



## Lihkadeami ávžžuhus badjel 65-jahkásaččaide

Dát ávžžuhus muitala,  
man ollu don galggašit lihkadit vahkus.  
Buot lihkadeapmi lea ávkkálaš,  
ja sáhtát lihkadit árgabeaivvis máŋgga láchkai.  
Máŋggabealagis lihkadeapmi,  
dahká buori du gorudii ja millii,  
ja birget ruovttus buorebut.

### **Bisut virkojin ja birget buorebut árgabeaivvis, go lihkadat.**

Go lihkadat,

- du miella virkkosmuvvá
- deaivvadat ođđa skihpáriid
- du muitu doaibmá buorebut
- oađát buorebut.

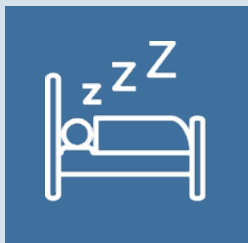
Jeavddalaš lihkadeapmi  
buorida álššaid ja deahkkegivrodaga.  
Veaját dahkat ruovttubargguid ja eará árgabeaivvi doaimmaid.

Lihkadeapmi eastada ja  
dikšu máŋggaid buohcuvuođaid.  
Dasa lassin máŋggabealagis lihkadeapmi  
geahpeda snuittemiid.

**Lihkat máŋggabealagit.  
Lihkat juohke beaivve.**

# Badjel 65-jahkásaččaid lihcadeami ávžžuhus

Tabealla muitala, man ollu badjel 65-jahkásaččat galggašedje lihkadit vahkus.

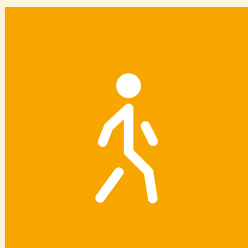


**Oadđin:**  
doarvái

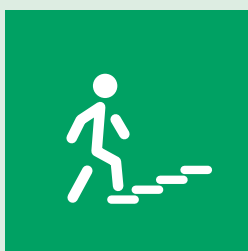


**Ále leat guhká ovttá sajis:**  
álo go sáhtát

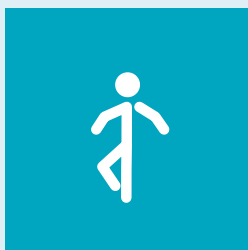
## LIHKAT MÁDGGABEALAGIT



**Geahppa lihcadeapmi:**  
nu dávjá go vejolaš



**Lášmadis lihcadeapmi:**  
ainjuo 2 diimmu 30 minuhta vahkus  
**DAHJE lossa lihcadeapmi:**  
1 diimmu 15 minuhta vahkus

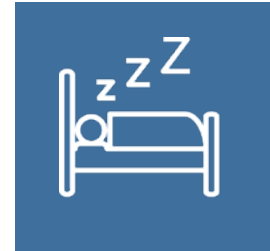


**Lášmatvuohta, dássedeaddu,  
deahkkegivrodát:**  
ainjuo 2 geardde vahkus

# Vuoiŋŋas ja lihkat doarvái

## Oađe doarvái

Lea dehálaš oađđit doarvái,  
vai veaját lihkadit.  
Go olmmoš oađđá, gorut lotkkoda  
ja maddái vuoiŋnamaččat besset vuoiŋŋastit.  
Leat oađđán doarvái,  
go morránat virkojin.



## Álo go sáhtát, ále leat ovttá sajis

Lihkat gaskkohagaid, doala bottuid, molsso sajádaga,  
go čohkkát dahje leat sajistat.  
Juo dat, ahte čuožžilat ja lášmmohalat juobe vehá  
dahket buori gorudii.



Go lihkadat,

- deahkit nanosmuvvet
- du gorut givssástuvvá uhcit
- čielgebákčasat, niskebákčasat ja lađasváivvit geahppánit
- lihkadannávccat seilot buorebun.

Vázzin heive masá buohkaide.

Rievttes veahkkeneavvu lasiha dorvvolašvuoda.

Váldde veahkinat ovdamearkka dihtii soappi, vázzinsoppiid dahje  
rolláhtora (vázzinjerri)

**Lihkat iežat veaju mielde.**

**Álggat ráfálaččat,  
ja lasit lihcadeami vehá hávális.**

# Lihkat mánggabealagit juohke beaivve

## Geahppa lihadeapmi

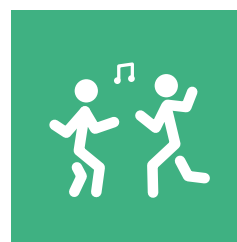
Lihkat geahppasit nu dávjá go vejolaš.  
Daga ruovttubargguid,  
lihkat olgun ja mana vácci gávpái dahje kafeai.



## Lášmadis lihadeapmi

Lihkat lášmadit ainjuo  
2 diimmu 30 minuhta vahkus.  
Lášmadis lihadeapmi lea ovdamearkka dihtii  
vázzin soppiiguin ja dánsun.

Lihkadeapmi lea lášmat,  
go lahpaštuvat,  
muhto liikká sáhtát hállat.

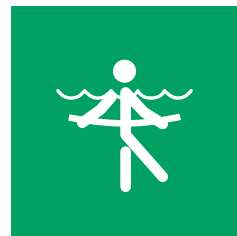


## DAHJE

## Lossa lihadeapmi

Lihkat lossadit ainjuo  
1 diimmu 15 minuhta vahkus.  
Lossa lihadeapmi lea ovdamearkka dihtii  
tráhpain vázzit ja čáhcelášmmohallan.

Lihkadeapmi lea lossat,  
go lahpaštuvat nu ollu,  
ahte dus lea váttis hállat



## LASSIN

## Deahkkegivrodát, dássedeaddu ja lášmatvuohta

Ovddit deahkkegivrodaga, dássedeattu ja lášmatvuođa  
ainjuo 2 gearde vahkus.  
Geavat dehkiidat ja muitte maddái fanahallat.  
Sáhtát ovdamearkka dihtii lášmmohallat ruovttus,  
vázzit tráhpain, lihkadit luonddus ja  
hárjehallat álšasáles.



**Sáhtát lihkadit vehá áigge hávális.  
Juo moadde minuhta hávális reahkká.**