Bản Tin

Australian Vietnamese
Women's Association Inc.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC
Số 59, Tháng 3
Mùa Thu 2017



Vui Cười Luôn Tốt Cho Sức Khỏe

Vừa rồi mình đi dự khá nhiều Hội chợ Tết: ở St Albans, Richmond, Footscray, Flemington. Ngoài ra mình còn đi dự tiệc tất niên, tân niên của các nhóm của Hội Phụ Nữ Việt Úc như các nhóm Playgroup *"Chơi Mà Học"*, các nhóm Sinh Hoạt Cao Niên, Chương trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia. Ngoài ra, mình cũng đi dự Tết của người Nepalese. Đa số đều có chương trình hát múa và ẩm thực truyền thống.



Ở tiệc mừng Tết của nhóm Sinh Hoạt Cao Niên Lalor, là nhóm rất thích múa hát, mình rất ấn tượng tiết mục đặc biệt của vợ chồng bác Thìn, bác Bích. Bác Thìn kể rằng có thể nói, ông chồng bác là con của xứ Úc, vì xứ Úc cho ông sống lại. Ba lần bệnh nặng, lần cuối cùng cách đây vài tháng, tưởng như không thể qua khỏi, thế mà rồi ông lại được bác sĩ Úc cứu chữa. Ông lại luyện tập để ngày hôm đó ông có thể múa cùng bà vợ. Sau khi hai bác múa xong, Thị Trưởng Thành Phố Lalor đã tiến lại và bắt tay chúc mừng bác Thìn để bày tỏ lòng cảm kích.

Chương trình hát múa nổi bật nhất, gây ấn tượng với mình nhất, là tiết mục múa Zumba của các bác cao niên ở St Albans. Khi nghe nói có tiết mục này, mình hơi lo, vì nghĩ không biết các bác cao niên múa điệu múa này ra sao, lỡ có ai té ngã thì sao? Khi nhạc nổi lên, thì ra là Zumba Ngồi. Tức là ngồi mà múa Zumba. Có một thiện nguyện viên mở nhạc Zumba rồi hướng dẫn các bác vẫn ngồi tại chỗ nhưng lại Zumba tay chân. Gần ba chục bác, ngồi thành vòng, trong tiếng nhạc rất linh động, tay chân vung lên, người chuyển động, rất là đặc biệt. Theo mình, tiết mục này nên được đưa vào thực hành ở các nhóm sinh hoạt cao niên khác nữa. Sẽ rất tốt cho các bác, được vận động mà vẫn an toàn.

Có gần ba chục bác ngồi múa Zumba, nhưng mình thấy chỉ có một bác cười vui nom thực sự thư giãn, các bác còn lại nom căng thẳng lắm. Hình như ai cũng sợ sai. Có lẽ phải nghĩ đến chuyện lập một *Câu lạc bộ Cười*. Cười vào cái sai của mình để không còn sợ còn ngại sai nữa. Lúc đầu có thể cười gượng, về sau là cười thật. Nay mai Hội sẽ khởi sự một *Nhóm Hát* ở vùng Springvale, để các bác có thể đến hát hò, nhảy múa, cười thoải mái. Mình mong là các bác sẽ tích cực hưởng ứng. Tất cả những hoạt động nghệ thuật phù hợp với tuổi già đều rất tốt cho tinh thần và sức khỏe của các bác cao niên.

Mình rất vui khi được tham dự cùng các nhóm sinh hoạt chào mừng ngày Tết cổ truyền của người Việt. Mình thấy cách mà nhân viên và thiện nguyện viên tổ chức các buổi kỷ niệm lễ hội truyền thống có nhiều tiến bộ và gọn gàng hơn, thức ăn ngon hơn và chất lượng hơn. Các bác mặc đẹp, vui vẻ trò chuyện với mình và bày tỏ lời cảm ơn đến Hội. Vui nhất là thấy các bác cười. Các bác có thể buồn ở đâu đó, nhưng đến các nhóm sinh hoạt của Hội là được vui cười. Vì vui cười luôn tốt cho sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe của người cao niên.

Huỳnh Bích Cẩm

Tiệc Tân Niên - Ngày Hội Khách Hàng của Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia Miền Tây

Ngày 23/2/2017, Hội Phụ Nữ Việt Úc tổ chức Tiệc Tân Niên chào mừng năm Đinh Dậu cho các bác khách hàng của *Chương trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia Miền Tây.* Hơn tám mươi bác đến tham dự. Một số bác có thân nhân hoặc nhân viên chăm sóc đi kèm. Đây là dịp duy nhất trong năm để các bác khách hàng, nhân viên, thiện nguyện viên và những người phụ trách Chương Trình có dịp gặp nhau, trò chuyện chia sẻ tình cảm và kinh nghiệm.

Sau khi nghe lời chúc mừng năm mới của cô Quí, Giám Đốc Chương Trình, và của bà Cẩm, Tổng Giám Đốc Hội, đến lượt các bác được mời phát biểu, nói lên cảm xúc của họ khi sử dụng dịch vụ của chương trình. Hầu hết ý kiến của các bác là bày tỏ niềm vui, lòng biết ơn các nhân viên chăm sóc, nhân viên phụ trách, và Ban Quản Trị của Hội đã giúp cho đời sống của họ thay đổi, trở nên dễ chịu hơn rất nhiều. Nhà cửa được dọn sạch sẽ, họ được đi ra ngoài nhiều hơn, thể chất và tinh thần được cải thiện. Và đặc biệt, họ cảm ơn chính phủ Úc đã tài trợ cho chương trình, nhờ đó mà con cái họ yên tâm đi làm, bản thân họ được sống tại nhà lâu hơn, vui hơn, và khỏe hơn.

Nói về thái độ của nhân viên Hội, bác Phụng cho biết: *"Tôi được cháu Tài (nhân viên phụ trách) tự động lo cho đủ thứ. Tôi biết gì đâu mà lo. Còn mấy cháu gái (nhân viên chăm sóc) thì rất gần gũi, tận tình, tâm lý hiểu tôi còn hơn cả con trai tôi nữa."*

Đến dự Tiệc Tân Niên, nhiều bác được thân nhân đưa đi. Chị con gái của bác Đậy cảm động nói: *"Em đi làm nên rất khó khăn trong việc chăm sóc má. Má yếu nên chỉ muốn ở trong nhà, không thích ra ngoài, đi chợ cũng không muốn đi. Từ khi được tư vấn, vô sinh hoạt Hội ở Sunshine và Chương Trình Chăm sóc Cao Niên Tại Gia, tinh thần của má lên rất cao. Giờ má khỏe hơn, được đưa đi sinh hoạt nhóm rất đúng giờ. Không chỉ vui vẻ với các bạn trong nhóm, về nhà má còn tự tập luyện các chương trình do Hội giới thiệu nữa."*

Nhân dịp này, bác Ưng Sơ chia sẻ: *"Tôi thấy hầu hết mọi người tham gia chương trình ai cũng rất hài lòng. Ban đầu, khi nhân viên đến nhà dọn dẹp, làm vệ sinh, nhất là cọ rửa toilet, là chúng tôi cảm thấy ái ngại lắm. Nhưng qua tiếp xúc, thấy nhân viên rất tế nhị, nên cũng bớt phần ái ngại. Tôi mong Hội đưa thông tin ra rộng rãi cho nhiều người biết hơn, thì họ sẽ không còn e ngại."*

Sau khi cám ơn các bác đã đến tham gia Tiệc Tân Niên



và cho ý kiến, cô Quí bày tỏ: *"Nhân viên Chương Trình làm việc không chỉ vì công việc mà còn vì muốn giúp đỡ các bác, chăm sóc các bác như chăm sóc ông bà cha mẹ trong gia đình, nên các bác đừng ngần ngại tham gia Chương Trình và góp ý cho Chương Trình ngày càng tốt hơn."*

Chị Bạc, nhân viên chăm sóc, với hơn mười năm làm việc cho chương trình, cảm động nói: *"Hôm nay nhìn các bác mặc đẹp ra ngoài, gặp nhau trò chuyện, mình mừng lắm thích lắm. Chứ ở nhà các bác cô độc lắm. Mình cảm thấy thực sự hạnh phúc khi nhìn thấy các bác vui vẻ."*

Chị Lâm Quý, nhân viên phụ trách, lần đầu tham gia Tiệc Tân Niên, cho biết: *"Hôm nay nhìn các bác có người nhà hoặc nhân viên đưa đi ai cũng vui vẻ. Nhìn mắt các bác như sáng hơn, rạng rỡ hơn, vui lắm. Mình thích không khí của năm mới với đầy tình thương yêu vượt lên trên cả tình yêu thương gia đình, là tình đồng hương, sự chia sẻ trong truyền thống văn hóa của người Việt"*

Xen kẽ vào chương trình, các tiết mục văn nghệ múa hát dân tộc đã mang lại cho các bác những nụ cười rạng rỡ. Cuối chương trình là bữa ăn trưa có bánh chưng được gói theo kiểu Bắc thơm ngon và món chả giò kiểu Nam quen thuộc. Trước khi ra về, các bác còn được tặng quà và hái lộc lì xì lấy hên năm mới.

Hạnh Lan

Phụ ghi: Một buổi tiệc tương tự, dành cho các bác khách hàng của *Chương Trình Chăm Sóc Cao Niên Tại Gia các miền Đông, Nam và Bắc* được tổ chức ngày hôm sau (Thứ Sáu 24/02/2017). Quí vị nhớ tìm xem hình ảnh và bài ghi nhanh về sự kiện này trên trang mạng *avwa.org.au.*



Lời tri ân của nhóm Cao Niên Richmond

Nhân dịp đầu năm Đinh Dậu 2017, tôi muốn có ít lời chúc mừng Tân Niên với bà Huỳnh Bích Cẩm và toàn thể quý vị trong Ban Quản Trị, nhân viên, thiện nguyện viên và toàn thể hội viên Hội Phụ Nữ Việt Úc.

Nhà tôi rất gần trụ sở Hội ở Richmond, hằng ngày tôi đều đi ngang qua Hội không chỉ một lần mà có khi rất nhiều lần. Thế mà không hiểu tại sao, cứ từ xa nhìn thấy trụ sở thân quen của Hội là lòng tôi dâng lên một tình cảm thân thương khó tả. Ngay cả khi cầm bút viết bài này tôi vẫn như thấy ngôi nhà quen thuộc ấy với hai lá cờ Úc – Việt phất phới bay trên nóc nhà của Hội, dưới bầu trời xanh rực rỡ nắng tươi và bức tường vẽ những con thú tượng trưng cho mười hai con giáp. Cả hình vẽ một cô gái Việt Nam xinh đẹp duyên dáng vẫn như đang hiển hiện trước mắt tôi.

Cứ mỗi thứ Tư trong tuần, các vị cao niên trong nhóm của tôi lại tụ họp về đây từ lúc mười giờ sáng để cùng nhau chuyện trò thân mật, chỉ bảo cho nhau những cách chữa trị nhức đầu đau bụng, hoặc bày cho nhau cách làm bánh trái hoặc cách nấu ăn các món chay, mặn; hoặc cùng nhau tập ca tập hát sau khi đã tập thể dục tai-chi. Trong khi các bác tập thể dục thì nơi nhà bếp các vị phụ trách nấu món ăn trưa đang tận tâm cố nấu những món ăn có hương vị đậm đà; có khi là những tô bún Huế chay thơm lừng, hoặc những tô bún riêu chay dưới lớp dầu vàng óng ánh là những miếng cà chua đỏ tươi hấp dẫn nằm cạnh những miếng đậu hũ chiên dòn.

Sau nửa tiếng tập thể dục, các bác quây quần ngồi vào bàn hàn huyên chuyện trò, khoảng nửa tiếng sau thì nhà bếp mang thức ăn ra cho các bác dùng bữa trưa. Các bác vừa ăn vừa thưởng thức những bản nhạc trên màn hình rộng, hoặc xem những phim thời sự, v.v…

Trên đây là những sinh hoạt hàng tuần ở Hội, nhưng cũng có nhiều khi các bác được chúng tôi hướng dẫn đi ăn đổi món ở các nhà hàng hoặc đi tới các nơi có hội họp, hoặc dự những buổi thuyết trình về các đề tài cần thiết như cách giữ gìn sức khỏe, các món ăn nên ăn hoặc nên tránh, hoặc những lợi ích của việc tập thể dục, v.v… Hội cũng thường xuyên mời chuyên gia đến nói chuyện huấn luyện cho người già sống được an toàn

Nhóm cao niên của chúng tôi được thành lập từ năm 2004, đã được ngót nghét mười ba tuổi. Hội Phụ Nữ Việt Úc đã giúp đỡ nhóm chúng tôi rất nhiều mặt như là: cung cấp chỗ cho chúng tôi hàng tuần đến hội họp nấu nướng, trời nóng thì có máy lạnh, quạt máy, trời lạnh thì có lò sưởi. Hội lại còn cho dùng tất cả các loại giấy lau tay, giấy vệ sinh, v.v… mà không cần nhóm chúng tôi đóng góp một đồng xu nào.

Hôm nay, viết những giòng chữ này, tôi muốn thay mặt nhóm Cao Niên Richmond, xin gửi lời cảm ơn chân thành đến bà Tổng Giám Đốc, bà Hội Trưởng, cùng toàn thể quý vị trong Ban Quản Trị, cũng như các nhân viên và thiện nguyện viên của Hội.

Kính chúc tất cả quý vị một năm mới Đinh Dậu 2017 hoàn toàn tốt đẹp, như ý và đạt được nhiều thành công và thắng lợi trên mọi phương diện.

Thay mặt nhóm

Lê Thị Cẩm Nhung

CƠ HỘI HỌC NGHỀ MIỄN PHÍ *

Hội Phụ Nữ Việt Úc sẽ khai giảng các khóa học nghề miễn phí* tại St. Albans và Springvale:

- **04/2017: Chứng chỉ cấp III về Chăm Sóc Cao Niên (*CHC33015 Certificate III in Individual Support -Ageing*)**
- **06/2017: Chứng chỉ cấp III về Chăm Sóc Trẻ Em (*CHC30113 Certificate III in Early Childhood Education and Care*) và Văn bằng Diploma về Chăm Sóc Trẻ Em (*CHC50113 Diploma of Early Childhood Education and Care*)**

Hãy ghi danh ngay bây giờ.

Xin vui lòng liên lạc anh Phương và anh Giang qua số 9396 1922 hoặc 0403 406 341

** Có điều kiện*



Dự án " Living Green of Sustainability" được Hội Đồng Thành Phố Greater Dandenong chọn vào chung kết " Sustainability Community Awards" tại Dandenong Sustainability Festival ngày 26/02/2017

ABN: 69 724 826 405
TOID: 22594

Australian Vietnamese Women's Association Inc.
HỘI PHỤ NỮ VIỆT ÚC

Trụ sở Richmond	Văn Phòng Braybrook	Văn Phòng Springvale
30-32 Lennox St	7/6-12 South Rd	19/134 Springvale Rd
RICHMOND VIC 3121	BRAYBROOK VIC 3019	SPRINGVALE VIC 3171
Điện Thoại: (03) 9428 9078	Điện Thoại: (03) 9396 1922	Điện Thoại: (03) 9546 2699