

# 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 nákcáyácik 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 wícihíwéwak 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. Éwáwitamátocik 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 opikitasónaniwak. 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