

في هذا الإصدار:

- عميل باقة الرعاية المنزلية -دومينيكو فوكا
- الفائزون في مسابقة AMCS الفنية الافتتاحية لمكافحة الشيخوخة
- الوصفة الجزر المشوي واللبن وصلصة الطحينة

تذكّر زيغى شويستاك

إليزابيث دروزد، المدير التنفيذي لشركة AMCS، تفوز بجائزة القائد التنفيذي الرائدة في مجال الخدمات العمرية الأسترالية (LASA) لعام 2022

نحن نهتم، نحن ندعم، نحن **نُمكِّن** 

### مرحبًا بك

موضوع النشرة الدورية Q3 هو "القلب"، وهو منظورنا في فهم الآخرين وتجاربنا وتقدير الجمال في هذا العالم.

من خلال عملنا، نفتح قلوبنا لجميع كبار السن لأنهم عاشوا حياة رائعة. ففي كل يوم، نُشجع الشيخوخة الإيجابية، وتُعد المسابقة الفنية الافتتاحية لمكافحة الشيخوخة مثالا واحدًا فقط. قامت المساهمات بتحدى الصورة النمطية السلبية للشيخوخة. شكرًا لجميع المشاركين وتهانينا للفائزين.

تهانينا الكبيرة لمديرتنا التنفيذية إليزابيث دروزد لفوزها بجائزة القائد التنفيذي لـ LASA. إنها مصدر إلهام، وتكرس نفسها لكبار السن، وتدافع عن مكافحة الشيخوخة وتذلل العقبات التى تواجه سكان ولاية فيكتوريا متعددي الثقافات.

مؤخرًا، قدمت احترامي الأخير إلى زيغي شويستاك. لقد كان رجلاً مميزًا بشكل لا يصدق وعميلًا قيِّمًا للعديد من مبادرات AMCS. منذ سنوات، عرّفته على

AMCS ووصلته بأول متطوع له كجزء من برامج الزيارة التطوعية.

> كما هو الحال دائمًا، إذا استطعنا المساعدة، فسنقوم بذلك. شكرًا لك على ثقتك بـ AMCS.



مادحا بنادالا شاهينجويز مدير - مدير تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

### ركن الممرضة - كيفية تجنب دخول المستشفى دون تخطيط

في مجتمع يمضي سكانه في طريقهم إلى الشيخوخة، يعانى عدد متزايد من البالغين من التدهور الجسدي أو المعرفي، مما يؤدي إلى عمليات نقل طارئة غير مخطط لها إلى المستشفيات ومشاكل جديدة مثل العدوى التي تقلل من القوة الجسدية للعضلات والتدهور النفسي بشكل عام.

تؤثر العوامل الفردية في الانتقال إلى المستشفى حيث أن الأشخاص ممن يعانون من مشاكل صحية معقدة مثل أمراض التنفس المزمن وفشل القلب الاحتقاني ومرض السكري معرضون لخطر أكبر.



من خلال التعامل مع الحالات المزمنة بشكل استباقى، فسوف تُنخفض احتمالية طلب الأشخاص لدخول المستشفى:

- افهم ظروفك الصحية واعتنى بنفسك لمنع التدهور. ُيمكن أن يساعدك طبيبك العام أو مستشار الرعاية في الحصول على المعلومات.
- \_ يعتقد بعض الأشخاص أنهم لا يحتاجون إلى دواء للحالات الصحية المزمنة إذا شعروا بصحة حيدة. هذه خرافة. اذا كنت لا تفهم خطة علام الطبيب العام، يرجى طرح الأسئلة لمعرفة أهمية الاستمرار في العلاج.
- المراجعات واختبارات الدم المنتظمة مع طبيبك العام هي ضرورية لاكتشاف الحالات الصحية قبل أن تصبح خطيرة.

إذا كنت تشعر بالتوعك وعدم اليقين، فيرجى الاتصال ببرنامج "ممرضة تحت الطلب" (Nurse on Call) للحصول على إرشادات من خلال هاتف رقم 024 606 1300. للحصول على طبيب منزلي، يرجى الدتصال بالرقم 25 74 13.

### دومينيكو فوكا

### عميل باقة الرعاية المنزلية -دومینیکو فوکا

في عام 1933، ولدت في فيروزانو، ريجيو كالابريا، إيطَّاليا. أنا فخور بالماضي والحاضر. في إيطاليا، كان يعيش سبعة منا تحت سقف منزل من غرفة نوم واحدة. بالرغم من عدم توفر الكهرباء أو التدفئة أو المرحاض، إلا أننا كنا سعداء. كانت لدينا أرض، وزرعنا القمح والزيتون والفواكه، وامتلكنا الماعز وصنعنا

### القدوم إلى أستراليا

في عام 1951، عندما كنت في السابعة عشرة من عمري، هاجرت إلى أستراليا دون أي معرفة في اللغة الإنجليزية. لقد استأجرت مكانًا للنوم في مدينة أسكوت فالى. ينام أربعة أشخاص في غرفة واحدة. كنت أقفز فوق أسِرَّة الآخرين للوصول إلى سريري. اعطاني احدهم كتابًا صغيرًا لتعلم اللغة الإنجليزية بعنوان "Inglese in tre mese" ويعنى "تعلَّم الإِنجليزية في ثلاثة أشهر". لقد تعلمت الكثير لأفهم. في غضون ثلاث سنوات، كنت أتحدث وأكتب جيدًا بما يكفى للحصول على وظيفة في محطة سبنسر ستریت کمساعد فی محطة سکة حدید. عملت هناك لمدة 17 عامًا. بعد أن غادرت في عام 1968، كان لدى محل بقالة فى سوق فيكتوريا لمدة

### عندما التقى دومينيكو بفرانشيسكا

ذات يوم، سألني صديقي العزيز جيوفاني عما إذا كنت أرغب في مقابلة أخت زوجتي وقلت "موافق".

## "ينام أربعة أشخاِص في غِرِفَةٍ وَاحَدَةٍ. كنت أَقفَرْ فَوَق أُسِرَّة الْآخرين للوصول إلى "

أحببنا بعضنا البعض، لكن قال والدها إنه يحتاج إلى أسبوعين للسؤال عنى. وافق لكنه قال، "لا يوجد عمل ممتع. " كان عمر فرانشيسكا 20 عامًا وكان عمري 24 عامًا. لقد أحببتها أنذاك وأنا أحبها الآن. بقينا متزوجين لمدة 64 عاماً. لسوء الحظ، هي مصابة بالخرف لكنني أبلغ من العمر 88 عامًا وسنبقى معًا حتى يفرقنا الموت.

### الحياة كما نعرفها

لدينا طفلان - باسكوال وناتالينا، وأربعة أحفاد، وأفضل أبناء الأحفاد، هازل.

### تجربة AMCS

أنا ممتن للغاية لـ AMCS في تقديمها الدعم لى في التنظيف وإيصالي إلى مواعيد الطبيب، وإحضار غسيلي والطهي لي. شكرًا لكم.

> "الأشخاص ممن يعانون من مشاكل صُحية معقدة للحصول على معلومات حول باقات الرعاية مثل امراض التنفس المزمن وفشل القلب <u>org.au</u> أو الاحتقانى ومرض .225 099 0432 السكري معرضون لخطر

المنزلية، يرجى الاتصال بـ "إيلوينا"، منسق الاستیعاب، علی homecare@amcservices.



### تسليط الضوء على المتطوعين بياتا ماسلو

قابلوا بياتا ماسلو، موظفة تقديم دعم في AMCS التي تقاعدت في شهر يوليو. عملت في AMCS لمدة أربع سنوات وتُصف وقدمت المساعدة والدعم للعملاء بالتسوق والرعاية المنزلية

تقول بياتا: "أنا أفتقدهم".

بمجرد تقاعدها، انضمت إلى برامج AMCS للزيارة التطوعية، حيث يقدم الأفراد الدعم الاجتماعي لكبار السن المعرضين لخطر الشعور

"أنا أستمتع بالتحدث إلى كبار السن. لقد قابلت فرانشيسكا مؤخرًا، وهي من أصول إيطالية. تحدثت عن حياتها. سنذهب لتناول القهوة ونتنزه في الخارج في المستقبل."

تتحدث بياتا اللغتين البولندية والإنجليزية.

للتطوع، يرجى إرسال برِيد إلكتروني إلى @volunteer amcservices.org.au أُو طُلبُ التحدثُ إلى منسق المتطوعين على .9170 9689 (03)



## تذكّر زيغى شويستاك

في 15 أغسطس 2022، توفي زيجي عميل باقة الرعاية المنزلية بسلام أثناء نومه. باعتباره أقدم ناج من الهولوكوست في أستراليا، حيث كان سجينًا سياسيًا في معسكرين للاعتقال في ألمانيا. في ا السابق، شارك تجاربه مع هيئة الإذاعة الاسترالية ABC وصحيفة The Age وصحيفة ABC والعديد من الكتب.

قال لمراسل صحيفة ABC المرئية دانييل بونيكا: "لقد تحطمت". "لقد أعادوا بنائي. كانوا الشيء الرئيسي الذي أطمح إليه هو إنقاذ سلَّدمتي العقلية. "

لقد كان جزءًا كبيرًا من AMCS وشارك في برنامج باقة الرعاية المنزلية وبرامج الزيارة التطوعية وبرنامج الراحة النهارية في المركز، ومشروع صديق المُراسلة ومسابقاتنا الغنائية والفنية.

كان يستمتع بالبستنة والرسم في أوقات فراغه، وحتى أنه قام بعرض أعماله الفنية الجميلة في



معرض Wantirna South Respite Programm.

تبعث AMCS تعازينا لبناته جينى وأيلين وكريستين وعائلته وأصدقائه.

# الفائزون في مسابقة AMCS الفنية الدفتتاحية لمكافحة الشيخوخة

والفائزون والمتأهلون للتصفيات النهائية في مسابقة AMCS الفنية الافتتاحية هم:

- **المركز الأول** دابجرافيكس
- المركز الثاني جيراردو شيرشيا

صورة: الفائزة بالمركز الثالث على بالتعادل، ويلما بربوت

• **المركز الثالث بالتعادل** — باربرا أورينج، فلور أوبراين، جاك فوربس ووكر، ويلما بربوت

#### المتأهلين للتصفيات النهائية

- أمروتا كانجوتكار
- برونوین کالکوت
- فابیو سیجاتوری فیغویا
  - حنا ماثیو
  - جاکی دریسنس
    - جوانا راجتار
    - کیکی کوکو
- "لديف فيو" للرعاية السكنية
  - ماريا جانكزاك
  - نوانثی هیواثودیلا
    - روزی دینه
    - سو جاکسون

حُكَّام المُسابِقة هم: مفوض كبار سن سكان فيكتوريا "حيرارد منصور"، وكبير المحامين الوطنيين لكبار السن فى أستراليا "إيان هينشكى"، ومستشار التسويق والاتصالات في COTA "ليزبيث جونزاليس نارانجو"، وعميل باقة الرعاية المنزلية في AMCS "إيرما ثييل"، ومحامية المستهلك في ÄMCS "ماري آن ليتل"، و "كاتى ليفين " مديرة AMCS - التسويق. ّ

شكرًا لكل من شارك في مسابقة تحدى الصور النمطية السلبية للشيخوخة. ستعرض AMCS قائمة النتأهلين للتصفيات النهائية يوم الجمعة 7 أكتوبر في يوم التوعية بالشيخوخة كجزء من مهرجان فيكتوريا لكبار السن في استوديو فوتسكراي، المُنْعقد من 11 صباحًا - 5

### طاقم العمل

**إليزابيث جوتشي** موظفة تقديم الدعم

#### منذ متى وأنت تعملين في AMCS؟

لقد كنت موظفة تقديم الدعم في AMCS لأكثر من 25 عامًا، منذ أن كان اسمها خدمات المجتمع الأسترالية البولندية (APCS).

#### أخبرينا عن دورك في AMCS.

أقدم الدعم للعملاء مثل الرعاية المنزلية والشخصية والتسوق والمواعيد الطبية والرفقة. إنه لمن المجزي مساعدة الآخرين وفهم احتياجاتهم ورؤيتهم سعداء مع ابتسامة على وجوههم، بالإضافة إلى تعلم خلفيات ثقافية مختلفة من خلال نهج لا يحكم على الآخرين.

كان لدي عميل متردد في البداية في تلقي خدمات الرعاية الشخصية، لأنه أراد الحفاظ على اعتزازه بنفسه. من خلال تطوير الثقة، أدرك أنني كنت متواجدة للمساعدة وليس إزالة استقلاليته.

AMCS داعمة وتوفر اجتماعات شهرية وفرص لا حصر لها للدورات والتدريب.

"كان لدي عميل متردد في البداية في تلقي خدمات الرعاية الشخصية، لذنه أراد الحفاظ على اعترازه بنفسه. من خلال تطوير الثقة، أدرك أنني كنت متواجدة للمساعدة وليس إزالة استقلاليته."

### اليزابيث دروزد، المدير التنفيذي لشركة AMCS، تفوز بجائزة القائد التنفيذي الرائدة في مجال الخدمات العمرية الأسترالية (LASA) لعام 2022

AMCS فخورة بمديرنا التنفيذي إليزابيث دروزد. قال الحكام إنها أظهرت سجل عمل طويل في توفير الوصول إلى الأشخاص الذين يعانون من حواجز اللغة والدفاع عن مناهضة العنصرية ونشر الوعي والتدريب لدعم المستضعفين في مجتمعنا.

تهانينا يا إليزابيث.



#### أخبرينا قليلًا عن نفسك.

أنا أستمتع بقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء والسفر ورقص الروك آند رول.

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

2022 Executive Leader

Award Winner

Elizabeth Drozd

Australian

Community Sérvices

(AMC)

Multicultural



### "الانتقال إلى الحياة — كما أحبها" تفوز بجائزة البرنامج الأكثر شمولاً و/ أو تنوعًا من AUSactive

قام مشروع AMCS بتقديم الدعم إلى 3,500 شخص من كبار السن المتنوعون ثقافيًا ولوغويًا للبقاء نشيطين وفي صحة جيدة، وقام بتطوير 104 برامج للنشاط البدني المناسبة ثقافيًا والعمر في 84 موقعًا في جميع أنحاء فيكتوريا. بصفتنا مؤسسة متعددة الثقافات، فإننا ندمج التنوع والشمول في قيمنا. يسعدنا إزالة حواجز التنوع الثقافي واللغوي لكبار السن.



بواسطة نجير هوبينز، اختصاصي تغذية، كاتب، استشاري رعاية المسنين

تعتمد "عصارة الليمون" في هذا الغمس على الليمون. البعض لديه نكهة أقوى من البعض الآخر. إنه يضيف توازنًا رائعًا للغموس، معبأ بمضادات الأكسدة الموجودة في الجزر، ومزايا زيت الزيتون البكر الممتاز لمكافحة الشيخوخة والبروتين من الزبادي والطحينة.

یکافیء 1½ کوب

#### المكونات

- 500 جرام (1 رطل 2 أونصة) جزر صغير هولندي ويفضل أن يكون ملونًا
  - 60 مل (2 أوقية/ 1/4 كوب) زيت زيتون،
    بالإضافة إلى زيت إضافي للشوي
  - 70 جم (2½ أوقية/ ¼ كوب) زبادي على
    الطريقة اليونانية
    - 65 جم (2½ أوقية/ ¼ كوب) طحينة
      - 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
        - عصير 1 ليمونة وقشرها
          - مقرمشات للتقديم



#### طريقة التحضير

- 1. قُم بتسخين الفرن إلى °180 درجة مئوية (°350 درجة فهرنهايت).
- قُم بفرك الجزر وتقطيعه. إذا كان سميكاً، قطعه إلى نصفين طوليين، قُم بتوزيعه على صينية الفرن، وقُم برش القليل من زيت الزيتون الإضافى عليه وتتبليه بالملح.
- قُم بشويها في الفرن حتى تصبح طرية وتصبح أطرافها ذات لون ذهبي داكن. ضعها جانبًا حتى تبرد.
- 4. ضع الجزر المُبرَّد في وعاء الخلاط واخلطه حتى يفرم جيدًا. أضف الزبادي والطحينة والكمون وعصير الليمون والقشر. أخفق المزيج مرة أخرى حتى يتجانس. أثناء تشغيل الخلاط، قم برش زيت الزيتون على الجزر وقم بالخلط لمدة -30 في على العرب الغمس كريميًا وسلسًا.
  - قُم بتتبيله حسب الذوق ويقدم مع المُقرمشات.

ناجير هو اختصاصي تغذية مؤهل بالكامل ومُدرب طبيًا، شغوف بمساعدة الناس للحصول على أفضل ما في الحياة والتقدم في السن بسلام وأمان. هذه الوصفة مأخوذة من كتاب الطبخ الخاص بها المسمى Better Food Brain، وهو متاح فقط من موقعها على الإنترنت: www.ngairehobbins.com



### تقوم AMCS بالتوظيف

تهدف AMCS إلى أن تكون صاحب العمل الذي يُفضل الآخرون العمل لديه، بفضل ظروف العمل المرنة ومبادرات الصحة والرفاهية وسلم الرواتب وبرامج التطوير المهني.

للاطلاع على الوظائف الشاغرة وابداء اهتمامك بها، پرجی زیارة www.amcservices.org.au أو إرسال سيرتك الذاتية وخطاب التوظيف القصير إلى <u>hr@amcservices.org.au</u> أو الاتصال على الرقم .(03) 9689 9170

# الذكرى السنوية للموظفين والمتطوعين يوليو إلى سبتمبر 2022

شكرًا لموظفينا ومتطوعينا على تفانيهم المُذهل ودعمهم لكبار السن في المجتمع..

فالغوني جوجيا (فلاور)،	3 أعوام
آسثا كركي،	3 أعوام
أنيتا ميستاليوسكا، سنتان	2 أعوام
أغسطس	
هالينا همروسي	8 أعوام
لدر لدي لي	4 أعوام
آتیش بنجارا، سنتان	2 أعوام
أوكيس ستانيسلاو، سنتان	2 أعوام
أغسطس	
أوكيس ستانيسلاو، سنتان	2 أعوام

	الموظفون
	فبراير/شباط
5 أعوام	ديان تانتي
5 أعوام	سيلفيا ميرفي
	أبريل/نيسان
4 أعوام	مارینا کرستوفا، سنتان
۰ ۱ <del>عو</del> ام 2 أعوام	
2 اعوام	جورجیا دیمیتریادیس، سنتان

### مكتب جيلونج

جناح 6، 79 شارع های بلمونت، فيكتوريا 3216

(3) 5241 2446

geelongoffice@amcservices.org.au

#### مكتب ملبورن

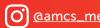
جناح 111، 44-56 طريق هامبستيد ميدستون، فيكتوريا 3012 (03) 9689 9170 info@amcservices.org.au

in linkedin.com/company/amcs

قم بزیارتنا علی <u>www.amcservices.org.au</u>











Australian Multicultural

Community

Services