

Sandy Bay

Wícéwákanitowina ókik mistahi éwícicikámakaki óma ta mino wícéwitocik ininiwak

*“Mitoni mána é koskwápisikik ispík mána éwápatakik tánikok náspic
éwétakiténik anihi mícima ká minoskákot awiyak.”*

*“Miscét ókik óta ká ayácik ininiwak ati kiskénimitowak ésinikásocik
éko ati mina ákótowak – kici kékwán anima.”*

Anima Central RHA's mino wícéyámitowin/CDPI isicikéwin náspic mistahi kékwána kí mácítániwana ta otamihikocik ininiwak oté Sandy Bay. Anima mino wícéyámitowin/CDPI ká isicikécik kí mámawinéwak anihi osóniyámiwáwa ta wícickámácik anihi *in motion* ká itimit ta wíkomácik kakinaw ininiwa tapé itoténit kékwána ta mácítániwaki ta otamihikocik ta mino ayácik.

Óma ká isi wícéwitonániwak, ókik Sandy Bay oci oskátisak ká kocitáwak oski métawéwina éko anté oci tipahikátéwa kékwána ké natawénitakik ta itótakik mámawi mino wícéyámitowin/CDPI. Ékosi óma isi wícéwákanitowin misiwé isi minopaniw ta wícihitonániwak tápiskóc péyakoyik ta oci pakitinit sóniyáw nété kékwána ta atawániwak ta mino ápatak, tápiskóc anihi maskawastotina ká kikiskakik opimátawíwak.

Kotaka kékwána kákí nócitát awa Healthy Living ta otamiyát óki oskátisa anima ‘Summer Fun Days’ ká itakik, nisto kíkikáw é astácik ta otamiyácik ta métawénit óki óskátisa éko wístawáw ká atoskawácik Brighter Futures, okiskinawamakéwak kípé wícihiwéwak. Nántaw 65 oskátisak kípé itotéwak óma kákí isi métawéwicik éko nántaw 90 kí tasiwak mána éníminánikécik.

Ókik wístawáw iskwéwak éko nápéwak ati miskamwak nánátok

isi ta otamihicik ta mino ayá cik. Kawisk ta isi mícisonániwak éko éwétakiték ta isicikániwak kiskinawámákániwana éko é wí cikátéki tániwé anihí mícima ká minoskákoyan wí cikátéwa tápiskóc anta ká itastéki Canada Food Guide. Anima kitócikécikan ‘Price is Right’ ápatan é natawi otinikécik mána mícíwina éko ká kinawápatamwak tánikok máwaci inikok ké wétakitéki anihí ká miniskakoyan mícima. “Mitoni mána é koskwápisikik ispi k mána éwápatakik tánikok náspic éwétakiténik anihí mícima ká minoskákot awiyak,” itwéw awa Mandy Armstrong, óma isicikéwin ká isi ní kánakisot.

Kotaka mina kékwána ká isi nó cicikátéki takona, tápiskóc anima ká osihicik síwi pakwésikanisak, ité ókik ká kikiskáwawasocik ká piminawasocik éko takí kíwétatawak anihí átit kákí kisisakik. Anima Veggie Voucher isicikéwin ókik oski iskwéwak kí mínáwak masinahikanosa tántowa kistikána kéki atáwécik éko wítamakániwan tánisi kéki isi kísisaman éyako.

Éko mina kotak kékwán, óki ká papámotániwak ta sésáwínániwak ta mino ayáyan kí mácitániwan oci óki ká sókáwáspinécik éko kí mínáwak kékwána ta mino ápacitácik ispi k mána é kiskénicikáték awina máwaci wánaw ká iskotát anima péyak písím. Ókik Sandy Bay oci oskátisak wístawáw kí mácitáwak ta maci pimotoécik éko Walk Across Canada Challenge kí isinikátamwak, éko 80 kí tasiwak ókik oskátisak éko kí kocitáwak máti inikok péyakwá ta áso pimotoécik éspítaskamiskak óma Canada máwaw ési tasícik.

Inikok anima kínowés ta mino ayá cik ispík papámotétwáki ókik kayitéyátisak, ayíw mina táti wápatamwak éko táti mósitáwak:

- Tánikok éspítinikwatiyan, ké ispanik kí miko éko anima ká sókáwáspinéyan. Náspic mistahi kí nícipanin anima mána acinaw ká waskawiyán épápámotéyan.
- Awasimé ati maskawisiw ana kí téhi. Anima ká papámotéyan wícitáw anima kitéhi nawac ta kisíyépáyak anima kí pakitatámowin ta makoték kí miyák éko anima ká minwásik kí miko misiwé é isi pimotatát ká maskawisískákoyan.
- Wícitámakan nawac wípac ta mino ayáyan nantawisi ákosiwipaniyani apók anima ká ocipitikot awiyak otéhi.

<http://www.ec-online.net/Knowledge/Articles/feet.html>

http://www/healthyontario.com/NewsItemDetails.aspx?newsitem_id=226534058

www.seniors.cimnet.ca

Mandy Armstrong

204-843-2304

sosl@mts.net