Australian Multicultural Community Services

Connessione

October 2021 | Italian Edition

in questo numero:

- I clienti dei pacchetti di assistenza a domicilio di AMCS nei media
- I clienti dell'Home Care Package si collegano con i parenti d'oltreoceano
- I vincitori del concorso artistico inaugurale contro l'invecchiamento di AMCS
- Centro di sostegno multiculturale COVID-19

Assistiamo, sosteniamo e **incoraggiamo**

Messaggio dell'amministratore delegato

Benvenuti all'edizione di ottobre della newsletter di AMCS con il tema della connessione. Più che mai, le relazioni ci permettono di vivere una vita più felice e più sana.

Recentemente, il 9 settembre, abbiamo celebrato il "R U OK?" Day, dedicato al benessere degli altri. Vi incoraggiamo a mettervi in contatto con amici, membri della famiglia o vicini di casa.

"La connessione ci permette di vivere una vita più felice e più sana".

Ultimamente, abbiamo collaborato con ABC, Star Weekly e Geelong Independent per condividere le storie dei clienti dell'Home Care Package a sostegno degli anziani di diverse provenienze etniche.

Il 1° ottobre si è celebrata la Giornata Internazionale degli Anziani, che ha sottolineato l'importante contributo degli anziani alla società, aumentando la consapevolezza delle sfide che si trovano ad affrontare.

Come sempre, rimanete al sicuro e ricordate, se possiamo aiutare, lo faremo. Amiamo quello che facciamo e siamo felici di sostenere altre persone che conoscete e che potrebbero beneficiare della nostra assistenza.

Elizabeth Drozd
Amministratore delegato, AMCS

L'angolo dell'infermiere - Sensibilizzazione all'artrite

L'artrite è una condizione comune in Australia, che colpisce 1 persona su 5 di tutte le età e ceti sociali, compresi i bambini. 2,4 milioni di persone che ne soffrono sono in età lavorativa. Con l'invecchiamento della popolazione, il numero di persone con l'artrite aumenta. Le tendenze attuali analizzate da Access Economics suggeriscono che "entro il 2050, sette milioni di australiani soffriranno di qualche forma di artrite".

Un intervento precoce può ritardare l'artrite. Con oltre

"2,4 milioni di persone affette da artrite sono in età lavorativa".

120 tipi diversi, questa malattia provoca dolore, rigidità delle articolazioni e mobilità ridotta,

Come ridurre il rischio di artrite

Anche se non è ancora curabile, l'artrite può essere gestita sia con dei farmaci che con rimedi naturali. Se avete deciso di provare qualche rimedio, parlatene con il medico curante.

Mantenete un peso sano

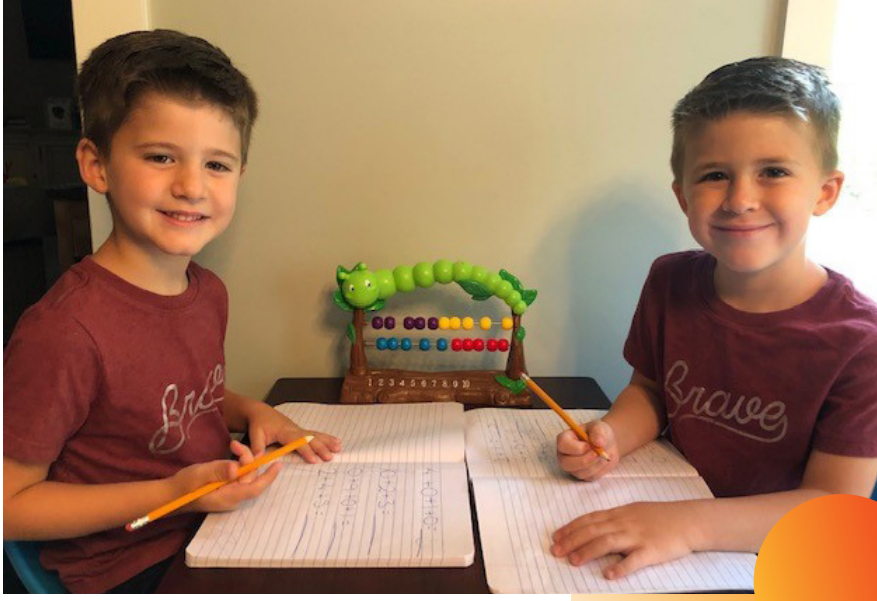
I chili di troppo fanno pressione sulle articolazioni di sostegno come le anche e le ginocchia.

Controllate gli zuccheri nel sangue

Seguite una dieta sana

Fate esercizio fisico

L'esercizio fisico alleggerisce lo stress sulle articolazioni dovuto al sovrappeso e rafforza i muscoli, proteggendoli da ulteriore usura. Per massimizzare i benefici, alternate attività aerobiche come camminare o nuotare con esercizi di rafforzamento. Inoltre, fate stretching per mantenere la flessibilità muscolare e la gamma di movimenti.



Una connessione matematica

Incontriamo i clienti del pacchetto Home Care di AMCS, Rose Ogle, 88 anni, e Ben Ogle, 93 anni.

Rose e Ben vivono a Melbourne mentre i loro pronipoti gemelli di quattro anni, Ethan e Aidan, risiedono in Virginia, USA.

Nel corso dell'apprendimento prescolastico a casa, i ragazzi hanno mostrato un interesse per le addizioni. Rose e Ben ricevono e-mail e video che mostrano le loro abilità. A sua volta, la coppia invia loro nuovi problemi di matematica.

"Sono sempre stato un amante della matematica", dice Ben. "In passato, i miei figli, nipoti e vicini di casa mi chiedevano aiuto molte volte".

Anche a una distanza di oltre 16.000 chilometri, i numeri tengono la famiglia connessa.

Come evitare gli infortuni

Con il tempo, le articolazioni si logorano. Un infortunio alle articolazioni può danneggiare la cartilagine e causare un'usura più rapida.

Proteggere le articolazioni

Le tecniche giuste quando si sta seduti, si lavora o si sollevano pesi, aiutano a proteggere le articolazioni dagli sforzi quotidiani. Per esempio, quando si raccolgono oggetti da terra usate le ginocchia e i fianchi, per evitare di fare pressione sulla schiena. Inoltre, trasportate gli oggetti vicino al corpo per diminuire lo sforzo sui polsi.

Mangiate pesce due volte la settimana

Il pesce, soprattutto il salmone, la trota, lo sgombro e le sardine sono ricchi di acidi grassi Omega-3, che portano molti benefici per la salute e possono ridurre le infiammazioni.

La foto è stata scattata prima della pandemia

Incontriamo Anastasia Piejko

Cliente di Home Care Package

Molti clienti di AMCS hanno avuto esperienze di guerra, tra cui Anastasia, nata in Polonia nel 1923, che parla polacco, tedesco e inglese.

All'età di 14 anni, durante la Seconda guerra mondiale, è stata deportata dagli occupanti tedeschi della Polonia come schiava in una fattoria in Germania, dove ha fatto lavori pesanti e ha badato ai figli dei proprietari.

Nonostante l'esperienza traumatica, Anastasia è impegnata regolarmente con la comunità attraverso il volontariato.

L'arrivo in Australia

Nel 1950, Anastasia, suo marito e i suoi due figli si trasferiscono in Australia.

"Ero felice di iniziare una nuova vita in un paese libero. In Australia è nata un'altra figlia, Maria", racconta Anastasia. "Mi sono fatta molti amici di diversa provenienza. Ci aiutavamo a vicenda, condividevamo il lavoro e passavamo il tempo libero insieme".

Dopo la morte del marito, si è risposata.

Lavoro dalle 9 alle 5

Grazie alla volontà d'imparare, la forza e la capacità, Anastasia ha sperimentato una varietà di lavori.

"Ho lavorato in vari settori, tra cui telecomunicazioni, tessile e una fabbrica di metallo per frutta e alimenti non deperibili", ricorda Anastasia. "Ho azionato macchinari pesanti e ho svolto ruoli normalmente riservati agli uomini. In quel periodo, la maggior parte degli uomini andava in guerra".

"Ho azionato macchinari pesanti e ho svolto ruoli normalmente riservati agli uomini".

Passare il favore

Anastasia è stata una dei primi volontari a costruire la Millennium House di proprietà di AMCS negli anni '50. La sede, attualmente in fase di ristrutturazione, organizza workshop, istruzione e formazione, e celebrazioni culturali e familiari per i gruppi della comunità.

All'inizio degli anni '90, Anastasia è stata anche la prima a impegnarsi in una raccolta di fondi per l'acquisto di terreni per il Polish Sport Recreation Centre di Albion.

"Ho anche collaborato con il Polonia Soccer Club e altri eventi sportivi", ricorda.

La vita come la conosciamo

A 98 anni, è piena di energia e offre aiuto e idee pratiche a chiunque abbia bisogno.

"Lavoro all'uncinetto confezionando berretti, sciarpe e guanti, da donare agli ospedali e alle associazioni di beneficenza", spiega Anastasia.

Nel tempo libero, le piacciono il Bingo e le uscite con il gruppo sociale polacco.

Ha 12 nipoti, 24 bis-nipoti e sette bis bis nipoti.

L'esperienza con AMCS

Anastasia riceve servizi di supporto per la cura personale, la pulizia, la spesa e la cucina. AMCS organizza anche gli appuntamenti medici di Anastasia e le cure fisioterapiche.

Profilo di un membro dello staff

Kazia Litewka

Operatrice di supporto

1. da quanto tempo lavori con AMCS?

Lavoro con AMCS da oltre 20 anni. I miei compiti includono l'assistenza domiciliare, l'assistenza personale, il sollievo per i badanti e la compagnia. Mi piace aiutare i clienti, come Anastasia (vedi pagina 4). Il mio ruolo mi dà l'opportunità di incontrare persone di diverse origini e culture, tra cui croati, tedeschi, greci, italiani, polacchi e russi. Imparo dalle loro esperienze e condividiamo idee.

2. Parlaci del tuo ruolo

Mi piace vedere i clienti felici e sorridenti, sia quando li aiuto nelle faccende domestiche sia quando andiamo in un caffè locale, facciano una passeggiata al parco o discutiamo di argomenti interessanti.

Il team di Care Advisors, Care Coordinators e Managers è utile quando si comunica su diverse questioni. Fornisce ottimi consigli per prepararsi a lavorare con nuovi clienti.

3. Parlaci di te

Nel 1981 sono emigrata in Australia dalla Polonia. con mio marito e mio figlio di quattro anni Grazie alla famiglia e agli amici che erano già qui, mi sono adattata facilmente, ho imparato a parlare inglese e ho trovato lavoro e ho incontrato nuove persone. Ero felice di vivere in Australia, dove potevo crescere i bambini seguendo le tradizioni polacche. Dopo alcuni anni, ho avuto altri due figli e ora, ho due adorabili nipoti. A casa parlo principalmente polacco e conosco un po' di croato e russo.

Quando sono arrivata, ho fatto la volontaria al locale club di calcio polacco come segretaria del comitato. Come la cliente dell'Home Care Package Anastasia, sostengo anch'io il Polish Sport Recreation Club e organizzo eventi speciali.

Mi piace cucinare, leggere, ascoltare, camminare, socializzare e guardare documentari su salute e medicina (Medical Report su ABC Radio).

AMCS assume operatori di supporto. Per informazioni sul ruolo, vi preghiamo di contattare Eva, responsabile delle risorse umane, su eva.ata@amcservices.org.au o al numero 0481 245 220.

"I miei assistenti di sostegno come Kazia (in questa newsletter) e Janusz organizzano il trasporto per il mio gruppo sociale. Con loro cucino anche cibi deliziosi come i pierogi (gnocchi polacchi)", dice Anastasia. "Sono sempre soddisfatta dei servizi che ricevo. Gli operatori di sostegno e il personale parlano polacco e mi piace la loro compagnia".

Per informazioni sui pacchetti di assistenza domiciliare, contattate Eloina, coordinatore dell'accoglienza, su eloina.zepeda@amcservices.org.au o al numero 0432 099 225.

I clienti di AMCS Home Care Package sulla stampa

Per chi non li ha letti, gli articoli sono disponibili su ABC Online, Brimbank e North West Star Weekly, Geelong Independent, Maribyrnong & Hobsons Bay Star Weekly e Sunbury & Macedon Ranges Star Weekly.

Siamo sempre lieti di condividere le storie dei nostri diversi clienti.

Maribyrnong & Hobsons Bay Star Weekly

Messaggio del vaccino della sorella

Goya Dmytryshchak

Ha perso il fratello a causa del COVID-19 e vive in isolamento nella sua casa di Seddon; tuttavia, la novantenne Francesca Catroppa trova ancora motivi per cantare.

Seduta fuori dalla sua casa in cui vive da 71 anni, Francesca chiacchiera con i passanti, a volte canticchiando una canzone per sollevare il suo spirito e quello altrui.

Una delle canzoni è Mamma, un classico della patria italiana: "Mamma son tanto felice".

Al momento, esorta le persone a vaccinarsi per combattere il coronavirus.

Nel marzo dello scorso anno, suo fratello Francesco, 86 anni, è morto dopo aver contratto il COVID. "Mio fratello è andato al negozio per comprare qualcosa", ricorda Francesca. "Tornato a casa, è caduto a terra". Lo hanno portato all'ospedale di Footscray, dove ha scoperto di avere il coronavirus.

È morto una settimana dopo.

Francesca non è riuscita a vederlo in ospedale e non ha potuto partecipare al suo funerale.

L'Australian Multicultural Community Services (AMCS), con sede a Maidstone e Geelong, aiuta Francesca a vivere a casa sua e l'accompagna agli appuntamenti medici.

Il più recente è stato venerdì, quando Francesca ha ricevuto la sua seconda dose di AstraZeneca.

L'operatrice di sostegno Tina Parisi, che l'anno scorso andava a trovare la signora Catroppa anche tutti i giorni, è andata con lei la prima volta e hanno fatto il vaccino insieme.

Tina ha detto che dopo la prima dose, è andata a casa con Francesca per assicurarsi che non ci fossero effetti collaterali. Nessuna delle due ha avuto problemi.

"Pensa che se la gente si vaccina, forse riusciamo a controllare il COVID", ha detto Tina.

"Senza il vaccino, non abbiamo alcuna possibilità".

Francesca ha detto che le piaceva la compagnia

di altre persone e durante l'isolamento ha sofferto parecchio.

"Mi siedo fuori dalla porta di casa mia... e tutti quelli che passano per strada mi conoscono", racconta.

"Tutti parlano con me. "Mi siedo davanti alla porta tutto il giorno dalla mattina alle 7 e la gente che va alla stazione [dei treni] ... ogni giorno, ogni minuto.

"Tutti mi dicono: 'Ciao, come stai'. Parlo con tutti".

Il messaggio di Francesca sul COVID-19 è di vaccinarsi.

"Quando eravamo in Italia, in tempo di guerra, avevo 10 anni", ricorda.

"Durante la guerra molti soldati morivano e noi non avevano neanche la possibilità di seppellirli.

"Questo provocava un sacco di malattie dovute alla mancata sepoltura dei soldati.

"Ogni giorno, un dottore veniva nella mia città e faceva ai bambini, a chiunque, delle iniezioni per non prendere la malattia.

"Come succede adesso".

Brimbank and North West Star Weekly

Trovare un nuovo amore

Tara Murray

George Rousou è diventato un artista durante il lockdown di COVID-19.

Non avendo mai preso in mano matite e pennarelli, il novantaquattrenne residente di Sunshine North trascorre ora molto del suo tempo a colorare e disegnare.

Sua figlia Yvonne dice che hanno scoperto un nuovo lato del padre nell'ultimo anno, con le opere d'arte che gli danno una gioia immensa.

"Durante il COVID mia sorella, che è un grafico di professione", ha introdotto nostro padre all'arte" ha detto.

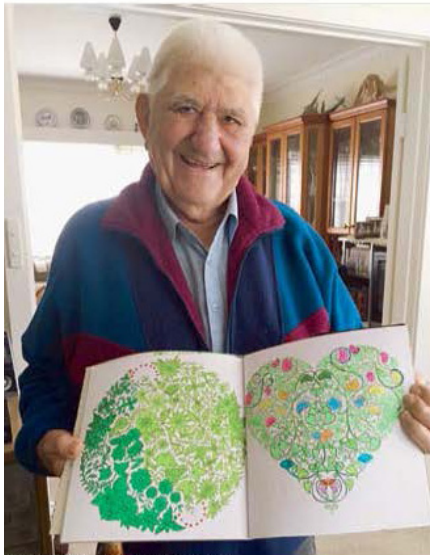
"Mio padre ha provato i pastelli e disegnava con i pennelli a bottiglia. È così orgoglioso del suo lavoro e lo mostra a tutti.

"Ora tutti gli comprano pennarelli e pastelli e lui si è davvero appassionato".

Yvonne ha detto che la casa è piena dei lavori artistici del padre e che stanno organizzando una mostra per la famiglia quando il lockdown si attenua.

I dipinti hanno reso le cose meno stressanti per il padre e lo hanno aiutato a tirarsi su di morale.

"Se avesse iniziato a farlo un po' di tempo prima, sarebbe stato abbastanza bravo". Il signor Rousou ha condiviso il suo amore per le sue opere d'arte con gli assistenti del team dell'Australian Multicultural Community Services (AMCS) che lo visitano ogni settimana.



Riceve servizi sanitari e visite settimanali di operatori di supporto per passare l'aspirapolvere, pulire e spolverare, e curare il giardino.

AMCS ha cercato diversi modi per restare in contatto con i clienti e assicurarsi che fossero protetti durante la pandemia.

Sunbury & Macedon Ranges Star Weekly

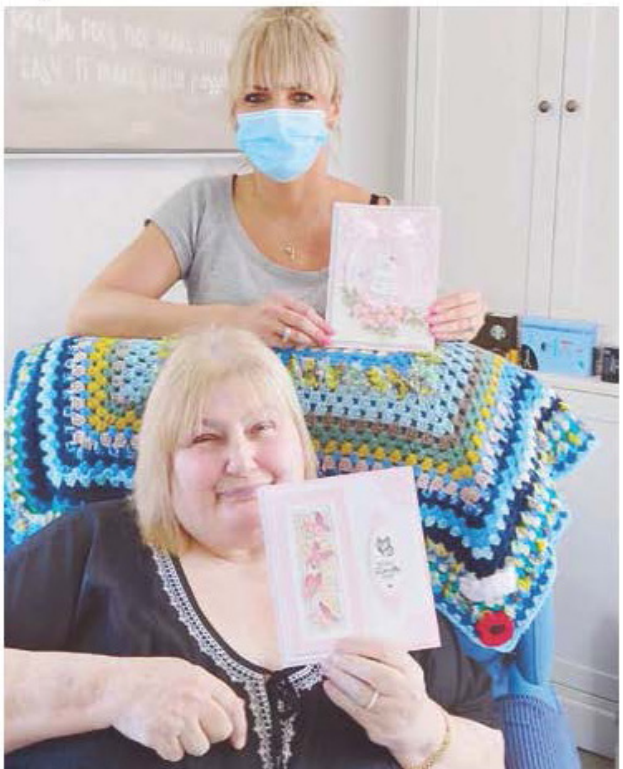
Il ritorno delle cartoline artigianali

Oliver Lees

Nel mezzo del sesto lockdown del Victoria, una residente di Sunbury ha riscoperto uno dei suoi passatempi preferiti - la creazione di cartoline.

Nel 2003, dopo aver sofferto di dolori alla schiena che limitavano la capacità di lavorare, Angela Evans ha iniziato a passare il tempo creando cartoline, ognuna adornata con un unico disegno tridimensionale di fiori fatto con carta artigianale.

Angela ha creato cartoline per tutte le occasioni, ma non ha mai fatto pagare i suoi clienti.



Le cartoline erano popolari, ha detto, tanto che ha compilato un libretto online gratuito con una guida su come usarle.

"Ho una mente molto curiosa, quindi mi è piaciuto trovare nuovi modelli ed essere in grado di farli funzionare", ha detto.

"Ma soprattutto mi piace rendere le persone felici. Sceglierei una persona dai miei contatti e gliene manderei una, se questo la facesse sorridere, un sorriso vale più di qualsiasi pagamento".

Purtroppo nel 2019, dopo la morte del marito di 40 anni, la signora Evans ha perso la volontà di continuare l'attività senza qualcuno che la tenesse motivata.

"Mio marito m'ispirava a fare le cose, era sempre lì a fare il tifo per me e ad interessarsi a quello che facevo", ricorda

"Nel suo giorno libero, mi portava in qualsiasi negozio di artigianato in cui volevo andare. Quando è morto, ho perso l'entusiasmo. E non sono stata in grado di ritrovarlo".

Questo fino a poco tempo fa, quando Angela ha dissotterrato i suoi vecchi strumenti artigianali con l'aiuto della sua badante, Magda.

Magda, che lavora per Australian Multicultural Community Services, va a trovare Angela regolarmente, per aiutarla in casa. In questo modo ha cominciato ad interessarsi alle cartoline di Angela.

"Lei ha un vero interesse per le mie cartoline, e questo mi spinge a tornare a fare ciò che amo", ha detto Angela.

"Ha fatto davvero bene al mio mojo, ne sono entusiasta. È una vittoria per entrambi, e sarà bello fare qualcosa con il mio talento".

ABC News

Non si conosce l'intera portata del fenomeno dei senzatetto

Norman Hermant

L'ultimo censimento ha stimato che il 15 per cento della popolazione dei senzatetto siano persone arrivate in Australia negli ultimi cinque anni. La cifra è più di tre volte superiore alla popolazione generale.

Nell'inchiesta sui senzatetto nel Victoria del 2020, il Centro per la gioventù multiculturale ha stimato che i giovani provenienti da ambienti di rifugiati hanno da sei a dieci volte più probabilità di non avere un alloggio rispetto ai giovani nati in Australia.

L'Australian Bureau of Statistics ha affermato di avere attuato provvedimenti per misurare accuratamente la composizione dei senzatetto nel recente censimento.

Il personale del censimento lavora con le organizzazioni che supportano le popolazioni culturalmente e linguisticamente diverse (CALD) per identificare i senzatetto nella comunità e visitare le aree dove le persone dormono all'aperto, per fare interviste per una settimana.

Ma secondo le agenzie che lavorano con i rifugiati e gli immigrati, è difficile conoscere la portata del problema perché gli alloggi e i servizi di supporto spesso non registrano i dati sul background culturale e linguistico.

"Lo descriverei come un problema nascosto perché non ne conosciamo la portata", ha detto Elizabeth Drozd, amministratore delegato dell'Australian Multicultural Community Services (AMCS).

La sua organizzazione aiuta gli australiani più anziani a vivere nelle loro case. La maggior parte dei clienti sono immigrati. Molti hanno sperimentato situazioni abitative insicure dopo essere immigrati in Australia.

"Non è insolito per i migranti e i rifugiati non avere nessuno qui", ha detto.

"Se succede qualcosa e hai bisogno di aiuto, chi puoi chiamare alle due del mattino? ... Sei solo tu o tuo figlio e tua figlia?

La mancanza di supporto rende vulnerabili i migranti più anziani, specialmente considerando che, se sono stati sponsorizzati dalla famiglia, molti di loro non hanno diritto ai pagamenti di Centrelink fino a 10 anni.

Dormire al Lions' Club in attesa di un alloggio

Rodolfo Cabuang e sua moglie Erlinda Garcia sanno quanto velocemente possono cambiare le cose.

Sono venuti in Australia dalle Filippine nel 2007 dopo essere stati sponsorizzati per raggiungere la loro figlia a Melbourne, purtroppo deceduta un anno dopo.

"Dalla sua morte, abbiamo un grosso problema perché suo marito non può ospitarci in casa", ha detto la 75enne Erlinda Garcia.

"Ero spaventata. E molto, molto triste, naturalmente, perché non avevamo soldi, e un posto dove vivere".

La coppia si è rivolta ad una chiesa comunitaria ed è finita a dormire in un Lions' Club a Footscray, nella zona occidentale di Melbourne. Sono rimasti lì per quasi quattro anni.

Alla fine, si sono sistemati in un alloggio pubblico. AMCS li ha aiutati ad assicurarsi i pacchetti di assistenza domiciliare per Erlinda e Rodolfo, 83 anni. Ma conoscono molti migranti che semplicemente non sanno a chi rivolgersi per chiedere aiuto.

"Alcuni nostri amici stanno qui da più di 20 anni e ancora non hanno ricevuto il pacchetto", ha detto Rodolfo.

Elizabeth Drozd di AMCS ha visto questa situazione accadere molte volte.

"C'è una rottura della famiglia, ci può essere un divorzio, un incidente sul lavoro ... l'impatto di questo ... può essere significativo".

Vorrebbe che il governo finanziasse un programma pilota per raggiungere le più grandi comunità di immigrati e fare in modo che coloro che vivono nell'insicurezza ricevano aiuto. E spera che il censimento misuri accuratamente la popolazione dei senzatetto.

Ma secondo Elizabeth, oltre a queste idee, c'e una soluzione più semplice.

" Negli ultimi 10 anni il livello di anziani senzatetto è aumentato del 49%", ha detto.

"Non parleremmo di senzatetto ... se ci fossero alloggi adeguati per tutti".

Geelong Independent

Meta, sopravvissuta alla guerra, raggiunge il secolo

Luke Voogt

Meta Schameitat è nata 100 anni e un giorno fa in un paese che non esiste più.

La bisnonna di Geelong ha celebrato ieri la pietra miliare del secolo dopo essere sopravvissuta alla Seconda guerra mondiale ed essere fuggita dalla Germania durante l'occupazione russa.

"Sono ancora qui!", ha detto all'Independent.

Meta è nata il 16 settembre 1921 a Memelland, una parte della Prussia orientale che divenne autonoma dopo la Prima guerra mondiale, fino a quando la Lituania prese il controllo nel 1923.

È cresciuta in un piccolo villaggio senza elettricità, usando lampade al cherosene di notte, e sua madre, una vedova della Prima guerra mondiale, ha cresciuto da sola lei, i due fratelli maggiori e, più tardi, una sorella adottata.

Nei primi anni '40, Meta, il marito e la figlia Edita, che allora aveva tre anni, sono stati costretti a rifugiarsi nei campi profughi della Germania occidentale, dove hanno trascorso diversi anni durante la Seconda guerra mondiale.

Nell'inverno del 1945 sono saliti su un vagone di un treno, mentre "arrivavano i russi", prima di salpare per l'Australia.

Dopo diversi anni nel Victoria e nel NSW, si sono trasferiti a Queenscliff e poi a Geelong.

Meta ha cresciuto Edita da sola dopo essersi separata dal marito nel 1955 e ha lavorato per decenni alla Federal Mills a North Geelong.

Attribuisce il merito della sua longevità ad una dieta sana e un cucchiaio di olio di pesce al giorno negli ultimi tre decenni - molto prima che diventasse di moda.

"Cucino ancora io", dice.

"Ho iniziato da giovane - cucino da più di 90 anni".

Tuttavia, siccome ci vede poco dall'occhio sinistro, ha bisogno di aiuto di tanto in tanto per cucinare, pulire e altri compiti quotidiani.

Vive a casa sua con un pacchetto di supporto da Australian Multicultural Community Services.

"Ho difficoltà a tagliare le patate e le verdure", ha detto.

Ha dichiarato all'Independent che le piacerebbe morire pacificamente nel sonno dopo una vita lunga e piena.

"Ma ogni mattina mi sveglio e ringrazio il Signore di essere qui", ha aggiunto.

La famiglia l'aiuta, nonostante il COVID-19 abbia limitato le visite.

"Sono così felice quando vedo la mia famiglia e i miei amici", ha detto.

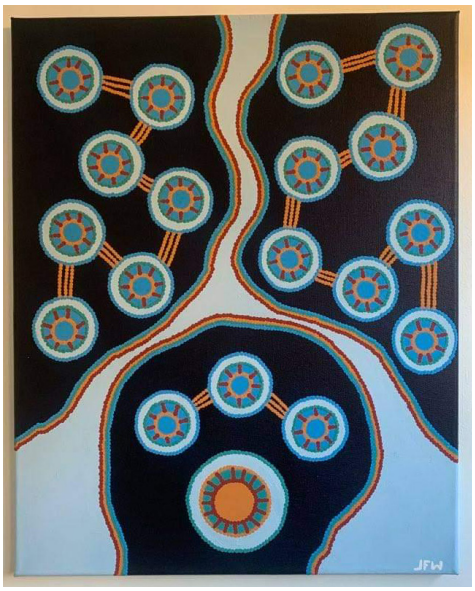
Meta ha anche il pollice verde, secondo la nipote Julia Dunscombe.

"Ciò che l'ha fatta andare avanti è il giardino", ha detto Julia.

"Ha lavorato in giardino per tutta la vita.

"Penso che sia un'impresa per lei raggiungere i 100 anni - è molto indipendente e ha lavorato duramente per tutta la vita.

"Vedere i cambiamenti che ha fatto, passando attraverso la guerra, dalla vita contadina al mondo di oggi - è incredibile. Non è brava con la tecnologia, intendiamoci".



il vincitore della sfida artistica inaugurale di AMCS contro l'invecchiamento

Per combattere l'ageismo e le percezioni negative che gli anziani devono affrontare nella comunità, AMCS ha lanciato una sfida artistica a sostegno dell'invecchiamento positivo, l'inclusività, il multiculturalismo e le celebrazioni della vita.

Con le foto dell'amico Carlo, scomparso cinque mesi fa, Gerardo Chierchia ha vinto all'unanimità il primo premio di 1.000 dollari.

Come partecipante ai programmi di volontariato AMCS, Gerardo visita gli anziani a rischio di isolamento sociale. Un amico comune ha chiesto se Gerardo potesse sostenere anche Carlo.

"Abbiamo formato una stretta amicizia che ricorderò sempre", dice Gerardo.

Maria Janczak ha vinto il secondo premio di 500 dollari per un dipinto di sua madre che salta e Jack Forbes-Walker si è classificato terzo per la sua opera d'arte indigena.

COVID-19 Centro di sostegno multiculturale

Vi sentite isolati e avete bisogno di connettervi con la comunità?

Il centro di sostegno COVID AMCS di AMCS assiste con:

- cibo e pacchetti di igiene
- informazioni multilingue sulla salute e il vaccino anti COVID-19
- accesso a My Aged Care
- aiuto nel cercare un lavoro

Organizziamo anche social café online

Ginnastica dolce e sessioni informative

Lunedì dalle 11 alle 12
Zoom: https://us02web.zoom.us/j/4925509546
Portate due manubri/bottiglie d'acqua o qualsiasi cosa da usare come pesi.

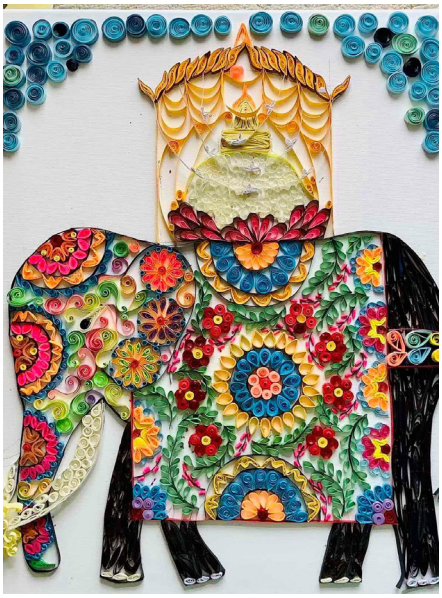


Foto: l'arte di Chandra, partecipante ai social café

In senso antiorario, dall'immagine in alto a destra:

1° Gerardo Chierchia
2° Maria Janczak
3° Jack Forbes-Walker

Il resto dei finalisti ha ricevuto un riconoscimento speciale:

Archie Buyser
Bronwyn Calcutt
Carmen Spiteri
Gabriela Blaszczyk
Gosia Blaszczyk
Hilkat Ozgun
John Oh
Naomi Spry
Quan Phung
Sonia Di Mezza
Sophie L'Huillier
Sri Lankan Senior Association in the City of Casey
Sue Jackson
Yongxin Yuan

Congratulazioni a tutti i partecipanti che ci hanno aiutato a sfidare l'ageismo. Il primo Ageism Awareness Day australiano ha coinciso con la Giornata internazionale degli anziani dell'ONU, festeggiata il 1° ottobre 2021. Non c'è momento migliore per iniziare la conversazione sull'impatto dell'ageismo.

Line dancing
Mercoledì 11 – 12
Zoom: https://us02web.zoom.us/j/84456599166

Arti e mestieri, giardinaggio, lavoro a maglia e giochi
Venerdì 11 – 12
Zoom: https://zoom.us/j/99230930660

Collegatevi per una chiacchierata, per accedere alle risorse e imparare qualcosa di nuovo.

Per informazioni, contattate Nirodha su nirodha.dissanayake@amcservices.org.au o al numero 0487 202 903.

Ricetta— kiribath (riso al latte)

di Dhammika Ekanayaka

A Sri Lanka, il kiribath simboleggia la vita e il capofamiglia dà da mangiare al resto del gruppo. La gente gusta questo piatto dolce durante le cerimonie o a colazione, il primo giorno di ogni mese.

Ingredienti

250 grammi di riso basmati

500 millilitri di latte di cocco intero

1 cucchiaino di sale

Metodo

- Cuocere il riso con il sale fino a quando è morbido e pronto.
- Versare il latte di cocco in una padella riscaldata e portare all'ebollizione.
- Aggiungere il riso e un pizzico di sale opzionale nel latte di cocco.
- Continuare a mescolare fino a che il composto non si sia addensato. Non schiacciare.
- Versare il riso al latte in un contenitore e appiattirlo uniformemente.
- Tagliare a forma di diamante e servire con lunumiris (sale e peperoncino)

Dhammika partecipa ai social café di AMCS online con esercizi dolci, line dance, arti e mestieri, giardinaggio, lavoro a maglia e giochi.

Per ulteriori informazioni sui social café contattate Nirodha al seguente indirizzo e-mail nirodha.dissanayake@amcservices.org.au o al numero 0487 202 903

Hai una ricetta da condividere? Contatta Olivia su marketing@amcservices.org.au o 0481 218 931.

Riflettore sui volontari

A settembre, Archie Buyser ha festeggiato due anni di volontariato per AMCS visitando gli anziani a rischio di isolamento sociale. Originario delle Filippine, Archie è uno studente internazionale che intende conseguire un diploma di salute mentale.

Archie è stato uno dei finalisti dell'AMCS Inaugural Anti-ageism Art Challenge.

"Ho amato l'arte fin da quando ero giovane. È lo strumento per approfondire il rapporto con le persone", dice Archie.

Siamo sempre alla ricerca di volontari. Chiedete del coordinatore dei volontari - Milena, Michelle o Sheren - alla reception: (03) 9689 9170.

Anniversari dello staff e dei volontari – settembre ottobre 2021

Un grazie di cuore allo staff e ai volontari per la loro incredibile dedizione e supporto agli anziani della comunità.

Staff — Ottobre

Leska, Jolanta	20 anni
Quach, Tu Phuong	5 anni

Volontari — Settembre

Aslanis, Mina	1 anno
Buyser, Archie	2 anni
Wolosz, Jerzy	2 anni
Zotkina, Aleksandra	1 anno

Volontari — Ottobre

Beata, Swidron	3 anni
Chimburu, Daisy	1 anno
Harris, Deborah	3 anni
Hartney, William	1 anno
Michalski, Wanda	7 anni
Shenouda, Sophie	2 anni
Skowronska, Marta	6 anni
Tomaszewska, Anna	16 anni

Australian Multicultural Community Services

Ufficio di Melbourne

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

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

Ufficio di Geelong

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

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

Visitateci su www.amcservices.org.au

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

Inc. No A0048140C