

CONNECTING COMMUNITIES

전인적 웰빙 강좌

매주 토요일 11:30am - 1pm &
매주 수요일 6pm - 7:30pm, 비대면(Zoom)

이주 여성 웰빙 프로그램

7월, 화요일 또는 수요일(추후 확정)
10:30am - 12:30pm
상세 내역은 문의 바랍니다.

중국어 건강 세미나

7월5일(화) 10am - 12pm
Waitākere Central Library(Henderson)

TANI 오uckland 네트워크 모임

8월17일(수) 10am - 12pm
Western Springs Garden Community Hall
956 Great North Road, Western Springs,
Auckland

목 차:

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

KIA ORA, KOUTOU / 안녕하세요!

모든 독자 여러분들을 환영하며 이 '커뮤니티 건강 정보'를 통해 소중한 정보를 얻으시길 바랍니다. 저희 Asian Network Inc.(TANI)는 계속해서 유익한 읽을거리를 제공하기 위해 계절에 맞게 겨울호를 다시 발간하게 된 것을 기쁘게 생각합니다.

지난 분기의 하이라이트와 더불어 TANI가 오클랜드 시의회의 정책 파트너로서 시민 참여 운동에 동참하게 된 것을 알려드립니다. 일환으로 다민족 공동체가 지역 선거(Local elections)에 적극적으로 참여하도록 독려하고 있습니다. 여러분도 이 운동에 참여하시고 싶으시다면 가장 먼저 할 중요한 일은 투표를 위해 지금 당장 등록하십시오. 이미 등록되어 있지만 거주지 주소를 옮겼다면 오클랜드 시의회 웹사이트나 전화를 해서 새로운 주소지로 변경해 주시길 바랍니다.

이미 잘 아시다시피 TANI는 항상 커뮤니티의 중심에 있었고 뉴질랜드 내 다민족 커뮤니티 웰빙을 개선하기 위해 노력해 왔습니다. 하지만 여러 NGO 단체, DHB 및 정부 기관을 포함하는 저희 파트너들의 지원이 없었다면 불가능했을 것입니다. 이 기회를 빌어 모두에게 감사드리며 TANI와 함께 이 여정을 앞으로도 계속해 나가시길 바랍니다. 저희는 이와 관련하여 여러분의 제안을 언제나 환영하고 소중하게 들겠습니다.

TANI 팀은 다가오는 TANI 대면 및 온라인 이벤트에서 여러분을 뵙기를 고대합니다!

이 겨울을 따뜻하고 포근하게 지내시길 바랍니다.

Mihi nui / 감사합니다.

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

TANI 지역 네트워크 미팅

2차 분기별 네트워크 모임은 오미크론이 커뮤니티를 작년에 강타한 이후 처음으로 대면으로 관계자 및 커뮤니티와 함께 5월 25일에 Western Springs Garden Community Hall에서 대면으로 가졌습니다. 오클랜드 지역 전역에서 다양한 문화적, 전문적인 배경을 가진 약 60여명이 직접 만나서 유대를 강화하고 정보를 나누게 되어 모두 들뜬 분위기였습니다.

이번 모임은 다문화 환경에서 정신건강 전문가, 환자, 그리고 가족(whanau) 사이의 매개체 역할을 할수있고 긍정적인 결과에 기여하는 '문화'의 역할이 강조됐습니다. 또한 코로나19와 함께 살아가는 것이 new normal(새로운 일상)이 되었습니다. 이번 미팅에서는 일선에서 일하는 정부 기관과 환자 및 커뮤니티와 가까이 접촉하는 비영리 단체들을 초대하여 커뮤니티의 분위기를 듣고 이 new normal에 어떻게 대처하고 극복해 나가는 지 알아보았습니다. 피드백을 통하여 모임은 아주 유익했다는 것을 알 수 있었습니다.



다민족 커뮤니티를 위한 건강 및 웰빙 세미나

TANI 팀은 계속해서 다민족 커뮤니티와 협력하고 세미나를 통해 보건 메시지와 정보를 공유하고 있습니다. 중국 건강 세미나는 5월 18일, 미얀마 건강 세미나 5월 21일, 태국 건강 세미나 5월 29일, 그리고 최근에는 한인 커뮤니티와 6월 8일에 건강 세미나를 개최했습니다.

각 세미나를 통해 지역사회가 다가오는 우기와 쌀쌀한 겨울에 대비할 수 있도록 Covid-19 정보와 독감 백신을 홍보했습니다. WDHB의 Asian Health Line과 MOH의 Healthline을 포함한 건강 라인 전화 서비스에 대한 정보가 소개되었습니다. 또한 코로나19로 인해 자가격리 중인 분들을 위해 TANI가 제공하는 커뮤니티 커넥터(Community Connector) 사회적 지원 서비스를 안내했습니다.

상대적으로 시민 참여의 과정에서 소외된 다문화 커뮤니티를 도와 참여를 격려하고 지방 선거(Local elections) 정보를 공유했습니다.





건강한 아기 건강한 미래(HBHF)에서는 보건복지부(MOH)의 지원을 받아 “잘 먹고 더 움직이기” 무료 프로그램을 운영하고 있습니다. 특별히 6월 20일부터 9월 20일까지의 겨울 동안 6주간의 건강 생활 습관 (Healthy Lifestyle Challenge)에 도전하는 방글라데시 커뮤니티를 지원하고 있습니다. 여기에는 5천불의 식료품 쿠폰이 상품으로 제공됩니다.

방글라데시 엄마이거나, 임신 또는 4세 이하의 아이가 있고 North Shore, West and Central Auckland에 거주하시면서 ‘건강한 아기 건강한 미래’ 프로그램에 새로 가입하신 분이면 참여하실 수 있습니다. 아시안 네트워크(TANI)가 자부심을 가지고 이 프로그램을 지원하고 있습니다.

만약 여러분이 이 프로그램을 통해서 방글라데시 엄마들을 돕고 싶으시다면 방글라데시 언어로 된 저희의 HBFB 프로모션 안내장을 참조해 주시기 바랍니다. 오늘 바로 전화나 문자를 주십시오.

Bushra Ibrahim 022 4647 488

(뉴질랜드 공인 영양사 및 헬스 라이프스타일 코치)

Kaniz 022 619 2040 (HBHF 방글라데시어 연락처)

৬ সপ্তাহের শীতকালীন
লাইফস্টাইলচ্যালেঞ্জ
যোগাযোগ করার সময় জায়গা নিয়ে দেখুন

\$5,000

পুরস্কার এবং উপহারের জন্য ভাউচারের মূল্য

২৫ জনবাংলাদেশী ম

* আরও জানতে আমাদের ওয়েবসাইটে ক্লিক করুন



৬ সপ্তাহের শীতকালীন স্বাস্থ্যকর জীবনধারা চ্যালেঞ্জ

১ম পুরস্কার - \$500 ২য় পুরস্কার - \$450
৩য় পুরস্কার - \$400 ৪র্থ পুরস্কার - \$350
৫ম পুরস্কার - \$300

* পুরস্কারগুলো ভাউচারে রয়েছে

লাইফস্টাইল চ্যালেঞ্জের বিবরণ

- শুরু হবে - ১০শে জুলাই
- ১০শে জুলাইয়ের আগে ২টি পুষ্টি কোর্স সম্পূর্ণ করতে হবে
- আপনার লাইফস্টাইলকোডের সাথে পরামর্শ করতে পারেন
- চ্যালেঞ্জের কাজগুলো সম্পূর্ণ করতে হবে



আজই অংশগ্রহণ করুন টেক্সটের মাধ্যমে বা কল

করুন

বুশরা 022 4647 488

কানিজ 022 619 2040

* 'যোগাযোগ করার সময়, আপনার একজন বাংলাদেশী মা হতে হবে, গর্ভবতী হতে হবে অথবা ৬ বছরের কমবয়সী শিশু থাকতে হবে এবং অকল্যাৎ এবং Waitemata DHB অঞ্চলে বাসবাসকারী হতে হবে এবং Healthy Babies Healthy Future কোর্সে নতুন হতে হবে

* The Asian Network Incorporated (TANI) দ্বারা পরিচালিত সমর্থিত করে



Protect yourself
and your whānau
this winter

You can now
get your flu jab

Talk to your
doctor or pharmacist today

To Kiwanatunga o Aotearoa
New Zealand Government

FLU 2022



만약 여러분이 65세 이상이거나 55세 이상의 마오리 또는 퍼시픽 아일랜더라면, 무료로 독감 예방 주사를 맞으실 수 있습니다.

무료 독감 백신과 COVID-19 백신(또는 부스터 백신)을 동시에 맞을 수 있나요?

그렇습니다. 간격을 두고 이러한 백신을 맞을 필요가 없습니다. 아직 맞지 않았다면 독감 백신을 맞을 때 COVID-19 백신(또는 부스터 백신)을 같이 맞을 수 있는지 물어보는 것이 좋습니다. 필요한 예방접종을 모두 받아두면 가능한 최상의 보호를 받을 수 있습니다.

무료 접종 자격

2022년에 65세 이상의 모든 사람과 55세 이상의 마오리/ 퍼시픽계는 무료 독감 백신을 맞을 수 있습니다. 임신 중이거나 당뇨병, 심장병 등 만성 질환이 있는 사람, 또는 천식 같은 호흡기 질환으로 입원한 적이 있는 4세 이하 어린이도 무료입니다.

어디에서 무료 독감 예방접종을 받을 수 있나요?

GP에게 가면 무료로 독감 백신을 맞을 수 있습니다. 일부 약국에서도 무료로 독감 백신을 접종해 줍니다. 최상의 독감 예방 효과를 위해 가급적 빨리 접종을 받으십시오.

가까운 접종 장소를 찾아보거나 자세한 정보를 확인하려면 health.govt.nz/flu를 방문하거나 Healthline (0800 611 116)으로 전화하십시오.

다운 증후군이 있는 아시아 어린이들을 위한 지원



UpsideDowns은 뉴질랜드 전역에서 다운 증후군 어린이들을 위해 필수적인 언어치료를 위한 기금(funding)을 제공합니다. 이를 통하여 어린이들이 말하기, 읽기, 쓰기 배울 수 있는 기회가 되고 대학과 같은 고등교육을 받기 위해 도움이 될 수가 있습니다. 저희는 뉴질랜드의 다운 증후군 아동의 3분의 1 이상을 후원하고 있지만 아시안 어린이들은 상대적으로 서비스를 이용하지 않고 있다는 사실을 아시나요?

만약 여러분이 다운증후군이 있는 21세 미만의 어린이를 알고 있다면, www.upsidedowns.co.nz/apply를 통해 부모님이나 보호자들이 저희에게 언어치료를 위한 기금을 신청할 수 있다는 것을 알려주시기 바랍니다. 등록 절차는 간단하지만 그 결과의 차이는 취업할 수 있거나 지역사회 참여를 하는 자립적인 삶을 살거나 그렇지 않으면 고립된 미래일 수 있습니다. 다운증후군이 있는 다음 세대의 아시아 어린이들이 그들의 교육 잠재력을 놓치지 않도록 해주세요.



Digi Language Support

Digi 언어 지원

아시아 패밀리 서비스의 새로운 프로그램인 'Digi Language Support (DLS)'는 비 영어권(NES) 또는 제한적 영어권(LES)의 아시아 소비자에게 GP 또는 커뮤니티 케어 서비스를 이용할 때 통역 서비스를 2022년 6월까지 시범적으로 실시합니다.

만약 여러분의 아시안 고객이 언어 지원이 필요하고, 저희 시범 프로그램의 범위 안에 있다면, DLS의 도움전화 0800 335 999 또는 이메일 contact@digilanguagesupport.org로 연락하세요.

지금까지, DLS는 26개의 아시아 언어를 지원하는 108명의 통역사를 모집했습니다. DLS는 더 많은 CALD 언어 요구를 충족하기 위해 확장을 준비하고 있으며, 시범 운영 이후 보건, 법률, 비즈니스 및 공공 서비스 분야에서 응용할 계획입니다.

전체 서비스 등급은 4.8/5를 상회했으며, 이는 서비스 품질 수준이 아주 훌륭했음을 나타냅니다. 의료 전문가들의 몇 가지 피드백: "예약 시스템은 사용자 친화적이며 DLS직원은 도움이 되고 즉각 반응을 해주었습니다." "안녕 보, 우리의 첫 번째 환자와 GP가 Digi 언어 지원 서비스를 이용했고, 그 피드백은 매우 좋았어요" "저희는 태국 통역사에게 부탁했는데, 그녀는 휴가 동안 일을 할 수 있을 것이라고 말했습니다. 그렇다면, 온라인으로 예약할 수 있나요? 아무튼, 저는 당신의 서비스를 MOJ에 소개하고 추천했습니다."

의료 서비스 정보가 필요하세요?

www.healthpoint.co.nz

보건&의료 서비스, 전문인 의뢰 및 일반치료에 관한 최근 정보를 보실 수 있습니다.





낙상 및 골절 예방을 위한 보강 및 균형 프로그램



Enliven(뉴질랜드의 7개 장로교 지원 단체에서 제공하는 노인 및 장애를 가진 사람들을 위한 서비스의 이름)이 운영하는 Onehunga Day services team은 낙상과 골절을 줄이는 데 많은 노력을 하고 있습니다. 특히 사람들이 더 활동적으로 생활할 때는 그 노력의 중요성은 더욱더 커집니다.

4개월에 걸친 코로나 락다운 기간 동안 저희 고객인 Nogi씨는 체중이 늘었고 근 긴장(muscle tone)과 기동성(mobility)은 감소했습니다. 그로 인해 그녀는 도움 없이는 앉은 자리에서 일어서지 못했습니다.

Nogi씨는 Onehunga Day service에서 이 프로그램을 시작했습니다. 처음에는 힘들어했지만 재미있는 그룹 분위기 속에서 많은 동작을 할 수 있도록 용기를 얻었습니다. 시간이 지나면서 그녀가 할 수 있는 동작들은 점점 늘어났고 이제는 증손자들과 매일 산책을 할 수 있게 되었습니다.

Nogi씨는 체중감소와 더불어 많이 움직일 수 있게 되었습니다. 전에는 앉아서 하는 운동만 했고 서서 하는 운동은 그저 지켜보기만 하였지만, 지금은 운동량도 늘었고 서서 하는 운동도 시도하고 있습니다. 누구의 도움 없이도 차를 타거나 내릴 수 있으며 지팡이를 쓰는 횟수도 줄어들었습니다. 종종 지팡이를 가지고 다니는 것을 잊곤 합니다. 지난 수개월 동안 힘, 독립성, 기동성의 회복은 그녀가 이루어낸 진정한 성공 스토리입니다.

Nogi씨는 체중감소와 더불어 많이 움직일 수 있게 되었습니다. 전에는 앉아서 하는 운동만 했고 서서 하는 운동은 그저 지켜보기만 하였지만, 지금은 운동량도 늘었고 서서 하는 운동도 시도하고 있습니다. 누구의 도움 없이도 차를 타거나 내릴 수 있으며 지팡이를 쓰는 횟수도 줄어들었습니다. 종종 지팡이를 가지고 다니는 것을 잊곤 합니다. 지난 수개월 동안 힘, 독립성, 기동성의 회복은 그녀가 이루어낸 진정한 성공 스토리입니다.

Enliven Onehunga Day service

이용 시간: 화요일부터 금요일 (9 am-3 pm)

장소 : Centennial Hall, 77 Grey St.

전화 : 027 897 3189

픽업과 드롭오프 서비스는 각각 6불입니다

무료 에피펜 (알레르기 응급주사제)

Allergy NZ와 Pub Charity는 주치의로부터 알레르기 진단을 받았고 아나필락시스(알레르기 반응) 위험이 있는 환자들에게 3,355개의 무료 Epipen(아드레날린 자가 주사기 펜)을 제공하기 위한 Fundapen 캠페인을 2022년



2월에 성공적으로 다시 선보였습니다.

Fundapen2 프로그램을 통해 1,500명 이상의 뉴질랜드 개인과 가족이 혜택을 받았습니다. 여기에는 의료 서비스 이용이 어려운 어린이도 포함됩니다. 전국적으로 1,500 미만의 무료 Epipen이 아직도 많은 수혜자를 기다리고 있습니다. 이 혜택을 받을 수 있는 분들이 더 많아질 수 있도록 주위 분들에게 이 소식을 공유해 주세요.

무료 Epipen을 받으려면? :

- 여러분의 주치의 또는 처방의를 방문하세요. 적격 환자당 1개의 Epipen이 제공됩니다.
- 주치의나 처방의는 여러분이 Epipen을 휴대하고 다녀야 할지를 결정합니다.
- 여러분의 주치의나 처방의는 Epipen 사용법을 알려드릴 겁니다.
- Queenstown Pharmacy는 Allergy NZ와 협력을 맺고 무료 Epipen을 제공하고 있는 뉴질랜드 유일한 pharmacy로 환자주소로 Epipen을 택배로 발송합니다.
- 3,355개의 무료 Epipen의 배포가 끝나면 그 다음에는 비용이 적용됩니다.

만약 여러분의 주치의나 처방의가 이 캠페인에 대해 모르고 있다면 다음 이메일 주소를 알려주세요.

primarycare@allergy.org.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)



YouthLaw
Free legal help throughout Aotearoa

청년들의 행복을 담은 사진전

지난 5월 YouthLaw(청소년법률소)에서 Ara Haiohi의 스폰서십을 받아 청소년의 주 기념행사를 진행하였습니다. 행사의 주제는 “우리의 의견도 중요합니다, 우리 의견도 들어 주세요” 이었으며 만 25세까지의 청년들이 놀랍지만 소중하고 행복함을 주는 것들에 대한 사진 공모전을 진행하였습니다.

공모된 작품들은 온라인상에서와 마누카우 쇼핑몰에 있는 Youthlaw 사무실에 전시되었습니다. 이 공모전에서는 1,400명이 넘는 관람객들이 방문하고 800표 이상의 공모작 선정 투표가 이루어졌으며 Stuff 신문에도 공모전에 대한 기사가 게재되었습니다. 공모작 당선 사진들을 Youthlaw의 페이스북 홈페이지(www.facebook.com/Youthlaw)나 인스타그램(@youthlawnz)에서 확인해 보세요.



월슨 재단은 북섬 북쪽에 거주하는 (지도 참고) 신체적 장애가 있는 만 23 세미만의 아이들과 청소년들의 지원 재단입니다.

다음과 같은 지원을 제공합니다:

- 여가 활동, 휴가, 필요한 장비들을 위한 재정적 지원
- 정보안내와 지원
- 수중 테라피
- 부모와 아이들을 돌보는 사람들을 위한 여가 활동
- 장비 이용 안내 설명

자세한 정보는 www.wilsonhometruster.org.nz 에서 찾아보실 수 있습니다. 문의가 있거나 지원 신청을 하시고 싶으신 분들은 0800 948 787 (무료 전화) 혹은 09 488 0126 로 전화를 주시거나 info@wilsonhometruster.org.nz 로 연락해 주시기 바랍니다.



Kaiārahi o te Kooti a Whānau

Family Court Navigator



가정 법원 안내 도움 서비스

Tēnei mātou!

안녕하세요!

The Kāirahi – Family Court Navigator(가정법원 안내 서비스)를 소개합니다. 저희는 Whānau/가족들에게 가정법원에 대한 정보 안내, 조언 그리고 지원을 해 드립니다.

Pēhea tātou āwhina i a koe

다음과 같은 도움을 드립니다

- 아이들의 양육권 판단, 설정, 계획 등에 관해 도움을 줄 수 있는 지원 단체 연결
- 가정법원과 가정법원 절차에 대한 설명
- Whānau/가족들을 대상으로 활동하는 커뮤니티 단체 지원

참고 사항

- 서비스는 무료입니다
- 저희는 법률 상담을 하지는 않습니다

Pātai mai

저희의 서비스를 받으시려면

사시고 계시는 지역의 가정법원 도움이 에게 연락하시려면

- 가정법원의 안내소(고객정보센터)에 오시거나
- 0800 COURTS(0800 268 787)에 전화를 주시거나
- Kaiarahi@justice.govt.nz로 이메일을 주세요.



Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government



Onehunga Citizens Advice Bureau(CAB 시민상담소) 개시!

Onehunga 커뮤니티에 있는 분들은 누구나 스스로 해결하기 어려운 이슈들(주택공급, 임차권, 취업, 부동산, 이민 상담, 예산 관리, 법률 상담, 가정사, 소비자 권리 등)에 대하여 비밀이 보장된 상담을 무료로 훈련된 자원봉사자를 통해 받을 수 있게 되었습니다.

코로나 락다운으로 인해 대면 상담은 한계가 있었지만, 많은 고객에게 전화와 이메일로 여러가지 지원은 지속적으로 할 수 있었습니다. 코로나 시국의 변화로 인해, 이제 다시 방문 상담이 가능하게 되었음을 알려드립니다. 방문 상담이 불편하신 분은 이메일이나 전화 혹은 홈페이지(www.cab.org.nz)를 통해 상담을 하실 수 있습니다.

주소: 81 Church Street, Onehunga

전화: 09 634 1613

email: onehunga@cab.org.nz

개관: 월요일~금요일(7월부터는 토요일 오전도 가능)

방문상담을 원하실 경우, 예약없이 오실 수는 있으나, 사무실 개관 시간을 전화로 확인하고 오시기를 추천합니다.

(법적 상담, 예산 관리, 상담, 가정문제, 이민 관련된 상담은 예약하고 오셔야 합니다.)



겨울은 훈훈하고 안전하게!

겨울에는 그 특유의 위험이 존재한다는 것을 항상 인지해야 합니다. 아래의 화재 예방 수칙은 우리 모두의 안전과 가족의 건강을 지키는데 도움을 줍니다.

가정집의 화재는 3분 내에 죽음에 이르게 할 정도로 빠르게 확산합니다. 화재경보기가 잘 작동되는지 테스트 버튼을 눌러 확인하고 화재 시 가족이 신속히 대피할 수 있도록 계획을 세웁니다.

- 가연성 물건은 화재 위험이 있는 곳에서 1M 이상 멀리 두고 관리합니다.
- 절대로 히터 위를 덮어 놓거나, 물건을 올려놓지 않습니다.
- 드라이어에 빨래를 넘치게 놓지 말고, 찌꺼기 거름망을 매번 쓸 때마다 깨끗하게 청소합니다..
- 겨울에 처음으로 벽난로를 사용하기 전에, 굴뚝과 연통을 깨끗하게 청소합니다.
- 벽난로에서 나온 재는 반드시 금속으로 된 통에 보관하여 버리기 전에 물을 부어 놓습니다. 재는 완전히 식는데 5일이 걸리는 것을 명심해야 합니다.
- 전기요는 작동을 잘하는지 사용하기 전에 확인하고, 자기 전에 꼭 끄고 잡니다.
- 침대 위 전기요 사용 중에 무거운 물건들을 올려놓지 않습니다.
- 침대 위에 전기요가 평평하게 펼쳐 있는지 확인하고, 조절기나 코드가 꼬이거나 매트리스와 침대 사이에 끼어 있는지 확인해 봅니다. 꼬여있는 전기 코드는 화재의 원인이 됩니다.
- 뉴질랜드 소방서(FIRE EMERGENCY NEW ZEALAND)는 방문해서 화재경보기가 제대로 작동하는지 또는 정확한 위치에 있는지를 무료로 확인해 드립니다.
- 방문 예약 - 0800 693 473

세계 철분 인식 주간 22- 28 August

세계 철분 인식 주간을 통하여 다음 사항에 대해 알기를 원합니다:



✓ 위험 인구 집단: 임산부; 어린아이들; 사춘기 소녀들; 여성과 운동선수들

✓ 철분 부족의 징후와 증상

✓ 철분 부족의 의미

✓ 건강한 철분 수치를 유지하기 위한 식단 선택

우리는 올해 뉴질랜드 현지에서 생산된 Kai(Food)를 기념하여 영양가 높고 철분이 풍부한 식단의 뉴질랜드 음식을 선보일 것입니다. 예를 들어, **Mince Fried Rice(다진 소고기 볶음밥)** 1인분은 성인 일일 철분 요구량의 25% 이상이 함량 되어 있는 저비용 고철분 음식입니다. 이 외에도 식품 제공자들의 많은 레시피와 이 연례 캠페인을 지원하는 데 도움이 되는 자료들을 www.ironweek.co.nz에서 검색해 보시기 바랍니다.



지역 사회 웰빙에 기여하는 도서관들

코로나 전염이 점차 완화되고 있음에도 불구하고, 중국인 커뮤니티는 여전히 예방을 매우 중요하게 생각하고 있습니다. 그러나 이것은 오클랜드에 거주하는 중국인들이 모든 사회적 활동을 중단했다는 뜻은 아닙니다. 지난 6개월 동안 Glenfield(글렌필드)와 Northcote(노스코트) 도서관은 오클랜드시의 직원들이 2022/23 연간 예산과 새로운 주택 규정에 대해 설명하였고, 법적 전문가들이 중국과 뉴질랜드의 노동권과 유언장 및 상속에 관해 설명하는 등 여러 온라인 이벤트를 주최하였습니다.

특히 중국의 전통 음력 설과 뉴질랜드의 국립 음악의 달을 기념하기 위해 1월과 5월에 두 번의 온라인 이벤트를 기획하였습니다. 위의 활동은 North Shore(노스쇼어)에 거주하는 중국인뿐만 아니라 다른 오클랜드 지역 및 현재 중국에 거주하는 뉴질랜드 영주권자의 참여도 있었습니다. 참여자들은 이러한 사회적 활동에 참여함으로써 신체적 및 정신적 건강에 유익했다고 피드백하였습니다.



오클랜드 음악 협회 창립 20주년 기념 콘서트

마타리키 기념 콘서트

2022년 7월 9일 토요일
저녁 7시30분 - 8시 30분

Bridge To C/ Balmoral Community Baptist Church
682 Dominion Road, Mt. Eden

무료 입장(0800 588 118로 등록해 주시기 바랍니다.)

지휘: Dr. Martin Lin
Changmuwei Wei

피아노: James Liu/ Victor Fu

오프닝 세리모니: Mr Nick Hawke of Ngati Whatua ki Orakei
마오리, 중국어, 그리고 프랑스어로 선보이는 다양한 레퍼토리가 여러분을 더욱 즐겁게 해드릴 것입니다.

입장을 위해 마스크와 등록이 필요합니다



ELDER ABUSE

HITS CLOSE TO HOME

ELDER ABUSE AWARENESS 15 - 22 JUNE

Call 0800 EA IS NOT OK
or Age Concern 0800 652 105



노인학대

노인학대란 노인을 괴롭히거나 가혹하게 대하는 행위이며, 흔히 가족 구성원이나 노인이 신뢰하고 있는 대상으로부터 당하는 가정폭력을 말합니다.

노인학대의 징후

다음과 같은 사례는 노인학대가 의심되는 상황입니다.

- 비정상적인 행동(수면, 식습관)
- 정서적 불안감, 긴장감
- 특정인에 대한 공포심
- 정신적 혼란
- 원인불명의 부상
- 과도한 약물 사용으로 인한 심신미약
- 접촉에 대한 민감한 반응
- 은행 계좌에서의 비정상적인 인출
- 청구서 미납, 기초생활 유지 불가능

노인학대의 유형

- 신체적 학대
- 심리적 학대
- 경제적 학대
- 방치, 성적 학대
- 방임, 유기

Age Concern Auckland의 도움을 받으세요!

풍부한 경험과 지식을 갖춘 사회복지사가 여러분의 어려운 상황에 도움을 줄 것입니다.

철저한 비밀보장과 각 개인이 처한 상황에 알맞은 지원을 전문가에게 받을 수 있습니다.

모든 서비스는 무료로 진행됩니다.

Age Concern Auckland's Elder Abuse Response Service팀 연락처 09 820 0184

www.ageconcernauckland.org.nz



가정폭력 예방



RoopaAurAap

Charitable Trust

가정폭력은 가족이나 친밀한 관계에 있는 누군가에게 피해를 주는 것을 말합니다.

신체적, 정신적, 재정적 또는 성적으로 상처를 주는 가정폭력은 절대로 용납할 수 없는 불법 행위입니다.

Roopa Aur Aap Charitable Trust는 가정폭력 피해자들의 심신 안정을 위한 건강과 웰빙을 최우선 과제로 그들에게 도움이 될 수 있는 다양한 지원을 하고 있습니다. 가족들의 역량을 강화하고 자기 인식을 높이기 위해 창의적이고 유익한 워크숍을 수시로 진행하고 있습니다.

RAA팀의 상담사, 사회복지사 모든 지원은 취약 계층의 지원 서비스를 위해 끊임없이 노력하고 있습니다.

혹시 주변의 가까운 사람이 피해를 보았다고 의심되면 다음과 같이 질문하세요.

- 괜찮으신가요?
- 무언가 당신을 힘들게 하나요?
- 어떠한 도움이 필요하신가요?
- 용기를 내십시오. 그리고 111에 전화하세요.



Kiwi cooking class links English to healthy food

우리 몸에 영양을 공급하는 것은 신체건강 뿐만 아니라 정신적 웰빙과도 밀접한 관련이 있습니다.

English Language Partner(ELP) 의 'Kiwi Cooking' 수업은 아이들을 위한 건강한 'Kiwi Lunch Box'을 만들면서 영어 실력을 향상시킬 수 있는 기회를 제공합니다. 일부 이민자 부모에게는 도전이 될 수 있지만, Dr Samira Kakh는 탁월한 재능을 발휘하여 수업을 아주 재미있게 운영하는 능력을 인정받고 있습니다. "수업은 영양이 풍부하고 푸짐한 식사를 좋아하고 요리 기술을 향상하길 원하는 용감한 사람들을 위한 수업입니다." 라고 그녀는 말합니다.

전문적으로 훈련된 요리사이자 영어 교사 자격을 갖춘 Samira는 환상적인 레시피를 영어 교육과 함께 제공합니다. Samira는 "사람들이 전통적인 키위 레시피를 배우고 제철 재료를 다양한 요리에 사용합니다. 저는 이 온라인 요리 수업이 이보다 더 좋을 수 없다고 생각합니다." 라고 말합니다.

학생들은 Samira의 강의를 Zoom으로 들으며 자신의 주방에서 뛰어난 음식을 만들 수 있습니다. 수업 후 학생들은 사진과 가족들의 피드백을 공유합니다.

- 맛있어요! 매장에서 산 것보다 훨씬, 훨씬 맛있어요.
- 고맙습니다. 훌륭한 선생님이 있기 때문에 저희 모두 잘 할 수 있습니다.
- 내 아들은 샐러드를 좋아했습니다.

Samira는 이 프로젝트를 계속하고, 뉴질랜드에서 인기 있고 사랑받는 다른 문화의 요리도 포함할 계획입니다. "날씨가 쌀쌀해지면 따뜻한 겨울 요리를 만들 생각에 기대가 됩니다."

자세한 내용은 당사 웹사이트를 방문하십시오.

<https://www.englishlanguage.org.nz/our-centres>

Manaaki Tāngata Certificate in Bicultural Social Services Level 4

이 과정은 사회 지원 서비스, 사람들의 삶을 개선하고 커뮤니티를 변화시키는 분야에서 경력을 쌓는데 도움이 됩니다. Manaaki Tāngata는 다양한 커뮤니티와 가족 중심의 사회 지원 서비스를 이해하도록 돕는 입문과정을 원한다면 아주 적절한 학교입니다.

수강료:

38주 코스로 수강료는 무료입니다.

아래의 내용들을 배우게 됩니다.

- 관계 형성 기술
- 뉴질랜드에서 사회 서비스의 역할과 의무
- whānau, hapū, iwi와 커뮤니티 웰빙을 강화하는 방법
- 사회 서비스 내 이중문화적 관점으로 접근하고 서비스를 제공하는 방법
- 와이탕이 조약 (the Treaty of Waitangi)
- 문화적으로 적절한 방식으로 가족을 지원하는 방법

공부 방법:

2022년 7월부터 시작되는 120 크레딧으로 구성된 38주 풀타임 프로그램입니다.



Mangere 캠퍼스, Te Wānanga o Aotearoa.

등록 신청:

<https://www.twoa.ac.nz/nga-akoranga-our-programmes/social-services/certificate-in-bicultural-social-services>

6월은 대장암 인식의 달

최근에 검사를 받으신 적이
있습니까?

무료이며 집에서 5분이면
할 수 있으며 당신의 생명을
구할 수도 있습니다.

오늘 의사와 상담하거나
0800 924 432 로 전화주세요.
www.timescreen.nz



Beyond the Healthy Migrant Effect: Asian and Ethnic Minority Health in Aotearoa

2022년 9월 2일 금요일

School of Population Health, University of Auckland



Onehunga Community House 커뮤니티 프로그램

7월 6일 수요일 10시-12시 정오

Pranesh Davendran Local Health
and Disability Advocate.

모든 간병인/ 제공자 및 건강/ 장
애 문제가 있는 사람들을 위해

9월 21일 수요일 12시 정오

Youth Priyanka Radharkrishnan
분기별 회의

장관 및 Maungakiekie 의원 및 기
타 청소년 연설자

Maungakiekie 젊은이들(11-35세)
을 위한 것이고 와서 그들의 문제
와 어떤 서비스가 각 사람들을 도
울 수 있는지 얘기하세요.

제공자와 부모님들도 환영합니다.

11월 16일 수요일 12시 정오

분기별 회의 노인 건강/문제를 기
반한 주제로 노인 문제 전문 연사

이것은 모든 Maungakiekie 노인
들이 자신이 가지고 있는 문제에
대해 토론할 수 있는 기회이며 전
문 연사 패널이 이러한 문제를
다룰 것입니다.

The Centre for Asian and Ethnic Minority Health
Research and Evaluation(CAHRE)는 2022년 9월 2
일 Beyond the "Healthy Migrant Effect": Asian and
Ethnic Minority Health in Aotearoa 라는 주제로 오
클랜드 대학에서 전국 심포지움을 개최합니다.

심포지움은 학계 및 연구원, 정책입안자 및 서비스
관리자, 임상, 지역사회 실무자 및 아시아인 및 소
수 민족 건강을 전공하거나 관심이 있는 학생들을
환영합니다.

심포지움은 원격으로 참여하고자 하는 사람들을 위
한 온라인 스트림과 함께 Grafton에 있는 The Uni-
versity of Auckland에서 동시에 개최됩니다.

등록은 지금 아래 웹사이트로 가능 하고 조기등록은
2022년 8월 5일 금요일 마감 됩니다.

REGISTRATION FEES

	Full	Student
Early-bird (in-person)	\$150.00	\$50.00
Standard (in-person)	\$170.00	\$60.00
Standard (online)	\$60.00	\$30.00

*All prices are GST inclusive

좀 더 자세한 내용은 CAHRE 웹사이트

cahare.blogs.auckland.ac.nz 로 방문하세요

모든 문의 사항은 CAHRE 20222@

cahare_uoa@auckland.ac.nz 로 방문하세요.

MATARIKI

2022

FESTIVAL

오클랜드 시의회 및 지방 선거 안내

여러분의 커뮤니티를 어떻게 대변하는 지 관심이 있습니까?

2022년 5월 오클랜드 카운실 선거팀은 아시안 보건 네트워크(TANI) 자원봉사자 및 커뮤니티 리더들을 위한 워크숍에서 다가오는 지역 선거에 대한 정보를 공유하였습니다. 선거팀은 TANI의 네트워크를 통해 더욱 많은 아시안 후보가 출마하여 아시안 공동체를 대변하도록 격려할 것입니다.

오클랜드의 지방선거가 6개월도 채 남지 않았습니다. 오클랜드 시민들은 곧 다가오는 임기 동안 직면하게 될 기회와 도전을 맡을 재능 있는 지도자들을 찾고 있습니다. 더 다양한 지역사회에 봉사하면서 기후 대응 및 자연환경 보호, 도시개발 및 사회 기반 시설 투자(대중교통, 주택용), 교통을 다루는 이러한 여정에 속도를 더해 줄 지도자들이 필요합니다.

우리 도시는 무척 다양한 오클랜드를 대표할 다양한 배경을 가진 후보들이 필요할 때입니다. 최상의 결정은 토론을 위한 테이블에 다양한 관점이 있을 때 내려집니다. 비록 공식적인 자격이나 경험이 필요하지는 않지만, 좋은 의사소통 능력, 의사 결정, 전략적 사고 능력을 갖추고 다른 사람들과 협업할 수 있는 능력이 있으면 도움이 될 것입니다.

18세 이상입니까? 시민권자이고 등록하셨습니까? 그러면 지역 선거에 후보로 출마할 수 있습니다.

후보자 등록 및 지명은 2022년 7월 15일부터 2022년 8월 12일까지입니다.

자세한 정보는 voteauckland.co.nz을 방문하시면 됩니다.

출마 후보가 아니더라도 투표를 할 수 있도록 등록 세부 사항을 확인하는 것을 잊지 마세요.

투표는 2022년 9월 16일부터 2022년 10월 8일까지 진행됩니다.



voteauckland.co.nz



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

Tel: 09 815 2338 | Mob: 0212747448

E: info@asiannetwork.org.nz

W: www.asiannetwork.org.nz

번역: Eun Young Chung, Gloria Cho, Subin Hong, Hazel Jeong, Carol Jyun, Katie Kim,

Mira Kim, Yeseul Kim, Jumi Lee, Julie Lim, Cindy Pak, Erin Shin