnutigeqqaartartussaavaat.

Arlaannik apeqqutissaqaruit, attaviginissatsinnut tikilluaqqusaavutit.

Allorfimmi takunissat qilanaaraarput.



**Allorfik Avannaa - Elias Jørgensenip Aqputaa 3 - 3952 Ilulissat**



[allorfik.avannaa@peqqik.gl](mailto:allorfik.avannaa@peqqik.gl)



+299 34 14 90



[www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)