

# CALD COMMUNITY CARE PROGRAM

## Информативен билтен

пролет/лето 2011

*'A Journey Shared'*

### Вовед

Добар ден на сите наши семејства од Програмата за грижа во заедницата (СССР),

Како што времето почнува да се затоплува и летото брзо приближува со нетрпение го очекуваме периодот пред одморите кој ќе биде исполнет со многу планирани настани, излети и можности за дружење, разонода и учење. Многу значајни настани од оваа година до денес се вклучени во овој билтен заедно со покани и информации за настаните кои доаѓаат. Затоа ве замолуваме да одвоите малку време, да седнете со чаша чај или кафе и да го прочитате „Journey Shared“.

Од издавањето на нашиот последен билтен се променија и нашите вработени, некои прифатија нови предизвици а други со свеж ентузијазам се придружија на тимот од Програмата за грижа во заедницата (СССР). Сакаме да им посакаме добредојде на Шармиста Чудари, нашата нова работничка. Шармиста блиску ќе соработува со нашите мали заедници во областите St George и Sutherland вклучувајќи ги руската, шпанска, германската, виетнамската и заедниците на Малта и индискиот под-континент. Исто така на тимот за кратко време ќе му се придружи Лаила Беидон вработена на Проектот за онеспособеност, која ќе работи на специјален проект наменет за родители чии деца имаат некаква онеспособеност. И секако нашиот постојан тим на двојазични (НАСС) работници: Сузи Шеноуда (арапски), Стивен Пенг (кинески), Валентина Кимовска (македонски и поранешна Југославија), Рита Енрикез (италијански), Хелен Џиовас и Софиа Зогалис (грчки). Доколку саката да контактирате некој од членовите на тимот вклучувајќи ја Маргерита Брискас вработена на Проектот за муликултурен пристап, ве молиме да се јавите на 9597-5455.

Се надеваме дека ќе можете да ни се придружите на некои од нашите прослави. Ако сте грижител придружете ни се на излетот до храмот Нан Тиен (Nan Tien Temple) кој ќе го организираме за време на Неделата на грижителите, а крајот на годината ќе го прославиме со сите наши семејства во тенискиот клуб во Rockdale во декември. Сите гости ќе добијат поклон.

Искрени честитки до сите по повод предстојните празниците, и ви посакувам да убаво да си поминете на вашите културни прослави и да поминете квалитетно време со семејството и пријателите.

Срдечни поздрави

Пени Антонопулос

Менаџер

CALD Програма за грижа на заедницата

## Грижители

### Излет до Менли и Операта

Излетот на Менли со грижителите во месец мај и неодамнешниот излет до операта се до сега најистакнати настани во 2011 година. Во мај група од 25 грижители ни се придружи на излет со автобус до Менли. Беше прекрасен есенски ден и грижителите уживаа во сонцето, морето, правеа по некоја лесна вежба и шетаа по променадата. Во август грижителите беа на прошетка до операта, слушаа за историјата и уникатноста на архитектурата на зградата и уживаа во ручекот во ресторанот кај операта. Многумина од нашите грижители кои живеат во Австралија со години порано немале можност да ја посетат операта – ова беше ден што многумина од нив ќе го паметат.

Доколку сте заинтересирани да и се придружите на групата за поддршка на грижителите или да посетувате настани и излети за грижителите ве молиме да се регистрирате во нашата служба на телефон: 9597-5455.

### Партнери во програмата за депресија

Дали имате член во семејството, пријател или роднина кој има депресија? Дали сакате да научите повеќе за депресијата и како да му помогнете на лицето кое страда од депресија? Ако одговоривте со ДА на овие прашања, Партнери во програмата за депресија (PID) е програма која може да ви биде од помош.

Партнери во депресија е програма за групна едукација на луѓе кој се грижат за лице кое има депресија. Програмата ви нуди информации за депресија, нејзино лекување и стратегии за одржување на здрави односи со лицето за кое се грижите. Научете вештини како да се справите со влијанието на депресијата врз емоциите, односите и стилот на живеењето. Исто така научете вештини како подобро да се справувате со стресот и да водите грижа за себе.

Хантер - Институтот за ментално здравје ја разви програмата Партнери во депресија. Голем број на професионални здравствени лица и лица кои работат во службите на заедницата ширум Австралија се обучени да ја подржат оваа програма во вашата локална заедница. Св Џорџ - Информативниот центар за доселеници има четири вработени кои се обучени во оваа програма и се во процес на пружање на поддршка на средбите за оваа програма и/или планираат идни средби.

Св Џорџ - Информативниот центар за доселеници планира бесплатно да води групи за Програмата партнери во депресија (PID) во траење од 6 недели за грчките, кинеските, македонските грижители како и за мултикултурните групи на англиски јазик. Стивен Пенг, нашиот двојазичен работник од кинеската заедница, успешно спроведе две вакви програми и почна да работи со уште една кинеска група во октомври 2011.

Ако се грижите за некој со депресија, и сте заинтересирани да присуствувате на една од средбите споменати погоре, ве молиме за повеќе информации да се јавите на тел. 9597 – 5455.

### Што е депресија?

Депресија е повеќе од нерасположение – тоа е сериозна болест. Додека сите ние се чувствуваме тажни, го менуваме расположението или сме нерасположени од време на време, кај некои луѓе овие чувства се интензивни и траат долги временски периоди и честопати без причина. На луѓето со депресија им е тешко да функционираат во секојдневието и може да бидат колебливи за учеството во активностите во кои некогаш уживале.

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

## Семејства

### Денови на разонода со семејството

Преку организирање на услугите за грижителите од различно културно потекло ги откривме специјалните потреби на семејствата кои се грижат за деца со онеспособеност, а особено потребата да го вклучиме целото семејство и да обезбедиме можности за соодветна културна рекреација и најважно од се убава семејна дружба. На вакави настани родителите и децата убаво си поминуваат. Во 2010 организиравме два успешни излети за семејствата: посета на Симбио-паркот за диви животни и циркусот Квиркис. Овие излети беа многу добро прифатени и имавме огромно побарување за повеќе семејни активности. Еден од нашите родители со арапско потекло ни кажа дека неодмна со нејзиното семејство поминале покрај Darling Harbour, и кога нејзиното дете ја забележало локацијата со возбуда извикало „таму беше циркусот... таму беше циркусот“. Уште еден запаметен момент за кој имавме привилегија да помогнеме да се случи. Во септември, нашите семејства ја посетија градската фарма Камсли Хил во **Abbotsbury**. Овој излет беше закажан за првата недела од училишниот распуст. Децата не само што ги видоа животните туку имаа можност да ги допрат, галат и хранат домашните и другите животни на фармата. Родителите уживаа кога го гледаа терачот на стадото како ги стриже овците а најважно од се уживаа во квалитетното време што го поминаа со своите семејства.

### Родители како координатори на случаи

„Родители како координатори на случаи“ е седум-неделна едукативна програма која има за цел да им помогне на семејствата кои се грижат за дете кое е дијагностицирано со мала до умерена онеспособеност. Родителите учат кои услуги за поддршка им се на располагање, како да им пристапат на овие услуги, и како да постават цели и направат планови да ги постигнат овие цели за да ги задоволат потребите на нивните семејства. Родителите исто така се охрабруваат да развијат стратегии за самогрижа. Многу е важно што оваа програма им дава на родителите можност да се сретнат со други родители во слични околности - да споделат искуства, да разговараат со други луѓе и да се дружат за време на ужината и ручекот. Ние ја нудиме оваа програма на нашите локални заедници и ќе започнеме со средба со арапската група. Доколку сте заинтересирани да присуствувате ве молиме да се јавите на **9597 - 5455**. Родителите од други потекла исто така се охрабруваат да го регистрираат нивниот интерес. Колку повеќе заинтересирани лица имаме толку полесно ќе биде за нас да направиме програма на вашиот јазик и културните потреби во блиска иднина.

## Поврзани заедници

### Група за дружење со кантонско и мандаринско потекло

Нашата ново формирана група за дружење со кантонско и мандаринско потекло може да ви овозможи поврзаност со вашата заедница, актуелните прашања во заедницата и да ја подобри вашата благосостојба. *Повелете и вкусите те ја свежата културно арома!* Вообичаено е да слушаме како постарите луѓе од кинеската заедница се жалат на монотониот стил на живот, понекогаш се осамени и се соочуваат со социјална изолираност како резултат на јазичните бариери. Со цел да се задоволат потребите на кинеската

заедница, Програмата за грижа во заедницата ја формира групата на кантонски и мандарински јазик за луѓе постари од 65 години кои живеат во областа St George и Sutherland. Со помош на разновидни програми, членовите може да се разонодуваат во слободното време, да запознаат нови луѓе, да го развиваат потенцијалот и да ги прошируваат сопствените видици. Од март оваа година организираме разновидни активности за секоја средба вклучувајќи караоке, слушање музика, новости во заедницата и разговори за деменција и превенција од паѓање предводена од здравствено професионални лица. Ова наиде на позитивен одзив кај сите групи. Мандаринската група за дружење се среќава секој втор понеделник а кантониската секој четврти понеделник во месецот. Потребно е секој да донира по еден долар на секоја средба. Чај за освежување е обезбеден на средбите. По средбата, членовите доброволно заедно си организираат јам-ча и ручек со цел да продолжат да се дружат и да ги споделат заедничките сеќавања. Не ја пропуштајте оваа значајна можност. За повеќе детали, ве молиме да го контактирате Стивен Пенг, работникот за поддршка на групите, на телефон: 9597-5455

### Балканската група за дружење

Добро е познато дека социјализирањето е важно за психолошката благосостојба. Заедно со превентивните здравствени мерки и физичкото здравје резултираат во добро балансиран и хармоничен живот. Балканската група е наменета за луѓе од поранешните југословенски републики кои живеат во областа St George и Sutherland. Луѓето од овие заедници честопати се чувствуваат осамени, изолирани и депресивни заради јазичната и културната бариера. Доколку вака се чувствувате, да знаете дека не сте единствени. **Ве молиме дојдете и придружете ни се!**

Балканската група е разновидна и секој е добредојден без оглед на годините, полот и религијата.

Групата им нуди на учесниците можност за интеракција и учење преки информативни средби на теми поврзани со здравјето и услугите кои се на располагање во заедницата. На овие средби напијте се кафе или чај, поразговарајте и запознајте нови луѓе. Исто така можете да ни се придружите на излетите со автобус. За повеќе информации побарајте ја Валентина Кимовска на 9597-5455.

Благосостојба.....

“Значи да се зачува и издигне највредното нешто што го поседувате - а тоа сте вие самите. Станува збор за обновување на четирите димезии на вашата природа – физичката, духовната, менталната и социјално-емотивната.” Stephen R. Covey (1989)

## Пристап

### Мислења и жалби – Вашите права како корисник на услугите

Како корисник на услугите можеби сте се дошле во ситуација да посакаете да и го дадете вашето мислење на службата која ви ја пружила услугата кога не сте среќни со услугата или сакате да поднесете официјална поплака. Текстот подолу ќе ви даде некои совети и предлози што да правите во такви ситуации.

Доколку сметате дека не сте задоволни со услугата која ви е пружена тогаш можете да преземете некои од следниве чекори:

1. Разговарајте директно со работникот/службата и кажете им како се чувствувате. Најчесто проблемите се расчистуваат на ова ниво. Документирајте го тоа што ве загрижува, на пример: запишете кога и за што сте разговарале со работникот.

2. Доколку ситуацијата не се подобрува разговарајте со менџерот или координаторот на услугите. Ако се чувствувате несигурно замолете го вашиот посредник да ви помогне да го направите ова.
3. Доколку ситуацијата и понатаму не се подобри обратете се на писмено до главната канцеларија на службата.
4. Доколку сеуште не сте задоволни може да изберете да контактирате еден од доле наведените контакти или да закажете состанок со членот во парламентот или член на советот од вашата локална заедница.

#### **Имате право да се жалите за услугите ако:**

- Не сте задоволни со квалитетот на услугата која ја добивате,
- Не сте задоволни со начинот на кој ве третира службата, или
- Неможете да најдете служба која им одговара на вашите потреби.

(Адаптирано од "Having Your Say Action Pack for Carers", Carers Victoria 2006)

#### **Ефективно комуницирање на вашите потреби**

Ефективната комуникација ќе ви помогне да ги искажете вашите грижи и да постигнете позитивни резултати. Кога сакате да се пожалите:

- Бидете смирени, позитивни и сослушајте ја без прекинување другата страна
- Искажете ги јасно и концизно вашите потреби, проблеми, грижи и тоа што сакате да го постигнете. Не дозволувајте другите да ве заплашуваат.
- Зборете сигурно, но не агресивно. Агресијата само ќе допринесе лицето од другата страна да престане да ве слуша. Почнувајте ги речениците со „ Јас“, на пример: „ Јас мислам дека...“ „ Јас забележав дека ...“. Избегнувајте речник кој звучи како да напаѓате или окривувате, на пример: „ Вие не сте во право“.

(Адаптирано од "The Three Essential Skills of Communication" D. Jamieson Consulting 2011 и "Through The Maze"-Association for Children with a Disability NSW 2008)

**CALD Програмата за грижа на заедницата може да ви пружи информации, поддршка и да ве упати до соодветните посреднички служби. Контакт телефон: 9597-5455**