Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii

BIULETYN

Polskie Biuro Opieki Społecznej

PolCare

Biuletyn 02/2020

Szanowni Państwo,

Chciałam w imieniu Zarządów obu organizacji oraz swoim własnym napisać kilka ciepłych słów do czytalników naszego Biuletynu.

Tak niedawno jeszcze byliśmy przekonani, że powoli zaczęliśmy wychodzić z pandemii i obostrzeń wprowadzonych w związku z Covidem 19. Okazuje się, że cieszyliśmy się przedwcześnie i rząd wiktoriański znowu zmuszony został do wprowadzenia restrykcji ze względu na drugą falę zachorowań i zakażeń.

Chciałabym zapewnić, że nasze Polskie Biuro Opieki funkcjonuje jak zwykle – serwisy są praktycznie bez zmian, zamiast grup oferujemy rozmowy wirtualne, Telelink czy rozmowy telefoniczne, serwisy pomocy w domu, pomoc w zakupach, indywidualne wizyty oraz opiekę zastępczą. Mamy też dodatkowe fundusze na pomoc w domach oraz przygotowywaliśmy specjalne paczki żywnościowe i ze środkami ochrony osobistej. Przygotowywaliśmy też zestawy do zajęć w domu oraz specjalne audycje dla seniorów co piątek na antenie polskiej redakcji radia SBS i raz w miesiącu w sobotę 3zzz. Na fanpagu Polcaru i PCCV proponowane są zajęcia i dodatkowe łamigłówki oraz filmiki. Zakupiliśmy również do wszystkich programów Ipady i prowadzimy szkolenia w ramach programu Be Connected.

Zatrudnione przez nas osoby zostały przeszkolone w zakresie - Koronawirus (ochrona i higiena, zalecenia dla seniorów) oraz wszyscy zostali wyposażeni w środki ochrony osobistej do zachowania bezpieczeństwa w czasie wykonywania serwisów dla naszych klienów i podopiecznych.

Zdajemy sobie sprawę, że obostrzenia są dla wszystkich już trochę męczące, ale prosimy o cierpliwość i podejście do siebie i innych z życzliwością, albowiem nie mamy wpływu na pandemię.

Prosimy dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie a także o dzielenie się z nami jak spędzacie aktywnie ten ciekawy i trudny czas. Proszę dzwonić do naszego biura pod numer 95694020.

Przypominam o czym musimy pamiętać:

- Myj ręce, zakrywaj usta i nos, gdy kaszlesz lub kichasz
- Zachowaj bezpieczny dystans 1,5 metra od innych osób.
- Jeśli nie możesz zachować dystansu używaj maseczek i rękawiczek np podczas zakupów.
- Jeśli czujesz się chory, zostań w domu. Nie odwiedzaj rodziny ani nie idź do pracy.
- Jeśli wystąpiły u ciebie objawy koronawirusa (coronavirus), powinieneś się przetestować
- Jeśli możesz, musisz kontynuować pracę z domu.
- Główny Inspektor ds. Zdrowia (Chief Health Officer) może zmienić ograniczenia, jeśli sytuacja ulegnie zmianie.

Serdecznie pozdrawiam

Bożena Iwanowski

DZIAŁAMY!

Ze względu na obostrzenia W kwietniu Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii (PCCV) i Polskie Biuro Opieki Społecznej (POLCARE) stanęły przed wielkim wyzwaniem. Obecna sytuacja jest dużym utrudnieniem nie tylko dla młodych ludzi oraz tych znajdujących się w średnim wieku, ale przede wszystkim stanowi problem dla części seniorów. Nasi seniorzy uczęszczający do SSG musieli zostać w domach. Tymczasowo zostały zawieszone grupy zaplanowanych zajęć dziennych w programie CHSP SSG. Naszym priorytetem było zapewnienie podopiecznym bezpieczeństwa oraz tego, aby jak najmniej odczuli zmiany, które byliśmy zmuszeni wprowadzić.

Na początku kwietnia zespół pracowników Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii oraz Polskiego Biura Opieki Społecznej POLCARE przygotował nasz kwartalny „Biuletyn", w którym nasi podopieczni i ich rodziny mogli znaleźć informacje o wydarzeniach z ostatnich 3 miesięcy. Parę dni później pojawił się specjalny dodatek do biuletynu zawierający pomysły na aktywności fizyczne i umysłowe, które można wykorzystać w czasie wolnym oraz ciekawostki o Świętach Wielkanocnych.

Wraz z Biuletynem i specjalnym dodatkiem zostały dostarczone ŚWIĄTECZNE PACZKI DLA SENIORÓW. W paczce znalazły się z polskie produkty, tradycyjna babka i żytni chleb. Była to również okazja, żeby wesprzeć polsko-australijskie firmy.

Otrzymaliśmy liczne podziękowania od naszych podopiecznych:

„Dziękuję bardzo za piękny upominek świąteczny."

„Serdeczne dzięki za miłe niespodzianki."

Po zawieszeniu spotkań w Ośrodkach Zajęć Dziennych SSG zaproponowaliśmy seniorom

nieposiadającym pakietu HCP indywidualne spotkania w domach. Nasi pracownicy odwiedzają podopiecznych, robią zakupy oraz pomagają w domowych czynnościach. Ważnym aspektem odwiedzin był fakt wspólnego spędzenia czasu, w szczególności zaraz na początku izolacji.

W kwietniu 2020 został ogłoszony konkurs na najpiękniejszą pisankę wielkanocną. Ogromnie ucieszył nas fakt, że w tym trudnym czasie tradycja nadal pozostaje żywa. Wszystkie prace były kolorowe, piękne i bardzo pomysłowe. Na najpiękniejszą pisankę głosowali internauci poprzez polubienie poszczególnych prac na fanpage'ach PCCV i POLCARE na Facebooku.

I – miejsce otrzymuje BOŻENA ADAMCZUK

II – miejsce otrzymuje MARIA KRYWULT

III – miejsce otrzymuje MARIAN BARGLOWSKI

W maju ruszyła kolejna akcja organizowana przez Polskie Biura Opieki POLCARE Inc oraz Federację Polskich Organizacji w Wiktorii PCCV. Nasi seniorzy/podopieczni, którzy wyrazili chęć otrzymali pakiet higieny bezpieczeństwa, który zawierał m.in: maski, płyn do dezynfekcji rąk, chusteczki antybakteryjne, krem do rąk, mydło w płynie, rękawiczki, chusteczki higieniczne etc. W paczce znalazła się również polska herbata oraz słodycze.

Kontynuując akcję aktywizowania naszych seniorów przebywających większość czasu w domu do paczki dołączony został pakiet z materiałami do zajęć w domu, logiczne łamigłówki, krzyżówki, propozycje ćwiczeń ruchowych, zadania konkursowe oraz aktualne informacje na temat koronowirusa (COVID-19).

Nasi podopieczni z radością przyjęli upominek!!!!!!!!!!!!!!!

Polskie Biuro Opieki na bieżąco monitoruje najnowsze zalecenia dotyczące pandemii coronavirusa Covid-19 i informuje podopiecznych i ich rodziny korzystując z dostępnych środków przekazu jak Facebook, Portal Polonii, strony internetowe PCCV i POLCARE oraz wysyłając informacje w formie listownej. Udostępniane przez instytucje rządowe informacje na temat sytuacji związanej z koronawirusem przekazywane są naszym podopiecznym zarówno w języku angielskim, jak również polskim.

Zapraszam wszystkich do słuchania naszych radiowych audycji w radiu SBS i 3ZZZ

Już od trzynastu tygodni w radiu SBS w każdy piątek można wysłuchać przygotowywane przez nas miniaudycje. Tematyka jest bardzo różna np. jak sobie radzić podczas pandemii, aktywność fizyczna dla seniorów, święty Jan Paweł II czy też zdrowotne znaczenie roślin pokojowych.

Audycje można wysłuchać bezpośrednio z radia (piątek od godz.14.00 - 93.1FM),
na komputerze https://www.sbs.com.au/language/polish
lub na naszej stronie na Facebooku - Polish Community Care Services.

W drugą sobotę miesiąca można również nas słuchać w radiu 3ZZZ od godz. 19.00 na falach 92.3 FM.
Pierwsza audycja z cyklu „Cudze chwalicie swego nie znacie" oraz „Wierszyki łamiące języki" została nadana w sobotę 11 lipca.

Poniżej znajduje się link do tej audycji.
https://www.3zzz.com.au/audiofiles/3ZZZ_2020-07-11_19-00-00.mp3

W obu radiach nasze miniaudycje nadawane są pod koniec programu.

W CZASIE WOLNYM
mogę wyjść po zakupy

ale nie mogę zapomnieć ubrać maseczki:)

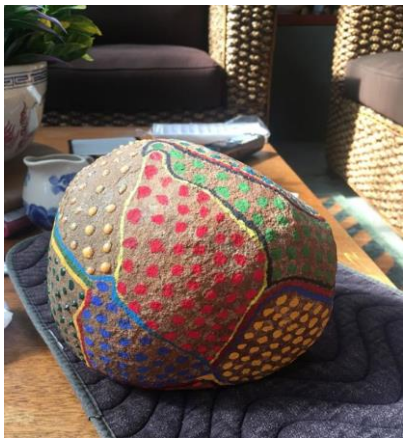
SENIORZY W NATARCIU – Internet w pracy i współpracy z seniorami.

Ze względu na obostrzenia związane z pandemią zajęcia stacjonarne SSG grup zostały zawieszone. Polskie Biuro Opieki POLCARE stara się, aby podopieczni w jak najmniejszym stopniu odczuwali zmiany związane z pandemią.

Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii (PCCV) i Polskie Biuro Opieki Społecznej (POLCARE) na bieżąco organizują szkolenia na temat koronowirusa nie tylko w biurze, ale również w sieci, często korzystając z rządowych stron internetowych.

Dzięki nowoczesnej platformie do wideokonferencji przeprowadziliśmy spotkanie pracowników SSG, którego celem była organizacja zajęć dla naszych podopiecznych w domu. Podczas spotkania zastanawialiśmy się m.in. nad wykorzystaniem nowoczesnych technologii, platform komunikacyjnych oraz sprzętów.

Pracownicy SSG wzięli udział w szkoleniach przez Internet. Na przykład w szkoleniach z cyklu „Grywalizacja" podczas, których zostały przekazane praktyczne wskazówki na temat wykorzystania platform z grami do pracy z naszymi seniorami.



W obecnej sytuacji podjęliśmy działania mające na celu zaktywizowanie seniorów w sieci. Powstał projekt „Seniorzy w natarciu", monitorowany przez SSG.

Zachęciliśmy naszych podopiecznych do dzielenia się z nami zdjęciami wyrobów artystycznych, przedświątecznych przygotowań, konkursowych pisanek czy samodzielnie szytych maseczek. Trwa również akcja fotorelacjonowania swoich codziennych aktywności.

Pracownicy kontaktują się z podopiecznymi drogą telefoniczną. W celu połączenia naszych seniorów, którzy korzystają tylko z telefonów stacjonarnych, uruchomiliśmy nową linię TELELINKU. Dzięki niej nasi seniorzy w 10-cio osobowych grupach mogą ze sobą porozmawiać na różnorodne tematy.

Po przeprowadzeniu wywiadów telefonicznych z naszymi podopiecznymi, stworzyliśmy bazę danych z używanymi przez nich komunikatorami. Z wykorzystaniem Face Time, WhatsApp rozpoczęliśmy video czaty. Z inicjatywy jednej podopiecznej ruszył pierwszy grupowy video czat z użyciem Messengera na Facebooku. Wkrótce powstały następne grupy. Podczas video czatów nasi SENIORZY starają się być aktywni. W ciągu tygodnia codziennie o określonej porze spotykają się na Messengerze na Facebooku. Każde spotkanie ma temat przewodni. Oprócz krótkiej gimnastyki, opowiadają sobie kawały, śpiewają piosenki. Spotkania te mają przede wszystkim podtrzymywać zdobyte znajomości i przyjaźnie.

W ramach projektu SSG „Seniorzy w natarciu" udostępniliśmy odizolowanym podopiecznym iPady z zainstalowanym komunikatorem Skype. Pierwsze połączenia zostały przeprowadzone pomyślnie, a zainstalowane gry urozmaicają seniorom izolację.

Okazało się, że nasi SENIORZY równie chętnie przystąpili do poszerzenia swojej wiedzy na temat komunikatorów. Niektórzy skorzystali z wiedzy zdobytej na kursie organizowanym w ramach programu BE CONNECTED. Seniorzy chętnie dzielili się z nami i innymi seniorami swoją wiedzą.

Opowiadanie „Śniadanie na ekranie"

W kwietniu 2020 Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii i Polskie Biuro Opieki Społecznej (PolCare) ogłosiły konkurs literacki. Tematem konkursu były tradycje wielkanocne.

Nasi podopieczni stanęli przed wyzwaniem. Okazało się, że dzięki internetowym komunikatorom łączyli się z rodzinami i po raz pierwszy spędzili z nimi „wirtualną Wielkanoc".

Chcielibyśmy zaprezentować opowiadanie jednej z naszych podopiecznej z grup Relax i Sport, która podzieliła się z nami swoimi refleksjami odnośnie celebrowania tradycji wielkanocnych w czasie pandemii koronawirusa COVID-19.

Opowiadanie nosi tytuł „Śniadanie na ekranie”.

Całkiem inaczej w tym roku
wyglądały te Święta,
były zupełnie inne…
jakie każdy z nas pamięta.
W jednej chwili świat,
przewrócił się do góry nogami
I sami już nie wiemy
co będzie teraz z nami.

Święta Wielkanocne to najstarsze i najważniejsze Święta Chrześcijańskie. Obchodzone są na pamiątkę śmierci i zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Jak co roku, wkładamy dużo pracy do ich przygotowania, a wśród potraw obowiązkowo powinna się znaleźć tzw.” Święconka” czyli pokarm poświęcony przez kapłana w Wielką Sobotę.

Zakaz wychodzenia z domu uniemożliwił nam celebrowanie tych tradycji przez panującą pandemię koronawirusa COVID -19. Nie zasiedliśmy po raz pierwszy razem z dziećmi i wnukami do wspólnego stołu /od 39 lat/, nie mogliśmy osobiście podzielić się poświęconym jajkiem, życząc sobie nawzajem “Zdrowych i Wesołych Świąt”. To jajko symbolizuje odrodzenie życia oraz zakończenie postu!

Śniadanie Wielkanocne zgodnie z polskim obyczajem obfituje w różne smaczne potrawy. Na stołach pięknie ozdobionych króluje szynka, wędliny, różne kiełbasy oraz sałatki, śledziki, chrzan, ćwikła, jajka, babka wielkanocna, sernik, mazurek, makowiec i wiele innych przysmaków. Do typowej polskiej tradycji jako pierwsze danie serwuje się biały barszczyk-żurek. W miarę swoich możliwości przygotowałam tradycyjne różne potrawy wielkanocne, które zostały odebrane przez moich dwóch synów.

W Niedzielę Wielkanocną świątecznie ubrani spotkaliśmy się przy świątecznych stołach ozdobionych barankami “na ekranie komputera”, aby wspólnie zjeść “Świąteczne Śniadanie”.

Po wysłuchaniu transmisji Mszy Świętej z Sanktuarium Maryjnego w Katedrze Synajskiej zasiedliśmy do stołu dzieląc się jajkiem i składając sobie życzenia na odległość. Życzyliśmy sobie, aby następne Święta Wielkanocne

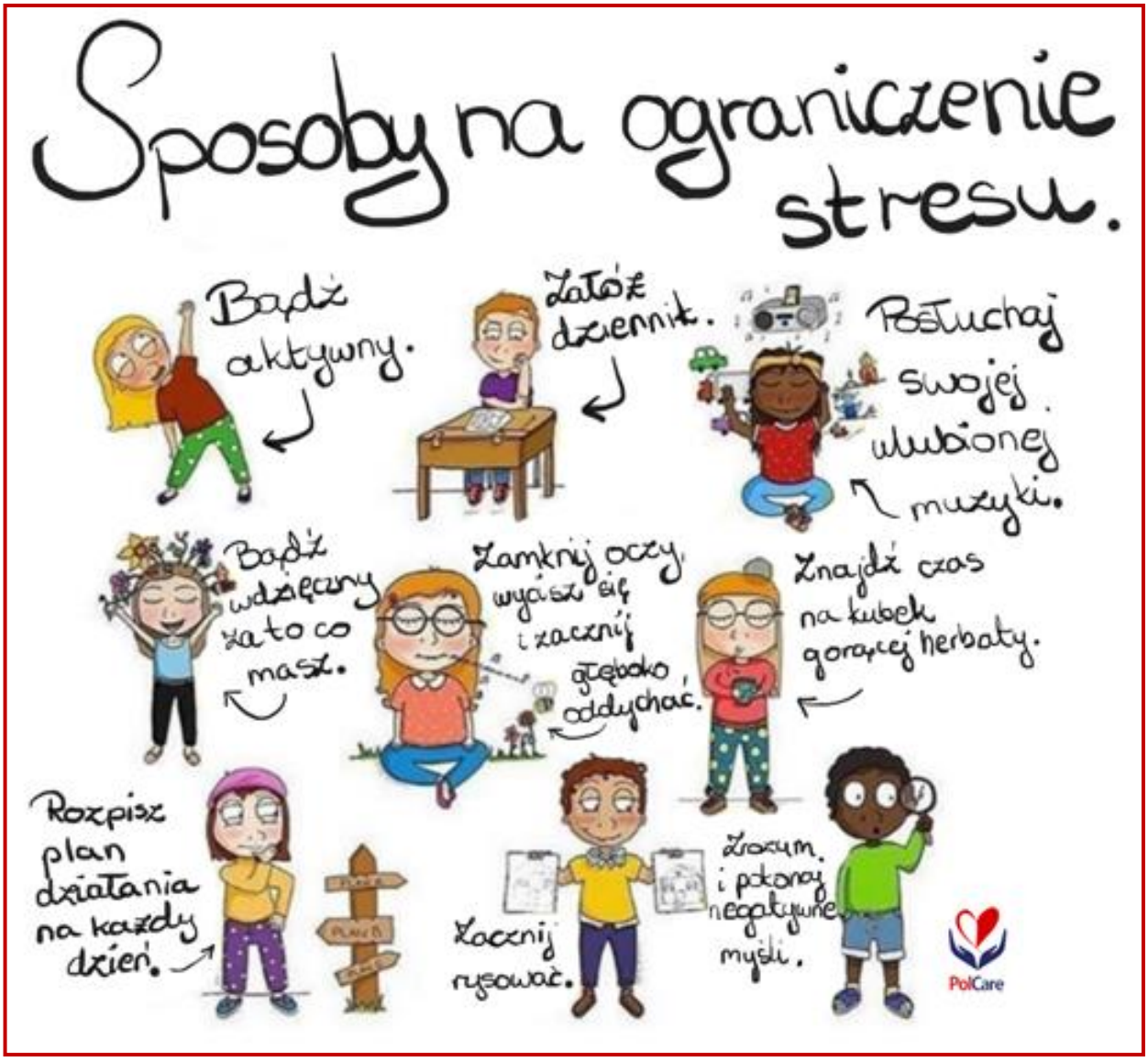
były takie jak dawniej i przystąpiliśmy do degustacji potraw. Atmosfera była miła, wesoła i bardzo sympatyczna.

ALE TO—TO NIE TO……CZEGOŚ BRAKOWAŁO!!!!
A na to pytanie niech każdy sobie sam odpowie.

Dwa kurczaki się spotkały
I pisankę ładną dały.
Z jajka woda się wylała
Śmigus—dyngus obwieszczała.

W E S O Ł E G O A L L E L U J A !!!!!!!

Uczestniczka grup RELAX i SPORT



PROGRAM POMOCY DLA OSÓB STARSZYCH

Home Care Pakages – HCPs

Szanowni Państwo,

Jak wynika z dotychczas przekazywanych danych, koronawirus (COVID-19) może zaatakować każdego z nas, niezależnie od wieku. Wszyscy mogą przechodzić infekcję bezobjawowo, ale również przenosić wirusa na inne osoby.

Niestety seniorzy są grupą najbardziej narażoną na ciężki przebieg infekcji, który nie zawsze może zakończyć się wyzdrowieniem. Związane jest to z wiekiem oraz chorobami współistniejącymi. Z tego względu ważne jest, aby osoby starsze z pełną starannością i zrozumieniem stosowały się do zaleceń władz. Obecnie w naszym stanie Wiktoria zostały ogłoszone ponowne sześciotygodniowe restrykcje (COVID-19 Restriction - Stage 3).

W tym trudnym dla nas wszystkich okresie Program HCP (Program Pomocy dla Osób Starszych w Domu), intensywnie wspiera seniorów zapewniając im niezbędną pomoc, w tym wsparcie emocjonalne. Nasi pracownicy nieustannie świadczą pomoc zgodnie z wytycznymi rządu wiktoriańskiego.

Zatrudnione przez nas osoby zostały przeszkolone w zakresie - Koronawirus (ochrona i higiena, zalecenia dla seniorów) oraz wszyscy zostali wyposażeni w wyprawki do zachowania środków ostrożności w czasie wykonywania serwisów dla naszych klienów.

Ze względu na ograniczenia językowe część naszych podopiecznych, którzy wykazali chęć używania komunikatorów elektronicznych otrzymała Tablety oraz subskrybcję polskiej telewizji.

Działania naszych programów mają różnorodny charakter i formę, ale łączy nas troska o zdrowie i bezpieczeństwo naszych podopiecznych. Przed Wielkanocą przygotowaliśmy paczki żywnościowe z polskimi produktami, natomiast pod koniec maja rozwieźliśmy paczki sanitarno-higieniczne.

Dzisiaj ponownie organizujemy paczki z okazji „Christmas in July" z bieżącymi informacjami i zadanimi umysłowymi.

Drodzy Seniorzy, pamiętajcie o zachowaniu zalecanych środków ostrożności.
Pamiętajcie również o utrzymaniu bezpiecznej odległości (1,5 m) i higienie rąk.

Życzymy zdrowia, spokoju i uśmiechu na codzień.

Monika Krajewski oraz Mariola Brewinska i Beata Kuc
Program Pomocy dla Osób Starszych w Domu

Narodowy Tydzień Wolontariusza 18-24.05.2020

Changing Communities. Changing Lives, to temat przewodni tegorocznego **Tygodnia Wolontariusza**, który odzwierciedla wpływ wolontariuszy na społeczności, którym służą. Różnorodność pracy wolontaryjnej i ogromna liczba godzin, jakie wolontariusze poświęcają innym w całym kraju, pomagają zmienić wspólnoty, którym służą i życie w tych wspólnotach. Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii to organizacja znana przez wielu w szczególności w społeczności polskiej, w której bez wolontariuszy nie byłoby programów, poświęconych ludziom chorym, starszym, niepełnosprawnym, umierającym odizolowanym od społeczności polskiej.

Ewa Kiżewska koordynuje Program Przyjacielskich wizyt w domach, telelink, a także koordynuje pracę wolontariuszy, którzy udzielają się w samym biurze oraz w grupach dziennych SSG.Siostra Elżbieta Cieslarczyk MChR* koordynuje program Community Visitor Scheme (CVS) – Wolontariat Opiekuńczy. Jest to program odwiedzin grupowych w Domach Opieki oraz w domach prywatnych (tzw. jeden na jeden) w programach HCP.

Koordynatorki programów wolontaryjnych podczas przygotowywania paczek dla wolontariuszy.

Każdego roku w czasie przypadającego Tygodnia Wolontariusza, spotykaliśmy się wszyscy (np. na pikniku, lunchu, występach czy innych atrakcjach): Zarząd PCCV, PolCar, Wolontariusze i koordynatorzy Programów wolontaryjnych, by wyrazić wdzięczność wobec wszystkich wolontariuszy Biura. W tym roku 2020 nie mogliśmy zorganizować niczego w dużej grupie, a tym samym uczcić tego Tygodnia razem. Dlatego też, znaleźliśmy inny sposób, by nasi wolontariusze, których też dotknęła izolacja związana z COVID -19 odczuli, że jesteśmy z nimi, jesteśmy im wdzięczni za radość, cierpliwość, talenty, a przede wszystkim czas, jaki poświęcają dla tych, którzy czekają na życzliwe słowo, pomoc, obecność… Drugi etap znoszenia izolacji umożliwił, że Koordynatorzy osobiście wybrali się na spotkania z

wolontariuszami. Przed wyruszeniem w drogę przygotowałyśmy niespodzianki blisko 70 oraz Dyplomy uznania. Zaskoczenie, uśmiech, życzliwe słowo, to reakcje wolontariuszy na nasze odwiedziny.

Justyna Tarnowska – *„ Serdecznie dziękuję za podarunek z okazji Tygodnia Wolontariusza. Jest mi bardzo miło! Gratuluję pomysłu, bo paczka jest bardzo praktyczna!”.*

Krystyna Odrowąż – *„Dziękuję bardzo za miłą niespodziankę pełną smakołyków wszelkich”.*

Marta Lenartowicz – *„Odwiedziny i podarunki w tygodniu Wolontariusza były dla mnie nie tylko wyrazem troski o nas wolontariuszy, ale także poświęcenia osób, dzięki którym możemy realizować się, jako wolontariusze”.*

Nie omieszkam wspomnieć, że mimo czasu pandemii i ograniczeń z tym związanych, programy wolontaryjne ciągle „żyją”. Wolontariusze mają kontakt telefoniczny, internetowy – Skype, WhatsApp oraz odwiedziny (gdzie jest to możliwe) z naszymi podopiecznymi.

W niektórych przypadkach, czas izolacji ograniczył osobisty kontakt wolontariuszy z podopiecznymi. Oto przykład pani Jadwigi Laskowskiej wolontariuszki, której refleksja ukazuje nam jak wolontariat inspiruje i odkrywa nowe możliwości kreatywnego spełniania się i zaangażowania.

„Droga Siostro Elżbieto. Dzięki za pochwalną ocenę mojej skromnej pracy. Madonnę malowałam, dlatego że bardzo lubię Madonnę. Teraz w izolacji od normalnych zadań, jakie wypełniały mi czas każdego dnia, znalazłam nagle mnóstwo czasu na odkładane „na później” zajęcia. Szybko obrobiłam się z porządkami w domu i w ogrodzie, a wiec, co dalej? Nawet okno umyłam, żeby

lepiej widzieć piękny ogród. Zdałam też sobie sprawę, że zawsze najmniej czasu miałam na własne przyjemności, jak np.: malowanie obrazków, czytanie itp.. I właśnie, dlatego zabrałam się do malowania. Od dawna myślałam, żeby namalować Madonnę, bo mi była zawsze bardzo bliska sercu. Jest w Niej zawarta Miłość prawdziwa, bezwarunkowa, miłość i całkowite oddanie Dzieciątku Jezus, jest głęboka Wiara i Nadzieja. Ja, jak każda kochająca matka, zawsze rozumiałam i podziwiałam Matkę Boska i Jej wielkie serce i wiarę i nadzieję. Ona zawsze mnie wspomagała w całym moim dorosłym życiu"

Na koniec w imieniu całego Zarządu PCCV, PolCare, pracowników oraz Ewy Kiżewskiej chciałabym raz jeszcze skierować do Was Kochani Wolontariusze słowa uznania i wdzięczności. Dziękujemy za każde odwiedziny w Domach Opieki, w domach prywatnych, za pracę w grupach zajęciowych i pracę biurową. Dziękujemy, za dar serca dla drugiego, którym ofiarujecie czas, swój uśmiech, dobre słowo. **Dziękujemy za Wasze aktywne życie!!!** Niech słowa Papieża-Polaka – Jana Pawła II będą życzeniem dla każdego w przeżywaniu swojego życia z radością, miłością i nadzieją na lepsze jutro. **„Bez zniechęcania kontynuujcie waszą drogę i niech radość będzie w sercach waszych".**

Do zobaczenia…

Siostra Elżbieta Cieślarczyk MChR
Koordynator Programu CVS
Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii

CHSP – Emergency Support for COVID-19 grants.

CHSP - Pomoc w nagłych wypadkach - dotacja COVID-19.

Rząd Australii zapewnia dodatkowe fundusze na wsparcie dostawców usług Commonwealth Home Support Program (CHSP) podczas COVID-19. Nasza organizacja – POLCARE, otrzymała dotacje na dodatkowe fundusze dla osób potrzebujących wsparcie w nagłych wypadkach.

Jeżeli jesteś osobą powyżej 65 roku życia i potrzebujesz pomocy (krótkoterminowego wsparcia), możemy pomóc zorganizować:

- Pomoc domową - pomoc przy pracach porządkowych w domu, zakupach (bez klientów)
- Pomoc w przygotowaniu posiłków
- Pomoc w nawiązaniu kontaktów z innymi seniorami
- IT wsparcie – osoba odizolowana może uczestniczyć w grupowych czatach wideo z innymi osobami. Istnieje możliwość wypożyczenia IPada z zainstalowanymi komunikatorami.

Dzięki temu programowi osoby, które nie mają dostępu do wsparcia, mogą żyć samodzielnie, zmniejszyć izolację społeczną, a także uniknąć niepotrzebnych wyjazdów na zewnątrz (które są źródłem niepokoju niektórych naszych podopiecznych podczas kryzysu COVID19).

BE COVIDSAFE

Program wspiera osoby w zachowaniu bezpieczeństwa i niezależności we własnych domach.

Jeżeli potrzebujesz pomocy proszę o skontaktowanie się z naszym biurem **– telefon (03) 9569 4020**

BĄDŹMY AKTYWNI - LET'S GET ACTIVE

Biuro Polcare zaprasza wszystkich do wzięcia udziału w nowym programie Bądźmy Aktywni - Let's Get Active.

Bądźmy Aktywni - Let's Get Active jest projektem, który to poprzez różnorodną aktywność fizyczna i sport przyczyni się do poprawy sprawności fizycznej oraz emocjonalnego i psychicznego samopoczucia uczestników tego programu. Projekt ten obejmie Social Support Groups, NDIS (niepełnosprawnych) oraz kobiety, Polki, w każdym wieku.

Wśród wspólnych zajęć fizycznych znajdą się :
aerobik, tai chi, line dancing (taniec), poranki melodyjne (morning melodies), spacery w parkach, nordic spacer, kręgle, mini koszykówka, mini siatkówka, tenis stołowy, szachy/warcaby, joga itp.

Ze względu na pandemię koronawirusa zapraszam wszystkich do brania udziału w tym programie wirtualnie. Prosze o polubienie Polish Community Care Services Portalu na Facebooku oraz do ogladnia kanału PCCV na Youtube, Link do kanału: https://www.youtube.com/channel/UCKfA70FOzJN7_kGyNuPCe-A

Pozdrawiam serdecznie i zapraszam do wspólnych ćwiczeń.

Basia Bailouni

Community Sport Project Coordinator

0451 436 663

barbara.bailouni@polcare.org.au

Wieści z programu National Disability Insurance Scheme

13 Marca udało nam się zorganizować ostatnią i jedyną wycieczkę do miasta do Katedry Św. Patryka. Jak wszyscy wiemy ponieważ nawiedził nas wirus COVID-19 wszystkie nasze zaplanowane wycieczki w soboty i niedziele, zostały zawieszone z powodu restrykcji i ograniczeń jakie nałożył na nas wktoriański rząd. Aby zapobiec rozpowszechnianiu sią koronawirusa i aby zachować bezpieczeństwo musieliśmy się do nich dostosować. PolCare zaoferował wszystkim naszym uczestnikom zajęcia 1:1. Odbywały się one w naszym polskim biurze w Oakleigh, w lokalnych parkach, domach naszych podopiecznych. Mogliśmy również udostępnić nasz nowo zakupiony Dom Odpoczynku/Respite House w Crib Point. Ta opcja okazała się bardzo popularna i nasi uczestnicy chętnie z niej korzystali.

Podczas COVID-19 zostały zakupione 3 iPady dla naszych podopiecznych, aby mogli kontynuować swoje zainteresowania i realizować swoje plany. W celu utrzymania sprawności fizycznej Pani Ela zakupiła wspaniałą maszynę do ćwiczeń w domu. Pani Lucyna zakupiła aplikaję Dragon na komputer, aby ułatwić sobie pisanie artykułów. W domu u jednego z podopiecznych zostało zainstalowane oświetlenie, a u innego poręcze zapewniające bezpieczne poruszanie się. Dodatkowo organizacja PolCare zakupiła i dostarczyła do domów naszych podopiecznych paczki higieniczno-sanitarne. A przed Wielkanocą udało nam się dostarczyć paczki, które miały na celu zaopatrzenie naszych uczestników w polskie produkty, które były trudniejsze do zakupienia z powodu pandemii.

Program NDIS prowadzony przez PolCare wprowadza pozytywne zmiany w życiu naszych podopiecznych i ich rodzin. Celem programu jest spełnianie społecznych potrzeb i życiowych celów naszych podopiecznych. Dziękuję wszystkim za udział w programie oraz naszym pracownikom za lojalność i chęć do pracy. Przypominamy, że osobom zainteresowanym oferujemy pomoc w domu, a także zorganizowane wyjścia rekreacyjne 1:1. Telefon do biura 03 9569 4020.

Katarzyna Mistarz

Acting NDIS Program Coordinator

Narodowy Tydzień Opieki Paliatywnej 24-30 maja 2020

Narodowy Tydzień Opieki Paliatywnej to coroczne wydarzenie organizowane przez Palliative Care Australia i wspierane przez Departament Zdrowia w celu zwiększenia świadomości i zrozumienia opieki paliatywnej w społeczności australijskiej.

Projekt Opieki Paliatywnej prowadzony przez Federację Polskich Organizacji w Wiktorii rozpoczął swoją działalność w roku 2018.

Projekt Opieki Palliatywnej oferuje bezpłatną pomoc społeczności polskiej mieszkającej w Wiktorii, w tym:

- **Indywidualną pomoc** dla osób nieuleczalnie chorych, aby pomagać im godnie żyć jak najdłużej we własnym domu (usługi są dostosowane do indywidualnych potrzeb klienta);
- **Holistyczny system wsparcia dla opiekunów i rodziny**, które zmagają się z chorobą oraz własnymi problemami;
- **Sesje informacyjne** na temat opieki paliatywnej, opieki dla osób chorych na demencje oraz informacje dla opiekunów.

Nie należy bać się poprosić o pomoc,
jeśli uważasz, że może być potrzebna tobie lub twoim bliskim.

Po dodatkowe informacje prosimy dzwonić do Polskiego Biuro Usług Społecznych w Oakleigh tel. (03) 9569 4020.

PORTAL POLONII W WIKTORII

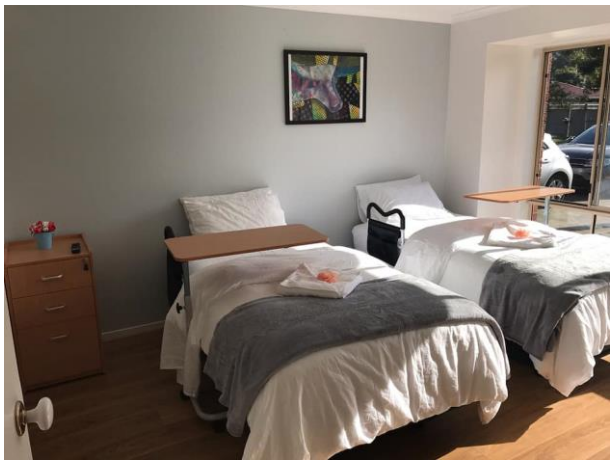
- Mapy (z polskimi lekarzami, firmami itd.)
- Kalendarz wydarzeń
- Artykuły z życia Polonii
- Wasze historie

portalpolonii.com.au
portalpolonii@gmail.com
0452 668 101
@PortalPolonii

Respite House w Crib Point

Z ogromną przyjemnością, chcielibyśmy Państwa poinformować, że zakupiony w styczniu 2020 Respite House w Crib Point jest prawie gotowy na państwa przyjęcie. Nowoczesne wyposażenie, domowa atmosfera, dobry klimat i otoczenie gwarantuję wspaniały wypoczynek. Wykwalifikowani, dwujęzyczni pracownicy zapewniają profesjonalną opiekę.

Ostatnie prace w naszym Respite House przyniosły wiele zmian. Dom staje się coraz ładniejszy i czeka na naszych seniorów i młodzież z NDIS.



Program „Be Connected. Every Australian Online"

Program Be Connected. Every Australian Online to rządowy program, którego celem jest podniesienie kompetencji cyfrowych osób powyżej 50 r.ż. Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii została oficjalnym partnerem programu w 2018 r. i prowadzi sieć Polish Community Council of Victoria. W ramach programu nie tylko prowadzi zajęcia komputerowe i aktywności online dla seniorów, ale także popularyzuje nowoczesne technologie oraz umiejętności wśród członków polskiej społeczności w Wiktorii. W programie działa 14 Digital Mentorów.

Nasze działania zostały docenione przez organizatorów programu, Good Things Foundation, poprzez wybranie naszej sieci na sieć miesiąca w lutym br. Historię naszej sieci Polish Community Council of Victoria zamieszczono na stronie partnerów programu.

Każda zarejestrowana w programie osoba może korzystać z bezpłatnych kursów e-learningowych, które dostępne są na platformie Be Connected. Tematyka kursów jest bardzo bogata, począwszy od obsługi różnych urządzeń elektronicznych, poprzez korzystanie z aplikacji mobilnych i webowych, kończąc na edukacji o bezpieczeństwie w sieci i netykiecie. Kursy dostępne są w języku angielskim.

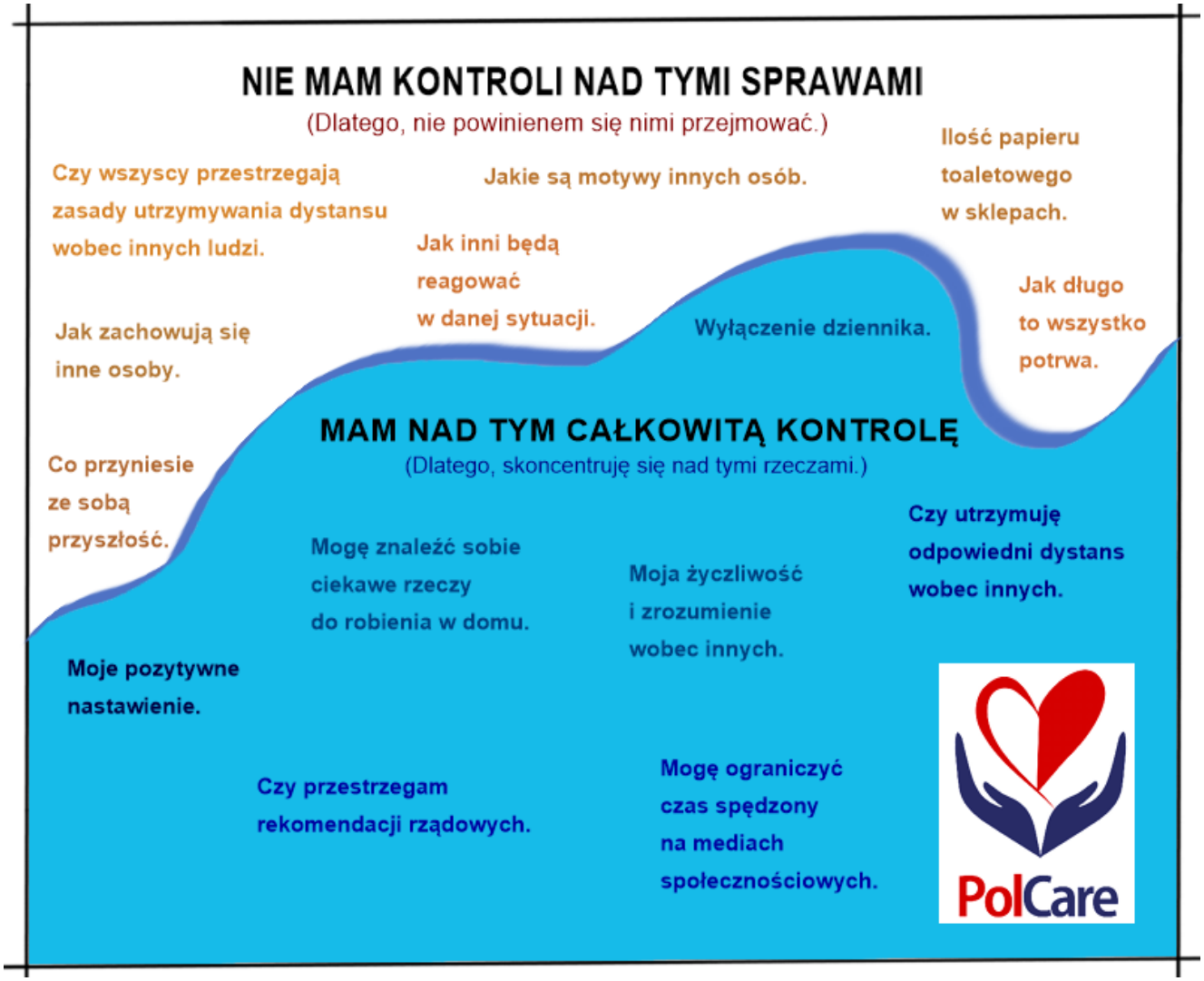
Jeśli jesteś osobą zainteresowaną podszkoleniem się z zakresu obsługi komputera, smartphona lub tabletu oraz korzystania z różnych aplikacji webowych i mobilnych, serdecznie zapraszamy Ciebie do zarejestrowania się do programu Be Connected. Aby założyć konto skorzystaj z załączonej instrukcji, która krok po kroku pomoże Tobie zarejestrować się na platformie e-learningowej Be Connected.

Instrukcja rejestracji do Be ConnectedDownload

Dołączając do sieci Polish Community Council of Victoria i regularnie korzystając z kursów pomożesz nam pozyskiwać nowe środki na rozbudowę sieci, w tym prowadzenie zajęć stacjonarnych i online oraz zakup sprzętu komputerowego.

Justyna Tarnowska

Koordynator programu Be Connected


NIE MAM KONTROLI NAD TYMI SPRAWAMI
(Dlatego, nie powinienem się nimi przejmować.)
Czy wszyscy przestrzegają zasady utrzymywania dystansu wobec innych ludzi.
Jakie są motywy innych osób.
Ilość papieru toaletowego w sklepach.
Jak inni będą reagować w danej sytuacji.
Jak zachowują się inne osoby.
Wyłączenie dziennika.
Jak długo to wszystko potrwa.
MAM NAD TYM CAŁKOWITĄ KONTROLĘ
(Dlatego, skoncentruję się nad tymi rzeczami.)
Co przyniesie ze sobą przyszłość.
Mogę znaleźć sobie ciekawe rzeczy do robienia w domu.
Moja życzliwość i zrozumienie wobec innych.
Czy utrzymuję odpowiedni dystans wobec innych.
Moje pozytywne nastawienie.
Czy przestrzegam rekomendacji rządowych.
Mogę ograniczyć czas spędzony na mediach społecznościowych.
PolCare

Zdalne nauczanie w Polskiej Szkole Sobotniej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Rowville

W związku z pandemią koronawirusa oraz troską o zapewnienie bezpieczeństwa naszym Uczniom, Ich Rodzinom oraz Nauczycielom, Polska Szkoła Sobotnia im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Rowville zdecydowała się zmienić dotychczasowy sposób prowadzenia zajęć na zdalny.

Pierwsze wirtualne lekcje rozpoczęły się 18 kwietnia i były poprzedzone konsultacjami z pedagogami oraz doskonaleniem zawodowym naszej kadry z zakresu znajmości platformy do wideokonferencji, prowadzenia spotkań oraz współpracy online. Zdalne nauczanie uzyskało pozytywny odzew wśród szkolnej społeczności, która z radością i zaangażowaniem uczestniczy w sobotnich lekcjach. Nasze wirtualne spotkania umożliwiają nie tylko rozwój kompetencji językowych naszych uczniów poprzez interaktywne ćwiczenia, gry i zabawy, ale dają też możliwość włączenia się do wspólnych zajęć Rodzicom oraz opiekunom dzieci.

Podczas zdalnych lekcji dbamy o zdrowie naszych podopiecznych i staramy się aby czas spędzony przed komputerem nie był jedyną formą nauki języka. Dlatego też włączyliśmy do naszych wirtualnych spotkań elementy zajęć kulinarnych, rekreacyjno-sportowych oraz muzyczno-artystycznych.

W czasach pandemii pamiętamy też o ważnych świętach narodowych, takich jak Święto Konstytucji 3 Maja oraz Święto Flagi oraz Dzień Polonii i Polaków za granicą. Z radością nagraliśmy życzenia dla naszych Rodaków oraz włączyliśmy się w przygotowanie Akademii w związku z 229 rocznicą Uchwalenia Konstytucji 3 Maja. Fotorelacje z zajęć zamieszczane są na bieżąco w Szkolnych Biuletynach oraz na stronie Facebook: Polish Saturday School, Rowville. Zapisy do Polskiej Szkoły Sobotniej w Rowville trwają przez cały rok. Szczegółowe informacje można uzyskać pod adresem polishschool.rowville@gmail.com lub numerem telefonu 0467531068.

Zapraszamy do wspólnej nauki!

Magdalena Delport Koordynatorka Szkoły

Akademia z okazji 100. rocznicy urodzin Jana Pawła II

Polska Szkoła Sobotnia im. Mikołaja Kopernika w St Albans przygotowała wyjątkową akademię poświęconą Wielkiemu Polakowi, Janowi Pawłowi II. Okazją do przygotowania akademii była setna rocznica urodzin papieża, którą świętowaliśmy 18 maja. Akademię przygotowali uczniowie, absolwenci i nauczyciele Szkoły w St Albans. Akademia składa się z dwóch części. W pierwszej części uczniowie młodszych klas prezentują wiersze o papieżu, zaś w drugiej – uczniowie starszych klas oraz absolwenci szkoły przedstawiają wiersze papieża. Serdecznie gratulujemy społeczności Polskiej Szkoły im. Mikołaja Kopernika w St Albans tak pięknej inicjatywy oraz wspaniałej pamiątki, którą się z nami podzielili.

Akademię można obejrzeć na facebook **Polish Educational Society in Victoria Inc**
https://www.facebook.com/214512532474848/videos/229172095049942/UzpfSTE2OTI5ODEwNDQyNT

Zdalne nauczanie w Polskiej Szkole Sobotniej im. Tadeusza Kościuszki w South Melbourne

W naszej szkole każdy semestr jest inny niż poprzedni, ale ten ostatni był wyjątkowy – internetowy. Dzieci uczyły się dni tygodnia, nazw miesięcy po polsku, obserwowały pogodę, uczyły się kolorów i kształtów oraz czytały wiersze Juliana Tuwima. Obchodziliśmy Dzień Konstytucji, Dzień Dziecka etc.

Mamy nadzieję, że już niedługo spotkamy się wszyscy w naszych klasach w South Melbourne.

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa COVID-19 szkoły przeszły na tryb nauczania on-line.

Serdecznie zapraszamy do zapisywania się do Polskich Szkół prowadzonych przez Dział Szkolny Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii. Wszystkie nasze szkoły mają akredytację Victorian Department of Education & Training od klasy 0 do 10. Nabór do szkół trwały cały rok. Zajęcia w szkołach odbywają się w soboty, a trwają od lutego do grudnia.

ESSENDON

Szkoła im.Marii Konopnickiej
Polish Marian Shrine
Aberfeldie Street, Essendon VIC3040
Koordynator: Halina Puszkar
Tel. 0425 789 923
E-mail: hapuszkar@gmail.com

SOUTH MELBOURNE

Szkoła im. Tadeusza Kościuszko
SolgreenRecreationaCentre,
South Melbourne VIC 3205
Koordynator: Monika Krajewska
Tel. 0426 829 837
E-mail: monika.krajewski@pccv.org.au

ST ALBANS

Szkoła im. Mikołaja Kopernika
Sacred Hearts Primary School
Winifred Street, St Albans VIC 3021
Koordynator: Roman Sawko
Tel. 0400 440 014
E-mail: r.sawko@bom.gov.au

ROWVILLE

Szkoła im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
Dom Polski "SYRENA"
1325 StudRd, Rowville VIC 3178
Koordynator: Magda Delport
Tel. 0467 531 068
E-mail: polishschool.rowville@gmail.com

Zapraszamy wszystkich polskich seniorów mieszkających w metropolii do korzystania z naszych usług.

Federacja Polskich Organizacji W Wiktorii
Polish Community Council of Victoria Inc.

Polskie Biuro Opieki Społecznej
Polish Community Care Services Inc.

Level 3, Suite 305, 3 Chester Street,
Oakleigh VIC 3166

Telefon: (03) 9569 4020
Fax: (03) 9569 4780
Email: coordinator@pccv.org.au
Strona internetowa: www.pccv.org.au

Godziny pracy Biura Opieki

Poniedziałek	**8.00-16.30**
Wtorek	**8.00-16.30**
Środa	**8.00-16.30**
Czwartek	**8.00-16.30**
Piątek	**9.00-15.00**

PROGRAMY POMOCY DLA POLSKICH SENIORÓW W AUSTRALII

Biuro Opieki Społecznej przy Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii służy profesionalną pomocą polskim seniorom już od kilkudziesięciu lat. Nasi wykwalifikowani dwujęzyczni pracownicy udzielają informacji na temat dostępnych form pomocy przysługującym seniorom i osobom przewlekle chorym oraz pomagają w aplikowaniu o pakiety HCP i NDIS.

W naszej ofercie programowej znajdują się między innymi:

- **PROGRAM POMOCY DLA OSÓB STARSZYCH**
  Home Care Pakages – HCPs
- **POŚREDNICTWO USŁUG OPIEKI SPOŁECZNEJ**
  Brokerage Services
- **OŚRODKI ZAJĘĆ DZIENNYCH**
  Social Support Groups
- **PROGRAM OPIEKI ŚRODOWISKOWEJ**
  Service System Development Program
- **PRZYJACIELSKIE WIZYTY w domach klientów (CHSP SSD)**
- **TELELINK**
- **PROGRAM WOLONTARIATU OPIEKUŃCZEGO**
  Community Visitors Scheme - CVS
- **NDIS National Disability Insurance Scheme**
- **OPIEKA PALIATYWNA**
- **GRUPA OPIEKUNÓW**
- **CHSP – EMERGENCY SUPPORT FOR COVID-19 GRANTS.**
  CHSP - POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH - DOTACJA COVID-19.
- **Bądźmy Aktywni - Let's Get Active. Projekt ten obejmie Social Support Groups, NDIS (niepełnosprawnych) oraz kobiety, Polki, w każdym wieku**

XXII Konkurs Poezji dla Seniorów

W tym roku po raz dwudziesty drugi,

Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii i Polskie Biuro Opieki Społecznej"Polcare" zaprasza wszystkich seniorów polskiego pochodzenia i zamieszkałych na terenie Wiktorii do wzięcia udziału w Konkursie Poezji Seniorów.

Termin nadsyłania wierszy upływa dnia 14/08/2020

Forma i tematyka wierszy biorących udział w Konkursie Poezji są dowolne.

Wszystkie wiersze muszą być napisane w języku polskim.

Korespondencję należy oznaczyć: ***„Konkurs Poezji 2020”.***
Do wierszy należy dołączyć kartkę z imieniem, nazwiskiem, pseudonimem, adresem zamieszkania i numerem telefonu.

Wiersze prosimy przesyłać pocztą na adres:
Polish Community Care Services Inc.
Suite 305, Level 3, 3 Chester Street, Oakleigh VIC 3166
lub emailem na adres: ewa.kizewski@polcare.org.au

Bardzo serdecznie zapraszamy wszystkich wiktoriańskich seniorów polskiego pochodzenia do wzięcia udziału w Konkursie.

REGULAMIN

XXII Konkursu Poezji dla Seniorów

- Termin nadsyłania wierszy upływa dnia 14/08/2020.
- Do wierszy należy dołączyć kartkę z imieniem, nazwiskiem, pseudonimem, adresem zamieszkania i numerem telefonu.
- Każdy uczestnik Konkursu może przesłać maksymalnie trzy wiersze.
- Forma i tematyka wierszy biorących udział w XXII Konkursie Poezji są dowolne.
- Wszystkie wiersze muszą być napisane w języku polskim.
- Warunkiem wzięcia udziału w konkursie jest posiadanie Karty Seniora i zamieszkanie na terenie Wiktorii. Komisja zastrzega sobie prawo do wglądu do Kart Seniora uczestników konkursu oraz do dokumentów potwierdzających adres zamieszkania na terenie Wiktorii.
- Wszystkie nadesłane wiersze muszą być wierszami autorskimi. Wiersze, które brały udział w poprzednich edycjach Konkursu Poezji Seniorów nie będą brane pod uwagę.
- Komisja zastrzega sobie prawo do korekty wierszy.
- Komisja zastrzega sobie prawo do odrzucenia poszczególnych wierszy jeżeli uzna, że wiersze mają treść obraźliwą lub dyskryminującą dla którejś grupy społecznej lub pojedyńczych osób.

10. Wzięcie udziału w Konkursie Poezji jest jednoznaczne ze zgodą autorów na drukowanie ich wierszy w materiałach promocyjnych Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii i Polskiego Biura Opieki Społecznej „Polcare”, między innymi w Biuletynie i na stronie Internetowej Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii i Polskiego Biura Opieki Społecznej „Polcare” oraz w tomiku wierszy zebranych w danym roku w konkursie. Z wierszami będą drukowane imiona i nazwiska autorów.
11. Wyniki Konkursu zostaną ogłoszone w październiku, podczas XXXI Zjazdu Seniora w Rowville.