Australian Multicultural Community Services

Gentilezza

April 2021 | Italian edition

In questo numero:

- Come prevenire le cadute
- Conosciamo i clienti dei pacchetti di assistenza a domicilio
- Pacchetti di assistenza a domicilio su misura
- *La parola al denaro*
  Per un invecchiamento migliore

Assistiamo, sosteniamo e **incoraggiamo**

In copertina: il signor Cabuang e la signora Garcia sono sposati e vivono nella stessa casa. Di conseguenza, la distanza sociale non è richiesta.

Messaggio dell'amministratore delegato

Un caloroso benvenuto all'edizione di aprile della newsletter di AMCS.

Il tema di questo mese è la ***gentilezza***. Noi di AMCS siamo in una posizione privilegiata per promuovere la solidarietà nella nostra comunità attraverso l'assistenza e il sostegno agli anziani.

Come organizzazione di assistenza, concentriamo i nostri sforzi sull'estensione dei servizi di supporto all'interno della comunità e non vediamo l'ora di aumentare le attività faccia a faccia.

Spero che abbiate trascorso una Pasqua serena e gioiosa. Questa pausa ci ha dato l'occasione di passare del tempo con i nostri cari, la cui gentilezza dá calore alla vita.

Come sempre, vi raccomandiamo di stare al sicuro e ricordate che se possiamo aiutare, lo faremo. Amiamo il nostro lavoro e siamo felici di offrire supporto ai vostri cari che possono beneficiare della nostra assistenza.

Elizabeth Drozd

Amministratore delegato, AMCS

L'angolo dell'infermiere – Come prevenire le cadute

La paura di cadere aumenta con l'invecchiamento. Migliaia di anziani si rompono un osso ogni anno. Alcuni di loro, per questa ragione, evitano di svolgere attività come camminare, fare shopping o partecipare ad eventi sociali. Tuttavia, sotto la guida del medico, l'attività fisica può fare molto per la prevenzione delle cadute.

Di seguito alcuni consigli per evitare le cadute:

- **Restate attivi.** Un esercizio regolare rinforza i muscoli e mantiene flessibili le articolazioni. Considerate le passeggiate o lo yoga.
- **Sottoponetevi a controlli agli occhi e alle orecchie.** Piccoli cambiamenti nella vista e nell'udito possono causare una caduta.
- **Controllate gli effetti collaterali dei farmaci che prendete.** Se un farmaco vi dà sonnolenza o vertigini, informate il vostro medico o farmacista.
- **Dormite abbastanza.** È più facile cadere quando si è stanchi.
- **Limitate il consumo di alcolici.** Anche una piccola quantità di alcol può influenzare l'equilibrio e i riflessi.
- **Alzatevi in piedi lentamente.** Alzarsi troppo in fretta può causare un abbassamento di pressione e tremori.
- **Se siete instabili quando camminate usate un ausilio per la mobilità.** Bastoni e deambulatori possono prevenire le cadute, specialmente in zone che non si conoscono bene o con percorsi irregolari.
- **Indossate scarpe con la suola di gomma e tacchi bassi oppure scarpe coi lacci antiscivolo.** Non indossate calzini quando salite le scale o camminate sul pavimento ed evitate scarpe e pantofole con suole lisce.
- **Se vi è capitato di cadere dopo l'ultima visita di controllo, ditelo al vostro medico, anche se non vi siete fatti niente.** Una caduta può essere un segno di un nuovo problema medico o di difficoltà con i farmaci o la vista.

Un semplice incidente può cambiare la vita, ma la maggior parte delle cadute si può prevenire. Se ricevete i pacchetti di assistenza a domicilio contattate il vostro consulente assistenziale per richiedere una visita da un fisioterapista o un terapista occupazionale. Altrimenti, chiedete consiglio al vostro medico.

Questa foto è stata scattata prima della pandemia.

Pacchetti di assistenza a domicilio su misura

Vivere bene per invecchiare bene

Con l'avanzare dell'età, alcuni compiti possono diventare più difficili. Ma questo non significa necessariamente di doversi trasferire in una struttura per anziani o cambiare la propria vita. Molti anziani preferiscono continuare a vivere in modo indipendente a casa loro, con un po' di supporto in più.

AMCS fornisce servizi di assistenza a domicilio su misura per anziani provenienti da contesti culturali diversi.

George Rousou, cliente di AMCS Home Care Package, riceve servizi sanitari e visite settimanali di operatori che lo aiutano a passare l'aspirapolvere, pulire, spolverare e curare il giardino. George indossa un allarme personale MindMe Pro organizzato da AMCS, per assisterlo in caso di cadute o in situazioni di emergenza.

"Mi sono unito all'AMCS dopo che io e mia moglie Eleni abbiamo incontrato Sofie, la mia consulente di assistenza. Sofie era amichevole e paziente, ha trascorso del tempo con noi per capire le nostre esigenze e ci ha fornito informazioni e prezzi in modo chiaro e onesto", ricorda George. "Questo ci ha convinto a scegliere AMCS. Eleni sentiva che il nostro rapporto avrebbe funzionato bene".

Alcuni dei servizi di assistenza a domicilio forniti da AMCS comprendono:

- Assistenza domestica – pulizia, bucato e giardinaggio
- Trasporto – (per andare a) fare compere, in banca e dal medico
- Supporto sociale – compagnia e partecipazione ad attività
- Cura personale – doccia, vestirsi e preparazione dei pasti
- Allied Health – richieste per assistenza infermieristica, fisioterapia e terapia occupazionale

"I miei figli mi sostengono molto. Grazie al loro aiuto e all'assistenza di AMCS posso rimanere a casa", dice George.

Purtroppo, Eleni, sua moglie per oltre 60 anni, è venuta a mancare improvvisamente nel 2018.

Durante le restrizioni di COVID-19, George ha cominciato a disegnare, dipingere e colorare.

Queste attività hanno risvegliato il suo lato creativo e gli hanno fatto scoprire l'amore per le immagini e i colori. Il suo pezzo preferito è un cuore che esprime il suo amore per Eleni, dedicato alla sua memoria il giorno di San Valentino.

Sofie e gli altri operatori di supporto di George amano fargli visita per fornirgli assistenza personalizzata. Parlando con lui, passeggiando nel suo giardino e ammirando i suoi quadri imparano a conoscerlo meglio.

"Mi piace chiacchierare di cibo, del mio giardino, delle notizie e delle mie opere d'arte. Leggo il giornale ogni giorno", dice George. "Tutti sono amichevoli e mi aiutano a vivere a casa".

Per ulteriori informazioni sui pacchetti di assistenza domiciliare, si prega di contattare Eloina Zepeda, Intake & Administration Officer, su eloina.zepeda@amcservices.org.au o 0432 099 225.

Profilo di una cliente

Irma Thiele

Ogni volta che Irma apre la porta di casa, dá il benvenuto al suo operatore di sostegno con un sorriso e i "bigodini in testa".

C'è sempre qualcosa che cuoce nel forno e dei biglietti fatti a mano da mandare ai suoi cari.

"Adoro cucinare e preparo tantissimi biscotti. Novembre è uno dei mesi più impegnativi perché preparo mezza dozzina di barattoli di biscotti per i bambini" racconta. "Faccio anche torte di Natale con il whisky, tre alla volta".

Ogni domenica Irma va a messa nella chiesa di fronte a casa sua, dove prepara periodicamente una colazione a base di torte.

Legami familiari

Irma è nata a Leeton, New South Wales, ha due fratelli minori e due sorelle maggiori.

"Mio padre era un ministro luterano, l'unico in Tasmania quando ci siamo trasferiti lì", ricorda. "Viaggiavamo molto, ma i troppi viaggi notturni gli hanno danneggiato gli occhi".

Irma ha incontrato suo marito nella chiesa luterana.

"Abbiamo 4 figli -maschio, femmina, maschio, femmina, - e otto nipoti," racconta.

Anche se il marito vive ora in una casa di riposo lei non si sente sola e va a trovarlo ogni settimana.

"Aveva sempre il controllo della televisione e guardava i film di guerra che non mi piacciono", ride. "Non ho mai tenuto il telecomando in mano come adesso".

Lavoro dalle 9 alle 5

A scuola a Mildura, Irma ha imparato la stenografia Dacomb. All'esame, ha fatto un solo errore.

"Non dimenticherò mai quell'errore, che era la parola 'baby'", ricorda.

Le sue abilità da stenografa le sono tornate utili per trovare lavoro come dattilografa alla Orlando Wines.

"Il responsabile acquisti, che era stato uno dei testimoni al nostro matrimonio, mi ha chiesto se potevo aiutare per un paio di settimane", spiega. "Quelle quattro o cinque settimane sono diventate vent'anni".

Le piaceva il suo lavoro e andava in ufficio in macchina ogni giorno da Sunshine North a Oakleigh.

Il ladro di vino

Sebbene a molte persone piacerebbe avere un lavoro in cui viene offerto alcol gratuito, Irma beve pochissimo. "Quando ci siamo trasferiti in una casa nuova, ho dovuto buttare via un sacco di vino perché lo tenevo in un capannone caldo,

La campagna per la gentilezza

Per mostrare l'impegno positivo della comunità verso gli anziani

La Campagna per la gentilezza ricorda alle persone l'importanza di impegnarsi per il benessere degli anziani e mette in evidenza il loro importante contributo.

Abbiamo visto persone insegnare ai loro nonni come usare la Playstation, condividere storie con persone adulte della loro comunità e scambiare abilità come il cucito.

sul retro" ricorda.

In ogni caso, una persona misteriosa era fin troppo disposta a godersi quel vino.

"Una domenica mattina, uno sconosciuto ha scavalcato il recinto e ha rubato un paio di dozzine di bottiglie. Sapevamo che il ladro doveva vivere nelle vicinanze perché non sarebbe stato in grado di trasportarle da solo", ricorda. "Mio figlio e mio marito hanno trovato le bottiglie nascoste sotto un ponte nelle vicinanze. Abbiamo chiamato la polizia ma non abbiamo mai scoperto chi fosse il colpevole".

La casa di carte

Nel 1994, Irma ha partecipato ad un incontro dedicato all'apprendimento dell'artigianato svoltosi a Halls Gap nel Victoria; da allora ama creare biglietti di auguri e cartoline. Questa attività è il suo modo per socializzare.

"Frequentavo il gruppo di artigianato ogni lunedì pomeriggio e vendevo un bel po' di biglietti", racconta. "Alcune persone andavano per lavorare a maglia. Altri venivano solo per parlare".

La maggior parte degli anni Irma crea molti biglietti originali per Natale, Pasqua, compleanno e occasioni speciali. Ne ha sempre una scatola pronta e la gente va a trovarla a Lifestyle Brookfield per comprarli, al prezzo di quattro dollari l'uno.

L'esperienza con AMCS

"A 83 anni è un po' difficile riuscire a fare tutto. La parte peggiore è cambiare le lenzuola. Non riesco sollevare il materasso. La mia assistente viene ogni due settimane", dice Irma. "Posso contare su di lei per le faccende generali e non devo nemmeno dirle cosa fare".

Sei gentile con gli anziani?
Invia le tue foto a marketing@amcservices.org.au e potresti vincere una carta regalo Coles Myer da 20 dollari.

Questa foto è stata scattata prima della pandemia

Profilo di un membro dello staff

Tina Parisi, operatrice di sostegno

1. Da quanto tempo lavori all'AMCS?

22 mesi.

2. Parlaci del tuo ruolo

Sono un'operatrice di sostegno.

Il mio ruolo principale è sostenere e aiutare i clienti con i loro bisogni quotidiani, soprattutto quelli che richiedono la lingua italiana. Amo lavorare con gli anziani. La mia prima lingua è l'italiano ed essere bilingue è utile nella comunità italiana che invecchia.

3. Parlaci di te

Sono arrivata in Australia nel 1980 dall'Italia. Sono sposata, ho una figlia che frequenta l'anno 10, un figlio adulto e una nipote che ha iniziato la scuola quest'anno. Mio figlio vive con la sua famiglia nelle vicinanze.

Mi piace cucinare e creare nuove ricette, lavorare a maglia, all'uncinetto e leggere, e spesso condivido i miei hobby con i clienti.

Profilo di un membro dello staff

Hania Hordynska
Consulente per la cura

1. Da quanto tempo lavori all'AMCS?

Dal 2010, AMCS mi ha dato l'opportunità di un avanzamento di carriera e di una crescita.

2. Parlaci del tuo ruolo.

Il mio ruolo è offrire supporto agli anziani che vogliono continuare a rimanere indipendenti vivendo a casa loro, per godere delle cose che amano. Non ho mai smesso di amare quello che faccio.

3. Parlaci di te

Non sono mai stata una di quelle persone che sognava di vivere in Australia. Sono venuta in questo continente dalla Polonia per una vacanza e per divertirmi. Mi sono innamorata del mio attuale marito e dell'Australia nello stesso tempo. La mia vita è cambiata quando ho comprato un biglietto di sola andata.

Membro del personale si taglia 60 cm di capelli per beneficenza

In febbraio, Magda Biadala-Sahingoez, ICT and Communications Manager, e i suoi gemelli di 10 anni, hanno donato i capelli a Variety - Hair with Heart. L'ente di beneficenza per bambini trasformerà le loro lunghe ciocche in parrucche da donare a qualcuno che ha perso i capelli a causa di una condizione medica.

"I capelli sono una parte importante dell'identità di una donna o di una ragazza", dice Magda. "Volevo aiutare psicologicamente i bambini malati, svantaggiati o con bisogni speciali".

Noi di AMCS siamo orgogliosi del nostro staff di supporto e di cura. Per maggiori informazioni o per fare donazioni, visitare: https://hairwithheart.variety.org.au/ fundraisers/erenanddenizsahingoez

Riflettore sui volontari

Iwona Jaskulska ha iniziato a fare volontariato con AMCS nell'ottobre 2018, fornendo compagnia agli adulti anziani a rischio di isolamento sociale.

"Sono una persona molto socievole. Mi piace incontrare le persone e aiutarle", dice Iwona. "Ho lavorato come maestra d'asilo per molti anni. Avere cura degli altri è nel mio sangue".

Nel tempo libero, Iwona, legge libri di storia, coltiva l'orto e cucina, specialmente per gli altri.

"Iwona è così positiva e sempre felice di aiutare", dice Milena Shaedler, coordinatrice dei volontari di AMCS. "Visita quattro anziani, li porta a fare shopping e rimane con loro più a lungo di quanto la posizione di volontario richieda."

Parliamo di soldi per invecchiare meglio

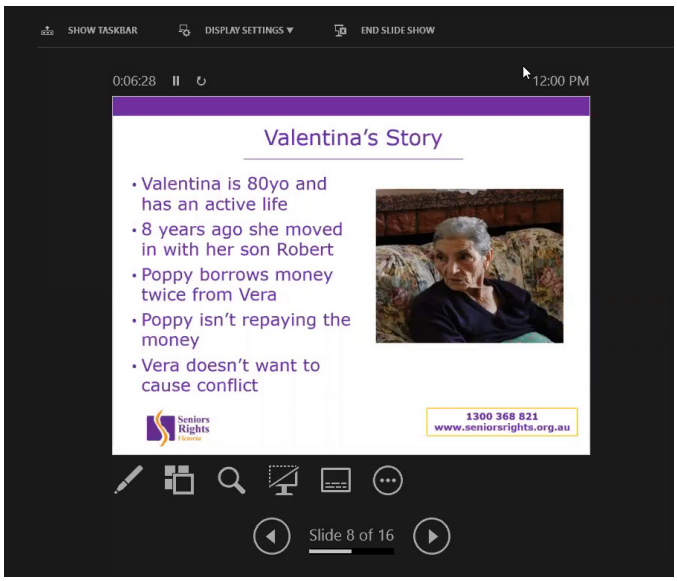
Ecstra Foundation ha concesso ad AMCS un finanziamento per il progetto *Money Talks for Better Ageing*, che mira a rafforzare il benessere finanziario degli anziani culturalmente e linguisticamente diversi (CALD). Il programma fornisce un accesso equo alle informazioni e alle risorse sull'abuso finanziario sugli anziani per consentire loro di prendere decisioni finanziarie informate, da soli, con la famiglia o gli assistenti.

In un sondaggio, un partecipante ha detto: "La consulenza finanziaria per gli anziani è vitale e credo che questa iniziativa abbia mostrato l'importanza dei consulenti finanziari quando si cercano consigli finanziari".

Facilitato da Seniors Rights Victoria, Financial Counselling Victoria e dai consulenti finanziari locali, il progetto ha portato a termine con successo due workshop online di co-design che hanno visto la partecipazione di oltre 100 anziani CALD della zona metropolitana di Melbourne. Il primo workshop di co-design, *Money Talking Day*, ha fornito una piattaforma per:

- informare sulle storie di maltrattamento finanziario agli anziani
- condividere preoccupazioni ed esperienze
- aumentare la consapevolezza degli anziani sui rischi finanziari provocati dagli abusi
- discutere le sfide sull'accesso alle informazioni e le risorse insieme a persone che la pensano allo stesso modo.

Il secondo workshop di co-design, *Your Money-Your Safety*, ha permesso ai partecipanti di creare soluzioni praticabili insieme ad esperti finanziari.



Un altro partecipante ha detto: "È stata una sessione interessante. Ora sono in grado di tenermi informato sulle varie forme di abuso finanziario agli anziani".

Grazie a questi workshop, abbiamo scoperto le tante sfide che gli anziani CALD devono affrontare:

- Nessuna fiducia nel chiedere aiuto
- Nessuna esperienza tecnologica
- Difficoltà nell'accedere a informazioni a causa delle barriere linguistiche
- Mancanza di conoscenza delle risorse multilingue.

Attualmente, stiamo sviluppando risorse mediatiche come video su YouTube e schede informative in 10 lingue; stiamo anche organizzando workshop di condivisione delle informazioni per i vari gruppi della comunità.

Se siete interessati a partecipare ai prossimi workshop, contattate Isurika Wijewardhena, coordinatore del progetto, su isurika.wijewardhena@amcservices.org.au oppure 0432 099 369.

Il concorso di maglieria:

E il vincitore è...

Hemamala Vithanarachchi con 63 like su Facebook.

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato.Abbiamo ricevuto 21 giocattoli lavorati a maglia, e dopo il concorso, AMCS li ha donati ai bambini in difficoltà al Launch Housing, Bob's Place Dandenong.

Anniversari dello staff e dei volontari — Marzo- aprile 2021

Un grazie allo staff e ai volontari per l'incredibile dedizione e il sostegno offerto agli anziani della comunità. Molti di loro hanno raggiunto un anniversario importante nei mesi di marzo e aprile.

Staff

Farrugia, Linda	5 anni in aprile
Hordynska, Hania	10 anni in aprile
Przybylkiewicz, Teresa	10 anni in marzo
Zurek, Liz	10 anni in aprile

Volontari

Chwasta, Fela	14 anni in marzo
Definski, Frank	3 anni in marzo
Driscoll, Leanne	1 anno in marzo
Gillibrand, Stephanie	3 anni in aprile
Jankowska, Renata	3 anni in marzo
Jerzy, Gosk	4 anni in in marzo
Jones, Sally	1 anno in aprile
Kabala, Jackie	3 anni in marzo
Knight, Fran	1 anno in aprile
Krstova, Marina	3 anni in marzo
Kuder, Zbigniew (Zibby)	1 anno in aprile
Leiva, Diana	1 anno in aprile
Lipski, Danuta	6 anni in marzo
Ostrowski, Zygmunt	2 anni in marzo
Ozkan, Ozlem	3 anni in aprile
Podesser, Ingrid	2 anni in marzo
Salib, Mona	6 anni in marzo
Stepien, Anna	6 anni in marzo
Torres, Jessica	3 anni in marzo
Vatta, Antonetta	3 anni in marzo
Yavuzlar, Mehmet	2 anni in aprile
Yeoh, Mark	3 anni in aprile

Ufficio di Melbourne

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

(03) 9689 9170
info@amcservices.org.au

www.amcservices.org.au

Ufficio di Geelong

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

(03) 5241 2446
geelongoffice@amcservices.org.au

Australian Multicultural Community Services

@AMCSAgedCare @amcs_melb linkedin.com/company/amcs Australian Multicultural Community Services (AMCS)