

# MANITOBA OCI ÁCIMOVINA



**Kákí wícihiwécik**

Ká níkánistak óma pamínikéwin: Betty Kozak

Ké isínákok masinahikan: Frank Reimer

Kákí papá kakwécikémocik kékwána: Marj Heinrichs and Dianne Hiebert

Kákí kítwámi ayamítát masinahikéwina: Betty Kozak

Kákí masinahakik: Ryan Hiebert, Marj Heinrichs, Dianne Hiebert

Aboriginal Languages of Manitoba

Canada kákí tasi masinastahikáték

Printed in Canada



**Mixed Sources**

Cert no. SW-COC-001271  
© 1996 FSC

**Mámáwi**  
MINO AYÁWIN ANOC  
TÁPITAWI ÁKOSIWIN KÁWÍ NAKÁSKIKÁTÉK

## **Manitoba oci ácimowina**

**ÓKIK TIPAHAMOK ÓMA**  
**Manitoba Mino Ayáwin éko Mino Pimácihowin**  
**Mino Pimácihowin Paminikéwin oci Canada**



Rosetta Projects

2010

**Kákí wícihiwécik**

Ká níkánistak óma paminikéwin: Betty Kozak

Ké isínákok masinahikan: Frank Reimer

Kákí papá kakwécikémocik kékwána: Marj Heinrichs and Dianne Hiebert

Kákí kítwámi ayamitát masinahikéwina: Betty Kozak

Kákí masinahakik: Ryan Hiebert, Marj Heinrichs, Dianne Hiebert

Aboriginal Languages of Manitoba

Canada kákí tasi masinastahikáték

Printed in Canada

## **Kékwán anima Tápitawi Ákosiwáspinéwin Káwí Nakáskikáték Ká Icikáték (CDPI)?**

Anima CDPI ká icikáték anima Tápitaw Ákosiwáspinéwina Káwí Nakáskikátéki. Óté itáwinik ká ayá cik ininiwak anima ká kí mácítá cik óma ta nakáskikátéki óki tápitaw ákosiwina óta Manitoba. Óté otaskíwák itéké ká isi akisocik mino pimácihowina éko kici wanasowéwikinawak tipahamwak óma ta itatoskániwak máka oki CDPI isicikéwina itáwinik ta oci mácítániwana ta paminikátéwa éko ta oci níká nístamá kániwan.

Anikik CDPI paminikéwina kinawápatamwak anihi nisto máwaci kékwána ká ákosíská kocik oki ininiwak: pítwáwin, éká kékwána kánócicikátéki ta waskawinániwak éko pakwanta maci kékwána ká mícínániwaki. Awa CDPI nísókamáwéw ta wáwíciyat oki ininiwa ká nóté póni pítwá cik, kawisk ta isi mícisonániwak éko kawisk ta pamihisonániwak. Ókik ká isi nócicikécik itáwinik wínawáw paminamwak anihi ká isi pakamiská kocik otitáwiniwák.

Anima CDPI niyano askiya ta paminamwak sóniyáwa é pakitiná cik oki Manitoba Health éko Healthy Living éko anihi Public Health Agency oci Canada isko Niski Písim 2010. Anima CDPI kí mácítániwana oté oki mitátat otaskíwák ká isi akisocik óta Manitoba éko ayinanéwomitano – nistosáp itáwina itótamwak, nísotano-péyakosáp iskonikana éko tépakop ité ápitawikosisának ká ayá cik itáwina. Nántaw 330,000 oci Manitoba oci wíciyáwak anté CDPI.

## **Aniki CDPI isicikéwina:**

**Ité ininiwak ká ayácik:** Wínawáw wítamwak, wanastáwak éko níkáńskamwak oki isicikéwina.

**Ká nókotániwak oci kiskénitamowin:** Kékwána ká nókoki ta oci wítamákáńiwak ta isi minopanik ta paminikáték kékwána ápatánwa.

**Mámawi itócikániwana:** Awa CDPI oci wítatoskéméw éko ati wícéwákaniw oki asáy ká isi nóćicikénit inikok táti minopanícik wístawáw.

**Kawisk ká kinawápacikáték:** Oki isicikéwina máwaci kinawápatamwak aniki ká natawénicikátéki éko anihi éká ka mino ayácik óté óki atit itáwinik ká ayániwak.

**Kinowés paminikéwin:** Maskawi wícéwákanitowin éko itáwinik ká oci tipénicikáték nawac kinowés taminwásin.

## **Kékwána máka oki kawisk wéci kinawápacikátéki oki tápitaw ká akosinániwak?**

Kápé akosiwina oki tápiskóc anima sókawáspinéwin, píko kanaháspinéwin, mancosiwáspinéwin, kitéhi ká nóćihikoyan, ki tópon, éko ki mititihosiw ká ákosiyán ékwani óki ká miswákaniskákoyan wéká ká nipahikocik óta ininiwak Manitoba oci. Wésám píko awasime ókik ápitaw ininiwak Canada oci kanaké óma péyak ákosiwín ayáwak. Kápé óki ákosiwina ékwani ókik ká nisiwanáćihikocik óta Canada oci ininiwak.

Mino nakáshikéwina máwaci é isi minwásik óma éká ta ákosiwínániwak tápitaw.

<http://www.gov.mb.ca/healthyliving/>

<http://www.healthincommon.ca>

## **Móćikénitamowin éko Mino Síkimiwéwin**

Wésám piko kákinaw óki ácimowina óta ká masinahikátéki kí oci mácitániwana óma éki kákitoticik ókik oníkánístamákéwak éko ká pakamiskákocik anihi Manitoba CDPI isicikéwina. Ékwanik ókik káki masinahikáténik otá cimowiniwáwa éko néyáp kí isitisawámawáwak máti ékosi anima káki itá cimocik wéká kékwán ta méskwátastániwak. Éko mina míscétwá piko ana awiyak káki wí ayamítát kí mínáw ta kinawápatak. Mitoni ésko káskitáyak kí isi masinahénán anima káki itá cimonániwak éko mina anima káki itikawiyák táti itasinayamák. Kisáspin kékwán nántaw kí isi masinahikátéw inikok anima káki itá cimonaniwak, nínánán anima éki picí wanasinayamák éko sémək ká wítamátinán móna pakwanta éki oci itótamák máka éki picí wanínowák.

Wésám piko mitoni tapítaw, kákinaw ókik kaki kakwécimayakok kékwána mitoni ésko káskitácik kí wícihikonanik óma ta isicikaniwak otitawiniwak éko mina wístáwaw é minénitakik é káskitacik tati mino ayácik. Ékwanik ókik ininiwak tápitáw káki moci wícihikowák, átit kí atoskátamwak anima CDPI éko kí wícićikémakan nístanán ta pimitisayamák mino pimáćihowin.

Ispík ayamítáyani oki átit ácimowina oci kiskénita pápakánité itáwinik éki oci otinikátéki oki káki isi natawénitakik. Anihi káki isi paminak óki CDPI isicikéwina ékwani anihi káki pimitisayak káki natawénitakik anihi káki ácimocik éko kékwániw káki nóté wítakik ta nókotániwanik. Kákinaw anihi isicikéwina mitoni kí tapipaninwa anima inikok káki isi natawénitakik kákinaw ókik ininiwak nété atitáwiniwák. Átit ókik ká isicikániwak ásay ékotowa ité kí takon wéká kí mácitániwan éko ékota kí minopaniw ta isi wíciwét awa éko ta nátamákét Initiative ká itit.

Átit óki ácimowina kayitéyátisak ité ká kinawénimicik éki natotamákécik sóniyáwa CDPI oci óma ta masinahikáténinik anihi oskiskisiwiniwáwa ta masinahikáténik. Apók étoké kí ositamásowak kékwániw wanawítimik ta tasi otamícik ta waskawícik wéká má

mískwac kékwána mícim ta kisisakik ta asakécik ta mámawícik ta kíhokátocik ta mino ayácik éko ta mino mamitonénitaménitakik tápitaw. Áskaw móna oci miscétiwak óma ká itótakik ékí papá kíhokawácik ininiwa otitáwiniwák inikok ékí nóté wápatakik óma ta mino ayánit anihi otininímowáwa.

Éko anihi kotaka kici itáwina tápiskóc Brandon, Flin Flon wéká The Pas ité ana CDPI sóniyáw ká pakitinit ékota ókik Regional Health Authority ká iticik oci paminamwak óki isicikéwina éko kotakiyá ká isi wícéwakanitót. Apók étoké táti nókon óma micét ókik otatoskéwak tato kisikáw acináw ta papámotécik wéká ókik ká atawákécik tastémáwa nántaw takí isi nókotácik óma ité ká tasi kiskinawámácik oskátisak óma étiskákot awiyak ká pítwát. Anikik óma inikok kákípe wícihiwécik óma ká isicikániwak óté kici itáwinik éko nawac kákí miscétiwak wínawáw móna awasimé oci nóté móci kénitakon ispík é mátatoskéci ká é wáwícihitocik.

Aniki ácimowina móna wina ká oci mámawastéki anima ká itastéki ta oci mawinewitonániwak wéká ta ocimitacik tániwé tápwé máka ta ápataki óma é mámawi apataki óma ká natonikáték tánisi kéki isi mino pimátisinániwak. Kiyám anihi tato ácimowina kákí minénitamiskakoyan nántaw isi inikok ta natawápénikéyan tánisi kéki isi wícihiwéyan óma ká itakamikak óma ta mino pimácihonániwak anté kí titáwinik.

Ésko kaskitáyak kí natonénán mati tápwé ékosi anima ácimowin éko mina tápwé ékoté anima kákípe ototémakak anima ká itwániwak. Máka ócitaw, anima anta ká nókopianiki ácimowi masinahikana moci wítamok piko tántówa kákí miskakik anihi kiskénitamowin anima oci tánisi ésiyáyácik ininiwak pápakán ité. Émoci wítamakécik piko anima tánté kéki isi natonaman kisáspin awasimé kiskénitamowin kinatawénitén anima oci kékwán ká natawénitaman éko mina óko CDPI mwác wina mitoni kakinaw anihi tápwétawéw ita ká masinahikásonit máka móna nántaw kí itocikátéw éyako.

Niminénitamihikonán óma éki isi wícihiwéyak éko nipakosénimonán óki ácimowina ta minénitamihikowék ta ápacitáyák



óma óki CDPI kákípe isicikécik éko ta iténitamék ta natawápénikéyék  
ité kititáwiniwák tánisi óma kékí isi wícihiwéyan ta mino ayániwak  
pimácihowin.

Betty Kozak  
Dianne Hiebert  
Marj Heinrichs

# Split Lake- Tataskwayak

## Éko kákí Métawé kísikaki ta mino ayámakak

*“Éki natawénimáyakok anihí ta minénitakik ta waskiwícik – mitoni kakinaw awiyak éki mocikitat éko mistahi kipapinaniwan.”*

É wáwíyasínákok astotin osita éko é wáwíyasínákok cakástésimon oci kíkímákan ita kikamotá. Éko ta kikamotáyan mistatomi misoy ita. Kispin ki minoten éyako tapiskoc é mocikak, apok étoké kitwam Mother’s Day ispaniki kikakipé itotan Tataskwayak ité awa Norma Beardy éko okik oci CDPI ka wíatoskémat ékospik é métawéhiwécik ta mocikak. “Éki natawénimáyakok anihí ta minénitakik ta waskiwícik,” itwéw awa Beardy. “Mítoni kakinaw awiyak éki mocikitat éko mistahi kipapinaniwan.” Ékwanik ókik iskwéwak kí pápaskínákéwak kékwána anima oci awina máwaci ká mámatawi wawiyasínákoninik kákí ósítát astotininiw.

Anima kákí isi métawaniwak ta papinaniwak, éyako péyak ókik nocikwésiwak, iskwéwak, éko oskinikiskwéwak kákí oci mamawicik éko mina kotak kékwán oki kákí mamawi micisocik. “Móna wétan, náspic wánaw ta itotéyák kawisk mícim ta nátamak,” itwéw awa Beardy anihí oci kistikána éko kotakiya kékwána. Máka wina kisti iténitákon óma kákí itótamák. Móna kinowés éméscipatakik anima mícim ispík étakotatániwak óta máka wina piko péyak atawéwikamik é takok óta. Aniki CDPI kákí paminakik kí wíatoskémáwak ókik Community Health Representative éko ana Diabetes Coordinator ká itit, ta kiskinawámákécik tánisi ta isi kísísaman ta minoskákoyan mícim. Anta anima Mother’s Day ispík kákí itakamikisicik éko mina pakánta ité ókik iskwéwak ká mámawicik kí wítamawáwak tánisi ta isi

nakáskakik ókik átit ákosiwina éko tánisi kékí isi pimácihocik ta mino ayacik. “Kakinaw awiyak niwíkomáw óma tápe itotét ta wícihiwét. Kikik kékwána kawisk ká oci kiskénicikátéki,” itwéw awa Beardy.

Aniki nápéwak Tataskwayak oci wístawáw wítamawáwak anihí kiskénitamowina óki oci tápitaw ká akosinániwak. Aniki CDPI ká paminakik kí métawéhiwéwak óma ispík Father’s Day ká ispaninik, ékí mámawi mícisonániwak éko é métawécik. “Masinastaya óta anima kíkímákan ká isinákosit, ki itáwak éko átit anihí kí kostamwak,” itwéw awa Beardy épapit. Pitaw éki macikisikák móna kí oci métawániwan wanawítimik máka wina ócitaw péyakon ká isi mócikítáyák. Tápiskóc anima Mother’s Day kákí isicikániwak ékwani péyakon óta ká ispanik, inikok kákí iténimicik ininiwak tápe itotécik nawac kí micétiwak. Ékwani piko anta cíkic atáwéwikamikok kí itotéwak kotakiya kékwána énátaawi atáwécik ta mékicik. “Kí minénitamok isapiko ispík ékí mámawícik óma tánisi ésiyayácik é kihokátocik,” itwéw awa Beardy. Acimowi masinahikanosa kí pápákitimikátéwa éko nanátok ité kí akocikátéwa é ácimónániwak óma tánisi kékí isi pimácihot awiyak ta mino ayát éko tánisi kékí isi nakáskikátéki anihí tápitawi ákosiwina éko anikik nápéwak kí nóté kiskénitamok ékwéniw. “Ati nisitotamwak pákam éko ékwéniw,” itwéw.

## **Ési minoskákot awiyak ta pápit:**

- Ká minwasik anima kí miko nakáskam émétawéyan éwaskawiyán éká tati mancosiwáspinéyan.
- Nawac kicíkamacihon mána épápiyan. (Ká sitawénitaman kí moci micimwapin éko éká ká waskawiyán kitati macamacihon.)
- Awasimé nitahikiwak anihi T Cell ká iticik kí mikok (ékwanik anihi ká wícihiwécik anima é nipatácik máncosi macáspinéwin ká nipahikoyan AIDS). Kapápiyan óma awasimé atosképaniw ékwánima.
- Ká minoskákowan wéká ká minomacihoyan épápiyan anima oci.

[http://www.afunnybusiness.ca/laughter\\_facts.htm](http://www.afunnybusiness.ca/laughter_facts.htm)

Norma Beardy  
204-342-2634

# The Pas- Opáskwáyak

**Aniki písimokánisak ká tipáskonakik tánikok  
éskotéyan ká kikiskaman kí minénitamihikowak  
ókik opimotéwak**

*“Anima káki nákcihicik tánikok éskotécik náspic kí  
minoskákowak éko minénitamihikowak. Kakináw awiyak kí  
minénitam óma é isi wícihiwét éko ninánáskománánik anima  
káki itótakik.”*

Wánaw kí iskotéwak péyak písim! Joe A. Ross School nété Opáskwáyak kí potiskamwak ékípakitinát sóniyáwa CDPI ta atáwénit aniki ká kikiskakik tánikok ká iskotécik pítakwamik mékwác é kiskinawámácik. Péyak ana okiskinawámákéw kí itwéw óki átit awásisak wípác nawac éki kísitácik otatoskéwiniwaw ta natawi papámotécik ékikiskakik anihi. Ispík ékísakisot péyak písim mina apitaw 3,468,463 ká takóskécik mámaw kí itotéwak 72 anihi ékikiskakik. Nántaw anima 2,600 tipáskana wéká péyakwá ta pimotéyan óma éspitaskamiskák askíy.

Health Canada awa itwéw péyak awa oci néwo awásisak níso isko mitátat-tépakoposáp étatwáskínécik wésá é wíninocik wéká é misikiticik ékwani áspin oci óma nísotani-nayánanósap askiya óta Manitoba. Inikok ta mino ayáyan wéká tati mino macihoyan, anima Canada oci Physical Activity Guide wítam nántaw ápitaw wéká péyakwá ká kisispáskák písimokán takí waskawiyán ta nócitáyán kékwán.

Aniki CDPI óma ká isi nócitácik nété The Pas éko Opáskwáyak kí

nisóci kéwak éko kotak *in motion* otatoskéwak éko ká kiskinawámáci maskikískwéwak nété University College of the North ta kakwé kaskimáci okik awásisak nántaw awasimé ta isi waskawínit ta nócitáminit kékwániw. Dr. Martin Collis awa nitá ayamiw émaminawákáci máw awiniwa kí wísanáw ékosi tapé itótak óma ispík October, 2007.

72 aniki ká kikiskakik éko masinahikana ká wítakik ta itápacitáci éko kékwána ta míciyan kí mámináwak okik Joe A. Ross School, Kelsey éko Opasquia Elementary Schools óma ispík January, 2008. Aniki inikok káki iskopaniki kí yá atáwéwak aniki okiskinawámákéwak anté Joe A. Ross, \$10 péyak éko kí ati ápatisiw ana sóniyáw ta atawániwaki éminwásiki míciwina ta mícicik awásisak. “Anihi káki nákcihicik tánikok éskotécik náspic kí minoskákowak éko minénitamihíkowak,” itwéw ana CDPI ká itakisot éko ká Maskikí Iskwéwit Lori Veito. Anima káki iténitakik óma ta kaskimáci anihí awásisa ta waskawínit awasimé kékwána ta nócitáninit kí kaskitánán, itwéw.

Veito awa mina itwéw okik CDPI éki wíciyáci “Walking Buddies” ká itakik ta papámotániwak anta píci kici atawéwikamikok. Éko káki Makoséhi-Kísikák kí itotahéw ayinániw kayitáyátisa éki kaskicikécik óma káki pimótécik éko éki wítamáci óma náspic émamiscihícik éko énokotáci óma é “sákihicik” óma ká itotakik wínawáw oci.

## **Tánikok ta iskotéyan péyak kísikáw mistahi ta wícicikémakak óma awiyak ta mino ayát?**

- Awasisak (8 isko 10 étatwáskínécik): 12,000-16,000 takoskéwina péyak ékísikák
- Oskatisak (10 isko 20 étatwáskínécik): 11,000 isko 12,000 takoskéwina péyak ékísikak
- Ká míno ayáci ininiwak (20 isko 50: 7,000 isko 11,000 takoskéwina péyak ékísikak.

- Ká míno ayácik kayitéyátisak (50 isko 70): 6,000 isko 8,500 takoskéwina péyak ékísikák
- Ininiwak ká máskisicik wéká ká ákosicik: 3,500 isko 5,500 takoskéwina péyak ékísikák

(Nántaw étoké 1,320 takoskéwina kí natawénitén péyak tipáskán ta itotéyan)

<http://www.walkaboutns.ca/countingsteps.aspx>

Lori Veito

204-623-9686

[lveito@normanrha.mb.ca](mailto:lveito@normanrha.mb.ca)

# Thicket Portage

## CDPI awa wícihéw ininiwa ta wanawínit ta nócitánit kékwána ta waskawícik

*Énípik awásisak anté Paint Lake itotayáwak ta nátawi kwáskwépíckíckik éko itáwak tako ékosi ta itótakik é píponinik.*

Tánisi kéki itótaman ta kaskitáyan ta wísámáccik ókik ininiwak ká ayáccik kititawinik ta wanawícik éko ta papámotécik? Ayíw kikaki oci máccitán, kékwána éminwásiki asciké ta paskinákániwaki! Nété anima itáwinik Thicket Portage, ókik CDPI ká nóccitáccik ki kaskitáwak nántaw 75 ininiwa tapé papámoténit nántaw péyak mina ápitaw tipáskán nété isko anihí ká téhomakaki ká piminamakaki éko mina kítwám tapé kíwécik. Ékwani nántaw anihí inikok ápitaw anihí ité ká ayáccik ininiwak. “Kakinaw awiyak kí wíciwéw,” itwéw awa CDPI ká nóccitát Natalie Bittern. “Ékwani tánto askíy óma ké itóccikániwak tá pimotániwak.” Paskinákaniwan kákí pá pakitinikátéki kiki mínikawin wéká kiki tipahikéstamákwawin nántaw ité ta isi pósíyan éko mina kotakiya ókik atoskéwikimáwak kí pápakitinamwak ta paskinakaniwaki. Inikok ta paskinákaniwak óma ta mino mícisonániwak kékwán ká ositániwak ékwani kiki mínikawin kékwán mícim éminwásik. Wína ina inikok piko ana awiyak takí paskinákét kékwána, kakinaw aniki kákí pimotécik owínowiniwáw astotinik kí ascikátéwa éko pápéyak kí isi ocipíccákátéwa éko ékwana ana ka paskináket ékwánima.

Bittern awa itwéw násípícc nawac é ati mino ayáccik anihí anté kapé itótécik ta wápamíccik Health Centre. “Awasimé nóté kiskánitamwak tánté kéki otinakik kiskénitamowin óma tánisi kawisk ta isi pamihisot éko tánisi kéki isi máccitániwak kistikán,” itwéw.

Anima mina kotak kékwána ká minénitakik ta otamihíccik óma ta kwáskwépíccikániwak. Énípik awásisak anté Paint Lake itotayáwak ta



nátawi kwáskwépíckíckík éko itáwak tako ékosi ta itótakík é piponíník. Kí pawákonékonániwan mína ité kákí tasi kwáskwépíckíkániwak ita ta tasi sóskwátawínániwak. Péyak otatoskéw kípé pawákonékéw.

Bittern awa itwéw tápítáw ókík awásísak otítáwiník tápítaw kékwán nócitáwak ká isi minénitamíhíckík. “Miscétiwak ókík itowa awásísak. Épapámípaníckík aníhi ká mosciyépískawácík éko mína kíká tēpítawáwak nócimík,” itwéw Bittern. Épápinákosit, ayíw ánima ítamwak itwéw “Cowboys and Indians.” CDPI awa kíkí itwéw éwí pá pakítínák éminwásíkí mícíma ta ayácík awásísak mékwác óma ká kískínawámácík. Tanto nípin péyak kísíkáw kíkí māmawí métawániwan éko kíkí māmawí mícísonániwan ta móckítácík éko ká maciyépak pítkíwámík kíkí tasi métawéwak. Atít okí ká ísícíkániwákí ékí wícíckémácík kotakíya óma ká isi nóckíckíckík ánima ité otítáwiníwak.

Óma ínókók ta kískéníckíkáték óma éka é pítwániwak kíkík awa CDPI ota Thicket Portage péyakwan wá itótakík nété Cross Lake óma ká mícíckík é cípétakwásot wáskoténíkan wanawítímík ta wásot. Ká wápámít ékotowa é wásot ékwáni kíkí kískénítén “mwác” ota kíkákí pítwán. “Kíkí atosképaníniw wínawáw itwéw awa Bittern, “éko nístanán éyako míwí kocítánán.”

## **Kiki kiskénitén ná?**

- Ká itwécik ókik Canadian Fitness éko Lifestyle Research Initiative, 22% ókik Canada oci ká apisásiki itáwina (nántaw 1000 ininiwak) éka náspic nántaw é itótakik inikok anihí Kíci itáwinik ká ayácik 12%.

<http://www.cflri.ca/pdf/e/rf0111.pdf>

Natalie Bittern  
204-286-3254  
Fax 204-286-3216

# Thompson

## Apísís ká nócitániwak kékwán mistahi anima

*“Náspic acinaw tátiwítapimit awásis mistahi iténitákon.”*

Bonnie Rempel awa mitoni é cíkénitak óma mána ispík ká animotak anima Families and Schools Together (FAST) ká itakik anta Thompson itéké óma CDPI ká paminak éko sóniyáwa ká isi pakitinát ta ápacihimit. “Mitoni kisci óma!” itwéw. “Mitoni mistahi pítos kékwán.” Anima FAST ká itócikániwak ékota é oci kiskinawámácik ókik ininiwak tánisi kawisk ta isi piminawasocik ta mícisocik, ta mino ayácik inikok ta mino mamitonénitakik anoc kákísikák. Péyák ékísikák péyakwá é ispanik kí mámawiwak nántaw nisto tipáskána é mámawícik óma ispík éki pimiwasonániwak kawisk ta isi mícisonániwak.

Rempel awa oníkánístamákéw kiskinawámákéwikamikok, máka óma ispík FAST ká nócitániwaki, moci kinawápiw piko, é kispékinákanét ékinawápamát oki onikihikowak éwícimétawémámit ocasawásimisiwáwa. Mistahi wícihikowak óma oki ká nákcayácik awásisa. Ékwani óma anima ká otákosininik péyak ana ta wítapinéw anihi ocawásimisiwa acinaw ta wícimétámát wéká ta kakitotat. Wítamawáwak ta moci wítapimácik ta natotawácik éko táti itótakik anima ana awásis káwí ati isi métawét. “Atit ókik ká opikitósocik kécinác wina nántaw ayinánéw awásisak ayáwéwak éko máka mána áskaw éwí mátocik éká é ispanihikocik ékosi óma ta isi wícimétawémácik anihi ocawásimisa,” itwew awa Rempel. “Mitoni éminomakok anima ká itotakik!” Rempel óma itwéw náspic kici pakán isiyayáw ana awásis óma ékosi ayayácinau ta isi wá wítapimit ta ma métawét. “Náspic acinaw tátiwítapimit awásis mistahi iténitákon.”

Ta kinawápataman tánisi ká itakamikak mána ispík ká máci piminawasonániwak náspic mócikan. Mámískwác éki

minawasostamawácik kawisk kakinaw awiyak ta micisot. Wíkiwak óki ki tasi mámawi kísissamwak awa FAST éwícihiwét ité ta natawi tasi mámawi mícisocik ta pésiwácik anihi ocawásimisiwáwa éko nanátok é isi wíciwétawémácik. Méskwác kí pakitinikéwak kékwána ispík éki mícisocik.

FAST kí pápesiwéw otayamiwa óma ká kakwéskwénit nété oci Addictions Foundation éko Mental Health ta wíciyát oki ká opikitasomit ta miskakik nántaw éko tánisi ta itápacitácik anima kiskénitamowin óma kawisk ta ayácik pimácihowin. “Kí ati nísitotamwak anima mona piko winawaw anima ékosi ká ispanihikocik éko é itamit óma awiyaka ta wawicihikocik,” itwéw Rempel. Anima FAST ká isicikániwak móna piko anihi ká itótakik wícihikowak máka kakinaw awiyak ká ayát anta itáwinik. Ókik anima FAST kákí pé isi kiskinawámácik wíciwétawéw éko ati níkánistamwak éko ati wícihíwéw óma ta mino ayácik ininiwak otitáwiniwák. Péyak awa kitwám kí sipwétéw awasimé éki nóté kiskénitak anima oci éko kípé kíwéw épé mácitát anima kayité pimácihona tápiskóc wanihikéwin éko pakonikéwin.

Ispík mána ká kisitácik anima FAST isicikéwin kákí kiskinawámácik náspic móciwétawéw ispík mána éki mícicik okaskicikéwiniwáw éko mina kítwám éki mamawícik. Éwáwítamátocik óma náspic kici pakán óma é mino ayácik é mino pimácihocik. Átit máci mátowak inikok éki ispíci minénitakik óma éki wícihikocik óma kawisk pimácihowin oci anima níso písim kákí nócitácik. Ayíw anima kákí nócitániwak, itwéw Rempel, ta wá wícihíciwétawéw oki ká wíciyámitocik tánisi óma kéki isi paminakik itótamowina ta maskawísitácik ité ká ayácik, ta mino ayácik, éko ta mino mamitonénitakik anima tánisi máwaci ési minwásik ta opikitasonániwak. Tánisi éténitak óma inikok néywá asáy éki pimi tipahikáték CDPI isicikéwin? “FAST atosképaniw!”

## **Ócitaw tápitaw minospakon kawisk ká pimínawasonániwak...**

- Kakinaw kékwán ká minoskakoyan ta míciyan tápitaw

takonikátéw éko móna náspic ká sásápiskitéki mícima éko ká síwáki minikéwina

- Nawac awasimé kika otisin kékwána éká wésá wínoyani
- Nawac mina wétakitéw nété kíkiwak ta tasi mícisowan ispíc ta tipahikéyan mícisowikamikok
- Éko mina óma ká moci piminawasoyan nawac ékosi isi minénitákon
- Nántaw 80% Canada oci ininiwak minénitamok nété wíkiwák é tasi mícisocik.

<http://www.healthyalberta.com/HealthyEating/315.htm>

Bonnie Rempel  
brempe@mysterynet.mb.ca

# Wasagamack First Nation- Tánté anima asiskiy?

**Kistikácikana. Nikwahikan. Awátásowi. Otápánask.  
Asiskíy. Céskwa, awiyak ná tasitam asiskíy?**

*Anima itáwinik ité ká ayácik ókik oskátisk ká sokáwáspinécik  
ékota óki kiskénitamowina náspic ta minopaniw ta síkimicik  
óma kawisk ta isi pimácihocik eko tánisi kékí isi itótakik.*

Óte Wasagamack ékwáni piko nócimik é otáwatániwak óma asiskiy mwés máci kistikániwak éko mína kákinaw awiyak kiskénitam ité kékí otinak anima ká minwásik asiskíy, éko awa Gary Knott, maskikíwininiw ká wícihát oki CDPI oci Wasagamack itwéw ékwani piko é natát péyak kayitéyátisa ta natawi kiskinawámákot tánté ké otinakik anima ká minwasininik askíniw. “Kiskénitam ité ta natawi miskak anima ká minwasininik kistikéwi asiskíy. Piko anima mitoni ká kaskitéwak anima asiskiy éko wésá piko nócimik éko maskékok ká tokak,” itwéw awa Knott. Awa CDPI sóniyáw káki pakitinit ta ápacihit kí atotéwak otatoskéwa ta kitáskoyak anima asiskíy éko ta matahisawatát ité tapé nánátamásocik piko inikok piko ana awiyak ké natawénitak ta kistikéstamásat kékwána. Knott awa itwéw nántaw nistano kistikána ki takona anoc káki nípic.

Ata óma kayásk ota ká oci takoki kistikána, máka ánoc wí nóté kocitáwak pakán kékwána ta kistikécik móna piko kistikána éko wícekaskosiya. “Ayiw éko nóté kocitáwak ta kistikécik kókomina wéká anihí otéhimina wéká pishémína,” itwéw awa Knott. “Náspic óma

óta miscétiwak ininiwak éko móna kinowés é míscipitakik ispík ká atiténiki.”

CDPI kí otinaw sóniyáw ta atawániwak óki kistikácikanisa ta pakitinikátéki éko awa Knott kí ositáw wáskahikanis ité tá óci máci kistikét anihi kékwána anté ká ayát cíkic ákosiwikamikok. Péyak nípin kikaskitáw é nitáhikiyát nántaw ayinanéwitano kókomina. Anoc ká nípininik kí kaskitáw é kistikét anihi ká osáwinákosinit pisémína. Ékwani piko éko ta kákwé kistikét anihi mátamin, picénak máka winánima. “Piko máka wina ocitaw tápitaw ta itótaman,” kí itwéw. Kítwám ati nípiki, kiyápic mistahi nawac asikíy ta mátahisáskawikátéw. Éko ókik kayitéyátisak kayásk kákí oci kistikécik éko mitoni e nisitawinákok anta oci anima ká isinákoninik asiskíy ká ápacitácik.

Knott awa itwéw ókik ininiwak mwác mitoni nisitotamwak anima ókik kapé ákosiwina ká ayácik é ocipanic anima éká káwisk é mícisonániwak wéka é pamihisonániwak. Máka wina sóki nikocitánán ta kiskinawámáyákok éko mina tápitaw ékosi ta isi síkimicik.” Anima itáwinik ité ká ayácik ókik oskátiskak ká sokáwáspinécik ékota óki kiskénitamowina náspic ta minopaniw ta síkimicik óma kawisk ta isi pimácihocik éko tánisi kékí isí itótakik. Éko mána óma ká ati síkwaninik nócimik itotéwak énatawi wanihikécik éko é natawi pakitawácik kawisk ta mícisocik ta mino ayácik. Oskatisak okik naspic wi noté kiskénitamwak oki isi kékwana itwéw awa Knott, maka wapatam naspic mistahi pakwanta kékwana miciwina é nimacik oma mana nocimik ka itotécik oma ka natawi pakitawacik wéka ka natawi wanihikaniwak. Átit ókik ininiwak mwác tapwétamwak óma é itáspinécik, máka wina ispík kakwécikéwimona é ayácik ékota nitayanan ta wa wiciyáyákok. Mistahi nitá kiskinawámawánánik ókik awásisak ékwéniw oci.

## **Sókawáspinéwin éko Manitoba oci anisinápéwak**

- Ókik ká witakik, The Diabetes Integration Project ká iticik, kí wítatoskéméwak ókik Assembly of Manitoba Chiefs éko Health

Canada, wésám piko nántaw 25% ókik Manitoba oci ininiwak é sókawáspinécik.

<http://www.winnipegsun.com/News/Manitoba/2008/10/21/7150121-sun.html>

Gary Knott  
204-475-2189



# Mafeking

## Émámahótonániwak ta ká kíhokátonániwak éko ta mino ayánániwak.

*“Ókik kapé itotécik ininiwak kí ati kiskénitamwak  
óki kici kékwána animéniw oci ákosiwín éko étísi opímaka  
óma awasimé kátí itáspinániwak.”*

Nántaw ápitaw anta óci Swan River éko The Pas, itáwinis ita takon Mafeking é isinikáték éko móna náspic ati micétiwák ita ká ayáçik ókik ininiwak. Wina éká étakoki atoskéwina éko mina é ati méscinécik ókik kayitéyátiskak máka wina oci ókik CDPI pimipanítáwak ita kékwána ta wítatoskémácik óki ininiwa ta mino ayánit. Noella Unger, Maskiki Iskwéw éko óki CDPI wítatoskéméw kí mámawinéw ininiwa ta tasíkakik óma sókawáspinéwin, ká nócihíkot awiyak otéhi éko mancosiwáspinéwin.

Kékwán kéki míciyan ékékisépáyák kí oci mácitániyan óma ta wítamácik óma kékwán anima sókawáspinéwin éko tánisi kéki isi nakáskikáték. Maskiki iskwéwak itáwak ta nákcáyánit ininiwa étáspinénit éko ta wítamawácik óma tánisi takí isi mícisonániwak ta mino ayáyán éko mina tánikok éko tánisi takí isi sésáwiyan. “Ókik kapé itotécik ininiwak kí ati kiskénitamwak óki kici kékwána animéniw oci ákosiwín éko étísi opímakak óma awasimé kátí itáspinániwak,” itwéw awa Unger. Awasimé ati nisitotamwak kékwániw anima ká ákosískákocik éko kékwániw tati oci aswénitakik ékwéníw oci.

Pítaw óma é apisásik itáwin ékwani piko émámawi wísámicik óki kotaka itáwina tapé mámawi wíçicikémikocik óma ká isicikécik. Anima itáwin Barrows wístawáw CDPI ká nóçitácik itáwak éko wíçicikéméwak anihi Birch River éko Bellsite oci. Tanto askíy mámawiwak é piminawasocik ta míçisocik éko kakinaw awiyaka wísáméwak tapé

métawécik éko pakwaci mícim tapé ayácik. Nípinok CDPI kí atáwéw piwápiskwa ta métawécik anima mistatimo piwápiskowikan ká yá isiyépinakik éko mina awiyak kí pésiwéw tókána ta métawákécik. Anima nimétawéskamikonán cíki sípik takon ité mána ókik awásisak ká tasi métawécik.” Itwéw awa Unger. Ayíw óma ká nócitaniwak, tapé itótécik, tapé métawécik éko ta kihókátocik ininiwak ta mino ákótocik ta mino ayácik éko wésa móna ékwaniwok kékwána nócitáwak ókik ta otamihílocik ta waskawícik.

Nawac awasimé táti wétan óki ta mámawínicik ókik Mafeking oci ininiwak é ayácik éko métawéwikamik ta ápacitácik. Kíkipahikátéw anima ité kiskimawánákéwikamik wésá éka étépi tasicik awásisak ité, éko ki atáwéwak anima wáskáhikan é ositamásocik, éko mina ita píci takon ita ké tasi sésáwícik wéká ta tasi métawániwak. Mékwác míshahikátéw anima wakitikamik éko ké ayáyak ita ké tasi mámawiyák wéká apok wí papéyakohako ta métawéyák wéká ta sésáwiyák.

## **Ékwaniwok ókik ká nanísánapicik óma ta ákosicik sókawáspinéwin ta ayácik:**

- Kayitéyátisak-nántaw 10% ókik Canada oci awasimé 65 ká tatwáskínécik, inikok anihí 3 % nántaw 35 isko 64 ká tatwáskínécik.
- Anisinápéwak- Type 2 sokawáspinéwin nawac nántaw nistwá isko niyánanwá é ayámakak ité ininiwak ká ayácik ispíc inikok ókik kotakiyak misiwé ká ayácik ininiwak.

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/diabetes-diabete/english/facts/index.html>

## **Kiki kiskeniten na?**

Manitoba ókik wínawáw mawaci ékí kinawápatakik kékwán  
anima sokáwáspínéwin éko tánisi kékí isi nakáskikáték.

<http://www.gov.mb.ca/health/diabetes/strategy.html>

Noella Unger'

204-545-2009

Nirmu61@hotmail.com

# Cranberry Portage

## Ka mino macihocik okik ininiwak.

*Kakinaw kékwána kí natotamákaniana ta miskikáteki éko ókik ininiwak mistahi éki pápitácik ékwánima.*

Ki pétén mána okik ká tasíckátéki Poker Derbies, ayíw máka aníhi Walking Derby? Nístáno níyánanósap ininiwak oci Cranberry Portage, awásisak kayátéyátisak kípé wécéwikonánik óma éki papámotéyak óta itáwininik ésésáwiyák. Néwayik ité ki ati ká kipicínániwan é anwépíck máka wina kákinaw awiyak kí móckitáw. Aniki anima *“In Motion”* ká paminakik óma káki wanastácik ta itótaminániwak éko CDPI kí pakitinéw sóniyáwa kawisk mícimíniw éko nipíniw ta atáwániwanik. Ékwáni ékóta éki oci mácitániwak óma nántaw ité tápitáw ta tasi papámotéhocik ta sésáwíck. Éki síkimíck óma ta papámotéck kí mínawak masinahikanosa ta sáskínayakik óta tánisi nánátok kékwána ésí nócitácik óma ta otamíck, tápískóc kistikéwina wéká káskíkwácíckéwin. Anima káki pímotéck, ékwani ékóta oci nánátok kí ati itótamwak émámawíck ókik ininiwak éko mina anima métawéwin káká kátamátocik kékwána éko ta natawi miskakik, éko awa CDPI asáy mína kí pakitinéw sóniyáwa ta atawániwaniki mícima. Kakinaw kékwána kí natotamáka niwana ta miskikáteki éko ókik ininiwak mistahi éki pápitácik ékwánima.

Cranberry Portage óma itáwinis, nántaw 700 ininiwak ité wíkwak éko nántaw nistano típískána anté oci Flin Flon ká takok. Anima CDPI káki mácitát otisíckéwin nántaw Aníki Písím éko sémák ki ati wíckíckéméw aníhi *“In Motion”* ká itimit. Ité ókik átit óma ká isíckíck átit píko aníhi ininiwa é natomáck máka wina ókik Cranberry Portage oci kakinaw awiyaka kí wísáméwak óma tapé wíckíckéck óma ká isíckániwak.

Ispík ókik otopikihiwéwak kákí mácitácik ta métawénit óki oskátisa néwo askíya isko mitáta-nísosáp ká tatwáskínénit CDPI kí natotamawéwak sóniyáwa ta pakitinánit ta atawániwaki aniki kékwána káwí ápacitácik éko ta kikiskakik óma káwí isi métawániwak. Kákí mámawi itotakik óma éko mitoni nisitotakik kékwána anima kici ká itwániwak “Itotahin ta natawi kinawápiyán Ball Game.” Kakinaw awiyak kí wícihiwéw éko ési tatwáskínécik kí yá ositáwak ta isi mawinéhotocik óma é ati otákosininik tanto kísikaw wéká áskaw kápékísik kí métawániwan.

Tá wítamákániwak mína tánisi óma kékí itótak awiyak ta mino pimácihot ki wápitinikéwak ékwánima anta kiskinawánákéwikamikok. Inikokanikikékwánakákínókotániwakiantékiskinawámákéwikamikok, kí koskwápisinwak ókik awásisak óma inikok ká ápáciyit awa síwinikan anta anihi ká minospitakik minikéwina. Kákí pakitinikátéki anihi kawisk mícima pakán kí isi kinawápata mékwác ispík ékwéniw éki wápatakik.

Ota Cranberry Portage, ité ká mámawícik ókik awícéyámitowak, CDPI ita ayáw ya nísókamákét óma ká kakwé mino pamihisonániwak ta mino ayániwak.

## **Kékwána tékwastéki anta anihí kawisk mícisowinisa?**

Awa Canada Food Guide ká itit wítam anihí néwo itowa ká minwásiki mícima:

- Kistikána éko mínisa
- Pakwésikanikákana, maskosíhi kistikána
- Tótósapoy éko kékwána ita ká oci ositániwaki
- Wiyása éko ókotowikána kotakiya

Kisáspin kawisk ki nóté mícison, kanakwé níso óki itowa mícima kikakí ápacitán. Tápiskoc oki:

- Apisís pakwésikanisak éko tótósapoyi-pimi kaki ositániwak.
- épísisa wátéki kiscikánisa éko apisís tótósápoy.
- Ta ositámásoyan kanátok mícima mínisa, kistikéyi maskosisa éko nanátok pakának é asowatéki.

<http://www.eatrightontario.ca/en/ViewDocument.aspx?id=41>

Debbie McLauchlan  
472-3671  
childfam@mts.net

# Cross Lake- Pimicikamák

**Ká cipékwásocik wásténikan kákí mínicik ókik  
éká wíkiwak ká tasi pítwániwak.**

*Minénitomwak óki ininiwak óma é isi nóccikécik  
éká építwániwak anta wíkiwál.*

Kísáspin kíkí pósin anima ká piminámakak étipiskák anté oci Winnipeg isko Thompson ki wápatén náspic é kaskitipiskínákok. Tánisi kitá iténitén ta itápisinan ita oci paspápiyan éko ta wápataman misiwé énokok é cipétakwásték nété nici itáwinis. Éyako kitá wápatén étipiskák kísáspin pósian anima péyak ká piminámakak nóté itéké Cross Lake é cipétakewásték éyako anima ékotowa é kikamot wanawítimik wáskahikanik énokotácik óma ita éka é pítwániwak.

Eugennie Mercredi awa kákí mácitát anima Blue Light isicikéwin November (Kaskatinowi Pisim) 2007. Péyakwá óté é natawi mámawapit Thompson kákí pétak anima éko ispík é takosik wíkiw kákí iténitak ta kocitát éyako. Sóniyáwa éki mínikocik CDPI ta atáwénit óki ká cipétwástéki wáskoténikana, éko wína éko anihí wícéwákana, Reg Mercredi kákí papámi kihokawácik kakinaw ininiwa mati óma pítwáninit wíkiwák. Kísáspin éka építwániwanik ékwani kí mínawak anihí ká cipétkwásocik wáskoténikana. Náspic kí minínitamwak ókik ininiwak é wápatakik,” itwéw. Kí natawéniméwak anihí wáskoté nikana. Péyak anima anté kákí natawi pipáwahikéyák waskáhikanik, ká páskiténak nápéw cistémáwa ka taskonat. Éko kíyápic ká natawénimák anihí wáskocénikanisa, “Awa titáw,” itwéw Mercredi.

Ispik é ati ocicipanik ka Makoséwi Kisikak, asay naspic miscét ki ati nokosiwak é apaciyacik ininiwak, “kwacistakac, étoke ka ispici

minonakok.”

Mercredi awa misiwé kí isi kocitáw óma otatoskéwin ta wítak kékwána ká nócitát anté oci ká sakitowésik awiyak ká nókopaniki kékwána, masinahikanosa ká akwatahikátéki ménikanik mistikok, éko óma itastéwa anihi “Second-hand Smoke Kills.” Kí náctisayam kékwána oci Manitoba Lung Association éko anihi Manitoba Cancer Association ká iticik tapé isitisayamat anihi kiskinawákéhi masinahikana ká wítakik éko ká nókotácik tánisi étiskákot anihi cictémáwa kisáspin náspic wésá mistahi pítwá.

Miscétiwayak náspic ókik ininiwak óté Pimicikámák ká pítwácik, nántaw 6, 700 mámw tásiwak ité ininiwak, máka iténitamwak ókik Mercredi é ati nisitotakik ékwéniw ókik ininiwak éko wanawítimik éko natawi tasi pítwawak. Tanto Niski Písim ká takot ókik iniwak itáwak máti kéki kaskitácik ta póni pítwácik kanaké péyak kísikáw éko mina kí wítamawáwak kékwániw méskwac kéki nócitácik.

Kotakakitáwina tápiskóc óma Brandon wístawáw wínóté kocitáwak éyako. “Minwasin óma ta wícicikémat awiyak eko ta wítamawácik ki tininimak tánisi étakamikísiyan anima oci kitatoskéwinik anté kititawinik,” itwéw awa Mercredi.

Ékwani aspin nisto askiya kakí póni pítwát wísta awa Mercredi. Anima ká ininiwiskéwit ká atoskátak anima sókawáspinéwin éko ká níkanístak CDPI, kí ati nisitotam anima piko kawisk ta kakwé pimáciho ta mino ayát óma ta wápatiniwét anima kákí kaskitámakén kawisk táki isi pimácihonániwan. Éwicikémit awa Manitoba Foods, kí kaskitáw é ositát kistikán éko kí micétininiw ká wícihikot. Miscétiwak éko ókik ininiwak óta Cross Lake ékistikécik éki mícicik kistikánikána oci Manitoba Hydro.

Asay anihi atit wáskoténikanok ati cakáskisowak. “Awasime kiyápic ninatawénimáwak anihi itowa wáskoténikanak,” itwéw Mercredi. Tatwa Winnipeg é itotét ékwani papá nanátonawéw anihi ká citépakwásocik wáskoténikanisa. Áskaw mána náspic siténitami kiko óma éká é mino ayácik ókik ininiwak anté otitáwinik. Óki ká wítatoskémát CDPI tápitaw kócitáw ta wísámát óki ininiwa tapé papámoténit ta sésawínit.



Áskaw móna nipéyakon óma ká papámotéyan, itwéw Mercredi, éko móna ká nanákatawénamakik ókik é pimotoéstamawakik éká ká wápicik wéká áskaw anihí ká máskisicik éká ká kaskitácik ta wawaskawícik. “Tápitaw mána kékwán ni miskén ta síkiskákoyán óma ta itótamán.”

Awasimé éko ati minokápawiw awa Mercredi óma ta nócitát anima ká isi wápatak wina ékí wanáskonit óma ta wanasowéwiskéwit kanaké wina néyo askiya. Ta wícihiko ékoté isi anima Women Traditional Chief kákí itakisot éko isa piko mina tápitaw anihí otákómákana é isi nócicikénit tápiskóc ana Ovide Mercredi óma kákípe níkanakisot Assembly of First Nations. Éskwá otamakamikisit awa Eugennie Mercredi óma ká wanasowéwiskwéwit, Reg awa ta papámotéw éko ta papa wísámat oki ininiwa ta síkimát óma ká isi wápatakik óki CDPI ta minopaninik éko ta itócikániwak ékwéniw. Minénitomwak óki ininiwak óma é isi nócicikécik éká építwániwak anta wíkiwák.

## **Kékwán ta ócí aswénitámán óma ká pítwániwak kíkik kisáspin mwác kina ki pítwán.**

- Awasimé mitátomitano éká ká pítwácik ta nipahikowak tastémáwa kiyám éká é pítwácik 300 anihí ta nócihikowak ohpona éko 700 anihí ta nócihikowak otéhiwíwáv.
- Awasime anihí mitátomitano anta oci néwo kicimitátomitano ká takoki picipowina óma ká pítwániwak ékota takona óma anihí. Anihí piscipowina kátakoki anta oci tastémák, ékota ocipaninwa anihí ákosiwina ká nócihikoyan óma kawisk ta pakitatámowak, ki téhik wéká ki míway kakinaw awiyak ká pítwát wéká mwác.
- Óma ká itápasikécik ókik opítáwak awasimé ékota níswá inikok takon anima ká pisciponikoyan tatwá é otataman ispic ana ká pítwát.
- Tatwá é otataman óma ká itahpasikániwak é pítwániwak

nántaw awasimé 25% ki nanísánikon ta nócihisk ki tóhpon ékoc  
10% awasimé anitma ki téhi.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/second/index-eng.php>

Eugennie éko Reg Mercredi  
204-676-2218  
Rmercredi\_69@live.ca

# Snow Lake

## CDPI ká nísókamákét ité ká tasi mámawi métawécik ókik kakinaw ininiwak

*“Niwitamawanánik óma kékwán ká ayácik oci mino ayáwin, máka móna wina tápiskóc píci kisinawámákéwikamikok ká itótakik, máka ité tapé itotécik tapé mócikénitakik ité é ayácik, pakwanta ta ayápicik ta kíhokátocik.”*

Ékwéniw máwaci iskawánik ká kískwá kiskinawámácik kákísikánik isa tati mikoskácitácik awasimé masinahikana ta ayamitácik. Éko kisáspin kí nóte kiskinawámawáwak ókik awásisak óma ispík kápé kíwécik inikok ta mícisónániwak piko kékwán é cíkénitakik ta nócitácik kita otamihikocik. Anté Snow Lake Family Resource Centre anikik ká paminakik anima ká otákosininik tápitaw matonamwak tánisi óma kékí itótakik ta minénitakik óki kékwána ká nácitácik anté anima mámawinitowikamik. Anima Mámahotowikamik cíkic anta oci kiskinawámákéwikamikok éko étakoki ita tato péyak éko nisto kísikáwa nisto isko niyánan é ispanit písimokán ókik Grade 1 isko 4 ká ayácik éko ká niso kísikák éko néwo kísikák Grade 5 isko Grade 8 ita pé itotéwak tapé métawécik wéká ta nócitácik kékwána ta otamihikocik. “Niwitamawanánik óma kékwán ká ayácik oci mino ayáwin, máka móna wina tápiskóc píci kisinawámákéwikamikok ká itótakik, máka ité tapé itotécik tapé mócikénitakik ité é ayácik, pakwanta ta ayápicik ta kíhokátocik,” itwéw awa Anne-Marie Butt, Family Resource Centre ká níkanakisot.

CDPI éki oci natotamát sóniyáwa, éko ékwaniw ókik oskátisak kapé pison mána apísis kékwána mínáwak ta mícicik. Ékwáni piko anima ta otinakik anihi ká osipéhikátéki anima Canada Food Guide ká itakik. É natawénimicik óki oskátisak nawac kékwána ta nócitácik

ta waskawícik éko ókik Centre ká iticik éko CDPI nísókamwak ta atáwécik kékwána ta pakitinakit óki káwí métawéyácik awásisa tapé itoténit ta itótaminit ékwéniw. Átit pítakwamik tasi ositáwak kékwána wéká métawéwak nanátok isi, wéká áskaw itotayáwak ité ta natawi tasi takwácikaniwak ani éki tókánisa ká yá isiyépahamátocik. Kisáspin ka mino kísikák wanawítimik tawi tasi nóciikiwak.

Butt awa itwéw ókik CDPI éwíciyát oki Snow Lake ká ayánit ta wítamákénit anihí kiskénitamowina tánisi éko tántó ké miskakik oci mino ayáwin itowa masinahikana. Anikik Family Resource Centre otatoskénákanak wícihéwak kayitéyátisak éko átit awásisak óma takí nakáskikatéwa ókik átit ákosiwina éko mina takí wítamwak éko kikakí wícihikok ta miskaman kékwána kékí míciyan ta mino ayáyan éko tánisi kékí isi sésáwíyan ta mino macihoyan. Kékwániw ta nóciácik óma ta mino macihocik ókik kayitéyátisak náspic minénitamwak ékotowa.

Óma Snow Lake óté nawaciko pakwacáyik ká takok éko náspic wánaw kotak itáwin é takok ékóma mámawihikamikok náspic kistápatan óma é otamihocik ininiwak ta mino ayácik wéká é tasi kihokátocik. Nántaw 850 mámaw tasiwak ité ininiwak éko móna kékwána takona anihí Kici wanasowéwikimáwinik ká oci tipahikátéki éko ká oci pamínikátéki ité takona ta otamihocik ókik ininiwak. Wícihiwéwak ité awiyak nántaw ká isi wísakáspinatit, anima Centre wícihiwéw óma kékwána ká kiskinawámákániwaki ta ápacitácik ókik ininiwak éko mina ita astéw anima ayamicikéwikamik. Náspic é ánimak óma ta paminak kékwána itáwinik éká náspic é osóniyámiyék, Butt awa itwéw náspic é minénitakik éki minopanihikocik ókik é wícihikocik CDPI ká itit.

## **Oskátisak éko éká kékwán ká nóciácik ta otamihocik ta waskawícik**

- 59% oci Manitoba oskátisak móna kékwán nóciáwak ta waskawícik.

- 61% oci Manitoba ininiwak wésá náspic é maci pimácihowak.
- Iskwésisak máwaci éká kékwán éwí nócitácik ispíci nápésisak.
- Nántaw 82% ókik Canada oci awásisak éko oskátisak mwác ékwaniok otamihowak táti mino opikicik táti mino ayácik oté níkánik.
- Canada oci oki oskátisak wésám piko nántaw nistano niyánanosáp tipahikana otamiwak ékinawápatatik TV.
- Anoc ókik awásisak nántaw 40% mwác nántaw kékwán énocitácik ininikok nistano askíya kákípe isi pimacihocik.
- Awasimé ati wá wininowak anoc oskátisak ispíc nisotano niyánanosáp askíya.
- Manitoba oci awásisak (2 isko 17 ká tatwaskínécik) awasimé wininowak ispíc kotakak awásisak oci misiwéskamik Canada. Wésám nántaw 31% ókik oci Manitoba awásisak é wininocik inikok anihí 26% ókik kotakak awásisak oté misiwéskamik Canada oci.

<http://www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/physical.html>

Ann-Marie Butt  
 358-7141  
 frc@gillamnet.com

# 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 ispík 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 ispík mána é kiskénicikáték awina máwaci wánaw ká iskotát anima péyak písím. Ókik Sandy Bay oci oskátisak wístawáw kí mácitáwak ta maci pímotécik éko Walk Across Canada Challenge kí isinikátamwak, éko 80 kí tasiwak ókik oskátisak éko kí kocitáwak máti inikok péyakwá ta áso pímotécik éspítaskamiskak óma Canada mámaw 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](http://www/healthyontario.com/NewsItemDetails.aspx?newsitem_id=226534058)

[www.seniors.cimnet.ca](http://www.seniors.cimnet.ca)

Mandy Armstrong

204-843-2304

sosl@mts.net



# Garden Hill

## **Ká nákatókécik oskátisak – éko móswák – tá natawi itótakik oskátisak**

*“Nawac anima wiyásiniw ta minoskákowak ispic wina  
anihi pakwanta ká papasikasikátéki kékwána – nisitotamwak  
éko ékwanima.”*

Tántato mána sipwétayicik oskátisak ta natawi wápatinícik óma tánisi ési mácinániwak móswa ká natonát? Piko ana awiyak ká oskátisik éko kiyápic ká itotét kiskinawámákéwikamik. Éko wina anihi nawac ká oskátisicik natawi kwáskwépíckéwak wina winawáw!

Marilyn Wood awa isi akiso anihi CDPI ota Garden Hill. Ayíw itwéw ókik wésá náspic é ati oskátisicik óki asáy ká ayácik anima akosiwin sokáwáspinéwin éko náspic nántaw é iténitamihikot anima. “Mitoni éki itamacihoyan óma tápiskoc nínánan nititótamowinan óma ana éká éki oci nákcayáyák ana iskwésis éko éki wápamáyák nántaw takí otátamák, itwéw awa anihi oci iskwésisa ayinánéw ka tatwáskínénit éko anima ákosiwin sókawáspinéwin é ayát asáy. “Awasimé nawac wésám é ati yá oskátisicik óma ká isiyáyacik.”

Ókik Health Care ká atoskawácik wí kakwé nakáskamwak anima éká táti ayácik ókik awasimé awásisak anima ká náspici akosískákoyan kékwána. Kiskinawámákéwikamik mána itotéwak é tawi wítamáwácik éko é wápatinácik óki awásisa tánisi kawisk ta isimícisocik éko tánisi ké isi otamícik óma ta mino ayácik. Kí wanastáwak wanasowéwin óma éká pakwanta kékwán ókik awásisak ta mícicik máka ta kiskinawámácik tánisi ta isi kísisakik kékwána nawac ta minoskákoyan éko mina ta minospakoki. Cakástécicikana ápacitáwak ta nókotácik óma tánikok awa sogaw ápaciyit anihi ká minikwéyan éko tánikok pimi ápatak ta sásápisakisak awiyak wiyás éko anihi kistikának.

Misitkán mina ápacitáwak énokotácik tánisi ké isinákok kisit kisáspin kí tayán anima ákosiwin sokáwáspinéwin. Awásisak ókik wápatinawak anima é ati miniwak miskát éko piko ta manisikáték. Wood awa itwéw ókik awásisak ékosi óma é isi wápatinicik kékwána nawac kiskisiwak tánisi anihi kékwána káwí isi kakwécikémocik kisáspin awasimé wí nóté kiskénitamwak kékwána ékwéniw oci. Ati kiskénitamwak wina átaawina ókik ininiwak óma tánisi ta isi mícisocik ta mino ayácik.

Éko mina kiskinawámáwáwak tánisi éko kékwána ta kistikécik éko pítakwamikocimácitáwakanihikistikákanisa. Kistikanaéko oskátaskwa wésám piko ká kistikécik éko ni maskiki mícim isinikátamwak. “Niwíkwé nisitotamonáwánánik anima opíkiskwéwiniwáw é ápacitáyák itwéw awa Wood. Anapíya ki atawániwan CDPI éki pakitinát sóniyáwa éko ékwaniw ká óskátisicik okiskinawámákanak kí natawi pakitawáwak. Ékota tasi kísiséwak anihi kinoséwa ta mówácik awásisak. Éko ékosi óma isi kiskinawámákániwan éko minénitamwak anihi awásisak.

É ati takwákik sípwé opahónáwak anihi oskátisak ta natawi mácícik móswa ta natonáwácik. Móna piko ká macícik máka mina pakonikéwak éko ati pakwékinikéwak. “Nawac anima wiyásiniw ta minoskákowak ispíc wina anihi pakwanta ká papasikasikátéki kékwána,” itwéw Wood. “Nisitotamwak éko ékwanima.” Ékwaniw óma ká isicikániwak mamáhokamwak ókik okimákán wínowáw, okiskinawámákéwak éko anihi onikihíkowak. Wanasowéwininiwak sipwé wícéwéwak ta natawi wáwícicyacik. Éko mina ékiménitakak óma é nócícikécik ta waskawícik. “Kiskinawámáwáwak tánisi kéki isi sésáwícik,” itwéw awa Wood.

Wood awa itwéw é minwásininik mícima pakitinámwak éko wápatinéwak ókik ká kikiskawáwasonit iskwéwa tánisi ta isi mícisocik ta mino ayácik. Ókik káwí ati ocáwásimicik wápatináwak pépíkána tánisi éti isinákosit ana ká asowasot óma ká pítwániwak ékóspík mékwac. “Ati nisitotamwak wina átaawina pákam, mamitonénitamwak wina atawina,” itwéw awa Wood. “Nikiskinawámáwánánik tánisi kéki itótakik ta mino nitáhikinit anihi káwí ocawásimisinit.”

## **Tánisi étiskákocik anima ókik káwí nitáhikicik awásisak?**

- Máciskákowak óma náspic anima ká pítwániwak ókik káwí ati nitáhikicik. Anihi picipowina ká ocipaniki ká pítwániwak kitati misawiyáw ana kicawásimis ká pímotayat.
- Animihikok otéhik éko áskaw animitáw ta wáskáwít. Átit anihi picipowina ita ká ocipaniki ká pítwániwak kitati ásowiyáw ana kicawásimis éko áskáw miskikátéw ékota anima mancosiwáspinéwin.
- Nawac nanísánan ta pakisimáwasot óma ká pítwát ékospik óma.
- Mitoni nókon éko é kiskénicikáték tanikok é pítwániwak éko tánisi ké itiskákot ékwanima awásis mékwác é kiskiskawáwasoyán é pítoyan. Nawac ékwaniw ókik awásisak apisísiwak óma mána ká nitáhikicik wéká nántaw ta isi maskisiwak wéká áskaw mwác ta pimátisiwak ispík é nitáhikicik.

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/body-corps/preg-gros-eng.php>

Marilyn Wood  
204-456-2926  
gh-marilyn@hotmail.com

# Leaf Rapids

## máwaci mistahi kákí nícipanicik

*Pétawánánik ókik ininiwak épé wítamákowákok óma náspic  
é mínomacihocik, éko é minénitakik óma ká pápámotécik  
ta mino macihocik ta maskawiskícik.”*

Ayíw isinikátisowak, Leaf Rapids Biggest Losers. Mwác móna wina émacénimitocik éko mína móna ta nókosiwak anta NBC Biggest Losers maka wina ocitáw náspic mistahi kí nícipaniwak. Éko mitátat ókik Leaf Rapids oci ininiwak kí nícipaniwak mitátomitano kosikwácikánisa éko mwác kítwán isi ayáwak.

Penny Howlett, CDPI ká itakisot éko anta Leaf Rapids Health Centre atoskéw éko wítam anima ókik kákí kocitácik ta nícipanicik kí wícihikowak óki CDPI, éko kí minopaniw,” itwéw. Ápók anihi ácinaw piko kákípe itotécik kiyápic móna néyáp ati wínonowak.”

Ayiw ká oci kaskitácik óma é wáwícihikocik éko é kiskénitakik tánisi ta itótakik. Ékwanik ókik mámawíwak péyakwá ká ispanik éko ékota tasi tipápéskosówak mati espitinikwaticik. Ékota má méskwatónamátowak nánátok ká isitéponániwak kawisk ta mícisonániwak ta mino ayáyan éká wésám ta wíninoskákoyan. Ékwánik ókik ininiwak nánákacitáwak tánisi ési piminawasocik móna wésa kékwán óma ká kísisakik,” itwéw awa Howlett. Kíwísáméwak ókik ininiwa óma ká kiskénitaminít tánisi ta isi mícisonániwak, kékwán ta mícíyan ta isi sésáwíyan éko tánisi ta isi pamihisoyan ta minwásik ki miko. Kí ati nisitotamwak anima ká isi mícisoyan ékosi anima ké itamacihoyan kisáspin mwác ki minokákon máka kawisk ká pamihisoyan éko móna nántaw kika isiyanyán ki téhik éko móna kika osokámin tako mina kika kaskitán éká kítwám táti misikitiyan.

Howlett awa itwéw aspin anima kákí mácitániwak isicikéwin

tápitaw ápacitáwak anima ininiwak mámawíkamik ta sesáwícik, épé mámawi piminawasocik ta miciwak kékwána é minoskákocik éko é tasitakik óma tánisi kékí isi pamihocik ta mino ayácik. Acinaw óta épipok wáwípac kípé nimihitowak éko mina kí papá kikasámépatáwak.

“Pétawánánik ókik ininiwak épé wítamákowákocik óma náspic é mínomacihocik, éko é minénitakik óma ká papámotécik ta mino macihocik ta maskawisícik,” itwéw awa Howlett. “Átit ókik nawac minomacihowak éká awasimé é yáyispáképaninit osókáma óma oci ká papámotét éko kawisk ká mícisot.”

Anima ká kiskénicikáték kawisk ta mícisonániwak nakáskikémakana anihi átit kapé kékwána ká ákosískákoyan éko ékosi óma isi wítamáwawak ókik awásisak. Kí wawanascikátéwa anta píci kiskinawánákéwikamikok ókik nánátok isi pimácihona éko kí mínáwak maskokánisa ta wapaminit óma tá kinawapaminit esi ayánit. Péyak anima kékwána ká nókotániwak, náspic kíkánákon káwí itwániwak. Nónácikana anihi osipéyikátéwa tantowa kékwán ká minikwániwak éko tánikok nántaw awa sókáv ápacihit ta ositániwak anima. Tápiskóc oki; ká síwákamik tótósápooy nántaw anihi minikwéwina wésám piko 11 isko 14 anihi síwinikanisak éko anima totósápooy nántaw 8.

“Káwina wanikiskisi ta kicistápitéwat kicawásimis,”  
itwéw awa Howlett.

“Ékospík awiyak kici kékwána ká mámitonénitak.”  
Friedrich Nietzsche

“Piko ité káwí itotéyan kita mastétan kisáspin wína éká  
papásénitamani.”  
Stephen Wright

Penny Howlett  
204-473-2441  
phowlett@BRHA.mb.ca

# Pikwitonei

## Kawisk ká asamicik awásisak mékwác ká kiskinawámácik.

*“Atosképaniw óma ká itótamak óma éwícihicik ta kiskinawámácik  
ókik oskátisak é asamicik óma é ápitákísikánik kékwána ta  
minoskákocik.”*

Ká níkanakisot Pikwitonei School Dana Tattrie nánáskoméw ókik Burntwood Regional Health Authority kákí pakitinánit sóniyáwa ta atáwánaniwaki mícima éko anta ékí otinit Chronic Disease Prevention Initiative. Mistahi kékwána ékota ki oci kiskénitamwak ókik oskátisak anima oci kékwána kékí mícicik óma ta mino macihocik éko tánisi kékí ótótakik óma ta otamihocik ta waskawicik ta mino ayácik. Atosképaniw óma ká itótamak óma éwícihicik ta kiskinawámácik ókik oskátisak é asamicik óma é ápitákísikánik kékwána ta minoskákocik. Ká iskwá mícisocik ókik awásisak, minénitamwak kítwám é nátawi tasíkkakit anihi otatoskéwiniwáw. Tattrie itwéw awa, “óma ká isicikániwak é minénitakik anima ininiwak é itotakik.”

Aniki ká asamicik mícisowinisa itowa ta minoskákocik tápiskóc mínisa éko tótósápoy. “Ókik awásisak mitoni mana épétácik óma ta mícisocik éko míno nánátok itowa kékwána ká kocispitamwak máti éspakoninik,” itwéw awa Tattrie.

Kí nókotániwan óma papeyatak ékí kinawápackikáték óma kawisk mícima ká mínit awásis ta mícit wícihiko anima óma kawisk ta opikit tati kiskénitak kékwána éko tánisi ta isi mino pimácihot. Pikwitonei School anima náspic apisásin éko mina anima itáwin. Tattrie awa itwéw mitoni é minopanik óma ká wítatoskémitocik ókik ká kiskinawámákécik éko anihi Health Centre ká atoskécik éko mina kotakiyak ininiwak.

Éko mina ókik CDPI ká isi akisocik kí kaskitáwak ta atáwécik

kékwána ta ápacitániwaki ta tasi sésáwínániwak kanaké nisto tipiskáw péyakwá é ispanik éko kakinaw awiyak tákí ápacitaw. Ékwaniik mina ókik ká isi nóicikécik wanastáwak mana anima Terry Fox ká pimotoániwak ká itakik éko kakinaw awiyak wísámáw tapé itotét ta wícihiwét.

### **Kékwána ká mícicik ókik Canada oci oskátisak?**

- Ápitáw piko ókik oski nápéwak éko awasimé ápitáw oski iskwéwak míciwak anihí mínisa ká minóskákocik kanaké péyakwa ká kísikák.
- Éko nántaw ápitáw ókik kákinaw mwác minikwéwak anima tótósápay.
- Óma nísotano askíya ká kípé ayamakaki ékota óma náspic mistahi anihí ká síwáki minikwéwina kákí atawákániwaki.
- Anihí ká síwaki minikéwina, anikik nápésisak óma grade 6 isko 10 ká ayácik máwaci mistahi é atawécik.
- Kawisk ká mícisoyan óma ká awásisiwíyan awasimé kika mino ayán ispík ati opikiyani.
- Mícim máwaci mistahi é átocikáték ta atawákániwak anta ká nókopanik TV. Éko móna náspic nókotániwana mínisa, kistakának wéká tótósápay apók anihí pakwésikanak.

<http://www.gov.mb.ca.healthyschools/foodinschools/why.html>

Dana Tattrie  
204-458-2471



# Pine Creek First Nation

## Kékwán káki máci kistikániwak

*Miscét anihí oskátisak kí kaskitáwak misiwé ta pimotécik óma éko  
mina péyak nóciwésiw 75 é tatwáskínét wísta kí kaskitáw.*

Kayásk, ininiwak óta Pine Creek kí nitahikitamásowak ókik kékwána ta mícicik, kistikána, oskátáskwa wícékaskosiya, kakinaw awiyák kí omistosimíw éko kí okistikánimiw. Anoc máka wina ká kísikák ókik 1200 ká tasicik ininiwak ota wésám piko atawéwikamikok éko mícisowikamikok otácihowak. Éko mina náspic é akwákitéki mícima wéka anihí piko ká papásikasikátéki é atáwákániwaki. Miscét ókik ininiwak móna ayatát nántaw ta isi pimotékocik éko péyak ká tipáskápanit pisimokán nócitámakan ta itotániwak óténak éko wésám piko \$80 isko \$100 itakitéw ta itotayis awiyak.

Móna mámáskác ká máci nitáhikitamátocik óki kistikána ta oci pimácihocik Pine Creek ká ayáci ininiwak. Aniki CDPI ká paminakik óta ékwani óma nisto askíy é kistikécik éko nawac ati miscétiwak óma é isicikécik. Asáy kí takona átit kistikána mwés mácitáyák, máka nawac éko miscétina óma ispík ékí maci pakitinamák anihí kistikánikánisana, “ítwéw awa ká wítatóskémát CDPI, Shirley Nepinak. Nawac éko ókik ká oskátisicik ati kóciwáwak ta kistikécik mátamina oskátáskwa, wícékaskosiya, éko kotakiya ka minwásiki óki mícima.

Ékwanik ókik Pine Creek óma ká wítatóskémácik óki CDPI péyakwá péyak písim wítapiméwak anihí oci Duck Bay eko Camperville ta ositáci kékwána ta náscikátéki. Éko wístawaw anikik Department of Indian and Northern Affairs kí atáwéstamawéwak óki itáwina ápacitáwina ta wícihikcik óma káwí kistikécik éko mina asiskíy

ká áwatamawáwak ta oci kistikákécik.

Ékwani anihi nisto itáwina kí mámawíwak óma 2007 ta itótakik anima “Spirited Walk” ká itakik nété ta oci mácitácik Duck Bay isko Camperville. Anoc kakinaw ana awiyak kí mínaw papakiwayánis ta kikiskak, éko anima máwaci nistom 100 ininiwak ta takosikik kí míníwak míwacisa ita ta asowatácik kékwána ta takonakik ispík maci pimotétwáki. Ékwani mámawi mícisonániwan óma ispík ká kisakamikak kákí pimotániwak. Miscét anihi oskátisak kí kaskitáwak misiwé ta pimotécik óma éko mina péyak nóciwésiw 75 é tatwáskínét wísta kí kaskitáw. Péyak nápéw éko iskwéw ki oci mácitáwak Ebb and Flow éko kí ati isi wícihiwéwak anta Spirited Walk anté oci Duck Bay isko Camperville.

Átit mina kotakiyak óki ta oci mino ayáyan ká paminak awa CDPI ayáwa ká wítamákécik éko ká nákcacyácik ininiwa tánisi óma mékwác esi ayánit. Anikik CDPI éki pakitinácik ókik Pine Creek kí kaskitáwak ta atawecik ápacitáwina ta oci sésáwíwákécik éko mina ta átáwécik ta asamácik awásisa Healthy Snacks ká itakik. Ési nistiki óki itáwina kí má mínéwak \$500 sóniyáwa ta atáwécik ká minwásiki mícimisa éko kí moci má mékiwak ité ká asáwanotinit ininiwa. “ Mitoni mána éki péhocik ókik awásisak óma ispík ká pakitinikátéki anihi mícimisa éko anihi ká minwákamiki minikwéwinisa,” itwéw áwa Nepinak. Nawac kí miscétiwak épé itotécik ispík é kiskénitakik kékwána ta otisicik wéká ta mínicik óma pé itotékwaki oté.”

**Mistahi kékwána takona óté kíwétinok ta nakaskákoyan óma ká kakwé kistikéyan, acináv piko é nípiq, é kisinápipok, é tápitáwi nótik, é macaskamiskák, wéká wésá ta pákwá. Máka ocitaw átit kékwána minwasinwa óma óté kíwétinok ta natasi kistikániwaki kékwána:**

- E tápitawi kísowásték kapé nípin.
- Móna náspic kékwána piscipowina.
- E pápisca kísikák.
- Miscét óki kistikána náspic kawisk nitáhikinwa óma apisis é takáyánik.
- Ká kísowásték óma móna náspic pakwanta moci maskósíya nitáhikinwa.
- Móna náspic mancosak itáwak éméstákwacicik ká pipok.

<http://www.telusplanet.net/public/pchenier/thesis/introduction.html>

<http://food.cimnet.ca/cim/43.dhtm> (Manitoba Food Security Network)

<http://www.telusplanet.net/public/pchenier/thesis/introduction.html>

Shirley Nepinak

204-524-3000

pcfnchr@explornet.com

# Wuskwi Sipihk First Nation

**Iskonikanéhininiwak kákí pé isi pimácihocik é  
kocitácik óma ta mino ayácik anoc ká kísikánik**

*“Ta kiskinawámá cik ókik oskátisak ta kisténimácik anihí  
cistémáwa, móna wina tápiskóc ká itápiciyit anoc ká kísikák.”*

Ta kistikániwak éko awa cistémáw ta ápatisit óma ká nántaw itakamikak ká kítwám maci itótamwak óta Wuskwi Sípih. Éko anoc ká kísikánik é pakitinat awa CDPI sóniyáwa ésinísiki éko mina itócikátéwa. Awa Maskiki Iskwéw, Wanda Beaudry itwéw óma nisto kékwána kákí nócitácik ókik CDPI ante iskonikanik étiskákot awiyak tastémáwa ká pítwát tánisi kékí isi sésáwíyan éko ta isi mícisoyan éko mina kawisk ta isi ayáyan ká mamitonénicikanik.

Ká isi kiskénitakik, kici maskiki awa cistémáw é ápacihit ká ayamiyániwanik. Ékoté ispimik étápaték anima ki pakosenimowin. Ká pítwániwak óma ana tapwákan kakinaw awiyak mino maciho. Beaudry awa itwéw awa CDPI ká otinit sóniyáw ápaciyáw é atawániwak cistémáw ta mínicik ókik kayitéyátisak ká wícihiwécik óma kámatatosinániwak, “ta kiskinawámécik ókik oskátisak ta kisténimácik anihí cistémáwa, móna wina tápiskóc ká itápiciyit anoc ká kísikák.”

Ayíw mina kotak kéwán kékác kákí wanikániwak ta isi itócikániwak óma ta kistikániwak. Beaudry awa itwéw miscét ókik ininiwak 30 éko 40 étatwáskínécik ékí wáwiciyácik ómosómiwáwa é kistikénit mékwác é itótakik anoc ká kísikánik. Beaudry awa itwéw kaki oci móci iténitak

ta kístikániwak ékí ká kakwécimát oki awásisa tántowa mícima wíkiwák éyácik ta mícicik. Móna piko kákí kakwécikémat, tántowa mícima ká asténik wíkiwák ta mícicik, máka mina tápitáw ná kí takon mícim ta ayáyat éko tánispík ká máci nótépaniyan kékwána ta mícíyan tánto písim. “Kí koskomikonán óma kákí isi miskamák.” Móna tápitaw ayáwak kékwán wíkiwák awásisak ta mícicik itwéw awa Beaudry.

Óma náspic é minénitak óma é kistikét, éko mána tápitaw ékí natotamákot mána anihi okistikána óki Wuskwi Sipihk oci ininiwak kákí iténitak ta kiskinawámawát éko ta wíciyát kici kistikán ta mámawi ositamásocik. “Ayíw éki iténitaman itwéw awa Beaudry kisáspin kistikéstamásotwáki tápitaw kékwán ta ayáwak ta mícicik ispík éká tépitipayakwáki éko mina nawac ékwani é minwásiki ta mícínániwaki,” itwéw awa Beaudry. Éki wícihikot óki awásisa, ki kistikéwak 32 é itapékisikik kistikána, 8 wícékaskosíya, 12 oskátaskwak éko kotakak maskosihí mícíwina. Anima kistikán nawac wánaw anta oci ininiwak ká ayócik éko móna náspic wá wípac oci natawi pékicikátéw. Máka wika ocitaw kí kaskitáwak kakinaw kékwána é kistikécik. Kákí yá itikcik anihi kistikának éko wícékaskosiyák asáy ná natotamákéwak kotakak ininiwak éko iténitamwak óma nawac cíkic nawac takí ositocik ékotowa kistikan.

Ta ápacihit awa CDPI sóniyáw ká otinit, ta wítatoskémicik ókik ká nákcíyácik anihi ká sókáwáspinénit éko ká kikiskawáwasonit óma tánisi ta isi piminawasonániwak kakinaw awiyak ta mino ayát. Éko mina nóté mámawi wísáméwak ókik kakinaw awásisa óta ká ayánit tapé papámoténit éko éwí wítamawácik kéwána óma wéci natawénitakik ta papámotécik éko kawisk ta isi pamihocik.

### **Cístémáwa óki ki apacíyéwak ininiwak ta:**

- Ayamiyácik
- Énanáskomácik Kisé Manitówa.

- Ká pítwánániwak mékwac ká kici isitwánániwak.
- Ká amatotísániwak.

**Anikik First Nations éko Inuit Health Branch of Health Canada wítamwak óma ési kiskénitakik awa cistémáwa é tiskákocik ininiwak óté otitáwiniwák:**

- Wésám piko 60% oki ininiwak 18 isko 34 ká tatwáskínécik építwácik.
- Wésám piko 70% oki Inuit 18 isko 45 ká tatwáskínécik építwácik.
- Wésám piko nántaw ápitaw 46% ókik Inuit asay kí máci pítwáwak mwés 14 étatwáskínécik.
- Éko ókik iskonikanik ká ayácik, 52% wésám piko iskonikanik ká ayácik, 52% wésám piko nántaw 13 wéká 16 é tatwáskínécik kákí máci pítwacik.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/substan/tobac-tabac/index-eng.php>

Wanda Beaudry  
204-236-4894



Rosetta Projects

SÓNIYÁWA KÁKÍ PAKITINÁT ÓMA TA ISICIKÁNIWAK  
Manitoba Health  
Public Health Agency of Canada