

Hel adeegyo aad adigu awoodi karto.

Adeegyada nafaqada waayeelka waa iska-bixi-barnaamijkaad awooddo.

Fadlan wax ka bixi intii aad awooddo, si dadka kale sidoo kale loogu sii wado helista adeegyadan. Haddii aadan wax bixin karin, waa laguu sii wadi doonaa adeegyada nafaqada waayeelka.

Dadka u qabo shaqo ah isxilqaamid.

Barnaajimyada nafaqada waayeelka waxay ku tiirsan yihiin dadka isxilqaama diyaarinta iyo geynta cuntada.

Haddii laguu keeno cunto, adiguna waxbaad ku bixin kartaa oo waxaad ugu shaqeyn kartaa si bilaash ah.



Ogow haddii aad xaq u leedahay!

La xiriir deegaankaaga barnaamijka nafaqada waayeelka



Nagala soo xiriir:



Sawiro calaamadda
FindMyADRC.org



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-03712DSO (03/2025)

Adeegyada Nafaqada Waayeelka

(Elder Nutrition Services)

Cunto | Caafimaad | Bulshada | Iskuxirka



Waa kuwee adeegyada la heli karo?

Barnaamijyada nafaqada waayeelka waxay bixiyaan cunto iyo adeegyo kale oo ah nafaqada dadka xaq u leh ee ku nool deegaan kasta iyo Beelaha Wisconsin.



Ku raaxayso cuntooyinka aad u baahan tahay markaad sii gaboobeyso. Dadka kale ugu imow si aad la cunteyso, ama cuntada ha laguugu keeno gurigaaga.



Baro cunto caafimaadka leh iyo dhaqdhaqaaqa jirka.



Ku xirnow bulshadaada isu xilqaan shaqo, xiriirka bulshada, iyo kulamada.



Hel adeegyada bulshada sida talabixinta nafaqada iyo gaadiidka si laguugu caawiyo caafimaadkaaga.

Hal laguugu keeno cunto kuu fiican.

Cunto kasta waxaa soo ansixiyey nafaqayaqaanka barnaamijka oo nafaqo dhab ah ayey u tahay dadka gaaray 60 iyo ka weyn ugu yaraan hal cunto maalintii qofkiiba. Barnaamijyada qaarkood waxay bixiyaan cunto la waafajiyey baahi cunto oo gaar ah.

La shaqee barnaamijka nafaqada waayeelka si aad u aragto cuntada adiga kugu fiican.

- Xarumaha cuntada ee bulshadu waxay ku yaalaan Wisconsin boqollaal meeloob. Waxaad cuni kartaa cunto cusub oo la sameeyay iyadoo dad kale lala joogo. Barnaamijka nafaqada waayeelka ayaa kaa caawin doona in aad hesho saacadaha iyo goobaha xarunta cuntada ee kuugu dhow.
- Cuntooyinka guriga la isugu keeno, oo badanaa loo yaqaanno Meals on Wheels, waa cunto cusub oo si shakhsi ah u keenaan darawaliin faraxsan oo taxaddar badan. Cuntada waxaa la isugu keeno waa isla markiiba adigoo guriga ka bixin. La xiriir barnaamijka nafaqada waayeelka si lagaala hadlo haddii ay kugu fiican yahay.

Waxyaabaha fududeynaya dhaqaaqa, waraaqaha oo u qoran si kale, iyo ballamaha saacadaha aan la shaqeyn waxaa la heli karaa marka la soo codsado. Fadlan taleefan soo dir si laguugu diyaariyo turjubaan ama qoraalka shaashadaha.

Yaa heli kara cuntada guriga la keeno?

Adiga waa laguugu keeni karaa cuntada:

- Haddii aad gaartay 60 ama ka weyn tahay.
- Haddii aad qofkaad isu dhaxdeen gaaray 60 ama ka weyn.

Adeegyada waxaa loogu talagalay dadka marka hore qaba baahida ugu weyn, oo ma jiraan shuruudo dakhli oo ku xiran.

