

CONNECTING COMMUNITIES

2022년 TANI 행사

전인적 웰빙 강좌

매주 토요일 11:30am-1pm &
매주 수요일 6pm-7:30pm, 비대면(Zoom)
상세 내역은 문의 바랍니다.

이주 여성 웰빙 프로그램

10월 - 11월, 화요일
10:30am - 12:30pm
상세 내역은 문의 바랍니다.

TANI 오클랜드 네트워크 모임

11월23일 (수) 10am - 12pm
Western Springs Garden Community Hall
956 Great North Road, Auckland



목 차:

- » 아시안 커뮤니티를 위한 TANI 건강 프로그램
- » 아시안 건강 정보 및 현황
- » 보건 및 사회 지원 서비스
- » 안전 및 관련 정보
- » 지역 커뮤니티 소식 및 행사



From The Chairperson

KIA ORA / 안녕하세요!

저희 아시아 보건 네트워크(TANI)를 대표하여 커뮤니티 건강 정보 봄호를 발간하게 된 것을 기쁘게 생각합니다. 저는 아시안 뉴질랜드인들이 최근에 코비드로 인하여 자가격리, 실직 또는 경제적 어려움에 직면하고 있다는 것을 잘 알고 있습니다. 이 어려운 시기에 소정의 지원이 필요하신 분은 저희에게 연락해 주십시오. 또한 관련 서비스 기관에 도움을 요청하는 것은 당연한 일이므로 연락을 주저하지 마시길 당부드립니다. 이는 사회적 또는 정신적 지원을 포함하고 있습니다.

본격적인 봄을 맞이하는 지금, 앞으로 몇 달 동안 진행할 다양한 대면 행사와 프로그램에 독자 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다. TANI는 더 많은 다문화 워크숍, 세미나, 여성 건강 및 웰빙 프로그램, 중국 및 한국 커뮤니티를 위한 건강 세미나, 어머니들을 위한 웰빙 워크숍, 영양 관련 온라인 세미나, 마인드풀니스 및 요가 세션 등을 계속 제공합니다.

이 커뮤니티 건강 정보지는 영어 및 중국어로도 보실 수 있으며 즐겁게 보시고 개선을 위한 여러분의 제안을 언제나 환영합니다.

Nga mihi nui / 감사합니다.

TANI 의장, Dr Lingappa Kalburgi 드림 (MNZM, JP)



COVID 지원 서비스 (Community Connection Service)

“제가 고립되고 외로울 때 산타가 선물 상자를 갖고 찾아왔습니다. 마음이 따뜻해지는 큰 위로와 감동이었습니다”. 저희 TANI의 고객 중 한 분이 COVID-19 자가 격리 기간 동안에 식품 지원을 받고 남긴 소감입니다.

COVID 지원 서비스는 COVID-19로 인해 자가격리를 해야 하는 개인 및 가정의 긴급한 필요에 대응하기 위해 Ministry of Social Development (MSD)에서 지원하는 무료 서비스입니다. 저희 TANI는 MSD와 협력하여 다문화 커뮤니티에 식품 및 복지 지원을 제공합니다.

이런 지원을 통하여 비록 격리되어 있지만 서로 연결되고 사회로부터 돌봄을 받고 있다는 느낌을 갖도록 하고 건강의 회복에 집중하면서 어려운 시기를 극복하는 데 도움을 줄수 있기를 바랍니다.

식품을 각 가정의 문 앞까지 잘 배달될 수 있도록 열심히 일하고 공헌해 주신 모든 분들께 감사 말씀 드립니다.

의료 서비스 정보가 필요하십니까?
www.healthpoint.co.nz

보건 및 의료 서비스, 전문인 의뢰 및 일반 치료에 관한 최근 정보를 보실 수 있습니다.





의료 서비스 제공 기관에 대한 새로운 규범(Code of expectations)

새로운 Pae Ora/Health Future 법에 따라 HQSC (Health Quality & Safety Commission 의료 품질 안전 위원회)는 의료 서비스 사용자와 가족이 서비스 분야에 참여하는 것에 대한 규범을 발표했습니다.

이 규범은 보건 분야와 와이탕이 조약의 원칙에 근거한 것으로 의료 서비스 제공 기관이 의료 서비스에 관하여 계획하고, 제공하며 평가할 때 의료 서비스 사용자와 그들의 가족, 그리고 커뮤니티가 함께 협력해야 한다고 규정하고 있습니다. 뉴질랜드의 모든 의료 서비스 기관들은 이 규칙에 부합하기 위해서 다음과 같은 사항을 지켜야 합니다.

1. 의료 서비스 사용자 및 가족이 공동 디자인함으로써 커뮤니티의 참여를 보장합니다.
2. 소비자 경험을 반영하는 자료를 사용하여, 의료 서비스 불평등을 감소하고 의료 서비스를 개선합니다.
3. 의료 서비스 불평등을 줄이기 위해 다른 기관들과 교차 협력합니다.
4. 모든 소비자가 정보, 자원, 참여의 기회에 접근할 수 있도록 합니다.
5. 소비자와 가족이 의료 정책 설계에 기여하고 참여하도록 합니다.
6. 그리고, 의료 정책이 실행되는 모든 단계에 커뮤니티가 참여하도록 보장합니다.

이러한 과정을 통하여 사용자, 가족, 커뮤니티는 의료 서비스의 설계, 실행 및 평가에 참여할 수 있고 더 안전하고 수준 높은 의료 시스템을 기대할 수 있게 될 것입니다.

이주민 커뮤니티의 시민 참여

TANI(아시아 보건 네트워크)는 많은 다문화 커뮤니티 지도자들 그리고 뜻있는 분들과 협력하여 커뮤니티 멤버들이 오클랜드 지방 선거에 참여함으로써 그들의 목소리를 낼 수 있도록 함께 지원하고 있습니다.

지방 선거에 대한 의식을 높이고, 중요한 정보를 제공하고, 아시아 커뮤니티가 자신이 선택한 후보자들을 위해 지지를 보내고 투표를 할 수 있도록 격려하기 위해, 오클랜드 전역에 걸쳐 다양한 지역 사회 행사를 열었습니다. 선거에 참여하는 것은 자신의 투표권을 행사하는 것뿐만 아니라 자신이 소속된 사회에 대한 주도권을 가지게 되며 소속감을 느낄 수 있게 합니다.

TANI 팀은 오클랜드 카운실과 함께 이번 선거를 홍보하고 정보를 제공하는 지도자 그룹에 훈련과 지원을 제공하고 있으며 이 기회를 빌려 여러분의 헌신과 노고에 대해 감사의 말씀을 전합니다.



다시 만나기- 우리에게 힘이 되는 사람들과 장소들, hei pikinga waiora

Mental Health Foundation(정신 건강 재단)은 1993년부터 매년 Mental Health Awareness Week(MHAW; 정신 건강 인식 주간) 행사를 개최해왔습니다. MHAW는 국제 정신 건강 연합의 승인을 받아 150개 이상의 나라에서 개최됩니다.

이번 2022 MHAW는 9월 25일부터 10월 2일까지입니다. 올해의 주제는 다시 만나기 - 우리에게 힘이되는 사람들과 장소들 - hei pikinga waiora 입니다.

지난 몇 년간 COVID-19로 인해 우리에게 힘이 되어 주었던 사람들을 만나지 못하고 중요한 장소들을 방문하는 것이 어려워서 때로 단절된 느낌을 받을 수도 있었습니다. 오랫동안 연락해 보지 못했던 지인들에게 연락해 보거나, 좋아하거나 특별한 장소를 방문하거나, 자연을 즐기는 것은 어떨까요? 이번 MHAW 행사의 주제 '다시 만나기'에 참여하셔서 당신을 위한 시간을 가져보시기 바랍니다 - hei pikinga waiora.

이번 주제 -다시만나기-를 가족이나 학교, 직장 혹은 커뮤니티에서 같이 참여 하고 싶다면

MHAW 2022 가이드라인을 확인해 보세요.

Mā te whakarongo, ka mōhio
through listening, comes knowledge
Mā te mōhio, ka mārama,
through knowledge, comes understanding
Mā te mārama, ka matau,
through understanding, comes wisdom
Mā te matau, ka ora
through wisdom, comes wellbeing



아오테로아 뉴질랜드의 다양한 성별 설문조사

익명으로 하는 이번 설문조사는 아오테로아에 거주하는 다양한 성별의 사람들의 전체적인 웰빙과 건강에 대해 알아보기 위한 설문조사입니다. 이는 Counting Ourselves 프로그램의 두 번째 설문조사입니다. 2018년 첫 번째 설문조사에 이어 이번 두 번째 설문조사에서는 첫 번째 설문조사와 같은 항목의 문항을 포함하여 2018년부터 달라진 점을 조사하게 됩니다. 또한 우리 사회 문제에 대한 중요한 부분에 대한 첫 번째 설문조사의 평가와 반응을 반영하여 새로운 문항도 추가되었습니다.

이번 설문조사는 뉴질랜드에 사는 14세 이상의 성전환자 혹은 기존의 남, 여성별로 성별을 구분하지 않는 다양한 성별을 가진 사람들을 대상으로 진행됩니다.

이번 설문조사 참여를 위한 정확한 성별의 나눔(예; 성전환자 나 성별을 나누지 않는 성별)이나 법적, 의학적 성별을 위해 어떤 절차를 밟았는지 혹은 밟을 계획이 있는지는 중요하지 않습니다.

이번 설문조사의 주제는

- 정서적, 신체적 건강
- 일반 및 성 정체성을 인정해주는 의료서비스 접근성에 대한 경험
- 다양한 문화권과 인종
- 성별을 인정하지 않고 바꾸려고 하려는 것에 대한 경험
- 오명, 차별, 폭력에 대한 경험
- 장애와 다양한 성별
- 사회적 지원과 사회 활동(친구, 가족, 직장, 커뮤니티)

더 자세한 정보를 위해서는 kiaora@countingourselves.nz 로 연락 바랍니다



계절성 알레르기

알레르기는 우리 몸에 유해하지 않은 외부 물질을 유해하게 인식해서 생기는 염증반응입니다.

계절성 알레르기 비염이라고도 하는 **건초열(Hay fever)**은 대부분 봄, 여름과 같이 연중 특정한 시기에 증상이 나타나며 뉴질랜드에서 매우 흔합니다. 건초열은 알레르기로 인해 코, 눈, 인후 및 부비동 내벽의 염증입니다. 대부분의 알레르기 반응은 꽃가루, 집 먼지, 애완동물의 비듬 등과 같은 알레르겐이 원인이 됩니다. 건초열의 증상은 가렵고 막힌 코, 콧물, 재채기, 가렵고 충혈된 눈, 두통, 무기력과 피로 등이 있습니다.

본인 자신이나 주위 사람이 아나필락시스(특정 물질에 대해 몸에서 과민반응을 일으키는 것)의 징후가 있다면 아드레날린이 들어 있는 자동 주입장치인 에피펜을 사용하게 하거나 구급차(111)를 불러야 합니다.

아나필락시스의 징후:

- 혀가 부음
- 목구멍 조임
- 호흡 곤란 또는 쌉쌉거림
- 현기증 또는 의식 소실
- 피부 창백, 기운이 없음

자기 관리 조치: 꽃가루 수가 많을 때 노출을 최소화하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다

- 가능하면 실내에 머무십시오
- 꽃가루가 눈에 들어가는 것을 방지하기 위해 눈 주위를 많이 가리는 선글라스(Wrap-around sunglasses)를 착용하십시오
- 자신에게 적합한 면역 요법을 알기 위해 의사나 알레르겐 전문가와 상의하세요

무료 코로나 및 독감 서비스

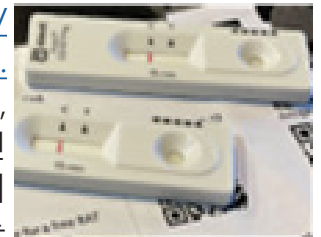
오克兰드의 약국들은 현재 처방전 없이 COVID-19으로 인한 중증 위험이 있는 확진자들에게 항바이러스제인 Paxlovid와 Lageviro를 공급하고 있습니다.



아래의 Healthpoint(헬스포인트) 웹사이트를 방문하시면 이 서비스를 제공하는 약국들의 목록을 찾으실 수 있습니다.

<https://www.healthpoint.co.nz/pharmacy/?serviceArea=im%3A1382476>

- 무료 RAT 키트는 <https://requestrats.covid19.health.nz>에 접속하거나, 전화 0800 222 478로 전화하셔서 최대 12명까지 사전 주문 후 수령 가능합니다.



- COVID-19 Community Testing Centres(CTCs)와 RAT Collection Centres(RCCs)에서 페이스 마스크를 무료로 제공하고 있습니다.



- 자격 요건에 맞는 분들은 예약없이 여러 동네 약국에서 무료 독감 예방 접종을 받을 수 있으며 또는 GP는 예약을 하시고 방문하시어 무료 접종을 받으세요.

이 서비스를 제공하는 약국 리스트는 아래 Healthpoint 링크에서 확인하시기 바랍니다.

<https://www.healthpoint.co.nz/pharmacy/?serviceArea=im%3A460472>

Free health advice when you need it

Healthline

0800 611 116

www.healthline.govt.nz

무료상담 전화번호:

- 일반 건강 문제 0800 611 116
- 코로나 관련 상담 0800 358 5453
- 코로나 백신 상담 0800 28 29 26 (월-일요일 매일 8am - 8pm)



정신건강과 웰빙이란 무엇일까요?

우리 모두에게 정신 건강은 소중한 자산이며, 마오리어로는 이를 taonga라 합니다. 보람있는 양질의 삶을 위해서는 정신 건강을 잘 돌봐야 합니다.

세계보건기구는 웰빙을 '모든 개인이 자신의 가능성을 인지하고, 살며 접하는 일상적인 스트레스를 관리할 수 있고, 생산적이고 보람되게 일하며, 커뮤니티에 기여할 수 있는 상태' 라고 정의하고 있습니다.

뉴질랜드인 5명 중 1명은 매년 정신질환 혹은 중독 문제를 경험합니다. 기억해야 할 것은 올바른 지원과 도움으로 이들 중 많은 수가 회복이 가능하다는 점입니다. 웰빙은 정신질환을 경험한 사람 뿐만이 아니라 우리 모두에게 중요합니다.

올해의 정신 건강 주간 주제인 "다시 찾기 (Reconnect)"의 일환으로 **아래의 몇가지 방법을 통해 자신의 내면과 대면하는 기회를 가져보세요.**

- 오늘 내가 느끼는 감정은 무엇일까? - 크게 소리내 자문해 보세요. 머릿속의 생각을 표현함으로써 우리가 무슨 생각을 하고 있는지를 명확히 아는 데 도움이 됩니다.
- 종이와 펜을 준비해서, 내가 감사하게 느끼는 세 가지를 생각해 적어 보세요. 삶에서 감사한 것들을 찾아내고 생각해 봄으로써 긍정적인 감정을 더 많이 느낄 수 있게 됩니다.
- 가벼운 산책, 요가 혹은 바깥에 나가 즐겁게 할 수 있는 활동에 참여해 보세요. 몸을 움직이면 정신을 안정시키는 데에도 도움이 됩니다.
- 바깥에 앉아 좋아하는 차 한잔을 마시며 주변의 소리를 들어 보세요. 잠깐의 조용한 휴식이 기분에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

사랑하는 이들과 연락해 보세요.

- 연락이 뜸했던 가족이나 친구에게 전화를 걸어, 가능하면 직접 만나 그동안 못했던 얘기를 해 보세요. 분명 즐거운 자극제가 될 것입니다.
- 가족, 친구, 파트너와 바베큐 등을 통해 점심을 같이 해 보세요.
- 하루가 끝나갈 즈음에 친구나 가족에게 오늘 하루 중 가장 좋았던 점을 물어보고, 어떻게 답하는지 경청해 보세요.
- 여러분의 삶에서 만나는 이들 중 힘든 시간을 겪고 있는 이는 없는지 생각해 보세요. 요새 어떻게 지내고 있는지 묻고, 공감하며 듣고 대화를 나누세요.

(출처: MHAW 2022 Guide)

남아시아인을 위한 철분이 풍부한 음식

매년 8월은 철분 인식주간이 있는 달로, 식습관에 있어 철분의 중요성을 홍보하고 일깨움과 동시에 철분 부족 해결 방안을 배우는 것이 목적입니다. 철분은 미네랄의 일종으로, 우리는 이를 음식을 통해 얻습니다. 우리의 몸은 매일의 삶을 살아가기 위해 철분을 필요로 하며, 영양적으로 균형잡힌 식사를 한다면 철분을 충분히 섭취할 수 있습니다. 철분은 인체 내에서 적혈구를 도와 몸의 여러 기관 및 근육과 면역 체계에 산소와 단백질을 전달하는 중요한 기능을 수행합니다. 다른 민족과 마찬가지로 남아시아인 중 임신부, 영유아, 육체적 활동량이 많은 운동 선수 및 채식주의자, 셀리악병(Celiac disease) 환자와 같이 장의 소화흡수가 원활하지 않은 사람은 철분 부족 위험군에 속하며, 이들은 4대 식품군을 통해 철분이 풍부하고 영양적으로 균형 잡힌 식사를 하여야 충분한 철분을 얻을 수 있습니다.

매일 활용 가능한 철분이 풍부한 식품 및 식단은 다음과 같습니다.

남아시아인을 위한 아침 식단: 풍부한 채소(시금치, 피망, 브로콜리) 오믈렛과 로티 혹은 통밀빵과 렌틸 콩으로 속을 채운 로티

남아시아인을 위한 점심/저녁 식단: 양고기, 감자, 피망을 넣은 커리와 토마토, 민트, 레몬으로 만든 처트니, 다진 무지방 고기로 속을 채운 로티와 토마토, 민트, 레몬으로 만든 처트니

간식: 귀리 및 대추 비스킷, 어린 시금치와 청포도 스무디

더 많은 영양학적 정보 및 문의는 뉴질랜드 남아시아인 공인 영양사 및 생활습관 지도 전문가인 South Asians Contact 의 Bushra Ibrahim (0224647448)로 연락하시면 됩니다.

(출처: NZ Nutrition Foundation & Health Navigator)



다문화 여성들의 사업 지원 프로그램

Kahui Tu Kaha에서 진행하는 Kupenga Ora는 Oranga 웰빙을 위한 프로그램이며, 보건부 (Ministry of Health)와 Albert-Eden, Puketapapa Local Board(지역의원회) 후원으로, Mt Albert에 있는 Senior Citizen's Hall과 Wesley Centre에서 다시 진행되고 있습니다.

2018년에 결성된 다국적 여성들의 모임은 3시간 동안, 총 다섯 부분으로 나누어 진행하고 있습니다. 소개하기, 건강과 웰빙, 지역 정보, 비즈니스를 위한 공예, 그리고 음식 나누어 먹는 파트로 나뉘어 있습니다. 지난 락다운 기간에는, 직접 음식을 나누지는 못했지만, Zoom 미팅을 통하여 각국 음식을 만들어 시연하고, 집으로 배달된 재료로 가내 수공업을 할 수 있도록 진행했습니다.

자기 사업을 하고 싶은 여성들을 위한 사업 기획하는 코스도 Kupenga Ora에서 진행하였는데 매주 많은 분이 참여하여 그 중 네 분은 본인의 사업 구상 개요에 만들 수 있었습니다. 현재 두 분은 전적으로 사업을 하고 있으며, 세 분은 제품개발 및 시장 조사 고급 과정에 참여하고 계십니다. 이 과정은 줌(Zoom)으로 격주 6회 1시간씩 진행되며 필요에 따라 고급 과정도 진행합니다.

영상 참조 <https://youtu.be/RUvAX4Uy0gw>

자세한 문의 사항은 Marion Gordon-Flower에게 연락하시기 바랍니다.

전화: 027 700 3123

이메일: maron.flower@kahuitukaha.co.nz



환자의 권리

뉴질랜드에서 의료 및 장애인 지원 서비스를 이용할 때 보장받아야 할 권리가 있습니다.

1. 인격적 대우를 받을 권리
2. 공정한 대우를 받을 권리
3. 존엄성과 독립성을 존중 받을 권리
4. 양질의 보살핌을 받고 필요에 맞는 지원을 받을 권리
5. 이해할 수 있게 설명을 들을 권리
6. 보살핌과 지원에 대해 알아야 할 모든 것을 들을 권리
7. 보살핌과 지원에 대한 선택할 권리
8. 지원을 받을 권리
9. 의료진 교육이나 연구조사의 대상이 되기를 희망하는지 결정할 권리
10. 민원을 제기할 권리

자신이 받는 보살핌과 지원이 불만스러울 경우, 취할 수 있는 조치:

- 마음에 들지 않는 그 사람에게 바로 말함
- 가족이나 친구에게 대신 민원을 제기해 달라고 부탁
- 전화 0800 55 50 50으로 환자, 장애인 권익 옹호관(Health and Disability Advocate)에게 진정
- 전화 0800 11 22 33으로 환자 장애인 권익 옹호 위원회(Health and Disability Commissioner)에 민원 제기

Health & Disability Commissioner
TE TOHIAU HAUORA, HAURĀTANGA

Your Rights when receiving a Health or Disability Service

- Respect**
You should be treated with respect. This includes respect for your culture, values and beliefs, as well as your right to personal privacy.
- Fair Treatment**
No one should discriminate against you, pressure you into something you do not want or take advantage of you in any way.
- Dignity and Independence**
Services should support you to live a dignified, independent life.
- Proper Standards**
You have the right to be treated with care and skill, and to receive services that reflect your needs. All those involved in your care should work together for you.
- Communication**
You have the right to be listened to, understood and receive information in whatever way you need. When it is necessary and practicable, an interpreter should be available.
- Information**
You have the right to have your condition explained and to be told what your choices are. This includes how long you may have to wait, an estimate of any costs, and likely benefits and side effects. You can ask any questions to help you to be fully informed.
- It's Your Decision**
It is up to you to decide. You can say no or change your mind at any time.
- Support**
You have the right to have someone with you to give you support in most circumstances.
- Teaching and Research**
All these rights also apply when taking part in teaching and research.
- Complaints**
If in the future you are unhappy with your care, you can make a complaint. It should not have an adverse effect on the way you are treated.

If you need help, ask the person or organisation providing the service. You can contact the local advocacy service on 0800 555 050 or the Health and Disability Commissioner on 0800 11 22 33 (TTY).



장애인의 동행인 할인 제도

Auckland Transport(오uckland 교통국) 으로부터 반가운 소식을 전해드립니다. 교통비 할인을 받을 수 있는 Total Mobility(TM, 토탈 모빌리티) 서비스의 자격이 되는 장애인의 동행자에게 버스 요금을 무료로 해준다는 새로운 운영 계획이 발표되었습니다.

Plus One Bus Companion(플러스 원 버스 동행자)은 버스 이용을 더욱 용이하게 해줍니다.

<https://www.stuff.co.nz/pou-tiaki/129612622/companions-of-disabled-bus-users-travel-for-free-in-auckland>

이러한 서비스는 Auckland Transport(오uckland 교통국) 으로부터 시작되었고 Public Transport Accessibility Group(대중 교통 이용 그룹)에 의해 모든 지원을 받게 되었습니다.

모두가 대중교통을 손쉽게 이용할 수 있도록 많은 숨은 노력이 있음에도 불구하고 장애인에게 대중교통이 도움이 되고 인프라가 그들의 필요를 염두에 두고 설계되었다고 느끼기에는 어려움이 있었습니다. 이 동행자를 위한 무료 버스 승차는 이러한 확신을 주기위해 많은 노력을 들인 결과입니다.

마찬가지로 중요한 점은 장애인이 사용하는 이동장비를 위해 버스 디자인을 함께 발전시키는 것인데 기본적으로 대부분의 버스는 장애인이 이용할 수 있고 다양한 이동장비를 수용할 수 있게 됨으로써 이전의 불편함이 많이 사라졌습니다.

계속 발전하고 있는 이러한 서비스의 장점을 잘 이용하고 버스 연결 망을 잘 찾아보기를 바랍니다. 또한 이러한 할인 제도가 기차와 페리에도 적절한 시기에 도입되길 희망합니다.



무료 여성 건강 서비스

여성 간호 스페셜리스트

Manaakitanga 우리는 우리가 하는 일을 사랑하고 중요시합니다.

Well Women and Family은 비영리 기관입니다. 우리는 여성들이 장벽없이 자궁 경부암 검사와 피임 서비스를 쉽게 받을 수 있도록 하고 있습니다. 저희 여성으로 구성된 전문간호사들은 선택할 수 있는 여러 서비스에 대해 설명하고 궁금한 점에 대해 답변해드립니다. 저희 Health Promoters(건강 프로모터)들은 통역, 교통편의, 자격에 대해 상의해 드립니다.

“자궁 경부암은 10-15년에 걸쳐 아무 증상 없이 천천히 발전하기 때문에 암으로 발전하기 전 꾸준한 세포 변화를 검사해야 합니다. 3년 마다 하는 규칙적인 검사는 암을 예방 할 수 있습니다.”

저희 사무실은 월요일부터 토요일까지 열며, 포함된 서비스에는:

- 자궁 경부암 검사
- 성병 검사 및 치료
- 피임법 LARC 포함
- 임신 테스트
- 응급 피임법
- HPV인유두종 백신

무료 또는 저렴한 비용의 클리닉 예약은 아래와 같습니다

Call: 09 846 7886,

Mobile or text 021 222 7084

온라인 예약

www.wellwomenandfamily.co.nz/clinics

Please scan our QR code





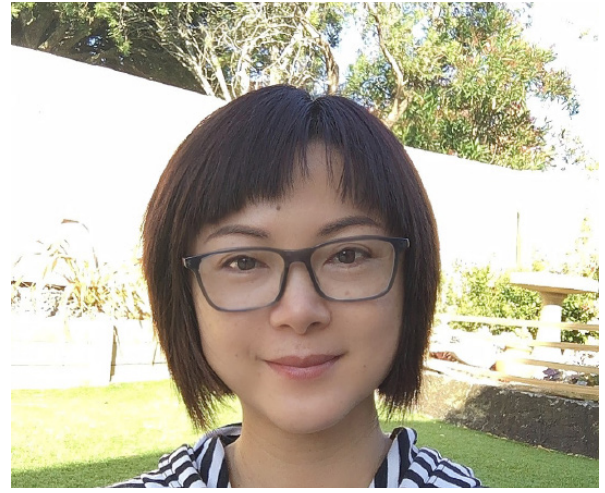
인도 독립기념일 행사를 통한 문화 탐색

인도의 독특함은 다양한 문화, 음악, 문학, 공연, 그리고 사람들을 통해서 경험할 수 있습니다. 이 모든 것은 8월 21일 일요일 Mahatma Gandhi Centre 에서 열린 인도의 76번째 독립기념일의 성대한 축하 행사에서 잘 나타났습니다.

비가 왔어도, 기쁨과 자긍심으로 깃든 자유로운 인도의 정신을 축하하기 위해 축제를 찾는 사람들을 위해 '다양성 속의 통일'을 보여주는 문화 공연들이 있었습니다. 국기 색깔의 의상을 입고 애국가를 부르는 것부터 다양한 고전 무용 형식, Chandigarh 대학 그룹의 Bangra 특별 공연 등 문화 공연과 인도에서 초빙된 그룹 등으로 인해 흥겨운 행사가 되었습니다.

오클랜드의 인도 Diaspora 주최팀은 춤, 음악, 예술을 통한 인도의 다양한 공연과 참여에 기뻐했습니다. Bhartiya Samaj 자선 단체의 회장 겸 설립자인 Jeet Suchdev QSM은 "수많은 사람들이 축하 행사에 참석하게 되어서 매우 신나는 하루였습니다. 오클랜드뿐만 아니라 뉴질랜드 전역에서 사람들이 참석했습니다" 라고 말씀하셨습니다.

Harshad Patel QSM은 오클랜드에서 40년 이상 인도 커뮤니티를 위해 봉사함으로써 평생 공로상을 받으셨습니다. 이 행사에서는 Rohit Kumar "Happy"의 책 "뉴질랜드 ki Hindi Yatra"도 발매되었습니다. 이 기념행사는 오클랜드 인도인 협회의 자원 봉사자들에 의해 준비된 진심 어린 점심으로 마무리되었습니다.



뉴질랜드에서의 자립을 위한 경력의 재개발

편부모인 Julie Gu는 읽기와 쓰기 과정을 마치고 계속해서 레벨 4 Health & Wellbeing Certificate 과정을 향해 가고 있습니다.

43세의 중국인 학생인 줄리는 7살과 10살 된 아들들에게 좋은 본보기가 되기 위해 열심히 공부하고 있다고 말합니다. "제 아들들은 제가 열심히 일하는 이유이자 동기입니다." 또한 뉴질랜드에서 그녀를 도운 사람들에게 은혜를 갚고 가능한 한 빨리 재정적인 독립을 이루고자 합니다.

Julie의 한 Support Worker는 프로그램이 무료이며 "편안한 집 같은 분위기의 Future Skills Academy Royal Oak 캠퍼스"에서 공부하기를 추천하였습니다. "처음에는 레벨 4의 수업을 감당할 수 있을지 확신이 서지 않아서, 학습 능력을 테스트하기 위해 제 강사인 Pary의 수업에 들어갔습니다. 저의 노력을 긍정해 주고, 제가 성공적으로 학업을 마칠 수 있다고 믿어준 Pary 강사님께 감사합니다. 더 어려운 공부의 도전을 하기 위해 자신감을 다진 수업에서 좋은 출발을 할 수 있었던 것이 행운이었습니다"라고 말했습니다.

Julie는 일하고 싶어 하는 분야인 정신 건강에 대해 배우는 것을 즐기고 있으며 "저는 이 직업, 그리고 사회와 사람들을 위한 그들의 가치를 존경합니다"라고 말합니다.





서부 오클랜드거주자를 위한 병원 셔틀 서비스 안내

- 외래환자를 위한 예약형 서비스입니다.
- North Shore, Auckland Hospitals, Greenlane Clinical Centre에 외래진료를 예약한 서부 오클랜드 주민들이 이용할 수 있는 서비스입니다.
- 병원 예약을 한 후에 최소한 3일 전에 셔틀버스 예약을 하는 것이 좋습니다.
- 승객들의 예약을 받은 후에 셔틀버스 픽업시간이 정해집니다.
- 서부 오클랜드 셔틀버스 요금
West Auckland-North Shore and Auckland Hospitals, Greenlane Clinical Centre
왕복: \$12 편도: \$6
- North Shore Hospital -Waitakere Hospital
왕복: \$12 편도: \$6
- 셔틀버스시간: Mon-Friday 9,30am – 4pm
- 전화 09 426 0918 or 0800 809342 (press 5)

SYMPOSIUM

난민문제 심포지움

난민에 대한 관심과 미래에 대한 토론

장 소 :
WG403 - Auckland University of Technology
55 Wellesley Street East, Auckland, 1010

시 간 :
9:30am – 3:30pm, 30 th November, 2022
무료 이벤트

WITH KEYNOTE SPEAKER:
Helen Clark

Register here

MIGRANT AND REFUGEE HEALTH RESEARCH CENTRE

AUT SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES AND PUBLIC POLICY

Bowel screening is easy

You've got this!

Free - Do it at home

National Bowel Screening Programme

청소년 문제 토론

오늘날 교육, 직업, 기술 훈련의 기회를 놓치고 좌절하는 젊은이들에게 관심과 도움을 줄 수 있는 방법을 논의하는 시간입니다.

Date **Friday, 23 September**
 Time **12 noon – 1.30pm**
 Place **Onehunga Community House, 83 Selwyn Street, Onehunga**

Speakers:

Priyanca Radhakrishnan, Minister for Youth
Lucas Walter, Tamaki Youth Council
Faith Barker, RASNZ Youth

Annette Mortensen, RASNZ Youth
Delwyn Burke, Oranga Community Centre
Sabrina Puia, The 312 Hub

Lunch provided

RSVP to odcoss.coordinatorjeanette@gmail.com



오클랜드 지방 선거에 왜 투표를 해야 할까요?

Auckland Council은 오클랜드의 서비스와 시설들을 관리합니다. 이는 지역 공원을 더 아름답게 하고, 지역 도서관의 개방 시간, 놀이터 및 운동장 그리고 레저 센터와 폐기물 서비스 관리가 포함됩니다. 투표를 통해 누가 이를 발전적으로 잘 관리할 수 있는지에 대한 의견을 제시할 수 있기 때문입니다. 오클랜드는 뉴질랜드에서 가장 다문화적인 도시이기 때문에, 오클랜드 시민들 개개인의 필요와 우선순위가 다를 것입니다. 이것이 바로 모두가 투표해야 하는 중요한 이유입니다.

투표는 누가, 어떻게 할 수 있습니까?

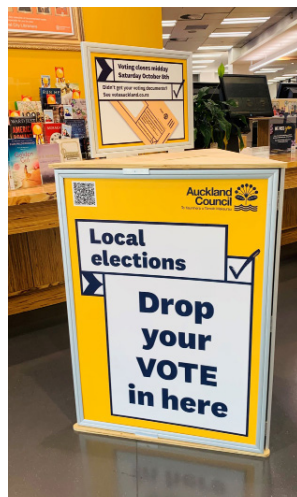
투표 자격은 뉴질랜드 영주권자 또는 시민권자, 18세 이상으로 선거인 명부에 등록되어 있어야 하며, 등록 여부는 vote.nz 웹사이트를 통해 확인하시고, 세부 정보를 업데이트하시기 바랍니다. 등록이 되어 있다면, 9월 16일 금요일부터 여러분 주소의 우편함에 보라색 편지 봉투를 확인해 보시고, 오렌지색 편지 봉투는 가까운 지역의 투표함이나 뉴질랜드 우체국의 우편함에 넣으시면 됩니다. 휴대폰으로 오렌지색 봉투 뒷면의 QR 코드를 스캔하면 가까운 투표함의 위치를 찾으실 수 있습니다. 투표는 10월 8일 정오까지라는 것을 기억하시기 바랍니다. 만약 등록되어 있지 않다고 하더라도, 0800 922 822로 전화하여 special voting Pack(특별 투표 팩)을 우편으로 받거나, 카운슬 서비스 센터를 방문하여 수령한 후 투표하실 수 있습니다.

누구에게 투표해야 하는지 어떻게 알 수 있습니까?

지역 커뮤니티에서 주최하는 '후보자 만나보기'(Meet the Candidates)라는 여러 이벤트를 통해 지역 선거 후보자들을 직접 알 수 있습니다. 또한 후보자들은 오클랜드를 위해 자신들이 무엇을 지지하고 어디에 우선순위를 두는지, 그리고 비전은 무엇인지를 공유합니다.

voteauckland.co.nz/find-candidates에서 후보자들을 찾아보시기 바랍니다.

투표에 관한 더 자세한 정보는 voteauckland.co.nz를 참조하시기 바랍니다.



라이프 스타일 도전 프로그램

The Asian Network Incorporated (TANI)는 남아시아 어머니들을 위해 아래의 프로그램을 자신있게 권해드립니다. 봄 세션 참가 자격은 임신부 혹은 4세 미만의 아기가 있는 어머니로서, Central Auckland, North Shore 그리고 West Auckland 지역에 거주하는 스리랑카인 이어야 하며, 기존에 Healthy Babies Healthy Future(건강한 아기, 건강한 미래) 프로그램에 참가한 경험이 없는 분은 환영합니다.

6 WEEK SPRING LIFESTYLE CHALLENGE
*see below for eligibility criteria

\$5,000
worth of vouchers for prizes and giveaways

25 SRI LANKAN Mothers
1. First Come First Served

6 Week Spring Healthy Lifestyle Challenge

1st prize - \$500	2nd prize - \$450
3rd prize - \$400	4th prize - \$350
5th prize - \$300 * prizes are in vouchers	

Lifestyle Challenge Details

- Enrollment date - September 23rd 2022
- Complete 1 nutrition course before October 24
- Consult with your lifestyle coach
- Complete challenge tasks

ENROL TODAY TEXT OR CALL
BUSHRA 022 4647 448 or
Asoka 021 167 7475

*To be eligible, you need to be a Sri Lankan māmā, either pregnant or have baby under 4 years old and living in the Auckland & Waitatōā DHB region and new to the Healthy Babies Healthy Future courses.
Proudly supported by The Asian Network Incorporated (TANI)

시민을 위한 무료 정보 제공 서비스

CAB FACTS

Not sure? ASK US.

Citizens Advice Bureau
New Zealand's leading charity

We support new migrants with information and advice

뉴질랜드가 처음 왔거나, 정착하는 데 도움이 필요하다면 CAB(Citizens Advice Bureau/시민 자문국)이 도와드리겠습니다. CAB의 친절한 자원봉사자들은 새로운 이민자들이 교육, 고용, 임대애 대한 정보를 얻고, 지역 커뮤니티에서 제공하는 서비스를 알도록 도와드릴 수 있는 많은 경험을 가지고 있습니다. CAB는 뉴질랜드 전역에 80개 이상이며, 이 중 한 곳을 직접 방문하거나, 무료 전화 0800 FOR CAB 혹은 0800 367 222(휴대전화, 집 전화 모두 가능) 서비스를 이용하여 연락하실 수 있습니다. 또한, 이메일을 보내거나 라이브 채팅을 통한 온라인 상담도 가능합니다. <https://www.cab.org.nz/advice>

Te kōwhiringa pōti 2022

2022 오클랜드 지방선거

오클랜드 지방선거의 투표가 9월 16일에 시작해서 10월 8일에 끝 납니다.

오클랜드 사람들은 새로운 시장, ward councillors(구의원), 그리고 local board members(지역 이사)를 선출할 것입니다.

만약 여러분의 도시를 염려한다면, 투표함으로써 누가 지역사회를 대표하고 오클랜드를 위한 결정을 내릴지에 대한 여러분의 발언권을 가지는 것은 중요합니다.

모든 후보의 성명은

www.voteauckland.co.nz/findcandidates 에서 확인 가능합니다.



연락처: 조성현, The Asian Network Inc., 101 Church Street, Onehunga, Auckland 1061.
PO Box 27550, Mt. Roskill, Auckland 1440.

Tel: 09 815 2338 info@asiannetwork.org.nz
www.asiannetwork.org.nz

번역: Carol Jyun, Cindy Pak, Eun Young Chung, Gloria Cho, Insik Kim, Julia Kim, Julie Lim,
Jumi Lee, Mira Kim, Nikki Ko, Subin Hong, Yeseul Kim