



LIVEWELL NOUVEL

EDISYON 25 NOVANM
EDISYON JOU AKSYON DE GRAS

BILTEN CHAK SEMÈN OU SOU LIVEWELL FINNEY COUNTY!

MANJE AN SANTE - EDISYON THANKSGIVING

Jou Aksyon de Gras ka yon tan pou tolerans, men li la tou yon opòtinite pou kenbe balans pandan y ap toujou jwi selebrasyon an. Men kèk konsèy pou manje an sante ak rete aktif pandan jou fèt la:

Konsèy pou Manje Sante

Kòmmanse ak Dejene- Manje yon manje maten an sante ak pwoteyin ak fib pou evite twòp manje pita. Egzanp: yogurt grèk ak fwi oswa yon omlèt veggie ak pen griye antye.

Ranpli Asyèt Ou avèk Sajès

Sèvi ak règ "mwatye plak la": Ranpli mwatye plak ou a ak legim oswa sòs salad.

Chwazi pwoteyin mèg: Ale pou tete kodenn san po a.

Fè atansyon ak pòsyon yo: echantiyon ti kantite kote ki gen anpil kalori tankou pòm detè kraze oswa fars.

Ale fasil sou sòs ak pansman - Sèvi ak sòs oswa pansman sòs salad ti kras pou diminye grès ak sik ki te ajoute.

Ralanti epi gou- Manje dousman, epi mete fouchèt ou atè ant mòde yo. Li pran apeprè 20 minit pou sèvo ou reyalize ou plen.

Limite kalori likid- Baton nan dlo, te, oswa dlo gaz ak sitwon pou konsève kalori nan bwason ki gen sik ak alkòl.

Pran plezi- Si ou vle desè, pataje yon tranch oswa patisipe pou opsyon ki baze sou fwi tankou pòm kwit.

RAPÈL!

SWIV NOU SOU REZO SOSYAL!



Follow Us

EVÈNMAN K AP VINI YO

Biwo fèmèn pou Thanksgiving Jounen Mondyal SIDA- 1 Desanm
Reyinyon Kominote San Dwòg- 2 Desanm
Jou Match- 3 Desanm
LHEAT- 11 Desanm



Èske w te resevwa vaksen kont grip ou a? Gen tan toujou!

Pran vaksen kont grip la se yon fason ki senp epi efikas pou pwoteje tèt ou, fanmi w ak kominote w kont grip la. Vaksen an diminye risk pou w vin malad, diminye gravite sentòm yo si w pran grip la, epi li ede anpeche konplikasyon grav tankou nemoni, entènè lopital, oswa menm lanmò. Li espesyalman enpòtan pou pwoteje popilasyon vilnerab yo, tankou timoun piti, granmoun aje, moun ki ansent, ak moun ki gen pwoblèm sante kwonik. Lè w pran vaksen an, ou ede tou redwi pwopagasyon grip la, soulaje fado sou sistèm swen sante yo epi kenbe tout moun an sekirite. Pwoteje tèt ou ak yon vaksen grip kontribye nan yon kominote ki pi an sante ak pi fleksib. Kontakte founisè swen sante w la oswa Depatman Sante Finney County a pou w planifye vaksen kont grip ou a.

PWOGRAM ASISTANS ENÈJI REVNI KI BA

APLIKASYON YO AKSEPTÉ 18
NOVANM 2024 JISKA 31 MAS 2025

KAY KI KALIFYE YO DWE:

- PA DEPOSE LIMIT REVNI KAY LA
- OU DWE PÈSONÈLMAN RESPONSAB POU DEPANS GAZ CHOFAJ YO PEYE SWA BAY MÈT KAY LA, KONPAYI SÈVIS PIBLIK OSWA MACHANN GAZ

VIZITE DCF NAN
1710 PALACE DRIVE OSWA
RELE 1-888-369-4777 POU
PLIS ENFÒMASYON

REYALITE:

Pre-dyabèt se yon kondisyon kote nivo sik nan san yo pi wo pase nòmal men li poko wo ase pou yo dyagnostike kòm dyabèt tip 2, ki afekte plis pase 1 nan 3 granmoun Ameriken.



988 LIFELINE

988 Lifeline, ke yo rele tou Suicide & Crisis Lifeline, se yon sèvis sipò gratis, konfidansyèl, 24/24 pou moun ki gen yon pwoblèm sante mantal, itilizasyon sibstans oswa kriz swisid. Lè yo rele oswa voye tèks mesaj 988, moun ka konekte ak konsèyè ki resevwa fòmasyon ki bay sipò imedyata, konsèy, ak resous pou ede yo nan kriz yo. Li se yon resous enpòtan ki fèt pou amelyore aksè a swen sante mantal epi sove lavi.

KOUNYE A ANBOCHAJ

Travayè Sante Kominotè

Èske ou pasyone pou fè yon diferans nan sante kominote a? Nou ap chèche yon Travayè Sante Kominotè (CHW) pou rantre nan ekip nou an nan Sidwès Kansas epi ede amelyore rezilta sante pou moun k ap viv ak VIH. Pozisyon apentant sa a enpòtan anpil pou re-angaje kliyan yo nan swen, abòde detèminan sosyal sante yo, diminye stigma VIH/SIDA, epi kolabore pou asire bon kalite aksè ak sipò pou swen sante.

NOUVÈL POU PATAJE?

Imèl nou nan
LiveWellFinneyCounty@gmail.com

