

CALD COMMUNITY CARE PROGRAM

Notiziario

Edizione primavera/estate 2011

'A Journey Shared'

Editoriale

Un saluto a tutte le famiglie che partecipano al nostro CCCP (Programma di assistenza comunitaria). Ora che il tempo sta diventando più tiepido e che l'estate si sta rapidamente avvicinando, guardiamo con fiducia ad un periodo impegnativo in vista della stagione delle vacanze, con in programma molti eventi ed escursioni che daranno l'opportunità di ritrovarvi assieme, rilassarvi in attività piacevoli e di imparare qualcosa di nuovo. In questo notiziario ci sono molti particolari di quanto fatto sinora quest'anno e anche inviti e informazioni su eventi futuri. Perciò, prendetevi un momento di respiro, fatevi una tazza di tè o caffè, e concedetevi qualche minuto per leggere *'A Journey Shared'*

Dall'ultimo nostro notiziario ci sono stati alcuni cambiamenti nel nostro staff: alcuni sono passati ad altre attività mentre altri, pieni di entusiasmo, sono diventati parte del team CCCP. C'è gradito dare la benvenuta a Sharmistha Choudhary, che è stata di recente nominata 'CALD Case Worker'. Sharmistha opererà intensamente con tutte le nostre comunità più piccole nella zona di St George e Sutherland, inclusa la comunità russa, maltese, spagnola, tedesca, vietnamita e quella indiana proveniente dal subcontinente. Per un breve periodo fa parte del team anche Laila Beydoun che, col titolo di 'Disability Project Worker', si dedicherà a un progetto speciale per genitori e bambini disabili. E naturalmente abbiamo il nostro team di volontari Operatori bilingui nel programma HACC: Suzie Shenouda (arabo); Stephen Pang (cinese); Valentina Kimovska (macedone ed ex-Yugoslavia); Rita Enriquez (italiano); Helen Giovas e Sofia Zogalis (greco). Per contattare qualsiasi membro del team, inclusa Margherita Briskas, la nostra Operatore Progetto accesso multiculturale, siete pregati di telefonare al 9597 5455.

Ci auguriamo che anche voi possiate unirvi a noi in alcune delle celebrazioni future, particolarmente, se siete accompagnatori (carer), alla nostra escursione durante Carers Week al Nan Tien Temple, e per tutte le nostre famiglie alla Celebrazione di fine d'anno al Rockdale Tennis Club in dicembre. Tutti gli ospiti riceveranno un regalo.

Auguri sinceri a tutti per le feste natalizie e possiate godere le vostre tradizionali festività come anche momenti di qualità con i vostri familiari ed amici.

Saluti cordialissimi,
Penny Antonopoulos
Manager
CALD Community Care Program

Accompagnatori (carer)

Gite a Manly e all'Opera House

Per il 2011, fino adesso, le nostre gite per accompagnatori a Manly in maggio e di recente all'Opera House sono state due avvenimenti del tutto speciali. In maggio un gruppo di 25 accompagnatori fecero con noi una gita in bus a Manly. Era una piacevole giornata d'autunno e si sono goduti il sole, il mare, e un salubre esercizio lieve camminando lungo la promenade. In agosto 32 accompagnatori ebbero il piacere di visitare l'Opera House di Sydney con spiegazioni della sua storia e della sua caratteristica architettura, come anche di gustare un pranzo al Caffè dell'Opera House. Molti dei nostri accompagnatori, anche se vivono in Australia da anni, non avevano mai avuto prima l'opportunità di visitare l'Opera House – per molti fu un giorno memorabile.

Se siete interessati a partecipare ad un gruppo di supporto per accompagnatori oppure a prendere parte ad eventi o escursioni per accompagnatori, telefonate al 9597 5455 per registrarvi con il nostro servizio. Per ottobre stiamo organizzando una visita speciale al Tempio buddista Nan Tien a Wollongong in occasione della *Carers Week 2011*. Telefonate oggi stesso per prenotarvi un posto.

Programma Partner nella depressione

Avete un familiare stretto, amico o parente che sta attraversando un periodo di depressione? Desiderate informarvi di più sulla depressione e come essere di sostegno a chi è affetto da depressione? Se avete risposto sì a queste domande, Partners in Depression (PID) è un programma che vi può aiutare.

PID è un programma formativo in gruppo per chi dà sostegno a un individuo affetto dalla depressione. Il programma vi fornirà informazioni sulla depressione, come gestirla, e strategie per mantenere rapporti sani con la persona che assistete. Potete acquistare la capacità di gestire l'impatto della depressione sulle emozioni, sui rapporti interpersonali e sul vostro stile di vita. Potete acquistare anche la capacità di aver più successo nella gestione dello stress e nell'aver cura di voi stessi.

Cosa è la depressione?

La depressione è ben più dal sentirsi giù – è una malattia grave. Anche se tutti passiamo dei momenti in cui ci sentiamo tristi, di malumore o giù, alcuni attraversano questi momenti in modo più pronunciato e per maggior tempo e spesso senza alcuna ragione. Chi ha la depressione trova difficile agire in modo normale ogni giorno e può rifiutare di partecipare ad attività che in passato gli erano piacevoli.

www.beyondblue.org.au

Il Programma PID è stato ideato dall'Hunter Institute of Mental Health. Vari operatori comunitari e professionisti sanitari di ogni parte d'Australia sono stati addestrati per implementare il programma nella tua zona. Il Centro Risorse per gli immigrati (MRC) di St George ha quattro funzionari che hanno terminato il loro addestramento e stanno svolgendo sessioni del programma PID e/o ne stanno programmando altre in futuro.

Il St George MRC sta programmando sessioni di sei settimane, a partecipazione gratuita, per gruppi di accompagnatori greci, cinesi, macedoni come anche per un gruppo in inglese per accompagnatori multiculturali. Stephen Pang, il nostro Operatore cinese bilingue ha già con successo portato a termine due programmi PID e sta per iniziare un altro gruppo cinese in ottobre 2011.

Se vi prendete cura di qualcuno affetto da depressione e siete interessati a partecipare ad una delle sessioni elencate sopra, per maggiori informazioni siete pregati di telefonare al 9597 5455.

Famiglie

Giornate di divertimenti per le famiglie

Provvedendo servizi per accompagnatori di diverse estrazioni culturali abbiamo notato i bisogni speciali di famiglie che si prendono cura di bambini disabili e, particolarmente, della necessità di coinvolgere l'intera famiglia e di offrire la possibilità di partecipare ad attività ricreative culturalmente appropriate, e, cosa importantissima, a divertimenti per tutta la famiglia. Sempre in queste occasioni i genitori come anche i bambini si divertono un mondo. Nel 2010 abbiamo organizzato con successo 2 gite per le famiglie, visitando il Symbio Wildlife Park e andando al *Circus Quirkis*. Queste gite furono apprezzate moltissimo e abbiamo ricevuto una grande molte richieste di altre simili attività. Una delle nostre mamme che parla l'arabo ci disse che, mentre stava di recente passando in macchina con i suoi nelle vicinanze di Darling Harbour, il suo bambino notò il posto e incominciò a dire tutto eccitato: "Là c'è il circo... Là c'è il circo." Un altro momento per ricordare qualcosa che abbiamo avuto il privilegio di aiutare a rendere realtà. Più di recente, in settembre, le nostre famiglie hanno fatto visita alla **Calmsley Hill City Farm, Abbotsbury**. Questa visita era stata programmata per la prima settimana delle vacanze scolastiche. Non solo i bambini hanno visto gli animali ma hanno anche avuto la possibilità di averne esperienza sensoria toccando, palpando, accarezzando e dando da mangiare a diversi animali d'allevamento e australiani. I genitori ebbero il piacere di vedere all'opera un tosatore di pecore e, cosa più importante, di spendere dei momenti di qualità assieme alle loro famiglie.

Genitori come coordinatori di casi individuali

'*Parents as Case Coordinators*' è un programma formativo in gruppo, per 7 settimane, che aiuta famiglie, che si prendono cura di un bambino diagnosticato come affetto da una lieve o moderata disabilità. Con questo programma i genitori vengono a conoscere i servizi di supporto a loro disposizione, come accedere a questi servizi, e come fissare traguardi e pianificare per raggiungere i loro traguardi al fine di soddisfare le necessità dei loro familiari. I genitori sono incoraggiati a sviluppare strategie di autocontrollo. Ancor più importante, questo programma dà ai genitori l'opportunità di incontrare altri genitori in simili circostanze – per condividere esperienze, parlare con altri, e incontrarsi socialmente prendendo un caffè o mangiando uno spuntino. Siamo veramente decisi di offrire questo programma alle molte nostre comunità nelle diverse zone e incominceremo con una sessione in arabo. Se siete interessati a partecipare per favore **telefonate al 9597 5455 per iscrivervi come interessati a partecipare al programma**. Anche genitori di altre origini culturali, se interessati al programma, sono caldamente invitati a farcelo sapere – quante più indicazioni di interesse riceviamo tanto più facile sarà per noi organizzare nel prossimo futuro un programma appositamente nella vostra lingua e in corrispondenza alle vostre necessità culturali.

Comunità connesse tra loro

Gruppo sociale per chi parla cantonese e mandarino

I nostri Gruppi sociali cantonese e mandarino, di recente formati, possono tenervi partecipi alla vita della vostra comunità, tenervi informati su questioni sociali di attualità e rinforzare il vostro stato di benessere. **Siete cortesemente invitati ad assaggiare un pizzico di fragranza culturale!** È cosa comune sentire che nella nostra comunità gli anziani cinesi a volte si lamentano del loro monotono stile di vita, che a volte si sentono soli e che devono affrontare un isolamento sociale a causa di barriere linguistiche. Allo scopo di venire incontro alle necessità della comunità cinese, CCCP ha formato un Gruppo sociale cantonese e un Gruppo sociale mandarino per chi ha più di 65 anni e risiede nello Shire di St. George e Sutherland. Tramite diversi programmi, i partecipanti possono utilizzare il loro tempo libero, fare nuove amicizie, sviluppare il loro potenziale e ampliare le loro vedute. Da marzo di quest'anno per ogni incontro abbiamo organizzato diverse attività tra cui karaoke, apprezzamento della musica, aggiornamenti di notizie d'interesse alla comunità e conferenze, tenute da professionisti sanitari, sulla demenza e sulla prevenzione di cadute.

Abbiamo ricevuto commenti molto positivi da tutti i partecipanti ai gruppi. Il gruppo sociale mandarino s'incontra il secondo lunedì mentre il Gruppo sociale cantonese s'incontra il quarto lunedì di ogni mese. Si chiede un contributo di un dollaro a incontro e viene provveduto il tè. Alla fine dell'incontro, i partecipanti spontaneamente organizzano yum cha e pranzano assieme per rinforzare rapporti di amicizia e condividere ricordi di tanti anni fa. Non perdetevi questa preziosa opportunità. Per maggiori informazioni, rivolgetevi per favore a Stephen Pang, Animatore del gruppo, al 9597 5455.

Gruppo sociale balcanico

È cosa ben nota che il mantenere rapporti sociali è importante per il benessere psicologico e che, assieme ad abitudini sanitarie di natura preventiva e al benessere fisico, questo risulta anche in uno stile di vita equilibrato ed armonioso. Il Gruppo sociale balcanico assiste persone provenienti dall'ex Repubblica Jugoslava che abitano nella zona di St George e Sutherland. Chi appartiene a queste comunità spesso, a motivo di barriere linguistiche e culturali, soffre di malinconia, isolamento e depressione. Se vi sentite così non siete gli unici. **Per favore unitevi a noi!** Il Gruppo sociale balcanico è molto diversificato e tutti sono i benvenuti senza considerazioni di età, sesso o religione. Il gruppo dà ai partecipanti l'opportunità di interagire socialmente e di apprendere cose nuove tramite sessioni informative riguardo ad argomenti relativi alla salute e ai servizi comunitari esistenti in zona. Potete prendervi una tazza di caffè o tè, conversare con altri e fare nuove amicizie. Potete anche venire con noi per gite in bus a diversi posti interessanti. Per maggiori informazioni contattate Valentina Kimovska al 9597 5455.

Accesso

Come farci avere i vostri commenti e presentare reclami – I vostri diritti come utenti del servizio

Se siete utenti di un servizio potrebbe essere che vi siate trovati in circostanze in cui avreste voluto presentare dei commenti al vostro fornitore del servizio, non eravate del tutto soddisfatti del servizio ricevuto, oppure desideravate presentare un reclamo formale. Il seguente articolo intende darvi alcuni suggerimenti di come comportarvi in queste situazioni.

Se pensate che non tutto vada bene nei riguardi del servizio che ricevete, potreste considerare i seguenti passi:

1. Parlate direttamente con l'operatore/servizio spiegando come vi sentite. Spesso i problemi possono essere risolti a questo livello. Documentate le vostre preoccupazioni, per esempio mettete in iscritto quando e di cosa avete parlato con il gestore del servizio.
2. Se la situazione non migliora, parlate con il Manager o Coordinatore del servizio. Se siete imbarazzati a farlo, rivolgetevi al vostro patrocinatore (advocate) chiedendogli di assistervi in questo.
3. Se la situazione non migliora, scrivete alla direzione centrale del servizio.
4. Se nonostante tutto questo non siete ancora soddisfatti, potete decidere di rivolgervi ad uno dei punti di contatto elencati qua sotto o di chiedere di incontrarvi con il Parlamentare o consigliere comunale della vostra zona.

Benessere.....

“Consiste nel preservare e incrementare la più grande risorsa che hai – te stesso. Significa rinnovare le quattro dimensioni della tua natura – fisica, spirituale, mentale, e socio-emotiva”

Stephen R. Covey(1989)

Avete diritto di presentare un reclamo in merito al servizio se:

- Non siete contenti della qualità del servizio che ricevete
- Non siete contenti di come un servizio vi ha trattato, oppure
- Non riuscite a trovare un servizio che soddisfi le vostre necessità.

(Adattato da "Having Your Say Action Pack for Carers", Carers Victoria 2006)

Come far conoscere con chiarezza di cosa avete bisogno

Sapervi esprimere con chiarezza aiuterà a rendere note le vostre preoccupazioni e a ottenere risultati positivi. Quando fate un reclamo:

- Rimanete calmi e positivi e ascoltate senza interrompere ciò che l'altra parte vi sta dicendo
- Con chiarezza e concisamente descrivete le vostre necessità, preoccupazioni e ciò che volete ottenere e non lasciatevi intimidire da altre persone
- Parlate in modo deciso ma non aggressivo. Se siete litigiosi, chi vi ascolta smetterà di stare ad ascoltarvi. Usate il pronome personale 'io', per esempio "Ciò che io penso è...". Ciò che io ho notato...". Evitate termini che possono essere interpretati come attacchi o accuse personali, ad esempio "Sei in errore/sbagli".

(Adattato da *"The Three Essential Skills of Communication"* D. Jamieson Consulting 2011 and *"Through The Maze"* - Associazione del NSW per bambini disabili 2008)

Il CALD Community Care Program può fornirti informazioni e supporto e indirizzarti ad appropriati servizi di patrocinio a tuo favore. Telefono 9597 5455