

Biuletyn 03/2021



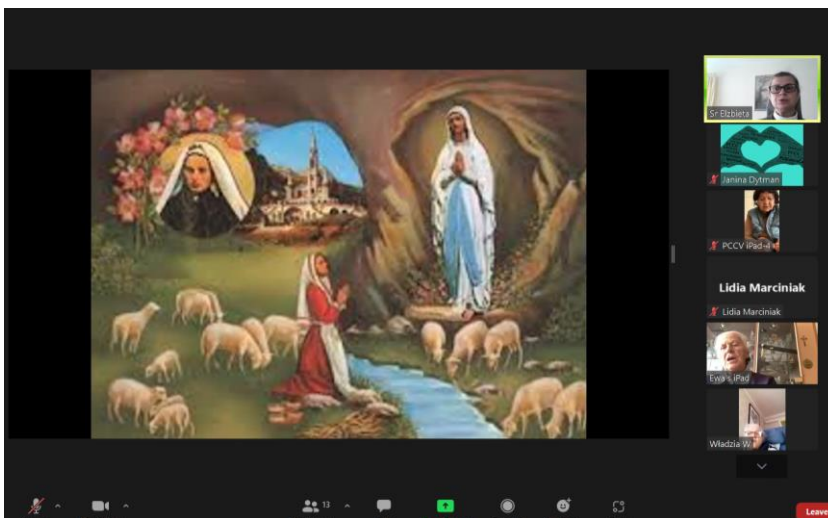
Światowy Dzień Seniora

*“Bo człowiek z wiekiem rozumie,
że Senior brzmi bardzo dumnie”*

WEBINARIA Z SERII „NIE JESTEŚ SAM”

Polskie Biuro Opieki PolCare oraz Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii zapraszają na cotygodniowe spotkania online, które odbywają się na platformie Zoom. Tematyka spotkań jest różna, więc każdy może znaleźć coś dla siebie. Zapraszamy na *Sportowe poniedziałki*, *Cyfrowe czwartki* i *Duchowe piątki*.

Pierwsze spotkanie z serii *Duchowe piątki* odbyło się w piątek, 24 września. Siostra Elżbieta Cieślarczyk MChR opowiedziała o obajwieniach w Lourdes. Były również wspólne modlitwa, śpiew i rozmowy.



Zaś w poniedziałek, 27 września, Basia Bailouni zaprosiła do wspólnych ćwiczeń w ramach *Sportowych poniedziałków*.

Osoby zainteresowane udziałem w spotkaniach proszone są o wcześniejsze zapisy pod

numerem telefonu 03 9569 4020 lub mailowo reception@pccv.org.au Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

OTWARCIE POLSKIEGO RESPITE HOUSE W CRIB POINT



8 lipca 2021 roku oficjalnie została przecięta wstęga do naszego polskiego Pensjonatu pod różą, czyli Rose Cottage Polish Respite House. Jesteśmy zadowoleni z tej skromnej uroczystości, bo po przełożeniu jej z czerwcowej daty mogliśmy już oficjalnie to zrobić.

I chociaż nasz respite działa już od roku – i gościł przedstawicieli NDIS-u, seniorów i opiekunów na obozach jednodniowych, weekendowych, tygodniowych oraz pobytach dziennych – 8 lipca mogliśmy uroczyście cieszyć się z faktu, że możemy zaoferować taki rodzaj opieki Polakom mieszkającym w Wiktorii.

Mieliśmy przyjemność gościć przedstawicielkę Mornington Peninsula Shire Cerberus Ward Councillor, Lisę Dixon, Honorowego Konsula Generalnego RP w Melbourne, Andrzeja Soszyńskiego z małżonką Urszulą. Federację Polskich Organizacji w Wiktorii reprezentowały Prezes, Elżbieta Dziejczak, jej zastępczyni, Teresa Koronczewski, oraz wiceprezes i sekretarza honorowego Federacji i Prezes PolCare, Dr Sylwia Greda-Bogusz OAM. Duchowieństwo reprezentowali wiceprowincjał prowincji pw. Św. Rodziny w

Australii i Nowej Zelandii i jednocześnie duszpasterz Federacji, Ks. Kamil Żyłczyński SChr, oraz Siostra Elżbieta Cieślarczyk MChR. Wśród gości był jeszcze Prezes Klubu Polskiego w Albion, Jan Kutypa, który z okazji otwarcia respite house w imieniu Klubu Polskiego w Albion wpłacił na konto Polcare dotację w wysokości \$1000, za którą bardzo dziękujemy.

Uroczystość poprowadziła Dr Sylwia Greda-Bogusz OAM, która przywitała wszystkich w języku rdzennych mieszkańców tych ziem, plemienia Bunurong/BoonWurrung, i oddała im należny szacunek.

Następnie króciutko opowiedziała o zadaniach tego miejsca i poprosiła Prezes Federacji o krótkie wystąpienie. Prezes Elżbieta Dziejczak podziękowała wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tego miejsca, ale przede wszystkim podkreśliła rolę dyrektora Polskiego Biura Opieki Bożeny Iwanowskiej, która była główną inicjatorką powstania polskiego domu opieki zastępczej (respite).

Poprosiła Księdza by zgodnie z polską tradycją pomodlił się i poświęcił to miejsce, by dobrze służyło polskiemu społeczeństwu

w Wiktorii. Po modlitwie i poświęceniu domu, prowadząca zaprosiła do przecięcia wstęgi. Zrobiło to jednocześnie wiele osób – było spontanicznie i wesoło przy tej symbolicznej czynności.

Następnie Dyrektor Polskiego Biura Opieki, Bożena Iwanowska, zaprosiła wszystkich „na pokoje”. Podkreśliła, że praca wielu ludzi doprowadziła do tego, że to miejsce wygląda dzisiaj tak pięknie. Wielu pracowników i wolontariuszy przyczyniło się do zaplanowania prac, wyposażenia i dekoracji obiektu. Otrzymaliśmy sporo darów w formie rzeczy, gotówki czy wkładu własnej pracy. Większość roślin to dary od pracowników i członków prezydium Federacji i zarządu Polcare. To był również czas na słowo dziękuję i na to by cieszyć się, że w dobie pandemii możemy wspólnie świętować powstanie takiego obiektu.

Dyrektor PolCare przedstawiła koordynatorkę Programu respite Barbarę Bailuni, która została powołana na to stanowisko całkiem niedawno, po tym jak Polcare otrzymał decyzję o przyznaniu funduszu na programy Centre-Based Daily Respite i Flexible Respite. Z uroków naszego Pensjonatu pod różą mogą mogą korzystać seniorzy mający pakiety HCP i nasi podopieczni z programu NDIS.

Pani Iwanowska wyraziła nadzieję, że organizacja będzie nadal rozwijała swoje usługi, a powstały respite house to inwestycja by móc realizować następne projekty, będące jeszcze w sferze marzeń, ale powoli nabierające już realnych kształtów. Co niewątpliwie cieszy. Podkreśliła, że tylko dzięki pracy dobrego zespołu – zarządów obu organizacji i zgranego zespołu pracowników Polskiego Biura Opieki PolCare, mamy możliwość świętowania powstania ośrodka. Pomimo trudności, związanych z niepewnością o ciągłość usług spowodowaną przez COVID-19, Polskiemu Biurowi Opieki udało się, nie korzystając z pomocy rządowego programu Jobkeeper, rozwinąć zakres usług świadczonych dla

polskiego społeczeństwa. Tym bardziej cieszymy się tym, co udało się stworzyć.

Przed wjściem na teren pogratulowali nam jeszcze Mornington Peninsula Shire Cerberus Ward Councillor, Lisa Dixon, i Honorowy Konsul Generalnego RP w Melbourne, Andrzej Soszyński mówiąc, że to bardzo cenna inwestycja potrzebna polskiemu społeczeństwu w Melbourne.

Potem nastąpiła część już mniej oficjalna – oglądanie ośrodka i wspólne świętowanie przy polskim lunchu i szampanie na szczęście. Były też rozmowy na temat polskich tradycji i kultury oraz wspólne fotografie.

Wspomnieliśmy także o śp. Marianie Pawliku przy posadzonej na Jego pamiątkę brzoźce.



Na zakończenie informacja o tym co oferuje ośrodek:

- opiekę zastępczą krótkoterminową dla klientów programów CHSP, HCP i NDIS oraz dla opiekunów;
- zajęcia dzienne dla seniorów;
- zajęcia dzienne dla podopiecznych NDIS;
- obozy dla podopiecznych NDIS;
- men's shed – zajęcia warsztatowe dla panów;
- wycieczki jednodniowe na zajęcia (w planach m.in.: pokazy kiszenia kapusty,

demonstracje kulinarne, dni dla pań robiących na drutach czy szydełku itp.).

Nasza działalność jest uwarunkowana aktualnymi restykcjami COVID-19.

Po informacje prosimy dzwonić do biura PolCare pod numer telefonu (03) 9569 4020.

Bożena Iwanowski

AKCJA „POLSKIE POSIŁKI DLA SENIORÓW”

Sytuacja pandemiczna w Melbourne nadal nie jest stabilna i co rusz wprowadzane są lub przedłużane lockdowny.

Polskie Biuro Opieki w Oakleigh wychodzi naprzeciw potrzebom naszych klientów i organizuje dodatkowe materiały do zajęć w domu oraz oferuje polskie posiłki. Pracownicy dwoją się i troją, aby nasi podopieczni czuli się bezpieczni i zaopiekowani. Jest nam bardzo miło, że nasza akcja paczkowa cieszyła się dużym zainteresowaniem i Waszą wdzięcznością. W 2021 roku organizowaliśmy już trzy takie akcje – w czerwcu, w sierpniu i trzecią we wrześniu.

W ramach akcji, korzystamy z usług naszych stałych dostawców – firm, które prowadzone są przez osoby polskiego pochodzenia, a w swoim asortymencie mają produkty wpasowujące się w polskie tradycje kulinarne.

Firmy Chata Polska, Europa Carnegie, BJP International oraz Batory Continental wsparły nas w przygotowaniu posiłków oraz w dostarczeniu produktów do gotowania lub żywności trwałej do paczek.

Podczas sierpniowej, akcji „Polskie posiłki dla seniorów” Chata Polska przygotowała pierogi z mięsem oraz po podwójnej porcji zupy jarzynowej i surówki; Europa Carnegie upiekła polskie chleby oraz pierniki i serniki (w paczkach był jeden wypiek); Batory Continental dostarczył kiełbaski oraz produkty do przygotowania bigosu i babki ziemniaczanej; BJP International

dostarczył produkty do przygotowania bigosu i babki ziemniaczanej oraz żywność trwałą do paczek: polskie soki, budynie i sałatki w słoikach. Zespół PolCare przygotował tradycyjny polski bigos oraz po raz pierwszy – babkę ziemniaczaną.

Ponieważ nie wszyscy są mięsożerni, więc dla tych, którzy nie zamówili paczek z mięsem również w sierpniu przygotowaliśmy tylko posiłki wegetariańskie.

We wrześniu natomiast zorganizowaliśmy bardzo bogate paczki z polskimi produktami, pysznym, świeżym żytnim chlebem i zestawem sanitarno-higienicznym.



Podczas tych akcji, nasi wolontariusze i pracownicy rozwozili posiłki w różne rejony aglomeracji Melbourne. Klienci, którzy zamówili posiłki w ramach akcji „Polskie posiłki dla seniorów” otrzymali je zapakowane w specjalne torby termoizolacyjne z naszym logo.

Cieszymy się, że z akcji na akcję usprawniamy dostawy i poprawiamy swoje usługi. Zorganizowanie dostaw posiłków to niewątpliwie duże zadanie, w które zaangażowanych jest wielu ludzi – pracowników zespołu Polcare oraz naszych oddanych wolontariuszy.

Wiemy, że wspólny wysiłek sprawił radość wielu naszym podopiecznym. I jest to dla nas największa nagroda.

Ponieważ jeszcze nie koniec pandemii i lockdown może się przedłużyć, jesteśmy przekonani, że to nie była nasza ostatnia akcja paczkowa.

Zapraszamy do korzystania z naszych nowych serwisów w ramach programu CHSP. Telefon do biura PolCare 03 9569 4020 (poniedziałek – czwartek 8.00 – 16.30, piątek 9.00 – 15.00).

Aby móc skorzystać z programu CHSP, wymagane jest zgłoszenie się do My Aged Care. Poniżej zamieszczamy instrukcję zgłaszania zapotrzebowania na usługi w My Aged Care.

Bożena Iwanowski



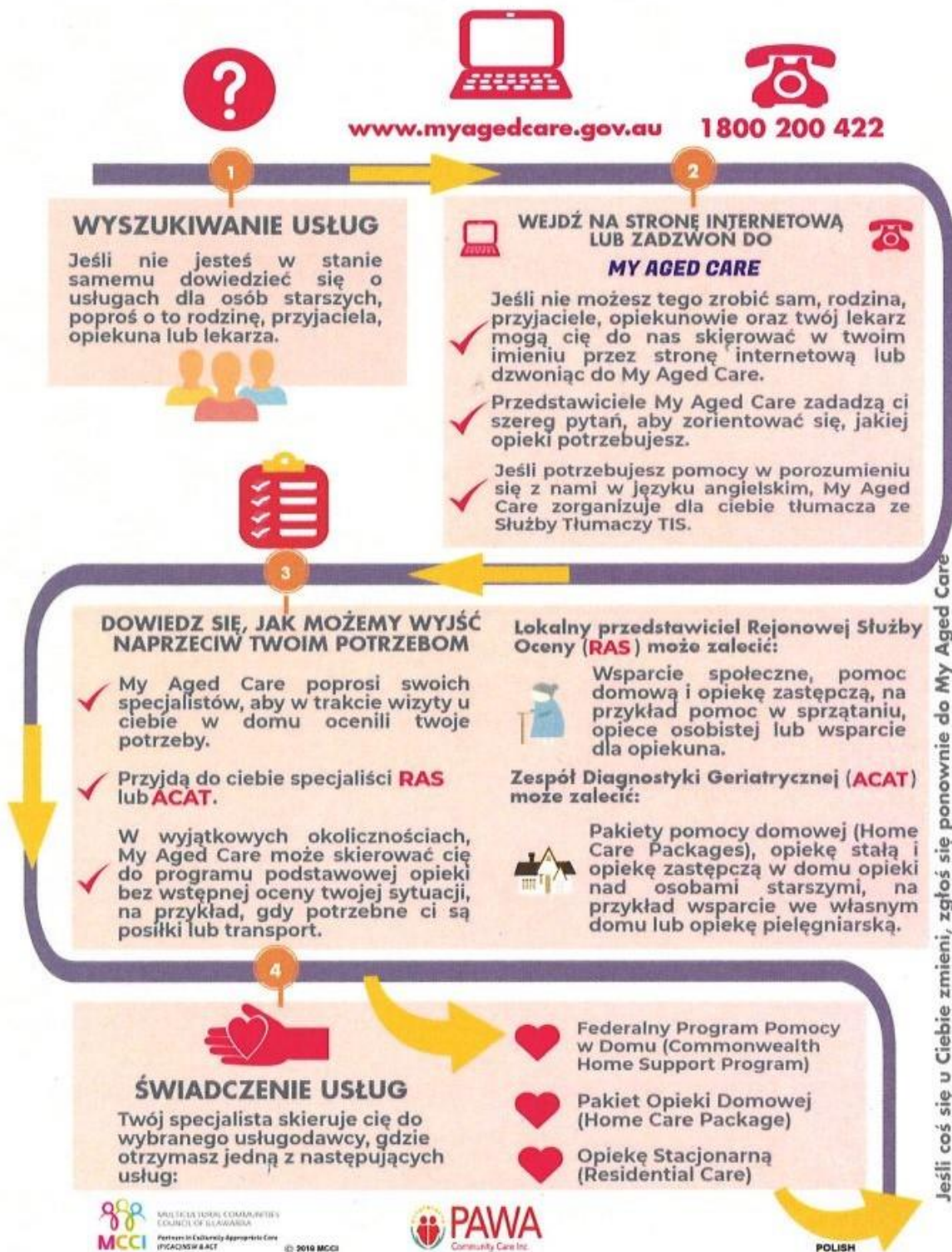
Domestic assistance - pomoc w domu
Social Support Individual - wspólne zakupy, wizyty przyjacielskie
Transport - pomoc w przemieszczaniu się
Delivery meals - dostawa polskich posiłków do ośrodków lub do domu
Flexible Respite - opieka zastępcza dla opiekunów między innymi *cottage respite*
Centre Based Respite - opieka i zajęcia w ośrodkach zajęć dziennych
Social Support Groups - zajęcia w ośrodkach zajęć dziennych



Programy są finansowane ze środków Commonwealth Home Support Program (CHSP). Pomoc po zarejestrowaniu się w My Aged Care.

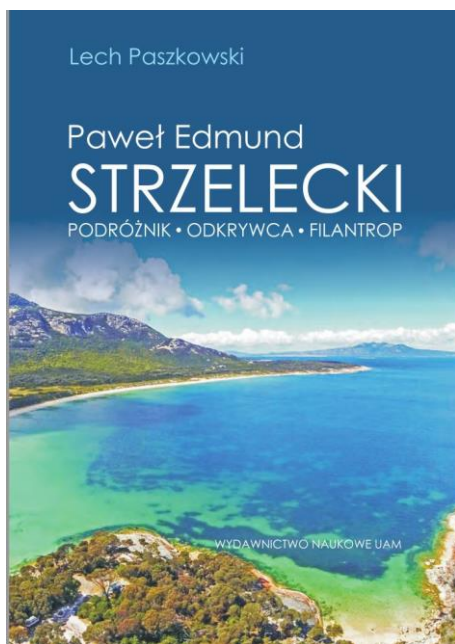
MY AGED CARE

Mapa usług dla konsumenta



PAWEŁ EDMUND STRZELECKI: PODRÓŻNIK, ODKRYWCA, FILANTROP

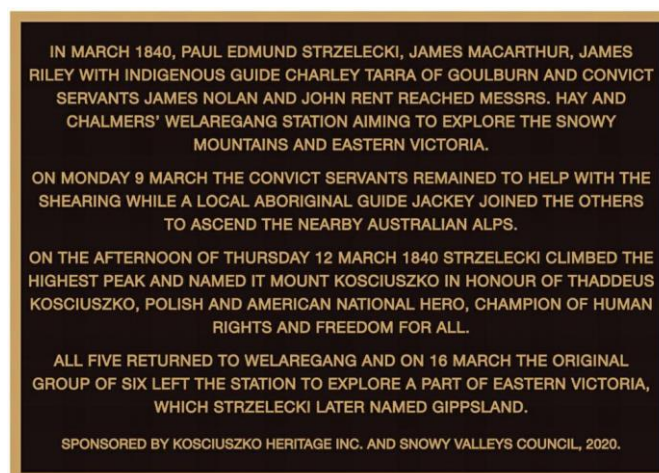
Nakładem Wydawnictwa Naukowego UAM w Poznaniu ukazał się polski przekład australijskiego dzieła Lecha Paszkowskiego „Sir Paul Edmund de Strzelecki. Reflections on his life” (Melbourne 1997), polski przekład nosi tytuł „Paweł Edmund Strzelecki: podróżnik, odkrywca, filantrop”.



Przekład i wydanie polskie to inicjatywa stowarzyszenia Kosciuszko Heritage Inc z siedzibą w Sydney, które akcję sfinansowało. Strzelecki, odkrywca Góry Kościuszki przeżywa ostatnimi laty swój redivivus również w Irlandii, gdzie awansował do rangi bohatera narodowego w uznaniu za jego akcję humanitarną w czasie Wielkiego Głodu (1847-49), kiedy to ocalił ponad 200 tysięcy irlandzkich dzieci od śmierci głodowej. W Clifden i Dublinie odsłonięto kilka lat temu tablice pamiątkowe, a prezydent Irlandii odsłonił w 2019 r. wystawę poświęconą Strzeleckiemu, którą też pokazywaliśmy w Australii.

Również w Australii Strzelecki zaczyna być postrzegany nie jako polski harcerzyk na egzotycznej wycieczce, ale jako doświadczony podróżnik działający wspólnie z wielokulturową grupą. W jego ekspedycji z Yass do Melbourne przez dziewicze tereny

udział wzięli: Anglik, Irlandczyk, dwóch przewodników aborygeńskich oraz dwóch skazańców (convicts) – jeden Irlandczyk, a drugi Afrykanin z Londynu, którego prawdziwą tożsamość ustalono dopiero kilka lat temu. Tablicę pamiątkową na cześć ekipy Strzeleckiego odsłonięto w marcu br. na farmie, gdzie ekipa nocowała i skąd wyruszyła na szczyt nazwany później Górą Kościuszki. W uroczystościach z tej okazji udział wzięli m.in. ambasadorowie Polski i Irlandii oraz parlamentarzyści australijscy.

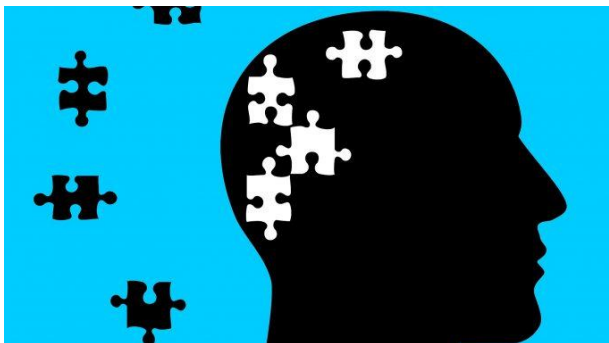


Rzecz jasna, o tych wszystkich nowościach nie przeczytamy w książce Paszkowskiego, bowiem została wydana w 1997 roku. Jednak znajdziemy w niej pełne informacje o jego życiu, m.in. rewelacyjne opowieści o jego pracy na Kresach jako walczącego z korupcją plenipotentą w majątkach księcia Franciszka Sapiehy. Tam zdobył cenne doświadczenie, które potem przydało mu się w czasie akcji pomocy głodującym w Irlandii. Co jeszcze znajdziemy w dziele Paszkowskiego? O tym piszę obszernie w Przedmowie do polskiego wydania.

Książka pt. „Paweł Edmund Strzelecki: podróżnik, odkrywca, filantrop” jest już w sprzedaży zarówno jako wydanie papierowe, jak i elektroniczne.

Ernestyna Skurjat-Kozek
Prezes Kosciuszko Heritage Inc.

PROBLEM, STRES, NIEPOKÓJ ... Z CZYM MOŻNA SIĘ WYBRAĆ NA PSYCHOTERAPIĘ?



Wielu z nas na słyszało słowo 'psychoterapia'. Można jednak nie być pewnym na czym 'psychoterapia' właściwie polega oraz kto i kiedy może z niej skorzystać.

Słownik Psychologii definiuje psychoterapię jako 'ogólne określenie oddziaływania leczniczego i korygującego drogą wyłącznie psychologiczną, czyli przez dostarczenie jednostce określonych przeżyć i doświadczeń'. Elementem kluczowym psychoterapii jest bezpośredni kontakt klienta, czyli osoby szukającej terapii, z terapeutą.

W zależności od rodzaju terapii, kontakt ten ma formę cyklu spotkań indywidualnych, dla par lub dla rodzin, lub w większej grupie. Nie istnieje jeden model terapii, który jest zalecany dla wszystkich, bez względu na nurtujący ich problem.

W zależności od potrzeb klienta i stylu terapii, kontakt może obejmować kilka spotkań (np. do 10 sesji) przez okres paru tygodni lub dłuższą pracę, trwająca od paru miesięcy do paru lat. Może się też zdarzyć, że po pierwszej lub kolejnej sesji klientowi nie odpowiada styl pracy terapeuty. Istnieje wtedy możliwość porozmawiania o tym w trakcie sesji, i jeżeli jest taka potrzeba, poszukania innego specjalisty.

Psychoterapia jest dla każdego. Do terapeuty można się wybrać z określonym problemem, np. w sytuacji konfliktu lub trudności w relacjach z bliskimi, utraty pracy, narastającego stresu, problemów finansowych lub po śmierci najbliższej osoby. Niekiedy możemy cierpieć z powodu obniżenia nastroju, niepokoju, lęku, który trudno przypisać konkretnej sytuacji życiowej lub przeżyciu. Niektórzy walczą z nałogiem lub chcą nauczyć się żyć z osobą chorą lub nie mogącą samodzielnie funkcjonować. Niektórych sprowadza do terapii chęć lepszego zrozumienia siebie i świata, zastanowienia się nad sensem życia i upływającego czasu.

Są osoby, które szukają pomocy i wsparcia w sytuacji kryzysowej, i kiedy po serii sesji 'staną na nogi', nie odczuwają już potrzeby kontaktu z terapeutą. Dla innych, terapia długoterminowa stwarza możliwość opowiedzenia o swoim życiu i codziennych przeżyciach zaufanej osobie, czyli terapeutce, którego już dobrze znają, w trakcie regularnych spotkań.

Z psychoterapii mogą korzystać osoby w każdej grupie wiekowej, i co ważne, do terapii i do terapeuty można zawsze wrócić, kiedy tylko pojawi się taka potrzeba.

Dr Karolina Krysińska

Dr Karolina Krysińska jest psychoterapeutką i psychologiem z 25-letnim doświadczeniem w zakresie zdrowia psychicznego. Karolina prowadzi prywatną praktykę jako psychoterapeutka Gestalt w Lygon Therapy. Karolina pracuje również jako Research Fellow w Centre for Mental Health, The University of Melbourne.

WRZESIEŃ DBANIA O SIEBIE 2021

ACTION FOR HAPPINESS



27 Uwolnij swój czas odwołując niepotrzebne plany

28 Niech błędy będą dla Ciebie krokiem do uczenia się

29 Zapisz trzy rzeczy, które w sobie cenisz

30 Pamiętaj, że jesteś wystarczający, taki, jaki jesteś

20 Ciesz się radośnymi wspomnieniami ze zdjęć

21 Nie porównuj tego, jak się czujesz w środku, z tym, jak inni wyglądają na zewnątrz

22 Nie spiesz się. Stwórz przestrzeń, by pooddychać i być spokojnym

23 Opuść oczekiwania innych ludzi wobec Ciebie

24 Zadekceptuj siebie i pamiętaj, że jesteś warty miłości

25 Znajdź nowy sposób na wykorzystanie swoich mocnych stron lub talentów

26 Unikaj mówienia „powinnaś”/ „powinienam” i znajdź czas na nicnierobienie

13 Bądź dla siebie tak miły, jak dla kogoś bliskiego

14 Jeśli jesteś zapracowany, pozwól sobie na przerwę i odpocznij

15 Znajdź troskliwe, uspokajające zdanie którego będziesz używać, gdy poczujesz się gorzej

16 Zostaw sobie pozytywne wiadomości, na które będziesz regularnie spoglądać

17 Zauważaj, co czujesz, bez osądzania

18 Poproś zaufanego przyjaciela, aby powiedział Ci, jakie mocne strony w Tobie widzi

19 Dzień bez planów. Znajdź czas, aby zwolnić i być dla siebie miłym.

6 Skup się na podstawach: dobrze się odżywiaj, ćwicz i kładź się spać o czasie

7 Pozwól sobie powiedzieć „nie”

8 Bądź w gotowości podzielić się tym, jak się czujesz i w razie potrzeby poproś o pomoc

9 Staraj się być wystarczająco dobry, a nie doskonały

10 Kiedy jest Ci trudno, pamiętaj, że to nie jest w porządku, że nie jest w porządku

11 Znajdź czas na zrobienie czegoś, co naprawdę Ci się podoba

12 Wyjdź na zewnątrz, by pobudzić umysł i ciało do działania

1 Znajdź czas na dbanie o siebie. To nie jest egoistyczne, to jest niezbędne

2 Zauważaj rzeczy, które robisz dobrze, nawet te najmniejsze

3 Opuść samokrytykę i mów do siebie czule

4 Zaplanuj przyjemne lub relaksujące zajęcia i znajdź na nie czas

5 Wybierz sobie, gdy coś pójdzie nie tak. Każdy popełnia błędy

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

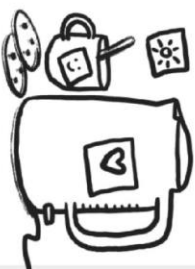
PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem



Optymistyczny Październik 2021

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



4 Zaczynij dzień od najważniejszej sprawy ze swojej listy rzeczy do zrobienia

5 Bądź realistycznym optymistą. Patrz na życie takim, jakie jest, ale skup się na tym, co dobre

6 Pamiętaj, że wszystko może się zmienić na lepsze

7 Poszukaj dobra w ludziach wokół siebie

8 Zrób postęp w realizacji projektu lub zadania, którego unikasz

9 Podziel się ważnym celem z kimś, komu ufasz

10 Poświęć czas na refleksję nad tym, co udało Ci się osiągnąć w tym tygodniu

11 Unikaj obwiniania siebie i innych. Znajdź pomocne rozwiązania

12 Szukaj pozytywnych wiadomości i powodów do radości

13 Poproś o pomoc w pokonaniu napotkanej przeszkody

14 Zrób coś konstruktywnego, aby poprawić trudną sytuację

15 Podziękuj sobie za osiągnięcie rzeczy, które często uważasz za oczywiste

16 Odkłóż swoją listę rzeczy do zrobienia i zrób coś zabawnego lub podnoszącego na duchu

17 Zrób mały krok w kierunku pozytywnej zmiany, którą chciałbyś zobaczyć w społeczeństwie

18 Wyznacz sobie optymistyczne, ale realistyczne cele na nadchodzący tydzień

19 Odkryj jedną ze swoich mocnych stron, która przyda Ci się w przyszłości

20 Znajdź radość w wykonywaniu zadania, które odkładasz od jakiegoś czasu

21 Odpuść sobie oczekiwania innych i skup się na tym, co jest dla Ciebie ważne

22 Podziel się z przyjacielem lub kolegą dającym nadzieję cytatem, zdjęciem lub filmem

23 Uświadom sobie, że masz wybór co do priorytetów

24 Zapisz trzy konkretne rzeczy, które się ostatnio udało

25 Nie zrobisz wszystkiego! Jakiego są Twoje trzy priorytety na ten tydzień?

26 Spójrz inaczej na problem, z którym się borykasz

27 Bądź dziś dla siebie miły. Pamiętaj, że rozwój wymaga czasu

28 Zadzaj sobie pytanie, czy za rok to nadal będzie miało znaczenie?

29 Zaplanuj zabawne lub ekscytujące zajęcia, na które będziesz czekał z niecierpliwością

30 Określ trzy rzeczy, które dają Ci nadzieję na przyszłość

31 Wyznacz sobie cel, który przyniesie Ci poczucie sensu w nadchodzącym miesiącu

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem



JAK SPRAWIĆ ŻEBY DOBRO DO CIEBIE WRACAŁO?

Ida Malec

Czy mamy wpływ na to jak ludzie nas traktują? Często może wydawać się nam, że niektóre osoby mają ogromne szczęście - wszystko im się udaje, osiągają zamierzone cele, spotykają się z pozytywnymi zbiegami okoliczności. To nie przypadek! Udowodnione jest, że pozytywne myślenie i dobre uczynki mogą zmienić twoje życie na lepsze.



Karma wraca? Jak i dlaczego?

Czym jest karma i skąd się wzięła? Pojęcie karmy obecne jest w wielu religiach i poglądach filozoficznych, w tym w religii buddyjskiej czy hinduizmie. Wyznawcy tych religii uznają, że każdy czyn w życiu ma swoją przyczynę i skutek. Świat złożony jest z małych elementów, które wzajemnie na siebie oddziałują. Karma określana jest również jako działanie: dobre lub złe. Zależnie od tego, co zrobiliśmy, możemy spodziewać się od losu tego samego. Jeżeli coś od siebie mamy - wypuścimy w świat daną energię (bo we wszystkim co robimy jest jakaś energia), to wróci to do nas bardzo szybko. W religii buddyjskiej karma rozumiana jest jako czyn: dobra karma to dobre zachowania, które wracają jako chwile szczęśliwe, a zła to czyny złe, naganne, które wracają pod postacią nieszczęść. Hinduizm postrzega karmę jako dar od Boga. Zła karma, czyli cierpienie to odpowiedź na złe zachowanie. Istotne

jest w tym wypadku odkupienie czynu, czyli naprawienie błędu lub wykonanie dobrego uczynku w zamian. Czy w to wierzyć? To już zależy od tego, co wy same wewnętrznie uważacie za prawdziwe.

Jak można sprowadzić do siebie sprzyjający los?

Sposobów jest wiele. W zależności od tego czy wierzysz w istnienie karmy, czy nie, niezaprzeczalne jest, że pozytywne myślenie i wizualizacja celów pomaga nam w ich późniejszej realizacji. Myśli i słowa to wibracje mające wpływ na otaczający nas świat. Są intencjami, które wysyłamy na zewnątrz. Tak działa prawo przyciągania - uniwersalne prawo działające we wszechświecie. Odwołują się do niego fizycy kwantowi i niektórzy psycholodzy. Podkreślają, jak wielką wagę mają myśli i wypowiedane słowa oraz emocje towarzyszące tym słowom.

Najprostsze sposoby, jak nauczyć się wykorzystywać moc pozytywnego myślenia

- Przemyśl, które rzeczy są dla ciebie bardzo trudne i stresujące, i jeżeli możesz wyeliminuj je ze swojego życia. Czasami to naprawdę proste, bardzo szybko odkryjesz jak dużo rzeczy brałaś niepotrzebnie na swoje barki.
- Zastanów się przez chwilę, jak często mówisz do siebie w myślach. O czym myślisz? Jaka jest jakość twoich myśli? Czy są pozytywne i lepiej się po nich czujesz, czy też wprawiają cię w złe samopoczucie? Często w myślach krytykujemy siebie, innych i świat. Jeśli wysyłamy krytykę na zewnątrz, wraca ona do nas z taką samą częstotliwością.
- Wizualizuj sobie siebie w "wymarzonych" sytuacjach. Wyobraź sobie moment, gdy dowiadujesz się o naro-

dzinach nowego członka rodziny, siebie uprawiającą jakiś piękny sport, czy gotującą zdrowe posiłki. Wszystko to naprawdę sprawi, że marzenia zamienią się po jakimś czasie w rzeczywistość. Ważne jest jednak, żeby naprawdę wierzyć w siebie i zmianę swojej sytuacji.



Oddychaj i bądź obecna sama ze sobą. Praktykuj to codziennie chociaż po 5 minut - oddech, odczuwanie swojego ciała i emocji. Wystarczy cisza, kawałek podłogi i wygodna pozycja - najlepiej nie leżąca, żeby przypadkiem nie zasnąć. W codziennym natłoku bodźców nie ma czasu, na skupienie się na swoim komforcie psychicznym. Odczuwaj, oddychaj i dowiaduj się czego potrzebuje twoje ciało i umysł. Nikt lepiej tego nie wie, niż ty.

<https://www.claudia.pl/arttykul/jak-sprawic-zeby-dobro-do-ciebie-wracalo>

INFORMACJE - WIADOMOŚCI - DONIESIENIA

Z końcem października odchodzi na emeryturę Anna Walczak – pielęgniarka, która przez wiele lat współpracowała z Polskim Biurem Opieki i służyła naszym klientom podczas wizyt domowych, ale także w punktach pomiaru cukru i ciśnienia na imprezach organizowanych przez Biuro.

Aniu, dziękujemy za Twoją pracę na rzecz polskich seniorów, pomocną dłoń i uśmiech. Życzymy Tobie wszystkiego dobrego i odpoczynku!

Na pokładzie PolCare witamy nową pielęgniarkę, Jolantę Sikorę.



KALENDARZ WYDARZEŃ

DATA	WYDARZENIE	LOKALIZACJA
10-16 października	Carers Week - Spotkanie i szkolenie	online
11-17 października	Seniors Week – paczki, materiały online, Get Online Week 2021 (18-24.10)	online
14 listopada	Festiwal Polski na Federation Square – 4 koncerty po 1,5h	Deakin Edge
20 listopada	Kolacja z okazji 11-ego listopada	Klub Polski w Albion
listopad (uzależnione od restrykcji w Wiktorii)	Zjazd Seniora	Klub Polski w Albion
grudzień (uzależnione od restrykcji w Wiktorii)	Christmas Party	Rowville, Albion

NABOŻEŃSTWA FATIMSKIE

Nabożeństwa fatimskie to nabożeństwa maryjne odbywające się 13. dnia miesiąca i odprowadzane od maja do października. Dzień i miesiące nie są przypadkowe, bowiem Matka Boża objawiała się trzem pastuszkom, św. Hiacyncie, św. Franciszkowi i Łucji, przez 6 miesięcy od 13 maja 1917 r. do 13 października 1917 r.

Matka Boża objawiła dzieciom trzy tajemnice (powszechnie zwane tajemnicami fatimskimi). Zwróciła się również do dzieci z prośbą-przesłaniem: „Odmawiajcie codziennie różaniec [...]”. „Chcę, [...] żebyście nadal codziennie odmawiali różaniec na cześć Matki Boskiej Różańcowej, dla uproszenia pokoju na świecie i o zakończenie wojny, bo tylko Ona może te łaski uzyskać”.

Tajemnice fatimskie objawione dzieciom przez Matkę Bożą początkowo nie były upublicznione przez wizjonerów. Dwie z trzech wizji zostały zapisane i upublicznione w 1941 roku na polecenie biskupa Fatimy. Trzecią z wizji (zapisaną w 1944 roku) upubliczniono w 2000 roku.

Pierwsza tajemnica ukazuje wizję piekła, do którego idą dusze grzeszników. Wizja piekła była tak straszna, że Matka Boża, zanim ją dzieciom pokazała, zapewniła je, że one zabrane będą do nieba. Według siostry Łucji tylko dzięki temu zapewnieniu byli w stanie patrzeć na wizję piekła. **W drugiej tajemnicy** Maryja powiedziała, że Pan Jezus chce ustanowić na świecie nabożeństwo do Jej Niepokalanego Serca, aby ludzie Ją lepiej poznali i pokochali. Nabożeństwo miało wynagradzać Jej Niepokalanemu Sercu za zniewagi wyrządzone przez ludzi. Ludziom odprowadzającym to nabożeństwo, Maryja obiecała zbawienie. Maryja przepowiedziała także wybuch i nieszczęścia II wojny światowej, wystąpienie głodu na rozległych obszarach świata, rozpoczęcie na wielką skalę prześladowań Kościoła i znieważanie osoby papieża. Prosiła o poświęcenie Rosji swojemu Niepokalanemu Sercu i o przyjmowanie Komunii Św. wynagradzającej w pierwsze soboty każdego miesiąca. **Trzecia tajemnica** fatimska mówiła m.in. o kąpielaniu w bieli ginącym od kul z broni palnej i strzałów z łuków. Według siostry Łucji pełna treść tej tajemnicy była przeznaczona tylko dla samych papieży. Dokument zawierający opis tajemnicy, po kilkunastu latach od spisania, został doręczony papieżowi Janowi XXIII przez nuncjusza papieskiego w Lizbonie. Papież Jan XXIII zapoznał się z tym dokumentem, ale dopiero papież Jan Paweł II upublicznił go.

Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Keysborough zaprasza do wspólnej modlitwy podczas nabożeństw fatimskich. Nabożeństwa odbywają się w Sanktuarium w pięć kolejnych 13. dni miesiąca, a prowadzone są przez różnych kapłanów. Początek nabożeństw o godzinie 18-tej.



Ze względu na restrykcje epidemiologiczne i ograniczenia w organizowaniu spotkań grupowych, warto śledzić profil Sanktuarium Miłosierdzia Bożego na Facebooku, aby wiedzieć, czy msza lub nabożeństwo odbędą się w warunkach stacjonarnych czy online.

<https://www.facebook.com/dms.keysborough>

JT

Ryba po grecku

sierysuje.pl

SKŁADNIKI:

dla 4 osób

500 g filetów z dorsza

2 marchewki
2 pietruszki

2 cebule

100 ml przecieru pomidorowego



olej, bulion (może być kostka)
mąka, 2 liście laurowe, szodkła
papryka w proszku, ziele
angielskie, sól, pieprz



- 1 Marchew i pietruszkę zetrzyj na grubych oczkach tarki
- 2 Cebule posiekaj i podsmaż na oleju
- 3 Dodaj marchew i pietruszkę, duś 40 minut, przypraw. Wlej szklanę bulionu, gotuj jeszcze kwadrans. Dodaj przecier, duś kilka minut.
- 4 Rybę obtocz w mące, usmaż na rumiano
- 5 Ułóż rybę na półmisku przykryj warzywami.

PRZEPISY



Zakwas do wypieku chleba

Choć etap wyhodowania zakwasu trwa długo, to może być jednorazowy. Jeśli tylko będziesz się z nim odpowiednio obchodzić i umiejętnie rozmnażać, może posłużyć ci przez... całe życie. I to nie tylko do wypieku chleba. Wykorzystasz go także do spodu na pizzę i do zakwasu na żurek.

1. dzień W szklanym słoiku wymieszaj 10 dag mąki żytniej razowej typ 2000 i 100 ml letniej wody (temp. 37-40 st.). Słoik przykryj folią spożywczą. Zrób w niej kilka dziurek. Postaw w ciepłym miejscu na dobę.

2. dzień Po 24 godzinach zakwas zrobi się płynny i pojawią się w nim pęcherzyki powietrza. Wtedy wymieszaj go i dodaj kolejne 10 dag mąki żytniej razowej typ 2000 i 100 ml letniej wody. Odstaw na kolejną dobę.

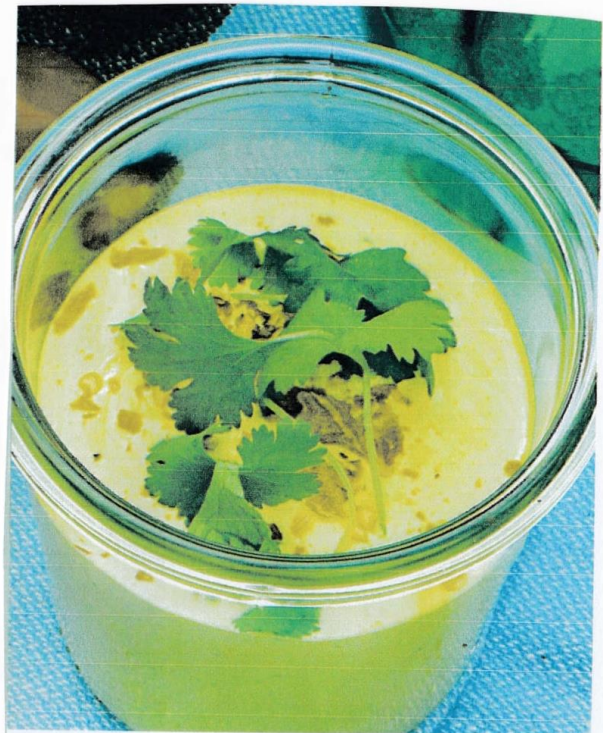
3. dzień W zakwasie powinnaś zobaczyć dużą ilość pęcherzyków powietrza i poczuć lekko kwaśny zapach przypominający nieco ocet. Do takiego zakwasu dodaj kolejne 10 dag mąki żytniej razowej typ 2000 i 60 ml letniej wody. Dobrze wymieszaj i tym razem odstaw w chłodne miejsce. Trzymanie go dłużej w cieple mogłoby spowodować, że przerośnie.

4. dzień To ostatni dzień dokarmiania. Dołóż jeszcze 10 dag mąki żytniej razowej typ 2000 oraz

60 ml letniej wody. Wymieszaj, zostaw na kuchennym blacie na 12 godzin.

Podstawowy chleb żytni: odmierź 35 dag zakwasu. Dodaj 20 dag mąki żytniej razowej typ 2000 i 60 dag mąki żytniej typ 720. Dolej 650 ml wody. Wsyp 1 łyżeczkę soli. Mieszaj tylko do momentu połączenia się. Nie wyrabiaj, bo mąka żytnia tego nie lubi. Ciasto przykryj i odstaw w ciepłe miejsce na 8-12 godzin. Gdy ciasto wyrośnie, rozdziel je. Każdą porcję przełóż do keksówki (dl. 20 cm) i ponownie odstaw na 8-12 godzin do wyrośnięcia. Piecz przez 45-50 minut w temp. 220 st.

A co z pozostałym zakwasem? Włóż go do lodówki, posłuży ci do rozmnażania zakwasu. Zanim to zrobisz, wyjmij zakwas z lodówki i ogrzej go do temperatury pokojowej. Dodaj 20 dag mąki żytniej razowej typ 2000 i 180 ml letniej wody. Wymieszaj. Przykryj folią i tak zostaw na 8-12 godzin. Po tym czasie otrzymasz 40 dag zakwasu. Odmierz 35 dag potrzebne do upieczenia chleba, resztę odłóż do rozmnażania.



Majonez z mango i kolendrą

SKŁADNIKI: 2 żółtka, 300 ml oleju, 50 ml oliwy, 1 łyżeczka musztardy dzikońskiej, 1 łyżka octu winnego, sok z cytryny, 1 świeże mango, sól, pieprz, chili

PRZYGOTOWANIE: Mango obierz, miąższ zmiiksuj blenderem na purée. Mikserem zmiiksuj żółtka, musztardę, ocet winny, trochę soku z cytryny, sól. Stopniowo, po kropelce, zacznij dodawać olej, ciągle miksując. Gdy zacznie powstawać emulsja, możesz śmiało dolewać oleju, a następnie oliwy. Do gęstego majonezu dodaj, wciąż miksując, purée z mango. Decyduj o ilości mango według własnego smaku i pożądanej konsystencji. Uzupełnij przyprawę oraz dodaj posiekaną nać kolendry.

Rodzinne strony wspomina w wierszach

Cieszynianka na antypodach

Gdyby ktoś kiedyś powiedział jej, że zostawi Cieszyn i na stałe wyjedzie za granicę, nie uwierzyłaby. A gdyby padła wówczas informacja o Australii, z pewnością wybuchłaby śmiechem. Ale życie bywa dość często nieprzewidywalne. I tak się stało w przypadku Heleny Hanzel, której obecny dom znajduje się ponad 15 tysięcy kilometrów od Śląska Cieszyńskiego.

6 stycznia minęło 26 lat odkąd Helena Hanzel wylądowała na lotnisku w Melbourne. Był to rok 1995. Jej córka, Ewelina Wojnar, która już wcześniej zadomowiła się w Australii, potrzebowała pomocy w opiece nad dwoma synami. Choć wnuki zdążyły dorosnąć, mieszka tam do dziś. Patrząc na ocean, wspomina dawne czasy i... pisze wiersze, także o Cieszynie. - *Mama urodziła się 25 października 1933 roku w Ogrodzonej. Skończyła szkołę średnią w Cieszynie i przez 20 lat pracowała na poczcie, a następnie 10 w akademiku ówczesnej filii Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie. Nad Olzą mieszkała łącznie 41 lat - mówi Ewelina Wojnar. Od samego początku pobytu w Australii, udziela się czynnie w polskim klubie seniora „Astry”, w którym przez dziesięć lat sprawowała funkcję sekretarki. Należała również do chóru o tej samej nazwie, ale obecnie już on nie istnieje.*

- *Klub spotyka się regularnie w każdy wtorek. Świątujemy w naszym gronie swoje urodziny, imieniny i wszystkie większe święta w kalendarzu. Często wyjeżdżamy także na wycieczki autokarowe. Śpiewamy przy kawie i ciastku, gramy w „Bingo” - opowiada Helena Hanzel. Od 10 lat uczestniczy w konkursach poetyckich, organizowanych przez Federację Organizacji Polonijnych w stanie Wiktoria. Jeden z jej wierszy został wyróżniony. - Mimo dużej odległości pomiędzy Australią a Polską, mama odwiedza ojczyznę i rodzinę w Cieszynie oraz Ogrodzonej najczęściej, jak tylko jest to możliwe. Sam Cieszyn jest jej bardzo bliski. Za każdym razem, kiedy tam jest, z wielką przyjemnością spaceruje po ulubionych zakątkach. Ktokolwiek z osób, które znamy i które odwiedziły to miasto, uważa, że jest ono jednym z najpiękniejszych w Polsce... - dodaje Ewelina Wojnar. (kredo)*



Helena Hanzel
MOJE MIASTO

Legenda mojego miasta,
Powstała za Księcia Piasta.
A że były to czasy niespokojne,
Książę trzech synów wysłał na wojnę.
Bolko, Leszko i Cieszkó tak się zwali,
Bardzo długo wojowali.
I po latach się spotkali,
Gdy ze źródłka wodę brali.
Ze spotkania się cieszyli,
Miasto Cieszyn założyli.
Studnię bracia zbudowali,
„Trzech Braci” ją nazwali
Później Zamek zbudowano,
To siedziba Kasztelanów.
Jak przejdiesz podsienie Zamku,
To znajdziesz się w pięknym Parku.
Tam drzewa Magnolii rosną,
A kwiaty możesz zobaczyć wiosną.
Duma Cieszyna miasta jest,
Wieża Piastowska i Rotunda Romańska też.
W „Lasku Miejskim” wczesną wiosną,
Kwiaty „Cieszynianki” rosną.
Jest to kwiat żółto-zielony,
Przez wojska z Austrii przywieziony.
A gdy wejdiesz już na Rynek,
Jest tu pełno kawiarenek.
Rynek piękny z ławeczkami,
Kamienice z podsieniami.
Strudel z jabłkiem albo serem,
Popularnym jest deserem.
A na środku Rynku fontanna jest,
A na niej Święty Florian też.
W południe gdy wybije godzina 12-sta,
Hejnał słyszysz z Ratusza Miasta.
Hejnał jest od beskidzkich górali,
Co przy wypasie owiec go śpiewali.
Często wracam tam myślami,
I odwiedzam go czasami.
Jestem „Stela” z tego Miasta
Co początek ma za Piasta

WASZE HISTORIE – WYWIAD Z HALINĄ PUSZKAR



Z cyklu *Wasze historie* przedstawiamy wywiad z Haliną Puzskar koordynatorką Szkoły Polskiej im. Marii Konopnickiej w Essen-don, pasjonatką nauczania, kobietą wielu talentów i wolontariuszką.

Portal Polonii [PP]: Szkoła Polska im. Marii Konopnickiej w Essendon jest jedną z najdłużej działających szkół polonijnych w Wiktorii. W tym roku szkoła będzie

obchodzić jubileusz 65-lecia. Jakie były początki szkoły?

Halina Puzskar [HP]: Początki naszej szkoły sięgają lat 50-tych. W 1952 r. z inicjatywy ks. Józefa Janusa SJ przyjechały do Melbourne Siostry Zmartwychwstanki. Celem przyjazdu siostr było zaopiekowanie się polskimi sierotami. Siostry osiedliły się w zakupionych ze składek społecznych domach w Essendon, gdzie założyły Dom Dziecka dla ponad trzydziściorga dzieci i szkołę im. Matki Bożej Częstochowskiej.

Trochę wcześniej, liczna grupa polskich imigrantów, która osiedliła się w okolicach Glenroy, Niddrie i pobliskich dzielnicach, założyła Stowarzyszenie Polaków właśnie na potrzeby kształcenia dzieci. Pierwsza szkoła została założona w Niddrie i działała przez kilka lat w wynajmowanych salach w jednej z lokalnych szkół. Stowarzyszenie organizowało wiele imprez, zabaw i loterii fantowych w celu zebrania środków na funkcjonowanie tej szkoły. Z czasem, gdy w tej szkole polonijnej zaczęły uczyć także siostry Zmartwychwstanki, wyszła propozycja by połączyć szkołę w Niddrie ze szkołą w Essendon. I tak obie szkoły połączyły się i w 1956 roku powstała Szkoła Polska im. Marii Konopnickiej w Essendon.

W prowadzenie zajęć zaangażowane były już nie tylko siostry zakonne, ale także wielu działaczy polonijnych ze Stowarzyszenia Polaków, np. Pan Ostrowski, który był wtenczas referentem szkolnym.

Warto zaznaczyć, że szkoły polonijne brały aktywny udział w przygotowaniach do ważnych uroczystości i rocznic. Polska społeczność organizowała wspólnie piękne widowiska z okazji Millenium Chrztu Polskiego (1966). Współpraca przy uroczystościach milenijnych zaowocowała pomysłem wybudowania polskiego kościoła w Essendon.

PP: Kiedy dołączyłaś do szkoły w Essendon?

HP: Swoją pracę w Szkole im. Marii Konopnickiej zaczęłam w 2002 roku. Na początku jedynie uczyłam, potem zostałam również koordynatorką szkoły. Gdy szkoła znacznie zmniejszyła swoją liczebność i gdy odeszło wielu nauczycieli, do współpracy zaprosiłam swoją córkę, Beatę. Wtenczas też nasza szkoła zaczęła zmieniać swój charakter na bardziej rodzinny. Obecnie, wśród kadry nauczającej jest również moja wnuczka, Klara, która jest absolwentką naszej Szkoły.

PP: Co wyróżnia społeczność szkoły w Essendon?

HP: Nasza szkoła jest szkołą rodzinną. W procesie nauczania wykorzystujemy różne techniki począwszy od plastyki, poprzez teatr, muzykę, taniec i śpiew. Staramy się wykorzystywać wszystkie nasze talenty i umiejętności, aby jak najpełniej i najwszechstronniej uczyć o polskości oraz pomóc uczniom w zdobywaniu i doskonaleniu umiejętności językowych i społecznych.

Nasza szkoła organizuje imprezy dla społeczności polonijnej takie jak Dzień Matki (kwiatki dla mamy), Dzień Ojca (słodycze dla taty), jasełka. Bierzemy także udział w przedsięwzięciach dla szkół polonijnych organizowanych przez Federację Polskich Organizacji w Wiktorii: Akademii 3-Majowej i Festiwalu Polskim na Federation Square.



Występ uczniów Polskiej Szkoły z Essendon na Festiwalu Polskim na Federation Square (2019)

PP: Czy dzieci lubią występować?

HP: Tak, dzieci lubią występować. Nie tylko po to, aby pokazać czego się nauczyły w szkole, ale także aby ucieszyć mamę lub tatę, specjalnie dla których nauczyły się wierszyka czy piosenki.

PP: Czy nauka polskiej historii i polskich tradycji jest łatwiejsza poprzez aktywizację artystyczną?

HP: Dziecko, którym się dobrze pokieruje i zachęci do wzięcia udziału w ciekawej inicjatywie bardzo chętnie weźmie w niej udział. Już od wielu lat nasza szkoła uczy historii, geografii i legend Polski w formie

inscenizacji. Dzieci przebijają się za różnych bohaterów, odgrywają role, śpiewają związane z tematem piosenki i w ten sposób, poprzez zabawę, uczą się nawet bardzo trudnych zagadnień z historii Polski. Dla przykładu powiem, że bardzo ciekawą lekcją z elementami inscenizacji, którą realizujemy od lat, jest „Z Wisłą zwiedzamy Polskę”. Dzięki tej „podróży” po Polsce omawiamy poszczególne miasta i śpiewamy o nich piosenki. Dzieci poznają historie o piernikach toruńskich, warszawskiej syrence, krakowskim lajkoniku, polskich marynarzach. Aby zobrazować dzieciom Kraków wykonaliśmy np. Kościół Mariacki.

Trzeba podkreślić, że wielkim plusem jaki płynie z włączenia elementów teatralnych do edukacji polonijnej jest to, że dzieci od najmłodszych lat obywają się ze sceną i uczą się jak radzić sobie z treścią. Te umiejętności przydają im się na co dzień, podczas nauki w szkole australijskiej.

PP: Podejrzewam, że przez te wszystkie lata powstało wiele strojów teatralnych?

HP: O tak! Wiele strojów tworzyliśmy same. Przechowuję je w wielu zakamarkach w moim domu (śmiech). Mamy również możliwość wypożyczania strojów na przedstawienia jasełkowe z parafii w Essendon. Są to piękne stroje królów, pasterzy i innych postaci występujących w jasełkach, uszyte przez panie z parafii.

PP: Jasełka to szczególny rodzaj przedstawienia w polskiej tradycji.

HP: Owszem. Jasełka mają bogatą tradycję. Jasełka w Sanktuarium Maryjnym w Essendon zawsze są wyczekiwane i mają dużą widownię. Co roku przedstawiamy różne jasełka. Raz bardziej ewangeliczne, innego roku odwołujące się bardziej do aktualnych spraw. Przez wiele lat reżyserowałam przedstawienia jasełkowe. Jednak ostatnio pałeczkę przekazałam Beacie, która reżyseruje je wspólnie z córką Klarą. Zawsze jednak służę radą przy wymyślaniu scenek czy ustalaniu szczegółów organizacyjnych.



Jasełka (Essendon, 2017)

PP: Szkoła Polska w Essendon słynie także z akcji czytania książek. Opowiedz proszę kiedy powstała ta inicjatywa i w jaki sposób działa?

HP: Pomysł na promowanie czytelnictwa podsunęła mi sama patronka naszej szkoły, Maria Konopnicka. W wierszu „Przed sądem” jest takie zdanie: „Pójdź, dzieci! ja cię uczyć każę!”. Konopnicka sama uczyła biedne dzieci. Pisała dla nich różne utwory.

Jako nauczyciel postawiłam sobie za cel, że muszę zrobić wszystko by moi uczniowie opuszczając szkołę umieli czytać po polsku. Narzędziem do osiągnięcia celu było udostępnienie dzieciom książek i zachęcenie ich do regularnego czytania, samodzielnego lub z pomocą rodziców. Wiele naszych książeczek zawiera na końcu listę pytań, które zachęcają do rozmów o książce, o bohaterach, o tym co nam się podobało (lub nie) w danej historii.

Przez lata nasza szkolna biblioteka rozrastała się. Nawiazywaliśmy kontakty z różnymi organizacjami (np. z Fundacją Pomocy Szkołom Polskim Na Wschodzie im. Tadeusza Goniewicza w Lublinie), które przekazywały szkole książki.

W naszej szkole książki wypożyczają wszyscy uczniowie, również ci najmłodsi. Prowadzimy konkurs z nagrodami dla uczniów, którzy przeczytają najwięcej książek w danym roku szkolnym.

Mam takie marzenie, aby w przyszłości zorganizować jeszcze konkurs pięknego czytania. Myślę, że to dopełni moją misję propagowania nauki i doskonalenia czytania wśród dzieci polonijnych.

PP: Jako pedagog pracowałaś z dziećmi, które znały język polski w różnym stopniu zaawansowania. Co mogłabyś poradzić rodzicom, którzy chcieliby, aby ich dzieci mówiły lepiej po polsku?

HP: Moja rada brzmi: „Zachowajcie polskość w rodzinie”. Przez rozmawianie w języku polskim, choćby jeden dzień w tygodniu w przypadku rodzin mieszanych.

Dzieci są bardzo chłonne i przyjmą wszystko co im pokażemy, o czym im powiemy i w jaki sposób będziemy do nich mówić. Zachęcajmy dzieci do nauki w szkole polonijnej i doceniajmy trud włożony przez nich w naukę języka polskiego. Rozmawiajmy o doświadczeniach zdobytych w szkole polonijnej w języku polskim (zamiast po zakończeniu zajęć przechodzić od razu na język angielski).

Pomóżmy naszym dzieciom odkryć i zbudować swoją tożsamość. Uczmy dzieci o historii ich przodków, skąd pochodzili, co robili. Opracujmy drzewko genealogiczne.

Może się okazać, że na pewnym etapie życia, dziecko będzie szukało odpowiedzi na pytanie: Gdzie jest moje korzenie? Skąd pochodzą moi przodkowie? Jeśli zawczasu nie zadbały o naukę języka polskiego oraz kultury i tradycji Polski, możemy potem tego żałować. Nasze dzieci mogą mieć również do nas pretensje, że nie daliśmy im szansy poznania historii i języka ich przodków.

Każdy język wzbogaca nie tylko wiedzę, ale też osobowość. Każda prodróż do kraju przodków buduje przynależność do danej tradycji. Towarzyszymy dzieciom w poznawaniu i budowaniu ich tożsamości.

PP: Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z nauczaniem w szkołach polonijnych?

HP: Nauczanie w szkole polonijnej zaczęłam w 1984 r., rok po swoim przyjeździe do Australii. Podczas jednej z akademii bardzo wzruszyłam się słysząc pieśni patriotyczne wykonywane przez uczniów. Pieśni te znałam z domu rodzinnego, bowiem nie był to repertuar promowany przez władze komunistyczne. Tutaj, na australijskiej ziemi, tak daleko od ojczyzny, obudziły we mnie na nowo pasję do nauczania i przekazywania dzieciom tego czym jest polskość. Ktoś zobaczył to moje wzruszenie i jak dowiedział się, że jestem nauczycielką z Polski, zaprowadził mnie do koordynatorki szkoły polonijnej i powiedział, że ta Pani musi uczyć w szkole.

Na początku uczyłam w szkole, która znajdowała się Domu Polskim „Millenium” w Footscray. Oprócz języka polskiego z elementami historii, geografii i kultury Polski, prowadziłam również katechezy dla dzieci przygotowujących się do sakramentu I Komunii Świętej. Przygotowanie katechetyczne zdobywałam pod okiem dominikanina, o. Rajmunda Koperskiego.

Po 15 latach zrobiłam sobie półtora roku przerwy „od szkoły”. Tak jak wspomniałam, w szkole w Essendon zaczęłam uczyć w 2002 roku.



**Zabawa w Polskiej Szkole
(Dom Polski „Millenium”, Footscray)**

PP: Jak wyglądała nauka w szkole w Footscray?

HP: W tamtym okresie do szkół polonijnych uczęszczało dużo dzieci z emigracji lat 80-tych. W naszej szkole było sto trzydzieścioro

uczniów. Większość dzieci była świeżo po przyjeździe z Polski z bardzo dobrą znajomością języka polskiego. Dzieci chętnie się uczyły.

Nauczanie miało charakter patriotyczny. W tamtym czasie Polonia była patriotyczna. Często we mszy uczestniczyły reprezentacje wojska ze sztandarami. Ja bardzo dobrze rozumiałam co czuje zarówno pokolenie emigracji powojennej, jak i tej solidarnościowej. Mój tato walczył w drugiej wojnie światowej. Opowiadał mi i rodzeństwu nie tylko o drodze Polski do niepodległości, ale także uczył czym jest polskość i patriotyzm. Miał ogromny dar do pięknego opowiadania. Uczył nas tańców ludowych. Grał na akordeonie polskie melodie. Czytał nam też książki.

PP: Jakie jest Twoje najmlsze wspomnienie związane z nauczaniem w szkole polonijnej?

HP: Mam wiele takich wspomnień. Może wymienię tylko kilka z nich.

Pamiętam jak po latach spotkałam mojego ucznia, który podziękował mi za to że pomogłam mu w nauce języka polskiego. Znajomość polskiego pozwoliła mu podjąć studia w Krakowie.

Zawsze miłe jest dla mnie to jak moi dawni uczniowie przyprowadzają do naszej szkoły swoje dzieci, które już umieją mówić po polsku. Cieszę się, że pomogłam im zaszczerpić polskość na tyle mocno, że chcą ją pielęgnować u swoich dzieci.

Miłe wspomnienia mam również z naszych szkolnych jasełek i przedstawień, które dostarczają wielu wzruszeń członkom naszej polskiej społeczności, zwłaszcza osobom starszym lub samotnym.

PP: Powróćmy jeszcze do Twojej działalności nauczyciela polonijnego. Zostałaś uhonorowana Krzyżem Kawalerskim Orderu zasługi Rzeczypospolitej Polskiej za wkład i pracę w wychowanie oraz nauczanie młodego

pokolenia Polaków w Australii. Czym było dla Ciebie otrzymanie tego wyróżnienia?

HP: Wyróżnienie jak najbardziej było miłym i wyjątkowym doświadczeniem. Już wcześniej proponowano mi przyjęcie pewnym wyróżnień, ale zawsze twierdziłam, że nie pracuję dla medali.

Pierwszym wyróżnieniem jakim zostałam odznaczona był medal Komisji Edukacji Narodowej za 20 lat pracy w szkole polonijnej. Nagrodę otrzymałam wraz z innymi nauczycielami polonijnymi, Romanem Sawko i Zofią Gancarz, podczas Turnieju Wiedzy o Polsce. Medale, przyznane przez Panią Minister Katarzynę Hall, wręczył nam Konsul Generalny Rzeczypospolitej Polskiej w Sydney, Daniel Gromann. Później opowiadałam swoim uczniom, że za chodzenie do szkoły też można dostać medal (śmiech).



Od lewej: Konsul Honorowy w Melbourne George Łuk-Kozika, Ambasador RP Michał Kołodziejwski, Halina Puszkarska, Teresa Stolarska i Prezes Federacji Marian Pawlik (2019)

Do przyjęcia Krzyża Kawalerskiego namówił mnie ks. Wiesław Słowik SJ OAM. Powiedział, że ludzie „domagają się”, abym została odznaczona. Na Jego prośbę napisałam coś o sobie. Jako nauczyciel, który uczy już trzecie pokolenie Polaków w Australii widzę efekty swojej pracy. Cieszę się, że uczniowie pielęgnować polskość w swoich rodzinach, nawet rodzinach mieszanych. Cieszy mnie również każdy sukces uczniów, którzy przychodząc do nas niewiele potrafią, ale dzięki nauce w naszej szkole zaczynają mówić, czytać i pisać po polsku już w drugiej

czy trzeciej klasie. To jest prawdziwa zapłata każdego nauczyciela.

PP: A co według Ciebie jest ważne w procesie kształcenia Polaków drugiej i trzeciej generacji?

HP: Myślę, że bardzo ważne jest uczenie dzieci i młodzieży szacunku do bohaterów (również tych, których mamy w rodzinie) oraz działaczy polonijnych. Powinniśmy być świadomi osiągnięć Polaków w środowiskach polonijnych i na świecie, zaangażowania Polaków w walkę o wolność także innych krajów. Bardzo ważne jest również pielęgnowanie wartości patriotycznych i uczenie szacunku wobec bohaterów narodowych w domu rodzinnym.

Bardzo edukacyjnym działaniem jest organizowanie tzw. żywych lekcji historii. Na takie spotkania zapraszani są np. kombataneci.

W szkole polonijnej w Footscray zorganizowaliśmy takie spotkanie z Sybirczką. Była to bardzo cenna lekcja historii dla dzieci, jak i wzruszające spotkanie dla naszego gościa i całej społeczności szkolnej.

Kiedyś zainicjowałam publikowanie na łamach Tygodnika Polskiego wywiadów z emigrantami by rozpowszechnić wiedzę o dokonaniach członków polskiej społeczności w Australii.

PP: Dziękuję za rozmowę i podzielenie się swoją historią.

HP: Dziękuję.

Rozmawiała Justyna Tarnowska

Cały wywiad z Haliną Puszką przeczytasz na stronie portalpolonii.com.au w zakładce „Wasze historie”.

PRZEWODNIK PO WIKTORII

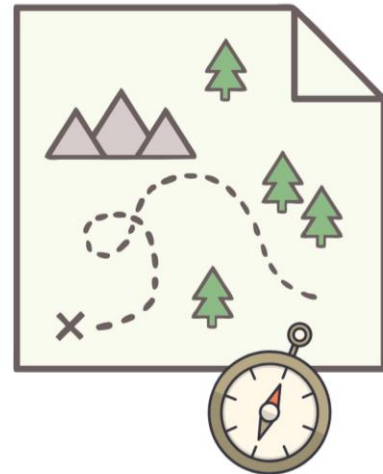
Chcielibyśmy zaprosić do wspólnego tworzenia przewodnika po wyjątkowych miejscach w Wiktorii! Każdy z nas ma zapewne swoje ulubione miejsce, do którego często wraca. Może jest to znany punkt turystyczny, a może ławeczka z pięknym widokiem na zatokę. Wierzymy, że takich wyjątkowych miejsc w Wiktorii jest wiele.

Celem przewodnika jest zebranie pomysłów na małe i duże podróże po miastach, miasteczkach i różnych zakątkach Wiktorii. A także miejscach szczególnych dla różnych grup, począwszy od dzieci, poprzez miłośników historii i architektury, a skończywszy na entuzjastach grzybobrania i spacerów krajobrazowych. A więc, jeśli znacie takie miejsca i podejrzewacie, że mogą zaciekać inne osoby, dołączcie do naszej akcji! Wierzymy, że z Waszą pomocą uda nam się stworzyć taki inny, bo nasz wspólny przewodnik po Wiktorii.



„TAKI INNY Przewodnik po Wiktorii” zostanie zamieszczony na stronie Portalu Polonii w Wiktorii w formie interaktywnej mapy. Osoby zainteresowane prosimy o wysłanie opisów polecanych miejsc na adres mailowy portalpolonii@gmail.com

GRUPA TURYSTYCZNA dla seniorów



Otrzymaliśmy propozycję współpracy przy stworzeniu grupy turystycznej dla seniorów. W ramach takiej grupy mogłyby się odbywać wycieczki piesze lub rowerowe o różnym stopniu trudności.

Osoby zainteresowane dołączeniem do takiej grupy prosimy o kontakt telefoniczny z naszym biurem **03 9569 4020**.

AUDYCJE W RADIU SBS I 3ZZZ

Serdecznie zapraszamy do słuchania mini audycji dla polskich seniorów na antenie Radia SBS Polish. Autorką audycji jest Małgorzata Żuchowska z Biura Opieki Społecznej „Polcare”. Mini audycje nadawane są co piątek około godziny 14:30.

Audycji można wysłuchać

- bezpośrednio w radiu (piątek od godz.14.00 - 93.1FM),
- na komputerze <https://www.sbs.com.au/language/polish>
- na naszej stronie na Facebooku - Polish Community Care Services.



Wszystkie archiwalne audycje dostępne są na stronie <https://portalpolonii.com.au/?p=3315>



W drugą sobotę miesiąca można nas słuchać także w radiu 3ZZZ od godz. 19.00 na falach 92.3 FM oraz na stronie Internetowej „Polscy Jezuici w Melbourne”

<https://jezuici.org.au/jezuici-w-radio-3zzz/>

W obu radiach nasze miniaudycje nadawane są pod koniec programu.



SCHOOL COUNCIL
of the



**POLISH COMMUNITY COUNCIL
OF VICTORIA INC.**

Dział Szkolny Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii

<p>ESSENDON Polska Szkoła im. Marii Konopnickiej Polish Marian Shrine Aberfeldie Street, Essendon VIC3040 Koordynator: Halina Puszkar Tel. 0425 789 923 E-mail: hapuszkargmail.com</p>	<p>SOUTH MELBOURNE Polska Szkoła im. Tadeusza Kościuszki Solgreen Recreationa Centre, South Melbourne VIC 3205 Koordynator: Monika Krajewska Tel. 0426 829 837 E-mail: monika.krajewski@pccv.org.au</p>
<p>ST ALBANS Polska Szkoła im. Mikołaja Kopernika Sacred Hearts Primary School Winifred Street, St Albans VIC 3021 Koordynator: Roman Sawko Tel. 0400 440 014 E-mail: rsawko@ymail.com</p>	<p>ROWVILLE Polska Szkoła Sobotnia im. Marszałka Józefa Piłsudskiego Dom Polski "SYRENA" 1325 StudRd, Rowville VIC 3178 Koordynator: Magda Delpont Tel. 0467 531 068 E-mail: polishschool.rowville@gmail.com</p>

PORTAL POLONII W WIKTORII

- Baza polskich specjalistów w Wiktorii
- **Kalendarz wydarzeń**
- Artykuły z życia Polonii
- **Wasze historie**



-  portalpolonii.com.au
-  portalpolonii@gmail.com
-  03 9569 4020
-  @PortalPolonii

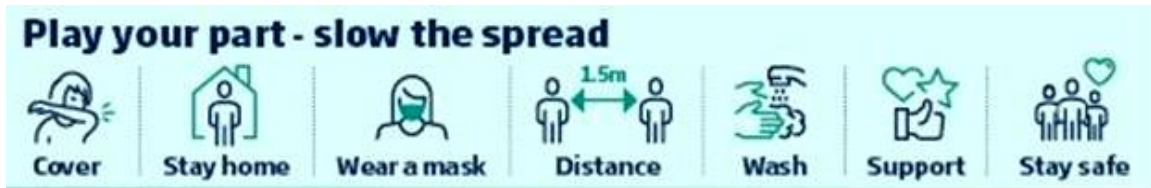
Masz ciekawą historię, którą chciałbyś podzielić się z czytelnikami Portalu Polonii Wiktorii?
A może chciałbyś dodać wydarzenie do kalendarza lub zareklamować swoje usługi na naszej stronie?

Zapraszamy do kontaktu! E-mail: portalpolonii@gmail.com Telefon: 03 9569 4020.

Polub nas na Facebooku www.facebook.com/PortalPolonii

Chcesz być na bieżąco i wiedzieć co się dzieje wśród Polonii wiktoriańskiej - wejdź na portalpolonii.com.au i zasubskrybuj nasz newsletter.

KORONAWIRUS (COVID-19)



Jeśli masz dalsze obawy, zadzwoń na gorącą linię ds. koronawirusa **1800 675 398** (24h).

Jeśli wymagasz usług tłumacza ustnego, zadzwoń do służby tłumaczy, TIS National, pod numer **131 450**.

Prosimy o korzystanie z połączenia **000** tylko w przypadkach nagłych.

Oto proste rzeczy, które możesz robić, aby być bezpiecznym:

- Myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund.
- Kaszł i kichaj w chusteczkę higieniczną lub w łokieć.
- Zachowaj bezpieczną odległość fizyczną co najmniej 1,5 metra od innych osób.
- Podczas wychodzenia z domu noś dopasowaną maskę na twarz, która zakrywa nos i usta.
- Chodź na badania lekarskie.
- Jeśli czujesz się chory, zostań w domu. Nie odwiedzaj rodziny ani nie idź do pracy.
- Jeśli wystąpiły u ciebie jakiegokolwiek objawy, przetestuj się, a potem idź prosto do domu.

Więcej informacji na stronie: <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus/polish>



WIERSZE O WIOŚNIE

„Wiosenne porządki” – Jan Brzechwa

Wiosna w kwietniu zbudziła się z rana,
Wyszła wprawdzie troszeczkę zaspana,
Lecz zajrzała we wszystkie zakątki:
-Zaczynamy wiosenne porządki.
Skoczył wietrzyk zamasyżycie,
Poodkurzał mchy i liście.
Z bocznych drózek, z polnych ścieżek
Powymiatał brudny śnieżek.
Krasnoludki wiadra niosą,
Myją ziemię ranną rosą.
Chmury, płynąc po błękiecie,
Urządziły wielkie mycie,
A obłoki miękką szmatką
Polerują słońce gładko,
Aż się dziwią wszystkie dzieci,
Że tak w niebie ładnie świeci.
Bocian w górę poszybował,
Tęczę barwnie wymalował,
A żurawie i skowronki
Posypały kwieciem łąki,
Posypały klomby, grządki
I skończyły się porządki.

„Wiosna” – Małgorzata Strzałkowska

Przyszła wiosna cichuteńko,
Przyszła wiosna na paluszkach
I na wierzbie, wśród gałęzi
Zatańczyła w żółtych puszkach
Zdjęła z jezior tafle lodu,
Pościągała z róż chochoły,
Dała drzewom świeżą zielen,
Obudziła w ulach pszczoły
Wląda w ziemię zapach deszczu,
Pobieliała słońcem ściany
Namówiła do powrotu
Wilgi, czaple i bociany
Dzikię śliwy i czeremchy
Obsypała białym kwiatem
I na łące, w blasku słońca
Czeka na spotkanie z latem.

„Przyjście wiosny” – Jan Brzechwa

Naplotkowała sosna,
Że już się zbliża wiosna.
Kret skrzywił się ponuro:
- przyjedzie pewnie furą...
jeż się najeżył srodze:
- raczej na hulajnodze.
Wąż syknął: - Ja nie wierzę
Przyjedzie na rowerze.
Kos gwizdnął:
Wiem coś o tym,
Przyleci samolotem.
Skąd znowu-
Rzekła sroka -
Ja z niej nie spuszcza oka

I w zeszłym roku w maju
Widziałam ją w tramwaju
Nieprawda! Wiosna zwykle
Przyjeżdża motocyklem!
A ja wam tu dowiodę,
Że właśnie samochodem.
Nieprawda, bo w karecie!
W karecie? Cóż pan plecie?
Oświadczyć mogę krótko,
Ze płynie własną łódką!
A wiosna przyszła pieszo.
Już kwiaty za nią spieszą,
Już trawy przed nią rosną
I szumią:
Witaj wiosno!



„Powitanie wiosny” – Maria Konopnicka

Leci pliszka
spod kamyczka:
- Jak się macie dzieci!
Już przybyła
wiosna miła,
już słońeczko świeci!

Poszły rzeki w
świat daleki,
płyną het - do morza;
A ja śpiewam,
a ja lecę,
gdzie ta ranna zorza!

„Przedwiośnie” – Joanna Guściora

Koniec śniegu!
Wiosna w biegu!
Już bociany powracają,
Już skowronki koncert dają.
Tu krokusy, tam żonkile
Spoglądają na świat mile.
Trawa zmienia swoją zieleni,
Chętnie ją polubi jeleni.
Budzi się przyroda wkoło,
Będzie pięknie i wesoło.
Słońce teraz częściej świeci,
Na dwór wzywa wszystkie dzieci.



„Wiosenny czarodziej” – Dorota Gellner

Czary - mary, fiku - miku,
szedł Czarodziej po trawniku.
Niósł w plecaku fiołki, róże
a stokrotki gdzie? W kapturze!
Rzucał kwiaty, gdzie się dało,
Żeby wszędzie coś pachniało.
Koło ławki, koło krzaka,
jakie kwiaty? Te z plecaka!
W piaskownicy palmy sadił -
nawet nieźle sobie radził -
no i huśtał na huśtawce
rozczochrane dwa dmuchawce.
Wyczarował, czary- mary,
na kałużach nenufary,
aż podwórko zmienił w śliczny,
mały ogród botaniczny.

„Prośba do słońeczka” – Bożena Forma

Malutka główka krokusa
nad śniegiem się pojawiła.
To znaczy, że już wkrótce
przybędzie wiosna miła.

Słońeczko nasze kochane,
bardzo cię prosimy.
Ogrzewaj mocno ziemię,
zacieraj ślady zimy.

Pod śniegiem mocno bije
pani przyrody serce.
Słońeczko wyślij promienie,
daj ciepła jak najwięcej.

Urośnie młoda trawa,
rozwiną się pąki na drzewach.
Dla ciebie miłe słońeczko
każdy ptaszek zaśpiewa.

„Majowy wiersz” – W. Domeradski

Czy maj jest piękny? -
Właśnie-
Jak Andersena baśnie.
Oczami róż, stokrotek
Patrzy na słońce złote
Usypia we dnie sowy,
Na lipie, na wiekowej.
I poi konie w stawie
Gdy wieczór idzie na wieś.
W sieć wielką słońce łowi
A później wieczorowi
Na srebrnych skrzypkach z bajek
Gra słowik - nocny grajek
Maj jest piękny, zielony
Słowiki srebrzą klony
Nie farbą, ale śpiewem,
Gdy fruwa noc nad drzewem.
Tysiące kwiatów rośnie
Wpatrzonych w oczy wiośnie.
Patrzą gdy słońce wstaje -
Świttem, rosą, majem.



„W kwietniu” – W. Domeradski

Kwiecień drzewa przystroił
w barwne kwiaty i zieleń.
Po ogrodach, po sadach
grają ptasie kapele.

Ziemię mokrą od rosy orze traktor zielony
- Kra, kra! - echo powtarza
z orki cieszą się wrony.
Ludzie sadzą ziemniaki,
żeby wzeszły niedługo.

Bocian chodzi po łące
liczy żaby nad strugą.

Dzwonią wiadra o studnie.
Wozy dotąd turkocą,
aż dzień pójdzie na nocleg.
Cień uśpi wieś nocą.

„Prośba do słońeczka” – Bożena Forma

Malutka główka krokusa
nad śniegiem się pojawiła.
To znaczy, że już wkrótce
przybędzie wiosna miła.

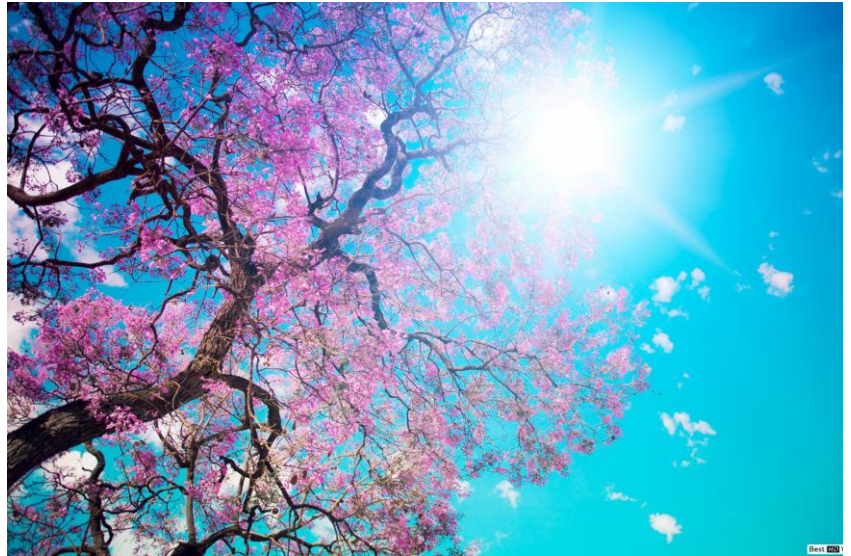
Słońeczko nasze kochane,
bardzo cię prosimy.
Ogrzewaj mocno ziemię,
zacieraj ślady zimy.

Pod śniegiem mocno bije
pani przyrody serce.
Słońeczko wyślij promienie,
daj ciepła jak najwięcej.

Urośnie młoda trawa,
rozwiną się pąki na drzewach.
Dla ciebie miłe słońeczko
każdy ptaszek zaśpiewa.

„Wiosenne słońce” – Tadeusz Kubiak

Słońce z nieba
Na nas zerka
I podkręca wąsa
Kwiaty, ptaki
Jak z rękawa
Sypią się do słońca
Świerszcz nie grzeje
Złotych skrzydeł
Za kaloryferem
Zza komina
Wyjął skrzypce
Poszedł na spacer
I my także pobiegniemy
Jutro? Jeszcze dzisiaj!
Zobaczymy
Gdzie świerszcz skacze
Gdzie pod liściem przysiadł
I wesoło zaśpiewamy
Na wiosennej łące,
Aż do wszystkich
Się uśmiechnie
Jasne, ciepłe słońce



„Rozmawiały dwie sikorki” – H. Łochocka

Rozmawiały dwie sikorki na sośnie.
Rzekła jedna: - opowiadaj o wiosnie.
Skąd też ona, jaką drogą przychodzi?
Czy się rodzi w ziemi, w słońcu czy w wodzie?
- wiosna rodzi się w powietrzu pachnącym,
w którym promyk się zabłąkał niechcący.
Gdy go w locie wiatr wesoły owionie,
Budzą razem dźwięki, barwy i wonie
Niebo skrawek swój rzuciło błękitny,
By przylaszczki łatwiej na niej zakwitły.
Wyściubiły główkę kielki nieśmiało
Wiśnia do nich uśmiechnęła się biało.
Promyk szepce coś złotego jaskrowi
Jabłoń cicho się różowi, różowi
Głosy ptaków dźwięczą czyściej i jaśniej...
Bo to wiosna w dziobach siedzi im właśnie!



**Biuro Opieki Społecznej przy Federacji Polskich Organizacji w Wiktorii
służy profesjonalną pomocą polskim seniorom. Realizuje programy:**

PROGRAM POMOCY DLA OSÓB STARSZYCH Home Care Packages – HCPs

POŚREDNICTWO USŁUG OPIEKI SPOŁECZNEJ Brokerage Services

OŚRODKI ZAJĘĆ DZIENNYCH Social Support Groups

PROGRAM OPIEKI ŚRODOWISKOWEJ Service System Development Program

PRZYJACIELSKIE WIZYTY w domach klientów (CHSP SSD)

TELELINK

PROGRAM WOLONTARIATU OPIEKUŃCZEGO w domach opieki (Community Visitors Scheme – CVS)

NDIS National Disability Insurance Scheme

OPIEKA PALIATYWNA

GRUPA OPIEKUNÓW

CHSP – EMERGENCY SUPPORT FOR COVID-19 GRANTS (CHSP - POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH - DOTACJA COVID-19)

BĄDŹMY AKTYWNI - LET'S GET ACTIVE Projekt obejmie Social Support Groups, NDIS (niepełnosprawnych) oraz kobiety - Polki, w każdym wieku.

**Federacja Polskich Organizacji W Wiktorii
Polish Community Council of Victoria Inc.**

**Polskie Biuro Opieki Społecznej
Polish Community Care Services Inc.**

Level 3, Suite 305, 3 Chester Street
Oakleigh VIC 3166

Telefon: (03) 9569 4020

Fax: (03) 9569 4780

Email: coordinator@pccv.org.au

Zapraszamy do korzystania z naszych usług!

Godziny otwarcia Biura Opieki

Poniedziałek	8.00 - 16.30
Wtorek	8.00 - 16.30
Środa	8.00 - 16.30
Czwartek	8.00 - 16.30
Piątek	9.00 - 15.00



www.polcare.org.au



www.facebook.com/POLCARE



www.pccv.org.au



www.facebook.com/pccvinc

Opracowanie biuletynu: Zespół PCCV i PolCare
Redakcja: Justyna Tarnowska