

GORSAWWAN KUDURAALEE FI FUDURAALEE SOORATAWWAN FI CIREWWAN IRRATTI DABALUUF OOLAN



- ✓ Kuduraa haala salphaa ta'een argadhaa. Kuduraalee dheedhii kanneen akka kaarootii, birookolii, atariwwan ariitoo, yookiin raafuu abaaboo murmuruu itti fufaa.
- ✓ Yeroo nyaataatti kuduraalee yookiin fuduraalee dheedhii murmuraman saayinaadhaan minjaala irra kaa'a.
- ✓ Goraawwanii fi kookiiwwan dhangaa fi ittittuu caalaatti akka nama gammachiisu fi mi'aawaa taasisu!
- ✓ Yeroo laaqana nyaata keessan irratti salaaxaa dabalaa!
- ✓ Saanii golboo fuduraa qabaadhaa. Saanii golboo kamittiyyu fuduraa haarawa dabalaa. Sheelfii irra kaa'aa!
- ✓ Salaaxaa keessan halkan qopheeffadhaa. Kuduraalee murmuraman, lukkuu yookiin baaqelaawwan bilchaatan, baaduu goggofamw, dhiyeessi, akkasumas waan haarawa ta'e kan akka apilii kukutame dabalaa.
- ✓ Kudura kamiyyuu yeroo gabaabaaf ovenii keessa tursiisuun bilcheessaa. Kuduricha zayitaa fi mi'essitoota muraasa itti dabaluu dhandhama dabalataa soorata kamittuu dabalaa.
- ✓ Fuduraaleen bonaa hunduu yeroo wal-fakkaataatti bilchaatuu? Dhugaatii qopheessaa, yookiin cittuu akkasumas bishaan xiqqoo keessatti bilcheessaa dabalataan keekii haphii irratti naqaa, yookiin malmaraataa qopheessaa! Marsariitii qabiyyee jaallatamaa keessan irraa qabiyyeewwan malmaraataa salphaa caqasaa.

SABABIIWWAN DINQISIISOO FUDURAALEE FI KUDURAALEE HEDDUMINAAN NYAACHUUF OOLAN

MIIRA FAYYAALESSA SANA ARGADHAA!

Kuduraalee irra-caalaan yommuu nyaattan gogaan keessan ni fayyadama.

DAA'IMMAN KEESSAN FAANA KEESSAN HORDOFU!

Fuduraalee fi kuduraalee yommuu nyaattan, isaanis ni, nyaatu.

UMURII KAMITTUU FAYYAA KEESSAN FOYYESSAA!

Sooratawwan humna-qabeeyyiin oomishawwan humna keessan ol-kaasuuf gargaaran akkasumas kanneen ulfaatina keessan to'achuuf isin gargaaran keessatti argamu. Ingaacoon bullaa'iinsi nyaataa gaarii akka ta'uuf gargaaru.

WAA'EE WIC FMNP FI SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Sagantaan Soorata Gabaa Qote-bultootaa) qaama Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, Sagantaa Nyaata Dabalataa Addaa Dubartoota, Daa'immanii fi Ijoollee galii gadi aanaa qabaniif) kanneen galii gad-aanaa qabaniif kan ooludha. WIC Program nyaatawwan fayyalessa, barnoota soorataa, deeggarsa soorata harma haadhaa fi rifeeraaliwwan gara tajaajilawwan fayyaa fi hawaasaa kan birootti erguu ni kenna.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Sagantaan Soorata Gabaa Qonnaan Bultoota Buleeyyii) qaama Aging and Long-Term Support Administration (ALISA, Bulchiinsa Sooramaa fi Deeggarsa Yeroo Dheeraa) Department of Social and Health Services (DSHS, Muummee Tajaajila Hawaasummaa fi Fayyaa) ti. Senior Nutrition Program ga'eessota galii gad-aanaa qabaniif kanneen umurii waggaa 60 oliidhaaf soorata fooyyeessa kunis nyaatawwan sooratammaa gaarii qaban qindaa'ina gareetiin akkasumas gara manaa isaaniitti geessuudhaani.

ODEEFFANNOO QUNNAMTII

WIC FMNP



MARSARIITII: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>

BILBILA: 1-800-841-1410, 0 tuqaa

IIMEELII: FMNPteam@doh.wa.gov

Waa'ee FMNP komii ni qabduu? Unka Himannaa teessoo kanarratti argamu fayyadamuun poostaan galchaa, iimeelii barreessaa, yookiin faaksii godhaa: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

SENIOR FMNP



MARSARIITII: <https://www.dshs.wa.gov/alsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>

BILBILA: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 OM
April 2025 Oromo

United States Department of Agriculture (USDA, Ministeera Qonnaa Yunaayitid Isteeti) dhiyeessaa fi hojjechiisaa carraa wal-qixa kennudha. Senior FMNP Waashingitanii fi WIC FMNP loogii hin godhan.

Galmee kana bifa biraatin gaafachuu yoo barbaaddan, gara 1-800-841-1410'tti bilbilaa. Maammiltootni dhaga'uu irratti rakkoo qabdan yookiin dhaga'uu hin dandeenye, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa ykn WIC@doh.wa.gov irratti Iimeelii godhaa.



WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

NYAATA HO'AA NYAADHAA!
NAANNOODHAA BITADHAA!
QOTE-BULTOOTAA DEGGARAA!

FAAYIDAAWWAN GABAA QONNAAN BULTOOTAA KEESAN FAYYADAMUU

- Koodii QR keessaniin, gabaa fi bakka daldala oomishoota qonnaa mirkanaa'anii faayidaa gabaa qonnaan bulaa fayyadamaa.
- Koodii QR keessan kaardii WIC ykn SFMNP irraa akkasumas aappi irraa argadhaa.
- Jijjiiramni ykn tookenoonni kamiyyuu faayidaalee keessan waliin hin kennaman.
- Oomishaan kun koodii QR keessan kaasuudhaan hamma bittaa ni galchu.
- Gatii mirkaneessuun PIN keessan galchaa
- Kaardii koodii QR qabu kan bade yookin hatame ejensii faayidaa isiniif kennutti gabaasaa.
- Faayidaalee keessan Waxabajji 1 fi Onkololeessa 31 giddutti fayyadamuu qabdu.

KAARDII SENIOR FMNP FI MALLATTOO AAPPII



KAARDII WIC FI MALLATTOO AAPPII



AKKAATAA FUDURAALEE FI MUDURAALEE KEESAN ITTI KUUSUU DANDEESSAN

- Kuduraalee irra-jireessaan firijii keessan keessatti kuusaa!
- Oomishaawwan haarawa kanneen akka baala magariisaa fi goraawwan otoo hin miiciin kuusaa jabaa keessa kaa'aa.
- Otoo hin fayyadamiin dura yerooma sana oomishawwan hunda bishaan yaa'uun miiccaa. Baalli magariisi bishaan qorraa keessa cuuphuun bishaanicha yeroo muraasa jijjiiruun miiccamuu danda'a.
- Kuduraalee kanneen akka qullubbiwwanii fi dinnichawwanii iddoo qorraa, kuusaa dukkanaa'aa yookiin keessoo qorraatti kuusaa. Firijii keessa miti! Shunkurtii fi dinnicha waliin hin kuusinaa.
- Timaatimiiwwanii fi fuduraalee hin bilchaatiin yeroo mara iddoo diriiraa yookiin shelfii irratti yookiin minjaalarratti tempireechara kutaa manaa keessatti kuusaa.
- Yeroo dheeraa kuusuuf, oomisha cabbeessuu yookiin xaasaan kuusuu filadhaa.

FAAYIDAA GABAA QONNAAN BULTOOTAA MAAL BITUU DANDEESSU?

Faayidaa gabaa qonnaan bultoota keessanii kan Waashingitan fi kaawuntii daangaa Idaho fi Oregon keessatti biqilan waliin fuduraalee, kuduraalee fi biqiloota baalaa kan naannoo, haaraa ta'anii fi kan uumamaa ta'an bitadhaa. Oomishaalee faayidaa gabaa qonnaan bultoota keessaniin bitachuu dandeessan kanneen akka:

KUDURAALEE

Hundee diimaa, Raafuu, Biqiltuu Biraasel, Kaarotii, Abiraangoo, Kaaboli, Leeksi, Shunkurtii, Dinnicha, Dabaaqula, Raafuu faranjii, Dabaaqula gannaa, Goodarree, Zukiinii

FUDURAALEE

Appilii, Biluuberii, Cheerii, Neektariinii, Kookii, Raasberii, Goraa

BIQILOOTA BAALA

Bassobilaa, Siilaantiroo, Paarsilii, Roozmarii

MAALOO HUBADHAA:

Hirmaattota Senior FMNP qofatu damma bitachuu danda'a.

Tarreeffama oomishaalee guutuu ulaagaa guutaniif maaloo

<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants> ilaalaa.



GUDDISTOOTAA GABAA IRRATTI MALLATTOOLEE KANA QABAN BARBAADAA!

GABAA QONNAAN BULTOOTAA TOORA YEROO WAQTII

---BIRRAA

- ▶ Hirmaattota Senior FMNP faayidaa gabaa qonnaan bultootaa argachuuf iyyadhaa.
- ▶ Bakka buutonni naannawaa kaardii Senior FMNP raabsuu eegalaa.

---WAXABAJJI 1

- ▶ Waqtii gabaan qonnaan bultootaa eegalu.
- ▶ Faayidaa gabaa qonnaan bultootaa fayyadamuuf guyyaa jalqabaa.

---FULBAANA 30

- ▶ Argama isaa irratti hundaa'uun faayidaa gabaa qonnaan bulaa fudhachuuf guyyaa dhumaa.

---ONKOLOLEESSA 31

- ▶ Faayidaa gabaa qonnaan bultootaa fayyadamuuf guyyaa dhumaa.

Yaadachiisa: Hirmaattonni WIC faayidaawwan kuduraa fi muduraa kan ji'aa isaanii gabaa qonnaan bultootaa fi kuusaawwan qonnaa waggaan fayyadamuu danda'u.



GABAA QONNAAN BULTOOTAA KEESATTI WAAN HAARAA YAALAA!