

Bản Tin



Australian Vietnamese
Women's Association
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC
Số 45, Tháng 09,
Mùa Xuân 2009

ĐẠI HỘI THƯỜNG NIÊN 2009

Ban Điều Hành Hội Phụ Nữ Việt Úc trân trọng kính mời Quý Hội Viên, Cảm Tình Viên, Hội Viên Học Sinh-Sinh Viên đến tham dự Đại Hội Thường Niên lần thứ 26.

Thời gian: Từ 10:00 giờ sáng tới 1:00 giờ trưa ngày Chủ Nhật 25 tháng 10 năm 2009.

Địa điểm: Tòa Thị Sảnh Fitzroy (Fitzroy Town Hall), số 201 Napier St, Fitzroy, 3065 (Melway ref 2 C B9).

Khách Mời Danh Dự: Ông Tổng Trưởng Tài Chánh Liên Bang Lindsay Tanner.

Để thuận tiện trong việc tổ chức, xin quý vị vui lòng mang theo Thẻ Hội Viên. Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc qua số (03) 9428 9078.

TẶNG PHẨM CỦA ÁNH SÁNG

Vào ngày 20 Tháng Sáu vừa qua, Nam Bán Cầu của chúng ta đã trải qua ngày ngắn nhất trong năm. Hiện tượng này, đôi khi còn được gọi là Đông Chí, đã được Hội Phụ Nữ Việt Úc làm lễ ăn mừng ở Federation Square, tại thành phố Melbourne. Dự án dưới nhan đề "Tặng Phẩm của Ánh Sáng" là một lễ hội hàng năm và cũng là lễ kỷ niệm của người dân Melbourne mà cuộc sống về đêm chú trọng vào nghệ thuật dùng ánh sáng. Lễ hội này đã quy tụ những họa sĩ, các nhà thiết kế và các cộng đồng cùng gặp nhau để chia sẻ những ý niệm trừu tượng, khai thác, khám phá những triển vọng hứa hẹn trong nghệ thuật phối hợp ánh sáng.

(Xem tiếp trang 2)



Già ơi!...ta xin chào mi...

"Tuổi già là một quá trình hiển nhiên mà ai trong chúng ta đều phải trải qua. Chỉ có điều khác nhau với mỗi người là cách mà chúng ta biết chấp nhận những đổi thay ở trong cơ thể để hướng cuộc sống hằng ngày trở nên có ý nghĩa." Đó là nhận định của giáo sư Bev O'Connell của đại học Deakin khi ông thuyết trình trong một chương trình sắp phát sóng trên kênh Chăm Sóc Cao Niên có tựa đề "Quá trình lão hóa – sự thay đổi về mặt thể chất".

Chương trình thảo luận các lời đồn và sự thật về quá trình lão hóa ảnh hưởng đến cơ thể và các bộ phận trong con người. Nó bao gồm nhiều ý kiến từ các chuyên gia thuộc các lĩnh vực khác nhau như: nhà tâm lý học Rik Dawson, nhà đào tạo y tá Ross Proctor, nhà chuyên khoa về tuổi già – bác sĩ Vasi Naganathan, chuyên gia đến từ Anh quốc Jan Dewling và một số người đang trú ngụ ở các trung tâm chăm sóc cao niên.

1. Răng hàm mất

Chương trình đã tìm ra rằng việc rụng răng không phải là một quá trình bình thường của tuổi già. Trong thực tế, nếu chăm sóc răng miệng tốt thì chúng ta có thể duy trì được số lượng răng giống như khi hai mươi tuổi dù đã bước sang thất tuần.

Giáo sư O'Connell đã nói rằng: "Tuy nhiên, nguy cơ sâu răng sẽ tăng cao khi chúng ta có tuổi. Nước dãi là chất bảo vệ cho răng và nước bọt không bị sâu nhưng khi chúng ta đã có tuổi thì tạo ra nước dãi ít hơn. Đó là nguyên nhân vì sao mà người cao niên cần đánh răng thường xuyên hơn để tránh các bệnh về răng miệng".

Cấu tạo của răng và nướu cũng yếu hơn như là một phần tự nhiên của tuổi già, điều đó có nghĩa một số các bác cao niên sẽ

gặp khó khăn trong việc nhai. Đây cũng là lý do tại sao chúng ta cần cắt thức ăn ra thành từng miếng nhỏ và chúng cũng giúp cho việc nuốt được dễ hơn.

Khi ta đã có tuổi, bao tử cũng sẽ hoạt động ở mức chậm hơn. Cơ thể chúng ta sẽ sản sinh ra ít axit clohydric hơn để phân hóa thức ăn và ít enzym giúp tiêu hóa hơn.

"Đối với những bác cao niên vốn đã ít tiết ra nước dãi thì sự thay đổi này có thể gây ra đau dạ dày và làm cho việc nuốt càng khó khăn".

Nếu chúng ta cần giúp đỡ ai đó ăn uống, chúng ta phải nghĩ đến việc phải làm thế nào vì đó là công việc có liên hệ đến lòng tự trọng con người.

Việc chuẩn bị một hoàn cảnh tốt rất quan trọng. Việc chắc chắn rằng họ có thể thấy được các dụng cụ bàn ăn và dao nĩa là một khởi đầu tốt để giúp họ duy trì được tính độc lập.

Những nạn nhân của bệnh sa sút trí tuệ có thể sẽ không thấy được nước trong một chiếc ly trong suốt. Chúng ta có thể dùng các loại nước trái cây và củ quả có màu để tránh cho họ không làm đổ và thích uống hơn.

2. Hệ thống tiêu hóa

Đây là hệ thống chính trong cơ thể chịu trách nhiệm về việc hấp thụ chất dinh dưỡng từ thức ăn, loại trừ các chất thừa.

Giáo sư O'Connell đã nói rằng: "Sự chuyển động nhịp nhàng của bộ máy tiêu hóa đẩy các chất thừa ra khỏi cơ thể. Hoạt động đó được biết đến là sự nhu động và khi chúng ta có tuổi thì nó cũng chậm dần. Đó cũng đồng nghĩa các chất thừa sẽ cần nhiều thời gian hơn để ra khỏi cơ thể và gây ra cảm giác đầy hơi, gia tăng nguy

(Xem tiếp trang 2)

Để đóng góp vào lễ hội này qua một dự án nhỏ dưới tiêu đề “*Tặng Phẩm của Ánh Sáng*”, Hội Phụ Nữ Việt Úc đã tổ chức buổi triển lãm các lồng đèn đa dạng, muôn màu sắc với những ngọn nến lung linh huyền ảo bên trong; tạo nên đường nét hài hoà, mỹ thuật và đầy thu hút. Hội của chúng tôi là một trong mười ba nhóm cộng đồng sắc tộc khác nhau đã dự buổi thiết kế này; nhằm phổ biến nét đặc trưng và sắc thái cô truyền của nền văn hoá Việt Nam trong lãnh vực “*nghệ thuật qua ánh nến*”.

Nói chung, đây là ngày thú vị và sôi nổi với nhiều tiết mục văn nghệ, âm nhạc, khiêu vũ và quan trọng hơn hết là ánh sáng. Chúng tôi rất hào hứng về việc thiết kế và phối hợp ánh sáng trong buổi triển lãm này. Và nhân đây, chúng tôi xin gửi lời cảm tạ đến những quý vị nào đã tham dự buổi lễ hội để hỗ trợ cơ quan của chúng tôi, bao gồm Chú Tường là nhân viên của Hội đã đến viếng thăm và ủng hộ chúng tôi vào đêm lễ hội ấy.

Thanh Liêm



CHƯƠNG TRÌNH “ĐI LÀM TRỞ LẠI”

Hiện nay, do khủng hoảng kinh tế toàn cầu đã ảnh hưởng đến việc làm của nhiều người, đặc biệt là người Việt. Chương trình “*Đi Làm Trở Lại – Returning To Earning*” được Bộ Nhân Dụng Tiểu Bang Victoria vừa tài trợ cho chương trình Nhân Dụng của Hội Phụ Nữ Việt Úc (*New Workforce Partnerships*) một ngân khoản nhỏ. Chương trình này nhằm hỗ trợ cho 25 người đang thất nghiệp trong cộng đồng có thể đi làm trở lại hoặc tham gia các khoá dạy nghề ngắn hạn như chứng chỉ cấp 3 về giữ trẻ hoặc chăm sóc người cao niên. Khoản hỗ trợ bao gồm học phí, tiền mua sách vở, tài liệu hoặc chi phí di chuyển.

Để biết thêm chi tiết về chương trình “*Đi Làm Trở Lại*”, xin quý vị vui lòng liên lạc với nhân viên Nhân Dụng của Hội: anh Hoàng Hải, cô Anh Thư (9428 9078) hoặc anh Lý Hùng (9396 1922).

cor bị táo bón. Để giúp ngăn chặn chứng táo bón, quan trọng là nên chú ý đến 4 điều: chất xơ, trôi chảy, khỏe mạnh và đôi chân. Nói theo một cách khác, chúng ta nên hấp thụ đủ chất xơ trong chế độ ăn kiêng, giữ cho mọi thứ trôi chảy, tập thể dục thường xuyên và nên đặt chân lên ghế khi bạn đi vệ sinh.”

3. Hệ thống bài tiết

Hệ thống bài tiết cũng là một hệ cơ quan giúp chúng ta loại trừ các chất thải ra khỏi cơ thể. Khi chúng ta già đi, các cơ của bàng quan dày hơn và làm giảm khả năng giữ nước tiểu.

“Chúng ta cũng dần mất đi một số thần kinh cảm giác khi đã có tuổi. Điều này làm trì hoãn sự cảnh giác khi bàng quan của chúng ta thật sự đầy. Bạn sẽ không có đủ cảnh báo để kịp thời đi vệ sinh và có thể gây nên rỉ nước tiểu.”

Nhưng Giáo sư O’ Connell đã nói rằng điều này có thể ngăn chặn được. Việc không kiểm chế được không phải là một phần tự nhiên của tuổi già. Trong hầu hết các trường hợp thì đều có thể ngăn chặn, thậm chí là điều trị được dù cho bạn có lớn tuổi thế nào đi nữa.

Có những bài tập rèn luyện cho bàng quan được áp dụng cho cả nam lẫn nữ. Dewing đã đề cập rằng: “*Có những việc chúng ta có thể làm để cải thiện khả năng không chế ruột, điều quan trọng còn lại chỉ là không nên chấp nhận rằng việc này là không thể ngăn chặn và chắc chắn xảy ra. Về cơ bản, có rất nhiều bác cao niên cảm thấy lo ngại khi đề nghị giúp đỡ trong lĩnh vực này. Có thể là họ thấy mắc cỡ hoặc họ không muốn trở thành chướng ngại và phiền toái đối với người khác. Vì thế mà kết quả là một số không đề nghị được giúp đỡ khi họ cần, và rồi họ thật sự bắt đầu cảm thấy khó khăn hơn.”*

4. Hệ thống vận động

“Bạn có biết rằng cơ thể chúng ta sẽ bắt đầu mất dần các cơ bắp, sức mạnh và độ dẻo dai khi ở khoảng độ tuổi từ tuần?” Dawson giải thích rằng các cơ bắp săn chắc sẽ bị thay thế bởi mỡ thừa khi không tập thể dục thường xuyên.

Các bài tập thể dục hằng ngày có thể giúp giảm chậm nhiều ảnh hưởng của sự lão hóa.

Chương trình đã đưa ra ví dụ về chế độ tập thể dục của hai bác cao niên và chỉ ra sự khác biệt giữa họ.

Ở độ tuổi 63, Merri thậm chí còn nhanh nhẹn hơn cả nhiều thanh thiếu niên. Một phần trong chương trình tập luyện mỗi tuần của bà là chạy, bơi lội và đạp xe mỗi ngày. Ở tuổi 60, Beverly không nhanh nhẹn bằng Merri nhưng có thể tham gia

các hoạt động hằng tuần như du lịch và đời sống xã hội bận rộn. Dawson nói rằng: “*Chúng tôi muốn thấy rằng phong cách sống của Merri và Beverley đã ảnh hưởng đến độ tuổi của cơ thể họ ra sao. Chính vì thế mà chúng tôi đã đề nghị mỗi người tiến hành kiểm tra sức khỏe tế bào học”*.

Với độ tuổi 63 thì tuổi sinh lý học của Merri lại là 55 trong khi với Beverley thì kết quả là 78 dù tuổi thật sự là 60. Kết quả của Beverley phản ánh tình hình chung của nhiều người. Xã hội của chúng ta mong đợi ta làm việc chăm chỉ và đặt ra quá nhiều đòi hỏi đối với năng lượng con người theo như nhận xét của Dawson.

5. Tim Mạch

Tim cũng là cơ bắp theo như lời giải thích của Proctor. Khi chúng ta già đi thì tim cũng yếu hơn. Chính vì thế mà nó cũng phải làm việc nhiều hơn để luân chuyển máu đến các cơ quan. Các động mạch bắt nguồn từ tim và chạy xuyên suốt khắp cơ thể cũng thay đổi.

“Các vách ngăn của động mạch cũng trở nên dày hơn và ít co giãn hơn. Chúng không thể đáp lại sự thay đổi áp lực máu luân chuyển qua chúng tốt như trước kia.”

Điều đó có thể làm cho một người lớn tuổi nằm trong tình trạng có nguy cơ cao với bệnh cao huyết áp. Nhưng mặc cho các thay đổi về sinh lý học, một trái tim đã có tuổi nhưng khỏe mạnh vẫn có thể hoạt động tốt, và bài tập thể dục hằng ngày sẽ làm giảm nhiều tác động của sự lão hóa.

6. Nhân Quan

O’ Connell cho biết rằng: “*Khi bạn bước qua tuổi bốn mươi, đồng tử của chúng ta sẽ nhỏ hơn và nó đòi hỏi nhiều thời gian hơn để phản ứng với ánh sáng. Khi ta già đi, quá trình tập trung mắt nhiều thời gian hơn và ta cũng cần nhiều ánh sáng hơn để nhìn mọi vật rõ ràng. Não của con người sẽ chuyển hóa các thông tin thị giác chậm hơn khi chúng ta trẻ tuổi”*.

“Giác mạc của mắt cũng sẽ vàng đi và ảnh hưởng tầm nhìn của chúng ta. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm hơn với sự chói sáng và không thể có khái niệm chính xác về độ sâu và độ tinh vi của các màu sắc khác nhau”.

Dewing đã trình bày thêm rằng: “*Khi sự phản ứng với màu sắc thay đổi thì người lớn tuổi có thể nhìn rõ nhất khi họ ở trong môi trường có sự tương phản màu sắc tốt”*.

Lấy thí dụ, vài người có sút kém về mặt nhận thức đã sơn khung cửa khác màu với màu cửa nhằm giúp họ nhận biết được độ rộng và khoảng không họ có thể bước qua.

(Xem tiếp trang 3)

CÂU CHUYỆN TỪ NHÓM VUI CHƠI VÀ HỌC- DELAHEY PLAYGROUP

Bác Long, người phụ nữ của một đại gia đình gồm 15 người con và hơn 30 cháu, chất. Mặc dù đã có tuổi, nhưng bác vẫn khỏe mạnh, nhanh nhẹn và vui tính. Ngay từ khi được biết có một “Nhóm Vui chơi và Học” dành cho người Việt ở khu vực Delahey, bác Long vui lắm: “Tôi mong chờ có được nhóm vui chơi và học cho người Việt đã lâu rồi, bây giờ có nhóm này ngay kể nhà tôi ở thiệt là mừng” Bác Long tâm sự. Đến với “Nhóm Vui chơi và Học” cùng cháu gái 2 tuổi ngay từ những ngày mới thành lập, bác Long đã cảm thấy ở nhóm có tình cảm thân thiện như trong gia đình vậy. Nơi đây mọi người cùng nhau trao đổi nhiều vấn đề như: nuôi dạy con cái, cách giúp các bé chơi, chăm sóc gia đình, cách làm quen và hòa nhập với môi trường sống mới ở Úc. Các bà mẹ trẻ cũng tìm thấy ở bác Long như một người mẹ trong gia đình, họ chẳng ngần ngại gì khi cần đến sự khuyên bảo của bác và luôn nhận được sự giúp đỡ tận tình, chu đáo của bác.

Như nhiều phụ nữ Việt Nam, bác Long còn là một người nội trợ giỏi. Như người ta vẫn thường nói nếu như trong gia đình có người phụ nữ giỏi quán xuyến và nấu ăn giỏi, thì nhà đó luôn ấm áp và vui vẻ. Cứ cuối tuần bác Long lại tổ chức ăn uống cho hơn 45 thành viên trong gia đình. “Thường thì các cháu cứ đòi tôi nấu món bánh canh, vì các cháu ai cũng bận, nên tôi cứ tự mình lo làm, cũng mệt nhưng cảm thấy vui vì các con cháu tụ họp lại đông đủ”, bác Long cho biết. Cũng chẳng lo đầu nghề, bác Long cũng sẵn sàng chỉ bảo các bà mẹ trẻ cách nấu nướng chế biến món ăn dân tộc truyền thống.

Cháu nội bác Long, bé April hàng ngày đến với nhóm bé thường mang theo hình của bé và bài bé tập viết để khoe với các bạn và người lớn trong nhóm, khác với bữa đầu đến với nhóm còn nhút nhát chỉ muốn ngồi một chỗ.

Hội Phụ Nữ Việt Úc và Hội đồng thành phố Brimbank thành lập *Nhóm Vui Chơi và Học Delahey Playgroup* từ cuối tháng 5 năm 2009, nơi đây đã trở thành địa điểm đến cho nhiều gia đình của cộng đồng Người Việt trong khu vực Delahey.

Thùy Phạm



Hình trên: (Từ phải sang trái) Bác Long, Bà Huỳnh Bích Cẩm - Tổng Giám Đốc-Sáng Lập Viên Hội Phụ Nữ Việt Úc, Cô Nicole O'Neill-Fitzgerald, Nhân Viên Hội Đồng Thành Phố Brimbank, các cháu bé và các bậc cha mẹ trong nhóm.

Hình dưới: “Con Học Nhóm - Mẹ Học Bếp”, Bác Long đang “truyền nghề” cho các bà mẹ trẻ trong lúc các cháu bé vui chơi học tập.



Già ơi!... Ta xin chào mi... (Tiếp theo)

7. Trí nhớ và vận động trí óc

O'Connell đã đề cập rằng: “bộ não đã có tuổi vẫn có thể học những thứ mới và ghi nhớ những cái cũ, những thông lệ quen thuộc. Khó khăn phát sinh khi có sự quá tải của các tín hiệu về cảm giác”.

Giải pháp nằm ở chỗ là giảm thiểu sự rối rắm và cho họ thời gian cần thiết. Hối thúc có thể làm cho người khác cảm thấy quá tải và bối rối.

“Khi bạn nhận thấy rằng ai đó đang có dấu hiệu của sự bối rối, bạn nên kiểm tra nguyên nhân tiềm ẩn gây nên. Người đó có thể bị táo bón, thiếu ngủ, thiếu nước hoặc các tác dụng phụ của thuốc”.

“Một sự thật là khi chúng ta già đi thì bệnh sa sút trí tuệ và các bệnh tật liên quan đến sự lão hóa sẽ càng phổ biến nhưng không phải là chắc chắn sẽ xảy ra. Vì ngay cả khi bạn gặp một người 80 hay 85 tuổi, điều lạ là có thể họ không bị bệnh sa sút trí tuệ.”

Tuổi già là một quá trình hiển nhiên mà ai trong chúng ta đều phải trải qua. Chỉ có điều khác nhau với mỗi người là cách mà chúng ta biết chấp nhận những đổi thay ở trong cơ thể để hướng cuộc sống hằng ngày trở nên có ý nghĩa.

Trinh Phan phỏng dịch



Nhận được tin Cụ Giuse Lê Kim Bàng, mẫn phần ngày 17 tháng 9 năm 2009 hưởng thọ 80 tuổi. Ban Điều Hành, Hội Viên, Chăm Tình Viên cùng Ban Giám Đốc và toàn thể Nhân viên Hội Phụ Nữ Việt Úc xin chia buồn cùng Gia Đình Bác Hội Viên Nguyễn Thị Thi.

Hội Phụ Nữ Việt Úc, Nhóm Cao Niên Richmond cùng toàn thể Nhân viên Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia Vùng Miền Bắc xin thành kính phân ưu Cụ bà Trần Thị Huỳnh tạ thế ngày 30 tháng 9 năm 2009 hưởng thọ 93 tuổi.

THÔNG BÁO

DU NGOẠI LAKE ENTRANCE

Chương trình Sinh Hoạt Cao Niên của Hội Phụ Nữ Việt Úc sẽ tổ chức chuyến du ngoạn cho quý Bác cao niên và gia đình vùng Thành Phố Yarra. Thời gian và địa điểm như sau:

Thời gian: Từ 8:00 sáng đến 8:00 tối Thứ Tư, ngày 18 tháng 11 năm 2009.

Địa Điểm: Lake Entrance.

(Nhóm sẽ tập trung lúc 7:30 sáng tại văn phòng Hội ở Richmond)

Quý Bác nào muốn đăng ký tham dự, xin liên lạc với cô Cẩm Nhung (Trưởng nhóm Cao Niên), anh Toàn Thi hoặc cô Cẩm Sáu (nhân viên chương trình) qua số (03) 9428 9078.

KHAI GIẢNG KHOÁ HỌC MỚI

Chương trình Huấn Nghệ sẽ khai giảng các khoá học ngắn hạn về “*An Toàn Vệ Sinh Thực Phẩm*” và “*Cứu Cấp*”. Muốn ghi danh hay biết thêm chi tiết, xin vui lòng liên lạc:

Chị Ngọc: 9428 9078.

Anh Phương: 9428 9078 (Thứ Ba, Tư) và 9396 1922 (Thứ Hai, Năm, Sáu).



Một số hình ảnh trong Giải Bóng Bàn AVWA 2009 và Giải Bóng Chuyền AVWA 2009



ABN: 69 724 826 405
Email: info@avwa.org.au
Web: www.avwa.org.au

Australian Vietnamese Women's Association HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

VĂN PHÒNG RICHMOND
P.O BOX 1024
30-32 Lennox Street
Richmond, Vic. 3121
Điện Thoại: (03) 9428 9078

VĂN PHÒNG FOOTSCRAY
P.O BOX 2336
144-148 Nicholson St (Lầu 1)
Footscray, Vic. 3011
Điện Thoại: (03) 9396 1922