BILTEN MAS
2026

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

NOUVO KÒMANSMAN AK BON JAN KÒMANSMAN

GRANDI FANMI KI AN SANTE ANSANM

SA W AP JWENN ANNDAN AN

KONSÈY SOU NITRISYON POU FANMI W SIPÒ POU TIBEBE AK PARAN MIZAJOU WIC OU KA ITILIZE KLAS EDIKASYON SOU NITRISYON K AP VINI YO KLAS 101 SOU ACHA K AP VINI YO RESOUS AK EVÈNMAN KOMINOTÈ YO

PWogram WIC KONSÈY ENTÈ-PWOSÈ NEVADA (ITCN)

BIWO PRENSIPAL: 910 ROBERTA LANE SPARKS, NV 89431
TELEFÒN: 775-398-4960
N AP SÈVI FANMI TOUT KOTE NEVADA

SWIV NOU SOU ENTÈNÈT:

KONSÈY ENTÈTRIBAL NEVADA WIC
@ITCN_WIC
itcnwic.org

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

KLAS NITRISYON

KLAS EDIKASYON NITRISYONÈL MANSYÈL

KLAS NITRISYON MAS LA - ENSKRI JODI A!

18 mas 2026 - @ 11:00am
Mwa Nasyonal Nitrisyon an

- Legim fasil

Ane preskolè yo se yon moman pafè pou kòmanse fè manje ak pitit ou yo! Klas sa a se pou paran ak moun k ap pran swen timoun ki gen ant 2 ak 5 an.

DETAY KLAS LA:

Nan sesyon pratik ak amizan sa a, ou pral aprann kijan pou:

- Kòmanse kwit manje san danje avèk pitit ou a.
- Idantifye konpetans ki apwopriye pou laj timoun piti ak timoun preskolè.
- Eseye yon resèt senp oubyen yon aktivite pou kwit manje ansanm.

Kwit manje ak pitit ou se yon fason amizan pou anseye koulè, nimewo, nouvo mo, epi pou ba li plis konfyans nan tèt li nan kwizin nan!

Rele pou **rantre epi pran yon randevou edikasyon nitrisyonèl** pandan w ap pran plezi nan kwizin nan!

LYEN ZOOM POU RANTRE: HTTPS://ITCN-ORG.ZOOM.US/J/81995329596

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

KWEN NITRISYON

NOUVÈL, KONSÈY, AK SIPÒ POU FANMI OU

KWEN NITRISYON

Konnen alèrjèn manje ki pi komen yo epi sa pou w fè si w ekspoze a yo:

- Lèt
- Ze
- Pwason
- Krustase (kokid)
- Nwa pyebwa
- Pistach
- Ble

**Toujou li etikèt yo ak anpil atansyon epi pale ak founisè swen sante ou si ou gen enkyetid.*

EVÈNMAN AK PWOGRAM KAP VINI YO

📅 **7 Avril: Selebrasyon Jounen Mondyal Lasante Evènman Edikasyon sou Nitrisyon soti midi rive 3è aprèmidi**

An patenarya avèk Soulful Seeds Garden, ITCN WIC pral òganize yon eksperyans edikasyon nitrisyonèl pratik "Farm to Fork". Patisipan yo pral jwi yon vizit nan jaden an, edikasyon nitrisyonèl, ak aktivite pou tout fanmi an ki ankouraje manje ki an sante ak koneksyon manje lokal yo.

Vin jwenn nou nan Jaden Soulful Seeds la - rele (775) 398-4960 pou asire yon plas jodi a!

👉 ESKANE DOKIMAN RENONSIYASYON AN POU EVÈNMAN EDIKASYON NITRISYONÈL SOULFUL SEEDS NOU AN ISIT LA:

Vizite https://itcnwic.org pou plis konsèy ak resous!

BAY TETE

BAY TIBEBE KI FÈK FÈT LA MANJE: BAZ BAY TETE

ETAP POU YON BON PRAN TETE & FASON POU KENBE TIBEBE A

KENBE BÈSO

KENBE BÈSO KWAZE

ANBREYAJ OSWA KENBE FOUTBÒL

RILAKS OSWA STRADDLE

KOUCHE SOU KOTE

BAY TIBEBE KI FÈK FÈT LA MANJE

Bay tete pa ta dwe fè mal. Yon ti malèz okòmansman ka nòmal, men doulè a anjeneral vle di tibebe a pa byen pran tete.

Veye siy grangou yo

Tibebe w la ka:

- Vire tèt yo sou kote.
- Pote men yo nan bouch yo.
- Fè son souse.

Bay manje bonè

- Tibebe yo bay anpil siy grangou okòmansman. Si yo pran reta pou yo bay tibebe a tete, li ka fache epi kriye, sa ki fè li pi difisil pou l pran tete.

Vin konfòtab

- Kenbe tibebe w la byen sere.
- Asire w ke ou menm ak tibebe a gen sipò.
- Chwazi yon pozisyon ki santi bon pou kò ou.

Tcheke Latch la

- Bouch tibebe a ta dwe byen louvri.
- Lèv yo ta dwe gen flanj (vire deyò).
- Bay tete a ta dwe santi l konfòtab, pa fè l mal.

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

MODÈNIZASYON

RETE ENFÒME. RETE AN SANTE. RETE RESPONSAB.

KI SA KI NOUVO, KI CHANJMAN, E KIJAN SA EDE?

Fè WIC pi fasil
ITCN WIC ap kontinye modènize sèvis li yo pou pi byen sipòte fanmi yo, amelyore aksè, epi fè edikasyon sou nitrisyon pi fleksib ak pi pratik. Mizajou sa yo fèt pou fè w ekonomize tan, diminye estrès, epi ede w tire pi plis pwofi nan benefis WIC ou yo.

Portal Patisipan an - Lanse nèt!
Nou lanse Pòtal Patisipan nou an nèt, sa ki fè li pi fasil pase tout tan pou jere benefis WIC ou yo sou entènèt.

Atravè pòtal la, ou kapab:

- Enskri pou sèvis WIC yo.
- Kenbe epi mete ajou benefis ou yo.
- Rete enfòme sou randevou ak sèvis yo.

Vizite **itcnwic.org** pou enskri jodi a oubyen tcheke avantaj ou yo nenpòt ki lè.

POUKISA SA ENPÒTAN

Mizajou sa yo ede ITCN WIC ba ou:

- Aksè pi fasil pou jwenn benefis yo.
- Opsyon edikasyon nitrisyonèl fleksib.
- Koneksyon kominotè ki pi solid.
- Zouti ki sipòte fanmi ki an sante — nenpòt ki lè, nenpòt kote.

KI MOUN KI KA APLIKE

- Timoun ki gen laj 0-5 an.
- Moun ansent.
- Moun ki fèk akouchman.
- Manman k ap bay tete.

ENSKRI JODI A!

Vizite https://itcnwic.org pou plis konsèy ak resous!

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

KOU SHOPPING 101

POU KÒMANSE FÈ ACHA NAN MWA MAS LA, FÈ ACHA AVÈK NOU!

20 mas 2026 Kijan pou fè acha ak benefis WIC ou yo

- Konsèy ak Astus pou Fè Makèt nan WIC

Vin jwenn nou nan magazen an epi aprann kijan pou:

- Rachte benefis WIC yo
- Sèvi ak aplikasyon WIC Shopper la
- Jwenn atik apwouve pa WIC yo

Opsyon Orè: 10:00am, 12:00pm, oubyen 2:00pm

Kote:
Wal-Mart 4855 Kietzke Ln Reno, NV 89509

SA POU POTE:

Tanpri sonje pote:

- Kat WIC ou a
- Lis acha ou
- Aplikasyon WIC Shopper la telechaje sou telefòn ou.

Tanpri enskri lè w rele biwo a oubyen lè w itilize kòd QR ki sou paj sa a!

NOUVO ATIK APWOUVE PA WIC (JIS KÈK!)

- Pen pou chen cho.
- Yoplait & LALA yogout gou.
- Opsyon bè manba.
- Fwomaj Monterey Jack ak Colby Jack.
- Serenity Kids vyann bèf, kodenn ak somon.
- Fwi ak legim pou tibebe.

**Ou jwenn yon atik ki ta dwe apwouve men ou pa t eskane l? Voye yon demann dirèkteman atravè aplikasyon WIC Shopper la.*

ENSKRI ISIT LA!

Vizite https://itcnwic.org pou plis konsèy ak resous!

ITCN WIC
INTER-TRIBAL COUNCIL OF NEVADA
Women, Infants, & Children

JWENN NOU NAN KOMINOTE W LA

EVÈNMAN SANSIBILIZASYON NOU PRAL PATISIPE LADAN YO!

Pi gwo ti lachas ze Pak la

- 28 mas soti 9è nan maten pou rive 1è nan aprèmidi
- 9è dimaten pou rive 10è dimaten (lè ki adapte ak bezwen sansoryèl)
- Adrès: Klib Ti Gason ak Ti Fi
  2680 e. 9yèm Ri, Reno, NV 89512

KLINIK VWAYAJ TOU PRE OU!

Yerington

- 4 mas 2026
- Adrès: 171 Campbell Ln Yerington, NV 89447

McDermitt

- 12 mas 2026
- Adrès: 111 Reservation Rd McDermitt, NV 89421

O Bondye!

- 26 mas 2026
- Adrès: 1284 OPD Rd Owyhee, NV 89832

Wadsworth

- 1ye avril 2026
- Adrès: 551 8yèm Ri. Wadsworth, NV 89442

Fallon

- 2 avril 2026
- Adrès: 1001 Rio Vista Dr. Fallon, NV 89406

GADE PAJ MEDYA SOSYAL NOU YO POU JWENN DÈNYE KLINIK VWAYAJ YO AK LÒT EVÈNMAN NAN ZÒN OU AN!

Vizite https://itcnwic.org pou plis konsèy ak resous!