

2008

JESIEŃ / ZIMA



## CO NOWEGO???

Australijsko – Polskie Biuro Usług Społecznych od niedawna jest zarejestrowane w **Wiktoriańskim Programie Pomocy**. Program ten został stworzony w celu pomagania osobom, które mają ciężką sytuację finansową i/ albo potrzebują pomocy materialnej. W ramach tego projektu APBUS ma możliwość wsparcia osób w trudnej sytuacji życiowej, poprzez dostarczenie żywności a także materacy i kocy (w krytycznych sytuacjach).

Pełna lista produktów jest dostępna w siedzibie Biura u Patrycji Toczek pod numerem telefonu: 8371 2308

### Robótki ręczne/spotkania przy kawie

Naszym nowym przedsięwzięciem od listopada zeszłego roku są spotkania przy kawie połączone z wykonywaniem robótek ręcznych. Grupa Polek spotyka się regularnie co dwa tygodnie w budynku naszego biura . Spotkania te są doskonałą okazją do rozmowy, podtrzymywania naszych narodowych tradycji, rozwijania umiejętności manualnych i do miłego spędzania czasu.

Wszyscy są bardzo mile widziani. Więcej informacji udziela Agnieszka Miller pod numerem 8371 2309.



### TO JUŻ 25 LAT!!!

W tym roku mija 25 lat od momentu powstania naszego Biura. Jego założycielem był znany wśród polskiej społeczności Pan Zbigniew Dąbkowski. Pracował on dla niego bez wytchnienia, aż do niespodziewanej śmierci w 1986 roku. Dla uczczenia jego zasług, w 1993 roku siedziba APBUS została nazwana „Domem Dąbkowskiego” . Nasza organizacja wytrwale kontynuuje prace jej Twórcy i w dalszym ciągu niesie pomoc dla starszych Polaków i całej polskiej społeczności.

**CACP'S** - jest to program pomagający osobom starszym z wieloma problemami w prowadzeniu niezależnego trybu życia w ich własnym domu. Każda osoba korzystająca z programu posiada swój indywidualny zestaw pomocy i opieki, który uwzględnia jej potrzeby. Jest to między innymi pomoc osobista, pomoc w pracach domowych, asystowanie w przejazdach do lekarza, na zakupy, do banku, do Klubów Seniora, itp.

ŁĄCZĄC, SKUTECZNIEJ POMAGAMY

AUSTRALIJSKO POLSKIE BIURO  
USŁUG SPOŁECZNYCH

---

Do korzystania z programu uprawniona jest osoba która:  
jest w podeszłym wieku a pragnie nadal mieszkać samodzielnie i wymaga pomocy została zatwierdzona do korzystania z CACP przez specjalną komisję do oceny opieki nad ludźmi starszymi mieszka w dzielnicach zachodnich, północnych lub wschodnich Melbourne.

---

## MIND YOUR MIND

Australijsko – Polskie Biuro Usług Społecznych otrzymało w zeszłym roku fundusze od Fundacji Williama Bucklanda i Coles Group Community Fund na realizację projektu mającego na celu promowanie zdrowia psychicznego wśród pięciu wiktoriańskich społeczności etnicznych: polskiej, arabskiej, macedońskiej, chińskiej i kambodżańskiej.

Projekt ma na celu zbadanie zrozumienia tematów związanych ze zdrowiem psychicznym wśród wyszczególnionych grup. Projekt ma przyczynić się do zmniejszenia stigmaty związanej z tematem zdrowia psychicznego wśród wybranych społeczności a także poprawienie ich wiedzy o oferowanych serwisach. W ramach projektu promowana będzie tematyka zapobiegania chorobom psychicznym i wczesnej interwencji.

Choroby psychiczne w tym: depresja, schizofrenia, stany lękowe itd. są coraz większym problemem współczesnego społeczeństwa. Depresja, jako jedna z chorób, jest jedną z najczęściej spotykanych chorób na świecie. Szacuje się że cierpi na nią co piąta osoba w Australii. Czasami walka z tą chorobą zabiera długie lata powodując długotrwałe okresy przygnębienia oraz różnorodne symptomy fizyczne i psychiczne. Osoba dotknięta depresją często postrzega przyszłość w czarnych barwach, traci zainteresowanie otaczającym światem, unika towarzystwa innych osób. Dolegliwość ma często wpływ na poważne upośledzenie normalnego funkcjonowania.

Izolacja związana z depresją powoduje, że ta uleczalna choroba w wielu przypadkach pozostaje nierozpoznawalną a co za tym idzie nie leczoną.

Tematyka depresji a także inne zagadnienia dotyczące zdrowia psychicznego dyskutowane będą w czasie sesji informacyjnych organizowanych w nadchodzących miesiącach w ramach projektu.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt z Patrycją Toczek pod numerem telefonu: 8371 2308.

*The*  
WILLIAM BUCKLAND  
FOUNDATION  
WBF

**coles**

W sobotę 5-go kwietnia w Domu Polsiego Emeryta w Bayswater odbył się koncert muzyczny, w związku z tą okazją Australijsko – Polskie Biuro Usług Społecznych w ramach projektu **Community Partners Program (CPP)** zorganizowało wyjazd dla kilku chętnych seniorów na tą uroczystość.



W ubiegłym roku APBUS również organizowało kilka wycieczek dla osób starszych do Domów Opieki. Jeśli mają Państwo ochotę w takiej wycieczce, prosimy zgłaszać się do Karoliny Szymańskiej pod numer telefonu: 8371 2318.

---

---

## SESJE INFORMACYJNE DLA OPIEKUNÓW

Upszejmie informujemy Państwa iż organizujemy serie spotkań skierowanych do wszystkich polskich opiekunów w Wictorii, którzy troszczą się i wspierają na codzien lub doraźnie osoby starsze jak rowniez niepełnosprawne.

Tematem naszych spotkań bedzie zatem, **jak pogodzić role opiekuna z toską o samego siebie.** Poprzez serie trzech spotkań, bogatych w praktyczne ćwiczenia i pożyteczne informacje, będziemy starali się położyć nacisk na to jak zadbać o siebie, swoje zdrowie fizyczne i psychiczne jednocześnie łącząc obowiązki związane z opieką nad bliskimi.

Wzobacając swoją wiedze praktyczną w tym zakresie, rola opiekuna może się stać dla nas o wiele prostsza. Jeśli jesteś zainteresowany, prosimy zgłaszać się pod numer telefonu: **8371 2318 u Karoliny Szymańskiej.** Przyrowadźcie rowniez znajomych, którzy mogliby skorzystać z inforacji na ten temat. Wszyscy są mile widziani.

---

## PALENIE MOŻNA RZUCIĆ

Każdego roku około 19,000 Australijczyków umiera na choroby spowodowane paleniem tytoniu. Oznacza to, że każdego dnia umiera z tego powodu 50 Australijczyków, w porównaniu z 15, którzy umierają na choroby związane z **n a d u ż y w a n i e m a l k o h o l u .** Dym papierosowy zawiera ponad 4000 różnych substancji chemicznych takich jak: nikotyna (narkotyk), tlenek węgla (czad-trujacy gaz), smoła, amoniak (używany jako środek do czyszczenia podłóg), arsen (trucizna na mrówki na mrówki) i kadm (używany w bateriach).

Palenie może być przyczyną wieloletnich, a nawet śmiertelnych chorób i dolegliwości takich jak: rozedma płuc, rak płuc czy choroby układu krążenia.

Niektórym osobom rzucenie palenia przychodzi łatwo, a innym trudniej, ale jest to najzdrowsza decyzja jaką osoba paląca może podjąć. Korzyści związane z rzuceniem palenia odczuwa się od razu. I tak po dwudziestu godzinach od momentu rzucenia palenia poziom tlenu węgla w krwi spada, a ilość tlenu wzrasta. Po miesiącu ciśnienie krwi powraca do normalnego poziomu, a układ odpornościowy zaczyna poprawiać się. Po dziesięciu latach od zaprzestania palenia ryzyko zachorowania na raka płuc jest mniejsze o połowę niż ryzyko osoby kontynuującej palenie. Rzucenie palenia wyzwala u wielu osób wiarę w siebie i śmiałość w podejmowaniu poważnych decyzji. Zrywając z nałogiem uczymy się nowych sposobów radzenia sobie ze stresem i zaoszczędzamy pieniądze.

Aby uzyskać więcej informacji lub dowiedzieć się jak rzucić palenie lub zamówić darmowe sesje edukacyjne w języku polskim można zadzwonić do **Quitline** pod numerem **13 78 48**. Informacje te mogą być udzielone w języku polskim. Można też uzyskać broszury dzwoniąc pod wyżej wymieniony numer lub z internetu [www.quit.org.au/multicultural](http://www.quit.org.au/multicultural) i [www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)

---

---

150 rocznica Objawień Maryjnych we francuskim Lourdes i XVI Światowy Dzień Chorych stały się okazją by wziąć udział w zorganizowanym pierwszy raz na taką skalę **Dniu Chorych** w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Keysborough 11.02.2008.

Ponad 100 osobowa grupa przybyłych do sanktuarium chorych, starszych i ich opiekunów uczestniczył w odprawionej specjalnie w ich intencji Mszy Św., której przewodniczył prowincjał Towarzystwa Chrystusowego ks. Tadeusz Przybylak oraz miejscowi duszpasterze: ks. Grzegorz Gawel i Ignacy Smaga. Msza Św. Połączona była z udzieleniem wiernym Sakramentu Chorych i specjalnym nabożeństwem zakończonym błogosławieństwem luordzkim, udzielanym indywidualnie każdemu z obecnych. Po zakończonym nabożeństwie gospodarze sanktuarium zaprosili wszystkich obecnych na wspólny poczęstunek, który był wspólnym dopełnieniem Dnia Chorych.



Nie tylko pierogi i domowe wypieki sprawiły, że będziemy długo wspominać ten dzień, ale miła atmosfera, możliwość wspólnego spotkania i okazana wszystkim pomoc i gościnność.

---

**Community Visitors Scheme Program** - program odwiedzin w domach opieki w tym roku obchodzi **15 rocznicę** swojej działalności. W ramach programu 54 wolontariuszy odwiedza Polaków w 85 domach spokojnej starości. Nasi wolontariusze swoimi odwiedzinami ograniczają poczucie izolacji jakie na codzień towarzyszy rezydentom tego typu placówek, wprowadzają odrobinę ciepła i radości w monotonne życie mieszkańców, podtrzymują też więź z polską społecznością.

---

Zachęcamy wszystkich do odwiedzenia wystawy pod tytułem „**Od emigranta do obywatela: opowieści z życia polskiej społeczności w Ballarat**”( **Migrant to Citizen: Stories from Ballarat's Polish Community**). Polskie Biuro Opieki jest jednym ze sponsorów wystawy. Oficjalnego otwarcia wystawy w dniu 12 lutego dokonała dyrektor Biura p. Elżbieta Drozd.

Wystawa ma miejsce w Gold Museum w Ballarat i trwać będzie od 12 lutego do 22 czerwca br.

Muzeum jest zlokalizowane na przeciwko Sovereign Hill, Bradshaw Street.

Godziny otwarcia: 9.30 do 17.20 (17.50 w okresie letnim)

---

### **APCS Localizacja & Outreach**

Upszejmie informujemy o zmianie adresu naszego biura w Geelong

**Główne biuro:**

77 Droop St

Footscray 3011

Ph: 9689 9170

Fax: 9687 7446

E-mail: [info@apcs.org.au](mailto:info@apcs.org.au)

Website: [www.apcs.org.au](http://www.apcs.org.au)

**Geelong: - nowy adres!!**

258 Latrobe Terrace

1st floor

Newtown 3220

Ph: 5222 8056

E-mail: [krist@apcs.org.au](mailto:krist@apcs.org.au)

**Rowville**

Polish Club Syrena

1325 Stud Rd.

Rowville 3178

Od 11am - do 2pm (co drugi czwartek)