



Hainaāg a'häe ne 'os temamfua 'e sa' tē

'Os rere ne 'epa

Haisoag ta leum 'e Fiji Women Fund
2019 - 2020.



Table *of Content*

Sa'aga	3
Garue ne 'Eap Mā	4
Garue ne 'Eap Fiti	5
Garue ne Tāuga	6
Av ne garue ne Sa'aga	7
Av ne garue ne 'Eao Mā	8
Av ne garue ne 'Eap Fiti	9
Tög ne garue ne mou se 'Epa	9



Sa'aga

Rar ne sa'aga

1. Pu'ák ma a'mamas
2. Foh koue ta
3. Rar ma váh, rou ma kotä takai
4. Ruạ ne terani rag ma hoa' la fao 'e sasi
5. Teranit fao mös'ák, öp'ák ma kota mamia
6. Mös'ák, takai, öp'ák la mamas ma sui tat
7. Havei, hụ'ák ma huạ'akia
8. Av ne lelei ma kotä pal 'ou hạn ta la hậua sa'ag ta
9. Ö'fa fohua koue ta 'e hậuạg ne sa'ag ta

Foh ne Tē Hapa: Lo' ne si' häk ma anike ma lo' ne si' fol 'on ofrau

10. Sa' ma váh ma Ö'fa tä la rē ta kouet la a'vähia garue ta.

Sa'ag fun ta

1. Pu'ák, funua tạn ta pukrák ma fun
2. Takai 'e ruạ ne teranit
3. Hoa' la fao 'e sasi, fao mös'ák
4. Öp'ák ma kotä mám
5. Öp'ák, havei ma sui tat
6. Hụ'ák, huạ'ák
7. Hậ sa'ag ta

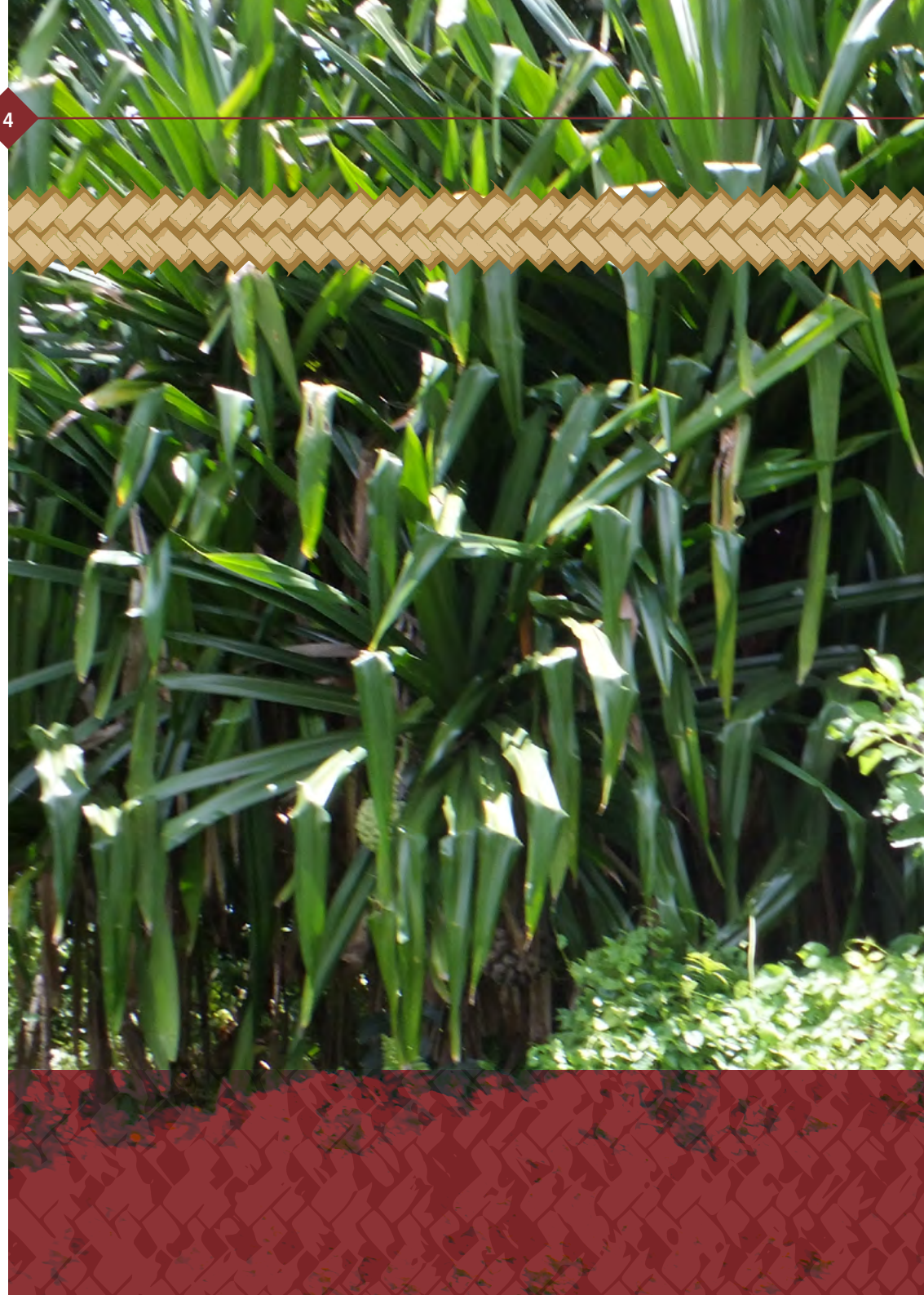


*Foh ne Tē Hapa: Lo' ne
si' häk ma anike ma
lo' ne si' fol 'on roa*

Garue ne 'Eap Mā

Agrua ma 'eap ma 'on fāua

1. Haoa 'ai Rotuma la kamatan vao'ai ta, maj titi'u fāu folu vāh ma garue ta kamat sin ka maj riri'i fāu liām se muā ma kotā garue ta po sin la rē. Vao'ai kop la a'ma'ma'.
2. 'E av ne vao 'ai ta iātiāt la pu'āk ka nono ka sur ma teak ma tekāe he rua se fol 'e ra het ma hāe se sa'tui heta
3. Pu'āk se 'ou la garue ta ma kotā hoa' se ta tekāe maļmaļ het ne 'e laloag ne vao sa'ag ta la jēia 'on fara ma 'oia 'on uān heta la tekāia koko ta.
4. Haveia 'eap jei ta se av het ne vav lelei la takāia ka se kaokao
5. Takai
6. Ko ususia 'e arara ne sur ne 'eap ta la haitauag ma tekāe ruāghul ma liām se foluāghul.
7. Havei usus se av ne mai miā' keleag lelei se 'ou 'oaf heta
8. Sis tātan hūn ne tekāe het ma tekāe het se av ne ofie
9. Pel (takai a'kaļkaļ) ma hāe tag, gasavat se gasav rue) ma tuk se ta ut mamas leleit
10. Huar'akia ma 'oia 'e tekāe het la po'ia hāfuāg ne 'epat ne osia la sa'ua. Kepoi ka agrue ma hāfuāg ne agrue ta ka kepoi ka 'eap ma 'on fāua ma hāfuāg ne 'eap ma 'on fāue. Tatāu se ma se pupui Rotuām ta.
11. Palag ne hān ta se 'ou 'oaf heta
12. Hāfua 'ou 'eap ta se 'epat ne 'āe la sa'kia ma a'noj ma hiā' la mou 'e hāf hi'ag 'epa ma kotā a'moumou
13. Hal'ia 'ou fāi heta ma tē sal ne tore se āv het ne 'eap ta vahie.
14. Agrua Mā (Rotuām) hāf se lo' ne si' hif ma 'in se lo' ne si' liām ma aniket
15. 'Eap ma 'on fāua hāf se lo' ne si' hāk ma aniket ma 'in se lo' ne si' fol ma aniket
16. 'E av ne 'eap ta vahie, ser hān ma havei.



Garue ne 'Eap Fiti

1. Vao 'ai ta kop la a'ma'ma' 'e te' ne ava la vavhiān 'e av ne la pu'ākia
2. Kāinag 'eap ruā- 'eap ma far ma 'eap se 'es far, 'eap fiti la hāitauag se fau fol se hāk ma lelei la pu'āk (ser)
3. Avat ne la serea 'epa ma lelei la garue te'is la a'sok 'e avat ne lág ta 'e Toag ta
4. Hahaū mumuā 'ou sa' tui heta ma kotā serea 'epa
5. Av het ne serea 'epa ma lelei pāu la ser la 'eap hū ta la rōj sema, 'e reko ti' ne 'eap kāe ne tekai ta máūr lelei ne 'eap hū ta ma 'on rau
6. Ser ma vāh ma vāea 'eap lelei 'e tekāe se lelei ma kota 'ae kamat la jeia 'on far ma teak 'on fuā heta
7. Havei mea'mea' ne huā'āk la lág ta la ui mea'mea' ma kotā takai'āk huā ma fūn
8. Lelei la tāt ta la pukrák lelei ma kotā funua ma matā' la tāt ta pukpuk rākien ka 'āe funfunua.
9. Hāe ma hūl'āk hula ma matā' la se fao. Mamoas ma, ma káp
10. 'O'or ūsūs ma havei ma matā' la se pirien
11. Takai hoi'āk ma kō ūsūs la havhaveia la mamas lelei
12. Takai'āk huā ma havei terán he his ma ta 'āe áf'āk a'lelei 'ou hula
13. Tekāe tarāu se muā la po 'ou 'eap hap het
14. Avat ne la hāfua 'eap ta
 - Hil mumuā tekāe ne 'ou hāfuāg ta
 - 'Oi ma kotā pal se 'ou 'oaf heta
 - Hāf 'eap heta ma lelei pāu la a'es'ao'āk ta faot la a'nojoa 'ou hāfuāg ta ma hāiasoagan 'e hiā' ne 'eap ta
 - Avat ne sa' ma vahie ma kotā maf riri'ia ma mūl āran ma kotā mūl 'alol ma sēr hān.

Garue ne Tauga

1. Mutua rā ne niu hā ruā
2. Rar a'lelei pāu
3. Havei terán ruā
4. Pā sesei rā ne niu ha rua
5. Hat la suā saghūl ma ono (16). A'es'ao'ākia 'on lelei ne rāu ne niu ta ('on uān heta)
6. A'lēlea- pasesei ma jeia
7. Vāea rā ne niu se ruā
8. Mūl hanhāp tataū rua
9. Hahāu 'on fōr heta
10. Sok 'ou tauāg ta
11. Saghul ma 'on ruā (16 + 16) ma la tekāe foluāghul ma ruā (32) ma vāe se hāk. Tekāe vāl (8) ma 'o'or la pō la jio heta la tataū
12. Hahāu jio heta 'e fāi agāi heta ma faktafit 'e farat se farat
13. Silih'āk hanhāpat tē rere
14. Hir 'esea het
15. Mutua tekāe ne silih'āk sio
16. Havei tauāg ta.

Siva

1. Nofetau - soa hāk se muā
2. Siāv hahāu fu'āki- soa hāk se muā
3. Siāv no'o- soa hif se muā

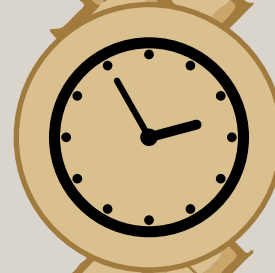
Garue ne siva

1. Torāu (kainag miā' ne jarao)
2. Nos 'e koue ta
3. Faktafit
4. Havei 'e as ta la terán hāk se mua
5. Sesei turāu heta ma pal la tataū
6. Sa'ua

Av ne garue ne Sa'aga

	H M
1. Pu'ák tē ma a'mamasan - aoa' he ruā	▶ 02:00 ◀
2. Rar ne 'epa ma a'mahan- aoa' he fol	▶ 03:00 ◀
3. Takaia-aoa' he ruā	▶ 02:00 ◀
4. 'Uām ta (rag ta) -aoa' he häk	▶ 04:00 ◀
5. Takai, tál ma faoa- menet foluāghul	▶ 00:30 ◀
6. Lo'ua, öp'akia- menet foluāghul	▶ 00:30 ◀
7. Fao se tạn mám ta menet foluāghul	▶ 00:30 ◀
8. Takai, tál ma öp'akia - aoa' he häk	▶ 04:00 ◀
9. Sui tat ma häu'akia- aoa' he häk	▶ 04:00 ◀
10. Huäl'akia- aoa' he ruā	▶ 02:00 ◀

Garue ne a'mamasan sa'ag ta aoa' he ruāghul ma ruā ma menet foluāghul (22.5 hrs)



Sa'oag ne Sa'ag ta

	H M
1. Pal ne hān ta- aoa' het (1 hr)	▶ 01:00 ◀
2. Hāfuāgh ta- aoa' het ma menet foluāghul (1.5 hrs)	▶ 01:30 ◀
3. A'moumoua ma kamat sa'ua- aoa' saghul ma liam gasavat 'e gasav vał (15 hrs per week in 8 weeks) ma la aoa' tarau ma ruāghul (180 hrs) Has jou <e av het ne tē sal a>moumou ma vahie. Tē salat ma soa hē ruā ma has jou heta.	▶ 180:00 ◀
4. A'vahiağ ne sa'ag ta- aoa' he fol (3 hrs)	▶ 03:00 ◀
5. Garue ne sa'oag ne sa'ag ta aoa' tarau ma vałuāghul ma liam ma menet foluāghul (185.5 hrs)	▶ 185:30 ◀

Garue ne sa'oag ne sa'ag ta aoa' tarau ma vałuāghul ma liam ma menet foluāghul (185.5 hrs)

Av ne garue se 'Eap Mā

1. Pu'ák tē - aoa' he häk (4 hrs)

2. Jēia- Aoa' he ruā (2 hrs)

3. Havei- aoa' het ma hafat (1.5 hrs)

4. Pel 'epa ma häe se taga- aoa' he ruā

H | M

▶ 04:00 ◀

▶ 02:00 ◀

▶ 01:30 ◀

▶ 02:00 ◀



H | M

▶ 04:00 ◀

▶ 00:00 ◀

▶ 128:00 ◀

Av ne sa' Agrua Mā

1. Pal ma haḡua- aoa' he häk

2. A'moumoua ma hal'ia- aoa' he häk

3. Sa'ua - aoa' he vaḡ gasavat 'e gasav saghul ma ōn (4 hrs by 2 days per week by 16 weeks) ma aoa' tarau ma ruaghul ma val

Garue ne a'sok se 'Eap Mā, aoa' he siav ma hafa (9.5 hrs)

Garue ne rē se Agrue ta la tatāu se' ma se 'Eap ma 'on Fāua. Av heta la vāe se vāeag ruā. 'On fuāga, sa' ne 'Eap ma 'on Fāua la aoa' he onaghul ma vaḡ (68 hrs)

Foh ne 'Eap Agrue ta la lo' ne si' hif ofraḡ ta ma lo' ne si' saghul ma ta 'on roa heta.

Foh ne 'eap ma 'on Fāuā heta la lo' ne si' häk ma anike on ofraḡ ta ma lo' ne si' hif 'on roa heta.

Foh ne 'epa ma sa'aga:

Av ne garue se 'Eap Fiti

1. Pu'ākia -aoa' het
2. Takai'ākia huai heta- aoa' het
3. Fun, havei ma takai- aoa' he hāk

H | M

- ▶ 01:00 ◀
- ▶ 01:00 ◀
- ▶ 04:00 ◀



Garue ne a'sok se 'Eap Fiti aoa' he ōn (6 hrs)

Av ne sa' Agrua Fiti - aoa' he vai gasavat (4hrs per per day by 2 days per week) ma sa' 'e gasav on (6 weeks)Garue ne sa' ne Agrua Fit ta aoa' hakeaghul ma vai (48 hrs)

Garue ne mou se 'Eap Hapa la aoa' he hāk teranit la sa' terán liam ma la aoa' ruaghul (20 hrs).

Garue ne mou se Siva

Aoa' he vai la hahau ta siav het.

1. 'Eap Hapa: Lo' ne si' hāk ma aniket 'on roa ta.
2. Agrua Fiti: Lo' ne si' hif ma aniket.
3. 'Eap ma 'on Fāua: Lo' ne si' hāk ma aniket.
4. Agrua: Lo' ne si' hif ma aniket.
5. Apei (Tē hapa): Lo' ne si' hāk ma aniket.
6. Apei (Tē 'atakoa): Lo' ne si' hāk ma hif 'on roa, ne Lo' ne si' liam 'on ofrau ma siav 'on roa.

Lo' ne si'u: kepoi ka lo' ne si'u luak ma la 'ut'āk se 'e aniket.

Hajiasoag ta leum 'e Fiji Women Fund 2020.



Hajinaāg a'häe ne 'os temamfua 'e sa' tē

'Os rere ne 'epa