Australian Multicultural Community Services

Καρδιά

Έκδοση 3ου Τριμήνου 2022

Greek Edition

Εικόνα: Πρώτη θέση στον Εναρκτήριο Καλλιτεχνικό Διαγωνισμό Αντι-γήρανσης της AMCS, Dabgraphixs

Σε αυτό το θέμα:

- Πελάτης του Πακέτου Φροντίδας Κατ' Οίκον - Domenico Foca
- Ενθυμούμενοι τον Ziggy Świstak
- Νικητές του Εναρκτήριου Καλλιτεχνικού Διαγωνισμού Αντί-γήρανσης της AMCS
- Συνταγή — Ντιπ με ψητό καρότο, γιαούρτι και ταχίνι
- Η Elizabeth Drozd, Διευθύνουσα Σύμβουλος της AMCS, κερδίζει το Βραβείου Εκτελεστικού Διευθυντή 2022 της Διοίκησης Υπηρεσιών Ηλικίας της Αυστραλίας (LASA)

Φροντίζουμε, υποστηρίζουμε, **ενδυναμώνουμε**

Καλώς Ήλθατε

Το θέμα του ενημερωτικού δελτίου του τρίτου τριμήνου είναι «καρδιά», με γνώμονα την κατανόηση των άλλων, τις εμπειρίες μας και την εκτίμηση της ομορφιάς σε αυτόν τον κόσμο.

Με τη δουλειά μας, ανοίγουμε τις καρδιές μας σε όλους τους ηλικιωμένους καθώς έχουν ζήσει αξιόλογες ζωές. Καθημερινά, προάγουμε τη θετική γήρανση και ο Εναρκτήριος Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός Αντι-γήρανσης της AMCS είναι μόνο ένα παράδειγμα. Οι συμμετοχές απεικόνιζαν το θέμα της αμφισβήτησης των αρνητικών στερεοτύπων της γήρανσης. Ευχαριστούμε όλους τους συμμετέχοντες και συγχαρητήρια στους νικητές.

Συγχαρητήρια στη Διευθύνουσα Σύμβουλό μας Elizabeth Drozd για την κατάκτηση του Βραβείου Εκτελεστικού Διευθυντή της LASA. Είναι μια έμπνευση, αφιερώνοντας τον εαυτό της στον ηλικιωμένο πληθυσμό, υπερασπιζόμενη την αντι-γήρανση και μειώνοντας τα εμπόδια για τους πολυπολιτισμικούς κατοίκους της Βικτώριας.

Πρόσφατα υπέβαλα τα ύστατα σέβη μου στον Ziggy Świstak. Ήταν ένας απίστευτα ξεχωριστός άνθρωπος και ένας πολύτιμος πελάτης πολλών πρωτοβουλιών της AMCS. Πριν από χρόνια, τον παρουσίασα στην AMCS και τον γνώρισα με τον πρώτο του εθελοντή ως μέρος των Προγραμμάτων Εθελοντικής Επισκέψεως.

Όπως πάντα, εάν μπορούμε να βοηθήσουμε, θα το κάνουμε. Ευχαριστούμε που εμπιστεύεστε την AMCS.

Madga Biadala-Sahingoez
Διευθύντρια - ICT Διευθύντρια

Η γωνιά του νοσοκόμου — Πώς να αποφύγετε μια απρογραμμάτιστη εισαγωγή στο νοσοκομείο

Σε έναν γηράσκοντα πληθυσμό, ένας αυξανόμενος αριθμός ενηλίκων εμφανίζει σωματική ή γνωστική πτώση με αποτέλεσμα απρογραμμάτιστες μεταφορές έκτακτης ανάγκης στο νοσοκομείο και νέα προβλήματα όπως λοιμώξεις, που μειώνουν τη μυϊκή δύναμη και γενικά υποβαθμίζουν την ψυχολογική και λειτουργική κατάσταση.

Ατομικοί παράγοντες επηρεάζουν τις επισκέψεις στο νοσοκομείο. Τα άτομα με πολύπλοκα προβλήματα υγείας, όπως η χρόνια νόσος των αεραγωγών, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και ο διαβήτης διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο.

Με τη διαχείριση των χρόνιων παθήσεων προληπτικά, οι άνθρωποι είναι λιγότερο πιθανό να χρειαστούν εισαγωγή στο νοσοκομείο:

- Κατανοήστε τις συνθήκες υγείας σας και φροντίστε τον εαυτό σας για να αποτρέψετε την επιδείνωση. Ο γιατρός σας ή ο σύμβουλος φροντίδας μπορεί να σας βοηθήσει με πληροφορίες.
- Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι δεν χρειάζονται φάρμακα για χρόνιες παθήσεις εάν αισθάνονται καλά. Αυτό είναι μύθος. Εάν δεν κατανοείτε το σχέδιο θεραπείας του γενικού ιατρού, κάντε ερωτήσεις για να γνωρίζετε τη σημασία της συνέχισης της φαρμακευτικής αγωγής σας.
- Οι τακτικοί προγραμματισμένοι έλεγχοι και οι αιματολογικές εξετάσεις με τον γιατρό σας είναι απαραίτητες για τον εντοπισμό παθήσεων υγείας, προτού γίνουν σοβαρές.

Εάν αισθάνεστε αδιαθεσία και ανασφάλεια, τηλεφωνήστε στην υπηρεσία Νοσοκόμος στη Γραμμή για καθοδήγηση στο 1300 606 024. Για έναν γιατρό στο σπίτι, καλέστε το 13 74 25.

Domenico Foca

Πελάτης Πακέτου Φροντίδας Κατ΄ Οίκον

Το 1933, γεννήθηκα στο Ferruzzano, στη Reggio Calabria, στην Ιταλία. Είμαι περήφανος για το παρελθόν και το παρόν μου. Στην Ιταλία, επτά από εμάς ζούσαμε σε ένα σπίτι ενός υπνοδωματίου. Αν και δεν είχαμε ρεύμα, θέρμανση ή τουαλέτα, ήμασταν ευχαριστημένοι. Είχαμε γη, καλλιεργούσαμε σιτάρι, ελιές και φρούτα, είχαμε κατσίκες και φτιάχναμε τυρί.

Εγκατάσταση στην Αυστραλία

Το 1951, σε ηλικία 17 ετών, μετανάστευσα στην Αυστραλία με μηδενικές γνώσεις αγγλικών. Νοίκιασα ένα μέρος για ύπνο στο Ascot Vale. Τέσσερα άτομα κοιμήθηκαν σε ένα δωμάτιο. Πήδηξα πάνω από τα κρεβάτια των ανθρώπων για να φτάσω στο δικό μου. Κάποιος μου έδωσε ένα μικρό βιβλίο για να μάθω αγγλικά που λέγεται «Inglese in tre mese» που σημαίνει «Αγγλικά σε τρεις μήνες». Έμαθα πολλά για να γίνω κατανοητός. Σε τρία χρόνια, μιλούσα και έγραφα αρκετά καλά ώστε να βρω δουλειά στο σταθμό Spencer Street ως βοηθός σιδηροδρομικού σταθμού. Δούλεψα εκεί για 17 χρόνια. Αφού έφυγα το 1968, είχα έναν πάγκο παντοπωλείου στη Victoria Market για περίπου 40 χρόνια.

Όταν Domenico γνώρισε τη Francesca

Μια μέρα, ο καλός μου φίλος Giovanni ρώτησε αν ήθελα να γνωρίσω μια από τις κουνιάδες του και είπα «ναι». Συμπαθούσαμε ο ένας τον άλλον, αλλά ο πατέρας της είπε ότι χρειαζόταν δύο εβδομάδες για να βρει πληροφορίες για μένα. Έδωσε τη συγκατάθεσή του αλλά είπε: «καθόλου αστείο, ε». Η Φραντσέσκα ήταν 20 και εγώ 24. Την αγαπούσα τότε και την αγαπώ τώρα. Είμαστε παντρεμένοι 64 χρόνια. Δυστυχώς, έχει άνοια, αλλά είμαι 88 ετών και θα διαρκέσει μέχρι να μας χωρίσει ο θάνατος.

«Τέσσερα άτομα κοιμόντουσαν σε ένα δωμάτιο. Πήδηξα πάνω από τα κρεβάτια των ανθρώπων για να φτάσω στο δικό μου».

Η ζωή όπως τη γνωρίζουμε

Έχουμε δύο παιδιά — τον Pasquale και τη Natalina, τέσσερα εγγόνια και το καλύτερο δισέγγονο, τη Hazel.

Η εμπειρία της AMCS

Είμαι τόσο ευγνώμων για την AMCS που με υποστήριξε με τον καθαρισμό, τη μεταφορά στο ραντεβού με τον γιατρό, την προσφορά της καθαριότητας και του μαγειρέματος.

«Τα άτομα με πολύπλοκα προβλήματα υγείας, όπως η χρόνια νόσος των αεραγωγών, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και ο διαβήτης, διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο».

Για πληροφορίες σχετικά με τα Πακέτα Φροντίδας Κατ' Οίκον, επικοινωνήστε με την Eloina, Συντονίστρια Εισαγωγής, στο homecare@amcservices.org.au ή στο 0432 099 225.

Τα φώτα στον εθελοντή

Beata Maslo

Γνωρίστε την Beata Maslo, Υπάλληλο Υποστήριξης της AMCS μέχρι να συνταξιοδοτηθεί τον Ιούλιο. Εργάστηκε στην AMCS για τεσσεράμισι χρόνια και υποστήριξε πελάτες με ψώνια, φροντίδα στο σπίτι και καθαριότητα.

“Μου λείπουν”, λέει η Beata

Μόλις συνταξιοδοτήθηκε, εντάχθηκε στα Προγράμματα Επισκέψεων Εθελοντών AMCS, όπου άτομα προσφέρουν κοινωνική υποστήριξη σε ηλικιωμένους που κινδυνεύουν από μοναξιά.

«Μου αρέσει να μιλάω με ηλικιωμένους. Πρόσφατα, γνώρισα τη Francesca που είναι ιταλικής καταγωγής. Μίλησε για τη ζωή της. Θα πάμε για καφέ και θα περπατήσουμε έξω στο μέλλον».

Η Beata μιλάει Πολωνικά και Αγγλικά

Για να γίνετε εθελοντής, στείλτε email στο volunteer@amcservices.org.au ή ζητήστε έναν συντονιστή εθελοντών στο (03) 9689 9170

Ενθυμούμενοι τον Ziggy Świstak

Στις 15 Αυγούστου 2022, ο πελάτης του Πακέτου Φροντίδας Κατ’ Οίκον, Ziggy πέθανε ειρηνικά στον ύπνο του. Ως ο γηραιότερος επιζών του Ολοκαυτώματος της Αυστραλίας, ήταν πολιτικός κρατούμενος σε δύο στρατόπεδα συγκέντρωσης στη Γερμανία. Προηγουμένως, μοιράστηκε τις εμπειρίες του με τα ABC, The Age, The Australian και πολλά βιβλία.

«Ήμουν διαλυμένος», είπε στη δημοσιογράφο του ABC Visual, Danielle Bonica. «Με ξαναέχτισαν. Το σημαντικότερο ήταν να σώσω το μυαλό μου».

Ήταν μεγάλο μέρος της AMCS και συμμετείχε στο Πρόγραμμα Πακέτων Φροντίδας Κατ’ Οίκον, στα Προγράμματα Επισκέψεων Εθελοντών, στο Πρόγραμμα Ημερήσιας Ανάπαυσης που βασίζεται στο κέντρο, στο Πρόγραμμα Pen Pal και στους διαγωνισμούς τραγουδιού και τέχνης μας.

Στον ελεύθερο χρόνο του, του άρεσε η κηπουρική και η ζωγραφική, ενώ παρουσίαζε τα όμορφα έργα του στην έκθεση του Wantirna South Respite Program.

Η AMCS στέλνουμε τα συλλυπητήριά μας στις κόρες του Jenni, Eileen και Christine, καθώς και στην οικογένεια και τους φίλους του.

Εικόνα: Ισότιμη νικήτρια 3ης θέσης, Wilma Brbot

Νικητές του Εναρκτήριου Διαγωνισμού Τέχνης της AMCS

Και οι νικητές και φιναλίστ για τον Εναρκτήριο Διαγωνισμό Τέχνης της AMCS είναι:

- **1η θέση** — Dabgraphixs
- **2η θέση** — Gerardo Chierchia
- **Ισότιμη 3η θέση και εύφημος μνεία** — Barbara Oehring, Fleur O’Brien, Jack Forbes-Walker and Wilma Brbot

Φιναλίστ

- Amruta Kangutkar
- Bronwyn Calcutt
- Fabio Segatori Vegoya
- Hannah Matthew
- Jacqui Dreessens
- Joanna Rajtar
- Kiki Coco
- Lifeview Residential Care
- Maria Janczak
- Nuwanthi Hewathudella
- Rosie Dinh
- Sue Jackson

Ο Επίτροπος Ηλικιωμένων Βικτοριανών Gerard Mansour, ο Κύριος Συνήγορος της National Seniors Australia Ian Henschke, η σύμβουλος μάρκετινγκ και επικοινωνίας της COTA Lizbeth Gonzalez Naranjo, η πελάτισσα του Πακέτου Φροντίδας Κατ’ Οίκον της AMCS Irma Thiele, η Συνήγορος Καταναλωτών της AMCS Mary Ann Lyttle και η Διευθύντρια Μάρκετινγκ της AMCS Katie Levine αξιολογούν τον διαγωνισμό.

Ευχαριστώ όλους όσους μπήκαν για να αμφισβητήσουν τα αρνητικά στερεότυπα της γήρανσης. Η AMCS θα παρουσιάσει τους φιναλίστ την Παρασκευή 7 Οκτωβρίου για την Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Ηλικία ως μέρος του Φεστιβάλ Ηλικιωμένων Βικτώριας στο The Studio Footscray, 11 π.μ. - 5 μ.μ.

Προφίλ προσωπικού

Elizabeth Gauci

Υπάλληλος Υποστήριξης

Πόσο καιρό εργάζεστε στην AMCS;

Είμαι Υπάλληλος Υποστήριξης AMCS για περισσότερα από 25 χρόνια, όταν ήταν Αυστραλιανές Πολωνικές Κοινοτικές Υπηρεσίες (APCS).

Μιλήστε μας για τον ρόλο σας στην AMCS.

Παρέχω υποστήριξη σε πελάτες όπως φροντίδα κατ' οίκον και προσωπική φροντίδα, ψώνια, ιατρικά ραντεβού και συντροφιά. Είναι ανταποδοτικό να βοηθάς τους ανθρώπους, να κατανοείς τις ανάγκες τους, να τους βλέπεις χαρούμενους με ένα χαμόγελο και να μαθαίνεις διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα με μια μη επικριτική προσέγγιση.

Είχα έναν πελάτη που ήταν αρχικά απρόθυμος να λάβει υπηρεσίες προσωπικής φροντίδας, επειδή ήθελε να διατηρήσει την περηφάνια του. Αναπτύσσοντας εμπιστοσύνη, συνειδητοποίησε ότι ήμουν εκεί για να βοηθήσω και όχι να αφαιρέσω την ανεξαρτησία του.

Η AMCS είναι υποστηρικτική και παρέχει μηνιαίες συναντήσεις και ατελείωτες ευκαιρίες για μαθήματα και εκπαίδευση.

Πες μας λίγα λόγια για σένα.

Μου αρέσει να περνάω χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους, να ταξιδεύω και να χορεύω rock & roll.

Η AMCS αναζητά περισσότερους εργαζομένους υποστήριξης. Για πληροφορίες, επικοινωνήστε με την Kristy, Senior Support Worker Officer, στο kristy.harris@amcservices.org.au ή στο 0401 219 609.

«Είχα έναν πελάτη που αρχικά απρόθυμος να λάβει υπηρεσίες προσωπικής φροντίδας, επειδή ήθελε να διατηρήσει την περηφάνια του. Αναπτύσσοντας εμπιστοσύνη, συνειδητοποίησε ότι ήμουν εκεί για να βοηθήσω και όχι να αφαιρέσω την ανεξαρτησία του».

Η Elizabeth Drozd, Διευθύνουσα Σύμβουλος της AMCS, κερδίζει το Βραβείου Εκτελεστικού Διευθυντή 2022 της Διοίκησης Υπηρεσιών Ηλικίας της Αυστραλίας (LASA)

Στην AMCS είμαστε υπερήφανοι για τη Διευθύνουσα Σύμβουλό μας Elizabeth Drozd. Οι κριτές είπαν ότι επέδειξε μια μακρά ιστορία παρέχοντας πρόσβασης σε άτομα με γλωσσικά εμπόδια, υπερασπιζόμενη την αντιγήρανση και την εκπαίδευση για την υποστήριξη των ευάλωτων στην κοινότητά μας.

Συγχαρητήρια, Elizabeth.

Κίνηση για ζωή — Ο Τρόπος που μου Αρέσει κερδίζει το βραβείο πιο περιεκτικού και/ή διαφορετικού προγράμματος της AUSactive

Αυτό το έργο της AMCS υποστήριξε 3.500 ηλικιωμένους CALD για να παραμείνουν δραστήριοι και υγιείς, αναπτύσσοντας προγράμματα σωματικής δραστηριότητας 104 ετών και πολιτιστικές δραστηριότητες κατάλληλες σε 84 τοποθεσίες σε όλη τη Βικτώρια. Ως πολυπολιτισμικός οργανισμός, ενσωματώνουμε τη διαφορετικότητα και την ένταξη στις αξίες μας. Είμαστε ενθουσιασμένοι που αντιμετωπίζουμε τα πολιτισμικά και γλωσσικά εμπόδια στην ποικιλόμορφη εμπειρία των ηλικιωμένων.

Συνταγή — Ντιπ με ψητό καρότο, γιαούρτι και ταχίνι

από την Ngaire Hobbins, διαιτολόγο, συγγραφέα, σύμβουλο φροντίδας ηλικιωμένων

Η «αίσθηση λεμονιού» αυτού του ντιπ εξαρτάται από τα λεμόνια. Μερικά έχουν πιο δυνατή γεύση από άλλα. Προσθέτει μια εξαιρετική γευστική ισορροπία στο ντιπ, γεμάτη με τα αντιοξειδωτικά των καρότων, τα αντιφλεγμονώδη οφέλη του έξτρα παρθένου ελαιόλαδου και την πρωτεΐνη από το γιαούρτι και το ταχίνι.

Αρκεί για 1½ φλιτζάνι

Υλικά

- 500 g (1 lb 2 oz) baby ολλανδικά καρότα, κατά προτίμηση χρωματιστά
- 60 ml (2 φλ/oz/¼ φλιτζάνι) ελαιόλαδο, και επιπλέον για το ψήσιμο
- 70 g (2½ oz/¼ φλιτζάνι) γιαούρτι ελληνικού τύπου
- 65 g (2½ oz/¼ φλιτζάνι) ταχίνι
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο κύμινο
- 1 χυμό και ξύσμα λεμονιού
- κράκερ για σερβίρισμα

Οδηγίες

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C (350°F).
2. Τρίψτε και κόψτε τα καρότα. Αν είναι χοντρά, τα κόβουμε στη μέση κατά μήκος, τα απλώνουμε σε ταψί, τα περιχύνουμε με λίγο επιπλέον ελαιόλαδο και τα αλατίζουμε.
3. Ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν σκούρα χρυσαφί στις άκρες. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
4. Βάλτε τα κρυωμένα καρότα στο μπολ του επεξεργαστή και χτυπήστε τα μέχρι να θρυμματιστούν. Προσθέστε το γιαούρτι, το ταχίνι, το κύμινο και το χυμό και το ξύσμα λεμονιού. Ξαναχτυπήστε μέχρι να ενωθούν. Με το μοτέρ σε λειτουργία, ρίξτε το ελαιόλαδο στα καρότα και επεξεργαστείτε για 30 – 40 δευτερόλεπτα ή μέχρι το ντιπ να φαίνεται κρεμώδες και απαλό.
5. Αλατοπιπερώστε για γεύση και σερβίρετε με κράκερ.

Ο Ngaire είναι ένας πλήρως καταρτισμένος, ιατρικά εκπαιδευμένος διαιτολόγος που έχει πάθος να βοηθά τους ανθρώπους να πάρουν το καλύτερο από τη ζωή και να γεράσουν καλά. Αυτή η συνταγή είναι από το βιβλίο μαγειρικής της Better Brain Food, διαθέσιμη μόνο από την ιστοσελίδα της: www.ngairehobbins.com

Η AMCS προσλαμβάνει

Η AMCS στοχεύει να είναι ο εργοδότης της επιλογής σας με ευέλικτες συνθήκες εργασίας, πρωτοβουλίες υγείας και ευημερίας, πακέτα μισθών και προγράμματα επαγγελματικής ανάπτυξης.

Για να ελέγξετε τις κενές θέσεις μας και να εκφράσετε το ενδιαφέρον σας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.amcservices.org.au ή στείλτε το βιογραφικό σας και μια σύντομη συνοδευτική επιστολή στη διεύθυνση hr@amcservices.org.au ή καλέστε στο (03) 9689 9170.

Επέτειοι προσωπικού και εθελοντών — Ιούλιος έως Σεπτέμβριος 2022

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

Προσωπικό

Σεπτέμβριος

Tanti, Dianne	5 έτη
Murphy, Silvia	5 έτη
Orlow-Arczewska, Ignea	5 έτη

Εθελοντές

Ιούλιος

Krstova, Marina	4 έτη
Dimitriadis, Georgia	2 έτη
Jogiya, Falguni (Flower)	3 έτη
Karki, Aastha	3 έτη
Misztalewska, Anita	2 έτη

Αύγουστος

Hamrosi, Halina	8 έτη
Lee, Lar Lei	4 έτη
Bangara, Atish	2 έτη
Stanislaw, Okis	2 έτη

Σεπτέμβριος

Aslanis, Mina	2 έτη

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

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