



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

Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide

VO/0005/4th May 2008

a monthly e- magazine – Issue No.73, November 2013

IL-BEFRIENDING - TIP TA' VOLONTARJAT SOĊJALI

minn Kim Vella, Community Social Worker u Service Co-ordinator

L-anzjani u l-persuni vulnerabbli għandhom tendenza akbar li jispicċaw iżolati u soċjalment esklużi. Dan iseħħ minħabba raġunijiet varji fosthom minħabba problemi ta' saħħa bħal ngħidu aħna problemi ta' mobbiltà, imwiet ta' familjari jew ħbieb, abbadun mill-qraba, nuqqas ta' mezzi finanzjarji fost oħrajn.

Skont studji barranin jirriżulta li individwi li jbatu minn esklużjoni soċjali għandhom tendenza akbar li jbatu minn problemi ta' saħħa mentali u anka fiżiċi bħal pressjoni għolja jew dipressjoni. L-istudji li saru identifikaw il-*befriending* bħala soluzzjoni għal min jinstab u jhossu waħdu. Dan huwa metodu sempliċi fejn individwu jew individwi jżuru persuni li jinstabu waħedhom. Dawn iż-żgħajir ħafna mid-drabi jsiru minn voluntieri b'mod regolari bil-għan li l-individwu jiġi provdut għajnuna fil-komunità. Dan it-tip ta' servizz huwa wieħed personalizzat minħabba li jindirizza l-esiġenzi ta' dak li jkun. Għaldaqstant in-numru ta' voluntiera għal dan is-servizz qatt ma hu biżżejjed.

Xi tfisser li tkun *befriender*?

Persuna li hija interressata ssir befriender jeħtieġ illi tkun tista' toffri ħin regolari, forsi siegħa fil-gimgha jew tnejn, biex żżur u tisma' u twennes persuna li tħossha waħedha, maqtugħa u mwarrba. Din il-ħidma hi ta' fejda kbira għaliex persuna weħidha tibda tħossha li hawn min qed jaħseb fiha regolarment u jixtieqha tkun ferħana minkejja ċ-ċirkostanzi tagħha.



KONTENUT

Il-Befriending: volontarjat soċjali.....pġ 1,2,3
CSR day De La Rue.....pġ 4
The Brilliant Cloud of Unknowing.....pġ 4
Sfidi tal-Familja fi żmienna.....pġ 5
Rokna Poezija.....pġ 6

SOAR.....pġ 7
Charity Cycle Tourpġ 8
Little boy and the Pope.....pġ 9
Appell Christmas Logs.....pġ 9
Avviżi.....pġ 10

Back issues can be downloaded from our webiste – www.antidemalta.com

X'inhuma l-irwoli ta' befriender?

1. Żjajjar regolari (forsi darba fil-ġimgħa) fid-dar tal-persuna indikata lill-voluntieri. Kull żjara m'għandhiex għalfejn iddum aktar minn siegħa. Iż-żjajjar jistgħu isiru minn żewġ voluntieri f'daqqa wkoll – jiddependi mill-każ.
2. Qabel ma jibdeu iż-żjajjar, is-Social Worker tinforma lill-voluntier dwar x'arrangamenti saru sabiex il-familjari jkunu jafu bl-għajnuna tal voluntier. Mill-banda l-oħra l-voluntier ikun jaf eżatt x'inhum mistenni minnu f'dak li għandu x'jaqsam ma' kuntatti mall-familjari u qraba. Is-Social Worker tagħmel Pjan ta' Kura ma' kull persuna u familja li tgħin. Iż-żjajjar tal-Volunteer Befriender ikunu parti minn dan il-Pjan.
3. Il-Voluntier għandu d-dmir li jzomm kuntatt mas-Social Worker li tkun irriferiet l-persuna li tħossha wehida sabiex: il-voluntier iħossu 'safe' u megħjun f'sitwazzjonijiet diffiċli jew ambigwi; ikollu ma' min jiddiskuti l-ħidma volontarja tiegħu u jkun iggwidat skont il-bżonn li jinqala'. Il-voluntier jista' jċempel lis-Social Worker dwar dan u sitwazzjonijiet oħrajn – bħal per eżempju jekk jara lill-persuna mdejqa żzejjed; jekk jinnota li mhix qed tiekol sew; jekk għandha l-fridge vojta; jekk tgħid affarijiet li jindikaw li mhix qed tiegħu l-medikazzjoni jew tindika bi kliemha li qed tinsa fix-xħin għandha tohodhom u qed tħawwad fit-teħid tagħhom.
4. Il-voluntier irid iżomm lis-Social Worker involuta fil-każ infurmata dwar l-andament tal-ħidma.
5. Jekk ikun hemm bżonn, il-voluntier jista' jakkompanja lill-persuna wehida għal xi mixja jew s'għand il-Health Centre jew biex tixtri. Dan isir b'kollaborazzjoni mas-social worker u l-familjari tal-persuna.
6. Il-voluntier huwa mħegġeg ġgħid talba mal-persuna qabel ma jitlaq.
7. Il-voluntier huwa mistenni li jisma', jagħder u ma jigġudikax. Huwa mħegġeg li jagħti l-attenzjoni kollha possibli lill-persuna li qed jżur.

Għajnuna fir-relazzjoni ta' befriending li ma tgħinx, iżda li pjuttost tfixkel

1. Ksur ta' kunfidenzjalità: Il-Volunteer Befriender għandhu jzomm mistur dak kollu li tgħidlu l-persuna. Dawn l-affarijiet m'għandhomx jingħadu mill-Voluntier lill-familjari tiegħu. Diskussjoni mas-Social Worker, iżda, hija meħtieġa.
2. Li toqgħod tikkonsla: Min iħobb joqgħod jikkonsla ikun fil-fatt qed jimponi l-idea tiegħu dwar l-esperjenza u ċirkostanzi tal-persuna l-oħra. Jintużaw kliem bħal: “anka jien, kemm-il darba ġrali....”, “aħjar hekk milli....”, “naf ħafna nies li ġralhom hekk...” Flok ma wieħed jisma' sew u fil-fond, jieħu short cut u jikkonsla. Il-persuna l-oħra probabbli tirreagixxi ħażin għax ma tħosshix mifhuma. Dak li jikkonsla lilek mhux bilfors jikkonsla lil ħaddieħor. Min jikkonsla ma jkunx jaf sew il-qagħda u ċ-ċirkostanzi kollha ta' dak li jkun; allura jrid joqgħod lura milli juza' kliem biex ikun qal xi ħaġa.
3. Li taqgħti parir. Parir ikun msejjes fuq l-esperjenza, iċ-ċirkostanzi partikolari, l-attitudni ta' voluntier u għaldaqstant jista' ma jkunx xieraq għall-persuna.
4. Ma tafx tisma': Jekk tkun bilqiegħda ħdejn il-persuna u waqt li hi qed tkellmek, inti qed taħseb biss fuq x'se tgħidilha int flok ma tikkonċentra fuq li tismagħha.
5. Li tiegħu passi bla ma tkun tkellimt mas-Social Worker. Il-passi jistgħu joħolqu problemi ma' qraba.
6. Ma jinżammux boundries: Tajjeb li nirriflettu dwar dawn għax b'hekk ngħinu b'mod effettiv u nevitaw problemi u nuqqas ta' ftehim. Meta l-persuna tħossha tajba bis-servizz tiegħek, abbi li se tgħabbik b'risponsabbiltajiet li mhumiex tiegħek – bħal per eżempju tistaqsik takkumpanjaha l-isptar bla ma hi tkun qalet lill-familjari; jew tgħidlek tgħinha tiddisponi minn xi oġġetti; jew li takkumpanjaha l-bank. Dejjem iddiskuti mas-Social Worker ħalli tibqa' miexja fit-triq li tgħin u twennes bla ma tiddeffes u toħloq problemi.
7. Li taċċetta flus: Jekk il-persuna tkun tixtieq tikkumpensa jew tagħti donazzjoni, għidilha biex tgħid lis-Social Worker tgħinha kif tagħmel dan.
8. Li tiżvela affarijiet personali tiegħek u tal-familja: Lill-persuna li qed iżzur, tqishiex persuna li tista' tiftaħ qalbek magħha. Jekk ikollok bżonn titkellem fuq xi ċirkostanzi jew sitwazzjonijiet personali tiegħek, fittex lil xi hadd li tista' tafdah jew staqsi lis-Social Worker biex tissuggerilek lil xi hadd – jew hi stess tkun tista' tismagħek.
9. Meta tkun paternalista (tagħti x'tifhem li inti taf aktar mill-persuna l-oħra u ċċekkinha b'xi kummenti): “Hi, ara, mela ma kontx taf li.” “Dak kif ma.....”

X'tip ta' attivitajiet jistgħu isiru waqt il-befriending?

L-attivitajiet ivarjaw minħabba diversi fatturi fosthom l-età kif ukoll il-ħiliet ta' l-individwu. Jista' jkun li l-individwu kull ma tkun tixtieq huwa ma' min titkellem. Għaldaqstant huwa tajjeb li l-voluntier jisma' u jithaddet mal-individwu li jkun qed jżur dwar sugġetti varji li jkunu ta' interess għat-tnejn. Il-voluntier jista' ukoll jakkompanja lill-persuna għal xi

passiġata qasira jew saħansitra biex imur jixtri. F'każijiet partikolari b'arrangamenti mis-social worker, il-voluntier jista' wkoll imur jaqdi lill-persuna li tkun tinstab waħeda bħal eżempju jmur jixtrilha mingħand tal-grocer jew mill-ispizerija. Il-voluntier jista' jgħin lill-individwu wkoll billi jaqra lill-individwu xi ittra li jkun irċieva u li jkollu diffikultà biex jaqra, jew xi artiklu ta' interess mill-gazzetta u saħansitra jista' jaqra lill-persuna xi novelli jew rumanz. F'każ ta' bżonn, il-voluntier jista' ukoll jgħin lill-persuna jsajjar l-ikla tal-ġurnata. Jekk il-persuna tkun tixtieq, il-voluntier jista' jgħinha tagħmel xi crafts jew anka jilagħbu xi loġħba sempliċi flimkien bħal scrabble jew ċess jew loġħba karti.

Il-Kodiċi ta' Prattika

Dan is-servizz għandu kodiċi ta' prattika magħmul minn ħames *standards* li kull voluntier jsegwi b'reqqa.

- Standard 1: Ғares id-drittijiet u heġġeġ l-interessi ta' dawk li jużaw is-servizz u tal- familjari tagħhom.
- Standard 2: Stabilixxi u sostni l-fiduċja.
- Standard 3: Ippromwovi l-indipendenza.
- Standard 4: B'imġiebtiek retta, sostni l-fiduċja tal-pubbliku fis-servizzi tal-kura soċjali.
- Standard 5: Kun lest jew lesta li tagħti kont tal-kwalità tal-appoġġ li tagħti.

Is-servizz tal-befriending fi ħdan il-Fondazzjoni Santa Giovanna Antida

Permezz tal-ħidma kontinwa fil-komunità il-ħaddiema soċjali jidentifikaw individwi li jinsabu u jhossuhom waħedhom u oħrajn li jkunu soċjalment esklużi. Fil-preżent, is-servizz huwa magħmul minn 18-il voluntier li jagħmlu żjajjar frekwenti lil sebgħa u għoxrin individwi. Minn dawn is-sebgħa u għoxrin individwi, tlieta minnhom huma koppji anzjani filwaqt li tnejn huma tfal taħt is-sittax-il sena.

Minħabba li n-numru ta' individwi identifikati li jbatu minn solitudni u li huma soċjalment esklużi jiżiedu minn żmien għal żmien minħabba l-ħidma kontinwa fil-komunità, il-ħtieġa ta' voluntiera godda għal dan is-servizz huwa essenzjali. Jekk inti taħseb li għandek il-kwalitajiet meħtieġa għal dan is-servizz u tista' tikkommetti siegħa fil-gimġha biex iżzur lil xi ħadd, inhegġuk tikkuntatjana fuq 21808981 biex nagħmlulek appuntament u niltaqgħu miegħek.

IL-GĦALA MIN IHOSSU WAĦDU JIMRAD?

minn Kim Vella

In-numru ta' nies li jhossuhom weħidhom qiegħed kull ma jmur jiżied mad-dinja kollha. Ғafna minnhom huma anzjani li jsibu ruħhom weħidhom wara li s-sieħeb tagħhom imut u l-qraba jkunu marra joqgħodu 'l bogħod. Riċerki juru li nofs dawk li qabzu l-età ta' 75 sena fir-Renju Unit jgħixu weħidhom u wieħed minn kull 10 isofru intensament għax iħossuhom weħidhom.

Saħħet dawk li m'għandhomx qraba u ħbieb ma' min jiltaqgħu regolarment issofri. It-tobba ilhom jafu li l-moħħ ma jagħmillux tajjeb l-fatt li wieħed iħossu waħdu. Li tħossok waħdek tista' twasslek biex tiżviluppa mard mentali, stress, anzjetà u nuqqas ta' kunfidenza. Hemm ukoll evidenza ta' rabta bejn li wieħed iħossu mwarrab u waħdu u l-mard fiżiku. Hemm riċerki li jissuġġerixxu li din l-iżolazzjoni li wieħed iħoss twassal għal mard partikulari.

Fl-2006, per eżempju, sar studju ta' 2,800 nisa li kellhom kanċer tas-sider. Instab li dawk li ftit li xejn kellhom kuntatt ma' qraba u ħbieb kellhom 5 darbiet aktar ċans li jmutu mill-marda mill-oħrajn. Riċerkaturi illum qed jippruvaw jifhmu x'ikun qed jiġri lill-ġisem meta wieħed iħossu waħdu u maqtugħ minn kuntatti soċjali. Dawn ir-riċerkaturi sabu li persuni li jhossuhom weħidhom isibuha bi tqila ħafna biex jagħmlu l-affarijiet ta' kuljum. Li jiġrilhom hu li, peress li jkunu qalbhom sewda u anzjużi, ġisimhom jipproduċi ħafna aktar cortisol (hormone) u dan jikkawża infjammazzjoni u mard.

Psikologi fl-Università ta' Chicago u dik ta' Ohio State University urew li persuni li huma iżolati soċjalment jiżviluppaw bidliet fl-immune system u jiżviluppaw kundizzjoni li tissejjaħ infjammazzjoni kronika. Infjammazzjoni li ma ttulx hi meħtieġa biex il-ġisem ifiq wara xi qtugħ jew infezzjoni. Iżda, jekk l-infjammazzjoni tippersisti u ddum, tista' twassal għal mard tal-qalb u kanċer.

Għalkemm għaddew ħafna snin qabel ma t-tobba bdew jirrikonoxxu l-effett ta' li wieħed iħossu waħdu fuq is-saħħa, illum il-ġurnata t-tobba qed jaraw l-importanza li wieħed jifhem ir-realtà soċjali tal-pazjent.

Risponsabbiltà tagħna lkoll

Jekk tassew nixtiequ nibnu komunitajiet lokali li jimpurtahom minn għajrhom, irridu nagħtu kas dan il-fenomeni li qiegħed jikber. Irridu noħolqu postijiet fil-lokal fejn persuna tista' tgħaddi, tgħid kelma, tieħu te ma xi ħadd, tieħu sehem f'xi attività u tagħmel ħbieb. Kull parroċċa tista' toħloq post drop-in li jilqgħek u mgħammar qisu d-dar ta' dak li jkun. Il-ħaddiema pastorali kollha jistgħu jingħataw taħriġ biex jappoġġjaw b'risponsabbiltà, sensitività u b'rispett kbir persuni li jhossuhom weħidhom.



Corporate Social Responsibility -

Volontarjat minn haddiema ta' De La Rue Ltd.

Nhar is-Sibt, 8 ta' Novembru, grupp ta' haddiema mill-kumpanija De Lar Rue qattgħu nofs ta' nhar jagħmlu xogħol volontarju ġewwa l-Family Resource Centre tal-Fondazzjoni f'Hal Tarxien – iċ-Ċentru Antida. Kaħlulna u żebgħulna partijiet sostanzjali taċ-Ċentru. Grazzi ħafna tal-għajjnuna tagħkom! Tassew apprezzajnieha.



The Brilliant Cloud of Unknowing - Meditation 12 of 52

“And I chose to have Wisdom rather than the light, because the splendor of her never yields to sleep.”
— Wisdom 7:10

The beauty of the unconscious is that it knows a great deal, whether personal or collective, but it always knows that it does not know, cannot say, dares not try to prove or assert too strongly, because what it does know is that there is always more—and all words will fall short. The contemplative is precisely the person who agrees to live in that unique kind of brightness (a combination of light and dark that is brighter still!). The paradox, of course, is that it does not feel like brightness at all, but what John of the Cross calls a “luminous darkness,” or others call “learned ignorance.”

In summary, you cannot grow in the great art form, the integration of action and contemplation, without (1) a strong tolerance for ambiguity, (2) an ability to allow, forgive, and contain a certain degree of anxiety, and (3) a willingness to not know and not even need to know. This is how you allow and encounter mystery. All else is mere religion.

Adapted from [A Lever and a Place to Stand: The Contemplative Stance](#), the Active Prayer (CD)

SFIDI TAL-FAMILJI FI ŻMIENNA

minn Ruth Stafrace – Community Social Worker/ Service Co-ordinator
prezentazzjoni waqt l-Assemblea Parrokkjali ta' Haż-Żabbar, 8 ta' Novembru 2013

Meta nitkellmu dwar il-familja, nistgħu ngħidu li jeżisti qbil li l-familja hija l-pilastru tas-soċjetà. Izda għalkemm ninnutaw li l-familja Maltija għadha żżomm l-għeruf tradizzjonali, bħalissa l-fehma tagħna ta' x'inhil familja qed jinbidel. Dan għaliex il-familja għaddejja minn żminijiet ta' bidla u taqlib diffiċli u kontinwu. Illum il-familja mhux neċessarjament tikkonsisti f'mara u raġel u tfal izda qed naraw li qed jinholqu forom godda.

Ir-realtà tal-lum hija li għandna familji li għandhom il-barka ta' żwieġ nistrani u għandna wkoll familji tajbin frott iż-żwieġ ċivili. Għandna familji b'ġenitur wieħed bħal fil-każ tas-single parents, romol u sseparati. Għandna familji fejn il-ġenituri jagħzlu li jikkoabitaw flok jizzewġu. Għandna familji li rnextwew fit-tieni żwieġ tagħhom. Insibu wkoll koppji miżżewġa bit-tfal naturali, koppji bi tfal addottati, koppji li qed jiffosterjaw u koppji bla tfal. Barra minn hekk, għandna żgħażaġh li qed jagħzlu li jmorru jgħixu għal rashom u koppji ta' l-istess sess li jgħixu flimkien.

Xi problemi li l-familji qed iħabbtu wiċċhom magħhom



Fil-ħidma tagħna mal-familji naraw biċ-ċar li hawn ħafna familji f'pajjiżna li qed jaffaċċjaw għadd ta' sfidi u diffikultajiet. Waħda mid-diffikultajiet hija marbuta mal-piżijiet finanzjarji li familji jsibuha diffiċli biex jerfgħuhom, bħal per eżempju n-nuqqas ta' flus biex jixtru

ħtiġijiet bażiċi u biex jikru residenza. Kull familja żagħżuġha tista' tgħid li tibda l-mixja tagħha bil-piż tad-dejn tad-dar. Dan il-fatt jista' jkollu impatt fuq ir-relazzjoni tal-koppja u joħloq sfida biex il-koppja issib bilanċ bejn ir-risponsabbiltajiet tax-xogħol, dar u familja u qtugħ tad-dejn.

Huwa fatt ukoll li jeżistu familji li jiltaqgħu ma' sitwazzjonijiet ta' mard mentali u fiżiku, telf t' impjeg, tilwim familjari, abbużi, u vizzji. Dawn l-isfidi kbar ikunu diffiċli biex il-familji tegħlibom. Barra minn hekk, dawk il-familjari li jieħdu ħsieb membru tal-familja bi problemi ta' saħħa fiżika u/jew mentali, diżabbiltà, u diffikultajiet oħra, tant ikun moħħhom fil-kura tal-qarib tagħhom li jinsew kompletament u jinjoraw il-ħtiġijiet tagħhom stess.

Problema oħra li niltaqgħu magħha waqt il-ħidma tagħna hija li fost il-familji vulnerabbli hemm ċirku vizzjuż li qed jintiret minn ġenerazzjoni għall-oħra. Insibu l-problemi tal-prostituzzjoni, illiterizzjmu, vizzji tad-droga, xorb, kriminalità, u twelid tat-tfal minn addoloxxenti. Dawn il-familji jkunu f'risku ta' faqar materjali u kif ukoll spiritwali. Din ir-realtà ma tistax tkun injorata u tintefa' taħt it-tapit. Xi drabi dawn il-familji ma jkunux imdawla mill-fidi.

Kif tista' il-Knisja tgħin f'dawn ir-realtajiet?

Kif jgħidu d-dokumenti tas-Sinodu, il-Knisja tista' tkun veru omm. Trid l-ewwel tisma', tagħder, u ma tiskandalizzax ruħha bl-isfidi godda tal-lum. Għalhekk il-Knisja trid tkompli tkun xhieda fil-konkret u toħloq inizjattivi favur dawk il-familji u l-individwi li huma fil-bżonn. Biex tilhaq dan l-għan hemm bżonn nies professjonisti li jaħdmu b'sens ta' kuxjenza u vokazzjoni. Kif nafu, ħafna mill-parroċċi f'Malta, permezz tal-Kummissjoni Djakonija, qegħdin jagħtu din l-attenzjoni fuq livell lokali. Dan nistgħu narawh fil-paroċċa ta' Haż-Żabbar li izda għarfet ukoll il-bżonn li

jinholoq servizz soċjali b'risq familji Żabbarin li jeħtieġu għajjnuna. Għalhekk, id f'id mal-Parroċċa, il-Fondazzjoni Sta. Ġovvanna Antida, nidiet il-proġett VINĊI, bl-għan li familji u individwi li qed jaffaċċjaw diffikultajiet kbar f'ħajjitom ikollhom aċċess għal għajjnuna minn professjonisti fil-parroċċa stess.

Il-parroċċa qed tagħmel l-isforz tagħha biex din il-ħidma ta' solidarjetà soċjali tkompli tingħata u tissaħħa. Matul dawn l-aħħar tliet snin, il-Fondazzjoni offriet u qed tkompli toffri servizz ta' Social Worker, konsultazzjonijiet man-Ners Psikjatrika u Counselling għall-familji fil-bżonn. Il-ħidma id f'id bejn il-Kummissjoni Djakonija u l-Fondazzjoni inqisuha kruċjali għax il-Kummissjonijiet Djakonija jistgħu jimxu 'l quddiem fil-ħidma tagħhom jekk jaħdmu f'kollaborazzjoni ħajja ma' entitajiet li joffru servizzi ta' professjonisti b'risq il-familja. B'din il-kollaborazzjoni, jista' jitwettaq ħafna ġid sabiex il-familji fil-bżonn jibqgħu jingħataw l-appoġġ kollu meħtieġ, qrib ta' darhom, u skont il-ħtiġijiet ta' kull membru tal-familja.

Bħala Social Worker fil-qasam tal-għajjnuna lill-familji fil-komunità stess, inħoss li hemm bżonn nagħmlu l-isforzi kollha possibbli biex nassiguraw li t-tfal, l-adoloxxenti u ż-żgħażaġh jikbru u jgħixu f'dik l-għożża li jipprovdli l-qafas ta' familja. Dan irid ikun preżenti wkoll fit-tgħalim tad-dutrina, ta' l-iskola u taċ-ċentri fejn jiltaqgħu ż-żgħażaġh sabiex il-valuri ta' rispett, imħabba, aċċettazzjoni ta' nies differenti u sincerità jibqgħu l-baži soda ta' kull forma ta' familja li nsibu madwarna.

Mexjin lejn "Kerygma". Alla huwa mħabba bla qies u baġat lil Kristu biex jifidna u biex jgħin lil kull min hu fid-diffikultà. Il-Papa qiegħed jgħid lill-Knisja sabiex tieħu wiċċ ġdid, ma tibqax tiġġudika imma tkun Knisja ħanina li taf tgħadder u tħobb u tgħin. Nawgura li nibqgħu naħdmu, flimkien, għall-ġid ta' ħutna fil-bżonn daqstant qrib tagħna.

PAĠNA POEŻIJA



Jinfirxu

Mill-pedament...

... b'paċenzja tistenna

I-Imħabba Rjali

energija bla ħlas, sostenn ta' wens
dgħajsa ma tegħriqx, vulkan rieqed
kaxxa teżor, linja ta' kredtu:
x'tista' tgħid iktar?

...b'paċenzja tistenna

I-Maħfra Mtennija

ilmijiet ħajjin, għajn bla tmien
duwa fejjieqa, sapun għat-tbajja
ħajja ġdida:
x'tista' tgħid iktar?

...b'paċenzja tistenna

Mogħdrija Universali

fejjieq stupend, sieħeb min ibagħti
sisien ta' kollox:
x'tista' tgħid iktar?

ilkoll jitolbuk permess
biex jeħdulek ħajtek
u minn hemm jinfirxu
għall-fjuri l-oħra f'dal-ġnien.

tony macelli

Żebgħa

imxi skont ma tħoss, qaluli
oħrajn qalu: il-ħsieb kollox
imma xejn ma kien sejjer
tassew sew
sakemm fl-aħħar ilmaħtu,
iż-żgħir
ipitter u jfajjar
bill-pinzell infallibbli
u l-pinzell tas-sigurtà
qbadtu jagħmel ħniżrija bla
grazzja
ta' ħsieb u sentimenti
u jtajjarli ż-żebgħa
f'għajnejja

tony macelli



VOLONTARJAT MINN MEMBRI TA' WARD U ŻĠĦAR - Grazzi lil 8 membri tal-grupp ta' *self-help* l-Ward u Żgħar tal-jum iebes li qattgħu inaddfu l-premises tal-Fondazzjoni f'San Ġiljan nhar is-Sibt 16 ta' Novembru. Apprezzajniekom immens!

SOAR – grupp ta' appoġġ għall-persuni li garrbu vjolenza f'relazzjoni intima

Marija rabbiet żewġt itfal f'ambjent ta' theddid, swat u biża' bla waqfien. Għamlet minn kollox biex lil uliedha tiproteġihom billi daħhlithom fi gruppi u klassijiet ħalli kemm jista' jkun ma tħassrilhomx tfulithom. Izda filgħaxijiet it-tfal kienu jinħbew f'kamarthom u jsoddu widnejhom biex ma jisimgħux l-għajjat u lil ommhom tingħi. Aktar ma tfarrfru aktar mat-tfal inkwetaw għal ommhom u rrabjaw għal missierhom. Meta jum minnhom it-tifel l-kbir ta' Marija hebb għall-missieru biex jiproteġiha mis-swat, Marija qatgħetha li jtilqu mid-dar, ippakkjat li setgħet u telqet mid-dar b'uliedha tfittex kenn u għajjnuna.

Grupp ta' nisa li garrbu l-esperjenza tal-waħx tal-vjolenza domestika qed imexxu grupp ta' appoġġ jismu SOAR. Il-membri huma kollha nisa u tfal li għadew minn din l-esperjenza ta' vjolenza domestika u qegħdin jippruvaw mill-aħjar li jistgħu biex jibnu ħajjithom u dik ta' uliedhom mill-ġdid. Inghaqdu għax hassew il-htieġa li jibdew grupp ta' appoġġ, taħriġ u tqanqil ta' kuxjenza pubblika dwar dan il-fenomeni li hu daqstant mifruq. Biex jgħin视角 iwettqu x-xewqa tagħhom, talbu lill-għaqda volontarja s-St Jeanne Antide Foundation biex tgħin视角 jibdew dan il-grupp. Illum, is-SOAR huwa mmexxi minn uħud mill-membri stess u appoġġjat mill-Fondazzjoni. Il-membri u l-attivitajiet qed jizdiedu. Il-grupp iżomm kuntatt mal-aġenziji li jappoġġjaw vittmi ta' vjolenza domestika ħalli jikkumplimentaw is-servizzi eżistenti.



L-isem SOAR intgħażel għaliex kemm bħala individwi, kemm ukoll bħala grupp, il-membri iħarsu lejhom infushom bħala persuni reżiljenti li kapaċi jqumu mill-preżent iebes u inaċċettabbli u li jimirfu u jgħollu l-ispirtu sabiex isiru dak li suppost huma – persuni li jisthoqqilhom imħabba, mogħdrija u rispettt.

L-għanijiet tal-grupp huma li:

- Li jkun punt ta' informazzjoni għal vittmi ta' vjolenza domestika.
- Li jkun ta' appoġġ u sostenn għal vittmi ta' vjolenza domestika u għal dawk li jkunu għelbuha.
- Li jqajjem għarfien akbar u aktar fil-fond fost il-pubbliku ġenerali.
- Li jaħdem għad-drittijiet tal-membri tagħha.

Il-vjolenza domestika għandha bosta uċuh. Kull wiċċ jikxef imġieba li mhix aċċettabbli. Hija imġieba li tirrifletti l-kilba għal kontroll u poter assolut fuq persuna oħra. Il-vjolenza domestika tista' tkun ta' natura fiżika, emozzjonali u psikoloġika, u sesswali. Hawn ftit eżempji ta' mġieba f'relazzjoni li titqies abbużiva u moħqrija:

- Hemm l-imġieba fejn is-sieheb vjolenti ta' spiss **jisforza u jhedded** lill-martu jew seħibtu. Jheddidha li se jitlaqha; jheddidha li se jneħhi ħajtu b'idejh; jisfurzaha biex tirtira r-rapporti kontrih li tkun għamlet lill-Puluzija; iġiegħlha tagħmel atti illegali.

- Aspett ieħor hija l-**intimidazzjoni**. Iwerwirha b'ħars, ġesti u azzjonijiet; ifarrak affarijiet f'saħna ta' rabja; jeqred propjetà tagħha; iwegġa' lil *pet li thobb*; juriha xi arma biex iwerwirha.

- **l-kaħhadha mill-flus**. Ma jħallihiex issib xogħol; iġagħalha tittallab għall-flus; jagħtiha flus biss biex tinqeda; joħdilha flusha; ma jgħidilha xejn fuq x'jaqla' u xi jfaddal.

- **Jagħmilha ta' sid ta' kollox** sabiex juri minn hu l-kap u min jikkontrolla kollox.; jittrattaha ta' seftura; jiddeċiedi kollox waħdu; jiddeċiedu hu x'għandhom ikunu l-irwoli tal-mara.

- **Jizolaha**: jikkontrolla dak kollu li tagħmel, ma' nin tiltaqa', x'taqra, u fejn tmur; ma jħallihiex toħroġ; juża l-għira bħala l-iskuża għall-abbuż u moħqrija.

- **Jabbużaha emozzjonalment:** ičekkinha, anke quddiem ħaddieñor; iġagħlha tħossha ħażin dwarha nnifisha – li mhi tajba għal xejn; jgħajjarha; iġagħalha tħossha miġnuna; jumiljaha; iwaħħal fiha għal imġiebtu.

- **Juża' t-tfal bħala għodda:** iġagħalha tħossha ħażin il-ħin kollu dwar l-effett tar-relazzjoni vjolenti fuq it-tfal; juża' t-tfal biex jgħaddi messaġġi; juża d-dritt tiegħu biex iżur it-tfal biex ikompli jgenninha u jheddidha li se joħdilha t-tfal.

- Jiċħad u jwaħħal fiha u **iqis imġiebtu bħala xejn mhu xejn:** Jiċċajta dwar il-vjolenza u ma jagħtix każ ta' dak li tħoss; jinneqa l-vjolenza; qatt ma jerfa' r-risponsibbiltà ta' għemilu; iwaħħal fiha kull meta jkun vjolenti.

Il-vjolenza mhi qatt u qatt aċċettabbli. L-effetti tal-vjolenza f'relazzjoni intima huma serji u jimmarkaw lill-vittmi – adulti u tfal – għal snin twal. Inħeġġu lil min qiegħed fis-sitwazzjonijiet li fissirna hawn fuq biex jirrikorru għall-għajnuna:

- Helpline 179 - immexxi mill-Aġenzija Appoġġ

- 2295 9000 - Aġenzija Appoġġ għal Social Workers li jaħdmu fil-qasam tal-Vjolenza Domestika

- 21224001 - Vice-Squad, Kwartieri ġenerali tal-Puluzija

Għal aktar tagħrif dwar il-grupp SOAR ibgħat email: soarmalta@gmail.com jew ċempel 99927872 Facebook: Soar Malta

SOAR qed tirrappreżenta lill-Fondazzjoni f'Koalizzjoni ta' għaqdiet li niedew kampanja **Irgiel Kontra il-Vjolenza** (Men Against Violence). SOAR qed tiffacilita grupp ta' studenti minn pajjiżi differenti li qed jattendu l-Verdala International School, biex jappoġġjaw din il-kampanja bħala parti minn esperjenza ta' volontarjat matul l-istudji tagħhom.



Malta Council for the
VOLUNTARY SECTOR

This project has been funded with support from the VO Fund managed by the Malta Council for the Voluntary Sector (MCVS). This project/publication reflects the views only of the author, and the MCVS cannot be held responsible for the content or any use which may be made of the information contained therein.



Biex din l-inizjattiva ġdida ta' SOAR tirnexxi u tieqaf fuq saqajha, inkisbu fondi għas-sena 2013 mill-iSmall Initiatives Scheme (SiS) tal-VO Fund tal-Malta Council for the Voluntary Sector. Nirringrazzjaw lill-VO Fund/MCVS ta' dan!

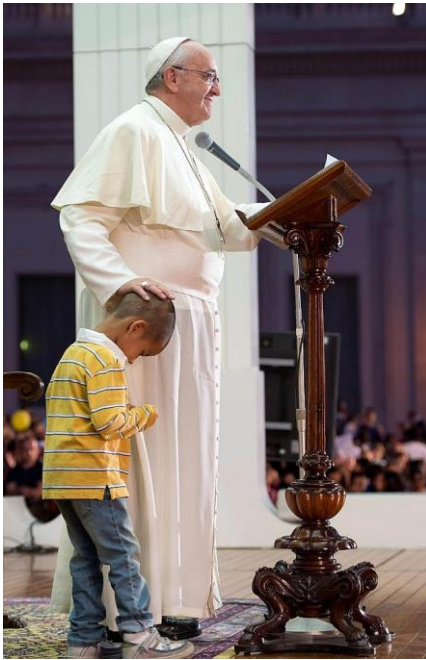
**CHARITY
CYCLE TOUR**

FRIDAY 13TH DECEMBER 2013

**IN AID OF
ST. JEANNE ANTIDE FOUNDATION
AND RICHMOND FOUNDATION**

**PARTICIPATION FEE : €10
CYCLE TOUR STARTS AT 9AM
FROM MQABBA F.C. GROUNDS**

For registration and further details
contact us on 25998 273 / 263 / 338



Little boy upstages Pope

Tifel qabad u tela' fuq il-palk waqt li l-Papa Franġisku kien qed jindirizza folla ta' madwar 150,000 ruġ quddiem il-Vatikan.

Ma tfantax iżda messlu rasu kif ilkoll nagħmlu u baqa' jindirizza l-folla.

Picture: AFP/OSSERVATORE

ROMANO Source: AFP

Ser nagħmlu il-CHRISTMAS LOGS....u għalhekk għandna bżonn l-għajjuna tagħkom...

Għandna bżonn dawn l-ingredjenti –

ĦALIB MAGĦQUD (CONDENSED MILK) –

ĠELLEWŻ (HAZELNUTS)

Jiena _____ nista' nofri dawn l-ingredjenti:

ĦALIB MAGĦQUD (CONDENSED MILK) – ĠELLEWŻ (HAZELNUTS) –

Kull għajjuna hi ferm apprezzata.



St Jeanne Antide Foundation
Centru Antida
51, Tarxien Road – Tarxien
Tel No. 21809011/27672367

BAZAAR IN AID OF ST JEANNE ANTIDE FOUNDATION

Open every Tuesday and Friday from 10am to noon.

Venue: St Vincent Convent, St Julians Hill
(up the hill behind Balluta bay kiosk)

Managed by The Inner Wheel Chapter, Malta, on behalf of the
Foundation



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

FOUNDATION SERVICES

1. **The Antide Centre – a Family Resource Centre in the heart of Tarxien (Ċentru Antida)**. Open from 7.30am to 5.30 pm daily in winter time (sometimes later as well).
2. **Community Social Work, Counselling and Emotional Freedom Service**: Includes:
 - Services of Social Workers that includes home-visits, outreach, advocacy, referral, information, emotional support. Catchment area: Tarxien, Paola, Fgura, Żabbar, Santa Lucia.
 - Counselling;
 - Emotional Freedom Service;
 - Befriending lonely home-bound elderly persons (Volunteer Team: Nurse and brfrienders)
 - SOAR **advocacy and support group** for victims and survivors of domestic violence.
 - **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*: weekly learning support for primary level students; *For adults*: non-formal learning opportunities for vulnerable adults such as self-esteem groups & literacy.
4. **LWIEN Service - caring for family carers**: support for family caregivers of persons with mental health problems. Includes family consultations, counselling, support groups, home-visits, social work
5. **IRENE Project** in support of very vulnerable women involved in street prostitution. (from November 2013)
6. **Volunteering Programme**: range of volunteering opportunities included supported volunteering for service users.
7. **Overseas Development Projects**: SJAF works with partners in developing countries to formulate anti-poverty projects. It has also arranged for public funding of such projects in Pakistan, Central African Republic, South Sudan and Malawi.
8. **Fundraising Group**.
9. **Centring Prayer Groups** for contemplative prayer practice