



Australian
Multicultural
Community
Services

الإيمان

Arabic Edition | إصدار الربع الأول من سنة 2022



في هذا العدد:

كيفية المحافظة على
سلامتكم واعتدال
حرارتكم أثناء موجات الحر



عملاء باقة الرعاية المنزلية الذين
وصلوا لأعياد ميلاد مميزة



كيفية تقليل الشعور
بالوحدة لكبار السن -
مسابقة



الحائز على جائزة Victorian
Multicultural Commission
Excellence (جائزة التميز الفيكتوري
للجنة تعدد الثقافات)



نقدم الرعاية والدعم والتمكين

الصورة: السيدة كاتي هول، نائبة البرلمان عن منطقة فوتسكراي، والسيدة ليز إيفانز، نائبة مدير المشاركة في صندوق West Gate Neighborhood، والسيدة إليزابيث دروز، الرئيسة التنفيذية لمنظمة AMCS وسعادة السيدة ميليسا هورن عضوة البرلمان في Millennium House.

رسالة من الرئيسة التنفيذية

موضوع هذه النشرة هو "الإيمان"، في ظل استمرار مواجهة العالم وأستراليا للتحديات الوبائية المستمرة. من المهم أن نظل إيجابيين في الأوقات الصعبة لتقليل الشعور بالتوتر.

ومن دواعي فخرا أننا حصلنا في أواخر عام 2021 على جائزة Multicultural Award (جائزة الثقافات المتعددة) المرموقة للتميز في الأعمال، تقديراً لخدمتنا المتميزة للمجتمعات التي تنتمي لثقافات متعددة في فيكتوريا. ولم نكن لنحصل على هذه الجائزة لولا دعم وتفاني الموظفين والمتطوعين والعملاء.

"حافظوا على إيجابيتكم في الأوقات الصعبة لتقليل الشعور بالتوتر."

برغم التخط الذي يسود هذه الفترة، أتمنى لكم السلامة، وتذكروا أننا جاهزون دائماً لنقدم لكم الرعاية والدعم.



إليزابيث دروز
الرئيسة التنفيذية
لمنظمة AMCS

خمس نصائح سهلة للمحافظة على سلامتكم واعتدال حرارتكم أثناء موجات الحر

1. اشرب ماء أكثر مما تعتقد أنك بحاجة إليه. ثم اشرب المزيد.

يواجه الأشخاص فوق سن الستين مخاطر أعلى للجفاف، مما يؤدي إلى الإغماء والغثيان والدوخة والسقوط.

2. اجعل المكان بارد أو اذهب إلى مكان بارد.

شغل مكيفات الهواء والمراوح، وأغلق الستائر والشيش، وابتعد عن حرارة الشمس. أيضاً، خذ دشًا أو حمامًا باردًا، ورش الماء على جسمك أو احتفظ بقطعة قماش مبللة في متناول يدك.

3. إذا شعرت أنك لست على ما يرام، فتصرف بسرعة.

عندما يشعر كبار السن بآثار درجة الحرارة المرتفعة، قد يحتاجون إلى العلاج.

4. اجتمع مع الآخرين أو اطمئن على كبار السن في حياتك.

يمكن أن تسبب موجات الحر مخاطر على الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو الذين يقومون على رعاية شخص بمفردهم.



الصورة: عميلة باقة الرعاية المنزلية باتريشيا نيكولز مع ابنتها باربرا سيمونز



طاقم العمل

غابرييلا زبييدا

موظفة دعم

منذ متى وأنت تعملين في AMCS؟

منذ ثلاث سنوات تقريبًا. أعمل في تقديم الرعاية المنزلية يوميًا. حيث أذهب إلى منازل العملاء وأساعدهم في أداء المهام المنزلية، وأتأكد من أنهم بصحة جيدة وآمنون ويتم الاعتناء بهم.

حدثينا عن نفسك.

أنا أحب أي شيء له علاقة بالموسيقى. أستمتع إلى كل شيء. إذا سألت جيراني، سيقولون إنني لست جيدة في الغناء.

أحب تجديد الأثاث وإصلاحه باستخدام الأدوات والطلاء. أحدث مشروع لي هو تعلم الخياطة.

تبحث AMCS عن المزيد من موظفي الدعم. للحصول على معلومات عن هذا الموضوع، يرجى الاتصال بكريستي، كبيرة موظفي الدعم، على kristy.harris@amcservices.org.au أو 0401 219 609.

أخبرنا عن دورك في العمل مع منظمة AMCS.

دوري ليس اعتياديًا، وله هدف ومغزى. لطالما كانت مساعدة الناس والاهتمام بالآخرين من الصفات الراسخة في داخلي منذ صغري. نشأت في أسرة تشيلية كبيرة، وتعلمت الكثير عن الصبر والاحترام والاهتمام بالآخرين. كما كانت أمي أيضًا تعمل في قطاع رعاية المسنين لسنوات عديدة. وكان عملها مصدر إلهام لي.

لطالما كانت مساعدة الناس والاهتمام بالآخرين من الصفات الراسخة في.



ركن التمريض- فوائد فيتامين د لكبار السن

الصيف هنا جميل وبارز، مما يعني أن الشمس تسطع بكامل قوتها. بالرغم من أننا نميل إلى حماية بشرتنا من أشعة الشمس الشديدة، فإن أشعة الشمس ليست بالشيء الذي يجب تجنبه طوال الوقت. حيث تنتج أجسامنا فيتامين د عن طريق تحويل ضوء الشمس المباشر إلى شكل نشط من العناصر الغذائية.

ولفيتامين د العديد من الفوائد، نذكر منها:

- يحسن من عمل مضادات الأكسدة ودعم المناعة ووظائف العضلات والشعور بالتعب وآلام المفاصل وهشاشة العظام والتهاب المفاصل وتوليد خلايا المخ ومضادات الأكسدة في الجسم.
- يقلل من مخاطر الإصابة بالعدوى وأنواع معينة من السرطان ومرض السكري عن طريق تنظيم نمو الخلايا.
- يساعدك على تحسين النوم.
- يقل إنتاج فيتامين د عند من تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، لذا نوصي بالجلوس في فناء المنزل في الصباح أو القيام بنزهة قصيرة قبل الغداء للاستفادة من فوائد الشمس.

• ضروري لصحة العظام وللحفاظ عليها عن طريق امتصاص الكالسيوم. يحتاج كبار السن إلى الحصول على ما يكفي من فيتامين د في نظامهم الغذائي للحفاظ على صحة العظام ومنع حدوث إصابات عند السقوط.

ربط شهادة تطعيم كوفيد-19 بهاتفك الذكي

قد يكون إبراز دليل على التطعيم محيرًا. إليكم الدليل المفصل خطوة بخطوة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:
<https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/covid-19-vaccines/certificates>

كيف تحصل على دليل على تطعيمك ضد كوفيد-19 على هاتفك الذكي إذا كان لديك Medicare (ميديكير)



هل تحتاج إلى إضافة شهادات لأشخاص تعولهم؟

نعم لا

تهانينا!
لقد أضفت شهادة تطعيم كوفيد-19 الرقمية إلى هاتفك!

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول لقاحات كوفيد-19 بلغتك، فتمفضل بزيارة:

www.coronavirus.vic.gov.au/vaccine

باتريشيا نيكولز

عميلة في باقة الرعاية المنزلية

ولدت باتريشيا في كارلتون فيكتوريا في عام 1930، في زمن "لم يكن فيه ما يكفي من الرفاهية".

لم تعرف والدها أبدًا؛ فقد كانوا يعيشون في أبوتسفورد بالقرب من لافتة مصنع الخل التي كانت على شكل فتاة تقفز الحبل. عندما كانت باتريشيا صغيرة، تم إبعادها هي وإختها عن والدتها، وتم إرسالهم إلى دور أيتام لأن والداها لم يكن لديهما ما يكفي لإطعام وكسوة الأطفال. عاشت باتريشيا في دار أيتام الفتيات في سيريس جيلونج مع أختها وأصبحت "أقرب إلى الراهبات من والديها".

وبالرغم من أن والدة باتريشيا كانت تزورها، إلا أنها "لم تر أشقائها الثلاثة لأنهم ذهبوا إلى منازل مختلفة".

في دار الأيتام، كانت تؤدي واجباتها المدرسية قبل تناول وجبة الإفطار التي كانت من العصيدة وكانت تأكل الخبز والغموس على الغداء والعشاء. كان البيض المسلوق يعتبر رفاهية بالنسبة لها آنذاك، ولكنها الآن "تأنف منه".

بالنسبة للأعمال المنزلية، كانت تؤدي مهامها في المطبخ وتنظف الطابق السفلي. وعندما كان يحين دورها للغسيل، كانت دائما تدعو ألا تمطر.

كانت تحب الذهاب إلى المتاجر والشواطئ والحفلات الموسيقية، وتعلمت الترانيم اللاتينية وكانت تحضر القداس كل يوم.

العمل من 9 إلى 5

في سن الرابعة عشرة، عاشت باتريشيا وشقيقتها مع عائلة في ريتشموند وعملتا في مصنع للأحذية كانت تكسب خمسة شلنات في الأسبوع وكانت تعشق المشي إلى دور السينما المحلية.

عيد ميلاد 101 سعيد يا أيلين

في 25 كانون الثاني، بلغت عميلة باقة الرعاية المنزلية أيلين كاستيلو 101 عامًا، واحتفلت في المنزل مع العائلة.

عندما كانت أيلين مراهقة، تركت المدرسة وبدأت العمل في مجال الميكانيكا وتركيب أزرار سراويل الأولاد. قامت بتربية طفليها الأكبر بنفسها بعد ترحيل زوجها من أستراليا. وعندما تم لم شمل الزوجين مرة أخرى، أنجبا أربعة أطفال آخرين. عيد ميلاد سعيد يا أيلين.



وبعد ذلك، عملت في المستشفيات. كان لديها غرفة صغيرة في الموقع وتعتني بالناس في الأجنحة.

الروابط الأسرية

التقت باتريشيا بزوجها السابق لأول مرة في موعد أعده لها زملائها في العمل.

تقول: "لطالما رغبت في الزواج من رجل إنجليزي." "عشنا بالقرب من حدائق فيتزروي." "في أبريل 2020، كان عليها إلغاء احتفالها بعيد ميلادها التسعين بسبب فيروس كورونا.

لكن أبناءها أعادوا لها عزيمة للشاي والحلويات في فندق وندسور بمناسبة عيد ميلادها الـ 91.

تجربتها مع AMCS

تقول باتريشيا: "كلما تقدمت في العمر، قل توازنك. موظفو الدعم يساعدونني جيدا، وهم لطفاء جدا، وأنا أسعد دائما لمجيئهم للمنزل" "البستاني رجل طيب للغاية"

لمزيد من المعلومات حول باقات الرعاية المنزلية، يرجى التواصل مع إيلوينا (Eloina)، مسؤولة الإدارة والقبول عبر البريد الإلكتروني homecare@amcservices.org.au أو 0432 099 225.



ويليام ماكنولتي يبلغ عامة الثاني بعد المائة.

بما في ذلك البطولة الفيكورية. تعرف على زوجته بيتي في حفل راقص في نادي الدراجات. ودام زواجهما ما يقرب من 60 عاماً.

في 14 يناير، بلغ ويليام من العمر 102 عامًا. لكنه للأسف، توفي بعد يومين. عاش ويليام حياة رائعة وقضى سنواته الأخيرة في نفس قرية التقاعد مع ابنته دينيس كوستر.

تقول دينيس: "يرجع الفضل في طول عمره إلى العمل الشاق". "لم يكن لديه نظام غذائي معين ولكنه كان يأكل بشكل أساسي وجبات معدتان في المنزل. كان يشرب كأساً من النبيذ على العشاء وبراندي في وقت الغداء.

ومنذ سن العاشرة، كان يوزع الصحف وينقل سلاسل طلاء والده من مكان عمل إلى آخر على دراجته بعد المدرسة. عمل طباعاً معظم حياته، في البداية مع شركة في المدينة، وبعد ذلك دخل في مشروع عمل مع صديق.

تقول دينيس: "كان الأصغر بين 14 طفلاً، وكثيراً ما كان يقول إنه ربي نفسه بنفسه". عندما كان ويليام أصغر سناً، كان بطلاً في ركوب الدراجات وفاز بميداليات

"كان بطلاً في رياضة ركوب الدراجات".

ترك ويليام بعد وفاته اثنين من أبنائه الأربعة وتسعة من الأحفاد و 11 من أبناء الأحفاد. تتقدم منظمة AMCS بأحر التعازي لأسرته وأصدقائه وتشارك في الاحتفاء بحياته.

كيفية القضاء على الشعور بالوحدة لكبار السن - مسابقة

كبار السن المعرضين لخطر العزلة الاجتماعية ليرووا قصتهم".

لقد منحنا شانداني راماسون الجائزة الثانية وقدرها 200 دولار لفكرة مجموعة اللعب بين الأجيال، حيث تنشئ العائلات والأطفال روابط ذات مغزى مع كبار السن من خلال أنشطة مختلفة.

تحدثت كل من نشرة أخبار رعاية المسنين و Talking Aged Care التي يصدرها Aged Care Guide عن مبادرتنا، وستنفذ اقتراحات الفائزين.

يتعرض كبار السن، وخاصة الذين ينتمون لثقافات متعددة، لخطر العزلة الاجتماعية بسبب فقدان الأسرة أو الأصدقاء والمرض المزمن والحوادث اللغوية وصعوبات السمع. أجرت منظمة AMCS مسابقة للبحث عن أفكار للحد من العزلة الاجتماعية. تلقينا 63 مشاركة، بما في ذلك أفكار حول العلاج بالحيوانات الأليفة ومهام البستنة والتواصل الاجتماعي عبر الإنترنت.

حصل بريان إدواردز على المركز الأول بمبلغ 500 دولار عن فكرته عن "باقة سيرة ذاتية توزع على

والفائز هو...

في 7 كانون الأول 2021 في مقر الحكومة، شعرنا بسعادة غامرة لفوز AMCS بجائزة اللجنة الفيكورية متعددة الثقافات للتميز في الأعمال. تُمنح هذه الجائزة تقديراً للشركات التي تقدم خدمات متميزة للمجتمعات متعددة الثقافات في فيكتوريا وتقود الطريق في تشجيع التنوع في مكان العمل.

الصورة: السيدة إليزابيث دروز، الرئيسة التنفيذية لمنظمة AMCS مع الفائزات بجائزة الأعمال.



صدر الدجاج بالكركم مع اليقطين والبروكلي

وصفة من نايري هوبنز، أخصائية تغذية، وكاتبة، واستشاري رعاية المسنين

تعتبر وجبة الدجاج بالليمون عشاء سريع يناسب أيام الأسبوع، يُطهى مع الخضار في صينية خبز واحدة. استبدل أو أضف خضروات أخرى بسهولة حسب ما لديك: اللفت السويدي أو الكرنب أو الجزر الأبيض أو البطاطا الحلوة أو الجزر.

يكفي 4 أفراد

المكونات

- 1 ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون
- 2 فص ثوم مهروس
- 1 عصير ليمون
- 2 بصل أخضر مقطّع إلى شرائح صغيرة
- 60 مل (2 أوقية سائلة / ربع كوب) زيت زيتون
- 2 صدر دجاج كبير مخلي، مع الجلد
- ½ ثمرة من قرع الجوز (قرع) مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- حبة بروكلي صغيرة، مقطعة إلى أفرع
- 100 جم (½3 أونصة) أوراق جرجير صغيرة
- نصف باقة كزبرة (أوراق) مفرومة

3. يشوي لمدة 15 دقيقة. نخرجها من الفرن ونقلب اليقطين والدجاج ونضيف البروكلي. تُعاد إلى الفرن وتُشوى لمدة 15 دقيقة أخرى.

4. نخرجه من الفرن ونقطع كل صدر دجاج إلى شرائح سميكة. يقسم الجرجير بين أربعة أطباق تقديم، يُغطى بالدجاج واليقطين والبروكلي ويُسكب عليه العصارة الباقية في طبق الخبز. تنثر عليها الكزبرة المقطعة وتقدم.

www.ngairehobbins.com

الطريقة

1. يُسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية (400 درجة فهرنهايت).
2. في وعاء، يُمزج الكركم والزنجبيل والثوم وعصير الليمون والبصل الأخضر وزيت الزيتون. نضع الدجاج في طبق للخبز، ثم نسكب خليط الكركم ونفرك الدجاج. نضع الدجاج في طبق

سعادة النائبة روس سبنس والسيدة كيتي هول تزوران منظمة AMCS

في يوم الأربعاء الموافق 8 كانون الأول، سعدت منظمة AMCS بالترحيب بسعادة النائبة روس سبنس والسيدة كيتي هول في مكتبنا. قدمنا لهم جولة حتى يتمكنوا من رؤية كيف تدعم برامجنا ومشاريعنا الفئات الأكثر ضعفاً في مجتمعنا.



الصورة: سينيشا كرسنوف، مدير القبول والمشاركة بمنظمة AMCS، والسيدة كيتي هول نائبة البرلمان، والسيدة إليزابيث دروز، الرئيسة التنفيذية لمنظمة AMCS وسعادة النائبة روس سبنس ومديرة تعزيز المجتمع بمنظمة AMCS الدكتورة مدها جوناواردانا

Millennium House يرحب بالقادة المحليين

يوم الجمعة 10 كانون الأول، حضرت سعادة السيدة ميليسا هورن عضوة البرلمان عن منطقة ويليامزتاون والسيدة كاتي هول نائبة فوتسكراي إلى Millennium House للتباحث في كيفية تعزيز التجديدات لمشاركة المجتمع وتوفير مساحة مخصصة للاحتفالات متعددة الثقافات والتدريب وورش العمل والوظائف.

الصورة: ليز إيفانز نائب مدير المشاركة في صندوق West Gate Neighborhood Fund ، مديرة تعزيز المجتمع بمنظمة AMCS الدكتورة مدها جوناواردانا، ومدير منظمة AMCS البروفيسور دي كاييل، عضو البرلمان عن منطقة فوتسكراي السيدة كيتي هول، وعضوة البرلمان عن منطقة ويليامزتاون السيدة ميليسا هورن، والسيدة كوك لام من مجلس مدينة ماريبيرنونج، والمديرة التنفيذية لمنظمة AMCS، السيدة إليزابيث دروزد

الذكرى السنوية لطاقتهم العمل والمتطوعين - من نوفمبر/تشرين الثاني إلى يناير/كانون الأول 2022

شكرًا لموظفينا ومتطوعينا على تفانيهم المذهل ودعمهم لكبار السن في مجتمعاتنا.

سنوات	طواقم العمل	تشرين الثاني
8 سنوات	كروينسكا باربرا	هيلين دبول
7 سنوات	تيريزا بسبركياليتش	كانون الأول
5 سنوات	جوليانا سيلبي	فنيسا ترامبيفيسكا تالميفيسكا
8 سنوات	صوفي شنودة عامان	المتطوعون
سنة واحدة	جيهان تادرس	تشرين الثاني
	سامانثا تايلور	أندريا كانو
	كانون الأول	ريبكا كورنيل سنة واحدة
7 سنوات	إلسا كونتريراس، سنتان	ديبورا هاريس
	جوزيف ساموت	أيونا جاسكولسكا
	كانون الثاني	
	جوزفين بدلر، سنة واحدة	
سنتان	كريستينا ستيفانوف	

مكتب جيلونج

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

(03) 5241 2446

geelongoffice@amcservices.org.au

مكتب ملبورن

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

(03) 9689 9170

info@amcservices.org.au



Australian
Multicultural
Community
Services

تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني: www.amcservices.org.au