

Suliassat allaaserineqarnerat: Inunnut innarluutilinnut tarnimikkullu nappaatilinnut Immikkoortoqarfimmi sungiusarneq

Imarisai	Allaaserineqarnera
1. Ikiorssiinermi inatsisitigut tunngavissaq sunaava?	Inuit innarluutillit tapersersorneqarnissaannut Inatsisartut inatsisaat nr. 13, 12. juuni 2019-imeersoq
2. Ikiorssiinikkut kikkut pisariaqartitsinerat matussuserneqassava?	Innuttaasut innarluutillit sungiusarnerat namminneq piginnaasaminnik aamma nukissaminnik siuarsaanissaminnut aamma/imaluunniit attassiinnarnissaminut ikiorneqarnissamik pisariaqartitsisut.
3. Ikiorssiinermi suna siunertaava?	Ikiorssiinermi siunertaavoq: - Innuttaasut ulluinnarni nammineersinnaanerisa siuarsarneqarnerat - Innuttaasut inooqatigiit akornanni aamma sammisanik isumaqartunik peqataanissaannut piginnaasaannik aamma nukissaannik siuarsaanissaq/attassinnaarneq - Innuttaasup piginnaasaannik aamma nukissaannik siuarsaaneq/attassiinnarneq taamaaliornikkut innuttaasoq ulluinnarni peqataalluni inuusinnaaqqullugu - Inooriaatsimik aallaaveqartunik nappaateqalernissamut pinaveersaartitsineq - Innuttaasup anguniakkaminik naammassinnissinnaaneranut tapersersuineq - Innuttaasup innarluutiminik inooqateqarsinnaaneranut ikiuunneq
4. Kina ikiorserneqarsinnaava?	Innuttaasoq innarluutillit tarnimikkullu nappaatillit immikkoortortaani sungiusarnissamut innersuunneqarsinnaavoq, imaattoqarpat: - Innuttaasoq 18-it sinnerlugit ukioqarpat - Innuttaasoq uppersarsarneqarsinnaasumik piginnaasakillismappat - Innuttaasoq Nuummi najugaqatigiiffimmut imaluunniit immikkoortumi nakkutigisaasumut (najugaqartut aamma sulisut) attuumassuteqarpat - Innuttaasoq napparsimmaveqarfiup ataani katsorsarneqanngippat Sulisut aamma ikorfartortit atuartinneqarnermik neqeroorfigineqarsinnaapput, imaappat: - Pineqartoq isumassuisutut imaluunniit ikorfartortitut sulisuuvoq aamma ulluinnarni innuttaasoq innarluutilik sullitalalugu.
5. Ikiorssiinermi suliat suut ilanngunneqarsinnaappat?	Sungiusarnernut tulluuttunut ikiorssiinertut tunniunneqartarput: Piginnaasanik attassiinnarumalluni eqaarsaarneq

	• Timimik sungiusaaneq • ADL-mik sungiusarneq • Assaat sungiusarneqarnerat • Silassorissutsimut tunngasunik sungiusarneq • Timimik sungiusaasoq pillorissaasorlu sungiusaasoralugit assigiinngitsunik sungiusarneq Taakkua saniatigut sammisat tulluuttut ilanngunneqarsinnaapput • Pisariaqartitanik suliatigut misissuineq naliliinerlu. • Inuit ataasiakkaarlugit sungiusarnissaannut malitassiorneq. • Sungiusarnissamut malitassat atornissaannut ilitersuineq. Iluqusersuutit / najugaqarfinnik allanngortitsinerit akuersissutigineqarnerat periarfissaasinnaavoq. Iluqusersuutit aamma najugaqarfinnik allannguinerit suliarineqarsinnaanerannut nassuiaatit takukkit. Sulisunut aamma ikorfartortinut ulluinnarni innuttaasunik innarluutilinnik sullitaqartunut atuartitsineq ilisimasanillu avitseqatigiinneq aamma neqeroorutaapput.
6. Ikiorsiinermi suliat suut ilaangngillat?	Piginnaanngorsaqqinnermut tapiissuteqartoqarneq ajorpoq.
7. Ikiorsiineq qanoq annertutigiva?	Innarluutillit aamma tarnikkut napparsimasut Nuummiinnaq katsorsaasoqatigiinnit suliniuteqarfigineqarsinnaapput. Nuummi sungiusarneq angerlarsimaffimmi, Ippiarsuup sungiusartarfiani imaluunniit naluttarfik Malimmi sumiiffinniluunniit naleqquttuni allani ingerlanneqartarsinnaavoq. Sungiusarneq kisimiilluni aamma peqateqarluni imaluunniit taakku tamaasa atorlugit ingerlanneqarsinnaavoq. • Kisimiilluni sungiusarneq, sapaatip akunneranut 1-3, sivilunerpaamik sapaatip akunnerini 10, pisariaqartitsinikkut sivitsorneqarsinnaavoq • Fitnessseqatigiittartuni sungiusarneq, sapaatip akunneranut 1-3 piffissani aalajangersimasuni ingerlaavartumik sivitsoriartortinneqartunik • Kisimiilluni aamma peqateqarluni sungiusarnerit akuleriissillugit Inersimasunik sullissisut ukiumut 1-2 kommunimi illoqarfinnut nunaqarfinnullu tamanut pisariaqartitsineq naapertorlugu angalaartarput Innuttaasunut ataasiakkaanut anguniagassat SMART inunnut ataasiakkaanut aalajangersarneqartarput. Anguniakkat timimik sungiusaasup pillorissaasulluunniit misissuineranut suullu piviusunngortinneqarsinnaanerannut naliliinermut

	sanilliullugit, innuttaasoq peqatigalugu pisariaqartitaalu naapertorlugit aalajangersarneqartarput. Ingerlatsineq naammassineqassaaq sungiusarfissatut piffissaq akuersissutigineqarsimasooq naammassippat, innuttaasup anguniakkani angusimappagit imaluunniit timimik sungiusaasoq pillorissaasorluunniit naliliippat ineriartoqqinnissamut allamik periarfissaqanngippat. Sungiusarfissatut isumaqatigiissutaasumut takkutinngitsoornermi innuttaasup ingerlatsinera unitsinneqassaaq. Ingerlatsinerup unitsinneqarnera pillugu innuttaasoq attavigineqassaaq aamma nutaamik aallarteqqinnissaq pillugu nammineq saaffiginnissuteqarluni.
8 Ikiorssiineq qanoq akeqarpa?	Ikiorssiineq akeqanngilaq
9. Kina tulleriiarinermut pisinnaatitaava?	Pillorissaasut timimillu sungiusaasoqatigiit aamma pillorissaasut timimillu sungiusaasoqatigiinnut immikkoortortami aqutsisoq. Innuttaasup pisariaqartitaanik naliliinissaq siunertaralugu timimik sungiusaasumit pillorissaasumilluunniit pulaarneqarnissamik, qinnuteqaatip tiguneqarneranit qaammatit marluk ingerlasinnaapput.
10. Kina ikiorssiinermik tunniussisuaa?	Pillorissaasut aamma timimik sungiusaasoqatigiit aamma Inunnut innarluutilinnut tarnimikkullu nappaatilinnut Immikkoortoqarfik.
11. Sullissisup piginnaasaanut piumasaqaatit?	Timimik sungiusaasut aamma pillorissaasut tamarmik ilinniarsimanermut akuersissummik peqassapput. Timimik sungiusaasut pillorissaasoqatigiillu akuersissuteqassapput.
12. Ikiorssiineq qanoq malitseqartinneqartarpa?	Sungiusarnerup aallartinnerani aamma naammassinerani naliliinermik aamma/imaluunniit misiliisitsinermik ingerlatsisoqassaaq. Naammassinermi nalilineq aamma misiliisitsineq atorineqassapput nalilersorumallugu sungiusarneq siunertaq naapertorlugu iluaqutaasimanersoq aamma innuttaasup anguniakkani angusimanerai.
13. Naammagittaalliuteqarnissamut ilitersuut	Ulloq aalajangiiffiusooq aallarnerfigalugu sap. akunnerisa arfinillit iluanni uunga naammagittaalliorsinnaavutit: Isumaginninnermi Naammagittaalliuteqartarfik Imaneq 29, 1. sal Postboks 689 3900 Nuuk Ulluinnarni nal. 10:00-15:00 E-mail: maalaarut@nanoq.gl Oqarasuaat: (+299) 328033 www.sullissivik.gl/