



SJAF e-Magazine

ST JEANNE ANTIDE FOUNDATION

Ċentru Antida

51, Tarxien Road. Tarxien TXN1090

Reception Desk Tel. 27672367; 21808981; 21809011

Email: miriam.sjaf@gmail.com

Website: www.antidemalta.com

VO/0005/4th May 2008

a monthly e- magazine – Issue No.64, January 2013

KONT TAF LI HAWN MIN IBATI MINN DIPRESSJONI WAQT LI JIBQA' JITBISSEM?

Smiling depression jew kif inhi wkoll magħrufa *masked depression*, hija tip ta' dipressjoni li mhijiex daqstant magħrufa. Mhu faċli xejn li tinduna li persuna ssofri minn din it-tip ta' dipressjoni għaliex għalkemm is-sintomi ta' dipressjoni jkunu prezenti, il-persuna jirxexxila taħbi d-dwejjaq u l-uġiegħ li tkun qed tħoss wara maskla ta' tbissim. Għaldaqstant, il-familjari, ħbieb u kollegi tax-xogħol lanqas biss jintebħu li l-persuna kkonċernata qed tbatu minn dipressjoni għaliex din taf taħbi d-dwejjaq suwed tagħha wara wiċċ imbissem.

It-tbissima li l-persuna tinheba warajha ma tkunx espressioni ta' ferħ iżda ta' biża' li ħaddieħor jinduna minn xiex għaddejja u x'qed tħoss. Minn ġewwa l-persuna tħossha mdejqa, mhi tajba għal xejn, għajjiena u bla saħħa, mimlija apatija u bla aptit li tagħmel ċertu affarijiet li s-soltu mdorrija tagħmel. Ġieli jista' jkollha attacki ta' paniku wkoll. L-istima tagħha nnifisha titbaxxa sew.

Persuni li jbatu minn *smiling* jew *masked* depression ibatu ħafna għaliex it-tbatija jsfruha fil-ħabi u fis-silenzju. **Jaħbu l-marda għaliex:**

- forsi jemmnu li ħadd ma jista' jgħinjom jew li m'hawn ħadd li se jifhimhom u jgħinjom;
- jaħsbu li se jkunu għudikati għax morda;
- ma jkunux jixtiequ li xi ħadd jgħidilhom li għandhom bżonn l-kura;
- jibzgu li, jekk jikkellmu, jittilfu l-impieg;
- jaħsbu li jkunu persuni dgħajfa jekk jammettu li għandhom bżonn l-għajnuna;
- ma jkunux iridu jieħdu pinnoli.



Kontnut:

Hawn min ibati minn dipressjoni waqt li jibqa' jitbissem....	pg 1,2
Għal deċisjonijiet aktar għaqlija fil-ħajja.....	pg 3
Ħarġiet Kulturali organizzati mill-fondazzjoni.....	pg 4
Doing my work carefully and well.....	pg 5
Għajnuna bażika fit-trobbija tat-tfal.....	pg 5
Nifirħu mas-sorijiet tal-Karità.....	pg 5

Rokna Poeżija.....	pg 6
Sjaf Groupwork.....	pg 6
3 birthdays fl-jum wieħed.....	pg 6
ERDF Project 235.....	pg 7,8
Avviżi.....	pg 9

Minhabba xi waħda jew aktar minn dawn ir-raġunijiet, huma jaffaccċjaw il-marda waħedhom minkejja li jixtiequ li jfieu. Meta l-marda tiggrava għax l-persuna ma tiehux l-medicina jew t-terapija meħtieġa, il-piż tant jitqal li jibdedw iħossu l-piż tal-ħajja tqil wisq.

Il-karatteristiċi ta' *Smiling Depression*

jew jinkludu dawn li ġejjin:

- Għalkemm normalment persuni li qed isofru minn dipressjoni jispiċċaw jintelqu u ma jieħdux kont ta' persunthom, dawk li bi *smiling depression* jagħmlu jieħdu ħsieb persunthom ħalli ħadd ma jintebaħ bil-bidla fihom. Fil-fatt, jekk persuna imdorrija tmur għand il-hairdresser, din tibqa' tmur; jekk imdorrija tagħmel il-make up biex tmur ix-xogħol, din tibqa' tagħmlu.

- Il-persuna tibqa' attiva u ma taqtax minn attivitajiet ta' passatemp u sports. Tagħmel hekk sabiex (i) ma tinkwetax lil ta' madwarha, (ii) tevita li tiġi mwarrba, u (c) tevita li tħossha mgieġħla tieħu medicina.

- Għalkemm il-persuna tirrealizza li qed tinbidel (imurrilha l-aptit li toħroġ u li tiltaqa' ma' ħaddieħor soċjalment), hija qatt ma titkellem dwar il-bidla li qed isseħħ fiha. Biss, jekk xi professjonist isaqsiha, hi twieġeb u jkun f'ċirkostanzi bħal dawn li jispiċċaw ikunu mgħejjuna.

Sabiex nifhmu aħjar din il-kundizzjoni se naqsmu magħkom żewġ esperjenzi ta' persuni li kienu qed ibatu minn *smiling depression*.

L-esperjenza ta' Mario

Ma' l-ewwel daqqa t'għajn Mario kien jagħti l-impressjoni li kien żagħżuġ kuntent u ferrieħi bħal maġġoranza ta' ġuvintur ta' mparu. Qatt ma kont tobsor li qed ibati minn dipressjoni akuta minhabba l-fatt li huwa kompli għaddej bl-attivitajiet tiegħu ta' kuljum. Baqa' jżur lil nannuh kuljum, baqa' jmur dawra bil-kelb, jieħu ħsieb il-ġnien u jattendi b'mod regolari ċ-Ċentru taż-Żgħażaġħ tal-paroċċa. Madanakollu, darba fost l-oħrajn, ħarbitlu li ried itemm ħajtu b'idejħ. Il-ġenituri tkellmu u fittxew l-għajnuna. Ħadmet mal-familja n-Ners Psikjatrika tas-Servizz Lwien tal-Fondazzjoni. Jitkellem fuq xiex jitkellem, Mario kien dejjem jibbissem; bħal

donna t-tbissima kienet imkaħħla ma' wiċċu. Wara evalwazzjoni fil-fond tas-sitwazzjoni, id-dijanjozi tagħha kien li Mario kien qed ibati minn *Smiling Depression*.

X'tip ta' għajnuna ingħatat:

Mario ġie mgħejjun jirrealizza li kellu bżonn jerga' jibda jara psikjatra għax kien ilu li qata' l-kuntatt is-snin. Mar għand Psikjatra mal-ġenituri. Ingħatatlu ricetta għal *anti-depressants* li għenuh itejjeb il-kundizzjoni tiegħu.

Ġie mħeggeġ jagħmel xogħol volontarju biex jikkura animalu.

Ingħata biex jibda jtgħallem idoqq strument tal-mużika.

Kien referut għal *job coaching* sabiex ikun jista' jimxi il-quddiem bil-pjanijiet tiegħu rigward impjeg.

Ġie megħjun sabiex jissieheb f'programm ta' taħriġ u edukazzjoni għaž-żgħażaġħ.

Aspett kruċjali li ostakola l-irkupru sħiħ ta' Mario kien il-fatt li l-ġenituri tiegħu kienu jiskoraġġuh milli jkompli bl-edukazzjoni u t-taħriġ tiegħu. Kienu tal-fehma li Mario m'għandux għalfejn isib impjeg u li l-benefiċċji soċjali tiegħu kienu biżżejjed għal Mario biex jgħix ħajja sempliċi u diċenti. Dejjem baqgħu isostnu l-fehma tagħhom bil-kliem: "U mela le! Wara li rranġa tant, se nħalluh jerga' jimrad? M'għandux għalfejn jaħdem; dak li qed i tuħ (benefiċċji soċjali) huma biżżejjed."

L-esperjenza ta' Carmen

Carmen irrikorriet għand il-Fondazzjoni għall-għajnuna wara li bdiet titħasseb dwar l-imġieba diffiċli ta' bintha Lucy. Carmen ma kenitx taf jekk Lucy kenitx iġġib ruħha l-istess l-iskola. Ma xtaqitx tistaqsi lil tal-iskola dwar dan ma jmurx li forsi t-tħassib tagħha bħala omm ma kienx ġustifikat. Id-dar, Lucy kienet tissakkar 'kamriħa għal żmien twil, tiftaħ l-*istereo full on* u tixhet il-kotba u ħwejjigħa ma' l-art.

Billejl, Lucy toħroġ weħidha u tmur lura d-dar fis-siġħat bikrin ta' filgħodu. Din l-imġieba bdiet tinkwieta ħafna lil Carmen.

Meta n-Ners Psikjatrika iltaqgħet ma' Carmen, in-Ners intebħet li Carmen baqgħet titbissem il-ħin kollu, minkejja li kienet qiegħda tiftaħ qalbha fuq ċirkostanzi diffiċli u ta' dieqa. In-Ners iddeċidiet li tistaqsi lil Carmen dwarha nnifisha biex tiċċekkja jekk l-omm hux qed tbatu minn dipressjoni. Fost oħrajn, staqsietha jekk hux qed tlaħħaq mal-facendi tad-dar. Carmen fetħet qalbha u wiegħbet li, għalkemm il-facendi tad-dar kien qed jirnexxiela tagħmilhom, kienet qed tagħmilhom bi sforz kbir. Qalet ukoll li, likieku ma kienx għad-dmir li ħasset li għandha tħejji l-ikel għall-familja, kienet tagħzel li ma tagħmel xejn matul il-ġurnata. In-Ners Psikjatrika kompliet tistaqsi lil Carmen xi tħobb tagħmel u din wiegħbet li avolja qed tħossha mdejqa u bla aptit u bla saħħa, xorta waħda kompliet toħroġ ma' ħbieba kontra qalbha. Qalet li baqgħet tagħmel hekk bla ma tgħidilhom xejn ma jmurx sħabha jabbadunawha minhabba l-istigma li teżisti lejn persuna bi problemi ta' saħħa mentali. Dwar jekk kenitx qed torqod billejl, Carmen qalet li ta' spiss tistenbaħ u ma tkunx tista' torqod. Barra minn hekk, Carmen qalet li spiss kienet titlob lil Alla sabiex jibgħatilha xi marda terminali ħalli teħles minn ħajjitha.

Minnufih in-Ners Psikjatrika ħeggeġ u għenet lil Carmen biex tagħmel appuntament urġenti ma' Psikjatra. Dan ta' l-aħħar għen lil Carmen tibda tieħu *anti-depressants* kif ukoll tibqa' tiltaqa' man-Ners Psikjatrika tal-Fondazzjoni.

Illum il-ġurnata, Carmen sejra tajjeb ħafna għaliex qed tieħu il-kura meħtieġa. Barra minn hekk, il-Psikjatra kif ukoll in-Ners Psikjatrika qegħdin f'kuntatt regolari għal ġid ta' Carmen.

(Filler) "Ħafna drabi bniedem ma jirrealizzax kemm tbissima, kelma ta' kuraġġ, kumpliment onest, jew saħansitra smigħ b'mogħdrija ġenwina għandhom il-potenzjal li jbiddu ħajjet xi ħadd." Leo Buscaglia, awtur Amerikan u kelliem motivazzjonali, u professur fid-Dipartiment tal-Edukazzjoni Speċjali fl-Università ta' Southern California.

GĦAL DEĊIŻJONIJIET AKTAR GĦAQLIJA FIL-ĦAJJA

minn Joseph Pellicano, Kordinatur,
Proġett *Sustainable Lifestyles*, Caritas
Malta

F'dawn l-aħħar xhur fiċ-Ċentru Antida tal-Fondazzjoni Santa Giovanna Antida saru sensiela ta' laqgħat dwar kif nistgħu intejbu l-kwalità tal-ħajja bil-mezzi li għandna, fejn kulhadd huwa differenti minn xulxin u qed jgħix f'ċirkostanzi differenti minn haddieħor. Il-parteċipanti tal-kors, fil-maġġoranza tagħhom, kienu persuni li jagħmlu użu mis-servizzi differenti tal-Fondazzjoni Santa Giovanna Antida.

Bl-isem ta' "**Bi ftit Hsieb .. Għażliet Għaqdin għal Konsum Aħjar**", il-kors qed jiġi organizzat minn Caritas Malta f'diversi parroċċi madwar Malta. Dan is-servizz huwa parti minn proġett

usa msejjaħ Sustainable Lifestyles, li fiha il-Caritas qed taħdem ma' entitajiet oħra – il-Kummissjoni Djoċezjana Familja, il-Moviment ta' Kana, id-Dipartiment tal-Ekonomija tal-Università, u ċ-Ċentru għall-Istudji tal-Familja fl-Università. L-iżvilupp tal-kors sar bis-sehem ta' għalliema tal-Home Economics li huma membri tal-Assoċjazzjoni HEiA (Home Economics in Action). Din il-parti tal-proġett qed issir bl-appoġġ finanzjarju tal-Malta Community Chest Fund (MCCF).

Matul il-kors, il-parteċipanti jitgħallmu jużaw aħjar dak kollu li għandhom. Għalhekk ġew indirizzati numru ta' aspetti dwar kif jistgħu jtejbu l-livell tal-ħajja bħal dawk finanzjarji, attitudni lejn il-ħajja, l-għażla ta' prijoritajiet u bosta oħrajn. Matul dan il-kors, il-parteċipanti tgħallmu kif joqogħdu aktar attenti dwar l-użu ta' dak li

għandhom, kif jistgħu jkunu aktar b'saħħithom, kif iħarsu l-ambjent ta' madwathom u kif iqassmu aħjar dak li jaqilgħu. B'hekk l-istil tal-ħajja tagħhom ikun akar trankwill u jgħixu aktar b'moħħhom mistrieħ waqt li l-familja tkun aktar kuntenta u fil-paċi. Il-parteċipanti tgħallmu ukoll mill-esperjenza ta' xulxin l-aktar b'eżempji mill-ħajja ta' kuljum.

L-ispirtu tal-kors kien dan: Kull deċiżjoni li nagħmel illum ser taffettwa l-mod kif ngħix. Allura għandna napprezzaw dak kollu li għandna f'idejna u nużawh b'mod aħjar. Waqt li nringrazzjaw lil Alla ta' dak li jipprovdi, tkun ħaġa sabiħa li naħtfu kull opportunità u mezz ta' taġlim biex dak li għandna nużawh għall-ġid tagħna u ta' madwarna.....>





L-ewwel Ħarġa Kulturali

Illum kellna l-ewwel ħarġa kulturali u konna grupp ta' 13 il persuna u morna il-Palazz ta' Verdala l-Buskett.



Kellna tour interresanti u informattiva ħafna. Dawk li attendew kienu sodisfatti ħafna.

Il-ħarġa li jmiss ser issir l-Erbgħa 20 ta' Frar.

Ħarġiet Kulturali

Organizzati mill-Fondazzjoni Santa Giovanna Antida

Miftuħ għall-familji li jibbenefikaw mis-servizzi tal-Fondazzjoni u għall-graba li jlehdu f'siekb membru tal-familja b'mard mentali.

Lokalità – Is-Santwarju Tal-Madonna Mellieħa

Data – L-Erbgħa, 20 ta' Frar 2013

Nitilqu fid-9:00am u nkunu lura għan-nofsiegħa.

Prezz għal din l-attività huwa ta' €2.50





Doing my work carefully and well

from Book of Hours by Thomas Merton p.76

“To do the work carefully and well,
with love and respect for the nature of my task
and
with due attention to its purpose,
is to invite oneself to God’s will in my work. In this
way I become His instrument.

He works through me.
When I act as His instrument
my labour cannot become an obstacle to
contemplation.
Yet my work itself will purify and pacify my mind
and dispose me for contemplation.

Unnatural, frantic, anxious work,
work done under pressure of greed
or fear
or any other inordinate passion,
cannot properly speaking be dedicated to God,
because God never wills such work directly.

Grupp ta' Għajnuna Bażika fit-Trobbija tat-Tfal.

Il-Fondazzjoni Santa Ġovanna Antida b'kollaborazzjoni ma' Aġenzija Sedqa ser jibdew grupp ta' **Għajnuna Bażika fit-Trobbija tat-Tfal**. Dan il-grupp ser iservi sabiex ġenituri interressati ikollhom l-opportunita` jitgħallmu aktar dwar it-trobbija ta' uliedhom. Il-laqgħat ser ikunu nhar ta' Erbgħa, fiċ-Ċentru Antida li jinsab f'51, Tarxien Road, Tarxien. Il-laqgħat isiru kull ġimgħa jibdew mid-9:30am sa l-10:30am għal 5 ġimgħat.

Il-laqgħat ħa jkunu imqassmin kif ġej:

1. L-irwol tal-ġenitur	6 ta' Frar 2013
2. Komunikazzjoni effettiva ma' uliedek	13 ta' Frar 2013
3. Trobbija pożittiva	20 ta' Frar 2013
4. Modi differenti ta' dixxiplina	27 ta' Frar 2013
5. Ħin ta' kwalita` ma' uliedna u għeluq	6 ta' Marzu 2013

Min huwa interressat jattendi huwa mhegġeġ li jikkuntattjana fuq

21808981 / 27672367

Nifirhu mas-Sorijiet tal-Karità!

Għadha kif dahlet Postulanta ġdida - Ramona Privitelli.

Kellha ċ-ċerimonja tad-dhul fil-kongregazzjoni fil-preżenza tal-familjari u ħbieb nhar il-Ħadd 20 ta' Jannar.



Dwari

ngħid lili,
 jiena lest għal dan il-jum
 - kull ċomba li did-dinja tispara
 nilqgħalha.
 inżommni sigur
 b'wiċċ għad-dawl, u b'rasi 'l fuq
 għax fuq imniehri ma jìgux
 nemus.

ma naċċetta ebda skuża,
 ma naħli ebda żmien
 ħlief ma' min
 jibbrilla bi shiħ.
 jien naħdem bil-qilla w bil-mertu.
 nifred baħar bħal dgħajsa mar-riħ
 u leħni soġhod jinstema' fih.

OK?

nieqaf, nieħu n-nifs.
 bħal nixxieġha tgedwed
 il-Qalb, minn taħt l-ilsien:
 m'intix lest, taf, tassew m'intix!

u jekk ma ttemmx dak l-istorbju mostrus
 kif nista' niżzerżaq mal-mewġa
 universali -
 moviment u skiet li jien
 magħmula biss għalih?

strieh! ċedi! iżfen biss bil-mod:
 hemm insett jimxi soġhod fuq wiċċ l-ilma.
 aghlaq halqek!
 il-fus idur,
 iżda mhux
 madwarek.



tony macelli 26/01/2013

Sjaf GROUPWORK – AS AT JANUARY 2013

Il-Grupp SOAR qed jorganizza taħriġ fuq is-Self Esteem għall-membri tal-grupp - kull nhar ta' Ġimgħa fiċ-Ċentru Antida mis-6.15 sat-8.15 ta' filgħaxija. Dati: Frar 8, 15, 22 u Marzu 1, 8, 15, 22 u 29. Apparti minn hekk, il-grupp ikollu l-laqqgħat regolari tiegħu, ħarġiet u taħriġ ieħor. Leader: Elaine Compagno. Email: soarmalta@gmail.com SOAR mobile: 99927872

Grupp Għajnuna Bażika fit-Trobbija tat-Tfal: organizzat b'kollaborazzjoni mal-Aġenzija Sedqa. Kull nhar ta' Erbgħa bejn id-9.30 u l-10.30 ta' filgħodu bejn is-6 ta' Frar u s-6 ta' Marzu.

Grupp Self-Esteem: Jiltaqgħa kull nhar ta' Ħamis bejn id-9 u l-10.30 ta' filgħodu. Tmexxi Astrid Camilleri.

Grupp Litteriżmu: Jiltaqgħa kull nhar ta' Ħamis bejn id-9 ta' filgħodu u nofsinhar. Imexxi Kurt Slattery.

Grupp Talba tal-Kunsens (Centring Prayer Group): Kull nhar ta' Erbgħa bejn is-6 - 7.15 ta' filgħaxija.

Grupp Ħarġiet Kulturali: Ħarġa fix-xahar. Fit-25 ta' Jannar - Żjara fil-Palazz Verdala u l-Grotta ta' San Pawl. Imexxu Pauline Agius u Maria Buckle. Miftuħ għall-familji li jibbenefikaw mis-servizzi tal-Fondazzjoni u għall-qraba li jieħdu ħsieb membru tal-familja b'mard mentali.

Klabb Familji: Ħaż-Żabbar full nhar ta' Ġimgħa bejn id-9.30 u l-11.30 ta' filgħodu. Imexxu Pauline Agius u Maria Buckle.

Appoġġ fit-Tagħlim: (1) (appoġġ fil-homework) Kull nhar ta' Ġimgħa bejn l-4.00 u l-6.00 ta' wara nofsinhar; u (2) (attivitajiet ta' kreattività) Kull nhar ta' Erbgħa bejn l-4.00 u l-5.15 ta' wara nofsinhar. Koordinatur: Jessie Spiteri.



3 Birthdays f'jum wiehed

—
 Mildred Żammit
 (Volunteer
 Bazaar Co-
 Manager), Sr
 Agnes Farrugia
 (Volunteer
 Community
 Nurse), Sr
 Salvina Bezzina
 (Chairperson,
 Governing
 Board)



Sisters of Charity of St Jeanne Antide
 152, Sisters Street, Tarxien TXN1042
 Tel: (356) 21694451 / 27694451
 Fax: (356) 21660045
 Email: salvinabezzina@yahoo.com



Stepping-up Energy Saving Measures in Two Provincial Schools run by the Sisters of Charity – ERDF Project 235

The implementation of the project involving the procurement, installation, commissioning and certification of a photovoltaic system in two schools run by the Province of the Sisters of Charity of St Jeanne Antide, namely the St. Joan Antide Primary School in Gudja and the Immaculate Conception Girls Secondary School in Tarxien, has reached its final stages. The photovoltaic systems are due to be commissioned in the coming weeks.

The photovoltaic systems were installed during the first week of January in both schools. The systems will be generating about 1500kWh/kWp of energy using a renewable energy source – the sun. With the installation of photovoltaic cells, the schools will be stepping up the adoption of environmentally friendly technology and actions. The schools are moving away from total reliance on fossil fuels for their energy needs and will tap into a renewable energy source. Through the project, the Province is contributing to Malta's target of reducing CO2 emissions produced by the energy sector.



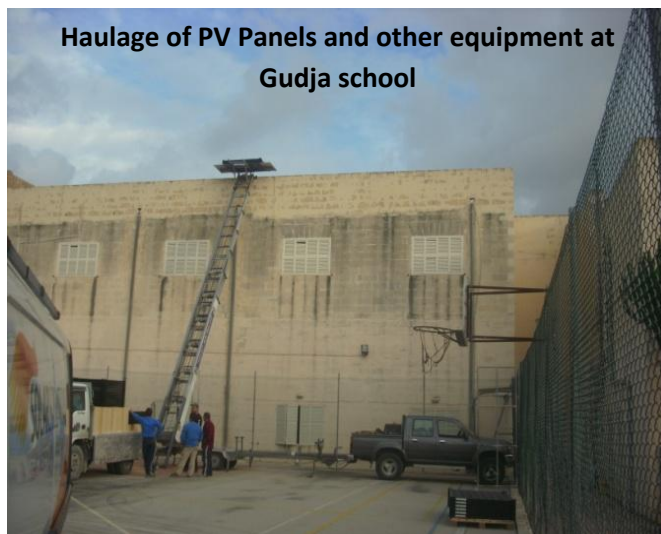
Apart from adopting technology that harnesses a renewable source of energy, the Province is undertaking awareness raising and educational actions among the school communities, including parents, and will be training key persons to monitor the energy produced by the PV systems.

This project - **Stepping-up Energy Saving Measures in 2 provincial schools (ERDF 235)** - is being co-financed by the European Regional Development Fund (ERDF) and the Cohesion Fund under the Operational Programme (OPI) adopted by Malta and entitled ***Investing in Competitiveness for a Better Quality of Life***. OPI is one of the three programming documents setting out the framework within which funds made available through the Cohesion Policy will be spent over a seven year period - 2007 -2013. The Project Leader is Sr M. Salvina Bezzina, Provincial Superior of the Sisters of Charity of St Jeanne Antide.

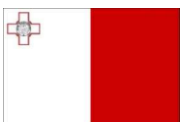
Roof of Gudja school before installation of PV Panels



Haulage of PV Panels and other equipment at Gudja school



Installation process at Gudja St Joan Antide Primary School



Operational Programme I – Cohesion Policy 2007-2013
Investing in Competitiveness for a Better Quality of Life
 Project part-financed by the European Union
 European Regional Development Fund (ERDF)

Co-financing rate: **42.5% EU Funds; 7.5% National Funds; 50% Beneficiary Funds**



Investing in your future

BAZAAR – b'risq il-Fondazzjoni

Miftuħ kull nhar ta' Tnejn u nhar ta' Erbgħa

mid-9:00 sa 12:00

Naċċettaw oġġetti biex jinbiegħu fil-Bazaar



DONATIONS

Your donation is truly appreciated. It enables us to sustain our services to vulnerable and poor individuals and families.

Donation to the St Jeanne Antide Foundation can be made as follows:

- **Cheque** issued to The St Jeanne Antide Foundation and posted to the Foundation: 51 Tarxien Road, Tarxien TXN 1092
- For **local bank transfers**: APS 2000 0681 886 **HSBC** 013175021001
BOV 4002003379-0 **BANIF** 00210404101
- If you are a Go/Vodafone/Redtouch subscriber you can donate by sending a **blank SMS** (SMS tariffs applicable):
€2.33 – 50617371 €4.66 – 50618095
You will receive a text message of thanks and acknowledgement
- For **bank transfers from overseas**: APS Bank, 146/147, Antoine De Paul Square, Paola PLA1260
Bank Code (Swift) APSBMTMT IBAN No: MT03 APSB 7708 0005 5047 2000 0681 886 (last 11 digits are the account number).

HOW YOU CAN HELP US - OTHER OPTIONS

- ✓ If you are getting married: make a donation instead of buying wedding souvenirs.
- ✓ If you are having a birthday party: ask friends to make a donation instead of buying a gift.
- ✓ If you are having a wedding anniversary celebration: convince your guests to make a donation instead of buying a gift.
- ✓ For funerals: you may wish to make a donation instead of buying flowers.
- ✓ Get Togethers: organise a spontaneous collection.
- ✓ You may wish to send us a monthly or annual donation, whatever the amount.
- ✓ You can encourage others to consider donating to the Foundation.
- ✓ Ask your employer for a matching scheme which will make your contribution go even further!
- ✓ Become a HELP-SJAF Champion and ask friends and family to make a donation.

CONTACT US: sjafngo@gmail.com

THANK YOU! WE PROMISE TO PRAY FOR YOU AND YOUR FAMILY

FOUNDATION SERVICES

1. The Antide Centre/ Ċentru Antida

- a drop-in/ welcome Centre in Tarxien. Open from 7.30am to 5.30 pm daily in winter time (sometimes later as well).

2. Social Work & Counselling Service: Includes:

- Services of **Social Workers** that includes home-visits, outreach, advocacy, referral, information, emotional support;
- **Counselling**;
- **Emotional Freedom Therapy**;
- **Befriending lonely** home-bound elderly persons (Volunteer Team: Nurse and brfriends)
- **Volunteer Handymen** in support of vulnerable and poor families.

3. Learning Support Service open for

vulnerable persons supported by Foundation Social Workers. Includes: For Children: homework support for primary level students; weekly creative writing and maths support for secondary level students; summer programme; weekly arts, music and crafts sessions. For adults: non-formal learning opportunities for vulnerable adults such as self-esteem groups & literacy. For grandparents who regularly care for their grandchildren: educational clubs.

4. LWIEN Service - caring for family

carer-givers: support for family caregivers of persons with mental health problems. Includes family consultations, counselling, support groups, home-visits, social work

5. Community Work Projects in

Zabbar and Fgura undertaken in collaboration with the parishes. Services include social work in zones with a concentration of families in difficulty, counselling, groupwork, mental health nurse, literacy support, home-visits, befriending.

7. Overseas Development Projects:

SJAF assists the Sisters of Charity in the development of projects in developing countries. To date: projects in Pakistan, Central African Republic and South Sudan.