

CALD COMMUNITY CARE PROGRAM

Ενημερωτικό Δελτίο

Έκδοση Άνοιξης/καλοκαιριού 2011

"A Journey Shared"

Κύριο Άρθρο

Χαιρετούμε όλες τις οικογένειες του Προγράμματος CCCP, καθώς ζεσταίνεται ο καιρός και το καλοκαίρι πλησιάζει με ταχείς ρυθμούς προβλέπουμε σε μια πολυάσχολη περίοδο που μας οδηγεί στην περίοδο των διακοπών με πολλές προγραμματισμένες εκδηλώσεις και εξόδους, με ευκαιρίες που θα μοιραστούμε, θα χαρούμε και θα μάθουμε. Πολλά σημαντικά γεγονότα μέχρι αυτή τη στιγμή της χρονιάς συμπεριλαμβάνουν το παρόν ενημερωτικό δελτίο ως επίσης προσκλήσεις και πληροφόρηση για μελλοντικές εκδηλώσεις, οπότε κάντε μια προσωρινή ανάπαυλα, φτιάξτε ένα τσάι ή καφέ και αφιερώστε ορισμένα λεπτά για να διαβάσετε το Ενημερωτικό Δελτίο «Μοιραζόμαστε ένα Ταξίδι».

Από το τελευταίο ενημερωτικό δελτίο είχαμε ορισμένες αλλαγές στο προσωπικό με ορισμένα άτομα να φεύγουν σε αναζήτηση άλλων ευκαιριών και άλλα πρόσωπα να προστίθενται στο Πρόγραμμα Κοινοτικής Φροντίδας μη Αγγλόφωνης Καταγωγής (CCCP) με μεγάλο ενθουσιασμό. Θα επιθυμούσαμε να καλωσορίσουμε την Sharmistha Choudhary, η πρόσφατα διορισμένη υπάλληλος για άτομα μη αγγλόφωνης καταγωγής (CALD Case Worker). Η Sharmistha θα εργάζεται πολύ κοντά με όλες τις μικρότερες κοινότητες στις περιοχές St George και Sutherland. Στις κοινότητες αυτές συμπεριλαμβάνονται, η Ρώσικη, η Μαλτέζικη, η Ισπανική, η Γερμανική, η Βιετναμέζικη και κοινότητες από την Ινδική Υποήπειρο. Την ομάδα μας επίσης πλαισιώνει για ένα μικρό χρονικό διάστημα η Laila Beydoun, υπάλληλος του Προγράμματος για Αναπηρίες, η οποία θα εργάζεται στενά σε ειδικό πρόγραμμα για γονείς με παιδιά με ειδικές ανάγκες. Φυσικά, συνεχίζουμε να έχουμε την αφοσιωμένη ομάδα των δίγλωσσων υπαλλήλων των Προγραμμάτων Οικιακής και Κοινοτικής Φροντίδας (HACC): Suzie Shenouda (Αραβικά), Stephen Pang (Κινέζικα), Valentina Kimovska (Μακεδονικά και πρώην Γιουγκοσλαβίας), Rita Enriquez (Ιταλικά) Ελένη Γκιόβα και Σοφία Ζογκάλη (Ελληνικά). Για να επικοινωνήσετε με οποιοδήποτε άτομο από την ομάδα συμπεριλαμβανόμενης και της Margherita Briscas, την υπάλληλό μας του Πολυπολιτισμικού Προγράμματος Πρόσβασης, παρακαλούμε καλέστε το 9597 5455.

Ελπίζουμε ότι θα τα καταφέρετε να είστε μαζί μας σε κάποιες από τις μελλοντικές εορταστικές εκδηλώσεις, ιδιαίτερα εάν είστε φροντιστής, την έξοδο των φροντιστών στο πλαίσιο της Εβδομάδας Φροντιστών στο ναό Nan Tien, και για όλους και τις οικογένειές μας, την Εορταστική Εκδήλωση για την ολοκλήρωση της χρονιάς στη λέσχη τένις του Ροκντέιλ, (Rockdale Tennis Club) το Δεκέμβριο. Όλοι οι καλεσμένοι θα λάβουν ένα δώρο.

Τι καλύτερες μας ευχές για την περίοδο των διακοπών και ευελπιστούμε ότι θα ευχαριστηθείτε τις πολιτιστικές σας εκδηλώσεις και έχετε ποιοτικό χρόνο με τις οικογένειες και φίλους.

Best wishes to all for the holiday season and may you enjoy your cultural festivities and some quality time with family and friends.

Με τις θερμότερες ευχές

Πένυ Αντωνοπούλου

Διευθύντρια

Πρόγραμμα Κοινοτικής Φροντίδας CALD

Εκδρομές στο Μάνλυ και Opera House

Δύο πολύ ξέχωρα και σημαντικά γεγονότα μέχρι τώρα κατά το 2011 ήταν η εκδρομή των φροντιστών στο Μάνλυ το Μάιο και πιο πρόσφατα στο κτήριο της Όπερα. Το Μάιο, μια ομάδα από 25 φροντιστές ήρθαν μαζί μας στην εκδρομή με λεωφορείο στο Μάνλυ. Ήταν μια θαυμάσια φθινοπωρινή μέρα και όλοι ευχαριστήθηκαν τον ήλιο, τη θάλασσα και λίγες ελαφριές ασκήσεις με περπάτημα κατά μήκος του καταστρώματος περιπάτου. Στις 23 Αυγούστου οι φροντιστές απόλαυσαν την περιήγηση στο Κτήριο της Όπερας του Σίδνεϊ, και «ρούφηξαν» την ιστορία και την πρωτότυπη αρχιτεκτονική του κτηρίου και ευχαριστήθηκαν το μεσημεριανό τους στην Καφετέρια του Κτηρίου της Όπερας. Πολλοί από τους φροντιστές μας, παρότι ζουν στην Αυστραλία για πολλά χρόνια, δεν είχαν την ευκαιρία να επισκεφτούν το Κτήριο της Όπερας πρωτύτερα, και η μέρα αυτή θα μείνει για πάντα στη μνήμη πολλών.

Εάν ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε σε υποστηρικτική ομάδα φροντιστών ή να πάρετε μέρος σε εκδηλώσεις και εξόδους για φροντιστές παρακαλούμε όπως καλέσετε το 9597 5455 για να εγγραφείτε στην υπηρεσία μας. Σχεδιάζουμε ένα ξέχωρο ταξίδι τον Οκτώβριο στον Ναό των Βουδιστών Nan Tien στο Wollongong για να γιορτάσουμε την Εβδομάδα φροντιστών του 2011. Επικοινωνήστε μαζί μας σήμερα για να κλείσετε θέση.

Συνεργάτες στο Πρόγραμμα εναντίον της Κατάθλιψης

Έχετε κάποιο μέλος της οικογένειας, φίλο ή συγγενή που υποφέρει από κατάθλιψη; Θα θέλατε να μάθετε περισσότερα σχετικά με την κατάθλιψη και πώς να υποστηρίξετε ένα άτομο που ζει με κατάθλιψη; Εάν απαντήσατε ναι σε αυτές τις ερωτήσεις, το Πρόγραμμα «Συνεργάτες εναντίον της Κατάθλιψης» (PID) μπορεί να σας βοηθήσει.

Το Πρόγραμμα «Συνεργάτες εναντίον της Κατάθλιψης» (PID) είναι ένα ομαδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για άτομα που υποστηρίζουν κάποιο άτομο που πάσχει από κατάθλιψη. Το πρόγραμμα αυτό θα σας προσφέρει πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη, τη θεραπευτική αγωγή και στρατηγικές για την διατήρηση υγιούς σχέσης με το άτομο που φροντίζετε. Θα μάθετε τρόπους για να διαχειριστείτε τον αντίκτυπο που έχει η κατάθλιψη στα συναισθήματα, σχέσεις και τρόπο ζωής. Θα μάθετε επίσης τρόπους (δεξιότητες) για να βελτιώσετε την ικανότητά σας να διαχειριστείτε το άγχος και τη φροντίδα του εαυτού σας.

Το Ινστιτούτο Hunter για την Πνευματική Υγεία ανέπτυξε το Πρόγραμμα «Συνεργάτες εναντίον της Κατάθλιψης» (PID). Μια μεγάλη ομάδα επαγγελματιών υγείας και κοινοτήτων από ολόκληρη την Αυστραλία έχουν εκπαιδευτεί για να οργανώσουν/χειριστούν το πρόγραμμα στην περιοχή σας. Το Μεταναστευτικό Κέντρο St George έχει τέσσερα μέλη στο προσωπικό που έχουν ολοκληρώσει την εκπαίδευση τους και βρίσκονται στη διαδικασία οργάνωσης και σχεδιασμού μελλοντικών προγραμμάτων «Συνεργάτες εναντίον της Κατάθλιψης» (PID).

Το Μεταναστευτικό Κέντρο St George σχεδιάζει να οργανώσει έξι δωρεάν προγράμματα «Συνεργάτες εναντίον της Κατάθλιψης» (PID) για φροντιστές Ελληνικής, Κινέζικης και Μακεδονικής καταγωγής ως επίσης και για πολυπολιτισμικές ομάδες φροντιστών στα Αγγλικά. Ο Stephen Pang, ο Κινέζος Δίγλωσσος υπάλληλος έχει ήδη οργανώσει δύο επιτυχημένα προγράμματα «Συνεργάτες εναντίον της Κατάθλιψης» (PID) και προετοιμάζει άλλο ένα για την Κινέζικη ομάδα τον Οκτώβριο του 2011.

Εάν φροντίζετε κάποιον με κατάθλιψη και σας ενδιαφέρει να παρακολουθήσετε κάποιο από τα παραπάνω προγράμματα, παρακαλούμε καλέστε το 9597 5455 για περισσότερες πληροφορίες.

Τι είναι κατάθλιψη;

Κατάθλιψη δεν είναι απλώς να μην έχεις διάθεση- είναι μια πολύ σοβαρή ασθένεια. Ενώ όλοι μας μπορεί να αισθανθούμε λύπη, άσχημη διάθεση ή πεσμένοι από καιρού εις καιρό, ορισμένα άτομα νιώθουν πολύ έντονα αυτά τα συναισθήματα για μεγάλα χρονικά διαστήματα και δίχως λόγο. Άτομα με κατάθλιψη το βρίσκουν δύσκολο να λειτουργήσουν σε καθημερινή βάση και είναι ίσως απρόθυμα να λάβουν μέρος σε εκδηλώσεις που κάποτε ευχαριστιόνταν.

www.beyondblue.org.au

Οικογενειακές Ημέρες Διασκέδασης

Όταν προσφέρουμε υπηρεσίες σε Φροντιστές από διαφορετικές πολιτιστικές καταγωγές αντιλαμβανόμαστε τις ειδικές ανάγκες των οικογενειών που φροντίζουν παιδιά με αναπηρίες και ειδικότερα την ανάγκη συμμετοχής ολόκληρης της οικογένειας και την παροχή ευκαιριών για διασκέδαση που είναι πολιτιστικά κατάλληλη και πολύ βασικά, οικογενειακή διασκέδαση. Με τον ίδιο τρόπο, γονείς και παιδιά περνούν έξοχα σε αυτές τις εκδηλώσεις. Το 2010 οργανώσαμε 2 επιτυχημένες εκδρομές για οικογένειες επισκεπτόμενοι το πάρκο Symbio Wildlife και παρακολουθώντας το τσίρκο *Circus Quirkis*. Οι εκδρομές αυτές είχαν μεγάλη αποδοχή και είχαμε μεγάλη ζήτηση για περισσότερες οικογενειακές δραστηριότητες. Οι γονείς ενός παιδιού που μιλούν Αραβικά μοιράστηκε μαζί μας το εξής: Η οικογένειά της περνούσε οδηγώντας από το Darling Harbour πρόσφατα και όταν το παιδί αντιλήφτηκε την περιοχή άρχισε να σχολιάζει λέγοντας με χαρά « εδώ υπήρχε ένα Τσίρκο.....εδώ υπήρχε ένα Τσίρκο». Άλλη μια στιγμή ανάμνησης, την οποία βρεθήκαμε στην ευχάριστη θέση να βοηθήσουμε να πραγματοποιηθεί ήταν η εξής: Πιο πρόσφατα, το Σεπτέμβριο οι οικογένειες μας επισκέφτηκαν τη Φάρμα **Calmsley Hill City Farm**, στο **Abbotsbury**. Η εκδρομή αυτή είχε προγραμματιστεί κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας των Σχολικών Διακοπών. Τα παιδιά δεν είχαν μόνο την ευκαιρία να δουν τα ζώα αλλά και αισθητήριες εμπειρίες αφού χάιδεψαν, ακούμπησαν και τάισαν μια ποικιλία ζώων της φάρμας και ενδημικά. Οι γονείς χάρηκαν βλέποντας τους βοσκούς να κουρεύουν τα πρόβατα και προπάντων που πέρασαν ποιοτικό χρόνο με τις οικογένειές τους.

Γονείς ως Συντονιστές Υποθέσεων

«Γονείς ως Συντονιστές Υποθέσεων» είναι ένα ομαδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα διάρκειας 7 εβδομάδων που βοηθά τις οικογένειες που φροντίζουν ένα παιδί το οποίο έχει διαγνωστεί με ελαφριά ή μέτρια ανικανότητα.

Μαθαίνουν σχετικά με τις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες να τους υποστηρίξουν, πώς να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτές και πώς να κάνουν σχέδια για να επιτυγχάνουν εκείνους τους στόχους ώστε να αντιμετωπίζονται οι ανάγκες αυτών των οικογενειών. Επίσης, οι γονείς θα ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν στρατηγικές για τη φροντίδα τους εαυτού τους.

Πιο βασικά όμως, αυτό το πρόγραμμα προσφέρει στους γονείς την ευκαιρία να συναντήσουν άλλους γονείς που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση να μοιραστούν τις εμπειρίες, να συνομιλήσουν με άλλους και να «διασυνδεθούν» κοινωνικά παίρνοντας μαζί πρωινό ή μεσημεριανό. Εμείς δεσμευόμαστε να προσφέρουμε αυτό πρόγραμμα σε πολλές τοπικές κοινότητες και η αρχή θα γίνει με ένα Αραβικό πρόγραμμα. Εάν ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε παρακαλώ **καλέστε το 9597 5455 για να δηλώσετε το ενδιαφέρον σας**. Οι γονείς που προέρχονται από άλλες διαφορετικές καταγωγές ενθαρρύνονται να εκφράσουν το ενδιαφέρον τους – όσο περισσότερο ενδιαφέρον εκφραστεί τόσο πιο εύκολο θα είναι για εμάς να προσαρμόσουμε ένα πρόγραμμα στη γλώσσα σας και να ανταποκρίνεται στις πολιτιστικές σας ανάγκες στο εγγύς μέλλον.

Ομάδες Υποστήριξης Κινέζων που μιλούν Καντονέζικα και Μανδαρίνικα

Οι νέο-ιδρυθείσες Κοινωνικές Ομάδες των Κινέζων που ομιλούν είτε καντονέζικα ή μανδαρίνικα (κινέζικες γλώσσες) έχουν τη δυνατότητα να σας κρατούν συνδεδεμένους με την κοινότητά σας σχετικά με κοινωνικά θέματα και βελτίωση της ευεξίας σας. **Παρακαλούμε να έλθετε να γευτείτε το φρέσκο πολιτιστικό άρωμα!** Είναι συνηθισμένο να ακούσ ότι οι Κινέζοι ηλικιωμένοι στην κοινωνία μας μα στεναχωριούνται μερικές φορές αναφορικά με τον μονότονο τρόπο ζωής, ότι μερικές φορές είναι μόνοι και αντιμετωπίζουν κοινωνική απομόνωση λόγω των γλωσσικών εμποδίων. Για να αντιμετωπίσουμε τις ανάγκες της Κινέζικης κοινότητας, το πρόγραμμα Κοινοτικής Φροντίδας Ατόμων μη Αγγλόφωνης καταγωγής δημιούργησε μια Καντονέζικη Ομάδα Υποστήριξης και μια Ομάδα Υποστήριξης Μανδαρίνων για άτομα άνω των 65 ετών που κατοικούν στις περιοχές St George και Sutherland.

Μέσω μιας ποικιλίας προγραμμάτων, τα μέλη μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους, να κάνουν νέες φιλίες, να αναπτύξουν τις προοπτικές τους, και να διευρύνουν το όραμά τους.

Από το Μάρτιο αυτού του χρόνου έχουμε οργανώσει διάφορες εκδηλώσεις σε κάθε συγκέντρωση, συμπεριλαμβανομένων, караόκι (karaoke), συναίσθηση της αξίας της μουσικής, ενημέρωση για νεότερα κοινοτικά νέα και ομιλίες σχετικά με την Άνοια και αποφυγή πτώσεων που προσφέρονται από επαγγελματίες σε θέματα υγείας. Είχαμε πολύ θετικά σχόλια από όλα τα μέλη των ομάδων. Η κοινωνική ομάδα των Μανδαρίνων συναντάται τη 2^η Δευτέρα και η κοινωνική ομάδα των Καντονέζων συναντάται την 4^η Δευτέρα του κάθε μήνα. Ζητείται μια συμμετοχή του ενός δολαρίου για κάθε συγκέντρωση ωστόσο προσφέρεται τσάι και αναψυκτικά. Μετά τις συγκεντρώσεις, τα μέλη οργανώνουν εθελοντικά μαζί το γνωστό κινέζικο φαγητό yum cha (μεζέδες) και μεσημεριανό ώστε να τι φιλίες που δημιούργησαν στις ομάδες και να μοιραστούν τις παλιές τους αναμνήσεις. Μη χάσετε αυτήν την πολύτιμη ευκαιρία. Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον Stephen Pang, Διοργανωτή των Ομάδων, στο 9597 5455.

Κοινωνική Ομάδα Βαλκανίων

Είναι πλέον αναγνωρισμένο ότι η κοινωνική σύνδεση είναι πολύ σημαντική για την ψυχολογική ευεξία και, μαζί με τις πρακτικές πρόληψης των ασθενειών και σωματική ευεξία, οδηγούν σε μια ισόβαρα και αρμονική ζωή.

Η Κοινωνική Ομάδα Βαλκανίων καλύπτει τις ανάγκες ατόμων από την Πρώην Δημοκρατία της Γιουγκοσλαβίας που κατοικούν στις περιοχές St George και Sutherland. Τα άτομα από αυτές τις κοινότητες συχνά αντιμετωπίζουν μοναξιά, απομόνωση και κατάθλιψη λόγω των γλωσσικών και πολιτιστικών εμποδίων.

Εάν νιώθετε κάπως έτσι δεν χρειάζεται να παραμείνετε μόνοι.

Παρακαλούμε ελάτε και συμμετάσχετε. Η Ομάδα των Βαλκανίων είναι πολύμορφη και ο καθένας είναι ευπρόσδεκτος ανεξάρτητα ηλικίας, γένους ή θρησκείματος. Η ομάδα παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία για κοινωνική αλληλεξάρτηση και μάθηση μέσω πληροφοριακών συγκεντρώσεων για θέματα που σχετίζονται με την υγεία και τις κοινοτικές υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στην περιοχή. Μπορείτε να πάρετε τον καφέ σας ή το τσάι σας, να μπειτε σε μια συζήτηση και να κάνετε καινούριους φίλους. Μπορείτε επίσης να έρθετε μαζί μας σε εκδρομές με λεωφορείο σε διάφορες ενδιαφέρουσες περιοχές. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την Valentina Kimovska στο 9597 5455.

Ευεξία.....

«Να διατηρήσετε και να ενισχύσετε το μεγαλύτερο στοιχείο που έχετε – τον εαυτόν σας. Αναζωογονεί τις τέσσερις διαστάσεις της φύσης σας – σωματική, πνευματική, διανοητική και κοινωνικό-συναισθηματική.»

Stephen R. Covey(1989)

Παροχή Σχολίων και Υποβολή Παραπόνων – Τα Δικαιώματά σας ως Χρήστης Υπηρεσιών

Εάν είστε ένας χρήστης υπηρεσιών μπορεί να σας έτυχε ορισμένες φορές να επιθυμούσαμε να κάνετε κάποια σχόλια στον πάροχο υπηρεσιών, εάν δεν είστε ευχαριστημένοι με τις προσφερθείσες υπηρεσίες ή εάν επιθυμείτε να υποβάλετε ένα επίσημο παράπονο. Το ακόλουθο άρθρο στόχο έχει να σας δώσει μερικές συμβουλές και συστάσεις για την αντιμετώπιση τέτοιων περιπτώσεων.

Εάν πιστεύετε ότι οι καταστάσεις δεν είναι όπως θα έπρεπε με την υπηρεσία σας, μπορείτε να σκεφτείτε να πάρετε τα ακόλουθα βήματα:

1. Συζητήστε με τον/την υπάλληλο/ ή την υπηρεσία απ' ευθείας εκφράζοντας τι αισθάνεστε. Συχνά τα προβλήματα λύνονται σε αυτό το επίπεδο. Καταγράψτε τις ανησυχίες σας, για παράδειγμα, γράψτε πότε και τι συζητήσατε με τον/την υπάλληλο
2. Εάν η κατάσταση δε βελτιωθεί μιλήστε στον/στην Διευθύντρια της Υπηρεσίας ή την/την Συντονίστρια. Εάν αισθάνεστε άβολα ζητήστε από τον συνήγορό σας να σας στηρίξει όταν προβείτε στην καταγγελία.
3. Εάν η κατάσταση δεν βελτιωθεί γράψτε στα κεντρικά γραφεία της υπηρεσίας
4. Εάν ακόμη δεν είστε ικανοποιημένοι μπορείτε να επιλέξετε να επικοινωνήσετε με ένα άτομο από τα παρακάτω ή κλείστε ραντεβού με τον Βουλευτή της περιφέρειάς σας ή δημοτικό σύμβουλο

Έχετε το δικαίωμα να υποβάλετε ένα παράπονο σχετικά με τις υπηρεσίες εάν:

- Δεν είστε ικανοποιημένοι με την ποιότητα των υπηρεσιών που λαμβάνετε
- Δεν είστε ικανοποιημένοι με τον τρόπο που σας μεταχειρίστηκαν στην υπηρεσία, ή
- Δεν μπορείτε να βρείτε μια υπηρεσία που να ικανοποιεί τις ανάγκες σας

(Διασκευή από το "Having Your Say Action Pack for Carers", Φροντιστές Βικτόρια 2006)

Επικοινωνήστε τις Ανάγκες σας Αποτελεσματικά

Η αποτελεσματική επικοινωνία θα σας βοηθήσει να εκφράσετε τις ανησυχίες σας και να πετύχετε θετικά αποτελέσματα. Όταν υποβάλετε ένα παράπονο θα πρέπει:

- Να παραμείνετε ψύχραιμοι και αισιόδοξοι και ακούστε τι λέει η άλλη πλευρά δίχως να τους διακόπτετε
- Δηλώστε ξεκάθαρα και περιεκτικά τις ανάγκες σας, τα θέματά σας, ανησυχίες και το αποτέλεσμα που θα θέλατε να πετύχετε και μην επιτρέψετε σε άλλους να σας εκφοβίσουν
- Να μιλάτε σθεναρά αλλά όχι επιθετικά. Η επίθεση θα οδηγήσει το άλλο άτομο να σταματήσει να σας ακούει. Χρησιμοποιείτε «Δηλώσεις» όπως για παράδειγμα «Πιστεύω ότι», « Τι παρατήρησα είναι...». Αποφύγετε φράσεις που ακούγονται επιθετικές ή που ρίχνουν φταιξιμο, για παράδειγμα «Έχεις λάθος» .

(Διασκευή από το βιβλίο "The Three Essential Skills of Communication" D. Jamieson Consulting 2011 and "Through The Maze" – Ένωση για τα Παιδιά με Αναπηρία NNO 2008)

Το Πρόγραμμα Κοινωνικής Φροντίδας μη Αγγλόφωνης Καταγωγής μπορεί να σας προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη και σας βοηθούν με παραπομπές και κατάλληλες υπηρεσίες συνηγορίας.
Τηλέφωνο 9597 5455

