

CALD COMMUNITY CARE PROGRAM

نشرة إعلامية خاصة

برنامج الرعاية المجتمعية للأشخاص من الخلفيات الثقافية

واللغوية المتنوعة

العدد الخاص بربيع/صيف 2011

'A Journey Shared'

المقالة الإفتتاحية

نرحب بجميع عائلاتنا المنضمة إلى برنامج الرعاية المجتمعية الخاص بالأشخاص من الخلفيات الثقافية واللغوية المتنوعة (CCCP)، بما أنّ الطقس بدأ بالميل إلى الدفء والصيف يقترب بسرعة، نتطلع بشغف إلى فترة يملؤها النشاط تؤدي بنا إلى موسم العطلات. لقد تمّ التخطيط للعديد من الفعاليات والنزهات، بالإضافة إلى وجود فرص للمشاركة والتعلم. تسلط هذه النشرة الضوء على أبرز أحداث هذا العام حتى يومنا هذا، كما تتضمن دعوات ومعلومات حول الأحداث المقبلة، لذلك يرجى أن تأخذوا بعض الوقت، وتصنعوا لأنفسكم فنجاناً من الشاي أو القهوة، وتمضوا بضعة دقائق تتصفحون خلالها 'A Journey Shared'.

منذ نشرتنا الإخبارية الأخيرة، حصلت بعض التغييرات المتعلقة بموظفينا، حيث إنتقل البعض إلى أعمال جديدة والتحق آخرون بفريق عمل CCCP بروح حماسية مفعمة بالنشاط. نود أن نرحب بشارميسنا شودري، عاملة الحالة التي عُينت حديثاً والمسؤولة عن الأشخاص من الخلفيات الثقافية واللغوية المتنوعة. سوف تعمل شارميسنا، بشكل وثيق، مع كافة جالياتنا الأقل عدداً المتواجدين في مناطق السانت جورج والسادر لاند، بما في ذلك الجاليات الروسية والمالطية والإسبانية والألمانية والفيتنامية وشبه القارة الهندية. كذلك سنتنضم لفريق العمل، لفترة قصيرة من الوقت، الأستاذة ليلي بيضون، العاملة بالمشروع الخاص بذوي الإعاقة والتي سوف تعمل على تنفيذ مشروع خاص بأولياء أمور الأطفال المعوقين. وبالطبع، لدينا فريق العمل المتفاني الثنائي اللغة الخاص ببرنامج الرعاية في المنزل وضمن المجتمع: سوزي شنودة (عربية) وستيفن بانغ (صينية) وفالنتينا كيموفسكا (من دولة مقدونيا ودولة يوغوسلافيا سابقاً) وريتا إنريكي (إيطالية) وهيلين جيوفاس بالإضافة إلى صوفيا زوغاليس (من اليونان). للإتصال بأي فرد من الفريق، بما في ذلك مارغريتا بريسكاس، عاملة مشروع الوصول إلى الخدمات لذوي الثقافات المتعددة، يرجى الإتصال على الرقم 9597 5455.

نتأمل أن تتمكنوا من مشاركتنا في بعض إحتفالاتنا القادمة، ولا سيما، إذا كنت مقدم رعاية، نتأمل ان تتواجد معنا في نزهتنا الخاصة بمناسبة أسبوع مقدمي الرعاية في معبد نان تيان (Nan Tien Temple). أما بالنسبة لجميع عائلاتنا، نتأمل أن تشاركونا في إحتفال نهاية السنة الذي سيقام في نادي التنس في منطقة روكدال في ديسمبر/ كانون الاول. سوف يحصل جميع الضيوف على هدية مجانية.

أطيب التمنيات للجميع بمناسبة موسم الأعياد ونتأمل أن تستمتعوا بإحتفالاتكم القومية وب قضاء بعض الوقت مع العائلة والأصدقاء.

مع أحر التحيات
بيني أنطونوبولس
مديرة

برنامج الرعاية المجتمعية الخاص بالأشخاص من الخلفيات الثقافية واللغوية المتنوعة

مقدمى الرعاية

نزهة إلى شاطئ مانلي ودار الأوبرا

أبرز حدثين حتى اليوم خلال عام 2011 هما النزهة الخاصة بمقدمى الرعاية إلى شاطئ مانلي في مايو/أيار والنزهة التي تلتها إلى دار الأوبرا. خلال شهر مايو/أيار، إنضمت إلينا مجموعة مؤلفة من 25 مقدم رعاية في رحلة بالحافلة إلى شاطئ مانلي. كان ذلك في يوم جميل من أيام الخريف حيث تمتعوا بالشمس والبحر والقليل من الرياضة الصحية من خلال السير على الأقدام على طول المنتزه. في أغسطس/آب، تمّت دعوة 32 مقدم رعاية إلى جولة في دار الأوبرا في سيدني حيث إطلعوا على تاريخ البناء وهندسته المعمارية الفريدة كما تمتعوا بوجبة غداء في المقهى التابع لدار الأوبرا. على الرغم من وجودهم في أستراليا لسنوات عديدة، لم تسنح الفرصة للعديد من مقدمى الرعاية لدينا بزيارة دار

الأوبرا من قبل - كان ذلك يوماً من العمر بالنسبة للكثيرين.

إذا كنتم ترغبون في الإنضمام إلى جماعة دعم مقدمي الرعاية أو المشاركة في الفعاليات والنزهات الخاصة بمقدمي الرعاية، يرجى الإتصال على الرقم 9597 5455 لتسجلوا أنفسكم للحصول على خدماتنا. نخطط في أكتوبر/تشرين الأول لرحلة خاصة إلى المعبد البوذي نان تيان في ولونجونج للاحتفال بمناسبة أسبوع مقدمي الرعاية لعام 2011. إتصلوا بنا اليوم لحجز أماكنكم.

برنامج الشركاء الذين يعانون من الإكتئاب (PID)

هل يعاني أحد من أفراد أسرتم أو أحد أصدقائكم أو أقربائكم من الإكتئاب؟ هل ترغبون بمعرفة المزيد حول الإكتئاب وكيفية تقديم الدعم لشخص مصاب بالإكتئاب؟ إذا كانت إجابتم بنعم على هذه الأسئلة، بإستطاعة برنامج الشركاء الذين يعانون من الإكتئاب (PID) أن يقدم لكم المساعدة.

برنامج الشركاء الذين يعانون من الإكتئاب (PID) هو برنامج تعليمي جماعي للأشخاص الذين يقومون بدعم شخص يعاني من الإكتئاب. سوف يقدم لكم البرنامج معلومات حول الإكتئاب وعلاجه وإستراتيجيات الحفاظ على علاقة صحية مع الأشخاص الذين تقومون على رعايتهم. تعلموا المهارات اللازمة للتحكم بآثار الإكتئاب على المشاعر والعلاقات وأسلوب الحياة. تعلموا كذلك المهارات اللازمة لتحسين قدراتكم على التحكم بالضغوطات ورعاية أنفسكم.

ما هو الإكتئاب؟

الإكتئاب هو أكثر من مجرد مزاج منخفض - إنه مرض خطير. بينما نشعر جميعنا بالحزن أو نكون مزاجيين أو كئيبين من وقت لآخر، فإن بعض الناس يحسون بهذه المشاعر بدرجة شديدة ولفترات طويلة من الزمن وغالباً من دون سبب. يجد الأشخاص المصابون بالإكتئاب صعوبة في القيام بالمهام بشكل يومي وقد يترددوا في المشاركة في الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها.

www.beyondblue.org.au

لقد طورت مؤسسة هانتر للصحة (PID). ولقد تم تدريب مجموعة من المهنيين الصحيين العقلية برنامج الشركاء الذين يعانون من الإكتئاب

والمجتمعيين من جميع أنحاء أستراليا لتقديم البرنامج في منطقتكم المحلية. لدى مركز سانت جورج لموارد المهاجرين أربعة موظفين من الذين أنهوا تدريبهم وهم في طور تهيئة دورات خاصة ببرنامج الشركاء الذين يعانون من الإكتئاب (PID) و/أو التخطيط لدورات مستقبلية.

يعتزم مركز سانت جورج لموارد المهاجرين إجراء حلقات مجانية خاصة ببرنامج الشركاء الذين يعانون من الإكتئاب، لمدة ستة أسابيع، لمقدمي الرعاية من الجاليات اليونانية والصينية والمقدونية بالإضافة إلى حلقات لمقدمي الرعاية المتعددي الثقافات باللغة الإنجليزية. لقد قامت ستيفن بانغ، عاملتنا الصينية الثنائية اللغة بتقديم برنامجين حول الشركاء الذين يعانون من الإكتئاب بنجاح وهي على وشك البدء بحلقة أخرى في أكتوبر/تشرين الأول 2011.

إذا كنتم ممن تعتنون بشخص مصاب بالإكتئاب وكنتم مهتمين بحضور إحدى الدورات المذكورة أعلاه، يرجى الإتصال بالرقم 9597 5455 للحصول على المزيد من المعلومات.

العائلات

أيام من المرح للأسرة بأجمعها

عندما قمنا بتقديم الخدمات لمقدمي الرعاية من الخلفيات الثقافية المتنوعة، أدركنا الإحتياجات الخاصة للأسر التي ترعى أطفالاً معوقين، وخصوصاً الحاجة إلى إشراك جميع أفراد الأسرة وتوفير فرص للإستجمام ملائمة ثقافياً، والأهم من ذلك، المرح لكافة العائلة. الآباء والأمهات والأطفال على حد سواء يستمتعون دائماً بوقتهم خلال هذه المناسبات. في عام 2010، قمنا بتنظيم رحلتين ناجحتين للأسر حيث قاموا بزيارة حديقة سيمبيو للحيوانات البرية وحضور سيرك كويركيس. لاقت هذه النزهات نجاحاً باهراً وحصلنا على طلبات هائلة للمزيد من الأنشطة الأسرية. إحدى الأمهات اللواتي يتحدثن اللغة العربية أسرّت إلينا أنّ عائلتها مرّت من فترة قريبة من جانب دارلينغ هاربور وعندما لاحظ طفلها الموقع، علّق قائلاً "لقد كان السيرك هنا. لقد كان السيرك هنا" بكثير من الإثارة. تلك لحظة تذكارية أخرى كان لنا الشرف في جعل تحقيقها ممكناً. مؤخراً، في سبتمبر/أيلول، قامت عائلتنا بزيارة مزرعة كالمسلي هيل سيتي فارم في أبوتسبوري. كانت هذه النزهة خلال الأسبوع الأول من أيام العطلة المدرسية. لم يشاهد الأطفال الحيوانات فحسب ولكنهم حصلوا على تجربة حسية عن طريق لمس وتربية وإطعام مجموعة متنوعة من الحيوانات التي تعيش في المزرعة ومجموعة من الحيوانات المحلية. إستمتع الأهالي بمشاهدة الراعي يجز صوف الخراف، والأهم من ذلك، إستمتعوا بقضاء بعض الوقت مع أسرهم.

البرنامج الخاص بالوالدين كمنسقي حالة

'البرنامج الخاص بالوالدين كمنسقي حالة' هو برنامج تثقيفي جماعي، تبلغ مدته سبعة أسابيع، يساعد الأسر على الإهتمام بطفل تم تشخيصه بنوع من الإعاقة البسيطة أو المتوسطة. يطلع الوالدان من خلال هذا البرنامج على الخدمات المتاحة لدعمهم وكيفية الحصول عليها وكيفية تحديد الأهداف ووضع الخطط لتحقيق تلك الأهداف وذلك من أجل تلبية إحتياجات أسرهم. كما يتم تشجيع الأهل على تطوير إستراتيجيات خاصة بالإعتناء الذاتي. الأهم من ذلك كله، يعطي هذا البرنامج الوالدين فرصة لقاء أهالي آخرين لديهم ظروف مماثلة - لتبادل الخبرات

والتحدث إلى الغير والتواصل إجتماعياً وهم يحتسون شاي الصباح ويتناولون الغداء. نحن ملتزمون جداً بتقديم هذا البرنامج لجالياتنا المحلية المتعددة وسوف نبدأ بدورة باللغة العربية. إذا كنتم ترغبون في الحضور، يرجى الإتصال على الرقم 9597 5455 للإعراب عن إهتمامكم. نشجّع الآباء والأمهات من الخلفيات الأخرى على الإعراب عن إهتمامهم - كلما إزداد عدد المهتمين لدينا، يصبح من الأسهل بالنسبة لنا أن نخطط لتقديم برنامج في المستقبل القريب جداً بلغتكم ويلبي إحتياجاتكم الثقافية.

جاليات مترابطة

الجماعات الإجتماعية الخاصة بالجاليات الكانتونية والمندرين

بإمكان جماعاتنا الإجتماعية الخاصة بالجاليات الكانتونية والمندرين والتي أنشئت حديثاً أن تبيكم على تواصل مع جاليات مجتمعكم وعلى إطلاعكم على القضايا الإجتماعية الراهنة كما تعزز من شعوركم الذاتي بطيب الحال. **يرجى الحضور لتتوق باقة من العطور الثقافية العذبة!** من الشائع أن يصل إلى مسامعنا بأن المسنين من الشعب الصيني المتواجدين في مجتمعنا ينزعجون أحياناً من نمط حياتهم الرتيبة ويشعرون أحياناً بالوحدة ويواجهون عزلة إجتماعية بسبب الحواجز اللغوية. من أجل تلبية إحتياجات المجتمع الصيني، أنشأت CCCP جماعة إجتماعية كانتونية وجماعة إجتماعية خاصة بجالية المندارين للذين تبلغ أعمارهم أكثر من 65 سنة في مناطق سانت جورج وساذرلاند شاير. من خلال مجموعة متنوعة من البرامج، يتمكن الأعضاء من الإستفادة من أوقات فراغهم وتكوين صداقات جديدة وتطوير إمكاناتها وتوسيع آفاقهم. منذ مارس/آذار من هذا العام، قمنا بتنظيم شتى أنواع الأنشطة لممارستها خلال كل إجتماع بما في ذلك الغناء على طريقة الكاريوكي والإستمتاع بالموسيقى ومعلومات حول آخر أخبار المجتمع ومحادثات حول مرض الخرف وحول الوقاية من السقوط يجريها مهنيون صحيون. لقد وصلتنا تغذية إيجابية جداً من جميع أعضاء المجموعة. تجتمع الجماعة الإجتماعية الخاصة بجالية المندارين كل ثاني إثنين من الشهر وتجتمع الجماعة الإجتماعية الكانتونية كل رابع إثنين من الشهر. يُطلب مساهمة قدرها دولاراً واحداً عن كل إجتماع ويتم توفير متطلبات إستراحة الشاي. بعد الإجتماع، يقوم الأعضاء، طوعياً، بتنظيم يوم تشا (إستراحة شاي صباحية أو بعد الظهر على الطريقة الصينية) وغداء جماعي من أجل تطوير صداقاتهم وتبادل ذكرياتهم الذهبية. لا تفوتوا هذه الفرصة الثمينة. لمزيد من التفاصيل، الرجاء الإتصال بستيفن بانغ، التي تلعب دور الوسيط الخاص بالجماعة، على الرقم 9597 5455.

الجماعة الإجتماعية البالقانية

من المعروف جيداً أنّ الترابط الإجتماعي مهم للصحة النفسية وبالإشتراك مع الممارسات الصحية الوقائية والرفاهية المادية تكون النتيجة حياة متوازنة ومنسجمة. ترعى الجماعة الإجتماعية البالقانية الأشخاص الذين ينتمون إلى الجمهورية اليوغوسلافية السابقة ويعيشون في مناطق سانت جورج والساذرلاند. غالباً ما يعاني الأشخاص من هذه الجاليات من الوحدة والعزلة والإكتئاب بسبب الحواجز اللغوية والثقافية. إذا كنتم تشعرون بهذه الطريقة، لا تفوتوا وحكمكم. **الرجاء الحضور والإضمام إلينا!** الجماعة البالقانية جماعة متنوعة جداً وترحب بالجميع بصرف النظر عن الجنس أو السن أو الدين. توفر الجماعة للمشاركين فرصة للتفاعل الإجتماعي والتعلم عن طريق دورات معلوماتية حول المواضيع المتعلقة بالصحة والخدمات الإجتماعية المتاحة ضمن هذا النطاق. يمكنكم إحتساء كوب من القهوة أو الشاي والمشاركة في الحديث وتكوين صداقات جديدة. يمكنكم أيضاً الإضمام إلينا في نزاهات في الحافلة إلى أماكن مختلفة مثيرة للإنتباه. لمزيد من المعلومات يرجى الإتصال بفالنينا كيموفسكا على الرقم 9597 5455.

إمكانية الإتصال

تقديم تغذية إسترجاعية وتقديم الشكاوى - حقوقكم كمستخدم للخدمة

إذا كنت من مستخدمي الخدمة، قد تمر بك أوقات ترغب فيها بتقديم تغذية إسترجاعية إلى مزود الخدمة الخاص بك أو قد تكون غير راضٍ تماماً عن الخدمة المقدمة أو أنك ترغب في تقديم شكوى رسمية. الفقرة التالية تهدف إلى إعطائك بعض النصائح والإقتراحات للتعامل مع مثل هذه الحالات.

إذا كنت تشعر بأنّ هناك شيئاً خاطئاً فيما يتعلق بالخدمة المقدمة إليك، قد تفكر في إتخاذ الخطوات التالية :

1. تحدّث مباشرة إلى العامل/مقدم الخدمة معرباً عن شعورك. غالباً ما يمكن حل المشاكل عند هذا الحد. قم بتوثيق ما يقلقك، على سبيل المثال، أكتب متى تحدثت مع العامل وعن ماذا تكلمت معه.
2. إذا لم يتحسن الوضع، تحدث إلى مدير أو منسق الخدمة. إذا كنت تشعر بعدم الإرتياح، أطلب من المدافع عن حقوقك أن

- يدعمك للقيام بذلك.
3. إذا لم يتحسن الوضع، أرسل رسالة إلى مكتب الخدمة الرئيسي
4. إذا كنت لا تزال غير راضٍ، قد تختار تحديد موعد مع نائبك أو مستشارك المحلي

لديك الحق في تقديم شكوى حول الخدمات إذا:

- كنت غير راضٍ عن نوعية الخدمة التي تتلقاها
- كنت غير راضٍ عن الطريقة التي تمّ التعامل بها معك من قبل مقدمي الخدمة، أو
- لم يكن بإمكانك العثور على خدمة تلبّي احتياجاتك

(Adapted from "Having Your Say Action Pack for Carers", Carers Victoria 2006)

توصيل احتياجاتك بشكل فعال

سوف يساعدك التواصل الفعال في التعبير عن مخاوفك وتحقيق نتائج إيجابية. عندما تقوم بالتقدم بشكوى:

- حافظ على الهدوء وكن إيجابياً وأنصت إلى ما يريد الطرف الآخر قوله من دون مقاطعة
- أفصح عن احتياجاتك وقضاياك ومخاوفك والنتيجة التي تريد تحقيقها بوضوح ودقة ولا تسمح للآخرين بتخويفك
- تحدث بجرأة ولكن ليس بعدوانية. سوف تؤدي العدوانية إلى أن يتوقف الشخص الآخر عن الإستماع إليك. استخدم تعابير تدخل فيها كلمة "أنا"، على سبيل المثال، "ما أعتقده أنا..." "ما لاحظته أنا هو..." وتجنب إستعمال ألفاظ لغوية قد توحى بأنها للهجوم أو لتوجيه اللوم، على سبيل المثال، "أنت مخطئ"

(Adapted from "The Three Essential Skills of Communication" D. Jamieson Consulting 2011 and "Through The Maze" –Association for Children with a Disability NSW 2008)

بإمكان برنامج الرعاية المجتمعية الخاص بالأشخاص من الخلفيات الثقافية واللغوية المتنوعة (CCCP) أن يزودكم بالمعلومات وأن يقدم لكم الدعم والمساعدة بإحالتكم إلى خدمات المناصرة المناسبة. رقم الهاتف 9597 5455
