Australian Multicultural Community Services

Believe

Wydanie I kwartał 2022 | Polish Edition

W biuletynie:

- Klienci Pakietu Opieki Domowej obchodzą wiekopomne urodziny
- Zwycięzca nagrody Victorian Multicultural Commission Excellence Award
- Bądź bezpieczny i utrzymaj chłód podczas fali upałów
- Jak zmniejszyć poczucie samotności wśród seniorów — konkurs

Dbamy, wspieramy, **inspirujemy**

Zdjęcie: Członkini parlamentu okręgu Footscray, Katie Hall, zastępczyni dyrektora ds. zaangażowania West Gate Neighbourhood Fund Liz Evans, dyrektor zarządzająca AMCS Elizabeth Drozd i członkini parlamentu hon. Honissa Horne w Millennium House

Przesłanie od dyrektor zarządzającej

W obliczu faktu, że świat i Australia nadal borykają się z trudnościami związanymi z trwającą pandemią, tematem niniejszego newslettera jest „believe". Aby zmniejszyć stres bardzo istotne jest, aby w trudnych czasach zachować pozytywne nastawienie.

Pod koniec 2021 roku z dumą odebraliśmy prestiżową nagrodę Multicultural Award for Excellence in Business, w uznaniu naszych szczególnych usług dla wielokulturowych społeczności Wiktorii. Nie bylibyśmy w stanie otrzymać jej bez wsparcia i zaangażowania pracowników, wolontariuszy i klientów.

„Zachowaj pozytywne nastawienie w trudnych czasach, aby zmniejszyć stres".

Choć wciąż jest to niepewny czas, proszę abyście pozostali bezpieczni i pamiętali, że służymy Państwu opieką i wsparciem.

Elizabeth Drozd
Dyrektor zarządzająca, AMCS

Kącik pielęgniarski — korzyści z witaminy D dla osób starszych

Lato już na dobre zagościło u nas, co oznacza, że słońce świeci pełną mocą. Chociaż chęć schowania skóry przed intensywnymi promieniami jest kusząca, słońce nie musi być rzeczą zakazaną. Państwa organizm wytwarza witaminę D, przekształcając bezpośrednie działanie światła słonecznego w aktywną formę tego odżywczego składnika.

Witamina D przynosi wiele korzyści, w tym:

- Pomaga w budowie i utrzymaniu zdrowych kości poprzez wchłanianie wapnia. Dieta osób starszych musi mieć wystarczającą zawartość witaminy D, aby utrzymać zdrowie kości i zapobiec uszkodzeniom podczas upadku.
- Poprawia działanie przeciwzapalne, wspiera układ odpornościowy, funkcjonowanie mięśni, przeciwdziała zmęczeniu, bólom stawów, osteoporozie oraz chorobie zwyrodnieniowej stawów, generuje komórki mózgowe i antyoksydanty w organizmie.
- Zmniejsza ryzyko infekcji, niektórych nowotworów i cukrzycy poprzez regulację wzrostu komórek.
- Pozytywnie wpływa na sen.

Osoby w wieku powyżej 65 lat produkują mniej witaminy D. Usiądź rano w ogródku lub wybierz się na krótki spacer przed obiadem, aby czerpać korzyści ze słońca.

Pięć prostych wskazówek, jak być bezpiecznym i utrzymać chłód podczas fali upałów

1. **Pij więcej wody niż myślisz, że potrzebujesz. Potem wypij jeszcze więcej.**
   Osoby po sześćdziesiątym roku życia są narażone na większe ryzyko odwodnienia, co może prowadzić do omdleń, nudności, zawrotów głowy i upadków.

2. **Stwórz lub znajdź chłodne miejsce.**
   Uruchom klimatyzację i wentylatory, zasuń zasłony i żaluzje oraz trzymaj się z dala od słonecznego żaru. Ponadto bierz chłodne prysznice lub kąpiele, polewaj ciało wodą lub miej pod ręką mokre ściereczki.

3. **Nie czujesz się dobrze? Działaj szybko.**
   Zanim starsze osoby odczują skutki upału, mogą już wymagać leczenia.

4. **Spotkaj się z innymi lub sprawdź, co słychać u starszych osób z Twojego otoczenia.**
   Fale upałów mogą stanowić zagrożenie dla osób, które mieszkają same lub są jedynymi opiekunami.

Zdjęcie: Klientka Pakietu Opieki Domowej Patricia Nichols z córką Barbarą Simmonds

Profil pracownika

Gabriela Zepeda

Pracownik socjalny

Od jak dawna pracujesz w AMCS?

Od około trzech lat. Na co dzień zajmuję się opieką domową. Jeżdżę do domów klientów i pomagam w obowiązkach domowych, zapewniając im dobre samopoczucie, bezpieczeństwo i opiekę.

Opowiedz nam o swojej roli w AMCS.

Rola ta jest czymś więcej niż tylko zwykłą pracą i ma swój cel. Pomaganie ludziom i dbanie o innych zawsze były cechami głęboko zakorzenionymi we mnie już od najmłodszych lat. Dorastając w dużej chilijskiej rodzinie nauczyłam się wiele o cierpliwości, szacunku i opiekuńczości. Moja mama również przez wiele lat pracowała w sektorze opieki nad osobami starszymi. Jej praca była dla mnie inspiracją.

„Pomaganie ludziom i dbanie o innych zawsze były cechami głęboko zakorzenionymi we mnie".

Opowiedz nam trochę o sobie.

Uwielbiam wszystko, co ma związek z muzyką. Słucham wszystkiego. Jeśli spytać moich sąsiadów, powiedzą że NIE umiem dobrze śpiewać.

Lubię odnawiać i naprawiać meble, używać narzędzi i malować. Moim najnowszym przedsięwzięciem jest nauka szycia.

AMCS poszukuje więcej pracowników socjalnych. W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji prosimy o kontakt z Kristy, starszym pracownikiem socjalnym, pod adresem kristy.harris@amcservices.org.au lub numerem 0401 219 609.

Jak powiązać świadectwo szczepienia przeciw COVID-19 ze smartfonem

Przedstawienie dowodu szczepienia może powodować zdezorientowanie. Prosimy zapoznać się z instrukcją krok po kroku.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/covid-19-vaccines/certificates

Jak uzyskać dowód szczepienia przeciw COVID-19 na swoim smartfonie, jeśli posiadasz Medicare

Czy pobrałeś aplikację Service Victoria?

Nie

Pobierz aplikację Service Victoria

Nie mogę pobrać aplikacji Service Victoria

Dodaj do cyfrowego portfela

- Zaloguj się do myGov
- Naciśnij „Medicare"
- Naciśnij "View proof" w "Proof of vaccinations"
- Naciśnij „View history"
- Naciśnij swoje imię i nazwisko / imię i nazwisko osoby na Twoim utrzymaniu
- Na telefonie iPhone naciśnij „Add to Apple Wallet", a na telefonie z systemem Android naciśnij „Save to phone"

Możesz też uzyskać wydrukowany egzemplarz:

- Pobierając i drukując swój cyfrowy certyfikat COVID-19 lub zaświadczenie o historii szczepień ze strony my.gov.au
- Dzwoniąc do Australijskiego Rejestru Szczepień (Australian Immunisation Register) pod numer 1800 653 809 i prosząc o przesłanie dowodu szczepienia przeciw COVID-19

Tak

Zaloguj się lub utwórz swoje konto myGov na stronie my.gov.au

Połącz Medicare ze swoim kontem myGov.

W przypadku jakichkolwiek trudności z połączeniem Medicare z kontem myGov prosimy o kontakt z Services Australia pod numerem 132 307 w celu uzyskania pomocy.

myGov

- Otwórz aplikację Service Victoria
- Naciśnij „Add certificate via myGov"
- Zaloguj się do konta myGov
- Przejdź do 'Proof of COVID-19 vaccination'
- Naciśnij „Go to Medicare"
- Naciśnij „View history"
- Naciśnij „Share with check-in app"
- Naciśnij „Service Victoria"
- Zapoznaj się z warunkami i naciśnij „Accept and share"
- Gdy zobaczysz swój certyfikat, naciśnij „Add certificate"

Czy musisz dodać certyfikaty dla osób pozostających na Twoim utrzymaniu?

Tak → powrót do „Dodaj do cyfrowego portfela"

Nie

Gratulacje!
Dodałeś swój cyfrowy certyfikat COVID-19 do swojego telefonu!

Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat szczepień przeciw COVID-19 w swoim języku, odwiedź stronę:

www.coronavirus.vic.gov.au/vaccine

Więcej informacji w języku angielskim można znaleźć na stronie:
www.coronavirus.vic.gov.au/vaxproof

VICTORIA State Government

Patricia Nichols

Klientka Pakietu Opieki Domowej

Patricia urodziła się w 1930 roku w Carlton w Wiktorii w czasach, w których „nie było wystarczającej opieki społecznej".

Nigdy nie znała swojego ojca i mieszkała w Abbotsford w pobliżu znaku Skipping Girl Vinegar. Kiedy była mała, opieka społeczna odebrała Patricię oraz jej rodzeństwo matce i wysłała do sierocińców, ponieważ nie mieli co jeść ani w co się ubrać. Patricia mieszkała w sierocińcu dla dziewcząt w Ceres w Geelong wraz z siostrą i stała się „bliższa zakonnicom niż rodzicom".

Chociaż matka odwiedzała Patricię, ona „nie widywała swoich trzech braci, ponieważ przydzielono ich do innych domów".

W sierocińcu odrabiała lekcje przed śniadaniem składającym się z owsianki, a na obiad i kolację jadła chleb z okrasą. Gotowane jajka były luksusem, ale teraz Patricia „kręci na nie nosem".

W ramach prac domowych wykonywała prace w kuchni i sprzątała piwnicę. Kiedy przychodziła jej kolej na pranie, modliła się, aby nie padało.

Uwielbiała wycieczki do sklepów, na plaże i koncerty, uczyła się hymnów łacińskich i codziennie uczestniczyła we mszy świętej.

Praca od 9 do 17

W wieku 14 lat Patricia mieszkała z siostrą u rodziny w Richmond i szyły buty w fabryce. Zarabiała pięć szylingów tygodniowo i uwielbiała chodzić do miejscowego kina.

Później pracowała zawodowo w szpitalach. Miała mały pokój na miejscu i opiekowała się ludźmi na oddziałach.

Więzi rodzinne

Patricia poznała swojego byłego męża na randce w ciemno przez kolegów z pracy.

„Zawsze chciałam wyjść za mąż za Anglika" – wspomina. „Mieszkaliśmy blisko Fitzroy Gardens".

W kwietniu 2020 r. musiała odwołać obchody swoich 90-tych urodzin z powodu COVID-19. Na szczęście jej dzieci ponownie zorganizowały podwieczorek w hotelu Windsor na jej 91 urodziny.

Doświadczenie z AMCS

„Im jesteś starszy, tym łatwiej tracisz równowagę. Pracownicy socjalni dobrze wykonują swoją pracę. Są wspaniali. To sama przyjemność przyjmować ich w domu" – wyjaśnia Patricia. „Ogrodnik to wspaniały człowiek".

Aby uzyskać informacje na temat Pakietów Opieki Domowej prosimy o kontakt z Eloiną, koordynatorką ds. przyjęć, pod adresem homecare@amcservices.org.au lub numerem 0432 099 225.

Wszystkiego najlepszego z okazji 101 urodzin, Aileen

25 stycznia klientka Pakietu Opieki Domowej Aileen Castillo ukończyła 101 lat. Świętowała w domu, w gronie rodziny.

Jako nastolatka Aileen porzuciła szkołę i zaczęła pracować jako szwaczka, wszywając guziki do chłopięcych spodni. Po deportacji męża z Australii wychowywała sama dwoje swoich najstarszych dzieci. Po zjednoczeniu małżeństwo doczekało się jeszcze czwórki dzieci. Wszystkiego najlepszego, Aileen.

Pierś z kurczaka w kurkumie z dynią i brokułami

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

Cytrynowy kurczak to szybki obiad w środku tygodnia, przyrządzony z warzywami w jednym naczyniu żaroodpornym. Możesz łatwo zastąpić lub dodać inne warzywa, w zależności od tego, co masz pod ręką: brukiew, kalafior, pasternak, słodki ziemniak lub marchew.

Porcje 4

Składniki

- 1 łyżka mielonej kurkumy
- 1 łyżka mielonego imbiru
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- sok z 1 cytryny
- 2 cebule dymki (szalotki), pocięte na drobne plasterki
- 60 ml (2 fl oz/¼ szklanki) oliwy z oliwek
- 2 duże piersi z kurczaka bez kości, nieoskórowane
- ½ dyni piżmowej, obranej i pokrojonej w drobną kostkę
- 1 mały brokuł, połamany na różyczki
- 100 g (3½ oz) liści rukoli
- ½ pęczka liści kolendry, posiekanych

Sposób przyrządzania

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (400°F).
2. W misce zmieszaj kurkumę, imbir, czosnek, sok z cytryny, dymkę i oliwę z oliwek. Umieść kurczaka w naczyniu żaroodpornym, następnie polej mieszanką kurkumową i natrzyj kurczaka. Rozrzuć dynię wokół kurczaka i polej sosem.
3. Piecz przez 15 minut. Wyjmij z piekarnika, odwróć dynię i kurczaka na drugą stronę i dodaj brokuły. Włóż z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 15 minut.
4. *Wyjmij z piekarnika i pokrój każdą pierś z kurczaka w grube plastry. Rozdziel rukolę między cztery talerze, nałóż kurczaka, dynię i brokuły i polej sosem z naczynia żaroodpornego. Posyp posiekaną kolendrą i podawaj.*

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

Zdjęcie: Kierownik ds. dostępu i zaangażowania w AMCS Sinisha Krstov, członkini parlamentu Katie Hall, dyrektor zarządzająca AMCS Elizabeth Drozd, członkini parlamentu hon. Ros Spence oraz kierownik ds. wzmacniania społeczności w AMCS dr Medha Gunawardana

Członkini parlamentu hon. Ros Spence i członkini parlamentu Katie Hall odwiedzają AMCS

W środę 8 grudnia AMCS miał przyjemność gościć w swoim biurze członkinię parlamentu hon. Ros Spence oraz członkinię parlamentu Katie Hall. Oprowadziliśmy je, aby mogły na własne oczy zobaczyć, jak nasze programy i projekty wspierają osoby najbardziej potrzebujące w naszej społeczności.

William McNulty skończył 102 lata

14 stycznia William skończył 102 lata. Niestety dwa dni później zmarł. William przeżył niezwykłe życie i spędził swoje starsze lata w tym samym ośrodku spokojnej starości co jego córka, Denese Coster.

„Swoje długie życie przypisywał ciężkiej pracy" – wyjaśnia Denese. „Nie miał określonej diety, ale głównie jadał domowe posiłki. Przy kolacji wypijał kieliszek wina, a w porze obiadowej brandy".

Od 10 roku życia dostarczał gazety i po szkole woził na rowerze drabiny malarskie ojca z jednego zlecenia do kolejnego. Przez większość życia pracował jako drukarz, najpierw w jednej z firm w mieście, a później podjął wspólną działalność z przyjacielem.

„Był najmłodszym z 14 dzieci i często mówił, że sam się wychował" – mówi Denese.

W młodości był mistrzem w kolarstwie i zdobywał medale, w tym mistrzostwo Wiktorii. Swoją żonę Betty poznał na potańcówce w klubie rowerowym. Byli małżeństwem przez prawie 60 lat.

„Był mistrzem w kolarstwie".

Williama przeżyło dwoje z czworga jego dzieci, 9 wnucząt i 11 prawnucząt. AMCS składa kondolencje jego rodzinie i przyjaciołom oraz przyłącza się do celebrowania jego życia.

Jak zwalczyć poczucie samotności wśród seniorów – konkurs

Seniorzy, zwłaszcza ze środowisk wielokulturowych, są narażeni na izolację społeczną z powodu utraty rodziny lub przyjaciół, przewlekłej choroby, barier językowych i problemów ze słuchem. AMCS zorganizował konkurs mający na celu wyłonienie pomysłów na zmniejszenie izolacji społecznej. Otrzymaliśmy 63 zgłoszenia, w tym przemyślenia na temat terapii z udziałem zwierząt, prac ogrodniczych i internetowych kontaktów społecznych.

Brian Edwards zajął pierwsze miejsce i otrzymał 500 dolarów za pomysł „pakietu biograficznego", rozprowadzanego wśród starszych osób zagrożonych izolacją społeczną, aby mogli opowiedzieć swoją historię".

Drugą nagrodę w wysokości 200 dolarów przyznaliśmy Chandani Ramasun za pomysł międzypokoleniowej grupy zabawowej, w której rodziny i dzieci tworzą znaczące więzi z seniorami poprzez różne zajęcia.

Aged Care News i Talking Aged Care by Aged Care Guide przedstawiły naszą inicjatywę, a my wdrażamy nasze zwycięskie zgłoszenia.

A zwycięzcą jest...

7 grudnia 2021 roku w Government House AMCS z radością odebrało nagrodę Victorian Multicultural Commission Excellence in Business. Nagroda została przyznana firmom, które świadczą szczególne usługi dla społeczności wielokulturowych w Wiktorii i są liderami w promowaniu różnorodności w miejscu pracy.

Zdjęcie: Dyrektor zarządzająca AMCS Elizabeth Drozd z laureatami nagrody biznesowej.

Millennium House gości lokalnych liderów

W piątek 10 grudnia członkini parlamentu rejonu Williamstown hon. Melissa Horne oraz członkini parlamentu rejonu Footscray Katie Hall uczestniczyły w spotkaniu w Millennium House, aby dowiedzieć się, w jaki sposób renowacje wzmocnią zaangażowanie społeczności i zapewnią dedykowaną przestrzeń dla wielokulturowych uroczystości, szkoleń, warsztatów i imprez.

Zdjęcie: Zastępczyni dyrektora ds. zaangażowania West Gate Neighbourhood Fund Liz Evans, kierownik ds. wzmacniania społeczności w AMCS dr Medha Gunawardana, dyrektor AMCS prof. Des Cahill, członkini parlamentu rejonu Footscray Katie Hall, członkini parlamentu rejonu Williamstown hon. Melissa Horne, radny Rady Miasta Maribyrnong Cr Cuc Lam oraz dyrektor zarządzająca AMCS Elizabeth Drozd

Jubileusze pracowników i wolontariuszy – listopad 2021 r. – styczeń 2022

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

Pracownicy

Listopad

Daboul, Helen	5 lat

Grudzień

Trampevska-Talevska, Vesna	5 lat

Wolontariusze

Listopad

Cano, Andrea	3 lata
Cornell, Rebecca	1 rok
Harris, Deborah	3 lata
Jaskulska, Iwona	3 lata
Krupinska, Barbara	8 lat
Przybylkiewicz, Teresa	7 lat
Selby, Julianna	5 lat
Shenouda, Sophie	2 lata
Tadros, Gihan	8 lat
Taylor, Samantha	1 rok

Grudzień

Contreras, Elsa	2 lata
Sammut, Joseph	7 lat

Styczeń

Pedler, Josephine	1 rok
Stefanova, Christina	2 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)