

Tuuvdâ- já lihâdemorgaan- pyeccei vajoidittemkuursah (TULES)

Lii-uv tust pahudum tuuvdâ- já lihâdem-
orgaanpuácuvuotâ? Hettee-uv poovčâs ain
tuu cevzim päähist já argâtoimâin?

TULES-kuursâin tun uázuh jieijâd uulmij vuáduid tiáđu, torjuu já stivrim eellimhaaldâšmân, tuoibâmân já puácuvuotâ jieš-
tipšomân. Juávhust tun uázuh vyeimivaarijd puácuvuotâin
elimân já teeivah iärásijd, kiáh láá siämmáá eellimtiileest.
Vajoiditmist oppum hárjuttâsah tuárjuh jiečânâs päikki-
hárjuttállâm já toid lii älkkee juátkid aargâst.

Kela uárnee TULES-vajoidittemkuursâid sierâ meid sâmikielâlâid.
Talle kursâ tuálloo suomâkielân já tulkkojuvvo täärbu miel
jieškote-uv sâmikielân. Sâmikielâliih kuursah láá fáallun sehe
sijjân, kiáh láá pargoelimist já kiáh vuávâjeh toos maccâm já
sijjân, kiáh láá meddâl pargoelimist.

Sâmikielâlij TULES-kuursâst láá 5 juávkkuhâmâsii vajoi-
dittempeeivi (8 h/peivi) kuulmâ sierâ paajeest. Occee jieš taha
miärädâs, ete uásálist-uv sun kuursân ávus- vai lâjádâsvuovijn.
Vajoidittem olespištem lii 9 mánuppaijeed kuursâ älgim rääjist.

Tun puávtáh uuccâđ TULES -kuursân, jis

- tust lii selgipuácuvuotâ, niske, ärddee tai pajeryevji TULES
-puácuvuotâ tai vylirjevji stuorrâ lođdâsij puácuvuotâ (iidâ,
čuárvitâhti, jyelgiuotâs)
- tuu tadvâmeerhah láá pištâm paijeel 3 mánuppaje
- tun tarbâšah maŋgâáámmâtlii aktivistee juávkkuvajoidittem
já toimâlii hárjuttállâm, sehe puávtáh anneeđ ävkkín juávhust
toimâm
- tust lii mohtâ pyeredid tuu pargo-/oppâm- tai toimânaavcâ
sehe nubástuttid tuu eellimtäivi.

Návt uusah kuursân

- Vääldi ohtâvuotâ tuu tipšoo tuáhtârân. Suogâridid oovtâst,
ete ličij-uv vajoiditmist tunjin ävkki.
- Tuáhtâr ciälkkâmušâst kalga čielgâđ iärásij lasseen:
 - pahudum TULES -puácuvuotâ
 - mane vajoidittem lii tunjin taarbâšlâš
- Ko tun lah uázžum tuáhtârciälkkâmuš, te teevidi vajoidit-
temucâmuš KU 132. Lahte tuu ucâmušân tuáhtârciälkkâmuš já
toimât tom Kelan.



Tärhibijd tiáđuud sâmikielâlâid čuosâttum TULES-vajoidittem-
kuursâin tun kaavnah čujottâsâst [www.kela.fi/kuntouskurssi-
haku](http://www.kela.fi/kuntouskurssi-
haku). Tun puávtáh uuccâđ sâmikielâlijd kuursâid valjiimâin
kiellân “Saame”.

Áigápuátu vajoidittem ääigi

Jis tun lah pargoelimist, te tun puávtáh finnid tuu vajoidittem
ääigi vajoidittemruudâ. Sajanmarâávsu lii máhdulâš finnid meid
uánihub vajoiditmist ko olespiäivälâš vajoidittem. Tun puávtáh
finnid sajanmarâávsu meid vajoidittem maadhijn.



Vajoidittem palvâlemnummeer 020 692 205
Virgeomâhâšlinjâš 020 692 235

Kela