

Wiosna
2006



CO SŁYCHAĆ?



CO NOWEGO W APBUS?

W dniu 29 lipca w Domu Polskim "Millennium" odbyło się Forum Polskich Kobiet zorganizowane przez APBUS. Frekwencja dopisała i wszyscy uczestnicy byli bardzo zadowoleni z różnorodnego programu, smacznej kuchni Pani Reginy i możliwości spędzenia czasu w miłej atmosferze. Podziękowania należą się Ani Sierackiej, która włożyła dużo pracy w to, aby Forum się udało. Przy tej okazji z przykrością informujemy, iż było to ostatnie zadanie Ani, gdyż odeszła ona z naszego Biura po to, aby czynnie wspierać sektor etniczny w innej roli i w innej organizacji. Życzymy jej powodzenia!

Z przykrością informujemy, że w lipcu Commonwealth Department of Health and Ageing (Departament do Spraw Zdrowia i Ludności) wycofał nam fundusze na prowadzenie Community Partnership Program (CPP). Głównym celem tego programu była pomoc Polakom seniorom w uzyskaniu informacji i docieraniu do domów opieki, a także nawiązywanie współpracy z domami spokojnej starości w całej Wiktorii, aby zapewnić Polakom odpowiednią opiekę.

Zanim APBUS otrzymało fundusze na program CPP, przez ponad 10 lat usilnie pracowaliśmy nad zapewnieniem Polakom dostępu do niezbędnych usług, a także nad zapewnieniem kulturowo odpowiedniej opieki naszym rodakom mieszkającym w domach spokojnej starości. Ta olbrzymia praca wykonywana była społecznie i/lub przez wolontariuszy. Dzięki funduszom, które otrzymywaliśmy przez 18 miesięcy, mogliśmy rozszerzyć nasze działania. Odebranie nam tych funduszy uważamy za bardzo niesprawiedliwe dla polskiej społeczności, która będzie pokrzywdzona przez tę decyzję.

APBUS oraz wiele Polskich Klubów Seniora wyrazili swój protest przeciwko tej decyzji, wysyłając listy z podpisami do ministra Santo Santoro. Pragniemy w tym miejscu podziękować wszystkim Klubom Seniora oraz szeregowi niezrzeszonych osób, które przyłączyły się do tej akcji protestacyjnej przeciwko niesłusznej decyzji ministra.

Przez następne 9 miesięcy pracownik APBUS będzie zajmować się projektem, którego celem jest poszerzenie wiedzy wśród polskiej społeczności na temat demencji. Podejmujemy tę inicjatywę, ponieważ wiemy, iż demencja to choroba, która dotyka wiele osób. Wiedza na temat tej dolegliwości pomoże w lepszym radzeniu sobie w życiu codziennym. Będziemy informować Państwa na bieżąco o naszych przedsięwzięciach.

Kolejnym projektem, nad którym będziemy pracować przez następne 6 miesięcy jest inicjatywa przeznaczona dla trzech Polskich Klubów Seniora w Wiktorii: Ballarat, Geelong i Morwell. Będziemy pracować z tymi klubami nad poprawą ich zdrowia i kondycji ogólnej. W ramach tej współpracy Biuro pomoże w zorganizowaniu sesji z dietetykiem oraz demonstracji

ŁĄCZĄC, SKUTECZNIEJ POMAGAMY

AUSTRALIJSKO POLSKIE BIURO
USŁUG SPOŁECZNYCH

prostych ćwiczeń , które członkowie klubu będą mogli sami wykonywać w klubie lub w swoich domach.

Wydaliśmy kolejną publikację pt "Zawsze młodzi", na którą składają się wypowiedzi dziesięciu Polaków powyżej 80 roku życia. Są to niezwykłe historie wyjątkowych ludzi, którzy zdradzają swoje sekrety na zachowanie młodego ducha i zdrowia. Publikacja do nabycia w Biurze, za cenę \$4.

PODNOSENIE CIĘŻARÓW? TO NIE DLA MNIE!

A jednak gorąco zachęcam do zastanowienia się nad tą z pozoru absurdalną propozycją. Jeśli cierpią Państwo na bóle kończyn, stawów, pleców, cukrzycę, nadciśnienie, czy nawet tak z pozoru niezwiązaną przypadłość jak depresja – ćwiczenia siłowe mogą działać cuda. Praca z niedużymi ciężarkami – podstawowa forma ćwiczeń siłowych zalecana dla osób starszych – wzmacnia mięśnie i kości. Mięśnie to główny odbiorca energii produkowanej przy udziale insuliny, stąd związek kondycji naszych mięśni z cukrzycą. Z kolei osteoporoza to nic innego, jak utrata masy kostnej. Sam zaś proces wykonywania ćwiczeń fizycznych uwalnia do krwiobiegu hormony, wywołujące dobre samopoczucie, co zapobiega depresji.

Dane naukowe są nader obiecujące: ćwiczenia siłowe mogą zmniejszyć ból artretyczny o 40% i ograniczyć przypadki depresji o połowę. 80-90% zachorowań na cukrzycę ma związek z trybem życia i dałoby się im zapobiec poprzez aktywność fizyczną. Nie jest też prawdą, że w starszym wieku nie da się pracować nad wzmacnianiem, a nawet powiększaniem mięśni. Council On The Ageing (organizacja zajmująca się potrzebami ludzi starszych) promuje swój program „Living Longer Living Stronger” jako odpowiedni dla osób w wieku od 50 lat do 100+. Program ten jest obecnie dostępny w niemal wszystkich dzielnicach Melbourne i miastach regionalnych Wiktorii. Ćwiczenia wykonuje się w grupie rówieśników, pod okiem wyszkolonego instruktora, który indywidualnie dostosowuje program do możliwości każdego uczestnika. Koszt: \$3-5 za sesję. Osoby, które wzięły już udział w tym programie, nie mogą nadziwić się rezultatom: „Pierwszy raz przyszłam na zajęcia używając balkonika (walker), teraz chodzę samodzielnie”, „Sądzę, że ćwicząc przedłużam sobie życie o jakieś 10 lat”, „Uwielbiam to, że wspólne ćwiczenia pozwalają nawiązać kontakty towarzyskie”. Jeśli jesteście Państwo zainteresowani „wypróbowaniem swoich sił” w programie „Living Longer Living Stronger”, nasze Biuro dysponuje danymi kontaktowymi w Waszej dzielnicy – proszę zadzwonić do nas pod numer: 9689 9170.

APBUS nie pozostaje w tyle jeśli idzie o promowanie sprawności fizycznej Seniorów. W ramach programu „Well For Life” przeprowadziliśmy serię zajęć fizycznych w naszym Ośrodku Opieki Diennej (PAG) w West Sunshine. Uczestnicy sami uszyli sobie „ciężarki” – woreczki wypełnione ryżem, i ćwiczyli z nimi pod okiem fizjoterapeutki. Mieli nawet okazję zaprezentować się ze swoim programem ćwiczeń przed Ministrem d/s Osób Starszych, Gavinem Jennings, który wyraził ubolewanie, że oficjalny charakter jego wizyty nie pozwala na mu na przyłączenia się do ćwiczących. Program ten zaowocował wyprodukowaniem przez APBUS plakatu, zawierającego ilustracje i opis przykładowej serii ćwiczeń. Wszystkich zainteresowanych otrzymaniem tego plakatu dla użytku indywidualnego lub dla swojego Klubu, prosimy o kontakt z Biurem. „Well For Life” obecnie gości w Polskich Klubach Seniora w Ballarat, Geelong i Morwell. Uczestnikom życzymy dobrej zabawy i osiągnięcia pozytywnych wyników zdrowotnych!



Dominika Skutil

POTRZEBUJESZ POMOCY- ZGŁOŚ SIĘ DO NAS

Jednym z największych programów Australijsko Polskiego Biura Usług Społecznych jest Program Usług Środowiskowych dla Osób Starszych (CACP). Oferuje on pomoc mieszkańcom zachodnich i północnych dzielnic Melbourne i Geelong i przeznaczony jest dla osób, które mają wielorakie i złożone potrzeby. Program ten cieszy się bardzo dużą popularnością. Oto, co mówi o nim jedna z klientek:

„Mam na imię Jadwiga, mam 87 lat i jestem wdową. Nie mam żadnej rodziny w Australii, tylko w Polsce mam wnuka i w Kanadzie prawnuka. Korzystam z pomocy Polskiego Biura w Footscray od roku 2004, i dziś nie wyobrażam sobie życia bez Polskiego Biura. Często się zastanawiam, co bym bez Biura zrobiła... Biuro jest dla mnie wszystkim, sama bym sobie w żaden sposób nie poradziła.

Jestem chora na serce i dwa lata temu podczas Mszy Świętej nagle załamałam. Młody, uprzejmy człowiek wezwał ambulans i zostałam zawieziona do szpitala Royal Melbourne. Po wyjściu ze szpitala zostałam bez pomocy. Ja mam tu wielu znajomych, ale niestety, kiedy znalazłam się w potrzebie, nie mogłam na nikogo liczyć. Jakoś tak się w życiu dzieje, że kiedy potrzeba przyjaciół, to ich nie ma...

Na szczęście ten pan, który mi wezwał ambulans, zajął się wszystkim razem z żoną. Dowiedzieli się o tym, że w Footscray jest Polskie Biuro, które pomaga Polakom takim, jak ja. Zadzwonili, opowiedzieli o mnie i po wyjściu ze szpitala zaraz dostałam pomoc.

Wcześniej miałam pomoc w sprzątaniu od mojego „konsula”. Od Biura też dostałam sprząkanie, ale jeszcze pomoc w zakupach, gotowaniu, płaceniu rachunków, a kiedy potrzeba, to dostaję panią, która zabiera mnie samochodem do mojego lekarza albo na kontrolę do szpitala w City. Nawet się nie martwię, żeby pamiętać o wszystkich „appointmentach”, bo Biuro ma wszystko zapisane, i sami mi przypominają i nawet zamawiają tłumacza. I jeszcze, kiedy się coś w domu popsuje, to przysyłają pana Janka, który się na wszystkim zna i wszystko umie naprawić. W Polsce mówiło się na takie osoby złota rączka.

Ponieważ mam chore serce i czasem zdarza mi się załamać, dostałam też specjalny guzik, który noszę na szyi i naciskam, kiedy potrzebuję pomocy.

Jestem bardzo wdzięczna za całą pomoc, którą dostaję, bo pomagają mi naprawdę we wszystkim.

Kiedyś byłam wolontariuszką i odwiedzałam samotne osoby, ale nie wyobrażałam sobie że można dostać taką opiekę.

Ja chcę mieszkać w domu, jak najdłużej się da, nie chcę iść do nursing home, chcę mieszkać na własnych śmieciach, jak się to mówi, chodzić do swojego sklepu i do swojego kościoła.

Bardzo namawiałabym wszystkich, którzy potrzebują pomocy, żeby się zgłaszali do naszego Biura.”

Wszystkich zainteresowanych pomocą, jaką oferujemy osobom starszym, prosimy o kontakt z Barbarą Furgal pod numerem telefonu 8371 2303.

Uwaga: Czas oczekiwania na rozpoczęcie pomocy jest uzależniony od indywidualnej sytuacji klienta oraz wolnych miejsc w programie. Zanim rozpoczniemy udzielanie pomocy, klient musi uzyskać aprobatę zespołu Aged Care Assessment Team. Udzielamy pomocy w załatwieniu tych formalności.

COŚ DLA OPIEKUNÓW

APBUS organizuje spotkania dla opiekunów, czyli osób, które zajmują się kimś z rodziny lub znajomych. Ich podopieczny wymaga pomocy w czynnościach dnia codziennego i jest to zazwyczaj osoba starsza, często mąż czy żona o gorszym zdrowiu lub też osoba niepełnosprawna czy cierpiąca na chorobę psychiczną. Bycie opiekunem wymaga dużo poświęceń i wyrzeczeń. Opiekunowie często zapominają o swoim zdrowiu i o tym, że powinni

też dbać o siebie. Dlatego staramy się oganizować regularne spotkania dla opiekunów, z którymi mamy kontakt. Ostatnio wybraliśmy się do teatru na koncert zespołu „Polonez”. Była to wspaniała okazja na relaks i oderwanie się od codziennych obowiązków. Jeżeli ktoś z Państwa jest opiekunem i chciałby uczestniczyć w naszych spotkaniach, zachęcamy do skontaktowania się z Biurem po numerem telefonu: 8371 2304.



The Cancer Council Victoria służy szczegółowymi informacjami dotyczącymi choroby nowotworowej i wsparciem w języku polskim. Aby porozmawiać ze specjalnie przeszkoloną pielęgniarką prosimy dzwonić od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00 do 17.00 pod numer (03) 9209 0165.

PROGRAMY APBUS

Program Opieki dla Osób Starszych (CACP) - zestaw pomocy i opieki dla osób starszych, które mieszkają w zachodnich i północnych dzielnicach Melbourne lub w Geelong.

Program Odwiedzin w Domach Spokojnej Starości- wolontariusze odwiedzają samotne osoby mieszkające w domach Spokojnej Starości na terenie całej Wiktorii

Program Przyjacielskich Odwiedzin osoby samotne, starsze i niepełnosprawne mieszkające w dzielnicach zachodnich Melbourne są odwiedzane przez naszych ochotników w ich prywatnych domach

Ośrodek Opieki Diennej dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych – osoby starsze i niepełnosprawne spotykają się w poniedziałki i środy w Castley Hall Community Centre w West Sunshine oraz w piątki w Geelongu, aby uczestniczyć w zorganizowanych dla nich całodziennych zajęciach

Kurs Języka Angielskiego – zajęcia odbywają się w Footscray i Rowville.

Dostęp do Programu Pomocy w Domu i Środowisku (HACC)-udzielamy informacji i pomagamy w dotarciu do stosownych usług dla osób starszych, niepełnosprawnych i ich opiekunów

Program Pomocy dla Opiekunów - organizujemy regularne spotkania

Program Pomocy Finansowej - w sytuacji kryzysowej oferujemy jednorazową pomoc finansową

Siostry Misjonarki odwiedzają osoby samotne i chore, w domach prywatnych, szpitalach i domach Spokojnej Starości.

Strategia Równouprawnienia Kulturowego (CEGS) celem programu jest dostosowanie pod względem językowym i kulturowym usług oferowanych polskim Seniorom w ramach programu Pomocy w Domu i Środowisku (HACC).

GDZIE NAS MOŻNA ZNALEŹĆ ?

GŁÓWNE BIURO:

77 Droop St
Footscray 3011
Ph: 9689 9170
www.apcs.org.au
info@apcs.org.au

GEELONG:

132 Yarra Street
Geelong 3220
Ph: 5222 8056
admiglng@vicnet.net.au

DANDENONG:

Migrant Resource Centre
South East
Level 1, 314 Thomas St
Dandenong 3175
Ph: 9706 8933
(pracownik dyżuruje co drugi
czwartek 9:00 do 16:00)