Australian Multicultural Community Services

Cuore

Edizione Q3 2022

Italian Edition

Immagine: vincitore del primo premio al concorso AMCS Inaugural Anti-ageism Art Challenge, Dabgraphixs

In questo numero:

- Cliente dei pacchetti di assistenza domestica: Domenico Foca
- In memoria di Ziggy Świstak
- AMCS Inaugural Anti-ageism Art Challenge
- Ricetta: salsa a base di carote arrosto, yogurt e tahina
- Elizabeth Drozd, CEO di AMCS, vince il premio Leading Age Services Australia's (LASA) 2022 Executive Leader

Assistiamo, sosteniamo e **incoraggiamo**

Benvenuti

Il tema della newsletter del terzo trimestre è il "cuore", inteso come la nostra capacità di comprendere gli altri, le esperienze e tutto ciò che di bello c'è nel mondo.

Con il nostro lavoro, apriamo i nostri cuori a tutte quelle persone che, ormai non più giovani, hanno vissuto una vita straordinaria. Ogni giorno ci impegniamo affinché invecchiare sia un processo positivo e la nostra AMCS Inaugural Anti-ageism Art Challenge ne è un esempio. I partecipanti hanno raffigurato il tema della lotta agli stereotipi negativi associati con l'invecchiamento. Un grazie a tutti i partecipanti e le mie congratulazioni ai vincitori.

Le mie congratulazioni vanno anche alla nostra CEO Elizabeth Drozd per aver vinto il premio LASA's Executive Leader Award. Una vera ispirazione per noi, dedica la sua vita alle persone più anziane, combatte gli stereotipi legati all'invecchiamento e riduce gli ostacoli che le comunità multiculturali di vittoriani affrontano.

Di recente ho porto i miei ultimi saluti a Ziggy Świstak. Era un uomo speciale e un affezionato cliente presente a diverse iniziative di AMCS. Anni fa, lo introdussi ai servizi di AMCS e lo presentati al suo primo volontario come parte del programma di visita dei volontari.

Come sempre, laddove possiamo aiutare, lo faremo sempre. Grazie per la fiducia riposta in AMCS.

Madga Biadala-Sahingoez
Manager - Manager ICT

L'angolo dell'infermiera: come evitare un ricovero in ospedale non programmato

Nelle fasce della popolazione più anziana, un numero in aumento di adulti è vittima di declino fisico o cognitivo che può sfociare in ricoveri d'emergenza non pianificati in ospedale o nuovi problemi come infezioni che possono ridurre il tono muscolare e in generale portare a un declino delle funzioni e delle capacità cognitive.

A influenzare il ricovero in ospedale sono fattori individuali. Le persone con patologie complesse come disturbi respiratori cronici, scompensi cardiaci e diabete sono a maggior rischio.

Trattando i disturbi cronici in maniera proattiva, è meno probabile che le persone avranno bisogno di un ricovero in ospedale:

- Conoscere le proprie condizioni di salute e prendersi cura di sé stessi è importante per prevenire il deterioramento. Il proprio medico di base o un consulente sanitario possono fornire aiuto in questi casi.
- Alcune persone ritengono di non avere bisogno di cure per condizioni mediche croniche se si sentono bene. Questo è un falso mito. Se non comprendete le prescrizioni del vostro medico di base, fate domande per capire quanto sia importante continuare la vostra cura.
- Controlli regolari programmati ed esami del sangue con il vostro medico di base sono essenziali per individuare problemi di salute per tempo e prima che diventino seri.

Se non vi sentite bene o non siete tranquilli, telefonate a Nurse on Call per assistenza al numero 1300 606 024. Per richiedere la visita di un medico a casa, telefonate al numero 13 74 25.

Domenico Foca

Cliente dei pacchetti di assistenza a casa

Sono nato nel 1933 a Ferruzzano, in provincia di Reggio Calabria, in Italia. Sono fiero del mio passato e del mio presente. In Italia eravamo in sette e vivevamo in una casa con una sola camera da letto. Non avevamo elettricità, riscaldamento o un bagno, eppure eravamo felici. Avevamo un terreno e coltivavamo grano, olive e frutta, allevavamo capre e producevamo formaggio.

L'arrivo in Australia

Nel 1951, all'età di 17, sono emigrato in Australia senza sapere una parola d'inglese. Ho affittato un posto dove dormire ad Ascot Vale. Dormivamo in quattro in una stanza. Dovevo saltare sui letti altrui per arrivare al mio. Qualcuno mi diede un libro per imparare l'inglese dal titolo "Inglese in tre mesi". Imparai quel tanto che mi serviva per farmi capire. In tre anni, parlavo e scrivevo abbastanza bene da trovare un lavoro alla stazione di Spencer Street come assistente di stazione. Ho lavorato lì per 17 anni. Dopo essermene andato nel 1968, ho posseduto un banco di frutta e verdura al Victoria Market per circa 40 anni.

Quando Domenico incontrò Francesca

Un giorno, il mio buon amico Giovanni mi chiese se volessi incontrare una delle sue cognate e gli dissi di sì. Ci siamo piaciuti ma suo padre disse

"Dormivamo in quattro in una stanza. Dovevo saltare sui letti altrui per arrivare al mio."

che aveva bisogno di due settimane per trovare informazioni su di me. Approvò ma disse, "niente scherzi, eh". Francesca aveva 20 anni e io 24. L'ho amata allora e la amo anche adesso. Siamo stati sposati per 64 anni. Purtroppo, soffre di demenza ora ma io ho 88 anni quindi resterò con lei finché morte non ci separi.

La vita di oggi

Abbiamo due figli, Pasquale e Natalina, quattro nipoti e la bisnipote più bella di sempre, Hazel.

L'esperienza con AMCS

Sono estremamente grato ad AMCS per l'aiuto che mi offrono con le pulizie e le visite mediche e per darmi una mano con il bucato e la cucina. Grazie.

"Le persone con patologie complesse come disturbi respiratori cronici, scompensi cardiaci e diabete sono a maggior rischio."

Per informazioni sui pacchetti di assistenza domestica, contattate Eloina, Intake Coordinator, all'indirizzo homecare@amcservices.org.au o al numero 0432 099 225.

Riflettori puntati sui nostri volontari

Beata Maslo

Vi presentiamo Beata Maslo, operatrice AMCS fino al suo pensionamento avvenuto a luglio. Ha lavorato per AMCS per quattro anni e mezzo aiutando i nostri clienti con la spesa, la cura della casa e le pulizie.

"Mi mancano", afferma Beata.

Una volta in pensione, ha aderito al programma di AMCS per le visite dei volontari, in cui le persone si offrono di fare compagnia ai membri più anziani della società a rischio solitudine.

"Mi piace parlare con gli anziani. Di recente ho conosciuto Francesca. Ha origini italiane e mi ha parlato della sua vita. Ci prenderemo un caffè e faremo una passeggiata un giorno."

Beata parla polacco e inglese.

Per registrarvi come volontari, scrivete un'e-mail a volunteer@amcservices.org.au o chiedete del nostro Volunteer Coordinator al numero (03) 9689 9170.

In memoria di Ziggy Świstak

Il 15 agosto 2022, Ziggy, un nostro cliente e fruitore dei pacchetti di assistenza domestica, si è spento in pace nel sonno. Il più anziano superstite all'olocausto in Australia, Ziggy fu prigioniero politico in due campi di concentramento in Germania. Aveva già condiviso la sua esperienza con l'ABC, The Age, The Australian e in diversi libri.

"Ero a pezzi", disse all'ABC Visual Journalist Danielle Bonica. "Mi hanno rimesso in sesto. La cosa più importante era recuperare la mia mente."

Era un pezzo importante di AMCS e aveva preso parte al programma di assistenza domestica, a quello di visita dei volontari, al giorno di riposo per i caregiver e a quello degli amici di penna, nonché alle nostre gare di canto e arte.

Nel tempo libero amava il giardinaggio e la pittura e aveva persino messo in mostra le sue bellissime opere all'esposizione tenuta in occasione del Wantirna South Respite Program.

AMCS porge le sue condoglianze alle figlie Jenni, Eileen e Christine e a famigliari e amici.

Immagine: terzo posto parimerito, Wilma Brbot

Vincitori della AMCS Inaugural Anti-ageism Art Challenge

I vincitori e i finalisti della AMCS Inaugural Art Challenge sono:

- **Primo posto** — Dabgraphixs
- **Secondo posto** — Gerardo Chierchia
- **Terzo posto parimerito con menzione d'onore** — Barbara Oehring, Fleur O'Brien, Jack Forbes-Walker e Wilma Brbot

Finalisti

- 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

A giudicare la sfida sono intrevenuti: Commissioner for Senior Victorians Gerard Mansour, National Seniors Australia's Chief Advocate Ian Henschke, COTA Marketing e Communications Adviser Lizbeth Gonzalez Naranjo, AMCS Home Care Package client Irma Thiele, AMCS Consumer Advocate Mary Ann Lyttle e AMCS Manager - Marketing Katie Levine.

Grazie a tutti quelli che hanno partecipato alla sfida contro gli stereotipi negativi sull'invecchiamento. AMCS mostrerà le opere dei finalisti venerdì 7 ottobre in occasione della giornata della consapevolezza sull'invecchiamento nell'ambito del Victorian Seniors Festival allo Studio Footscray, dalle 11 alle 17

Il nostro staff

Elizabeth Gauci
Operatrice

Da quanto tempo lavori per AMCS?

Sono un'operatrice AMCS da 25 anni, quando era ancora APCS (Australian Polish Community Services).

Parlaci del tuo ruolo in AMCS.

Fornisco servizi di supporto ai clienti, come cura per le persone e della casa, aiuto con la spesa o durante le visite mediche e offro la mia compagnia. È gratificante aiutare le persone, vederle felici e sorridenti e conoscere culture differenti con un approccio privo di pregiudizi.

Avevo un cliente che all'inizio era restio a ricevere assistenza, perché voleva conservare il proprio orgoglio. Instaurando un rapporto di fiducia, ha compreso che ero lì per aiutarlo e non per privarlo della sua indipendenza.

AMCS fornisce il proprio supporto e offre incontri mensili, nonché opportunità infinite per corsi e formazione.

Parlaci di te.

Mi piace trascorrere il tempo con la mia famiglia e i miei amici, viaggiare e ballare il rock & roll.

AMCS è alla ricerca di altri operatori. Per informazioni, contattate Kristy, Senior Support Worker Officer, all'indirizzo kristy.harris@amcservices.org.au o al numero 0401 219 609.

"Avevo un cliente che all'inizio era restio a ricevere assistenza, perché voleva conservare il proprio orgoglio. Instaurando un rapporto di fiducia, ha compreso che ero lì per aiutarlo e non per privarlo della sua indipendenza."

Elizabeth Drozd, CEO di AMCS, vince il premio Leading Age Services Australia's (LASA) 2022 Executive Leader

AMCS è fiero della nostra CEO, Elizabeth Drozd. I giudici hanno riconosciuto la sua lunga storia volta al garantire l'accesso alle persone con barriere linguistiche, lottando contro gli stereotipi sull'invecchiamento e facendosi portavoce a supporto dei più vulnerabili nella nostra comunità.

Congratulazioni, Elizabeth.

Moving for Life - The Way I Like It vince il premio AUSactive's Most Inclusive and/or Diverse Program Award

Questo progetto AMCS ha supportato 3.500 anziani culturalmente e linguisticamente diversi (CALD) nello stare attivi e in salute, sviluppando 104 programmi di attività fisica differenziati per cultura ed età in 84 sedi nello stato di Victoria. In quanto organizzazione multiculturale, diversità e inclusione sono una parte fondante nei nostri valori. Siamo elettrizzati all'idea di porre rimedio a quelle barriere in cui si imbattono gli anziani diversi per cultura e lingua nella nostra società.

Ricetta: salsa a base di carote arrosto, yogurt e tahina

di Ngaire Hobbins, dietista, scrittrice e consulente per la cura della terza età

Il fattore "limone" della salsa dipende dai limoni. Alcuni hanno un sapore più deciso di altri. Aggiungono un equilibrio di sapori perfetto per la salsa, insieme agli antiossidanti delle carote, alle proprietà antinfiammatorie dell'olio extra vergine di oliva e alle proteine di yogurt e tahina.

Porzione 1 tazza e mezza

Ingredienti

- 500 g di carote baby olandesi, preferibilmente di un colore acceso
- 60 ml di olio extra vergine di olia, oltre a quello necessario per arrostire le carote
- 70 g (un quarto di tazza) di yogurt
- 65 g (un quarto di tazza) di tahina
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- Succo e scorza di un limone
- Cracker per servire

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180 °C.
2. Pulire e pelare le carote. Se sono spesse, tagliarle a metà lungo la lunghezza, disporle su una teglia da forno e condirle con poco olio extra vergine di oliva e sale.
3. Far arrostire in forno finché non diventano morbide e dorate lungo i bordi. Lasciar raffreddare.
4. Trasferire le carote in una ciotola per frullatore e frullare per tagliare finemente. Aggiungere lo yogurt, la tahina, il cumino, il succo e la scorza di limone. Frullare di nuovo per amalgamare gli ingredienti. Con il frullatore acceso, versare a filo l'olio nel composto e frullare per circa 30-40 secondi o finché non si ottiene una salsa cremosa e priva di grumi.
5. Condire secondo i propri gusti e servire con i cracker.

Ngaire è una dietista qualificata e abilitata al trattamento medico, con una grande passione per aiutare le persone a vivere al massimo la loro vita e invecchiare in modo sano. Questa ricetta proviene dal suo libro di cucina Better Brain Food, disponibile solo suo sito Web: www.ngairehobbins.com

AMCS assume

AMCS vuole essere il datore di lavoro che tutti vorrebbero, con condizioni lavorative flessibili, iniziative volte alla salute e al benessere dei dipendenti, pacchetti retributivi e programmi di sviluppo professionale.

Per esaminare i posti disponibili ed esprimere il proprio interesse, visitate www.amcservices.org.au o inviateci il vostro curriculum e una breve lettera di presentazione all'indirizzo hr@amcservices.org.au oppure chiamate il numero (03) 9689 9170.

Anniversari di staff e volontari - luglio settembre 2022

Ringraziamo il nostro staff e i nostri volontari per la loro incredibile dedizione e per il supporto dimostrato verso i membri più anziani della comunità.

Staff

Settembre

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

Volontari

Luglio

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

Agosto

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

Settembre

Aslanis, Mina	2 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 all'indirizzo www.amcservices.org.au

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