



SJAF e-Magazine

SJA FOUNDATION

Centru Antida

51, Tarxien Road

Tarxien TXN1090

Reception Desk Tel. 27672367; 21808981; 21809011

Email: miriam.sjaf@gmail.com

VO/0005/4th May 2008

a monthly e- magazine – Issue No.60, September 2012

KIF TGħIN MEMBRU TAL-FAMILJA LI JREKKEN OGGETTI BLA RAŻAN

Hemm differenza bejn li wieħed iġemma' u li wieħed jakkumula u jrekken oggetti bla rażan. Hija tendenza komuni fil-bniedem li jġemma' affarijiet. Hafna drabi persuna tkun qiegħda ġġemma' affarijiet li m'għandhiex bżonn u li x'aktarx qatt mhi se tiġi bżonn. Donnu l-bniedem jemmen b'mod assolut fil-proverbju: "Erfa' u sorr għal meta tiġi bżonn." Hemm bosta raġunijiet il-ġħala l-bniedem iħobb iġemma':

- Ikun qiegħed ifittex sens (falz) ta' sigurtà; ikun qiegħed jgħid lilu nnifsu: *Jekk xi darba niġi nieqes, ikoll l-affarijiet li neħtieg madwari.*
- Hawn min, fi tfulitu, ikun sofra nuqqas ta' certu affarijiet bħal ikel u lbies. Bla ma jinduna bil-kawża, meta jikber iħoss il-ħtiega li jpatti għan-nuqqas ta' tħalli u jinfexx fl-uffu ta' affarijiet li m'għandux bżonn. Donnu qiegħed jgħid lilu nnifsu: *Meta kont żgħir kelna ngħaddu mingħajr.*
- Hawn min iħossu ma jafx x'se jaqbad jagħmel bih innifsu u kif se jqatta' l-ħin liberu. Jew iħossu maħluu qibbi problemi u jipprova jsib xi ħaġa li tokkupalu l-ħin u tnessim. U jibda jiżviluppa drawwa li jġemma' affarijiet. Donnu qiegħed jgħid lilu nnifsu: *Għandi bżonn xi ħaġa differenti li biha neħda.*
- Jista' jkun li bniedem ikollu certi memorji u jibża' li se jitlifhom. Allura ġġemma' u jdawwar ruħu b'affarijiet li jżommu dawk il-memorji ħajjin. Donnu qiegħed jgħid lilu nnifsu: *Dawn l-affarijiet iżommuni f'kuntatt mal-memorji.*
- Jista' jkun li bniedem iġemma' biex iħossu kburi bil-kisbiet tiegħu. Allura jonfoq hafna flus biex idawwar ruħu b'affarijiet sbieħ ħalli ħaddieħor jistagħġeb u jfaħħru u forsi jgħir għalih ukoll. Donnu qiegħed jgħid lilu nnifsu: *Arawni kif jien imdawwar b'affarijiet ta'preġju!*



KONTENUT

Kif tgħin membru tal-familja li jrekken oggetti bla rażan...pg 1,2
Technical Writing in Social Work Practice.....pg 3,4
Mid-Djarju tal-Fondazzjoni.....pg 5
Channel BIBBJAMALTI fuq Youtube.....pg 5
Befriending Service.....pg 5
Supported Volunteering.....pg 5
Nibża nkun waħdi.....pg 6
Stedina Għalik.....pg 6

Kemm tieħu għalik.....pg 7
New Volunteers.....pg 7
Il-wens.....pg 7
Centering Prayer.....pg 8
Lejla Maltija.....pg 9
Paġna Poežija.....pg 10
Ħarġiet Sajfin.....pg 11
Smiling Kids & Teens 2012.....pg 11
Avvizi.....pg 12

Meta l-akkumular u trekkin isiru marda.

Il-proċess li wieħed jgħaddi minnu biex iġemma' huwa proġett li jeħtieg attenzjoni u kura kontinwa, speċi ta' 'tarbija' tiegħu. Hawn min iġemma' u hawn min hu mkaxkar minn kilba li jġemma' u jrekken. Riċerkaturi jgħidu li l-kawża ta' tfaddil u trekkin bla rażan tista' tkun taħħlita ta' ġenetika u trobbija. Fid-djar ta' nies li huma maħkuma mill-vizzju ta' akkumular ta' ogħetti ssib li kullimkien – učuh ta' għamara, ħitan, imwejjed, gredenzi, siġġijiet – ikun miżgħud b'oġġetti. Tant li lanqas jibqgħalhom post fejn ipoġġu aktar affarijiet. Meta jiġi hekk, iduru għall-kuruturi, taraġ, kamra tal-bejt, għall-bitħha, garaxx, karozza.... L-ambjent isir perikoluż.

L-ossessjonui tat-trekkin hija marda mentali u assoċjata ma' OCD (*obsessive compulsive disorder*) u mal-anzjetà. Hijha tpoġġi lill-persuna u l-familjari tagħha fir-risku ta' nar, waqgħat, infelżzonijiet mill-ħmiegħ u inkwiet ieħor. It-trekkin jillimita l-ispażju għax bilkemm īħalli post minn fejn wieħed jgħaddi.

It-trekkin bla rażan huwa aktar komuni fost l-irġiel milli fin-nisa u aktar komuni fost l-anzjani milli fost persuni iżgħar. Huwa assoċjat ma' mard ieħor bħad-dipressjoni, anzjetà u l-ADHD. Fattur oħra assoċjati mat-trekkin huma id-dipendenza fuq l-alkohol kif ukoll ma' karatteristiċi ta' paranoja.

Sintomi

L-akkumular bla rażan ta' ogħetti jħalli effett qawwi fuq l-emozzjonijiet, il-ħsibijiet u l-imġieba. Tinduna bis-sintomi severi meta:

i. wieħed isibha diffiċli ħafna biex jeħlless minn kwalunkwe ogħett; allura tarah iċaqlaq oġġetti minn post għall-ieħor bla ma jarmi xejn;

ii. kull spazju fid-dar ikun miksi u miżgħud b'affarijiet fuq xulxin, turrun fuq turrun.

iii. trekkin ta' gazzetti, magazines u posta tajba għar-rimi;

iv. imbarazz u anke žibel jitrekkn;

v. isibha diffiċli jkampa b'attivitajiet ta' rutina tal-ħajja ta' kuljum; jipposponi u jieqaf jaġħmel deċiżjonijiet sempliċi;

vi. isibha bi tqila biex jorganizza oġġetti;

vii. perfezzjoniżmu żejjed;

viii. rabta eż-żägerata mal-oġġetti u diqa meta xi ħadd imisslu jew jitkolbu jisilfu xi ħaġa;

ix. Nuqqas ta' kuntatt soċjali jew jinqata' kompletament għal rasu.

Kif tgħin lill-qarib li jrekken?

Bħala qarib, it-tekkin eż-żägerat se jkun lek ta' frustazzjoni kbira. Abbl li kull membru tal-familja se jirreagixxi b'mod negattiv meta jara trab u ħmieg jakkumulaw madwaru bla ma jista' jaġħmel xejn. Huwa naturali li wieħed ikun irid jgħix f'ambjent nadif u dinjituż li ma jimbarrizza lil ħadd, speċjalment meta jiġi jżurukom qraba u ħbieb. Ma tantx tista' tirraġuna ma' persuna ossessjonata bit-trekkin. Minkejja li t-tentazzjoni tiegħek tkun li taqbad tbattal il-post u teħles mill-irmixx, din mhix se ssolvi l-problema. Tajjeb li żżomm f'moħħok li hija d-diżordni fil-moħħ li qed tikkaġuna għemil irrazzjonali. X'tista' tagħmel biex tgħin?

1. Fittex għajjnuna professionali. Taħsbux li weħidkom se tkunu tistgħu ssolvu l-problema. Segwu l-pari tal-professionisti īħalli kulħadd jiġbed ħabel wieħed.

2. Ipprova immaġina lilek innifsek fis-sitwazzjoni tal-persuna li trekken.

3. Meta titkellem miegħu, uža kliem li jfiehem u jinkoraggixxi għemil realistiku bħal: "Naf li taf il-post b'għajnejk magħluqa. Imma immaġina li xi ħadd irid jasal sa' ħdejk f'emergenza! Żgur li se jitfixx u jwegħġa". Jew: "Il-ġirien għandhom id-dritt li jirrapprtawk lis-sanità. Flok ma tħalli l-affarijiet jaslu s'hawn, mhux aħjar li tibda tagħmel xi tibdiliet int stess? Lil ġirien nixti quhom ħbieb u mhux għedewwa."

4. Ftakar li min irekken bla rażan mhux se joqgħodlok għall-kritika. Aktar se jwebbes rasu jekk tgħaddilu kumenti bħal: "Uff, x'viżiblu hawn madwarek!" jew "Min se jgħixlek f'maqjel bħal dan? Id-dar għamiltu ħerba."

5. Twaqqax għaċ-ċajt d-dar u l-affarijiet li jgħoż. F'moħħu kliemek ifisser li qiegħed tnaqqaslu l-valur tagħhom. Wara kollox hu diga' jaf li l-fehmiet tiegħek u tiegħu dwar oġġetti ma jaqblu.

6. Tirreferix għall-oġġetti li jrekken bħala 'żibel', 'irmixx', jew 'imbarazz'. Agħmel mill-aħjar biex ma turihx x'qiegħed verament taħseb b'ħars jew ġesti.

7. Toqgħodx tipprova tipperswadi jew tisfurah jagħmel bidliet fil-kamra/ fid-dar għaxx jaġġiċċa jagħmel l-oppost ta' dak li qed tissuġġerilu.

8. Tmisslux l-affarijiet li jrekken bla permess. Se jistrombla ruħu u jitħawwad meta jarak tmisslu l-affarijiet.

9. Qabelxejn: (a) iffoka fuq s-sigurtà tal-persuna u tagħkom – għax il-post faċċi jieħu n-nar; imbagħad (b) ippostja l-affarijiet, u fl-āħjar (c) aħdem biex teħles minn oġġetti mrekkna.

10. Kura: Min irekken b'a rażan ma jħarisx lejn għemil bħala problema. Allura l-kura se tkun sfida kbira għall-kulħadd. Kulħadd irid jieħu sehem fil-kura. Weħidha, il-persuna ma tasalx. Għandu mnejn li se jkollkom bżonn tagħmlu pjan biex tassiguraw li l-persuna ma tkomplix iġġemma' annimali, għandkom mnejn tkunu tridu tinvolu lil SPCA fil-pjan. Kura intensa tista' twassal biex il-persuna tifhem l-imġieba bla rażan u tgħixx ħajja aktar sigura.

Ftakar: "Azzjoni tajba ssaħħa ħażna u tispira lil ħaddieħor jaġixxi sew." Platun, 400 QK



TECHNICAL WRITING IN SOCIAL WORK PRACTICE

© Nora Macelli

A lot of writing goes on in Social Work practice. The context in which social workers help vulnerable individuals and families might differ but much writing is expected of them. Working with an NGO presents a bigger challenge in this respect. Technical writing becomes an important skill for survival of the NGO. The sustainability of core services aimed at the social inclusion of families much depends on accountability to management and funding agencies through a robust system of record keeping, data-collection and analysis, progress report writing, preparation of case-studies, writing of articles and the utilisation of all this data for project proposal writing.

As time goes by, and with mentored practice, writing becomes a precious and cherished tool. It becomes a tool to educate, for reflective practice and for fundraising. And it can be used creatively in data collection.

Young and adult service users might be encouraged to attempt to capture their poignant and complex experiences in writing so as to inspire and motivate others in moving along in their lives. In this way, unplanned publications are born, giving hope to many others in similar predicaments.

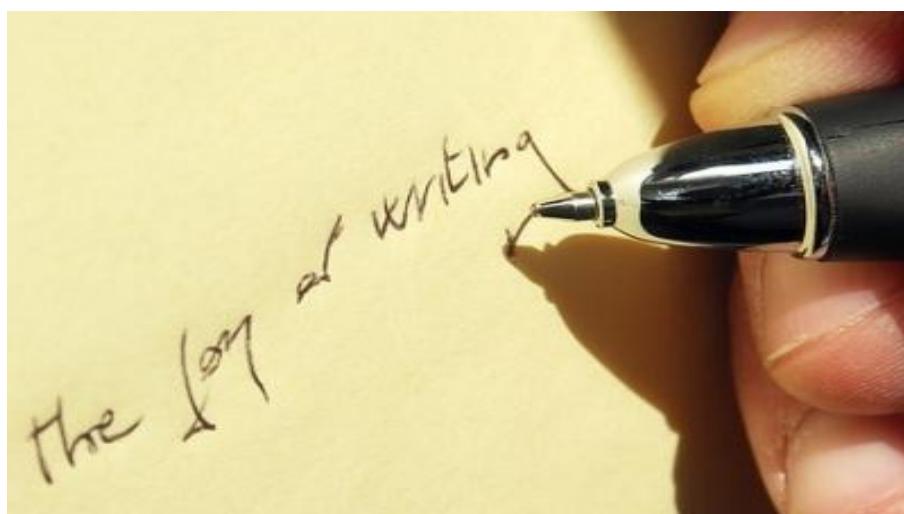
The fear of writing, of making mistakes, of failing to distill one's thoughts into writing can be overcome with practice. At the end of the day, when you have managed to write, obtain feedback from a mentor, revise, edit and correct the final product, you can breathe a sigh of relief and satisfaction at a piece of writing that manages to capture successful or problematic outcomes and paints a picture of a reality that is far from the experience of many who take life and its privileges for granted.

As a team of Social Workers at the St Jeanne Antide Foundation, we practice writing in different ways and for many reasons.

ADVOCACY: One of the key roles of a Social Worker is that of enabling very

vulnerable individuals and families to transmit their overwhelming life circumstances to key service providers, funding agencies and policy makers. With the consent of service users, Social Workers prepare 'social reports' briefly outlining situations causing hardship, a brief outline of the broader support plan to put the ensuing request in context, a justification of the request and a request for corrective action. Such reports have to be correct, concise, focusing on facts that relate to the request being made. As one works on one's writing skills, advocacy letters become a major tool that enables access to rights, services, review of entitlements, corrective action, and a sure pathway through the morass of bureaucratic procedures. As the writing skill is honed, the Social Worker wielding this tool realises what a time-saver writing can be; it avoids wasting time queuing at offices, waiting for appointments to be given, long conversations spent in making a case on behalf of a service user, travel to and from the office and fuel.

CASE-STUDIES: Writing a case study is a joyful experience. The writing process taps into what is familiar – the professional relationship with a person who, in difficult times, turns to you in fear, resentment, hope, pain and a host of other thoughts, feelings and beliefs about the social work profession. With practice and with an effective case-study structure, the writing of case-studies becomes second nature. Of course, as in any other writing genre, revision, editing and correction are in themselves tools for a polished



professional narrative. Case-studies have many uses. They are a tool for the training of social work students during practice placements. They can be appended to grant proposals. They are a tool for accountability to the Governing Board of an NGO, to funding agencies, to line managers and CEOs. They can accompany a technical paper. Other uses include insertion in booklets, magazines, book publications.

PROJECT PROPOSAL WRITING: Often, an NGO does not have the luxury of a sustained recurrent budget. Fundraising is a constant daily challenge. For an NGO like ours, project proposal writing is a major tool in sustaining services for very vulnerable and poor families. Without the skill of grant proposal writing, an NGO will not survive. In such a scenario, this type of writing becomes a tool for survival – a tool for social justice since grant allocation nowadays is mainly (and unfortunately) linked to short-term projects with a start and finishing date. And social justice for vulnerable families is not about short-term measures.

PROGRESS REPORT WRITING: Another form of technical writing, progress report writing is a powerful tool for accountability. In our organisation, they are used as effective tools in keeping funding agencies abreast of developments and fulfillment of agreed outcomes. Similarly, they are used as tools to inform the Governing Board. Social Workers are expected to submit a monthly reports using a standard agreed format that in themselves are

a handy tool for preparing one's chapter for the organisation's annual reports. Statistical data maintained by each social worker and collectively as a central data-base is an essential element of such reports.

CONTRIBUTING CHAPTERS TO ANNUAL REPORTS: Once an organisation has established a writing ethos that incorporates some of the writing methods mentioned earlier, the preparation of an annual report becomes a collaborative tool – easy to prepare since the basic ingredients are available.

ARTICLE WRITING: Practising writing very short texts comes in handy when a Social Worker is asked to contribute articles for the organisation's monthly e-zine. Such articles can include photos of events planned and implemented by Social Workers and embellish contributions by children supported by Social Workers. At the St Jeanne Antide Foundation, everyone is encouraged to write – even young children.

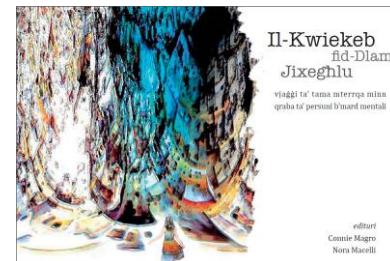
WRITING EDUCATIONAL RESOURCE & OTHER MATERIALS: Social Workers write to educate. They prepare handouts for support groups and training sessions, guidelines for volunteers, powerpoint presentations for meetings, seminars and conferences, booklets and informational brochures.

CASE-RECORDS: Succinct records of assessments, care-plans and intervention outcomes are key tools for a Social Work service provider. These official records are needed for supervision sessions, case-conferences and case-reviews, as

well as when a Social Worker is called to represent a service user in court and in handing-over situations.

PLANNING: Technical writing in social work, as in other disciplines, is a tool for planning new programmes and initiatives and in the formulation of business plans. Creative ideas emerging from grounded social work practice stand to remain buried unless translated into draft plans presented to management for budgetary consideration. So, here too, writing becomes a key planning tool for Social Workers, be they service team members, team leaders and management personnel.

Whatever the professional progression pathway of a Social Worker, it always pays to invest in the development of writing skills.



Mid-Djarju tal-Fondazzjoni.....

SETTEMBRU

Data	Attività
4	- Laqgħa ma' Uffiċċjal tad-Dipartiment tal-Lifelong Learning dwar korsijiet mhux formali għal adulti vulnerabbi - Laqgħa tas-SOAR Team
10,11,20	3 ijiem taħriġ għall-ħaddiema minn Dr Charlie Azzopardi dwar <i>Systemic Work with Families</i> bħala parti mill-continuous professional development programme
12	Laqgħa tal-Governing Board tal-Fondazzjoni
13	Laqgħa mat-team tal-Ägenzija CARITAS dwar il-kors li se joffru fiċ-Čentru Antida bħala parti mill-proġett Sustainable Lifestyles.
15	Lejla Maltija – attività ta' ġbir ta' fondi u ħin biex nissoċjalizzaw.
17	- Laqgħa mal-Kumitat tal-ġhaqda FLIMKIEN NASLU li saret għand il-KNPD. - Testimonjanza dwar il-Proġett Ġamra waqt ir-rehearsals tal-Kor VOICES fiċ-Čaplaincy, I-Università
18	Laqgħa mal-ġenituri ta' tfal li se jieħdu sehem fil-grupp ta' Kitba Kreattiva mmexxi mill-Fondazzjoni Servizzi Edukattivi (FES)
22	Laqgħa tal-Fundraising Committee
23	Harġa Kemuna għal tfal u ġenituri sponsorjata mill-HSBC Foundation
24	Partecipazzjoni tal-Kumitat SOAR fil-Konferenza Nazzjonali organizzata mill-Malta Institute of Management (MIM) dwar Gender Violence, fil-lukanda The Palace, tas-Sliema
26	Laqgħa mal-Kappillan ta' Raħal Ĝdid, Mons. Vincent Cauchi
28	Evalwazzjoni tal-programm tas-sajf għat tfal – SMILING KIDS/ TEENS
29	Harġa għat-tfal għall-Airshow sponsorjata mill-HSBC Foundation

Channel fuq il-YouTube bl-isem ta': BIBBJAMALTI. Fih ssibu I-Ġdid Testament kollu maqsum f'kapitli f'forma ta' Video bl-istampi li jgħinu lil min ikun qed jimmedita I-kelma t'Alla. Permezz ta' dawn il-videos, in-nies jitħegġu jaqraw il-Bibbja, speċjalment it-Testment il-Ġdid bil-Malti.

Channel BIBBJAMALTI: <http://www.youtube.com/user/BIBBJAMALTI>



BEFRIENDING SERVICE

This service forms part of the Social Work and Counselling Service. Team members are all volunteers, including Sr Agnes who is a qualified Nurse. At present, the team is supporting 37 lonely and home-bound persons.

Persons who require this service are referred to Befrienders by the Foundation's Social Workers.

The team is made up of 6 Volunteers.



SUPPORTED VOLUNTEERING

In line with one of the Foundation's strategic aims of engaging service users in Volunteering, 15 persons with mental health problems have volunteered since 2008.

The Foundation is currently researching this special type of volunteering since it presents both a challenge for volunteer management as well as invaluable therapeutic tool for sufferers and a respite for their family caregivers.



Nibża' Nkun Waħdi

Dietrich Bonhoeffer

Il-parti l-kbira tal-bnedmin ifittxu s-sħubija għax jibżgħu ikunu waħedhom. Billi ma jissapportux is-solitudni, għandhom ġibda qawwija biex ifittxu l-kumpanija ta' ħaddieħor. Hemm Insara, wkoll, li ma jissapportux ikunu waħedhom, għax kellhom xi esperjenzi koroħ magħħom infushom, u allura jisperaw li jiksbu xi għinuna minn sħubija ma' oħrajn.

Generalment ikunu diżappuntati. Imbagħad jagħtu t-tort lis-sħubija għal dak li fil-fatt kien it-tort tagħhom stess.

Il-komunità Nisranija mhix klinika għall-konvalexxenti. Il-persuna li tidħol f'xi sħubija għax qed tistaħba minnha nnifisha qed tuża s-sħubija ħażin għal skop ta' distrazzjoni, ta' aljenazzjoni, tidher kemm tidher spiritwali din id-distrazzjoni. Fil-verità mhux qed tfitteż xejn il-komunità, iżda biss distrazzjoni li tkalliha tinsa għal żmien qasir dawk is-sentimenti ta' bniedem li jħossu waħdu. Hija eżatt din id-distrazzjoni u aljenazzjoni li toħloq l-iżolament fatali tal-bniedem.

Sors: Life Together-Dietrich Bonhoeffer (1906-1945) kien qassis (pastor) Luteran, teologu, parti mir-režiżenza kontra n-Nazi. Kiteb dwar ir-rwol tar-religion nisranija f'dinja sekolari.

Għażiż/a

Stedina Għalik

Insellimlek. Ċert li l-iktar ħażja għal qalbek hi l-familja u għalhekk tixtieqha li tkun aħjar.

Min-naħa l-oħra, forsi jista' jkun li qiegħed issibha diffiċċi biex tgħix ħajja tien ja u fl-istess ħin tlaħhaq ma' dak li hu bażiku fil-ħajja ta' kuljum. Kulħadd jixtieq itejjeb il-mod kif jgħix, irrelevanti l-livell tal-ħajja tal-individwu.

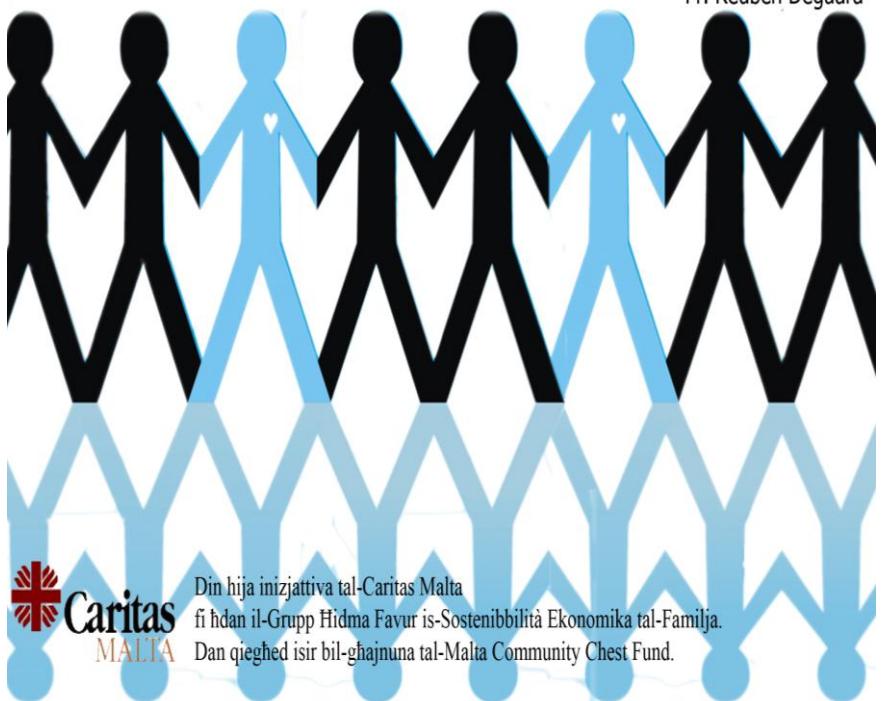
Fil-Parroċċa ha jkollna nies li bħalek iħobbu l-familja. Nixtieq inlaqqgħek ma' żewġ persuni li huma lesti jiskopru miegħek x'inhuma l-ħajjar metodi biex intejbu l-mod kif ngħixu billi juruna kif nużaw b'mod għaqli dak li għandna. Dan jista' jsir aktar aħjar bis-sehem tiegħek! Waqt li ser naraw kif nistgħu noqogħdu iktar attenti dwar l-użu ta' dak li għandna, ser nitgħallmu kif nistgħu nkunu iktar b'saħħitna, nħarsu l-ambjent ta' madwarna u nqassmu aħjar dak li naqilgħu. B'hekk l-istil tal-ħajja tagħna jkun iktar trankwil u ngħixu aktar b'mohħha mistrieħ u l-familja tkun aktar kuntenta u fil-paċċi.

Barra li taraw u tiddiskutu, xieraq li waqt dawn is-sagħtejn flimkien nieħdu ukoll xi ħażja zgħira bejnietna.

Ha nibdew niftaqgħha ser issir nhar **it-Tlieta 9 ta' Ottubru mis-5pm-7pm**.

Għalhekk ejja ha tara d-differenza fil-ħajja tiegħek illum u fil-futur! Narawk!

Fr. Reuben Deguara



Kemm tieħu għalik? -- "mod specjali ta' kif wieħed jgħix"



"Jekk insibuha diffiċli li nintelqu fil-Mulej, għandu mnejn li għadna marbutin wisq mal-volontà tagħna. Meta l-jien tas-soltu jfettillu jirribella għax xi ħadd ikun waħħal fih jew čanfru, għid li int ħad għalik għax il-jien tas-soltu għad għandu kontroll; għadu marbut wisq mal-opinjonijiet, ideat u ġudizzji. Meta nixxenqu għal pożizzjoni ogħla minn ħaddieħor sabiex inħossuna rispettati, ibqa' żgur li l-bniedem il-qadim, dak li mimli frugħa u vanită, għadu ma mietx fina kompletament." (*Sta Giovanna Antida, fondatriċi tas-Sorijiet tal-Karită*) *Circolare del 1808, Besançon, p.43, trad. minn n.m.*)



L-imħabba hija: " L-imħabba mhijiex għajjura, ma tintefażx biha nfisha; ... xejn ma tinkorla; ma żżommx f'qalbha għad-deni." (*it does not take offence and is not resentful*). (*St Paul, Corinthians 13:4-8*)



"Il-kwistjoni tal-imħabba hija ħaġa li ma tistax tiġi evitata. Jekk tipprendi jew le li din il-kwistjoni tinteressak, l-imħabba xorta hija, minn mindu twelidt, ħaġa li tikkonċernak. Għax l-imħabba mhix sempliċement xi ħaġa li tiġrilek: l-imħabba hija mod specjali ta' kif wieħed jgħix. Fil-fatt, l-imħabba hija tqawwija tal-ħajja, proċess li biżi il-ħajja ssir kompleta, integrali, u mimlija." (*Fr Thomas Merton, patri trappist; trad. minn. t.m.*)

NEW VOLUNTEERS

Lillian Buckle
Learning Support Service

Salvina Fabri
Befriending Lonely Persons

Marlene Schembri
Learning Support Service



Il-wens jikkonsisti fl-użu tat-**tama**. Il-virtù teoloġiku tat-tama huwa msaffi mid-Don tal-Għerf u lill-għerf jagħmlu perfett. It-tama bħala fidi teoloġika ma tiddependix mill-imġħoddi. Fi kliem ieħor, it-tama mhix imsejsa fuq dak li għamilna fil-passat, la t-tajjeb u lanqas il-ħażin. Aħna min aħna, anki jekk aħna l-akbar midneb fid-dinja, dejjem nistgħu nittamaw, għax it-tama mhijiex ibbażata fuq l-għemil tal-imġħoddi. Hija bbażata fuq it-tjubija bla qies u l-ħniena bla qies ta' Alla hawn u issa - ħniena li qatt ma tinbidel. - Fr Thomas Keating, patri Trappist; mill-ktieb tiegħu: *Id-Don tal-Għerf - il-frott u d-doni tal-Ispritu*. (*The Gift of Knowledge*).





"Jekk nistgħu sempliċement nistrieħu b'mod regolari għal għoxrin jew tletin minuta mingħajr ma naħsbu, nibew naraw li aħna m'aħniex ħsibijietna."

Is-Centering Prayer fost il-metodi li jippreparaw għall-Kontemplazzjoni (*Contemplatio*) - silta mill-ktieb Intimacy with God, Intimità ma' Alla, ta' Fr Thomas Keating (Patri Trappist, Kattoliku). Minn Kapitlu 7: - "Is-Simbolu Sagru (jew: il-kelma speċjali) bhala ġest li tfisser kunsens. Paġni 68-69" - maqluba għall-Malti minn T.M.

Il-metodi kollha li jwasslu għall-kontemplazzjoni (*contemplatio*) huma bejn wieħed u ieħor metodi sabiex wieħed ma jgħaddix minn proċessi ta' ħsieb.

Ir-raġuni hija li l-process ta' ħsieb fina għandu tendenza li jsaħħħa il-process ta' *addiction*, tal-vizzju - il-fernežja li għandna sabiex "nakkwistawaw xi ħaġa" mid-dinja ta' barra minna stess sabiex jitkebbsu il-kostringimenti tagħna (l-azzjonijiet li nkunu kostretti li nagħmlu) jew sabiex jitgħattew il-weġġhat li jkollna. Jekk nistgħu sempliċement nistrieħu b'mod regolari għal għoxrin jew tletin minuta bla ma naħsbu, nibew naraw li aħna m'aħniex ħsibijietna.

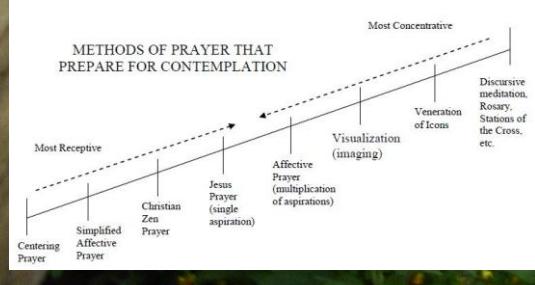
Ikollna ħsibijiet, iżda m'aħniex il-ħsibijiet. Fil-parti l-kbira, il-bnedmin ibatu għaliex jaħsbu li huma huma l-ħsibijiet li jaħsbu. Jekk biss jieqfu mill-ħsieb għal xi waqt kuljum, jibdew jindunaw li m'iġħandhomx għalfejn ikunu ddominati minn ħsibijethom.

Fis-Centering Prayer jew Talba tal-Kunsens, il-kelma "ħsibijiet" tiġibor fiha mhux biss kuncetti, idejat jew stampi fil-moħħ, iżda wkoll sentimenti, u dak li nħoss mis-sensi tiegħi minn barra u minn ġewwa, u anki sensazzjonijiet spiritwali. Kull ma nipperċepixxi jidħol taħt l-umbrella tal-kelma "ħsibijiet."

Id-diversi metodi li jwittu t-triq għal-kontemplazzjoni jew *contemplatio*, ikellmu lill-moħħ b'modi differenti. Huma metodi ta' preparament. Jekk inħarsu lejn l-ispektrum jew firxa tagħhom kollha kemm hi, naraw li minn naħha wħħda hemm metodi aktar ricettivi, fejn wieħed *jirċievi*, u min-naħha l-oħra hemm metodi li huma aktar ta' *konċentrazzjoni*.

Metodu ta' konċentrazzjoni ikun wieħed fejn aħna nagħmlu ħafna mix-xogħol, jew ix-xogħol kollu - bħal meta jew nirrepetu kelma sagra il-ħin kollu, jew inħarsu fiss lejn xemgħa jew xi oggett ieħor bħal din, jew naħsbu dwar ko-an taż-Żen (li hija ħaġa muħġaġa mingħajr soluzzjoni). F'metodu ricettiv, bħas-Centering Prayer jew it-Talba tal-Kunsens, ma nippuruvawx niffukaw l-attenzjoni. L-isforz tagħna jibqa' l-inqas sforz possibbi.

Ċerti metodi huma aktar metodi ta' konċentrazzjoni; oħrajn huma aktar metodi ricettivi, fejn wieħed *jirċievi* (ara il-istampa hawn taħt). Fiż-Żen hemm prattika partikolari ti tqorob mhux ħażin lejn is-Centering Prayer billi fiha wieħed sempliċement joqgħod fil-pożizzjoni li suppost, mingħajr ma jagħti każ tal-ħsibijiet. Sabiex iżżomm dik il-pożizzjoni jeħtieg, almenu għall-bidu, li wieħed jagħmel ġertu sforz. Is-Centering Prayer, li lanqas biss teħtieg pożizzjoni partikolari tal-ġisem ħlief li wieħed ikun "rilassat iżda vigilanti" huwa kważi fl-estremità tal-metodi ricettivi---



Grazzi lill-Miriam Grech, Administrator taċ-Ċentru Antida u lill-Melanie Piscopo,
Administrator tal-Fondazzjoni, tal-organizzazzjoni tal-attività ta' ġbir ta' fondi – **LEJLA MALTJA** - nhar is-Sibt 15 ta Settembru. Grazzi ukoll lill-żwieġhom, ulied, ġenituri u
ħbieb talli lkoll taw daqqa t'id. Grazzi lill-Jessie u lill-ħaddiema oħra li għenu u lill-numru ta' kumpaniji li kkontribwew ingredjenti u xorba.



**Projet u
grazzi**

Paġna Poežija

Osservi i gigli!

Quando l'universo finalmente mi chiamò
al telefono, mi disse osservi,
semplicemente osservi la rana e la cascata
il torrente e la libellula
e guardare il fiume di pensieri
e le emozioni reattive.

Quando ho chiesto perché,
ha risposto con la pazienza
di centomila anni
della gamma di storia culturale.

Mi disse Uomo, guarda, il tuo processo artificiale
della creazione dell'io
usa per mantenerlo una spuma di pensieri e concetti che
effervescentemente si versa nel vedere -
quando guardi me, e te, e Lui
(si rivelassero come Uno, se solo tu sapessi)
impaurito, tu vedi invece concetti... e così
il Tesoro nel vostro campo, lo perdi - accecataamente
nella sala degli specchi
e delle paure senza senso del non-io.

Quando guardi me, tu vedi invece
concetti di mondo, e dell'io
e quando ti rivolgi a Dio, proprio qui, proprio ora,
ne fai uno mentale, idolatra!

Sulla vostra piccola pianeta, tartarughe e lumache
secernono corazza rigida, a nascondersi dentro;
il tuo io secernato, uomo fa-conchiglie
nido chiuso e tessuto di pensieri
impedisce il volo - come se bramassi
un secondo uovo, per dis-covare
nonostante diventato maggiorenne.

E allora ... come dovrei essere, ho chiesto
ammutolito
e l'universo con grande pazienza disse:
osservare i gigli del campo, come crescono
uomo-che-secerne-conchiglie, guarda i gigli! ...
non possiedi nulla, e sii proprietà di nessuno
perché quando si muore a se stesso, si vive
nell'amore universale
in bellezza
in gioia!
vivresti in Lui.



Acque vorticose, ora

acque vorticose
incinte di
vita nascosta

rigonfiano, ondeggiando
fino a traboccare
con una gioia
fondazionale



correre, affluire, versarsi
dalla sorgente
alla sorgente

fa il bagno... ora!

Jiddawru l-ilmiċiet, issa

jiddawru, jinżifnu
l-ilmiċiet
fit-tqala
ta' ħajja mistura

jogħlew,
ifuru

bil-ferħ tal-qiegħ

ifexfu, jiġru
jitferrgħu
mill-ghajnej
sal-ghajnej

għum - issa!

Poežji ta'
Tony Macelli

Il-Ġilji: hares attent

Meta fl-aħħar čempilli l-univers, qalli
ħares attent, ara sew iż-żring u l-ilma ġieri
in-nixxiegħha w il-farfett wieqaf hiemed
ħares attent, ara sew ix-xmara ta' ħsibijietek
emozzjonijiet, reazzjonijiet...

Imm' għaliex, ridt inkun naf,
u bis-sabar weġibni, is-sabar
ta' mitt elf sena stennija,
tal-medda tal-istorja kulturali.

Qalli, Bniedem, ħares; il-process artificjali
li bih jinbena l-jien tiegħek, qesu ragħwa tiela',
juža' ħsibijiet u kunċetti bħala bżieżaq,
u r-ragħwa titla' tfexfex m'għajnejk meta thares
lejja, u lejħ, u lejk
(kollha Wieħed, iżda dan int ma tafux)
u ma tarax ħelief tfexfix ta' biżgħat u kunċetti –
u titilfu t-teżor fl-għalqa tiegħek stess
għax għamewk il-mirja, u l-biżgħat boloħ
tal-jien li 'l-jien ma jkunx.

Meta thares lejja tara, minnflok,
il-kunċetti tal-jien tiegħek
u meta ddur lejn Alla – issa, hawn –
tagħmel alla magħġun mill-ħsieb, ja idolatru!

Fil-pjaneta żgħira tiegħek, bebbux u fkieren
inixxu qoxra iebsa, u jistaħbew fiha;
ja bniedem-li-jnixxi-qoxra, il-jien tiegħek
bħal bejta magħluqa madwar pespus
ma tħallikx ittr –
bilkemm ma tridx tfaqqas bil-kontra
u tidħol lura f' bajda.

Allura... kif għandi nkun? staqsejt issummat
u l-univers bis-sabar qalli: ħares sew,
ara l-ġilji, ja bniedem-li-jnixxi-qoxra,
ara l-ġilji huma w jikbru; tisharx ħosbien...
iżd' isħar attent
taħkimx, u tħallli xejn jaħkmek
u meta cċedi l-jien, tgħix
fl-imħabba wiesa'.

HARĞIET SAJFIN GHAT-TFAL [DAWRA MAL-BLUE GROTTO](#)

Il-ħamis 23 ta' awissu kien immissna parti oħra tas-“summer school”. Din id-darba morna dawra bid-dgħajsa madwar il-blue grotto. Waqt li konna qeqħdin induru bid-dgħajsa, rajna ħafna tipi ta' għerien bħal għar il-qattusa. Dan l-ġħar ha ismu minn sajjieda li, waqt li kienu qedgħin jistagħdu raw qattusa ġo għar. Għar ieħor huwa għar it-tieqa li għandu fetħa forma ta' tieqa. Għar filfla huwa għar li jismu hekk għax għandu blata żgħira forma ta' filfla. Għar il-koppla għandu saqaf forma ta' koppla imma din ġiet iffurmata b' mod naturali. Blue grotto huwa l-ikbar għar li hemm. Dan l-ġħar għandu xi ħażja partikolari li meta iddaħħal idejk jew parti oħra minn ġismek fl-ilma, din tidher blu. Dan kollu hu effet tal-blat li hemm fil-qieħ. Dħalna ġo għar fid-dlam u rajna ħafna ħut. Din kienet waħda mill-isbaħ esperjenzi li għaddejnej flimkien.



Maxine, Martina, Nicole, Maria, Andre U Anthony

SMILING KIDS & TEENS 2012

Fis-7 ta' Settembru 2012 intemm il-programm għat-tfal tas-sajf Smiling Kids & Teens 2012. Tul id-9 ġimgħat, it-tfal attendew bi ħaġarhom u flimkien mal-ġenituri ħadu sehem attiv flimkien mal-kordinaturi, għalliema Voluntieri tal-programm. Il-programm kien imfassal b'tali mod illi, filwaqt li jieħdu pjaċir, it-tfal jitgħallim lu ħiliet ġoddha u jkabbru l-għarfien tagħhom fuq aspetti differenti utli għal ħajjithom. Permezz ta' dan l-artiklu nixtiequ nirringrazzjaw lil kull min tana kull appoġġ meħtieg tul dawn it-9 ġimgħat.

Il-programm Smiling Kids u Teens seħħi bl-impenn u dedikazzjoni ta' 13-il voluntier li flimkien seħħilhom iwettqu diversi attivitajiet ippjanati. Għall-maġgoranza tal-voluntiera din kienet l-ewwel esperjenza tagħhom ta' volontarjat. Filwaqt li għal sitt volontiera din kienet it-tieni esperjenza għalihom. Kull voluntier wera responsabbiltà u entużjażmu.

Għaldaqstant, GRAZZI kbira tmur lil Carmen Vassallo, Carmen Grima, Gabriella Baldacchino, Danika Bilocca, Lara Bilocca, Jael Briffa, Graziella Carabott, Melvin Vella, Mary Rose Attard, Lucia Gilson, Anne Marie Bezzina, Bernardette Barbara, Mary Anne Pace u Jessie Spiteri. Barra minn hekk nixtiequ nirringrazzjaw lil Pauline Agius, *Community Worker* mal-Fondazzjoni, li permezz tal-kontribut tagħha seta' jibda l-grupp għall-adloxxenti. Nixtiequ ukoll nirringrazzjaw lil Jessie Spiteri li għenitna bis-shiħ tul il-programm kif ukoll waqt il-preparazzjoni għar-riċeviment li sar għall-ġenituri wara t-talent show. Radd ta' ħajr tmur lil Fr. Ronnie Zammit li qaddes il-quddiesa li għaliha kien mistiedna l-ġenituri.

Din is-sena saru arrāġamenti sabiex rappreżentanti minn dipartimenti u aġenziji differenti fosthom mill- Health Promotion, Waste Serv, Cyber Crime Unit tal-Puluzija, u Aġenċija SEDQA. Waqt dan il-programm għat-tfal matul is-sajf, daħħalna t-tēma ambjentali. Għaldaqstant stedina lil Ms Annalise Falzon, Uffiċċjal għall-Edukazzjoni Ambjentali li ddedikat hin taħdem mat-tfal fuq aspetti differenti tal-ħarsien tal-ambjent naturali. Radd ta' ħajr imur lil Daphne Capello li fuq bażi volontarja mexxiet żewġ attivitajiet ta' eżerċizzju fiżiku u lil Geraldine Gatt li offritilna l-facilitajiet tas-swimming pool tar-residenza tagħha.

Nirringrazzjaw ukoll lid-dirigenti tal-Mediterraneo Marine Park u Aviation Museum li laqgħu t-tfal fil-park u fil-mużev rispettivament mingħajr ħlas; lill-Hook & Line tan-Naxxar li pprovidelna għaxar qasab tas-sajd. Ringrazzjament speċjali jmur lis-Sorijiet tal-Karită li tawna l-permess biex nużaw il-boat house ta' Wied il-Għajnejn, l-għajnejn, l-għajnejn, l-ġimxu tas-sala u l-kapella sabiex inkunu nistgħu nagħmlu l-attivitajiet fihom.

GRAZZI kbira lil kulħadd!!!

Kim & Ruth, Community Social Workers, Ko-ordinaturi



“Don’t let what you can’t do stop you from doing what you can do” - John Wooden

Self-Esteem Course to commence soon....

For more details contact Sr Rose on 21809011 or send email on sisterroestk@yahoo.com

BAZAAR B'RISQ IL-FONDAZZJONI

Miftuh kull nhar ta' Tnejn u nhar ta' Erbgħa mid-9:00 sal 12:00

Qegħdin naċċettaw oġġetti biex jinbiegħu fil-bazaar (mhux ħwejjieg)

DONATIONS

Your donation is truly appreciated; it enables us to sustain our services to vulnerable individuals and families from surrounding parishes.

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)

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

FOUNDATION SERVICES

1. The Antide Centre: a drop-in centre in Tarxien open from 7.30am to 5.30 pm daily in winter time (sometimes later as well).

2. The Social Work & Counselling Service: includes home-visits to home-bound lonely persons by a Nurse and Volunteer Befrienders, family-focused community outreach work and youth work, and Handyman Service in support of vulnerable families.

3. The Learning Support Programme: includes (a) a Homework Support Service for children and young persons; (b) non-formal learning opportunities for vulnerable adults , (c) grandparent education.

4. LWIEN - Caring for Family Carer-givers Service: support for family care-givers of persons with mental health problems: family consultations, counselling, support groups.

5. Community Work Projects:

(a) **Vinci Project:** Community work in the parish of Haz-Żabbar undertaken in collaboration with the parish and partially funded by STRINA of the Malta Community Chest Fund. Services include social work in zones with a concentration of families in difficulty, counselling, groupwork.

(b) **Gamra Project:** Community work in the parish of Fgura undertaken in collaboration with the parish and funded by The Voices Foundation.

7. Overseas Development Projects: SJAF assists the congregation of the Sisters of Charity in the development of projects in developing countries.