

living

STRONGER

CHUNG WAH COMMUNITY & AGED CARE NEWSLETTER

ISSUE #41
2021



ROADMAP TO
GOLDEN ERA

ENG P.04 | 中文 P.22 | VIỆT P.40

EVERGREEN COLLEGE
HUB TO HOMES

ENG P.08 | 中文 P.26 | VIỆT P.44

AUTISM AND
SUPPORT

ENG P.14 | 中文 P.32 | VIỆT P.50



Message from CEO

Earlier this year, we have launched our “Golden Era” theme for our community through our Chung Wah CAC’s activities, a purposeful journey towards rediscovering one’s best selves. I am so excited to see this grand vision has been embraced with such enthusiasm by all of our seniors and NDIS participants. While every individual’s goals may differ and their definition for the “Golden Era” is never the same, taking their first step is crucial, and gathering a bit of positive thinking has a lot of currency for the journey ahead.

When you find yourself in a new situation, what are your first thoughts? Are you the kind of person who thinks, “that sounds too hard, and I am too weak to do it,” or a person who raise their hands and say, “awesome, something new!”. The fact is, regardless of age and life’s circumstance, feeling anxious and resistant when faced with something new is not uncommon, and it’s a very natural response as our brain prepare to cope with unfamiliar situations. In our community hubs, we have initiated the notion “What I can do, I’ll do it myself” as part of our “reablement” programs. This program is designed to lift one’s self-esteem, regaining their independence and push them into positive action. This positive position provides confidence to tackle many life’s situations and venture into new experiences with a “have a go” attitude, which by the way, it’s very Australian. Let’s be clear, being positive is not someone who can only see the good in a bad situation. That’s definitely not the definition for being “positive”, and certainly not realistic. Positivity is an approach towards life with a positive attitude, filled with gratitude, empathy and mindfulness.

Being positive has its benefits, and it opens new doors to rewarding life experiences. It also helps improves moods for daily activities, exercise, healthy eating, social connections, and more. After all, without good mental health, there can be no actual physical health and these days, too many older adults are struggling with depression caused by many lifestyle factors and the impact of negativity. So, let’s stop dwelling over the “glass half empty” and start the march towards your truly beautiful “Golden Era” journey.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Theresa Kwok'.

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

contents

— ISSUE NO.41 2021



Chung Wah Community & Aged Care
HEAD OFFICE
1/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
NORTHBRIDGE COMMUNITY HUB
2/98 Lake St, Northbridge



Chung Wah Community & Aged Care
BALCATT A HUB
18 Radalj Place, Balcatta



Chung Wah Community & Aged Care
WILLETTON HUB
58 Burrendah Boulevard, Willetton

Message from CEO **02**

Our Community **04**
Roadmap to "Golden Era"

Evergreen College **08**
From Hub to Homes

Disability Care & Support **14**
Autism and Support

Community Outing **16**
Adventure into the West

中文 **20**

Tiếng Việt **38**



Living Stronger is a quarterly newsletter published by Chung Wah Community & Aged Care (CAC). We're a not-for-profit organisation striving to provide the highest standard of services and enriching the quality of life for the aged and disabled community, particularly for people from culturally and linguistically diverse (CALD) backgrounds.

The Chung Wah Association

Community & Aged Care

中华社区与长者服务 | Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên

Ph | 08 9328 3988
Em | enquiry@chungwahcac.org.au



follow us:

chungwahcac

| www.chungwahcac.org.au

OUR COMMUNITY

ROADMAP TO "GOLDEN ERA"



Chung Wah CAC's 2021 'Golden Era' theme has started with a snap! Our clients loved their portraits which showcased their inner and outer beauties such as wisdom, kindness, passion for life, and sacrifice. Today, we present our next step – the 'Golden Roadmap'.

Late last year, the World Health Organization promoted 'healthy ageing' as a right for all people. In support of that goal, we developed the Golden Roadmap that comprises five main elements: Positive Outlook, Good Health, Lifelong Learning, Manifest Your Beauty, and Being Social. We explore each step in of the the journey in this story.

Positive Outlook is about our perception of our worth and capability. We think that positive self-esteem and belief are key ingredients of a happy life. When we value and believe in ourselves, we can engage better with others and do more!

STEP 01



Image: Kwan Tak-hing — Magnificent Kick, Butcher Wing

+ You're never too old – don't give up! +

You may recall Mr Kwan Tak-hing and his legendary portrayal of Chinese folk hero Wong Fei-hung. With great self-belief, Mr Kwan shot his 77th Wong Fei-hung film in 1994 at the age of 89. His motto 'Aged...But Never Retired' inspired our slogan for this first step in the Golden Roadmap.

Good Health may seem obvious, but it is a critical piece in the Golden Roadmap. Health, in all aspects, including physical and mental, helps us maintain ability and independence. We encourage and support our clients where they wish to do things on their own.

The culture of "where able, do it yourself" is vital to our clients. For example, Paul doesn't let mobility issues stop him from making his favourite drinks. Where he needs help, we're here to lend a hand.

+ What I can do, I'll do it myself! +

STEP 02





STEP 03

+ Never stop learning! +

Still, we admire his tenacity, as CAC considers daily self-performed activities are a means of reablement and rehabilitation for our clients to maintain their agency and self-esteem.

Lifelong learning is the next step in our Golden Roadmap. Curiosity and exploration are great ways to preserve our minds. One of our clients, Mr Gao, is maintaining a meaningful life in his own way through continuous improvement. Mr Gao takes pride in lifelong learning and contributing to society through publishing his Chinese poems in a local Chinese newspaper every week!



STEP 04

At 89 years old, he reads and studies every day to know what going on in the world. We have high regard for Mr Gao's poetry, as well as his passion for learning more.

To us, the concept of beauty is a unique brand of beauty that each person achieves through living a meaningful and fulfilling life. We encourage our clients to Manifest their Beauty by proudly dressing in their stylish (and often colourful!) traditional outfits. These vivid outfits bring great cheer to our events and help emphasise the inner beauty of each individual.

+ It's your time to shine! +



Fill your life with love and laughter!



Our clients also manifest their beauty further in their everyday lives by showing kindness to family members and our staff, creating beautiful things as part of their craft, and living their Golden Era with gusto and vigour.

Being Social is the last step in our Golden Roadmap. Positively interacting with others is a great way to live, and our Community Hubs enable seniors from culturally and linguistically diverse backgrounds to connect with compatriots, as well as those from other ethnicities.

With a series of hub-based activities such as exercise, brain games, cooking class, and outdoor activities, we enjoy creating a social environment to ward off boredom and isolation and help our clients feel supported and part of a community. It gives us great joy to hear the laughter and chatter in our Community Hubs.

STEP 05



With over 35 years of experience in providing care for older people, Chung Wah CAC is honoured to continue a meaningful journey with our clients as they traverse their Golden Era. Together, we are striving to build a better community for all.








EVERGREEN COLLEGE

FROM HUB TO HOMES

Promoting enablement and self-motivated learning, our Evergreen College provides classes and excursions based on our clients' interests. These classes are designed to help our clients to regain and maintain their coordination, strength, cognition and balance while working towards a tangible goal.

Our three most popular Evergreen College activities are the exercise class, brain games and the cuisine class. These are hub-based activities which have been perfect for our clients and helped rebuild their everyday living skills and community connections. Moving forward, we are planning to try and implement Evergreen College activities in our Home Care Package (HCP).


 EXERCISE CLASSES

Our instructors guide our clients to sit up straight and slowly tilt their heads toward their right shoulders, stretching out weary necks. Next is shoulder circles and the warm-up routine to prepare themselves for the chair exercises. Over 95% of our consumers participate in exercise classes, and it is one of our most popular class at Evergreen College.

Studies indicate that strength, stamina and flexibility of older people drop significantly after the age of 55. Even though these declines are generally considered inevitable consequences of ageing, exercise can reverse the tide, help restore function and enhance mobility, flexibility and balance.

Exercise can even reduce the impact of illnesses while improving sleep and boosting mood and self-confidence.

If you can move a muscle, you should.
It may help you live longer and better.



“ Exercise can help me manage pain and improve my strength and self-confidence. ”



BRAIN GAMES

As we age and become less involved in the community, it is difficult to engage our minds as we did in our youth. While exercise prevents muscle loss, playing brain games helps with age-related mental decline. Plus, they're immensely enjoyable and lot's of fun!

The expression “use it or lose it” applies to both our bodies and minds.

MAHJONG

Mr Luc and his three opponents swiftly stack the tiles. Mr Luc rolls the dice and kicks off another round of mahjong. The lively and rapid clacking and clicking of tiles fill the room.

“Wait a minute!” Mr Luc exclaims, “Hu!” he declares his victory.

Mahjong is one of the most popular games among our clients. The game requires attention control and alertness, requiring heightened information processing speed and hand-eye coordination and being a social game.



Mahjong has kept my mind sharp and has contributed to my longevity.





CHINESE CHESS

At another table in the hub, Mr Akang and Peter are playing Chinese Chess surrounded by spectators. Mr Akang advances his 'Chariot' to capture Peter's 'Knight' and put him into checkmate. "Check!" Mr Akang declares. Peter's 'General' is captured, and he surrenders. The players graciously elbow-bump and reset the board for the next round.

Chinese chess has been around for centuries and requires formulating strategy, planning ahead and thinking outside the box. The game stimulates minds, hones cognition and relieves stress. It is an excellent activity for seniors.



When I'm concentrating on the game, it's hard to think about anything bothering me.



RUMMIKUB

Lily has a 'red 6' and a 'red 7' left on her rack. She has been awaiting a 'red 5' or 'red 8' in the pool to make a 'run'. "Lucky me! Rummikub!" Lily exclaims as she draws a 'joker' and empties her rack. The other three players start counting the value of their tiles – the grand total – Lily has the winning score.

Rummikub is a tile-based game that combines elements of mahjong and card games – the game demands a high level of concentration, or you will miss opportunities right in front of you. The game also encourages its players to do their maths.



I like the fact Rummikub keeps my mind going. I am constantly thinking.





CUISINE CLASSES

The cuisine class originated in the conventional cooking class – instead of just learning how to cook the food, our clients now understand the cuisine of their food – history, geography, science, commerce, and even foreign languages.



Learning is truly a lifelong process, and it's not only for the young. I enjoy tasting new food in the class!



They say you can't teach an old dog new tricks – we disagree! Older people may think it is harder for them to learn new things as they age. Mental challenges, at any age, bring cognitive benefits, including keeping our brains healthy and delaying memory loss.

Students in the Cuisine Class learn the cooking method and the rich history relevant to brioche, spanakopita, churros, Korean pancakes and more! They also hear about the stories of Coca Cola and M&M and the invention of ice-cream, tofu, miso and dumplings, and other tasty bits of information.

The cuisine class improves our clients' self-confidence and social skills, and the stories around food enhance the experience of eating, which is such a fundamental part of our human existence. Moreover, tasting food in the class is always rewarding.

Chung Wah CAC's Evergreen College is a unique hub-based feature with great benefits for its participants. We are innovating ways to deliver our exercise class and brain games into our consumers' homes. At CAC, we are committed to promoting lifelong learning and development in our clients and encouraging them to participate in activities and fill their lives with new experiences. Together we can build a better community for all.



DISABILITY CARE & SUPPORT

AUTISM AND SUPPORT



Registered NDIS Provider

During April this year, we celebrated “World Autism Awareness Month”, an internationally recognised annual event encouraged by the United Nations to raise awareness for people with autism and promote special support and tolerance for autistic individuals worldwide. According to statistics in 2015, 1 in 150 Australians suffers from autism and continuously increasing every year.

Autism is actually short for “autism spectrum disorder”, and it is a neurodevelopmental condition. Individuals with autism spectrum typically experience difficulties with social communication and interaction and may also exhibit restricted, repetitive patterns of behaviour, interests, or activities. According to medical research, the cause of autism may include environmental factors, family history with autism and certain genetic conditions.

Chung Wah CAC NDIS participant Mr Chang was born in Malaysia. He moved to Christmas Island with his parents when he was 13 years old and settled in Perth with his family in 2008. Mr Chang suffered from a severe illness during childhood, and his brain development has problems ever since. Due to inadequate



medical resources, he was not diagnosed with autism and received inappropriate medical treatment. Mr Chang's main impediments are associating with language and communication capabilities. Upon arrival to Perth, he was fortunate enough to be employed by a not-for-profit organisation that provides opportunities for the disabled. Now in his 13 years of employment, Mr Chang is financially independent and which helps him reintegrate into the community and uplift self-confidence.

Last year, Mr Chang became aware of the "National Disability Protection Scheme (NDIS)", and with the help of his employer, he was approved for NDIS support and subsidies. Upon being introduced by his father's friends, he learned about the long-standing history of Chung Wah CAC and where we specialised in Asian cultures and languages. To better maximise Mr Chang's



Alfred and I quickly established a foundation of mutual trust and a solid friendship and he takes me to and from work, shopping and receiving physical therapy every weekday.



independence and social integration, our frontline support worker Alfred provided plans that include transportation services. The two quickly established a foundation of mutual trust, and communication, establishing a solid friendship. Alfred takes Mr Chang to and from work, shopping and receiving physical therapy every weekday.

Mr Chang is confident, and he is very cheerful. He loves life, enjoys food and going shopping. At the same time, he has a good memory and

a keen interest in number-related games, where Alfred also accompanies him to play cards during his free time. Mr Chang truly appreciates Chung Wah CAC for its care services, and it has definitely assisted him in becoming more socially active. While Mr Chang shows concerns for his language barrier and recent physical deterioration due to his autism condition, he remains optimistic that Chung Wah CAC is here for him and assists him in obtaining further NDIS support and financial subsidies to overcome future challenges.



PER
Western Australia

Group
CAC

Year
2021

COMMUNITY OUTING

ADVENTURE INTO THE WEST

Long before Europeans settled Perth's nature-rich scenery, the Nyoongar people lived here for over 5,000 years. These people enjoyed an intimate relationship with the land around them, a bond with the earth that nourished and nurtured them throughout the millennia.

According to the Nyoongar people, there are six weather-based seasons, and they are essential for understanding respect for the land concerning plant and animal fertility cycles and land preservation. The June-July period was called Makuru (early winter), a time of rains when the Nyoongar people move to the hills. Despite the cooler weather and the occasional shower, Perth Hills and Swan Valley region are blessed with the most stunning scenery with raindrops hanging off grass trees and the smell of eucalyptus through the air. With this in mind, and as the COVID restrictions gradually eased, our Chung Wah CAC's outdoor activities are back in full swing.

Did someone say "Persimmon"?

Winter is citrus fruit season in Perth, with warm days and cooler nights, the fruits are ripe, and the persimmon trees at the orchard farm makes the ideal spot to commence our 2021 CAC Community Outings.



The CAC Community Outings is our much-anticipated program amongst our seniors, and with the limited quota available, the sessions were booked out within minutes. Our first stop is S&C Fiolo in Karragullen near Armadale, around 35 minutes drive from Perth city centre. Along the way, our enthusiastic participating seniors were singing and laughing while our team ensure their comfort and safety throughout the entire journey.

Upon arrival, everyone was overjoyed as they were greeted with a field of fruit trees covered with red and round persimmons, like big and perfectly round red faces smiling down at them. Our seniors were in high spirits; for some, this experience helps them rekindle their childhood rural memories, while others expressed their delight with a sigh of relief as they appreciate the natural scenery. The calm and collected mood suddenly turn swiftly as our seniors reach the farmers market area, where they were dazzled with locally grown fresh fruits and agricultural products. The fruits of this outing were definitely met with a fruitful result!

Man cannot discover new
oceans unless he dares to
lose sight of the shore.

Andre Gide



Magnificent Sunset

Bold, brilliant, elegant and sublime are just some of the words scholars from many cultures used to describe a majestic sunset as it slowly quenched into the sea-level horizon. Being a migrate, the topic for our endless supply of blue sky and our spectacular sunset has consistently topped the list for every conversation back home. It reminds us just how lucky we are living in such a beautiful country that we called home. Unfortunately, when asked how many sunsets we have enjoyed in a year, the number is disappointingly low and can generally be sum up with one hand. But, have no fear, we got it covered! Our next stop is Bathers Beach Fremantle (also known as Whalers Beach). Fremantle is also known for its historic architecture from the first colonial settlers and a tourist hotspot for great food and entertainment.



As we arrived at our destination, everyone's eyes were wild open as they gazed upon the stunning seascape and the clouds hanging over the horizon illuminating a red and orange glow, such a simple pleasure in life but undoubtedly one to remember. As the sun finally retires for the day, it's time for our seniors to head indoors and sample the delicious bounties fresh from our beautiful ocean.

A French author and winner of the Nobel Prize in Literature, Andre Gide once said, "Man cannot discover new oceans unless he dares to lose sight of the shore." For our seniors who ventured out of their daily routine and participated in the outings program, not only they experience the beautiful Australian sceneries, but they got better acquired with the place we call home. It also promotes communication among the seniors, relieves loneliness, gets some fresh air and helps them enjoys their wonderful "golden era". We have many more community outings installed for our community in the months ahead, and we have reserved a seat especially for you.





总干事寄语

今年初，中华社区与长者服务以“黄金岁月”为主题，推出了一系列活动。活动的意义，在于重新发掘自己积极美好的一面。我很开心能够看见我们社区中心的长者客户和 NDIS 参与者对这个主题充满热情。虽然每个人对于“黄金岁月”的定义，以及希望透过活动达成的目标都有所不同，但愿意踏出第一步是至关重要的。勇于踏出第一步所带来的积极乐观，相信会让大家的未来变得更加美好。

当你发现自己面对新事物时，你的第一个想法会是什么？你是会觉得“太难了，我肯定无法适应”，还是会举双手说“太棒了，可以尝试新事物”？事实上，不论年龄或者生活条件，因面对新事物而感到不安和抗拒都是很正常的；这是我们的大脑在尝试面对陌生事物时而作出的自然反应。在社区中心中，作为“复能”计划的一部分，我们提出了“自己可以做的事，自己做”的概念。“复能”计划的目的，是帮助有需要的人提升自信、重拾自主，以及鼓励他们积极乐观地面对生活。即使将来在生活中要面对不同的新事物和挑战，这份积极都能带来一种“放胆一试”的自信心——顺带一提，这也是一种澳洲式的精神。当然，积极并不代表只看生活中好的一面，而忽视可能会发生的坏情况。这不是我们所谈的“积极”的意思，也是不现实的。以积极的态度对待生活，是要感恩、有同理心，以及正视当下。

保持积极有很多好处，亦会打开通往更有意义的人生的新大门。积极还有助于提升情绪、保持日常锻炼和健康饮食，以及维持人际关系。若缺乏良好的心理健康，身体健康也会受到影响。现时，很多长者都因为一些生活因素和消极态度的影响而陷入抑郁。所以，就让我们将消极转变为积极，迈向真正美丽的“黄金岁月”吧！

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

目录

— ISSUE NO.41 2021



中华社区及长者服务 - 总部
1/98 Lake St, Northbridge



中华社区及长者服务 - 北桥社区中心
2/98 Lake St, Northbridge



中华社区及长者服务 - 巴卡达社区中心
18 Radalj Place, Balcatta



中华社区及长者服务 - 威乐顿社区中心
58 Burrendah Boulevard, Willetton

English **02**

总干事寄语 **20**

我们的社区 **22**
实现「黄金岁月」的路线图

长青学院 **26**
从社区中心扩展到家居

残障护理与支援 **32**
自闭症与支援

社区出游 **34**
西游记

Tiếng Việt **38**



Living Stronger 向阳而生是由中华社区和长者服务中心 (CAC) 发表的季刊。我们作为非盈利机构努力提供最高标准的服务以提升社区内长者及残障人士的生活质量并丰富他们的日常生活。我们尤其注重来自不同文化和语言背景的社区各界人士的长者或残障服务需求。

The Chung Wah Association

Community & Aged Care 

中华社区与长者服务 | Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên

Ph | 08 9328 3988
Em | enquiry@chungwahcac.org.au



follow us:

chungwahcac

| www.chungwahcac.org.au

我們的社區

实现「黄金岁月」 的路线图



中华社区与长者服务2021年的「黄金岁月」主题瞬间启动了！

长者们对他们的肖像表示爱不释手。肖像上不但展示了他们的外在美，还反映了他们内心的睿智、善良、对生命的激情和奉献精神。现在，我们将展示追求「黄金岁月」的下一步——实现「黄金岁月」的路线图。

去年年底，世界卫生组织推广「健康乐颐年」，将此定为全人类的基本权利。为支持该目标，CAC制定了黄金岁月路线图，其中包括了五个重要里程：积极人生、健康体魄、终身学习、绽放美丽和活跃社交。

让我们一一细说每一个里程。

「积极人生」关乎我们对自己的价值和能力的观点。我们坚信“尊重自我”和“信念”是达至“积极人生”的重要因素。当我们珍惜和相信自己时，我们在为人处事和待人接物这两方面都可以做得更尽善尽美。

● 第一站



Image: Kwan Tak-hing — Magnificent Kick, Butcher Wing

+ 永不言老 +

还记得关德兴先生和他扮演的民族英雄——黄飞鸿吗?凭着他强大的自信心,尽管关先生已达89岁的高龄,他在1994年仍然完成了第77部黄飞鸿电影的拍摄。他的座右铭:「老...而不休」启发了我们黄金岁月路线图上第一站的格言:“永不言老!”

「健康体魄」似乎显而易见,但它是黄金岁月路线图中至关重要的一环。健康体魄包含健康的身体和良好的心理和精神状态。它是维持我们自主能力的支柱。我们鼓励并支持长者客户展示出“自强不息”的精神。「自己可以做的事,自己做」渐渐成为长者的生活方式。例如:保罗虽然行动不便,但是他依然坚持自己调制他喜爱的饮料。我们十分赞

● 第二站



+ 自强不息 +



第三站

终身学习

赏他的坚持。当然, CAC的员工永远都会在他需要时向他伸出援手。CAC明白长者们每天「自己可以做的事, 自己做」的坚持是追求「恢复能力(复能)」和复建的最佳方法, 藉此达到保持他们自主能力和自尊心的目标。

「终身学习」是黄金岁月路线图的下一里程。好奇心和探索本能是维持思路清晰的良



第四站

方。CAC社区中心客户高先生通过不断自我增值让他的人生变得更有意义。令高先生自豪的是他每周从不间断地在报刊上发表他的唐宋格律诗词。年近90岁的高先生不断地阅读和进修, 哪怕是足不出户, 也能知天下事。我们高度赞扬高先生的作品和他终身学习的态度。

发光发亮



笑傲人生

第五站

对我们而言,最崇高的美来自长者对充实和有意义生活的追求。CAC鼓励长者以色彩艳丽的传统服饰去尽情绽放他们的美。这些色彩缤纷的服饰不但令我们中心的庆祝活动生色不少,还尽显每一位长者的内在美。长者们日常生活的点点滴滴:善待CAC员工和他们的家人,制作精美的手工和享受黄金岁月的欢愉等等都不经意地散发出他们的内在美。



「活跃社交」是黄金岁月路线图最后一站。社区中心提供一个完美的社交平台。长者在中心内跟来自五湖四海的新朋友良性地互动,令日常生活添加色彩。社区中心内的各类兴趣班和出游活动都促进了长者之间的互动,让他们把无聊和孤独感一扫而空,重新融入社区。长者在中心里谈笑风生,他们的欢乐是对CAC服务最大的认可。








长青学院

从社区中心 扩展到家居

推广支援计划是励志的，中华CAC的长青学院让长者们可以自由地选择他们喜欢的兴趣班和出游活动。兴趣班的设计定立了明确的目标，并针对帮助长者恢复或保持他们的协调能力、身体机能、认知和平衡能力。

三个最受长者欢迎的兴趣班分别是：“健身操班”，“脑力锻炼游戏”和“环球美食班。”这些在中心举办的兴趣班成功地为长者们恢复日常生活能力和重新融入社区。在不久的将来，CAC将会把这些中心活动扩展到居家服务。



健身操班

健身操导师带领长者们挺直腰背地坐在椅上,头部慢慢地向右肩方向倾侧,将疲倦的颈部充分地伸展。然后,将肩膀上下转动。长者在椅上的健身操开始前先进行了热身运动。这一连串的动作是为了保证长者能够安全地迎接正式的椅上健身操。健身操是社区中心最受欢迎的

活动,超过百分之95的长者每天都参与其中。

研究指出,人随着年岁的增长,在55岁后的长者,体能、持久力和灵活性随着时间都会急促退化。虽然这些衰老过程一般被视为不可避免的,但透过运动可以逆转衰老,保持身体功能,提高活动能力、灵活性和平衡力。运动更可以减少疾病,改善睡眠质量 and 提升情绪和自信心。

运动使人延年益寿。



“运动可以帮助我疗愈疼痛和促进我的机能和自信心。”



脑力锻炼游戏



麻将

陆先生和他的三位「雀友」灵活地洗牌叠牌。他摇动骰子，然后开始新的牌局。清脆的麻将牌咣啷的声音，响遍了社区中心。

“等一下！”陆先生嚷着：“糊了！”随着话音落下，他又胜了一局。

麻将社区中心里另一受长者欢迎的项目。搓麻将需要高度的注意力和警觉性，也涉及高速地处理大量讯息和手眼协调。同时，搓麻将也可以增强社交能力。



“ ”
麻将令我思路清晰，助我延年益寿。
”

当我们老了，慢慢地跟社区脱节，脑筋也没有年轻时那么灵活。运动和智力游戏分别帮助长者减慢肌力流失和智力退化。再者，它们也为长者们的日常生活增添了不少乐趣。

对身心而言，使用它或失去它。



中国象棋

在中心的另一角落,江先生和彼得正在下中国象棋,也吸引了不少的旁观者。

江先生的「车」吃了彼得的「马」,然后高呼「将军!」。彼得的「帅」走投无路,只好俯首称臣。两人礼貌地来了一个「碰肘礼」。然后,两人将棋子重新布阵,再接再厉。中国象棋历史悠久,下象棋需要战略思维、严密的计划性和锻炼丰富的想象力。不仅如此,中国象棋还可以帮助长者养神怡性,保持智能和减压,是最适合长者的脑力锻炼活动。



下象棋需要高度专注力,
它会令我忘却所有烦恼!



魔力桥

莉莉的牌架上剩下红色的6号和7号牌。她在期待着红色的5号或8号牌的出现,去结束这局的魔力桥。望眼欲穿中,莉莉摸来了一只「百搭牌」。她兴高采烈地说:“多好运!赢了!”其他三位对手忙于计算手上牌的分数。他们分数的总和是莉莉胜出所获得的积分。

魔力桥是一种含有麻将和扑克牌元素的桌上游戏。它需要高度的专注力,否则你会错失眼前的机会。这游戏也能帮助长者练习算数。



魔力桥能让我的脑袋动起来。
我不再发呆了。





环球美食班

有人说：“上年纪的人学不了新玩意了。”我们并不同意这个说法。

长者可能觉得学习新知识太难。但无论在任何年龄层，挑战大脑都会带来认知上的好处，包括保持健康的思路和延迟记忆力的退化。

“环球美食班”是从传统的烹饪班演变出来的，参与美食班的长者不但可以学习烹调的技巧，他们更可以接触深层次的相关知识：美食的历史、地理、科学、商业背景等。他们甚至可以接触不同的外国语言。美食班介绍的环球美食包罗万有：法国的布里欧面包，希腊的菠菜派，西班牙的吉拿棒，韩国的煎饼等等。长者接触了可口可乐和M&M的商业故事，更知悉了冰淇淋、豆腐、味增和饺子是如何被发明的。

学无止境。终身学习不是年轻人的专利。在美食班里，我最爱品尝不同国家的美食！

美食班提高长者的自信心和社交技巧。环绕美食的故事更增强人类的本能：吃得是福。人变老时依旧能享用美食，是多么的幸福啊！美食班的试味环节，永远都是最受长者欢迎的。

中华CAC的长青学院带给了长者数不胜数的好处。长青学院是CAC社区中心的「亮点」。我们正计划采用创新的方法，将长青学院的活动内容扩展到家居服务。

CAC推广终身学习和接触新事物。我们相信奉行终身学习和敢于接触新事物，会帮助长者的日常生活添加新色彩。让我们携手共创更美好的社会吧！



残障护理与支援

自闭症与支援



Registered NDIS Provider

响应联合国对自闭症的关注, 澳洲定立每年的四月份为「世界自闭症关注月」。在这个月内举办不同的活动, 提高国人对自闭症的认识及对自闭症患者的关爱、支持和包容。据2015年的统计, 每150名澳洲人里就有1人受自闭症困扰。这比例每年都在不断地提高。

自闭症其实是「自闭症谱系障碍 (autism spectrum disorder)」的简称。自闭是一种发育障碍类疾病。它的定义是社交沟通障碍或有限制或重复相同行为, 也有机会两者兼而有之。据研究发现, 自闭症的成因可能跟环境和基因相关。

中华CAC NDIS 参与者田先生出生于马来西亚, 他13岁时跟随父母移居圣诞岛, 2008年时举家定居珀斯。田先生童年时患了一场大病, 从此他的脑部发育出现了问题。由于医疗资源不发达等因素, 他并未被诊断为自闭症和接受相关专业的治疗。田先生的主要的



障碍表现在语言和交流上。刚来到珀斯，他便幸运地受聘于一家社区慈善机构。这机构的主要业务是再循环和再利用社区捐赠的物资。机构的收益主要是为残障人士创造就业机会。转眼间，他在这机构已经工作了快13年。工作不但可以令田先生经济独立，也可以帮助他重新融入社区和提升自信心。

在去年偶然的机会上，田先生得知「国家残障保障计划 (NDIS)」的存在。在雇主的协助下，他申请并获批 NDIS 的支援及补助。经他父亲朋友的介绍，他认识了中华 CAC 悠久的历史 and 精通亚洲语言及文化上的种种优点。最后，他选择了中华 CAC 的 NDIS 服务。为了优化田先生的自主能力和社区融合，CAC 的前线人员 Alfred 提供到位的交通服务。两人



我和 Alfred 很快便建立起互信基础和牢固的友谊。Alfred 每天接送我上班、下班、购物和接受物理治疗。



很快便建立起互信基础和牢固的友谊，沟通上也慢慢顺畅起来。Alfred 每周工作日接送田先生上班和下班、购物和接受物理治疗。

田先生乐天知命，他的性格十分开朗。他热爱生活、喜爱美食和逛商场。同时，他的记忆力甚强，对数字相关的游戏产生强烈的兴趣。Alfred 闲时也陪伴他玩玩纸牌。田

先生对中华 CAC 的服务赞誉有加。在 Alfred 的悉心照料下，他的社交活动再度活跃起来。今时今日，田先生在自闭症症状影响下的语言障碍和近日身体机能上的退化仍旧困扰着他，因此中华 CAC 也正在努力地替他争取更多的 NDIS 支援和经济上的补助来缓解田先生的困难。



PER
Western Australia

Group
CAC

Year
2021

社区出游

西游记

早在欧洲人定居于风光秀丽的珀斯之前，努恩嘎人(Nyoongar)已经在此居住了超过5000年以上。努恩嘎人与这片大地有着密不可分的关系；他们认为，是大地在数千年的岁月中滋养培育了他们。

根据努恩嘎人的说法，他们共有六个由天气而定的季节。这六个季节除了能让努恩嘎人理解及尊重所有生物的生育周期，亦让他们学会保护大地。六月至七月被称为“Makuru”（初冬）。因是雨季，所以努恩嘎人会在这段时间迁移到山上居住。尽管天气渐冷、冬雨绵绵，但当雨滴挂在树上、空气充满桉树香气时，珀斯山和天鹅谷依然拥有着最迷人的风景。随着有关新冠肺炎的限制逐渐放宽，中华社区与长者服务中心的社区出游活动就趁着这个好时节重新回归了。

是谁在说“柿子”？

在珀斯，冬天是柑橘类水果的季节。因为白天温暖，夜晚凉爽，水果正好成熟。于是，拥有柿子树林的农场就成为了重启2021年度社区出游最佳的目的地。



CAC的社区出游是最受长者欢迎的活动，并且由于名额有限，通常在几分钟内就会被预订一空。此次出游的第一站是靠近阿玛代尔(Armadale)、位于卡拉伦加(Karragullen)的S&C Fiolo果园。从珀斯市中心出发，车程大约是35分钟。在车上，长者们在说有笑，而CAC的员工则全力保证长者们的舒适与安全。

抵达后，大家都喜出望外。在大家面前的是结满又红又圆的柿子的果树，就像一张张美丽的红脸庞正朝着我们微笑，长者们都感到兴致勃勃。一些人觉得这样的经历令他们回忆起儿时的田园记忆，也有人觉得欣赏自然风光令他们心情舒畅。当长者们走到农贸市场区时，满眼的本地新鲜农产品及水果让他们看得眼花缭乱。这次出游最终取得了丰硕的成果！

人们只有鼓起勇气告别海岸，
才有可能发现新的海洋

安德烈·纪德



壮观的日落

在许多文化中，艳丽、壮观、优雅和优美等字眼都会被用来形容地平线上的夕阳。作为移民，我们时常都会和家人提起这里无尽的蓝天和壮观的日落。这些风景让我们明白，我们很幸运能够生活在这个美丽的国家中，并以此为家。可惜的是，当被问到我们在一年中观赏过多少次日落，用一只手便能数完的次数通常都低得令人失望。不过，这次不用失望了，因为我们的下一站是位于弗里曼特尔小镇的巴瑟斯海滩（也称为捕鲸人海滩）。在弗里曼特尔，我们还能看见第一批殖民者建造的历史建筑，以及品尝到令很多游客慕名而来的美食。



抵达目的地后，大家的眼睛都睁得大大的——大海的景色让人惊叹，地平线上还燃烧着橘红色的晚霞。虽然眼前只有大海和云彩，但风景仍然值得让人记住。当夕阳西沉，长者们进入室内，开始品尝由大海馈赠的美食。

法国作家、诺贝尔文学奖获得者安德烈·纪德曾说，“人们只有鼓起勇气告别海岸，才有可能发现新的海洋”。对于勇于跳出日常生活、参加社区出游的长者而言，他们不仅欣赏到了澳洲美好的自然风光，还更好地理解了这个我们称之为家的地方。除此之外，社区出游还促进了老年人之间的交流，缓解了他们的孤独感，令他们能够呼吸新鲜空气，并且帮助他们享受到美好的“黄金岁月”。未来几个月，我们还会继续举行社区出游活动，而我们也期待你的参与。





Thông điệp từ Giám đốc điều hành

Đầu năm nay, Chung Wah CAC đã triển khai Lộ trình “Kỷ nguyên vàng” đến cộng đồng và khách hàng của công ty thông qua một loạt các hoạt động. Đây là Lộ trình hỗ trợ mỗi khách hàng khám phá lại bản thân của mình tốt nhất. Là Tổng Giám đốc điều hành của Chung Wah CAC, tôi rất vui khi thấy Lộ trình này đã được tất cả các khách hàng cao niên và những khách hàng tham gia chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia (NDIS) của chúng tôi đón nhận một cách nhiệt tình. Mặc dù mục tiêu của mỗi người có thể khác nhau và khái niệm của họ về “Kỷ nguyên vàng” không giống nhau, tuy nhiên bước đầu tiên của họ bước vào Lộ trình “Kỷ Nguyên Vàng” là rất quan trọng. Ngoài ra, việc suy nghĩ tích cực sẽ là động lực lớn cho Lộ trình dài phía trước.

Khi quý vị đặt mình vào một tình huống mới, suy nghĩ đầu tiên của quý vị là gì? Liệu quý vị thuộc nhóm người có suy nghĩ "điều đó nghe có vẻ quá khó và tôi không còn đủ sức để làm nó," hay quý vị thuộc nhóm sẽ giơ tay và nói "tuyệt vời, tôi thích làm điều gì mới như thế!" Thực tế cho thấy ở bất kể độ tuổi và hoàn cảnh sống nào, cảm giác lo lắng và phản kháng khi đối mặt với những cái mới không phải là hiếm gặp. Đó là phản ứng rất tự nhiên khi não bộ của chúng ta chuẩn bị đối phó với những tình huống không quen thuộc. Trong các hoạt động tại trung tâm cộng đồng CAC, chúng tôi thường khuyến khích khách hàng thực hiện khẩu hiệu “Những gì tôi có thể làm, tôi sẽ tự làm”. Đây là một thông điệp quan trọng của chương trình “phục hồi” của chúng tôi. Chương trình này được xây dựng để nâng cao lòng tự trọng của mỗi người, giúp họ lấy lại sự độc lập của bản thân và thúc đẩy họ tích cực tham gia các hoạt động khác nhau. Việc hoạt động tích cực này mang lại sự tự tin cho mỗi cá nhân, giúp họ giải quyết nhiều tình huống trong cuộc sống và thúc đẩy họ tiếp nhận những trải nghiệm mới với thái độ “phải tiến lên”. Đó mới là phong cách Úc. Ở đây tôi cũng phải làm rõ rằng, sống tích cực không phải chỉ tìm thấy điều tốt trong tình huống xấu. Đó chắc chắn không phải là định nghĩa về “tích cực”, và điều đó chắc chắn không thực tế. Tích cực ở đây là cách tiếp cận cuộc sống với một thái độ tích cực, tràn đầy lòng biết ơn, sự đồng cảm và sự quan tâm.

Suy nghĩ tích cực mang lại những lợi ích khi nó mở ra những cánh cửa mới nhằm giúp chúng ta có thêm những trải nghiệm cuộc sống bổ ích. Suy nghĩ tích cực cũng giúp chúng ta có tâm trạng tốt hơn trong thực hiện các hoạt động hàng ngày, tập thể dục, ăn uống lành mạnh, kết nối xã hội, .v.v. Tóm lại, nếu không có sức khỏe tinh thần tốt thì không thể có sức khỏe thể chất tốt. Hiện nay, có quá nhiều người lớn tuổi đang phải vật lộn với chứng trầm cảm gây ra bởi lối sống tiêu cực và các tác động của nó. Vì vậy, chúng ta hãy ngừng đắm chìm trong “lối suy nghĩ bi quan” và bắt đầu Lộ trình hướng tới “Kỷ nguyên vàng” thực sự tươi đẹp của chúng ta

Theresa Kwok JP
Chief Executive Officer (CEO)

nội dung

— ISSUE NO.41 2021



Hội Chăm sóc Cao niên và Cộng đồng
Chung Wah – Trụ sở chính
1/98 Lake St, Northbridge



Hội Chăm sóc Cao niên và Cộng đồng Chung
Wah – Trung tâm cộng đồng Northbridge
2/98 Lake St, Northbridge



Hội Chăm sóc Cao niên và Cộng đồng
Chung Wah – Trung tâm Balcatta
18 Radalj Place, Balcatta



Hội Chăm sóc Cao niên và Cộng đồng
Chung Wah – Trung tâm Willetton
58 Burrendah Boulevard, Willetton

English **02**

中文 **20**

Thông điệp từ Giám đốc Điều hành **38**

Cộng đồng của Chúng ta **40**
Lộ trình hướng tới “Kỷ nguyên Vàng”

Đại học Trường Xuân **44**
Mô hình học tại Trung tâm cộng đồng
và tại nhà

Chăm sóc và hỗ trợ khuyết tật **50**
Chúng Tự kỉ và hỗ trợ phát triển kỹ năng và
độc lập

Dã ngoại cộng đồng **52**
Thăm quan khu vực Tây Úc



Living Stronger (Sống Khỏe Mạnh Hơn) là bản tin hàng quý do Trung tâm Cộng đồng và Chăm sóc cao niên Chung Wah (CAC) xuất bản. Chúng tôi là một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động nhằm cung cấp tiêu chuẩn chăm sóc cao nhất và làm phong phú chất lượng cuộc sống cho cộng đồng người già và người khuyết tật, đặc biệt là cho những người đến từ đa dạng nền văn hóa và ngôn ngữ.

The Chung Wah Association

Community & Aged Care

中华社区与长者服务 | Hội Chung Wah Chăm sóc Cộng đồng & cao niên

Ph | 08 9328 3988
Em | enquiry@chungwahcac.org.au



follow us:

chungwahcac

| www.chungwahcac.org.au

CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

HÀNH TRÌNH BƯỚC VÀO “KỶ NGUYÊN VÀNG” TƯƠI ĐẸP



Lộ trình ‘Kỷ nguyên vàng’ năm 2021 do Chung Wah CAC khởi xướng đã được triển khai nhanh chóng! Khách hàng của CAC rất thích những bức chân dung mà CAC chụp cho họ vì chúng thể hiện vẻ đẹp bên trong và bên ngoài của họ, như trí tuệ, lòng nhân ái, niềm đam mê sống và đức hy sinh. Hôm nay, CAC muốn chia sẻ với quý vị các bước tiếp theo mà quý vị nên thực hiện trong Lộ trình ‘Kỷ nguyên vàng’ của mình.

Cuối năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã phát động thực hiện Chương trình ‘tuổi già khỏe mạnh’ – đây là quyền của tất cả mọi người. Để hỗ trợ WHO thực hiện mục tiêu này, CAC đã xây dựng Lộ trình “Kỷ nguyên Vàng” gồm 5 bước chính: Suy nghĩ tích cực, Sức khỏe tốt, Học tập suốt đời, Thể hiện vẻ đẹp cá nhân và Hòa đồng với xã hội. Chúng ta hãy cùng khám phá từng bước này qua từng câu chuyện của mỗi khách hàng của CAC dưới đây.

Suy nghĩ tích cực là nhận thức của cá nhân về giá trị và năng lực của bản thân. CAC tin rằng lòng tự trọng và niềm tin tích cực là yếu tố quan trọng để có một cuộc sống hạnh phúc. Khi chúng ta coi trọng và tin tưởng vào bản thân mình, chúng ta có thể tương tác tốt hơn với người khác và làm được nhiều việc hơn!

Trong Bản tin lần trước, chúng tôi đã từng nhắc đến ông Quan Đức Hưng và việc ông diễn vai anh hùng huyền thoại của Trung Quốc Hoàng Phi Hồng. Nhờ

BƯỚC 1



Hình ảnh: Quan Đức Hưng – phim Cú đánh tuyệt vời

+

khẩu hiệu: Chúng ta không bao giờ già - đừng từ bỏ!

+

vào sự tự tin của bản thân, ông Quan đã quay bộ phim thứ 77 về Hoàng Phi Hồng vào năm 1994 ở tuổi 89. Quan điểm sống của ông Quan - "Tôi già ... nhưng không bao giờ nghỉ hưu" - trở thành khẩu hiệu cho bước đi đầu tiên trong Lộ trình "Kỷ nguyên Vàng" của CAC.

Sức khỏe tốt là điều ai cũng mong muốn; đây một phần quan trọng trong Lộ trình "Kỷ nguyên Vàng". Sức khỏe ở đây bao gồm cả thể chất và tinh thần, giúp chúng ta duy trì khả năng và sự độc lập. CAC luôn khuyến khích và hỗ trợ mỗi khách hàng tự làm mọi việc của bản thân họ nếu có thể.

Tư duy "nếu có thể, hãy tự làm" rất quan trọng đối với mỗi khách hàng của CAC. Ví dụ, ông Paul là khách hàng thường xuyên tự pha đồ uống ưa thích cho bản thân mặc dù ông gặp khó khăn về đi lại. Khi ông cần giúp đỡ, nhân viên hỗ trợ của chúng tôi luôn có mặt để giúp ông. Chúng tôi luôn đánh giá cao sự kiên trì này của ông vì CAC coi việc các khách hàng tự thực hiện các hoạt động hàng ngày là một cách tiếp cận giúp họ phục hồi và trở nên khỏe mạnh hơn. Nhờ điều này mà các khách hàng duy trì được quyền tự quyết và lòng tự trọng của bản thân.

+

Khẩu hiệu: Điều gì tôi có thể làm, tôi sẽ tự làm!

+

BƯỚC 2





BƯỚC 03

+
 Khẩu hiệu:
 không bao giờ
 ngừng học!
 +

Học tập suốt đời là bước tiếp theo trong Lộ trình “Kỷ nguyên Vàng” của chúng tôi. Lòng ham học hỏi và mong muốn trải nghiệm cái mới luôn là cách tuyệt vời để giữ trí óc của chúng ta minh mẫn. Một trong những khách hàng của chúng tôi, ông Cao, có một cuộc sống ý nghĩa theo cách riêng của mình nhờ vào việc học tập suốt đời. Ông Cao luôn tự hào về đóng góp của mình cho xã hội khi ông vẫn tiếp tục đăng các bài thơ tiếng Trung hàng tuần của mình trên Báo bằng tiếng Trung ở Úc! Ở tuổi 89, ông Cao vẫn tiếp tục đọc và nghiên cứu mỗi ngày để cập nhật những gì đang diễn ra trên thế giới. Chúng tôi đánh giá cao những bài thơ của ông Cao cũng như niềm đam mê luôn học hỏi cái mới của ông.



BƯỚC 04

Ngoài ra, đối với chúng tôi, đẹp luôn là mong muốn của mỗi cá nhân đạt được khi sống một cuộc sống có ý nghĩa và trọn vẹn. CAC luôn khuyến khích khách hàng của mình “Thể hiện vẻ đẹp của họ” thông qua mặc những bộ trang phục truyền thống mang phong cách riêng (và thường có màu sắc sặc sỡ!) Những bộ trang phục này thường mang lại nét đặc trưng riêng cho các sự kiện của CAC. Thêm vào đó các bộ trang phục cũng giúp làm nổi bật vẻ đẹp bên trong của mỗi cá nhân.

Khách hàng của CAC cũng thể hiện vẻ đẹp của họ trong cuộc sống hàng ngày bằng cách đối xử tốt các thành viên trong gia đình và các nhân viên của CAC, tạo ra những nét đẹp riêng. Đây là một phần trong cuộc sống hàng ngày của họ và giúp họ bước tiếp trong Lộ trình “Kỷ nguyên Vàng” của mình với niềm hứng khởi và sự tự tin.

+
 Khẩu hiệu: Đã đến lúc
 để chúng ta tỏa sáng!
 +



+
Khẩu hiệu: Hãy làm cuộc
sống của chúng ta tràn
ngập tình yêu và tiếng cười!



Hòa đồng xã hội là bước cuối cùng trong Lộ trình “Kỷ nguyên Vàng” của chúng tôi. Tương tác tích cực với những người khác là một cách tuyệt vời để sống có ý nghĩa. Các Trung tâm cộng đồng của CAC luôn tạo điều kiện để các cao niên đến từ các nền văn hóa khác nhau được kết nối với những người đồng hương cũng như có cơ hội giao lưu với những người đến từ các nền văn hóa khác.

Với rất nhiều các hoạt động diễn ra tại các Trung tâm cộng đồng như tập thể dục, tham gia trò chơi vận động trí não, các lớp học nấu ăn và các hoạt động ngoài trời, chúng tôi đã và đang tạo ra một môi trường xã hội tích cực để giảm thiểu sự nhàm chán và cô lập, đồng thời giúp các khách hàng cao niên của chúng tôi cảm thấy được hỗ trợ và thuộc về một cộng đồng đa văn hóa. Chung Wah CAC luôn cảm thấy có động lực lớn khi thấy các khách hàng của mình luôn cảm thấy vui, luôn cười và trò chuyện khi tham gia các hoạt động tại Trung tâm cộng đồng của công ty.

Với hơn 35 năm kinh nghiệm trong cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao niên, Chung Wah CAC rất vinh dự được tham gia vào Lộ trình “Kỷ nguyên Vàng” đầy ý nghĩa cùng khách hàng. Cùng nhau, chúng tôi đang nỗ lực xây dựng một cộng đồng tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

BƯỚC 50







ĐẠI HỌC TRƯỜNG XUÂN

MÔ HÌNH HỌC TẠI TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG VÀ TẠI NHÀ

Nhằm thúc đẩy khả năng độc lập và phục hồi của các cao niên, Đại học Trường xuân (Evergreen College) của chúng tôi đang triển khai các lớp học và các chuyến thăm quan dựa trên sở thích của khách hàng. Các lớp học này được thiết kế để giúp các khách hàng lấy lại và duy trì sự độc lập, sức khỏe thể chất và tinh thần, nhận thức tốt và sự cân bằng trong cuộc sống thông qua học tập để đạt được một mục tiêu cụ thể.

Ba hoạt động phổ biến nhất của Đại học Trường Xuân là lớp tập thể dục, các trò chơi vận động trí não và lớp học ẩm thực. Đây là những hoạt động thực hiện tại trung tâm cộng đồng và rất phù hợp cho những khách hàng muốn được hỗ trợ để lấy lại những kỹ năng sống hàng ngày và kết nối cộng đồng. Trong tương lai, CAC đang có kế hoạch triển khai các hoạt động của Đại học Trường xuân trong Gói Chăm sóc Tại nhà (HCP) của chúng tôi.



CÁC LỚP TẬP THỂ DỤC

Các giáo viên của CAC hướng dẫn khách hàng của chúng tôi ngồi thẳng lưng và từ từ nghiêng đầu về phía vai phải của họ, duỗi thẳng cổ. Tiếp theo là các động tác vận động vai và khởi động để chuẩn bị cho bài tập thể dục trên ghế. Hơn 95% khách hàng của CAC đã và đang tham gia vào các lớp tập thể dục. Đây là một trong những lớp học phổ biến nhất của chúng tôi được thực hiện tại Đại học Trường xuân.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng sức khỏe thể chất, sức chịu đựng và tính linh hoạt của người cao niên thường giảm đáng kể sau tuổi 55. Mặc dù những suy giảm này thường được coi là hậu quả không thể tránh khỏi của quá trình lão hóa, tuy nhiên tập thể dục có thể giúp người cao niên làm chậm lại quá trình này, giúp họ phục hồi chức năng và tăng cường khả năng vận động, trở nên linh hoạt và cân bằng hơn trong cuộc sống.

Tập thể dục thậm chí có thể làm giảm các triệu chứng của bệnh tật, đồng thời cải thiện giấc ngủ, giúp tâm trạng tốt hơn và tăng cường sự tự tin.

Khẩu hiệu: Dù chỉ là di chuyển nhẹ nhàng, chúng ta hãy cố gắng thực hiện. Nó sẽ giúp chúng ta sống lâu hơn và khỏe hơn.



“ Ảnh và trích dẫn phát biểu của khách hàng: Tập thể dục giúp tôi giảm cảm giác đau đớn, cải thiện sức khỏe thể chất và sự tự tin. ”



CÁC TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG TRÍ NÃO



Khi chúng ta nhiều tuổi, chúng ta thường ít tham gia vào các hoạt động cộng đồng. Vì vậy chúng ta ít sử dụng trí não của chúng ta hơn khi chúng ta còn trẻ. Trong khi các bài tập có thể giúp tăng sức mạnh cơ bắp thì các trò chơi vận động trí não giúp chúng ta giảm thiểu các suy giảm về nhận thức liên quan đến tuổi già. Ngoài ra, khi tham gia các trò chơi này, chúng ta cũng có thêm niềm vui.

Khẩu hiệu: "Sử dụng nó hoặc mất nó" là phương châm áp dụng cho cả cơ thể và tâm trí của chúng ta.

TRÒ CHƠI MẠT CHƯỢC

Ông Lục và ba bạn chơi của ông đang xếp các viên mạt chược. Ông Lục tung xúc xắc và bắt đầu một ván mạt chược khác. Tiếng lách cách, lách cách nghe rất vui tai và tràn ngập căn phòng.

"Đợi chút, ù!" Ông Lục reo lên tuyên bố mình là người chiến thắng trong ván chơi.

Mạt chược là một trong những trò chơi phổ biến nhất mà các khách hàng của CAC đang tham gia. Trò chơi đòi hỏi khả năng quan sát, sự minh mẫn, tốc độ xử lý thông tin cao và sự phối hợp tay, mắt liên tục. Đây là một trò chơi giúp xây dựng mối quan hệ xã hội tốt cho người chơi.

Ảnh và trích dẫn phát biểu của khách hàng: Mạt chược là thần dược đối với tôi. Bệnh tật và lo lắng của tôi biến mất khi tôi ngồi chơi mạt chược.



Ảnh và trích dẫn phát biểu của khách hàng: Mạt chược giúp đầu óc tôi nhạy bén, góp phần kéo dài tuổi thọ của tôi.



CỜ TƯỚNG

Tại một bàn chơi khác trong Trung tâm cộng đồng, Ông Akang và Peter đang chơi Cờ Tướng và có rất nhiều khán giả đang xem họ chơi. Ông Akang di chuyển 'quân Xe' của mình để bắt 'quân Mã' của Peter và chiếu tướng Peter. "Chiếu tướng!" Ông Akang hô to. "Quân tướng" của Peter bị bắt và Peter phải đầu hàng. Hai người chơi dùng cùi chỏ để chúc mừng chiến thắng và sắp xếp lại bàn cờ để bắt đầu lượt chơi mới.

Cờ tướng là trò chơi đã có từ nhiều thế kỷ trước và đòi hỏi người chơi phải có chiến lược, kế hoạch và tư duy sáng tạo để chơi. Trò chơi này giúp kích thích trí óc, trau dồi nhận thức và giảm bớt căng thẳng. Đây là một hoạt động tuyệt vời dành cho người cao niên.



Ảnh và trích dẫn phát biểu của khách hàng: Khi tôi tập trung chơi cờ, tôi thật sự tập trung vào trò chơi và không có điều gì có thể làm tôi mất tập trung.



TRÒ CHƠI RUMMY MẠT CHƯỢC

Bà Lily chỉ còn lại một "quân 6 đỏ" và một "quân 7 đỏ" trên giá đựng mạt chược cả mình. Bà đang đợi "quân 5 màu đỏ" hoặc "quân 8 màu đỏ" trên bàn chơi để thực hiện lượt "chạy". "May quá! Rummikub!" Bà Lily kêu lên khi bà có thể rút một "joker" và không còn quân mạt chược nào trên giá của mình. Ba người chơi khác bắt đầu đếm giá trị các ô của họ - tính tổng số - Bà Lily là người có điểm cao nhất và dành chiến thắng.

Rummikub là một trò chơi xếp hình kết hợp các đặc trưng của trò chơi mạt chược và chơi bài - trò chơi đòi hỏi sự tập trung cao độ, nếu không người chơi sẽ bỏ lỡ những cơ hội ngay trước mắt. Trò chơi cũng khuyến khích người chơi thực hiện các phép toán để lấy điểm cao về cho mình.



Ảnh và trích dẫn phát biểu của khách hàng: Tôi thích trò chơi Rummikub bởi vì nó làm đầu óc tôi luôn vận động. Tôi luôn phải suy nghĩ xem làm thế nào để chơi.





CÁC LỚP HỌC ẨM THỰC

Có câu thành ngữ rằng chúng ta không thể dạy người già những kiến thức mới – CAC hoàn toàn phải đổi quan điểm này! Những người cao niên thường nghĩ rằng họ khó có thể học những điều mới khi họ lớn tuổi hơn. Tuy nhiên, những thách thức mang tính nhận thức, ở mọi lứa tuổi, thường mang lại những lợi ích về nhận thức, bao gồm giữ cho bộ não của chúng ta khỏe mạnh và làm chậm lại tiến trình mất trí nhớ.

Sáng kiến về lớp học ẩm thực bắt nguồn từ các lớp học nấu ăn thông thường - thay vì chỉ học cách nấu món ăn, khách hàng của CAC giờ đây có cơ hội tìm hiểu thêm nghệ thuật ẩm thực của món ăn, bao gồm đặc điểm về lịch sử, địa lý, khoa học, thương mại và thậm chí cả ngôn ngữ của nơi mà món ăn đó bắt nguồn.

Các học viên trong Lớp học Ẩm thực có cơ hội tìm hiểu các cách thức nấu ăn và lịch sử của các món ăn như bánh my ngọt brioche của Pháp, bánh nướng spanakopita của Hy Lạp, bánh churros của Tây Ban Nha, bánh kẹp Hàn Quốc và rất nhiều loại bánh khác! Các học viên cũng có cơ hội tìm hiểu thêm về những câu chuyện của các nhãn hàng như Coca Cola và M&M hay việc phát minh ra kem, đậu

Ảnh và trích dẫn phát biểu của khách hàng: Học tập thực sự là một quá trình kéo dài suốt cuộc đời và nó không chỉ dành cho người trẻ. Tôi thích được thử các món ăn được nấu tại lớp học.

phụ, misô và bánh bao, và nhiều thông tin ẩm thực hấp dẫn khác.

Lớp học ẩm thực giúp cải thiện sự tự tin và kỹ năng xã hội của khách hàng cao niên. Những câu chuyện xung quanh chủ đề ẩm thực giúp nâng cao trải nghiệm ẩm thực của khách hàng và đây là một phần cơ bản trong sự tồn tại của mỗi con người. Ngoài ra, trải nghiệm về việc thử các món ăn khác nhau trong lớp học cũng là một trải nghiệm thú vị.

Đại học Trường xuân của Chung Wah CAC là một hoạt động nổi bật được thực hiện tại các trung tâm cộng đồng và mang lại lợi ích tuyệt vời cho những người tham gia. CAC đang đổi mới các thức triển khai để đưa các lớp tập thể dục và các trò chơi vận động trí não đến với các khách hàng cao niên sử dụng dịch vụ tại nhà. Tại CAC, chúng tôi cam kết thúc đẩy mô hình học tập suốt đời đến các khách hàng và khuyến khích họ tham gia vào các hoạt động và có những trải nghiệm mới trong cuộc sống của họ. Cùng nhau, chúng ta có thể xây dựng một cộng đồng tốt hơn cho tất cả mọi người.



CHĂM SÓC VÀ HỖ TRỢ KHUYẾT TẬT

CHỨNG TỰ KỶ VÀ HỖ TRỢ PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG VÀ ĐỘC LẬP



Registered NDIS Provider

Trong tháng 4 năm nay, CAC đã tổ chức kỷ niệm “Tháng Nhận thức về Chứng Tự kỷ Thế giới”. Đây là một sự kiện thường niên được quốc tế công nhận và Liên hợp quốc khuyến khích tổ chức nhằm nâng cao nhận thức cho những người mắc chứng tự kỷ và thúc đẩy sự hỗ trợ và lòng bao dung đặc biệt của cộng đồng đối với những người mắc chứng tự kỷ trên toàn thế giới. Theo thống kê năm 2015, cứ 150 người Úc thì có 1 người mắc chứng tự kỷ và số lượng này không ngừng tăng lên hàng năm.

Tự kỷ là từ viết tắt của thuật ngữ "Chứng rối loạn tự kỷ" – một loại hình phát triển liên quan đến thần kinh. Những người mắc chứng tự kỷ thường gặp khó khăn trong giao tiếp và tương tác xã hội và cũng có thể có các hành vi, sở thích hoặc hoạt động bị hạn chế, lặp đi lặp lại. Theo nghiên cứu y học, nguyên nhân gây ra chứng tự kỷ có thể bao gồm các yếu tố liên quan đến môi trường, tiền sử gia đình mắc chứng tự kỷ và một số tình trạng liên quan đến di truyền.

Một trong những khách hàng tham gia Gói chăm sóc của Chương trình bảo hiểm khuyết tật quốc gia (NDIS) của Chung Wah CAC là anh Chang người gốc Malaysia. Anh đã chuyển đến sống ở Đảo Christmas cùng với cha mẹ khi anh mới 13 tuổi và sau đó định cư tại Perth cùng gia đình vào năm 2008. Anh Chang từng bị bệnh nặng khi còn nhỏ và gặp vấn đề về phát triển trí não kể từ đó. Do không đủ nguồn lực y tế, anh Chang đã không được chẩn đoán mắc chứng tự



kỷ và tiếp nhận điều trị y tế không phù hợp. Những trở ngại chính của anh Chang liên quan đến khả năng giao tiếp và ngôn ngữ. Khi đến Perth, anh đã may mắn được làm việc cho một tổ chức phi lợi nhuận và tổ chức này tạo cơ hội làm việc cho người khuyết tật. Giờ đây, sau 13 năm làm việc, anh Chang đã độc lập về tài chính; công ty nơi anh làm việc đã giúp anh tái hòa nhập cộng đồng và nâng cao sự tự tin của bản thân.

Năm ngoái, anh Chang đã biết đến “Chương trình Bảo hiểm khuyết tật quốc gia (NDIS)”. Với sự giúp đỡ của công ty nơi anh Chang làm việc, anh đã được hỗ trợ và nhận trợ cấp NDIS. Khi được bạn bè của cha giới thiệu, anh đã tìm hiểu về lịch sử lâu đời của Chung Wah CAC – là tổ chức chuyên cung cấp dịch vụ phù hợp với các khách hàng thuộc văn hóa và ngôn ngữ Châu Á. Để tối đa hóa sự độc lập và hòa nhập xã hội của anh Chang, nhân viên hỗ trợ của CAC, anh Alfred, đã xây dựng kế hoạch ban đầu hỗ trợ anh Chang, bao gồm dịch vụ hỗ trợ đi lại. Anh Chang và anh Alfred đã nhanh chóng xây dựng được niềm tin lẫn nhau, trò chuyện và có tình bạn thân thiết. Anh Alfred



Alfred và tôi nhanh chóng xây dựng được niềm tin lẫn nhau và có tình bạn thân thiết. Hàng ngày anh ấy đưa và đón tôi đi làm, đi mua sắm và tập vật lý trị liệu mỗi ngày trong tuần.



phụ trách việc đưa và đón anh Chang từ nơi làm việc về nhà và ngược lại, hỗ trợ anh Chang mua sắm và tập vật lý trị liệu mỗi ngày trong tuần.

Anh Chang là một người tự tin và rất vui vẻ. Anh ấy yêu cuộc sống, thích ăn uống và đi mua sắm. Đồng thời, anh ấy có trí nhớ tốt và rất thích các trò chơi liên quan đến con số. Anh Alfred cũng thường cùng anh Chang đánh bài những lúc rảnh rỗi. Anh Chang thực sự đánh giá cao về các dịch vụ chăm

sóc mà Chung Wah CAC cung cấp cho anh. Các dịch vụ này đã giúp anh có cuộc sống xã hội tích cực và hòa nhập hơn. Mặc dù anh Chang tỏ ra lo lắng về rào cản ngôn ngữ và tình trạng suy giảm thể chất gần đây do chứng tự kỷ của mình, anh vẫn lạc quan tin rằng Chung Wah CAC sẽ luôn bên anh và hỗ trợ anh nhận thêm các hỗ trợ dịch vụ và tài chính từ Chương trình NDIS để vượt qua những thách thức trong tương lai.



PER
Western Australia

Group
CAC

Year
2021

ĐẠI HỌC TRƯỜNG XUÂN

THĂM QUAN KHU
VỰC TÂY ÚC

Rất lâu trước khi người châu Âu đến định cư tại Perth – nơi có hoàn cảnh thiên nhiên rất phong phú, người Nyoongar đã sống ở đây hơn 5,000 năm. Những người Nyoongar có một mối liên hệ mật thiết với vùng đất nơi họ sống. Đây là mối liên kết với đất mẹ - người đã nuôi sống họ suốt nhiều thiên niên kỷ.

Theo người Nyoongar, dựa theo thời tiết thì có sáu mùa trong năm. Vì vậy chúng ta cần có sự kính trọng đối với mẹ đất vì điều đó có liên quan đến chu kỳ sinh sản của động thực vật và bảo tồn đất đai. Khoảng thời gian từ tháng 6 đến tháng 7 được gọi là Makuru (đầu mùa đông). Đây là thời điểm có lượng mưa lớn và người Nyoongar thường di chuyển lên trú ngụ tại các ngọn đồi. Mặc dù thời tiết mát mẻ hơn và thỉnh thoảng có mưa rào, Đồi Perth (Perth Hills) và thung lũng Swan (Swan Valley) vẫn được thiên nhiên ban tặng những khung cảnh tuyệt đẹp khi những giọt mưa còn đọng trên cỏ cây và mùi bạch đàn tỏa ra trong không khí. Để có trải nghiệm tuyệt vời này, khi các hạn chế COVID dần được nới lỏng, các hoạt động dã ngoại ngoài trời của Chung Wah CAC đã trở lại.

Cùng nhau đi “hái Hồng”?

Mùa đông là mùa trái cây ở Perth. Thường vào mùa này thì ban ngày thời tiết ấm, ban đêm khá mát mẻ. Những trái cây chín mọng, và những cây hồng tại vườn cây ăn quả là địa điểm lý tưởng để bắt đầu các Chuyến dã ngoại Cộng đồng của CAC năm 2021.



Hoạt động dã ngoại cộng đồng của CAC là hoạt động mà các khách hàng cao niên của chúng tôi rất mong đợi. Với số lượng có hạn cho mỗi chuyến đi, các suất dã ngoại luôn được đặt hết chỉ trong vòng vài phút sau khi thông báo. Điểm dừng đầu tiên của chuyến đi là vườn cây ăn quả S&C Fiolo nằm ở Karragullen gần khu vực Armadale, cách trung tâm thành phố Perth khoảng 35 phút lái xe. Trên đường đi, các khách hàng cao niên nhiệt tình tham gia các hoạt động hát và trò chuyện cùng chúng tôi trong khi các nhân viên hỗ trợ luôn đảm bảo sự thoải mái và an toàn của khách hàng trong suốt Lộ trình.

Đến nơi, mọi người đều vui mừng khôn xiết khi được chào đón bằng một cánh đồng cây trái phủ đầy những quả hồng đỏ mọng, như những khuôn mặt to tròn đang mỉm cười với họ. Những khách hàng cao niên của chúng tôi cảm thấy rất phấn chấn khi được nhìn thấy khung cảnh này. Đối với một số khách hàng, trải nghiệm này giúp họ khơi gợi lại những kỷ niệm thời thơ ấu khi họ còn sống ở nông thôn. Một số người khác thì bày tỏ sự vui mừng và cảm thấy nhẹ nhõm khi được đắm mình trong khung cảnh thiên nhiên tuyệt đẹp. Cảm giác bình lặng và lắng lại bỗng chốc trở nên hứng khởi khi các khách hàng cao niên đến thăm khu vực chợ nông sản. Ở đây họ được chiêm ngưỡng các loại trái cây tươi và nông sản được trồng tại địa phương. Thành quả của chuyến dã ngoại này chắc chắn mang lại cảm giác mỹ mãn cho mỗi người tham gia.

Con người không thể khám phá ra những đại dương mới cho đến khi anh ta có dũng khí để không nhìn thấy bờ.

Andre Gide



Hoàng hôn tráng lệ

Hùng vĩ, rực rỡ, hoa lệ và cao siêu chỉ là một số từ mà các học giả từ nhiều nền văn hóa đã sử dụng để mô tả cảnh hoàng hôn hùng vĩ khi nó từ từ lặn xuống mặt biển. Là một người di cư, chúng ta thường không bao giờ cảm thấy đủ khi nói về bầu trời trong xanh và cảnh hoàng hôn tuyệt đẹp nơi quê nhà. Nó nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta may mắn biết bao khi được sống ở một đất nước xinh đẹp mà chúng ta gọi là quê hương. Tuy nhiên, nếu hỏi chúng ta đã tận hưởng bao nhiêu lần hoàng hôn trong một năm, con số thực tế thấp đến mức đáng thất vọng và thường đếm bằng đầu ngón tay. Nhưng khi đến với Chung Wah CAC, quý vị đừng lo lắng về điều này vì chúng tôi sẽ giúp quý vị thực hiện những điều mà quý vị thường không làm được! Điểm đến tiếp theo của chúng tôi sẽ là Bãi biển Bathers Fremantle (hay còn gọi là Bãi biển Whalers). Fremantle được biết đến là địa danh với kiến trúc lịch sử những người định cư thời thuộc địa đầu tiên xây dựng và là một điểm du lịch tuyệt vời về ẩm thực và giải trí.



Khi chúng tôi đến địa điểm dã ngoại, mọi người đều hứng khởi ngắm nhìn cảnh biển tuyệt đẹp và những đám mây treo phía chân trời đang chiếu sáng với màu đỏ cam. Đây chỉ là một khung cảnh diễn ra hàng ngày nhưng chắc chắn là một điều đáng nhớ đọng lại trong tâm trí của mỗi người. Khi mặt trời lặn sau một ngày làm việc thì cũng là lúc những khách hàng tham gia chuyển thăm quan đi vào trong nhà hàng và cùng thưởng thức các món ăn tươi ngon được đánh bắt từ đại dương xinh đẹp.

Một tác giả người Pháp nổi tiếng đoạt giải Nobel Văn học, ông Andre Gide, đã từng nói, “Con người không thể khám phá ra những đại dương mới cho đến khi khi anh ta có dũng khí để không nhìn thấy bờ”. Đối với những khách hàng cao niên, những người đã dũng cảm từ bỏ thói quen hàng ngày của bản thân và tham gia vào các chương trình dã ngoại của CAC, họ không chỉ có cơ hội trải nghiệm những cảnh đẹp của Úc, mà còn có cơ hội hiểu biết tốt hơn về nơi mà họ gọi là nhà. Các hoạt động dã ngoại cũng giúp thúc đẩy giao tiếp giữa những người cao niên, giảm bớt sự cô đơn, được hít thở không khí trong lành và tận hưởng Lộ trình “kỷ nguyên vàng” tuyệt vời của bản thân. Thời gian tới CAC đã lên kế hoạch cho một loạt các hoạt động thăm quan khác nhau và chúng tôi đang giữ chỗ cho mỗi khách hàng có mong muốn tham gia.





SHARE YOUR PASSION WITH THE CAC COMMUNITY

Promoting wellness and continuous improvement for older adults and NDIS participants, our Evergreen College provides a great range of activities, including fitness, brain games, knowledge-based classes, cooking classes and outdoor excursions.

We're seeking activity volunteers to join our Evergreen College team at our Balcatta and Willetton community hub. There are no limits to the role as long as you're caring, a good communicator and have a passion for sharing with our community. This role aims to enhance the quality of life for our community as they strive for good mental well-being while keeping active. It is also an excellent opportunity for you to make new friends and give back to your community. So let's make a difference today and help build a better community for all.

To apply, please contact us via email volunteers@chungwahcac.org.au or call 08 9328 3988.



Get the latest news, helpful tips and CAC updates: [chungwahcac](http://chungwahcac.org.au)

The Chung Wah Association
Community & Aged Care

www.chungwahcac.org.au