Australian Multicultural Community Services

التواصل

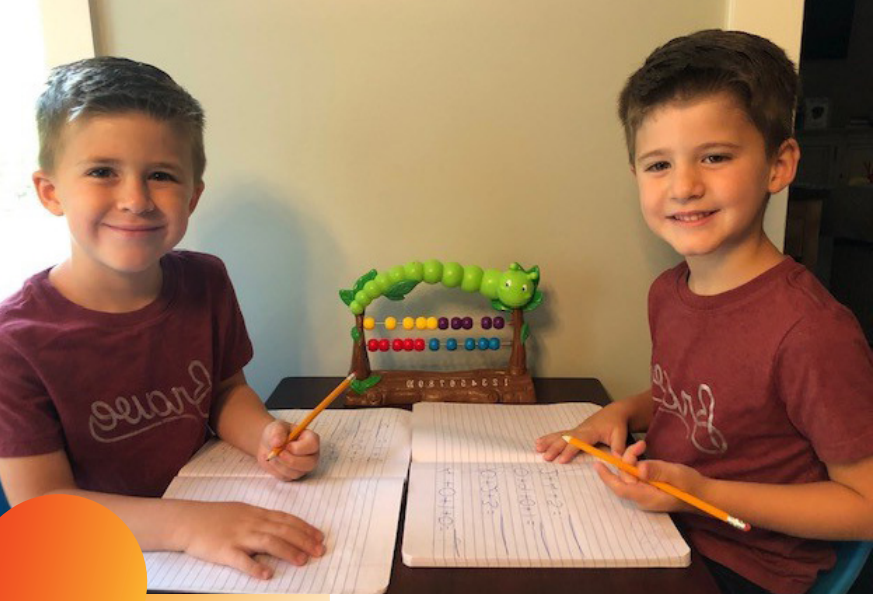
أكتوبر/تشرين الأول 2021 |

Arabic Edition

في هذا الإصدار:

- عملاء باقة الرعاية المنزلية لمنظمة AMCS في الأخبار
- تواصل عملاء باقة الرعاية المنزلية مع أقاربهم في الخارج
- الفائزون في المسابقة الفنية الافتتاحية ضد التمييز العمري لمنظمة AMCS
- مركز الدعم متعدد الثقافات في ظل وباء كوفيد-19

نقدم الرعاية والدعم و**التمكين**



علاقةُ رياضيات

لقاء مع عميلي باقة الرعاية المنزلية لمنظمة AMCS، روز أوجلي، 88 عامًا، وبن أوجلي 93 عامًا.

يعيشان في ميلبورن بينما يقطن حفيداهما التوأم البالغان من العمر أربع سنوات، إيثان وإيدان في فرجينيا بالولايات المتحدة الأمريكية.

وخلال أنشطة التعلّم المنزلي لمرحلة ما قبل المدرسة، أصبح الطفلان شغوفين بعمليات الجمع. فتلقّى كل من روز وبن رسائل إلكترونية ومقاطع فيديو لعرض مهارات الطفلين. ثم أرسلا بدورهما مسائل رياضية أخرى للحفيدين.

وقال بن "لطالما أحببت الرياضيات". "فقد كان الأحفاد والجيران، في الماضي، كثيرًا ما يطلبون مساعدتي."

ورغم المسافة البعيدة التي تفصل بينهما وتزيد عن 16.000 كلم، ظلّت الأرقام والأعداد حلقة وصل بين الأسرتين.

تجنّب التعرض للإصابات

تتآكل المفاصل بمرور الوقت. وعند تعرّض مفاصلك للإصابة يمكن أن يتضرّر الغضروف ما يسرّع تآكلها وتمزّقها.

احم مفاصلك

إنّ التزام الطرق الصحيحة للجلوس والعمل ورفع الأشياء يحمي المفاصل من الإجهاد اليومي. على سبيل المثال، حاول الاعتماد على الركبتين والوركين لا على الظهر عند محاولة التقاط شيء ما. واحرص على حمل الأغراض قريبة من جسمك للتقليل من الإجهاد على المعصمين.

تناول السمك مرتين أسبوعيًا

الأسماك مثل سمك السلمون والسلمون المرقط وسمك الماكريل والسردين غنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3 ولها فوائد صحية كثيرة ويمكنها التقليل من التهابات الجسم.

التُقطت تلك الصورة قبل الوباء.

رسالة من الرئيسة التنفيذية

أهلًا بكم في إصدار شهر أكتوبر/ تشرين الأول من النشرة الإخبارية لمنظمة AMCS، عن موضوع التواصل. يمنحنا التواصل، أكثر من أي وقت مضى، فرصةً لننعم بحياة أهنأ وأوفر صحةً.

لقد احتفلنا مؤخرًا بيوم R U OK؟ الموافق 9 سبتمبر/ أيلول بتفقّد أحوال بعضنا بعضًا. ففضلًا، لا تتّخروا وقتًا أو جهدًا للتواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة أو الجيران.

"يمنحنا التواصل، أكثر من أي وقت مضى، فرصةً لننعم بحياة أهنأ وأوفر صحةً."

تعاونّا، في الآونة الأخيرة، مع صحف آي بي سي (ABC) وستار ويكلي (Star Weekly) وجيلونج إندبندنت (Geelong Independent)، على نشر قصص عملاء باقة الرعاية المنزلية لدعم قضية المسنّين من عرقيات مختلفة.

صادف اليوم العالمي للمسنّين الأول من أكتوبر/ تشرين الأول، ليسلط الضوء على أهمية إسهامات المسنّين في المجتمع وزيادة الوعي بالمشاكل التي يواجهونها.

وكالعادة، نتمنى لكم السلامة، وتذكروا دائمًا أننا على استعداد للمساعدة ما أمكننا ذلك. فنحن نستمتع بعملنا ونسعد بتقديم يد العون للآخرين من معارفكم ممّن قد يستفيدون من رعايتنا.

إليزابيث دروز
الرئيسة التنفيذية بمنظمة AMCS

ركن التمريض ــ التوعية بداء التهاب المفاصل

التهاب المفاصل حالة مرضية شائعة في أستراليا، إذ تصيب شخصًا من كل 5 أشخاص من جميع الأعمار ومن جميع الطبقات الاجتماعية بما فيهم الأطفال. ويُصاب بها 4.2 مليون شخص في سنّ العمل. وكلما زاد عمر السكان، تضاعف عدد المصابين بداء التهاب المفاصل. تشير الاتجاهات الراهنة حسب sseccA Economics إلى أنّه "بحلول عام 2050، سيُصاب سبعة ملايين أسترالي بأحد أنواع داء التهاب المفاصل."

"يُصاب بالتهاب المفاصل 2.4 مليون شخص في سنّ العمل."

في ظلّ وجود أكثر من 120 نوعًا مختلفًا من أنواع التهاب المفاصل المسبّبة للألم وخشونة المفاصل وضعف الحركة، يمكن للتدخّل المبكر أن يؤخر الإصابة بهذا المرض.

كيف يمكن تقليل خطر الإصابة بمرض التهاب المفاصل؟

مع أنّنا لم نجد لهذا المرض علاجًا بعد، يمكن للوسائل الطبية وغير الطبية أن تخفّف من أعراضه. حاول استشارة طبيبك قبل تجربة أي نوع من العلاج.

حافظ على وزن صحّي

تشكل الكيلوغرامات الزائدة عبئًا على المفاصل المسؤولة عن حمل الوزن مثل مفاصل الوركين والركبتين.

راقب معدل السكر في دمك

اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا.

عليك بالتمارين الرياضية

يُزيل التمرين ضغط الوزن الزائد عن مفاصلك ويقوّي العضلات كما أنه يحميها من التآكل والتمزق مع مرور الزمن. وحتى تُضاعف الفوائد، احرص على المناوبة بين الأنشطة الهوائية مثل المشي والسباحة وتمارين القوة. علاوة على ذلك، مارس تمارين الإطالة حتى تحافظ على مرونتك ونطاق حركتك.

طاقم العمل

كازيا ليتيوكا

موظفة دعم

1. منذ متى وأنتِ تعملين في AMCS؟

عملت في منظمة AMCS لأكثر من 20 عامًا. أتولّى مسؤوليات مثل الرعاية المنزلية، والعناية الشخصية والرعاية المؤقتة لمقدمي الرعاية كما أقدم خدمة المرافقة. وأحبّ تقديم الدعم للعملاء مثل أناستاسيا (انظر الصفحة 4). تمنحني وظيفتي فرصة للقاء أناس من مختلف المشارب والثقافات مثل الكرواتية والألمانية واليونانية والإيطالية والبولندية والروسية. وكم تعلمت من تجاربهم وتشاركنا الكثير من الأفكار.

2. أخبرينا عن دورك في العمل.

أحبّ أن أرى السعادة والبسمة على وجوه العملاء في كل الأحوال سواء خلال أداء الأعمال المنزلية اليومية أو زيارة مقهى محلي أو التنزّه مشيًا حول الحديقة أو مناقشة مواضيع مهمّة.

يتسّم فريق مستشاري الرعاية ومنسقي الرعاية والمديرين بروح المساعدة عند مناقشة مختلف القضايا. فهم يقدمون نصائح قيّمة للاستعداد للعمل مع العملاء الجدد.

3. أخبرينا عن نفسك.

في 1981، هاجرتُ من بولندا إلى أستراليا رفقة زوجي وابني البالغ أربع سنوات. وبفضل العائلة والأصدقاء الموجودين هنا، تأقلمت بكل سلاسة وتعلمت الحديث بالإنجليزية وعثرت على وظائف وتعرّفت على الناس. كنت سعيدة بالعيش في أستراليا، حيث استطعت تربية الأولاد مع الحفاظ على التقاليد البولندية. وبعد عدّة سنوات، أنجبت ولدين آخرين وأصبح لدي الآن حفيدان عزيزان. لغتي الأساسية في المنزل هي البولندية، وأنا ملمّة بعض الشيء باللغتين الكرواتية والروسية.

حين وصلت لأول مرة، تطوعت في النادي المحلي البولندي لكرة القدم في منصب أمين اللجنة. وعلى غرار أناستاسيا، إحدى عملاء باقة الرعاية المنزلية، أقدم أيضًا الدعم للنادي البولندي للرياضة والترفيه وأنظّم المناسبات الاجتماعية.

أحبّ الطبخ والقراءة والاستماع إلى الموسيقى والتنزّه مشيًا والتواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة الأفلام الوثائقية حول الصحة والطب (مثل التقارير الطبية على راديو آي بي سي ABC).

منظمة AMCS تبحث عن موظفي دعم. للاستعلام عن الوظيفة، تفضلوا بالتواصل مع إيفا (Eva)، موظفة الموارد البشرية على البريد الإلكتروني: eva.ata@amcservices.org.au أو على الرقم التالي: 0481245220.

تقول أناستاسيا: "ينظم موظفو الدعم مثل كازيا (المذكورة في هذه النشرة) ويانوش (Janusz) عمليات النقل الخاصة بمجموعتي الاجتماعية. كما أنّني أُعدّ أطعمةً لذيذةً بصحبتهم مثل البيروجي (نوع من الفطائر البولندية). " أشعر دائما بالرضا عن الخدمات المقدمة. فموظفو الدعم وطاقم الموظفين يتحدثون اللغة البولندية وأستمتع كثيرًا بصحبتهم."

للاستعلام عن باقات الرعاية المنزلية، يرجى التواصل مع إيلوينا، منسقة القبول، عبر البريد الإلكتروني: eloina.zepeda@amcservices.org.au أو الرقم: 0432 099 225.

لقاء أناستاسيا بييكو

عميلة في باقة الرعاية المنزلية

لدى منظمة AMCS العديد من العملاء المهمين الذين عايشوا فترة الحرب مثل أناستاسيا. ولدت في بولندا عام 1923، وتتحدث اللغات البولندية والألمانية والإنجليزية.

وخلال الحرب العالمية الثانية حين كانت تبلغ 14 عامًا، أجبرها المستعمرون الألمان الذين استعمروا بولندا على الرحيل للعمل بالسخرة في ألمانيا. وفي ألمانيا، كان عليها أن تؤدي أعمالًا شاقةً في المزرعة وتعتني بأطفال مالكها.

ورغم تجاربها القاسية، تحرص أناستاسيا على العطاء في المجتمع من خلال التطوّع.

القدوم إلى أستراليا

في عام1950 ، انتقلت أناستاسيا برفقة زوجها وطفليها إلى أستراليا.

"كنت سعيدة ببدء حياة جديدة في بلد حرّ. تقول أناستاسيا، "رُزقنا بمولودة أخرى اسمها ماريا." " لقد كوّنتُ صداقات كثيرة من مختلف الثقافات. كنّا نساعد بعضنا بعضًا ونتشارك الأعمال ونقضي أوقات الفراغ معًا."

وبعد وفاة زوجها، تزوجّت مجدّدًا.

العمل من الساعة 9 إلى الساعة 5

وبفضل إرادة أناستاسيا في التعلّم، وقوتها وكفاءتها، فقد عملت في العديد من الوظائف.

"عملت في مجالات منها الاتصالات والنسيج ومصنع

"لقد عملت على آلات ثقيلة وأديت وظائف من المفترض أنها مخصّصة للرجال."

لتعليب الفواكه والأطعمة المحفوظة" "لقد عملت على آلات ثقيلة وأديت وظائف من المفترض أنها مخصّصة للرجال". لأنّ أغلب الرجال غادروا للمشاركة في الحرب."

جزاء الإحسان

كانت أناستاسيا من أوائل المتطوعين لإنشاء منزل الألفية

المملوك لمنظمة AMCS في الخمسينيات. يخضع المكان حاليًا لأعمال التجديد كي تعقد فيه المجموعات المجتمعية الورشات والفصول التعليمية والتدريبية ويقيمون فيه الاحتفالات الثقافية والعائلية.

في أوائل التسعينيات، كانت أناستاسيا أيضًا أول من نادت بجمع **الأموال لشراء أرض من أجل إقامة المركز البولندي للرياضة والترفيه.**

وتشاركنا ذكرياتها بقولها "كما أنّني ساعدت في إنشاء نادي كرة القدم البولندي وغيره من المناسبات الرياضية."

الحياة كما نعرفها

وها هي تبلغ عامها الـ 98، مفعمة بالحيوية والطاقة وتمدّ يد العون للآخرين وتُسدي أفكارًا عملية لكل من يحتاج إليها.

تواصل حديثها بقولها: "كما أنّني أحيك قبعات صغيرة وأوشحة وقفازات وأتبرع بها للمستشفيات والجمعيات الخيرية.

تقضي أوقات فراغها في الاستمتاع بلعبة البينغو والتنزه مع مجموعة أصدقائها البولنديين.

لها 12 حفيدًا، و24 ابن حفيد و7 من أحفاد الأحفاد.

تجربتها مع AMCS

تتلقى أناستاسيا خدمات الدعم في العناية الشخصية والتنظيف والتسوّق والطبخ. كما أن منظمة AMCS تتولّى تنظيم المواعيد الطبية وجلسات العلاج الطبيعي في حياة أناستاسيا.

بريمبانك ونورث ويست ستار ويكلي (Brimbank and North West Star Weekly)

العثور على حب جديد

تارا موراي

أصبح جورج روسو فنانًا ذا شأن خلال فترة الحجر بسبب كوفيد-19.

ومع أنّه لم يمسك بأي أقلام رصاص أو أقلام لبّاد من قبل، أصبح ساكن مدينة سان شاين نورث البالغ من العمر 94 عامًا يقضي أغلب أوقاته في التلوين والرسم.

وقالت ابنته إيفون أنهم اكتشفوا جانبًا جديدًا في أبيهم خلال السنة الماضية مع انشغاله بهذا العمل الفنّي الذي جلب له البهجة العظيمة.

وذكرت أيضًا: "خلال فترة انتشار وباء كوفيد-19، تعرّف على هذا العمل على يد أختي التي تعمل مصممة جرافيك.

"لقد جرّب أقلام الباستيل وكان يرسم أزهار جميلة الأسدية. وهو فخور للغاية بعمله ويعرضه أمام الجميع.

" والجميع الآن يبتاعون له أقلام اللبّاد وأقلام التلوين الشمعية وقد أصبح بحق مفتونًا بهذا الفن.

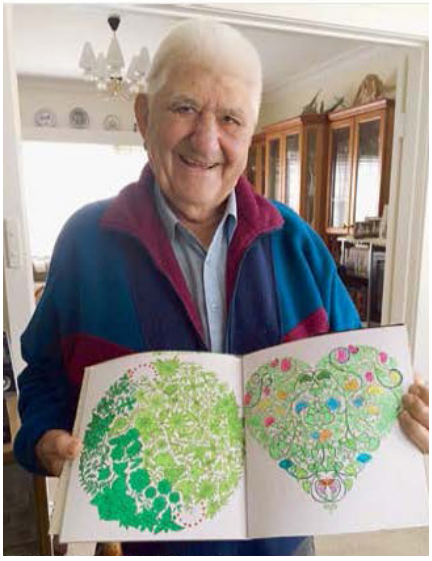
قالت إيفون إن والدها يعرض أعماله أمام البيت وذكرت أنهم تحدثوا عن إقامة معرض للعائلة بعد رفع إجراءات الحجر الصحي.

وقالت أن اللوحات التي رسمها خفّفت عنه وطأة الضغوط وساعدته على متابعة حالته النفسية.

ولو بدأ هذا المجال منذ فترة طويلة لأصبح بارعًا فيه." يشارك السيد روسو حبه لأعماله الفنية مع فريق مقدمي الخدمات من منظمة خدمات المجتمع الأسترالي متعدد الثقافات (AMCS) الذي يزوره في منزله أسبوعيًا.

يتلقّى جورج روسو الخدمات الصحية ويستقبل موظفي الدعم أسبوعيًا من أجل أعمال التنظيف بالمكنسة الكهربائية والمسح وإزالة الغبار وصيانة حديقته.

بحثت منظمة AMCS في اتباع عدة طرق للتواصل مع العملاء وضمان سلامتهم خلال هذا الوباء.



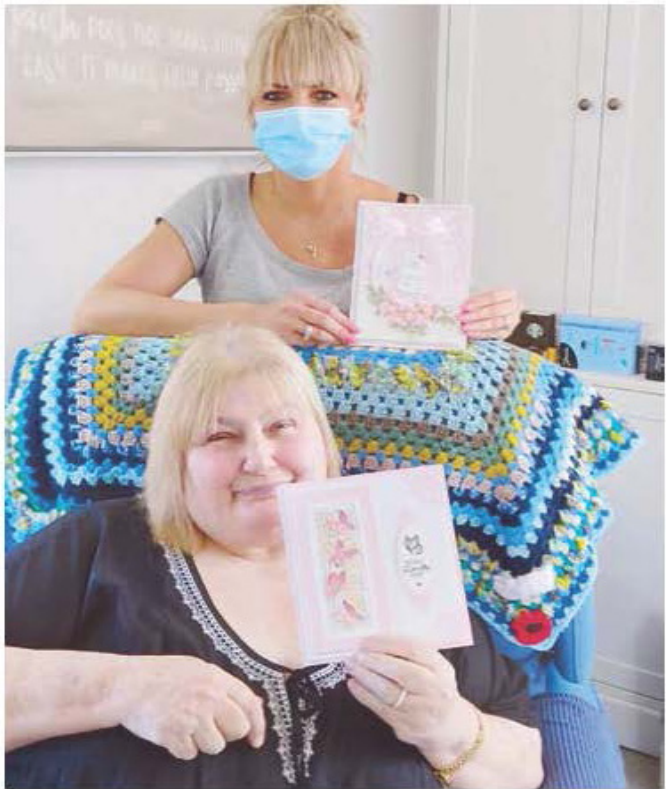
صنبيري وميدون رينجز ستار ويكلي (Sunbury & Macedon Ranges Star Weekly).

العودة إلى صناعة البطاقات

أوليفر ليس

في خضم الحجر الصحي السادس في فيكتوريا، قضت إحدى مواطنات مدينة صنبيري وقتها في إعادة استكشاف واحدة من هواياتها المفضلة وهي صناعة البطاقات.

ففي 2003، وبعد معاناتها من آلام الظهر التي حدّت من قدرتها على العمل، شرعت أنجيلا إيفانس في شغل وقت فراغها في صناعة البطاقات، حيث تزين كل بطاقة بتصميم فريد ثلاثي الأبعاد مصنوع من الورق.



وذكرت أنجيلا أنها صنعت بطاقات لجميع المناسبات لكن دون أن تتلقى أي مقابل من زبائنها.

وقالت إن البطاقات كانت رائجة جدًا لدرجة أنّها جمّعت كتيبًا إلكترونيا مجانيًا مرفقًا بدليل استخدام متاح للجميع.

"إنني شخص محب للاستطلاع لهذا وجدت نفسي مستمتعة باكتشاف أنماط جديدة والتمكن من إنجاحها."

لكنني استمتعت أكثر بإدخال السعادة على قلوب الناس. أختار شخصًا من قائمة معارفي لأرسل إليه بطاقة من أعمالي، وإذا رسمت على وجهه الابتسامة بهذا التصرف فالأمر أثمن من أي مقابل مادي.

لكن في عام 2019، بعد وفاة زوجها عن عمر يناهز 40 عامًا، فقدت السيدة إيفانس الرغبة في استكمال حرفتها دون شخص يحفزها على الاستمرار.

حيث تروي: "لقد كان زوجي مصدر إلهامي، لطالما كان بجانبي يساندني ويهتم بكل ما صنعت."

"كان يصحبني في أيام عطلته المدفوعة إلى أي محل حرفي أرغب في زيارته. وحين تُوفيَ، فقدت الأمل. ولم أتمكن أبدًا من العودة."

استمرّ الوضع هكذا حتى تمكنت أنجيلا من إحياء أدواتها الحرفية القديمة بمساعدة مقدمة الخدمة ماجدة.

تعمل ماجدة في منظمة خدمات المجتمع الأسترالي متعدد الثقافات، لهذا فهي تزور أنجيلا في بيتها دوريًا لمساعدتها في شؤون المنزل وكانت مهتمة بقصة أنجيلا القديمة مع الحرف اليدوية.

تقول أنجيلا: "كانت حقًا مهتمة ببطاقاتي، فكان هذا هدفًا يدفعني إلى العودة إلى ما أحب فعله،"

"لقد استعدت طاقتي، وأنا متحمسة للعودة إلى سابق عهدي." لقد أفاد هذا التعارف كلًّا منا، وكم سيكون عظيمًا أن أستغل موهبتي في شيء هادف."

عملاء باقة الرعاية المنزلية لمنظمة AMCS في الأخبار

لأولئك الذي فاتتهم مشاهدة القصص، تفضلوا بالاطلاع على المقالات على موقع آي بي سي الإلكتروني (ABC Online) وبريمبانك ونورث ويست ستار ويكلي (Brimbank and North West Star Weekly) وجيلونج إندبندنت (Geelong Independent)، وماريبيرنونج وهوبسونز باي ستار ويكلي (Maribyrnong & Hobsons Bay Star Weekly)، وصنبيري وميدون رينجز ستار ويكلي (Sunbury & Macedon Ranges Star Weekly).

يسعدنا دائمًا مشاركة قصص عملائنا المتنوّعين.

ماريبيرنونج وهوبسونز باي ستار ويكلي
Maribyrnong & Hobsons Bay Star) (Weekly

رسالة أخت بشأن التطعيم

جويا دميتريشاك

ما زالت فرانشيسكا كاتروبا، ذات التسعين ربيعًا، تجد دوافع للغناء مع أنّها فقدت شقيقها بعد إصابته بفيروس كوفيد-19 وقاست ويلات الحجر في منزلها بمدينة سيدون.

تجلس هذه المواطنة المحلية خارج منزلها الذي يبلغ عمره 71 عامًا وتحدّث المارّين بها، وأحيانًا تُقحم في حديثها أغنية لترفع معنوياتها ومعنويات الآخرين أيضًا.

ومن الأغاني التي تردّدها أغنية Mamma وهي من تراث موطنها في إيطاليا، ومن كلماتها: "Mamma son tanto felice (ماما أنا في غاية السعادة)".

وهي تحث الناس على تلقي اللقاح حتى يتمكنوا من التغلّب على فيروس كورونا.

خلال شهر مارس/ آذار من السنة الماضية، كان أخوها فرانسيسكو قد قضى نحبه في عمر 86 عامًا متأثرًا بإصابته بفيروس كوفيد. تروي فرانشيسكا: "ذهب أخي إلى المتجر الرئيسي لشراء بعض الأغراض. وعند عودته إلى المنزل، سقط على الأرض، فاصطحبوه إلى مستشفى فوتسكراي، وأبلغوه هناك بأنه مصاب بفيروس كورونا.

ثم تُوفيَ بعد أسبوع.

لم تتمكن فرانشيسكا من زيارته في المستشفى ولم يُسمح لها بحضور جنازته.

تقدم منظمة خدمات المجتمع الأسترالي متعدد الثقافات (AMCS)، التي مقرها في ميدستون وجيلونج، الدعم لفرانشيسكا من أجل العيش في المنزل ومرافقتها في مواعيدها الطبية.

وكان آخر هذه المواعيد يوم الجمعة حين تلقّت فرانشيسكا الجرعة الثانية من لقاح آسترازينيكا

رافقتها موظفة الدعم، تينا باريزي، التي كانت في السنة الماضية تزور السيدة كاتروبا يوميًا في بعض الأحيان، ورافقتها في أول موعد لها وتلقيا الحقنة الأولى معًا.

وقالت تينا بعد الجرعة الأولى أنها ذهبت إلى البيت برفقة فرانشيسكا للتأكد من عدم ظهور أي آثار جانبية. ولم تشعر أيّ منهما بأي آثار تُذكر.

قالت تينا :"إنها تعتقد أن الناس يمكنهم التغلّب على وباء الكوفيد إذا تلقوا التطعيم"

" أما دون تطعيم فلا أمل لنا."

وقالت فرانشيسكا أنها تستمتع بصحبة الناس وأنها قد عانت كثيرا في أثناء فترة الحجر.

تقول: "كنت أجلس أمام الباب وكل من يمرّ في الشارع يعرفني،

وكل الناس يتحدثون إليّ. "كنت أجلس أمام الباب طوال اليوم من السابعة صباحًا وأشاهد الناس المتجهين إلى محطة القطار كل يوم وكل دقيقة،

" كان الجميع يلقون عليَّ التحية ويسألون عن حالي." وكنت أحادث الجميع."

قالت فرانشيسكا أن رسالتها إلى الناس بشأن وباء كوفيد-19 أن يتلقوا التطعيم.

وتواصل حديثها قائلة: "حين كنّا في إيطاليا، خلال فترة الحرب، كان عمري 10 سنوات.

وقد لقي الكثير من الجنود حتفهم خلال الحرب. ولم يتسع المجال لدفنهم.

فانتشرت الكثير من الأمراض بسبب جثث الجنود المتروكة على الأرض.

"وكان أحد الأطباء يزور قريتي كل يوم ويحقن أي طفل بحقنة من أجل ألّا يُصاب بالمرض.

"والقصة تعيد نفسها الآن."

جيلونج اندبندنت (Geelong Independent)
تبلغ ميتا، الناجية من الحرب عامها المئة

لوك فوغت

وُلدت ميتا شميتات قبل مئة عام ويوم واحد مضى في بلد لم يعد موجودًا بالمرّة.

وقد احتفلت جدّة جيلونج الكبرى بالأمس بذكرى عامها المئة بعد نجاتها من الحرب العالمية الثانية وفرارها من ألمانيا عند استيلاء الروس عليها.

قالت لصحيفة إندبندنت: "ها أنا ما زالت حية!"

ولدت ميتا في 16 من شهر سبتمبر/ أيلول عام 1921 بإقليم ميملاند الذي يمثل جزءًا من بروسيا الشرقية التي استقلّت عقب الحرب العالمية الأولى إلى أن استولت عليها ليتوانيا عام 1923.

نشأت ميتا في قرية صغيرة دون كهرباء حيث كان السكان يستخدمون مصابيح الكيروسين الزيتية في الليل، وكانت والدتها الأرملة بعد وفاة زوجها في الحرب العالمية الأولى تتولى وحدها تربيتها مع أخويها الكبيرين ثم تبنت لها أختًا لاحقًا.

وفي بداية الأربعينيات، أُجبرت ميتا وزوجها وابنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات إيديتا، على اللجوء إلى مخيمات اللاجئين في غرب ألمانيا حيث قضوا عدّة سنوات خلال الحرب العالمية الثانية.

ثم غادروا على متن عربات القطار في شتاء عام 1945 مع قدوم الروس، قبل أن يبحروا متجهين إلى أستراليا.

وبعد عدّة سنوات قضوها في ولايتي فيكتوريا ونيوساوث ويلز انتقلوا إلى ولاية كوينسكليف ثم رحلوا إلى جيلونج لاحقًا.

كانت ميتا تربي إيديتا لوحدها بعد انفصالها عن زوجها عام 1955 وقد عملت لعقود في المطاحن الفيدرالية شمالَ جيلونج.

وهي تعزو الفضل في طول عمرها إلى اتباعها نظامًا غذائيًا صحيًا وتناولها ملعقة من زيت السمك يوميًا طيلة العقود الثلاثة الماضية قبل أن يشيع استخدامه بوقت طويل.

وتقول:"ما زلت أعدّ طعامي بنفسي."

"لقد بدأت الطبخ في سنّ مبكرة، وطبخت لأكثر من 90عامًا."

لكنها، ونظرًا لفقدانها البصر سوى بصيص بسيط في عينها اليسرى تحتاج إلى المساعدة من وقت إلى آخر في أعمال الطبخ والتنظيف وغيرها من الأعمال اليومية.

وهي تعيش في المنزل بفضل باقة الدعم من منظمة خدمات المجتمع الأسترالي متعدد الثقافات.

فهي تقول: "أجد صعوبة في تقطيع البطاطس والخضروات،"

وأخبرت صحيفة إندبندنت أنها كانت ستكون سعيدة بالموت بسلام في إحدى الليالي بعد هذه الحياة الطويلة والحافلة.

وأضافت قولها: "لكنّني أستيقظ كلّ صباح شاكرة المولى أنّني ما زلت حية أرزق".

كما أن عائلتها تشجعها على الحياة حتى بعد أن قيّد وباء كوفيد-19 إمكانية زيارتهم لبعضهم.

فهي تقول: "كم تسرني رؤية عائلتي وأصدقائي."

كما أنّ ميتا مولعة بالزراعة حسب شهادة حفيدتها جوليا دونسكومب.

ميتا شاميتات تحتفل بعيد ميلادها المائة مع حفيدتها جوليا دونسكومب (لويزا جونز) 250441-08

تقول جوليا: "إن سرّ تشبثها بالحياة يكمن في الحديقة".

"فقد قضت جلّ حياتها في خدمة حديقتها.

"أعتقد أنها معجزة أن تبلغ عامها المئة، فهي شخصية عصامية إلى أقصى الحدود وقد كانت تعمل بكدّ طيلة حياتها.

"وإنّه لمن المدهش أن تشهد كل هذه التغيرات التي طرأت عليها ومعايشتها لفترة الحرب قادمة من حياة الزراعة إلى عالمنا الذي نحيى فيه اليوم. وليكن في حسبانكم أنها لا تجيد استخدام التكنولوجيا."

آي بي سي الإخبارية (ABC News)

لا أحد يعلم حدود التشرّد الكاملة

نورمان هارمنت

قدّر الإحصاء الأخير أنّ 15% من السكان المشرّدين كانوا أشخاصًا وصلوا إلى أستراليا خلال السنوات الخمسة الماضية. وهذا يمثل أكثر من ثلاثة أضعاف عدد هذه المجموعة في التعداد السكاني العام.

وفي تحقيق حول التشرّد في فيكتوريا عام 2020، قدّر مركز الشباب متعدّد الثقافات أنّ احتمالية تعرض السكان الشباب من اللاجئين إلى التشرّد أكبر من تعرض الشباب المولودين في أستراليا بنسبة تتراوح بين 6 و10 أضعاف.

قال المكتب الأسترالي للإحصاء أنه يعتمد إجراءات دقيقة لقياس تركيبة السكان المشردين في إحصاء التعداد السكاني لهذا الشهر.

ويُقال أن موظفي الإحصاء يعملون بالتعاون مع منظمات تدعم التنوع السكاني الثقافي واللغوي من أجل التعرف على الأشخاص المشرّدين في المجتمع. وأنهم سيزورون مناطق تُعرف بوجود أشخاص ينامون في ظروف قاسية كما أنهم سيجرون المقابلات معهم طيلة الأسبوع.

لكن الوكالات التي تعمل مع اللاجئين والمهاجرين تقول أنه من الصعب معرفة أبعاد هذه المشكلة لأن خدمات الدعم والإيواء كثيرًا ما تُغفل تسجيل البيانات المتعلقة بالخلفية الثقافية واللغوية للمستفيدين.

تقول إليزابيث دروز، رئيسة منظمة خدمات المجتمع الأسترالي متعدد الثقافات (AMCS): "أودّ أن أصفها بالمشكلة الخفيّة فنحن لا نعلم مداها كاملًا."

تدعم منظمتها المسنّين الأستراليين كي يعيشوا في منازلهم. وأغلب عملائهم من المهاجرين. عاش العديد منهم ظروفًا سكنية غير آمنة بعد هجرتهم إلى أستراليا.

قالت إليزابيث: "لا عجب ألا يجد المهاجرون واللاجئون من يساندهم هنا."

"فإذا طرأ لك طارئ واحتجت إلى المساعدة فبمن ستتصل في الساعة الثانية صباحًا؟ ... هل أنت وحدَك، أو مع ابنك وابنتك فقط؟

غياب الدعم يجعل المهاجرين المسنّين عرضة للخطر لا سيّما إذا وضعنا في الحسبان كونهم مكفولين من عائلة ما، فالعديد منهم ليسوا مؤهلين لتلقي الأموال من مؤسسة سنترلينك (Centrelink) لأكثر من 10 سنوات.

النوم في نادي ليونز انتظارًا للإيواء

يدرك رودولفو كابوانج وزوجته إرليندا جارسيا مدى سرعة تغير الأحوال.

فقد قدما إلى أستراليا من الفلبين عام 2007 بعد أن حصلا على كفالة للالتحاق بابنتيهما في ميلبورن. لكن بعد مضي سنة، ماتت الابنة.

تروي إرليندا جارسيا البالغة من العمر 75 عامًا: "بعد وفاة ابنتنا، واجهنا مشكلة عصيبة، لأنّ زوجها لم يستطع تحمل إيوائنا في المنزل،"

"وأنا متخوّفة. وحزينة للغاية، لأننا لا نملك مالًا ولا مكانًا نأوي إليه."

انتقل الزوجان إلى إحدى كنائس المجتمع وفي آخر المطاف اضطرا للنوم في نادي ليونز في فوتسكراي بغرب مدينة ميلبورن. وعاشا هناك قرابة أربع سنوات.

وفي النهاية، انتقلا إلى وحدة إيواء عامّة. فقد ساعدتهم منظمة AMCS في تأمين باقة رعاية منزلية لكلّ من إرليندا ورودولفو البالغ من العمر 83 عامًا. لكنهم يعرفون الكثير من المهاجرين الذين لا يعلمون ممّن يطلبون المساعدة.

يقول رودولفو: "بعض أصدقائنا ممن يعيشون هنا منذ أكثر من 20 عامًا ما زالوا لم يتلقوا الباقة حتى الآن."

لقد سمعت إليزابيث دروز في منظمة AMCS هذه القصة مرارًا وتكرارًا.

"قد يحدث تفكّك أسري، وربما تحدث حالة طلاق أو حادث عمل.. وتأثير كل هذا كبير للغاية."

إنها تتمنى أن تقدّم الحكومة تمويلًا لبرنامج تجريبي للوصول إلى مجتمعات المهاجرين الكبرى لضمان تقديم المساعدة لأولئك الذين يعيشون حياة غير آمنة. كما تأمل أن يقيس الإحصاء تعداد السكان المشرّدين بدقة.

لكنها تؤمن بوجود حل جذري لهذه المشكلة إضافة إلى جميع هذه الأفكار.

فتقول: "تزايد معدل المشرّدين من المسنّين خلال السنوات العشر الماضية في الواقع بنسبة 49%."

"وما كنّا لنتحدث عن التشرّد لو وفرّنا إيواء مناسبًا للناس."

الصور، في اتجاه عكس عقارب الساعة من أعلى اليمين:

الأولى لجيراردو تشيرشيا
الثانية لماريا جانكزاك
الثالثة لجاك فوربس والكر

أما بقية المشاركين في الدور النهائي فقد تحصّلوا على تكريم خاص وهم:

أرشي بايسر	كوان فونج
برونوين كالكوت	سونيا دي ميزا
كارمن سبيتيري	صوفي لولييه
غابرييلا بلاشتشيك	الرابطة السريلانكية
غوسيا بلاشتشيك	للمسنين في مدينة كيسي
حيلكت أوزكن	سو جاكسون
جون أوه نعومي سبري	يونغ شين يوان

فتهانينا لكل فرد شارك وساعدنا في التصدي للتمييز العمري. يُوافق اليوم الأول لحملة التوعية حول التمييز العمري في أستراليا اليوم العالمي للمسنّين لدى الأمم المتحدة الموافق ليوم 1 أكتوبر/ تشرين الأول 2021. ولن نجد فرصةً أفضل من هذه المناسبة لمناقشة آثار التمييز العمري.

رقص الصفوف

أيام الأربعاء، من 11:00 صباحًا، حتى 12:00 مساءً
Zoom: https://us02web.zoom.us/j/84456599166

الفنون والحِرف وأعمال البستنة والحياكة والألعاب

أيام الجمعة، من 11:00صباحًا، حتى 12:00 ظهرًا
Zoom: https://zoom.us/j/99230930660

شارك في الدردشة، واستفد من الموارد وتعلم شيئًا جديدًا.

للمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع نيرودا على البريد الإلكتروني:
nirodha.dissanayake@amcservices.org.au
أوعلى الرقم: 0487 202 903

وصفة ــ كيريباث (أرز بلبن)

من إعداد دهاميكا إيكاناياكا

في سيرلانكا، يرمز طبق الكيريباث إلى الحياة حيث يُقدم ربّ الأسرة الطعام لبقية أفراد الأسرة. ويستمتع الناس بهذا الطبق اللذيذ في المناسبات ووجبة الإفطار في أول يوم من كل شهر.

المكونات

250 غرامًا من أرز بسمتي

500 مليليتر من حليب جوز الهند الكامل

ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة

- نطهو الأرز مع الملح حتى يصبح ناعمًا وناضجًا.
- نسكب حليب جوز الهند في إناء التسخين حتى يصل إلى درجة الغليان.
- نضيف الأرز وقليلًا من الملح، عند الحاجة، إلى حليب جوز الهند.
- نستمر في التحريك حتى يتكاثف المزيج ويصبح كتلة واحدة. لا نهرس الخليط.
- نصب خليط الحليب والأرز في طبق ونسويه بهدوء.
- ثم نقطعه في شكل معينات ونقدّمه ومع توابل السامبال (ملح وفلفل).

دهاميكا مشاركة في المقهى الاجتماعي الإلكتروني التابع لمنظمة AMCS، تعرض تمارين خفيفة ورقص الصفوف وبعض الفنون والحرف وأعمال البستنة والحياكة والألعاب.

للمزيد من المعلومات حول المقهى الاجتماعي، يُرجى التواصل مع نيرودا على البريد الإلكتروني: nirodha.dissanayake@amcservices.org.au أو على الرقم: 0487202903

هل لديك وصفة تودّ مشاركتها؟ يُرجى التواصل مع أوليفيا عبر البريد الإلكتروني: marketing@amcservices.org.au أو بالاتصال على: 0481218931

الفائز في المسابقة الفنية الافتتاحية ضد التمييز العمري لمنظمة AMCS

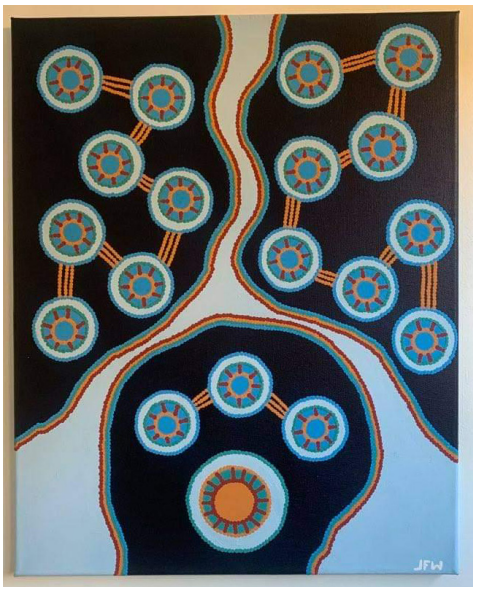
في سبيل محاربة التمييز العمري والتصورات السلبية التي يواجهها المسنّون في المجتمع، أطلقت منظمة AMCS مسابقة فنية لعرض إيجابية التقدّم في العمر، والشمولية والتعدد الثقافي والاحتفاء بالحياة.

نالت صور جيراردو تشيرشيا لصديقه كارلو الذي قضى نحبه منذ خمسة أشهر مضت، المرتبة الأولى بالإجماع وتُقدّر الجائزة بمبلغ 1,000 دولار

يزور جيراردو، ضمن مشاركته في برامج الزيارات التطوعية التابعة لمنظمة AMCS، المسنّين المعرضين لخطر العزلة الاجتماعية. فالتمس صديق مشترك من جيراردو إن كان في إمكانه دعم كارلو أيضًا.

يقول جيراردو: "لقد عقدنا صداقة متينة سأعتز بها ما حييت."

أما الجائزة الثانية المقدّرة بمبلغ 500 دولار فقد كانت من نصيب ماريا جانكزاك عن لوحة رسمتها لوالدتها وهي تقفز، بينما احتلّ جاك فوربس والكر المرتبة الثالثة الفخرية عن عمله الفنّي الذي يصوّر السكان الأصليين.



مركز دعم متعدد الثقافات خاص بوباء كوفيد-19

هل تشعر بالعزلة وتحتاج إلى التواصل مع المجتمع؟

مركز الدعم متعدد الثقافات في ظل وباء كوفيد-19 يساعدك بتقديم:

- باقات غذائية وصحية
- معلومات حول الصحة والتطعيم الخاص بكوفيد-19 بشتّى اللغات
- استخدام تطبيق My Aged Care
- المساعدة في العثور على وظيفة

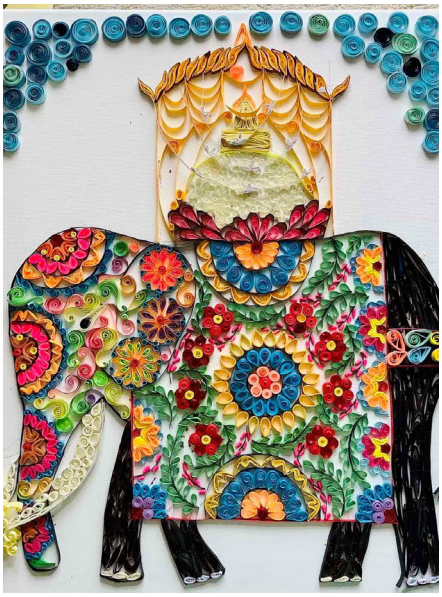
كما أنّنا نقدّم المقاهي الاجتماعية عبر الإنترنت:

بعض التمارين الخفيفة وجلسات معلوماتية

أيام الاثنين، من 11:00 صباحًا، حتى 12:30 ظهرًا

Zoom: https://us02web.zoom.us/j/4925509546

أحضر أداتين دمبل (ثقلين) أو زجاجتين من الماء أو أي شيء لاستخدامه في تمارين رفع الأوزان.



الصورة: عمل فني من إنجاز شاندرا، إحدى المشاركات في المقهى الاجتماعي.

التفاتة إلى المتطوعين

في سبتمبر/ أيلول، احتفل أرشي بايسر بمرور عامين من التطوع في منظمة AMCS لزيارة المسنّين المعرضين لخطر العزلة الاجتماعية. وهو طالب دولي من أصل فليبيني، يتابع دراسته للحصول على شهادة في الصحة العقلية.

وشارك أرشي، مؤخرًا، في المسابقة الفنية الافتتاحية ضد التمييز العمري لمنظمة AMCSووصل إلى الدور النهائي.

يقول أرشي: "أحببت الفن منذ نعومة أظافري. وأتفاعل أكثر مع الناس من خلال الحِرَف"

نحن في بحث مستمر عن المتطوعين. فضلًا، اطلب منسقًا متطوّعًا - ميلينا أو ميشال أو شيرين في مكتب الاستقبال: 9170 9689 (03).

الذكرى السنوية للموظفين والمتطوعين - من سبتمبر/ أيلول إلى أكتوبر/ تشرين الأول2021

شكرًا لموظفينا ومتطوعينا على تفانيهم المتناهي ودعمهم للمسنّين في المجتمع.

الموظفون — أكتوبر/ تشرين الأول

ليسكا جولانتا	20 سنة
كوتش، تو فونج	5 سنوات

المتطوعون — سبتمبر/ أيلول

أصلانيس، مينا	سنة واحدة
بايزر، أرشي	سنتان
ولوش، جيرزي	سنتان
زوتكينا، ألكساندر	سنة واحدة

المتطوعون — أكتوبر/ تشرين الأول

بياتا، سويدرون	3 سنوات
شيبمورو، ديزي	سنة واحدة
هاريس، ديبوراه	3 سنوات
هارتني، وليام	سنة واحدة
ميشالسكي، واندا	7 سنوات
شنودة، صوفي	سنتان
سكورونسكا، مارتا	6 سنوات
توماشوسكا، آنا	16 سنة

Australian Multicultural Community Services

مكتب ملبورن

Melbourne Office

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

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

مكتب جيلونج

Geelong Office

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

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

زورونا على موقع www.amcservices.org.au

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

Inc. No A0048140C