

Yiëkkë Cießë de Kuat Nhiaam në Dhöl de Yiëkk (Teŋ/Met) de Guöp: Kë Ye Loi Ebën Apiath!

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Dinka

Guööt de kë ye guöpdu yääk (met) alëu bi nhomdu ku guöpdu cɔl/cɔk tō ke piɔl.

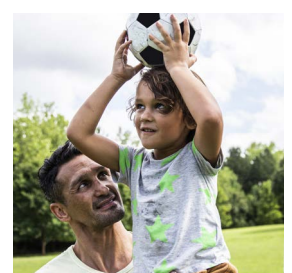
Cänh ye yin cath etök wenë kɔcku (paandu) ku mëëthku e pial e guöp ebën yiëk kë piath ku alëu bi kaamdu kenë ciëŋ de kuandu cɔk tō ke ril.

Ba guöpdu yääk/teŋ e yiin cɔk yök rɔt ke yin ci bëer riel ku ye pialduön e nhom ku bi tō ke dik.

E kony bi të yenë tueny tueny wën ye piir de ciëŋ nhiaam ku kuët kōk ke kantha cɔk lik.

Yeen alëu bi yiin kuony bi yin ke tueny tueny cit thukari, tuaany de piöu ku mum de nhom thany.

Agut në yin cak ya kä nyɔɔt/kor ye keek looi aköl, cit yith nhial në yithkeleta köu, cäth ka rin/ kat në macircir ke yi lɔ të de luɔi ka thukulic, ka të yen yin riiny në kaam lōŋŋë kɔc thïn, aa lëu bikë pial e guöpdu ku piir lɔcäp juak yiic bikë dik.



Them ba ke kä ye keek looi bene yin ke ciëŋ de kuat yiëk nhiaam

- Piöccë rɔt ba diëer ye kuatdun dier, thuëc yenë tɔŋ kää, tai cii, loi yoga (tëk tëk piir lɔdiu ye raan cɔk mit piöu) ka ba tō të yenë Zumba piöcc thïn nyic/ŋic.
- Ye tuk/pol në kä cit kura (cit adan ye Jiëŋ yup në atueel), putbool, tenith (kura thiin yenë thuëc në agen nhom), batmintɔn ku bolibool (kura de cin ye liëer abuoi nhom).
- Ye tō ke ye yiguöp cɔk lui wenë paandu ku mëëthku në dhöl cit kuan, cäth, diëer, gëer de macircir, ka bakë ya thuëc etök në gen lääu tō ayeeric.
- Bëré/bënë kä theer ɔɔn yenë ke thuëc në kɔckun ɔɔn ku cɔl mëëthku ku kɔc ke paandu bakë thuëc. Yeen e dhöl ye kɔc cɔk tō e ke mit piöth, yekë kegup yääk ku bikë ciëŋ de kuandu yiëk nhiaam!

Yenö bi bëer looi?

- Acin kë ci gääu ba luɔi ye guöp teŋ/met jɔck.
- Loi kë nyɔt/koor ku ba lɔ ke ye juakic ke yi cath thïn, ku duk nhom mär ba kɔc kōk wëei piöth bikë yiin biɔɔth cök.
- Tiŋ webthait de kantholdu në yän ke gëeth ke guëer, yän ke thuëc/pol në kä ye keek looi në baai biäk rëer yin thïn ku ba ya luui wenë keek.
- Jam wenë akimdu ka raan lui në kä ke pial e guöp bi yiin lëk kë ba looi.

Wik de Kä ke Pial e Guöp de Kuët Kuöt yiic në run 2023

Ba wël kōk ke lëk jam në Wik de Kä ke Pial e Guöp de Kuët Kuöt yiic në run 2023 tō në thuoŋdu/thoŋdu yök
www.mhcs.health.nsw.gov.au

