Australian Multicultural Community Services

Marzenie

Wydanie 2 kwartał 2022 | Polish Edition

W biuletynie:

- Kącik pielęgniarski przygotowujący się na COVID-19 zimą
- Przepis na jogurt z pyszną granolą inspirowany kuchnią turecką
- Pakiet Opieki Domowej — historie podopiecznych
- Aktualności z Millenium House

Dbamy, wspieramy, **inspirujemy**

Witajcie

Tematem przewodnim tego biuletynu jest "marzenie" w kontekście radzenia sobie i osiągania swoich celów. Życie stawia przed nami wiele wyzwań. Pandemia była tego przykładem. Jeśli jednak przestaniemy się rozwijać, zaczniemy się cofać.

W marcu świętowaliśmy 10 lat partnerstwa z Uniting Vic. Tas w ramach programu dziennej opieki zastępczej, który realizowany jest w ośrodku. W maju z radością przyjęliśmy obietnicę wyborczą Matthew Guya z partii liberalno-narodowej o przeznaczeniu 1,8 mln dolarów na pomoc w renowacji Millennium House. Minister ds. wielokulturowości hon. Ros Spence, członkini parlamentu oraz Katie Hall, członkini parlamentu rejonu Footscray i sekretarz parlamentarny ds. wielokulturowości, również ogłosiły przyznanie dotacji w wysokości 500 000 dolarów. To wsparcie pomoże AMCS w dalszym ciągu poprawiać jakość życia osób najbardziej potrzebujących w naszej społeczności.

Nie udałoby się nam osiągnąć tych celów bez wsparcia i poświęcenia pracowników, wolontariuszy i podopiecznych. Dziękujemy.

Deborah D'Costa
Menedżer ds. jakości i koordynacji opieki

Kącik pielęgniarski – przygotowanie na COVID-19 zimą

COVID-19, z którym Australia uczy się żyć, może stanowić wyzwanie podczas zimy. Osoby z ostrymi objawami ze strony układu oddechowego powinny pozostać w domu do czasu ustąpienia objawów, niezależnie od diagnozy.

Szczepienia

Aktualne szczepienia przeciw COVID-19 i grypie chronią przed ich ciężkim przebiegiem i infekcjami. Szczepionki są dostępne u lekarza rodzinnego, w wybranych aptekach i punktach szczepień.

Testy

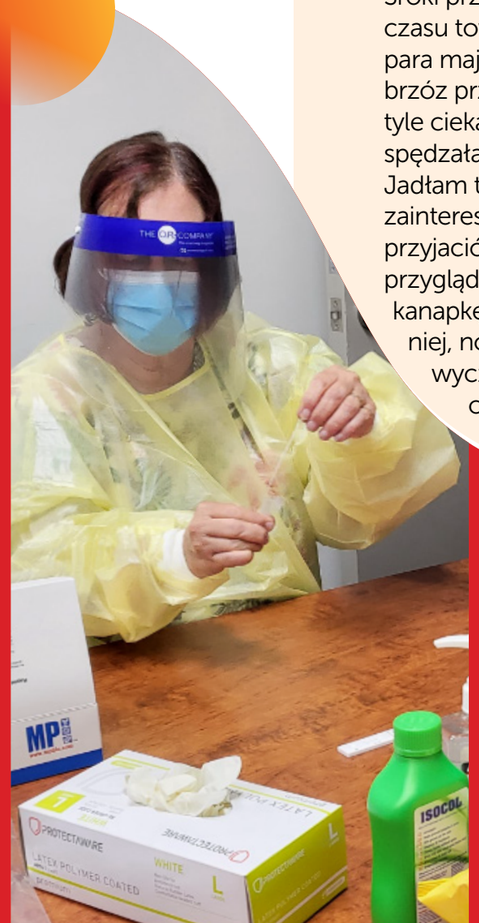
Osoby z objawami ze strony układu oddechowego powinny kontynuować testy na obecność COVID-19 za pomocą szybkich testów antygenowych (RAT) lub metodą łańcuchowej reakcji polimerazy (PCR).

Aktualne wytyczne planu COVIDSafe obowiązujące w stanie Wiktoria

Maseczki na twarz nie są już wymagane w większości pomieszczeń zamkniętych, ale nadal są zalecane, zwłaszcza jeśli:

- masz objawy COVID-19 lub
- przebywasz z osobami w większym stopniu narażonymi na COVID-19
- nie możesz zachować dystansu.

Zachowaj 1,5 metra odstępu od innych osób, używaj środków do dezynfekcji rąk i dbaj o higienę. Pomaga w tym wentylacja pomieszczeń i filtracja powietrza. Otwórz okna, by zaczerpnąć świeżego powietrza, lub spotykaj się z przyjaciółmi poza domem. Przygotowując się na chłodniejsze miesiące, sprawdź lub zleć przegląd instalacji grzewczych w swoim domu.



Marzenie, które przerosło moje oczekiwania

Blanka Nowacka
Klientka Pakietu Opieki Domowej

Zawsze marzyłam o oswojeniu sroki australijskiej (magpie). W moim ogrodzie było ich mnóstwo. Latały między drzewami, biegały po trawie i śpiewały bez końca! Królestwo, które kiedyś należało do mojej piętnastoletniej kotki Mini, przestało istnieć, a bezczelne ptaki wyraźnie ją ignorowały. W konfrontacji z nimi Mini nie wiedziała, co zrobić – zapolować na nie czy udawać, że ich nie widzi. Jako bystra kotka wybrała to drugie. Był to początek idyllicznego porozumienia. Westchnęłam z ulgą. Sroki australijskie mogą być agresywne w okresie lęgowym. Nie zaobserwowałam jednak takiego zachowania. Wręcz przeciwnie, przekonałam się o innej prawdzie: kiedy kochają, kochają całym sercem.

Mój ogród jest pełen śpiewu, pełen życia. Sroki przeganiały inne ptaki. Od czasu do czasu towarzyszyła im samotna wrona lub para majn brunatnych. W czasie pylenia brzóz przylatywały piękne papugi. Mając tyle ciekawych rzeczy do obserwowania, spędzałam większość czasu na werandzie. Jadłam tam posiłki, wzbudzając wielkie zainteresowanie moich skrzydlatych przyjaciół. Jeden z nich uważnie mi się przyglądał. W momencie, gdy kroiłam kanapkę z tuńczykiem, doskoczył do niej, nonszalancko zjadł swoją zdobycz, wyczyścił dziób i odleciał. Byłam oburzona jego niewdzięcznością.

Jednak chwilę potem mnie zadziwił. Wrócił z pięcioma przyjaciółmi. Na barierce wykonali najpiękniejszy koncert. Wzruszyłam się do łez. Choć bez dyrygenta, harmonia była doskonała. Synchronizowały swoje trele, odrzucając do tyłu małe główki. W ramach wielkiego finału przylatywały na mój talerz w mistrzowsko opracowanym pokazie.

Teraz mam nie tylko jedną, ale całe stado oswojonych srok. Życie wciąż dostarcza nam niezwykłe doświadczenia, niezależnie od wieku. Pozostajemy otwarci na nasze marzenia.

Rekrutacja w AMCS

AMCS pretenduje do miana najlepszego pracodawcy, oferując elastyczne warunki pracy, inicjatywy w zakresie ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia, pakiety wynagrodzeń i programy rozwoju zawodowego.

Osoby zainteresowane proszone są o wysłanie swojego CV i krótkiego listu motywacyjnego na adres hr@amcservices.org.au lub kontakt telefoniczny pod numerem (03) 9689 9170.

Wszystkiego najlepszego z okazji 99. urodzin Anno

12 kwietnia 2022 roku Anna Solinas, klientka Pakietu Opieki Domowej, skończyła 99 lat. W latach swojej aktywności zawodowej była doskonałą szwaczką. W wolnym czasie lubi śledzić wiadomości z Włoch, oglądać filmy dokumentalne o zwierzętach, robić sosy i kiełbasy, szukać pożywienia na plaży, takiego jak małże, i znajdować ślimaki w krzakach, gdy pada deszcz. W swoim wyjątkowym dniu świętowała razem rodziną przy cieście.

Życie oparte na przetrwaniu i odwadze

Gemma Mendonez
Klientka Pakietu Opieki Domowej

Pomimo życiowych wyzwań, które przed nią stanęły, Gemma jest wdzięczna losowi. Dzieli się swoimi doświadczeniami związanymi z przemocą, by pogłębiać świadomość i pomagać innym.

Więzi rodzinne

Urodzona na Filipinach Gemma była jednym z sześciorga dzieci. Po spotkaniu swojego przyszłego męża w świątyni, w 1984 roku wyemigrowała do Australii, sponsorując przeprowadzkę swoim rodzicom i jednej z sióstr.

"Miałam przyjechać w 1983 roku, ale nie chciałam zostawiać przyjaciół. Nie potrzebowaliśmy pieniędzy, ponieważ oboje moich rodziców miało tytuł doktora nauk pedagogicznych. Nigdy nie musiałam sprzątać, bo zatrudnialiśmy służbę" – wyjaśnia Gemma.

W ciągu tych lat doświadczyła przemocy ze strony kogoś, kto miał zaburzenia osobowości. Nigdy nie wiedziałam, co mi się przydarzy".

W wyniku pogarszającego się zdrowia psychicznego i fizycznego wysłała swojego jedynego syna, by zamieszkał z siostrą w Zachodniej Australii, ponieważ "wyszła za mąż za dobrego człowieka".

"Bałam się... prześladowca groził moim przyjaciołom i rodzinie" – wspomina Gemma. "Skontaktowałam się z policją i otrzymałam sądowy zakaz zbliżania się."

Gemma wzywa do większego zrozumienia w kwestii przemocy wobec kobiet, by osoby, które jej zaznały, czuły się mniej samotne i mogły budować sieci wsparcia. Jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 000. Aby uzyskać poradę, odwiedź stronę 1800respect.org.au lub zadzwoń pod numer 1800 737 732.

Życie, jakie znamy

Przez 17 lat pracowała jako maszynistka. Osamotniona w swoim małżeństwie, nauczyła się tej umiejętności. Jej mąż nie pracował, a ona pragnęła udzielać się społecznie. Następnie została asystentką ds. zakupów, pracując w tym zawodzie aż do emerytury. Przez lata uwielbiała spędzać wakacje w Ameryce, gdzie odwiedzała brata i siostrę. Jej siostra poszła w ślady rodziców i uzyskała tytuł doktora nauk pedagogicznych. Niestety, młodsza z dwóch sióstr mieszkających w Perth zmarła w zeszłym roku na raka.

"Nadal pozostaję w żałobie, ale staram się żyć dalej. Lubię chodzić na spacery z przyjaciółmi. Moje dwa psy to moi terapeuci. Regularnie uczęszczam też do Filipińskiego Klubu Seniora i biorę udział w programie wizyt wolontariuszy AMCS" – opowiada Gemma.

AMCS łączy osoby starsze i wolontariuszy, którzy mają wspólne pochodzenie kulturowe, hobby i zainteresowania. Aby uzyskać więcej informacji, napisz wiadomość na adresvolunteer@amcservices.org.au lub skontaktuj się z koordynatorem ds. wolontariatu pod numerem telefonu (03) 9689 9170.

Doświadczenie z AMCS

"Z powodu zapalenia stawów wychodzę z domu tylko po zażyciu środków przeciwbólowych. Moi pracownicy socjalni są opiekuńczy i pomocni. Nie muszę im mówić, co mają robić" – mówi Gemma. "Marila jest najbardziej pracowitym pracownikiem socjalnym, jakiego kiedykolwiek spotkałam. Jest oddana swojej pracy i stanowi doskonały przykład. Zawsze polecam AMCS moim znajomym".

Aby uzyskać informacje na temat Pakietów Opieki Domowej, skontaktuj się z Eloiną, koordynatorką ds. przyjęć, pod adresem homecare@amcservices.org.au lub zadzwoń pod numer 0432 099 225.

Profil pracownika

Rex Obtinalla,
pracownik socjalny

Jak długo pracujesz w AMCS?

Cztery lata.

Opowiedz nam o swojej roli w AMCS.

Jako pracownik socjalny pomagam podopiecznym wziąć prysznic i ubrać się, przygotowuję posiłki, asystuję przy pracach domowych oraz zawożę ich lub towarzyszę podczas wizyt lekarskich, zakupów i spacerów.

Aby pomóc w budowaniu pewności siebie podopiecznych, zachęcam ich do większej aktywności. Lubię pracować ze starszymi ludźmi z różnych kultur, bo rozumiem ich perspektywę. Tworzymy nić zrozumienia i zaufania. Uczę ich też, jak korzystać z technologii, takich jak telefony komórkowe i internet.

Zespół pracowników biura AMCS jest pomocny i wspierający, dzięki czemu moja praca jest łatwiejsza i przyjemniejsza. Bycie pracownikiem socjalnym to nie tylko zawód, ale i powołanie.

AMCS poszukuje nowych pracowników socjalnych. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Kristy, starszym pracownikiem socjalnym, pod adresem kristy.harris@amcservices.org.au lub pod numerem 0401 219 609.

"Bycie pracownikiem socjalnym to nie tylko zawód, ale i powołanie."

Opowiedz nam trochę o sobie.

Jestem osobą przyjazną, łatwo dostosowującą się do ludzi. Moje zainteresowania to słuchanie muzyki, gra na gitarze, karaoke i prowadzenie bloga. Pochodzę z Filipin, moim językiem ojczystym jest język tagalski. Mówię trochę po arabsku. Od 17 lat jestem żonaty. Moja żona Arlin też pochodzi z Filipin.

10-letnie partnerstwo AMCS i Uniting Vic. Tas

23 marca 2022 roku AMCS świętował 10-lecie partnerstwa z Uniting Vic. Tas w ramach programu opieki zastępczej w ośrodku w Knox Gardens Community Hall w Wantirna South.

Program ten zachęca opiekunów do dbania o swoje zdrowie i dobre samopoczucie, mając świadomość, że AMCS wspiera ich podopiecznych poprzez różne działania.

Janice Parfitt i Alina Urbanczyk były gośćmi specjalnymi tego wydarzenia jako dwie osoby, które zainicjowały partnerstwo.

Nie byłoby tego sukcesu także bez lidera zespołu AMCS Respite, Marka Smalca i jego żony, pracownika zespołu AMCS Respite, Małgorzaty Smalec. Jesteśmy wdzięczni, że zawarliśmy istotne i długotrwałe partnerstwa, dzięki którym możemy zapewniać niezbędną opiekę.

Partia obiecuje 1,8 mln dolarów dla Millennium House

2 maja 2022 roku w Millennium House w Footscray hon. Matthew Guy, lider opozycji w stanie Wiktoria, zadeklarował 1,8 mln dolarów na pomoc w renowacji ośrodka. Wsparcie pomoże zmodernizować centrum społecznościowe non-profit, w którym różne grupy mogą organizować spotkania, warsztaty, kursy i szkolenia, sesje informacyjne i uroczystości kulturalne.

"...Chcemy pokazać przyszłym nowym społecznościom Australii, że ważne jest, by zachować swoje korzenie jako Australijczycy oraz by zachować i utrzymać swoją społeczność w miejscu takim jak to" – mówi Guy.

Craig Ondarchie, członek parlamentu, minister do spraw wielokulturowości i obywatelstwa w gabinecie cieni oraz Bernie Finn członek parlamentu rejonu Western Metropolitan, również byli obecni na spotkaniu i podziwiali występy Polskiego Chóru Dziecięco-Młodzieżowego z Melbourne.

Wizyta członków parlamentu

Minister do spraw wielokulturowości, hon. Ros Spence, członkini parlamentu, oraz Katie Hall członkini parlamentu rejonu Footscray i sekretarz parlamentarna do spraw wielokulturowości, ogłosiły udzielenie dotacji w wysokości 500 000 dolarów na modernizację ośrodka Millennium House.

Pracownicy AMCS, członkowie zarządu i członkowie społeczności świętowali przy porannej herbacie i śpiewie podopiecznej Pakietu Opieki Domowej, Franceski Catroppa.

Pozwól nam pomóc sobie w znalezieniu pracy

Program zatrudnienia AMCS oferuje doradztwo zawodowe poprzez rozwój umiejętności, edukację i szkolenia oraz doświadczenie w pracy na rzecz społeczności. Znajdź swój ulubiony zawód i skorzystaj z branżowego rozwoju zawodowego, mentoringu i wsparcia po znalezieniu pracy.

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Rohanem pod adresem rohan@amcservices.org.au lub zadzwoń pod numer 0417 572 977.

Nowe wsparcie socjalne dla seniorów

Wychodząc naprzeciw powszechnemu zapotrzebowaniu, AMCS prowadzi teraz cotygodniową arabską grupę wsparcia socjalnego w Gladstone Park oraz program dziennej opieki zastępczej w ośrodku Albanian Centre w Dandenong.

Chociaż nie przyjmujemy nowych klientów na powyższy program, AMCS przyjmuje nowych uczestników ze wszystkich środowisk kulturowych do programu opieki zastępczej w Endeavour Hills. Jeśli jesteś w wieku powyżej 65 lat i masz opiekuna, skontaktuj się z Barbarą Obradovic pod adresem barbara.obradovic@amcservices.org.au lub zadzwoń pod numer 0403 165 648.

Bezpłatne, uznane w branży, krótkie kursy

Zdobądź nowe umiejętności w zakresie MYOB, Microsoft Office, przywództwa wielokulturowego, opieki nad osobami starszymi i rozwoju umiejętności cyfrowych. Odkryj możliwości i zwiększ swoje szanse na zatrudnienie. Dostępne dla mieszkańców Maribyrnong i Brimbank.

Skontaktuj się z Vesną pod adresem training@amcservices.org.au lub zadzwoń pod numer 0422 226 105 lub (03) 9689 9170.

Zmiana osobowości prawnej

Ze względu na szybki rozwój organizacji, AMCS zmieniło status prawny ze stowarzyszenia zarejestrowanego na spółkę non-profit z odpowiedzialnością wspólników ograniczoną do wysokości gwarancji. Zmiana ta poprawia pozycję AMCS, by sprostać możliwościom wynikającym z zaleceń królewskiej komisji ds. jakości i bezpieczeństwa usług opieki nad osobami starszymi.

Pyszna granola z jogurtem inspirowana kuchnią turecką

Przepis autorstwa Ngaire Hobbins – dietetyczki, pisarki, konsultantki ds. opieki nad osobami starszymi

Zdrowe śniadanie z wysokiej jakości jogurtem probiotycznym, dodatkowym białkiem z jaj, orzechów oraz siemienia lnianego, słonecznika i migdałów a także z olejami bogatymi w antyoksydanty i o działaniu przeciwzapalnym.

1 porcja

Składniki

- 130 g (½ szklanki) probiotycznego jogurtu greckiego
- ½ (małego) ogórka libańskiego, posiekanego
- 3 – 4 pomidorki koktajlowe, przekrojone na pół
- 1 łyżka siemienia lnianego, słonecznika i migdałów
- 2 łyżki wytrawnej granoli lub garść opiekanych i posiekanych migdałów
- 1 jajko ugotowane na miękko, obrane
- szczypta mielonej kurkumy
- garść małych czarnych oliwek
- garść posiekanej włoskiej pietruszki naciowej
- kilka łodyżek szczypiorku, posiekanych
- oliwa z oliwek, olej z orzechów makadamia lub olej lniany, do skropienia
- opcjonalnie płatki soli i świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przyrządzenia

1. Przelej jogurt do miseczki lub na talerz i posyp kurkumą.
2. Połóż ogórka, pomidory i oliwki na jogurcie.
3. Posyp ziarnami siemienia lnianego, słonecznika i migdałami oraz ziołami i granolą.
4. Przekrój jajko na pół i umieść na środku.
5. Skrop oliwą i dopraw opcjonalnie płatkami soli i czarnym pieprzem.

Ngaire jest w pełni wykwalifikowaną dietetyczką z medycznym wykształceniem, z pasją pomagającą ludziom czerpać z życia to, co najlepsze i pięknie się starzeć.

www.ngairehobbins.com

Jubileusze pracowników i wolontariuszy — Luty – czerwiec 2022

Dziękujemy naszym pracownikom i wolontariuszom za ich niesamowite zaangażowanie i wsparcie dla seniorów w naszej społeczności.

Pracownicy

Luty

Kaczmarek, Jadwiga	5 lata
Smalec, Malgorzata	10 lata

Kwiecień

Distefano, Merlita	5 lata
Farrugia, Jacquilene	5 lata
Gonzales, Erna	5 lata
Lopez, Iris	5 lata

Czerwiec

Tzanis, Anthelia	5 lata

Wolontariusze

Luty

Bartkowicz, Bronislawa	13 lata
Chalupka, Anna	3 lata
Chierchia, Gerardo	4 lata
Czajkowski, Jolanta	6 lata
Ho, Dieu	2 lata
Holod, Sophie	6 lata
Iacono, Anna	3 lata
Mifsud, Natalie	1 rok
Mulcaire, James	2 lata
Przybylkiewicz, Teresa	8 lata
Seville, Annalisa	2 lata

Marzec

Bashfield, Lucinda (Lucy)	1 rok
Driscoll, Leanne	2 lata
Kabala, Jackie	4 lata
Lipski, Danuta	7 lata
Riggio, Marco	1 rok
Stepien, Anna	7 lata

Kwiecień

De Frutos, Maria	1 rok
Eighandour, Yasmin	2 lata
Jones, Sally	2 lata
Kuder, Zbigniew (Zibby)	2 lata
Ozkan, Ozlem	4 lata

Maj

Civitico, Elizabeth	3 lata
Eid Saade, Salwa	8 lata
Groves, Stella	2 lata
Harasimowicz, Julia	13 lata
Krstov, Sinisha	4 lata
Nunez De, Morena	5 lata

Czerwiec

Boberska, Joanna	2 lata
Diaz Alvarez, Sonia	3 lata
Heales, Denise	4 lata
Pysk, Irena	5 lata
Skowronska, Marta	3 lata

Australian Multicultural Community Services

Biuro w Melbourne

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

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

Biuro w Geelong

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

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

Odwiedź nas na stronie www.amcservices.org.au

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