



Australian
Multicultural
Community
Services

Πίστωση

Έκδοση 1ου Τριμήνου 2022 | Greek Edition



Σ' αυτό το τεύχος

- Πελάτες Πακέτου Οικιακής Φροντίδας φτάνουν σε γενέθλια-ορόσημα
- Ο νικητής του Βραβείου Αριστείας της Επιτροπής Πολυπολιτισμού της Βικτώριας
- Μείνετε ασφαλείς και δροσεροί κατά τη διάρκεια καύσωνα
- Πώς να μειωθεί η μοναξιά για ηλικιωμένους — διαγωνισμός

Φροντίζουμε, υποστηρίζουμε, ενδυναμώνουμε

Φωτογραφία: η Πολιτειακή Βουλευτής Footscray και Katie Hall MP, η Αναπληρώτρια Διευθύντρια Συμμετοχής του West Gate Neighbourhood Fund Liz Evans, η CEO των AMCS Elizabeth Drozd και η αξιότιμη Melissa Horne MP στο Millennium House

Μήνυμα από τη CEO

Το θέμα αυτού του ενημερωτικού δελτίου είναι «πίστεψε», λαμβάνοντας υπ' όψη ότι ο κόσμος και η Αυστραλία συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν συνεχείς δυσκολίες από την πανδημία. Είναι σημαντικό να παραμένετε θετικοί σε δύσκολες στιγμές για να μειώνετε το άγχος.

Στα τέλη του 2021, λάβαμε με περηφάνια το περίφημο Πολυπολιτισμικό Βραβείο Αριστείας στις Επιχειρήσεις, σε αναγνώριση της εξαιρετικής υπηρεσίας μας προς τις πολυπολιτισμικές κοινότητες της Βικτώριας. Δεν θα μπορούσαμε να λάβουμε αυτό το βραβείο χωρίς την υποστήριξη και την αφοσίωση του προσωπικού, των εθελοντών και των πελατών μας.

«Να παραμένετε θετικοί σε δύσκολες στιγμές για να μειώνετε το άγχος».

Αν και ακόμα είμαστε σε καιρό αβεβαιότητας, μείνετε ασφαλείς και να θυμάστε, είμαστε διαθέσιμοι για φροντίδα και υποστήριξη.



Elizabeth Drozd
CEO, AMCS



Η γωνιά του νοσηλευτή — τα οφέλη της βιταμίνης D για τους ηλικιωμένους

Το καλοκαίρι είναι εδώ για τα καλά, πράγμα που σημαίνει ότι ο ήλιος είναι έξω, με όλη του την ισχύ. Παρ' όλο που είναι δελεαστικό να κρύψετε την επιδερμίδα σας από τις έντονες ακτίνες, η ηλιοφάνεια δεν είναι απαραίτητα ταμπού. Το σώμα σας παράγει βιταμίνη D μετατρέποντας το άμεσο ηλιακό φως σε ενεργή μορφή αυτού του θρεπτικού συστατικού.

Η βιταμίνη D έχει πολλά οφέλη, μεταξύ άλλων:

- Βοηθά στη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών οστών απορροφώντας ασβέστιο. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν αρκετή βιταμίνη D στη διαίτά τους, για να διατηρούν την υγεία των οστών τους και να προλαμβάνουν βλάβες όταν πέφτουν.
- Βελτιώνει την προστασία από φλεγμονές, την υποστήριξη του ανοσοποιητικού, τη μυϊκή λειτουργία, την κόπωση, τον πόνο στις αρθρώσεις,

την οστεοπόρωση και την οστεοαρθρίτιδα, δημιουργώντας εγκεφαλικά κύτταρα και αντιοξειδωτικά του σώματος.

- Μειώνει τον κίνδυνο λοιμώξεων, ορισμένων μορφών καρκίνου και διαβήτη ρυθμίζοντας την ανάπτυξη των κυττάρων.
- Σας βοηθά να κοιμάστε καλύτερα.

Τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών παράγουν λιγότερη βιταμίνη D. Καθίστε στην αυλή σας το πρωί ή κάντε έναν μικρό περίπατο πριν από το μεσημεριανό γεύμα, για να αποκομίσετε τα οφέλη του ήλιου.

Πέντε απλές συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς και δροσεροί κατά τη διάρκεια καύσωνα

- 1. Πίνετε περισσότερο νερό από όσο νομίζετε ότι χρειάζεστε. Στη συνέχεια πιείτε λίγο ακόμα.**
Τα άτομα άνω των εξήντα αντιμετωπίζουν ήδη μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης, που οδηγεί σε λιποθυμία, ναυτία, ζάλη και πτώσεις.
- 2. Φτιάξτε ή βρείτε ένα δροσερό μέρος.**
Βάλτε σε λειτουργία κλιματισμό και ανεμιστήρες, κλείστε κουρτίνες και περσίδες και μείνετε μακριά από τη ζέση του ήλιου. Επίσης, κάντε δροσερά ντους ή μπάνια, ρίξτε νερό στο σώμα σας ή κρατήστε κοντά σας βρεγμένα πανιά.
- 3. Δεν νιώθετε καλά; Ενεργήστε γρήγορα.**
Μέχρι να νιώσουν οι ηλικιωμένοι τα αποτελέσματα της υψηλής θερμοκρασίας, μπορεί να χρειαστούν νοσηλεία.
- 4. Συναντηθείτε με άλλους ή ελέγξτε να δείτε τι κάνουν οι ηλικιωμένοι που γνωρίζετε.**
Οι καύσωνες μπορεί να προκαλέσουν κινδύνους για άτομα που ζουν μόνα τους ή φροντίζουν κάποιον μόνοι τους.



Εικόνα: η Patricia Nichols, πελάτισσα Πακέτου Οικιακής Φροντίδας, με τη θυγατέρα της Barbara Simmonds

Προφίλ προσωπικού

Gabriela Zepeda
Εργαζόμενη Υποστήριξης

Πόσο καιρό εργάζεσαι στις AMCS;

Περίπου τρία χρόνια. Σε καθημερινή βάση, παρέχω οικιακή φροντίδα. Πηγαίνω σε σπίτια πελατών και βοηθώ με τις δουλειές του νοικοκυριού, διασφαλίζοντας ότι είναι καλά, ασφαλείς και έχουν φροντίδα.

Πες μας για τον ρόλο σου στις AMCS.

Ο ρόλος είναι κάτι παραπάνω από τη μέση δουλειά σου και έχει σκοπό. Το να βοηθώ ανθρώπους και να νοιάζομαι για τους άλλους ήταν πάντα ιδιότητες που έχω ριζωμένες μέσα μου από τότε που ήμουν μικρή. Μεγαλώνοντας σε μια μεγάλη οικογένεια της Χιλής, έμαθα πολλά για την υπομονή, τον σεβασμό και τη φροντίδα. Η μητέρα μου εργάστηκε επίσης στον τομέα της φροντίδας ηλικιωμένων για πολλά χρόνια. Η δουλειά της με ενέπνευσε.

«Το να βοηθώ ανθρώπους και να νοιάζομαι για τους άλλους ήταν πάντα ιδιότητες που έχω ριζωμένες μέσα μου».



Πες μας κάτι για σένα.

Μου αρέσει οτιδήποτε έχει να κάνει με τη μουσική. Τα ακούω όλα. Αν ρωτήσετε τους γείτονές μου, θα πουν ότι ΔΕΝ είμαι καλή στο τραγούδι.

Μου αρέσει να φρεσκάρω και να επισκευάζω έπιπλα, χρησιμοποιώντας εργαλεία και βαφή. Το νέο μου εγχείρημα είναι να μάθω να ράβω.

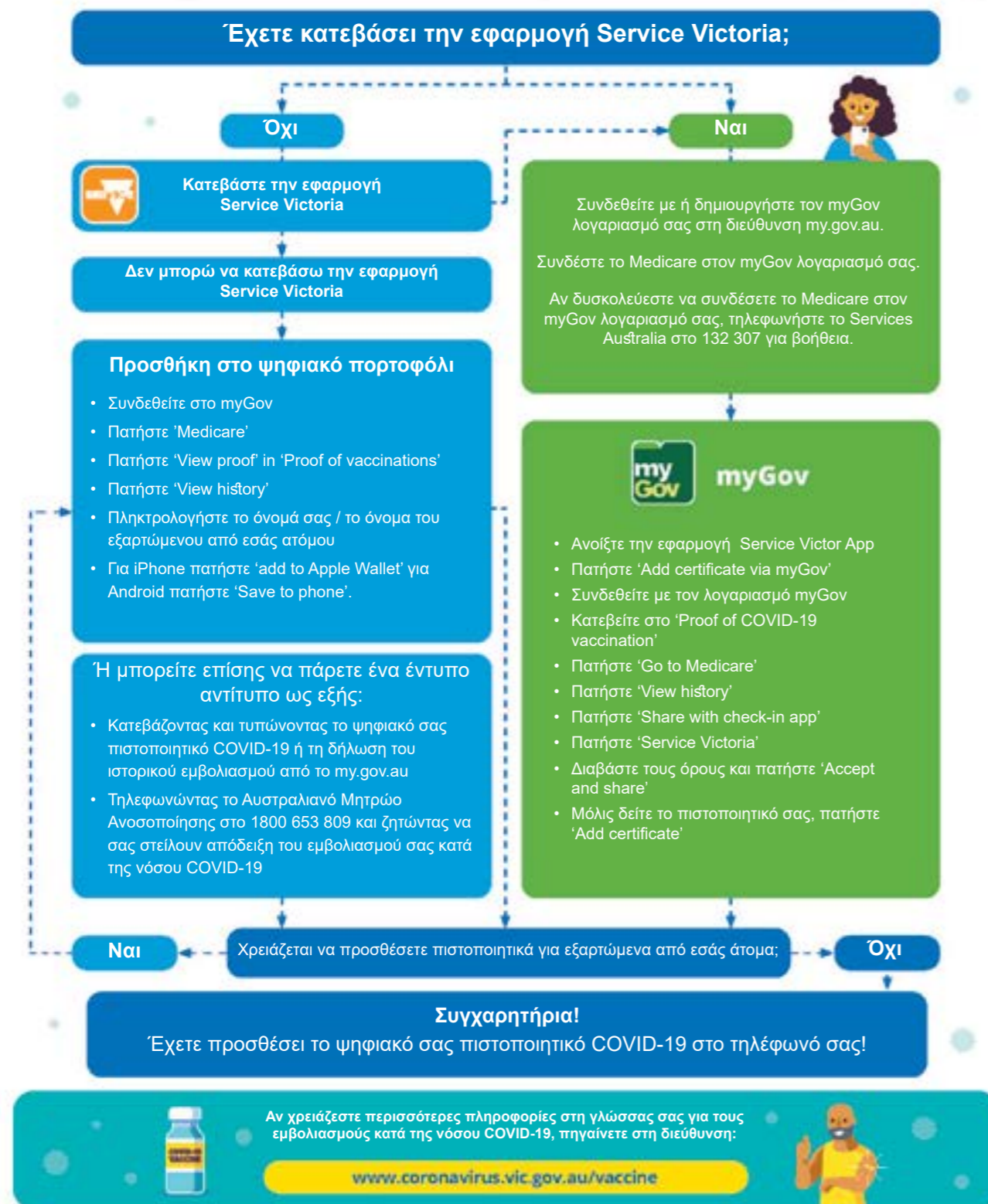
Οι AMCS ψάχνουν για περισσότερους Εργαζομένους Υποστήριξης. Για πληροφορίες, επικοινωνήστε με την Kristy, Ανώτερη Υπάλληλο Εργαζομένων Υποστήριξης, στο kristy.harris@amcservices.org.au ή στο 0401 219 609.

Σύνδεση του πιστοποιητικού εμβολιασμού COVID-19 με το έξυπνο τηλέφωνό σας

Το να δείχνετε αποδεικτικό στοιχείο εμβολιασμού μπορεί να προκαλέσει σύγχυση. Βρείτε τον οδηγό βήμα προς βήμα.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε: <https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/covid-19-vaccines/certificates>

Πώς να πάρετε αποδεικτικό στοιχείο του εμβολιασμού σας κατά της νόσου COVID-19 στο έξυπνο τηλέφωνό σας, αν έχετε Medicare



Για περισσότερες πληροφορίες στα Αγγλικά, επισκεφθείτε: www.coronavirus.vic.gov.au/vaxproof



Patricia Nichols

Πελάτισσα Πακέτου Οικιακής Φροντίδας

Το 1930, η Patricia γεννήθηκε στο Carlton της Βικτώριας, τον καιρό που «δεν υπήρχε αρκετή κοινωνική πρόνοια».

Δεν γνώρισε ποτέ τον πατέρα της και ζούσαν στο Abbotsford, κοντά στη φωτεινή πινακίδα Skipping Girl Vinegar. Όταν ήταν μικρή, η κοινωνική πρόνοια πήρε την Patricia και τα αδέρφια της από τη μητέρα τους και τα έστειλε σε ορφανοτροφεία, επειδή δεν είχαν ούτε φαγητό ούτε ρούχα. Η Patricia έζησε στο ορφανοτροφείο θηλέων στο Ceres του Geelong με την αδελφή της και «συνδέθηκε περισσότερο με τις καλόγριες παρά με τους γονείς της».

Παρ' όλο που η μητέρα της επισκεπτόταν την Patricia, αυτή «δεν έβλεπε τους τρεις αδελφούς της, επειδή είχαν πάει σε διαφορετικά σπίτια».

Στο ορφανοτροφείο, έκανε οικιακές εργασίες πριν από το πρωινό της με πόριτζ και έτρωγε ψωμί και λίπος για μεσημεριανό και δείπνο. Τα βραστά αυγά ήταν πολυτέλεια, αλλά τώρα η Patricia «τα περιφρονεί».

Για οικιακές εργασίες, έκανε δουλειές στην κουζίνα και καθάριζε το υπόγειο. Όταν ήταν η σειρά της για μπουγάδα, προσευχόταν να μη βρέξει.

Της άρεσε να πηγαίνει στα μαγαζιά, σε παραλίες και συναυλίες, μάθαινε ύμνους στα Λατινικά και παρακολουθούσε τη λειτουργία κάθε μέρα.

Εργασία 9 με 5

Σε ηλικία 14 ετών, η Patricia και η αδελφή της ζούσαν με μια οικογένεια στο Richmond και έφτιαχναν παπούτσια στο εργοστάσιο. Κέρδιζε 5 σελίνια την εβδομάδα και λάτρευε να πηγαίνει στους τοπικούς κινηματογράφους.



Κατόπιν σταδιοδρόμησε σε νοσοκομεία. Είχε ένα μικρό δωμάτιο επί τόπου και φρόντιζε ανθρώπους στους θαλάμους.

Οικογενειακοί δεσμοί

Η Patricia γνώρισε τον πρώην σύζυγό της σε ραντεβού «στα τυφλά» μέσω συναδέλφων της από τη δουλειά.

«Πάντα ήθελα να παντρευτώ έναν Άγγλο», θυμάται. «Ζούσαμε κοντά στο Fitzroy Gardens». Τον Απρίλιο του 2020, υποχρεώθηκε να ακυρώσει τον εορτασμό των 90ών γενεθλίων της εξαιτίας της νόσου COVID-19.

Ευτυχώς, τα παιδιά της διοργάνωσαν ξανά ένα απογευματινό τσάι στο Ξενοδοχείο Windsor για τα 91α γενέθλιά της.

Η εμπειρία από τις AMCS

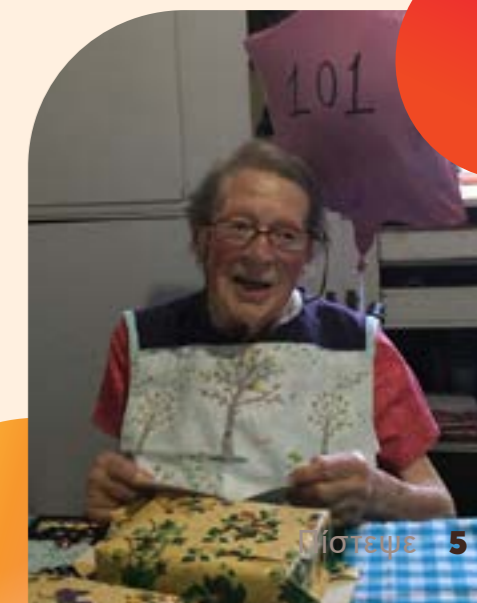
«Χάνεις την ισορροπία σου όσο μεγαλώνεις. Οι Εργαζόμενοι Υποστήριξης κάνουν καλή δουλειά. Είναι αξιαγάπητοι. Είναι ευχαρίστηση να τους έχω στο σπίτι», εξηγεί η Patricia. «Ο κηπουρός είναι υπέροχος άνθρωπος».

Για πληροφορίες σχετικά με τα Πακέτα Οικιακής Φροντίδας, επικοινωνήστε με την Eloina, Συντονίστρια Εισαγωγών, στο homecare@amcservices.org.au ή στο 0432 099 225.

Χαρούμενα 101α γενέθλια, Aileen

Στις 25 Ιανουαρίου, η πελάτισσα Πακέτου Οικιακής Φροντίδας Aileen Castillo έγινε 101 ετών. Γιόρτασε στο σπίτι με την οικογένειά της.

Ως έφηβη, η Aileen άφησε το σχολείο και άρχισε να εργάζεται ως γαζώτρια, ράβοντας κουμπιά σε παντελόνια για αγόρια. Μεγάλωσε τα δύο μεγαλύτερα παιδιά της μετά την απέλαση του άντρα της από την Αυστραλία. Όταν επανενώθηκαν, το ζευγάρι απέκτησε ακόμη τέσσερα παιδιά. Ευτυχισμένα Γενέθλια, Aileen.



Στήθος κοτόπουλου με κουργουμά, κολοκύθα και μπρόκολο

Μια συνταγή από τη *Ngairie Hobbins*, διαιτολόγο, συγγραφέα, σύμβουλο φροντίδας ηλικιωμένων

Το κοτόπουλο λεμόνι είναι ένα γρήγορο δείπνο για τις καθημερινές, μαγειρεμένο με λαχανικά σε ένα ταψί. Μπορείτε εύκολα να αντικαταστήσετε ή να προσθέσετε άλλα λαχανικά, ανάλογα με το τι έχετε στη διάθεσή σας: γογγύλι (rutabaga), κουνουπίδι, παστινάκι, γλυκοπατάτα ή καρότα.

Για 4 άτομα

Συστατικά

- 1 κουταλιά σούπας αλεσμένος κουργουμάς
- 1 κουταλιά σούπας αλεσμένο τζίντζερ
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- χυμός ενός λεμονιού
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, λεπτοκομμένα
- 60 ml (2 fl oz/¼ κούπας) ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα στήθη κοτόπουλου, χωρίς κόκκαλα, με την πέτσα
- ½ κίτρινη κολοκύθα, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε μικρούς κύβους
- 1 μικρό μπρόκολο, σπασμένο στα κομμάτια του
- 100 g (3½ oz) φύλλα μικρής ρόκας
- ½ μάτσο φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα

Μέθοδος

1. Προθέρμανση του φούρνου στους 200°C (400°F).
2. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τον κουργουμά, το τζίντζερ, το σκόρδο, τον χυμό λεμονιού, τα κρεμμυδάκια και το ελαιόλαδο. Βάλτε το κοτόπουλο σε ταψί, και κατόπιν χύστε το μείγμα του κουργουμά και τρίψτε το στο



κοτόπουλο. Σκορπίστε την κολοκύθα γύρω από το κοτόπουλο και καλύψτε με τη σάλτσα.

3. Ψήστε για 15 λεπτά. Βγάλτε το από τον φούρνο, αναποδογυρίστε την κολοκύθα και το κοτόπουλο και προσθέστε το μπρόκολο. Βάλτε το πάλι στον φούρνο και ψήστε για άλλα 15 λεπτά.
4. Βγάλτε το από τον φούρνο και κόψτε κάθε στήθος κοτόπουλου σε χοντρές φέτες. Μοιράστε τη ρόκα σε τέσσερα πιάτα σερβιρίσματος, βάλτε από πάνω το κοτόπουλο, την κολοκύθα και το μπρόκολο και περιχύστε το ζουμί από το ταψί. Σκορπίστε τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο και σερβίρετε.

Η Ngairie είναι μια πλήρως καταρτισμένη, ιατρικά εκπαιδευμένη διαιτολόγος, που έχει πάθος να βοηθά τους ανθρώπους να πάρουν το καλύτερο από τη ζωή και να γεράσουν καλά.

www.ngairehobbins.com

Ο William McNulty έγινε 102

Στις 14 Ιανουαρίου, ο William έγινε 102. Δυστυχώς, απεβίωσε δύο ημέρες αργότερα. Ο William έζησε μια αξιοσημείωτη ζωή και πέρασε τη γεροντική του ηλικία στο ίδιο χωριό συνταξιούχων με την θυγατέρα του, Denese Coster.

«Απέδιδε τη μακρόχρονη ζωή του στη σκληρή δουλειά», εξηγεί η Denese. «Δεν είχε μια ιδιαίτερη δίαιτα, αλλά έτρωγε κυρίως σπιτικά γεύματα. Έπινε ένα ποτήρι κρασί με το δείπνο κι ένα κονιάκ την ώρα του μεσημεριανού».

Από την ηλικία των 10 ετών, παρέδιδε εφημερίδες και κουβαλούσε τις σκάλες του ελαιοχρωματιστή πατέρα του από τη μια δουλειά στην επόμενη, πάνω στο ποδήλατό του, μετά το σχολείο. Εργάστηκε ως τυπογράφος στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής του, πρώτα σε μια εταιρεία στην πόλη και αργότερα ξεκίνησε δική του επιχείρηση με έναν φίλο.

«Ήταν ο μικρότερος από 14 παιδιά και συχνά έλεγε ότι ο ίδιος μεγάλωσε τον εαυτό του», λέει η Denese. Όταν ο William ήταν νεότερος, ήταν πρωταθλητής

ποδηλασίας και κέρδισε μετάλλια, μεταξύ των οποίων το πρωτάθλημα της Βικτώριας. Γνώρισε τη σύζυγό του Betty σε χορό συλλόγου ποδηλασίας. Ήταν παντρεμένοι για σχεδόν 60 χρόνια.

«Ήταν πρωταθλητής ποδηλασίας».

Ο William άφησε δύο από τα τέσσερα παιδιά του, εννέα εγγόνια και 11 δισέγγονα. Οι AMCS στέλνουν τα συλλυπητήριά τους στην οικογένεια και τους φίλους του και συμμετέχουν στον εορτασμό της ζωής του.

Πώς να εξαλειφθεί η μοναξιά για τους ηλικιωμένους — διαγωνισμός

Οι ηλικιωμένοι, ιδίως από πολυπολιτισμικά υπόβαθρα, κινδυνεύουν από κοινωνική απομόνωση εξαιτίας της απώλειας της οικογένειας ή των φίλων τους, χρόνιας ασθένειας, γλωσσικών εμποδίων και δυσκολιών στην ακοή. Οι AMCS διεξήγαγαν έναν διαγωνισμό για να αναζητήσουν ιδέες για τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης. Λάβαμε 63 συμμετοχές, που περιλάμβαναν σκέψεις για θεραπεία με κατοικίδια, τις εργασίες κηπουρικής και τις διαδικτυακές κοινωνικές συνδέσεις.

Ο Brian Edwards κέρδισε την πρώτη θέση με βραβείο \$500 για την ιδέα του για ένα «βιογραφικό πακέτο που να μοιραστεί σε ηλικιωμένους που

κινδυνεύουν από κοινωνική απομόνωση, για να πουν την ιστορία τους».

Απονείμαμε στην Chandani Ramasun το δεύτερο βραβείο, ύψους \$200, για την ιδέα των ομάδων παιχνιδιού μεταξύ γενεών, όπου οικογένειες και παιδιά δημιουργούν ουσιαστικές συνδέσεις με ηλικιωμένους μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων.

Το Aged Care News και το Talking Aged Care by Aged Care Guide παρουσίασαν την πρωτοβουλία μας και υλοποιούμε τις νικητήριες συμμετοχές μας.



Φωτογραφία: ο Διευθυντής Πρόσβασης και Συμμετοχής των AMCS Sinisha Krstov, η κα Katie Hall MP, η CEO των AMCS Elizabeth Drozd, η αξιότιμη Ros Spence MP και η Δρ Medha Gunawardana, Διευθύντρια Κοινωνικής Ενίσχυσης των AMCS.

Η αξιότιμη Ros Spence MP και η κα Katie Hall MP επισκέπτονται τις AMCS

Την Τετάρτη 8 Δεκεμβρίου, οι AMCS είχαν τη χαρά να καλωσορίσουν την αξιότιμη Ros Spence MP και την κα Katie Hall MP στα γραφεία μας. Τις ξεναγήσαμε, για να μπορέσουν να δουν από πρώτο χέρι πώς τα προγράμματά μας υποστηρίζουν τα πιο ευπαθή μέλη της κοινότητάς μας.

Και ο νικητής είναι...

Στις 7 Δεκεμβρίου 2021 στο Κυβερνητικό Μέγαρο, οι AMCS με μεγάλη συγκίνηση κέρδισαν το Βραβείο Επιχειρηματικής Αριστείας της Επιτροπής Πολυπολιτισμού της Βικτώριας. Το βραβείο αναγνώρισε επιχειρήσεις που παρέχουν εξαιρετικές υπηρεσίες σε πολυπολιτισμικές κοινότητες στη Βικτώρια και πρωτοστατούν στην ενθάρρυνση της διαφορετικότητας στον χώρο εργασίας.

Φωτογραφία: Η CEO των AMCS Elizabeth Drozd με νικητές των επιχειρηματικών βραβείων.



Το Millennium House καλωσορίζει τοπικούς ηγέτες

Την Παρασκευή 10 Δεκεμβρίου, η αξιότιμη Melissa Horne MP, Βουλευτής Williamstown, και η κα Katie Hall MP, Πολιτειακή Βουλευτής Footscray, παρευρέθηκαν στο Millennium House για να ακούσουν πώς οι ανακαινίσεις θα ενισχύσουν τη συμμετοχή της κοινότητας και θα προσφέρουν έναν ειδικό χώρο για πολυπολιτισμικούς εορτασμούς, εκπαίδευση, εργαστήρια και εκδηλώσεις.



Φωτογραφία: η Αναπληρώτρια Διευθύντρια Συμμετοχής του West Gate Neighbourhood Fund Liz Evans, Διευθύντρια Κοινωνικής Ενίσχυσης των AMCS Δρ Medha Gunawardana, ο Διευθυντής των AMCS Καθηγητής Des Cahill, η Πολιτειακή Βουλευτής κα Footscray Ms Katie Hall MP, η Βουλευτής Williamstown αξιότιμη Melissa Horne MP, η Δημοτική Σύμβουλος του Δήμου Maribyrnong Cuc Lam και η CEO των AMCS Elizabeth Drozd

Επέτειοι προσωπικού και εθελοντών — από τον Νοέμβριο 2021 έως τον Ιανουάριο 2022

Ευχαριστούμε το προσωπικό και τους εθελοντές μας για την απίστευτη αφοσίωση και υποστήριξή τους προς ηλικιωμένους στην κοινότητα.

Προσωπικό

Νοέμβριος

Daboul, Helen 5 χρόνια

Δεκέμβριος

Trampevska-Talevska, Vesna 5 χρόνια

Εθελοντές

Νοέμβριος

Cano, Andrea 3 χρόνια

Cornell, Rebecca 1 χρόνος

Harris, Deborah 3 χρόνια

Jaskulska, Iwona 3 χρόνια

Krupinska, Barbara 8 χρόνια

Przybylkiewicz, Teresa 7 χρόνια

Selby, Julianna 5 χρόνια

Shenouda, Sophie 2 χρόνια

Tadros, Gihan 8 χρόνια

Taylor, Samantha 1 χρόνος

Δεκέμβριος

Contreras, Elsa 2 χρόνια

Sammut, Joseph 7 χρόνια

Ιανουάριος

Pedler, Josephine 1 χρόνος

Stefanova, Christina 2 χρόνια



Australian
Multicultural
Community
Services

Γραφείο Μελβούρνης

Suite 111, 44-56 Hampstead Road
Maidstone VIC 3012

(03) 9689 9170

info@amcservices.org.au

Γραφείο Geelong

Suite 6, 79 High Street
Belmont VIC 3216

(03) 5241 2446

geelongoffice@amcservices.org.au

Επισκεφθείτε μας στο www.amcservices.org.au