SJAF *e*-Magazine

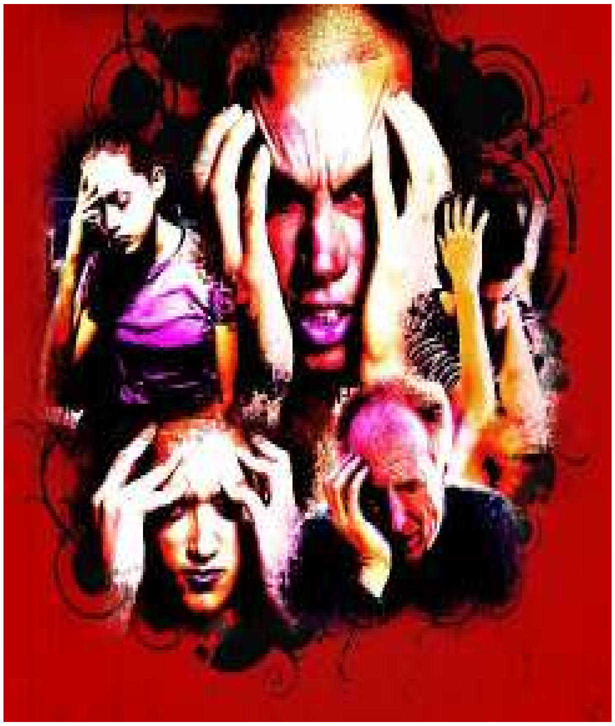
SJA FOUNDATION
Ċentru Antida
51, Tarxien Road
Tarxien TXN1090
Reception Desk Tel. 27672367; 21808981; 21809011
Email: miriam.sjaf@gmail.com

a monthly e- magazine – Issue No.38, October 2010

Ħadt Ħsieb Żewġi b'Mard Mentali għal 40 Sena

L-esperjenza tal-familjari li, sena wara l-oħra, jieħdu ħsieb xi ħadd li jħobbu li jsofri minn mard mentali, hija kiefra u mimlija toqol u qtugħ il-qalb. Il-qagħda tagħhom ssir itqal meta tikkunsidra n-nuqqas ta' appoġġ għall-qraba li qed jerfgħu risponsabbiltà kbira mingħajr taħriġ, informazzjoni xierqa u appoġġ konkret meta jkollhom bżonnu, mingħajr t-tagħbija tal-ispiża li jridu jmorru għand speċjalist privatament.

Illum se naqsmu magħkom esperjenza oħra ta' family caregiver li xtaqet tgħaddi messaġġ ta' kuraġġ minkejja dak kollu li għaddiet minnu għal snin twal. Din il-mara kuraġġuża qasmet l-esperjenza tagħha għall-ewwel darba fuq-ir-radju waqt il-programm tal-Fondazzjoni VINĊI fuq Radju Hompesch.-



X'inhuma whud mill-isfidi li tiffaċċa persuna li qed tieħu ħsieb membru tal-familja bi problemi ta' saħħa mentali?

Fil-każ tiegħi, waħda mill-ikbar sfidi hija li kelli nġorr il-karru tal-familja waħdi. Sfidi oħra huma li:

- trid titgħallem ħafna fuq il-marda ħalli tkun f'qagħda aħjar li tgħin bl-aħjar mod possibbli. Trid titgħallem fuq il-mediċini, is-side effects tagħhom, x'jiġri jekk ma titteħidx il-medikazzkjoni.

- trid titgħallem ma tistenniex grazzi. Jekk tirċievi ringrazzjament, taċċettah u tħossok mimlija b'aktar enerġija.

- trid tidħol għal din ir-risponsabbiltà b'qalbek u ruħek u titlob lill-Mulej jimlik bis-sabar u kuraġġ.

KONTENUT

Ħadt ħsieb żewġi b'mard metali għal 40 sena ....paġni 1 u 2
Il-Proġett ta' community work VINĊI f'Ħaż-Żabbar ...paġna 3
How to cope with personal tragedy ...paġna 4
Esperjenzi ta' Volontarjat minn Żgħażagħ...paġni 5 u 6
Aħbarijiet mill-Fondazzjoni... paġna 7
Id-Djakonija... paġna 7
Rokna poeżija... paġna 8
Relazzjonijiet... paġna 8
Avviż Literacy Courses... paġna 9
Servizzi tal-Fondazzjoni... paġna 9

Għaliex huwa importanti ħafna għall-family caregivers li jieħdu ħsieb tagħhom infushom?

Importanti ħafna li tieħu ħsieb tiegħek innifsek għax jekk tonqoslok is-saħħa u tikkrolla kemm mentalment kemm ukoll fiżikament ma tkunx tista' tieħu ħsieb tal-marid u tal-bqija tal-familja. Issir pazjent int ukoll. Taqa' f'dipressjoni, inkella.

Kif jista' family caregiver jieħu ħsieb tiegħu nnifsu sabiex ma jikkrollax hu wkoll?

Irid joqgħod attent li ma jgħejjix. Irid isib mezz ta' kif jieħu ftit rikreazzjoni imqar darba fil-ġimgħa. Per eżempju, ħriġt u mort ħadt kafè ma ħabiba li taf tisimgħek, tifhmek u ma toqgħodx tiġġudikak. Jew anke tagħmel sempliċement telefonata lil xi ħadd li jaf jisimgħek u jifhmek. Jekk għandek il-mezzi – għax sfortunatament mhux kulħadd ikollu – tista' tieħu break ta' holiday. Tista' tirrikorri għand psikjatra biex il-membru tal-familja li hu marid, iqatta' ftit ġranet is-Psychiatric Unit biex inti tistrieħ ftit u jkollok moħħok mistrieħ li qed jiġi sorveljat. Trid tkun sod u ġentili miegħek innifsek – ma tridx tħossok guilty għax qed tieħu ħsieb tiegħek innifsek.

X'inhuma wħud mill-problemi li jiffaċċja carer?

Hemm diversi problemi. Bħalma digà għidt, il-piż ewlieni trid iġġorru inti. Ġieli jkun hemm problema ta' nuqqas ta' komunikazzjoni mal-marid speċjalment jekk ikun għaddej minn xi fażi ta' paranoia. Ġieli wkoll ikollok qraba, speċjalment qraba tal-marid, li joħduha kontrik mingħajr ma jippruvaw isiru jafu aktar dwar il-marda u s-sintomi tagħha.

X'inhuma wħud mir-responsabbiltajiet li jitgħabba bihom il-carer?

Dan jiddependi mis-severità tal-marda. Trid tara li jieħu l-mediċini kif suppost. Is-sehem tal-carer huwa importanti f'dan it-tip ta' mard għax meta l-carer jakkumpanja lill-marid għand il-psikjatra jkun jista' jaqsam l-esperjenza tiegħu ta' kura ta' kuljum mal-psikjatra. Trid issib int il-mezz kif tara lill-psikjatra waħdu biex tagħmel dan għax ħafna drabi l-pazjent ma jkunx irid jew ma jkunx f'qagħda li jgħid dak li fir-realtà jkun qed jiġri u qed iħoss.

X'jistenna il-carer mill-bqija tal-familjari u l-qraba?

Jekk tkun ffortunat li jkollok il-familjari jew qraba li jifhmu dan il-mard, abbli jkunu ta' għajnuna kbira għaliex meta ma jifhmukx ikomplu jtaqqluk aktar. Hawn familjari li ma jkollhomx idea ta' x'qed jiġri u għaliex imma xorta jibdew jagħmluha ta' mħallfin u jgħidulek "dak qed tfissdu," jew "dak qed tħarrbtu."

X'għajnuna għandu jfittex carer?

Dak jew dik li terfa' l-akbar piż ta' kura tal-membru tal-familja b'mard mentali għandu d-dmir li jfittex kull tip ta' għajnuna. L-ewwel qabel kollox trid tibda tinforma ruħek fuq il-marda. Illum il-ġurnata jeżistu assoċjazzjonijiet li joffru għajnuna. Per eżempju, l-ewwel darba li mort kors għall-qraba tal-Mental Health Association, ħassejtni nsir naf aktar fuq il-marda tal-qarib tiegħi. Jeżistu wkoll support groups fejn wieħed ikun jista' jaqsam l-esperjenza tiegħu u nitgħallmu mill-esperjenzi ta' xulxin. Is-St Jeanne Antide Foundation ukoll qed toffri għajnuna imprezzabbli għall-qraba ta' min hu marid mentalment. Għall-pazjenti nfushom hawn ħafna servizzi fil-komunità wkoll.

X'tissuggerixxi lill-carers?

Li jagħmlu l-kuraġġ għax dan il-mard huwa bħal mard ieħor. Il-kura tjiebet ħafna. Importanti li jegħlbu l-istigma assoċjata ma' dan il-mard u jfittxu l-għajnuna kollha li hemm bżonn.

Għandu ġenitur jaħbi r-realtà mit-tfal biex tnaqqsilhom mit-trawma tal-marda li jiffaċċja l-ġenitur l-ieħor jew għandu jfissrilhom kollox u jinvolvihom fil-kura?

Li nista' ngħid mill-esperjenza tiegħi hu li, meta t-tfal kibru sa età li setgħu u riedu jifhmu, kont nispjegalhom is-sitwazzjoni tal-marda u kif, minħabba l-marda, il-marid ma jkollux attitudni normali. Jiena nħoss li kienu jifhmu u addattaw ruħhom għas-sitwazzjoni diffiċli ħafna. It-tfal reżiljenti jekk tfehemhom u tinvolvihom. B'hekk, l-għaqda fil-familja tikber sew!

Mid-Dijarju tal-Proġett Vinċi – community work f'Ħaż-Żabbar

1 ta' Ottubru:	Laqgħa ma' Ms. Lucianne, voluntiera miż-żona Maria Bambina, bi tħejjija għall-outreach biex inxerrdu l-kelma u nqassmu flyer dwar għal Klabb NannaKola li se jitwettaq fiċ-Ċentru Maria Bambina.
4 ta' Ottubru:	Nora u Ruth iltaqgħu ma' 3 Kunsillieri mill-Kunsill Lokali ta' Ħaż Żabbar sabiex naraw kif nistgħu nikkolaboraw.
6 ta' Ottubru:	Il-ħaddiema tal-Proġett VINĊI, flimkien mal-voluntiera miż-żona Maria Bambina, qassmu l-istendina lir-residenti taż-żona indikata għal Klabb NannaKola.
6 ta' Ottubru:	Pauline u Ruth iltaqgħu mal-Counsellors tal-Kuleġġ Santa Margerita fejn ġie diskuss kif, flimkien, nistgħu nkunu ta' appoġġ għat-tfal u l-ġenituri tagħhom.
7 ta' Ottubru:	Ruth u Claire ħadu sehem fil-programm tar-radju mmexxi mill-proġett stess li jinstema' Radju Hompesh u iddiskutew l-importanza tat-tagħlim tul il-ħajja. Tkellmu fuq is-sehem edukattiv tal-ġenituri u x'jistgħu jagħmlu ġenituri biex irawmu sens ta' kurżità u mħabba għat-tagħlim. Ġie diskuss ukoll l-irwol u ħidma ta' community worker u social worker fil-komunità.
8 ta' Ottubru:	Għalliema voluntiera bdiet tassisti tfajla minn familja fid-diffikultà biex tirnexxi akkademikament.
13 ta' Ottubru:	Ruth u Claire ġew mistiedna mill-Għaqda ta' l- Anzjani f'Ħaż-Żabbar waqt attività ta' l-anzjani fejn spjegaw x'inhu l-Proġett VINCI u s-servizzi li qedgħin jiżvolġu f' Ħaż Żabbar.
13 ta' Ottubru:	Il-ħaddiema tal-Fondazzjoni bdewħidma ta' outreach fiż-żona tal-Biċċieni.
14 ta' Ottubru:	Ruth u Nora attendew laqgħa tal-Kunsill Pastorjali Parrokkjali f' Ħaż Żabbar, fejn Ruth għamlet preżentazzjoni fuq il-Fondazzjoni, s-servizz tagħha u l-Proġett VINĊI.
14 ta' Ottubru:	Sr Rose ħadet sehem fil-programm tar-radju tal-proġett Vinċi u iddiskutiet mal-preżentatriċi fuq il-maħfra.
15 ta' Ottubru :	Ruth attendiet laqgħa tal-kattekisti kollha f'Ħaż-Żabbar fejn għamlet preżentazzjoni fuq il- Fondazzjoni u fuq il Proġett VINĊI. Iddiskutiet ukoll imġieba repetittiva li jistgħu josservaw fit-tfal waqt il- ħin tal-mużew biex b'hekk jipprovaw iressqu lill-ġentituri għall-għajnuna.
19 ta' Ottubru:	Il-ħaddiema tal-Proġett VINĊI lestew iż-żjajjar fil-blokkok kollha taż-żona tal-Housing Estate.
20 ta' Ottubru:	Tony u Emma bdew imexxu l-Klabb NannaKola fiż-Żona Maria Bambina. Il-Kappillan kien preżenti għall-ftuħ.
26 ta' Ottubru:	Ruth attendiet il-laqgħa tal-Kummisjoni Djakonija billi l-proġett jaħdem id f'id mal-Kummissjoni.
28 ta' Ottubru:	Ruth ħadet sehem fil-programm tar-radju mmexxi mill-proġett u iddiskutiet il-punti mqajma minn numru ta' familji li l-ħaddiema tal-proġett żaru fuq in nuqqas ta' aċċessibiltà għall-persuni b'diżabilità madwar il-lokal.

Kull nhar ta' ġimgħa matul Ottubru, l-Mental Health Nurse tal-Fondazzjoni ltaqgħet ma' numru ta' familjari li jieħdu ħsieb membru tal-familja bi problemi ta' saħħa mentali. Is-Social Workers ukoll, matul ix-xahar, ħadmu mill-qrib ma' numru ta' familji li qed jiffaċċjaw diffikultajiet kbar f'ħajjithom.

Il-Proġett Vinċi – community work f'Ħaż-Żabbar - minn Ruth Brincat, Project Leader

Il-ħidma ta' community work u community social work f'Ħaż-Żabbar qiegħda kull ma tmur issir aktar intensa. Qed inżuru l-familji f'kull blokk taż-Żona tal-Housing kif ukoll f'tal-Biċċieni. Bħal ma forsi wieħed jaf, iż-żona tal-Housing fiha għaxar blokkijiet ta' madwar 216-il appartament. Kull żjara ddum bejn nofs sigħa u sigħa sabiex niddentifkaw il-bżonnijiet u suġġerimenti tan-nies fil-komunità. L-għan taż-żjajjar huwa li nsiru nafu lill-familji u huma lilna sabiex b'hekk jinbena pont bejn il-proġett u l-familji. Iż-żjajjar qed isiru mis-Social Workers, il-Community Workers, il-Mental Health Nurse u Dun Faust. Lill-familji li jifthulna nispjegawlhom x'inhu l-proġett u niddjalogaw magħhom spjegajna lir- residenti kollha li fetħulna dwar is-servizzi li qegħdin noffru fil- proġett VINĊI. Ħafna kienu dawk in-nies li laqgħuna u saħansitra stidnuna fid-djar tagħhom . Fost il- frażijiet li verament laqtuna kienu "il-Bambin bagħtkom"; "J'Alla tibqgħu tagħmlu dan il-ġid" ;"imma kif kellkom tħabbtu l- bieb tiegħi"; u " li smajtni ġa ħafna għalija". Kien hemm ukoll min irreferilna familji oħra li joqgħodu Ħaż-Żabbar u li huma tassew fil- bżonn.

Stajna nosservaw id-differenza bejn blokka u oħra, u innutajna li kull blokka għandha ċertu karatteristiċi li jiddistinguwha minn blokkok oħra. Innutajna li fi blokka partikolari fuq kull bieb kien hemm in- nagħla taż- żiemel li hija sinjal ta' risq! L-għan ewlieni ta' dawn iż-żjajar fid-djar kien sabiex b'hekk stajna niddentifikaw nies li m'humiex milħuqa minn ebda servizz, nitkellmu magħhom u naraw xi ħtiġijiet għandhom bżonn għalihom personali kif ukoll fiż-żona ta' fejn qegħin jgħixu. Dawn huma ftit mill- ħtiġijiet li ġew identifikati: is-servizz tas-saħħa qiegħed l- bogħod biex jintlaħaq mir-residenti tal-Housing estate, l-area li tista' tintuża bħala post ta' soċjalizzazzjoni, il-bżonn ta' grupp ta' sapport għal- persuni li jinsabu weħidhom jew li għaddejin minn fażi ta' dipressjoni. Uħud mir-residenti kienu ikkonċernati ħafna bil-problema tad- droga u tal-vandaliżmu li jeżisti f'dik l-area.

Apparti ż-żjajjar fid-djar, Ruth u Nora ġew f' kuntatt ma' diversi organizzazzjonijiet fi ħdan il-paroċċa u kif ukoll organizzazzjonijiet fil-komunita' ta' Ħaż-Żabbar. Fost l-oħrajn taw preżentazzjoni lill-membri tal-Kunsill Pastorali Parrokjali, lill-kattekisti li jkunu regolament f' kuntatt ma' tfal u ġenituri, u ukoll ma' tliet kunsilliera. Barra minn hekk, kull nhar ta' Ħamis, bejn il-11am u 12pm, Nora flimkien ma' diversi mistiedna jieħdu sehem fi programm fuq Radju Homesph.

Barra minn hekk, matul dan ix-xahar, voluntiera fi ħdan il-Fondazzjoni taw xeħta ġdida lill-uffiċċju parrokjali kif ukoll lill-kamra tal- counselling. Min jixtieq iwettaq xi tip ta' ħidma volontarja fi ħdan il-proġett jista' jikkuntattjana. Barra minn hekk, kull min jixtieq jagħmel xi suġġerimenti dwar ħtiġijiet għal servizzi huwa mħajjar biex jinfurmana.

Aħna qiegħdin inkunu fl-uffiċċju parrokjali kull nhar ta' Erbgħa, Ħamis u Ġimgħa bejn id-9am u l-4.30pm.

Il-pjaniet għax-xhur li ġejjin huma li:

- Jingħata taħriġ fil-Malti miktub u mitkellem. Kull min huwa mħajjar jista' jinkiteb fl-Uffiċċju Parrokjali.
- Ikomplu ż-żjajjar fiż-żona tal- Biċċieni.
- Outreach fiż-żona tal Bandli ta' Ħaż-Żabbar.
- Ikompli il-Klabb Nannakola fiż-żona Maria Bambina.
- Laqgħat mal-ġenituri li tfal tagħhom jattendu l-katakezmu fiċ- ċentru Nazzaret kif ukoll ma' ġenituri li jwasslu lil uliedhom fl-iskejjel Primarji biex nispjegawlhom l- Proġett VINĊI u naraw x'jissuġerrixu huma għal gruppi ta' taħriġ.
- Tkompli sensiela ta' programmi fuq radju hompesh
- Tkompli l-ħidma mal-familji fil-bżonn.

How to cope with Personal Tragedy? - Heal the World

Extract from The Healers of 9/11 by Nicholas D. Kristof, New York Times, September 8, 2010

In the shattering aftermath of Sept. 11, 2001, Ms. Retik bonded with another woman, Patti Quigley, whose husband had also died in the attack. They lived near each other, and both were pregnant with babies who would never see their fathers.

Devastated themselves, they realized that there were more than half a million widows in Afghanistan — and then, with war, there would be even more. Ms. Retik and Ms. Quigley also saw that Afghan widows could be a stabilizing force in that country.

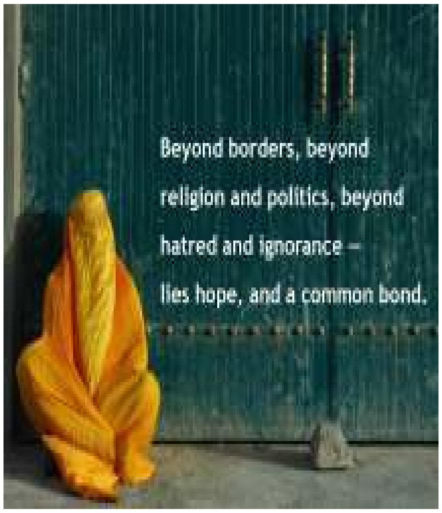
So at a time when the American government reacted to the horror of 9/11 mostly with missiles and bombs, detentions and waterboardings, Ms. Retik and Ms. Quigley turned to education and poverty-alleviation projects — in the very country that had incubated a plot that had pulverized their lives.

The organization they started, Beyond the 11th, has now assisted more than 1,000 Afghan widows in starting tiny businesses. It's an effort both to help some of the world's neediest people and to fight back at the distrust, hatred and unemployment that sustain the Taliban.

"More jobs mean less violence," Ms. Retik noted. "It would be naïve to think that we can change the country, but change has to start somewhere. If we can provide a skill for a woman so that she can provide for her family going forward, then that's one person or five people who will have a roof over their head, food in their bellies and a chance for education."

http://www.nytimes.com/2010/09/09/opinion/09kristof.html?th&emc=th

Susan Retik



Welcome

NEW VOLUNTEERS WITH SJAF

Anna Busuttil - Receptionist
Connie Bonnici – Homework Support Service
Ruth Calafato – Homework Support Service
Tara Desira - Reception & Admin Support
Joe Desira - Occasional Handyman
Francesca Muscat – Homework Support Service

Esperjenza ta’ Volontarjat ma’ tfal li jiffrekwentaw iċ-Ċentru Antida – minn Graziella Carabott

Dan kien l-itwal sajf tiegħi peress li spiċċajt il-Form V u għamilt l-O’ levels. Għalhekk iddeċidejt li minflok immur naħdem bħal maġġoranza ta’ sħabi nibda nagħmel xogħol volontarju. L-esperjenza li għamilt matul dan is-sajf inħoss li kabbrittni fis-sens li sirt naprezza aktar dak li għandi u lil dawk ta’ madwari. Ix-xogħol volontarju laqqani ma’ diversi persuni u allura ma’ karattri differenti. Matul dan is-sajf jien kont niltaqa’ ma’ grupp ta’ tfal tlett darbiet fil-ġimgħa. B’ kollox kont niltaqa’ ma’ erbat itfal ta’ bejn is-sitta u l-għaxar snin.

Matul is-sagħtejn li konna nkunu flimkien konna nagħmlu xogħol relatat mas –suġġetti tal-matematika, il-Malti u l-Ingliż. Biex it-tfal jieħdu aktar interess u fl-istess waqt ikollhom ċans jipparteċipaw b’ mod liberu, kont nuża diversi materjali bħal flashcards, jigsaw puzzles, stampi u dizzjunarji kkuluriti. Dan kien bil-għan li l-laqgħa tagħna tkun waħda kreattivà u kemm jista’ jkun oriġinali. Għall-matematika kont nuża metodi kemm jista’ jkun simili ta’ dawk li jużaw l-iskola. Għaldaqstant kont nurihom metodi oħra permezz ta’ kuluri biex it-tfal mhux biss jaslu għal tweġiba tajba imma wkoll jifhmu b’ mod sempliċi li għal dan is-suġġett il-kreattività tilgħab parti importanti peress li jista’ jkun hemm aktar minn metodu wieħed li jwassal għat-tweġiba tajba. Bl-użu tal-flashcards stajt noħloq speċi ta’ logħob bejn il-grupp biex b’ hekk il-matematika ma tkunx biss sensiela ta’ somom taħt xulxin. Għas-somom tal-addition u subtraction kont nuża affarijiet bħal lapsijiet u kuluri biex it-tfal jaraw iż-żieda u t-tnaqqis b’ mod ċar quddiemhom anzi jkunu huma stess li jagħmlu dan.

Għal-lingwi tal-Malti u l-Ingliż għamilt użu minn puzzles u kont noħloq speċi ta’ logħob biex it-tfal jidraw jagħmlu użu mid-dizzjunarju, filwaqt li jidraw ikunu indipendenti fi ħsiebhom u jaslu għar-risposti waħedhom. Ma’ kull individwu ħloqt file jew pitazz biex fih jinżamm ix-xogħol b’ mod organizzat u biex ikun ta’ referenza aktar tard. Fuq dawn il-pitazzi jew files kont nipreparalhom eżerċizzji tal-livell tagħhom u dawn kienu jsiru jew waqt il-laqgħa jew bħala xogħol għad-dar. F’ dawn l-ezerċizzji kont nuża kuluri, stampi, forom u illustrazzjonijiet differenti biex it-tfal ma jarawx kitba biss. F’ kull laqgħa, kien isir il-qari bl-Ingliż u bil-Malti fejn b’ mod separat, l-erbat itfal kienu jaqraw minn kotba addatati għal livell tagħhom. Wara kienu jsiru xi mistoqsijiet li kienu jitwieġbu jew b’ mod orali jew miktub dwar l-istess silta. Lill-membri tal-grupp ta’ bejn it-tmienja u l-għaxar snin, lejn l-aħħar ta’ kull laqgħa kont ngħidilhom sensiela ta’ kliem u huma jiktbuhom mingħajr ma jarawhom (dictation).

Matul il-laqgħa it-tfal kienu jagħmlu eżerċizzji minn kotba jew jaħdmu handouts kopji tar-riżorsi misjuba fiċ-ċentru. L-aktar attivitajiet li ntgħoġbu kienu:

1. li kont ngħatijhom kelma kemxejn twila biex permezz ta’ dizzjunarju, it-tfal kienu joħorġu kliem ieħor mill-ittrri ta’ din il-kelma.
2. kliem-katina fejn kont nibda b’ kelma u huma jaraw biex tispiċċa u permezz ta’ dizzjunarju jsibu kelma oħra tibda bl-aħħar ittra.
3. li nibdew ngħidu l-alfabett, nieqfu f’ ittra partikolari u t-tfal jaħsbu f’ ismijiet, postijiet, annimali, affarijiet, frott, ħaxix li jibdew b’ din l-ittra.
4. li nużaw il-flashcards bi kliem stampat fuqhom u t-tfal joħolqu sentenzi bihom. Wara naraw liema kienu l-pronomi, il-verbi, in-nomi, l-aġġettivi fost l-oħrajn.
5. li nurihom stampi ta’ karattri tal- cartoons qed jagħmlu xi sports jew attivita’ oħra u t-tfal jiddeskrivu dak kollu li jaraw fl-istampa.
6. li nużaw il-kompjuter biex permezz tal-internet, kont insib eżerċizzji ta’ topik partikolari f’ forma ta’ logħob biex jitgħallmu u fl-istess ħin jieħdu gost.

Dawn l-attivitajiet kienu bl-iskop li t-tfal iżidu l-vokabularju tagħhom, jitgħallmu jagħmlu użu mid-dizzjunarju, u jibnu sentenzi filwaqt li jużaw l-immaġinazzjoni biex fl-aħħar mill-aħħar jibdew jiffurmaw komponiment.
It-topiks li b’ mod ġenerali l-grupp kollu ħadem fuqhom kienu;

Matematika	Malti	Ingliz
Addition & Subtraction	Alfabett	Alphabet
Odd & Even numbers	Artiklu	Indefinite article
Money	Partiċelli	Definite Article
Fractions	Kuluri	Phonics
Clocks & Time	Nomi	Numbers
Weight	Numri	Verb to be
Length	Singular u Plural	Opposites
Multiplication & division	Verbi	Spelling

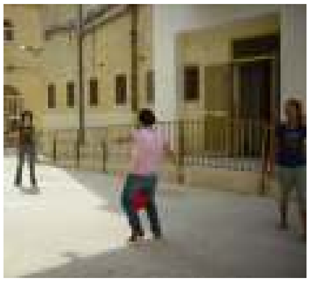
Għalija kull darba li ltqajt ma’ dawn it-tfal kienet esperjenza sabiħa peress li tarhom mimlijin enerġija u ħeġġa biex nibdew. Meta wieħed jagħmel tip ta’ xogħol volontarju ma jkunx qed jistenna ħlas biss għalija l-grazzi li jgħidulek filwaqt li jitbismu tbissima innoċenti biex juru l-apprezzament tagħhom huwa u kien aktar minn biżżejed. Filwaqt li niringrazzja lill-amministrazzjoni ta’ Ċentru Antida li jaħdmu verament minn qalbhom, nispera li jerġa’ jkolli l-opportunita’ li nagħmel xogħol volontarju fl-istess ċentru aktar ‘il quddiem biex b’hekk nuża ftit minn ħini għall-ġid tal-komunità.

Grupp għall-Espressjoni Kreattiva - esperjenza ta' volontarjat fil-komunità għal tliet studenti żgħażagħ

Aħna tlett żgħażagħ mill-parroċċa ta' Santa Lucija - Justine, Lorna u Claire - ta' tmintax u dsatax-il sena. Dan is-sajf, minflok fittxejna x'imkien fejn naħdmu iddeċidejna li nagħmlu xogħol volontarju ma' min għandu bżonn. Sirna nafu biċ-Ċentru Antida f'Ħal Tarxien – wieħed mis-servizzi tal-Fondazzjoni Santa Giovanna Antida - b'kumbinazzjoni għax ma konniex konxji tal-firxa ta' ħidma soċjo-edukattiva li l-Fondazzjoni toffri fuq livell ta' komunità. Ix-xewqa tagħna kienet li naħdmu mat-tfal, imma il-fatt li fdawlna f'idejna żgħażagħ b'diżabilità intellettwali tal-età tagħna u ikbar kienet ta' sfida kbira għalina.

Wara l-ewwel ftit laqgħat li għamilna maż-żgħażagħ bdejna nindunaw li l-programm li konna mħeġġa nħejju ma tantx kien addattat għall-bżonnijiet tagħhom. Għalhekk bdejna niltaqgħu kontinwament biex nimmodifikaw il-kontenut u riżorsi. Matul l-ewwel ftit laqgħat innutajna li dawn iż-żgħażagħ kienu jqattgħu l-maġġoranza tal-ħin fis-sajf jilagħbu fuq il-kompjuter għax il-programm Bridge tal-Fondazzjoni jkun intemm f'Ġunju. Għaldaqstant aħna ħsibna li fix-xhur ta' Awwissu u Settembru nagħmlulhom xi ħaġa b'differenza - xi ħaġa li jieħdu gost biha u jitgħallmu minnha.

Konna nqattgħu żewġ nofstanhari fil-ġimgħa, it-Tnejn u l-Erbgħa, nagħmlu attivatijiet li jinkludu logħob li bihom insiru nafu aktar lil xulxin bħal diversi icebreakers; logħob fil-beraħ bil-ballun u bl-ilma; arti u krafts; u nsajru flimkien u nagħmlu smoothies, sandwiches, għaġin u l-hotdogs. Konna nilagħbu wkoll diversi board games, card games u ħafna logħob ieħor. Minn dawn l-attivatijiet tgħallmu jaħdmu izjed flimkien, iċedu, jipparteċipaw u mit-tisjir komplew jitgħallmu aktar dwar l-iġene li jrid ikun hemm fil-kċina.



Ħsibna li nagħmlu wkoll diversi diskussjonijiet li jitrattaw temi soċjali bħal relazzjonijiet, self-esteem, ħsara li jirriżulta minn vizzji ħżiena, u wkoll rigward manjieri u kif iġġib ruħek man-nies. Ħsibna wkoll li ma' dawn id-diskussjonijiet nabbinaw xi role plays sabiex dak li jitgħallmu jagħmluh fil-prattika. Darba minnhom irnexxilna nagħmlu diskussjoni magħhom dwar first impressions, pero rrealizzajna li ma tantx kienu addattati għalihom minħabba attenzjoni qasira. Għalhekk ibbażajna aktar il-programm tagħna fuq affarijiet movimentati u kreattivi. Fil-fatt ir-role play li għamilna wara d-diskussjoni magħhom kienet iżjed effettiva mid-diskussjoni nnifisha.

Avolja fl-aħħar spiċċajna b'numru ta' żgħażagħ iżgħar milli bdejna – minħabba fatturi marbuta mal-kundizzjonijiet tagħhom - xorta ħassejna li kellna nagħlqu b'mod allegruż billi ħejjejna festin żgħir. Il-fatt li l-grupp ċkien kien daqsxejn ta' diżappunt għalina li konna ippreparajna ħafna għalihom. Pero` dan ma żammnix lura milli nkomplu nagħmlu l-aħjar li nistgħu għal min baqa' jiġi; anzi rajnih ta' vantaġġ għax stajna nagħtuhom l-attenzjoni sħiħa tagħna b'mod individwali. Fl-aħħar mill-aħħar ħriġna sodisfatti bl-apprezzament tagħhom lejn l-entużjażmu li wrejna. Din l-esperjenza għinitna nikbru u nibnu iktar il-personalità tagħna. Bis-saħħa ta' din l-esperjenza ħajja ta' volontarjat indunajna li bis-sempliċità ta' dawn iż-żgħażagħ jafu jagħtu ħafna lura lil kull min ħajtu tmiss ma' tagħhom.

Justine, Lorna, Claire

Collaborative initiative between the St Jeanne Antide Foundation and the Immaculate Conception School, Tarxien

Objective E of the Foundation is "to be open to voluntary service of young people who would like to offer time and energy at the service of others in order to gain experience and insight." Meetings between the Immaculate Conception Girls Secondary School of the Sisters of Charity in Tarxien and the St Jeanne Antide Foundation have been started to draw up a plan involving the nurturing of a spirit of altruism among students and their involvement in voluntary work with the Foundation.

In this context, a pilot initiative has been planned which will provide an opportunity to 30 of the 46 students from the two Form 4 classes with a forthnightly opportunity to do voluntary work at the Foundation. This pilot initiative is being co-ordinated by Elwanda (Religion Teacher) and Jessie Spiteri (Co-ordinator of the Foundation's Homework Support Service).

Description of the initiative:
Students will be encouraged to create activities built around their own skills. On a forthnightly basis, 5 groups of 2-3 students will lead a session on one of the following themes: ICT, Movement through Music, Art & Craft, Drama and Reading. The two co-ordinating Teachers from both organisations will guide the students to plan, deliver and evaluate each session. Each student participating in the initiative will volunteer for two hours monthly which includes contact work and planning.
Each of the 5 groups of 3 secondary school students will work with 4 service users from the Homework Support Service, thus extending the learning support content to creative self-expression and ICT.

Volunteering will take place from 3.00 to 5.00pm on Wednesdays starting in November.

Aħbarijiet mill-Fondazzjoni

Data	
1	Laqgħa tal-ħaddiema tas-servizz tas-Social Work u Counselling.
1	Laqgħa tal-Volunteer Tutors kollha tal-Homework Support Service.
4	Laqgħa tal-ħaddiema tal-Fondazzjoni mal-Madre Ġenerali u Kunsillieri tal-Kongregazzjoni tas-Sorijiet tal-Karità ta' Santa Giovanna Antida li ġew Malta għall-elezzjoni tal-Kunsill Provinċjali l-ġdid.
4	Laqgħa ma' kusillieri mill-Kunsill Lokali ta' Ħaż-Żabbar fuq il-Proġett Vinċi tal-Fondazzjoni.
8	Ħaddiema tal-Fondazzjoni jieħdu sehem fis-Cine Forum fuq l-iskiżofrenja organizzat mill-Mental Health Association bħala parti mill-attività tal-Jum Dinji għas-Saħħa Mentali
11	Laqgħa ma' rappreżentanta tal-Kummissjoni Familja tal-parroċċa ta' Ħal Tarxien
11	Laqgħa ta' ppjanar għal proġett soċjali mal-Kummissjoni Djakonija tal-parroċċa tal-Fgura
13	Laqgħa ta' diskussjoni u ppjanar mal-Kummissjoni Djakonija tal-parroċċa tal-Mellieħa
14	Preżentazzjoni dwar il-Proġett Vinċi għall-Kunsill Pastorali Parrokkjali tal-parroċċa ta' Ħaż-Żabbar
15	Preżentazzjoni dwar il-Proġett Vinċi għall-Katekisti kollha tal-parroċċa ta' Ħaż-Żabbar
18-19	SJAF ġiet mistiedna mill-Ministeru ta' l-Edukazzjoni, Impieg u Familja biex tieħu sehem fid-9 Round Table fuq il-Faqar u Esklużjoni Soċjali fi Brussel
20	Klabb Nannakola nbeda fiċ-Ċentru Maria Bambina Ħaż-Żabbar
21	SJAF ħadet sehem fil-programm tar-radju mtella' mis-Sinjura Josephine Mulvaney fuq ONE Radio bl-isem ta' – Problemi tal-Qalb
22	SJAF għenet lill-Kummissjonijiet Djakonija tal-parroċċi ta' Ħal Qormi dwar proġett soċjali li qed jitħejja mill-parroċċi u t-Taqsima Diaconia tal-Caritas
30	Ħaddiema tal-Fondazzjoni ħadu sehem fis-Seminar ta' nofstanhar organizzat mill-Caritas Malta fuq il-faqar u l-Kap tal-Fondazzjoni tiċċerja wieħed mill-Panels.

DJAKONIJA

Darba waħda, raġel qaddis kien qiegħed jitkellem mal-Muej. Dan ir-raġel qal: 'Mulej, nixtieq inkun naf kif inhuma il-Ġenna u l-Infern'.

Il-Mulej mexxa lil dan ir-raġel qaddis lejn żewġ bibien. Fetaħ wieħed minn dawn il-bibien u r-raġel qaddis ittawwal ġewwa. F'nofs il-kamra kien hemm mejda tonda kbira. F'nofs kien hemm borma kbira bil-minestra li kienet tfuħ u li fetħet l-aptit ta' dan ir-raġel qaddis. In-nies li kienu bil-qeda madwar il-mejda kienu rqaq u morda. Kienu jidhru bil-ġuħ. Kellhom imgħaref bil-manku twil li kienu marbutin ma dirgħajhom u għalhekk kull wieħed minnhom setgħa jilħaq il-borma tal-minestra u jimla l-imarfa, imma peress li l-manku kien itwal minn dirgħajhom ma setgħux iwasslu l-imgħarfa lura lejn ħalqhom. Il-bniedem il-qaddis beda jirgħtod meta ra din il-miżerja u tbatija.

Il-Mulej qallu: 'rajt l-infern'.

Marru fil-kamra l-oħra u fetħu l-bieb. Kollox kien bħal l-ewwel kamra. Kien hemm mejda tonda kbira b'borma kbira tal-minestra li fetħet l-aptit tar-raġel il-qaddis...
In-nies kellhom l-istess imgħaref twal, imma hawnhekk in-nies kienu mibruma u jidhru li jieklu tajjeb. Kulħadd kien qed jidħaq u jitkellem. Ir-raġel il-qaddis qal, 'mhux qed nifhem'.

'Huwa faċli ħafna', qal il-Mulej. 'Hemm bżonn biss ħila waħda. Qed tara, dawn tgħallmu jitimgħu lil xulxin. Min hu żaqqieq jaħseb biss fih innifsu'.

Rokna Poeżija

Kotran

Iċ-cagħqa li twaddbet fil-għoli
mill-abbundanza
kotrana bla kejl
tegħreq ħiemda
taħt ċrieki jitwessgħu fil-wiċċ
u tasal sa qiegħ mudlam u xiħ
fejn tiġi wiċċ imb wiċċ
man-natura tal-blat
fiha, hi.

Tkompli tiżbroffa
l-abbondanza bla kejl
b'għanijiet misturin (miċ-ċagħaq)
jew bla għan
f'żifna tal-kosmos u lilhinn
ta' ħeġġa w ħolqien.

Tony Macelli

RELAZZJONIJIET

Passjoni, intimità u li tikkommetti ruħek (commitment)

Hi ħaġa normali li aħna dejjem infittxu li nagħmlu dak li jaqbel lilna.

Koppja dejjem iġġorr magħha tagħbija ta' attitudnijiet, drawwiet, opinjonijiet, stil ta' aġir li ddakkru mit-trobbija.

Min trabba ġo familja fejn il-membri dejjem jaħsbu f'xulxin u f'ħaddieħor, żgur li tgħallmu jesprimu l-emozzjonijiet tagħhom.

Min trabba f'familja fejn il-membri draw iqattgħu ħin twil quddiem it-televixin, kompjuter u affarijiet oħra li jaljenaw flok ma jqarrbu u jfettħu l-komunikazzjoni, jidhra jirtira mill-ħtieġa ta' taħdit u diskussjoni. Min jitla' f'ambjent fejn hemm ħafna rabja u aggressjoni, abbli jidhra jikkomunika b'dan il-mod. Jaħseb li biex turi dak li tħoss, trid tiġġieled u tgħajjat ma' dak li jkun. It-tfal jixorbu dan kollu u jassimilawh, anke meta naħsbu li mhux qed jagħtu kasna.

Iżda jekk nuru lit-tfal li aħna għandna nikkomunikaw b'imħabba, bil-paċenzja, bit-taħdit kalm, bi ftehim - dan se jġorr miegħu pakkett pożittiv li jiswielu għall-ħajtu kollha.

B'***Passjoni*** rridu nfissru committment kbir li nħobbu lil xulxin, li nkunu lesti nagħmlu sagrifiċċji għall-xulxin flok ma naqtgħu qalbna u nwarrbu r-risponsabbiltà. Tfisser ukoll li nagħmlu l-affarijiet li nemmnu fihom bil-ħeġġa u b'entużjażmu, flimkien, bħala familja.

Intimità tfisser ħafna aktar minn l-att sesswali. Tfisser fiduċja, lealtà, smigħ, fehma, ħbiberija, rieda li wieħed jaqsam ma' l-ieħor dak li qed iħoss, talb regolari flimkien, ħin ta' kwalità flimkien.

Li tikkommetti ruħek – la dħalt għar-relazzjoni, trid tara li lest li tagħmel ħiltek biex tibni u tmantniha sew. Tibża' għaliha. Ma taqtax qalbek minn xkiel u intoppi. – *Emma u Tony Pulis, Grandparent Education, SJAF*

DONATIONS

Your donation is truly appreciated; it enables us to consolidate our services to vulnerable individuals and families from surrounding parishes. Cheques are to be issued to the St Jeanne Antide Foundation. Bank transfers can be made to the following bank account:
APS Bank – St. Jeanne Andtide Foundation –IBAN Number: MT03APSB77080005504720000681886

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 by a nurse to home-bound lonely elderly, family-focused community outreach work and youth work.

3. The Learning Support programme: includes (a) a Homework Support Service for children and young persons; (B) the Bridge Programme - a basic skills training initiative for youths aged 16 to 24 including those with mild cognitive developmental delays and mental health problems; (c) non-formal learning opportunities for vulnerable adults (courses on self-esteem, basic ICT, etc). (d) Mentoring youths-at-risk.

4. LWIEN - Caring for Family Care-givers Programme: includes (a) Grandparent Education which supports parishes to start and run a NannaKola Club for grandparents who care for their grandchildren. Also: monthly dialogue sessions with experts take place at the Ċentru Antida. (b) support to family care-givers of persons with mental health problems; (c) Young Carers support (in the pipeline)

5. Consultations to Diaconia Commissions: regarding development of service provision.

6. **Vinċi Project:** Community work in the parish of Ħaz-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

7. **Overseas Development Aid:** support to poverty reduction initiatives of the Congregation of the Sisters of Charity in developing countries.