

من فوق السور

أكتوبر 2009 الإصدار الثاني

أسبوع الإسكان

اعمل على معرفة جيرانك على نحو أفضل أثناء احتفالات أسبوع الإسكان لهذا العام. اكتشف كيف !

نبذة عن حياة: چاكي دايسي

منسقة برابطة سكان الإسكان العام بفيكتوريا، تحدثنا عن عملها.

شارك بنصيحتك عن ري الحديقة الحكيم، وقد تفوز بجائزة.

من فوق السور

كريستوفر تشايمان - أحد سكان پورتلاند - فاز في مسابقة إعادة تسمية الرسالة الإخبارية السكانية "أخبار السكان".

يقول السيد تشايمان:

"أعيش في منطقة إسكانية. ولمرة أو مرتين بالاسبوع أدرش مع جيراني من فوق السور. فنتحاكي ونلحق بكل مواضيع النميمة الدائرة في المنطقة.

"وفي يوم معين، كنت أقوم بعمل صغير في سيارتي، وكنت أدرش في نفس الوقت، عندما أتت لي فكرة أن هذا الاسم قد يكون اسماً عظيماً للرسالة الأخبارية."

لقد كانت مسابقة ابتكار اسم جديد لـ "أخبار السكان"، مسابقة شرسة ضارية، إذ كان هناك تشكيلة من الأسماء المبتكرة ترد من كل أنحاء الولاية.

وقد فاز السيد تشايمان بتذكرة يومية على خطوط "في لاين"، والتي ينوي استخدامها في زيارة ملبورن مع زوجته "ليسا".

وبحسب ما يقوله السيد تشايمان "فقد جاءت هذه الجائزة في وقت مناسب جداً، إذ كنا أنا وزوجتي نتحدث عن المجيء إلى ملبورن لبعض الوقت لنرى عرضاً في المتحف. ونحن نشعر بمنتهى الإثارة والحماس لهذا السبب."

ونحن - في "من فوق السور" - مهتمون دائماً بالتعرُّف على آرائكم بشأن نوعية القصص والموضوعات التي تحبون أن يتم تغطيتها.

Arabic

ارسلوا أفكاركم إلى:

The Editor
Office of Housing
PO Box 4057
Melbourne VIC 3000

overthefence@dhs.vic.gov.au

أو راسلونا على عنواننا الإلكتروني:

الجميع يحتاجون للرياضة

يستطيع الناس من جميع الأعمار والحالات الصحية الاستفادة من تناول الغذاء الصحي وممارسة الرياضة. ومع قدوم الأشهر الأكثر دفئاً، يكون أكثر سهولة على المرء أن يظل نشطاً.

وقد أظهرت الأبحاث أن بقاءك نشطاً لفترة 30 دقيقة يومياً، يمكن أن يجعلك تشعر بصحة أفضل، ويعطيك المزيد من الطاقة، ويحد من مخاطر أمراض القلب ومرض السكري.

وهناك عدد من الطرق التي تساعدك أن تكون أكثر نشاطاً، سواءً كان ذلك من خلال البرامج المنظمة، أو الأنشطة الترفيهية، أو من خلال مجرد الحس البديهي.

واحدة من أعظم الطرق للحصول على الفوائد الصحية واللياقة البدنية هي أن تقوم بأنشطة أكثر اعتدالاً، كالمشي السريع مثلاً. فالمشي هو واحد من أحسن الأنشطة التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك ورفاهتك. فخطر وقوع الإصابات فيه قليل للغاية، كما أنه غير مؤلم أو ضار.

تأكد دائماً من استشارة طبيبك الخاص أو أخصائي طبي، إن كان لديك أي أسئلة عن الصحة أو النشاط الرياضي.

هل تحب أن تربح كوبون هدية بمبلغ 50 دولار لسوبرماركت كولز؟

ماذا تفعل لتظل متمتعاً بالصحة؟ ربما تكون مشتركاً في جماعة المشي المحلية، أو تزاول بعض نشاط الحديقة. أيّاً كان ما تعمل لتظل متمتعاً بالصحة، نريد أن نسمع عنه منك.

اخبرنا بنصيحتك الصحية، وستفوز أفضل فكرة بكوبون هدية بمبلغ 50 دولار للتسوق في سوبر ماركت كولز.

أسبوع الإسكان لعام 2009 اعرف جارك ، وابن اتصالاتك

إنه حفل شواء، أو سوق ريفي، أو مشروع فنون للمجتمع. فيمكن أن يكون يوم للزراعة في الإسكان، أو تجمع للإثنيات المختلفة للرقص والألعاب وتناول الطعام.

وأثناء الاحتفالات السنوية بأسبوع الإسكان، والتي تجري في كافة مناطق الإسكان العام في فيكتوريا، تقول "سوزان بلاكبيرن"، منسقة مشاركة السكان لمنطقة جنوب العاصمة: "تقريباً هناك طعام دائماً!"

وفي العام الماضي شهد أسبوع السكان قرابة 80 حدثاً مختلف تم تنظيحه في مراكز العاصمة والأقاليم، حيث تم توجيه الدعوى لسكان الإسكان العام للاجتماع معاً.

وتقول: "إنها أجواء غاية في الإيجابية، إذ يندمج السكان مع بعضهم البعض، ويتبادلون المعلومات، أو يتعرفون على شخص عادةً ما يمرون به مر الكرام في الشارع."

أسبوع إسكان 2009 – "اعرف جارك وابن اتصالاتك" – سيُقام في الفترة من 26 نوفمبر إلى 3 ديسمبر، في كافة أنحاء فيكتوريا. وتقول "شارون برينتيس"، نائبة منسقة مشاركة السكان لإقليم هيو، أن الأسبوع قد يكون له أهمية خاصة بالنسبة للمدن الإقليمية.

وغالباً ما يحضر أحداث أسبوع الإسكان موظفو الإسكان والوكالات المدعّمة الأخرى، ويكونون متاحين لتوزيع الكتيبات ومناقشة الخدمات والأنشطة والدورات المحلية، التي ربما لا يكون المشاركون على علم بتوفرها في منطقتهم.

وتقول سوزان: "إن بعض الناس لا يدركون أنهم يمكنهم طلب المساعدة والتوجيه، بل وحتى إذا التقطوا إحد الكتيبات في هذا اليوم وأخذوه معهم واكتفوا بذلك، فإنهم مع مرور الوقت يمكنهم الاتصال هاتفياً طالبيين معرفة المزيد عن الخدمات المتاحة لهم على مدار العام."

وتقول سوزان: "إن أحداث أسبوع الإسكان تدور حول الاحتفال بالاتصال، وهي أحداث سعيدة. إنها لفكرة رائعة."

للمزيد من المعلومات حول ما يجري في منطقتك أثناء اسبوع إسكان 2009، رجاء الاتصال بموظف الإسكان المحلي الذي تتبعه، أو زيارة الموقع:

www.housing.vic.gov.au/housing-week

فكرة رائعة مزهرة

اشترك في مسابقة البستنة "فيكتوريا إن بلوم - فيكتوريا المزهرة"، واطهر مواهبك واعرض حديقتك المروية بحكمة!

إن مسابقة البستنة "فيكتوريا إن بلوم" مفتوح التسجيل فيها الآن، ويمكنك دخولها تحت الفئات الآتية:

- أفضل حديقة منزل مروية بحكمة
- أفضل حديقة مشتركة مروية بحكمة
- أفضل شرفة أو حديقة صغيرة محاطة مروية بحكمة
- أكثر منتجات حديقة مروية بحكمة صالحة للأكل
- أبداع وأجمل حديقة مروية بحكمة (تدعمها حدائق النباتات الملكية)
- أفضل رقعة فردية مروية بحكمة (بالنسبة للحدائق المجتمعية)

سيحصل كلُّ من الفائزين على مستوى الإقليم على كوبون هدية بمبلغ 50 دولار، أما الفائزون على مستوى الولاية فسيحصل كلُّ منهم على كوبون هدية بمبلغ 100 دولار - لاستخدامه في شراء معدات حدائق.

للتسجيل في المسابقة، رجا الاتصال على الرقم المجاني 1800 663 662 في موعد غايته 17 نوفمبر 2009.

للمزيد من المعلومات، رجا زيارة الموقع www.housing.vic.gov.au

أو مراسلتنا على العنوان vicbloom@dhs.vic.gov.au.

لمحة عن:

رابطة سكان الإسكان العام بفيكتوريا (VPTA)

في يناير هذا العام، أصبحت "چاكي دايسي" واحدة من وجوه رابطة سكان الإسكان العام بفيكتوريا. ومع خبراتها المهنية في تنمية المجتمع المحلي وإدارة الإسكان وسياسته، فإن مهنتها في عملها الجديد هي التأكد من أن الـ 65000 ساكن في الإسكان العام لهم صوت قوي في القضايا العديدة التي تتعلق بإدارة الإسكان العام.

يستطيع أي ساكن أن يكون عضواً في VPTA - فالعضوية مجانية - وچاكي، التي شغلت الآن دور المنسق، تريد أن تشجّع المزيد من السكان على المشاركة في أنشطة هذه الهيئة العالية، والتي تهدف

Arabic

إلى إعطاء السكان قدر أكبر من السيطرة على بيئاتهم المعيشية، والقدرة على تقديم وجهات نظرهم مباشرة إلى الحكومة ومكتب الإسكان.

إن الإسكان العام هو مجال معقد ومتنوع ومتعدد الثقافات. وبينما هناك قضايا فردية لكل عقار من عقارات الإسكان، إلا أن بعضها – على حد قول چاكي – "أكثر إنتظاماً وأكثر عمومية".

واحدة من المسائل التي تناولتها VPTA مؤخراً، توضح كثرة المشاكل المماثلة التي تحدث في الإسكانات المختلفة، وكيف تعمل VPTA على تغييرها.

وتقول چاكي أن مسألة أماكن وقوف سيارات السكان التي يستولي عليها من هم من غير السكان ممن لا يجدون أماكن لوقوف سياراتهم في الشوارع العامة، هي مسألة شائعة إلى حد كبير في إسكانات العاصمة. وهكذا يضطر الساكن الذي تم الاستيلاء على مكان وقوف سيارته، إلى ركنها في الشارع، ومن ثم، يجد نفسه في موقف قد يعرضه للغرامة.

وتعمل VPTA مع مكتب الإسكان للحفاظ على النظام بصورة أفضل في مناطق وقوف السيارات التابعة للإسكانات، مما يخفف من حدة هذه الحالة.

وتقول السيدة دايسي أن VPTA تقدّم بالفعل دعماً وتدريباً إلى 31 مجموعة من مجموعات السكان، إلا أن واحداً من أهدافها الرئيسية، خلال عامها الأول في وظيفتها، هو العمل على زيادة عدد أفراد السكان الأعضاء.

للمزيد من المعلومات حول كيف يمكنك أن تصبح عضواً في VPTA، أو كيف يمكننا تقديم المزيد من المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم **9481 4500** أو **1800 015 510**، أو زيارة الموقع:

www.vpta.org.au

تخلص من القمامة!

هل لديك أثاث قديم، أو أواني فخارية قديمة، أو ملابس قديمة – لم تعد في حاجة إليها وتحتل مساحة في منزلك؟

لمعرفة أفضل طريقة للتخلص من الأشياء التي لم تعد هناك حاجة إليها، يحتاج السكان أن يكونوا دائماً على اتصال بالمجالس المحلية. إن ترك الأشياء خارج منزلك أو على واجهة الشارع هو ضد القانون، وقد يعرضك للغرامة أو حتى للذهاب إلى المحكمة.

قد يقترح المجلس المحلي جمع النفايات الصلبة، ثم أخذها إلى مقلب نفايات أو محطة نقل، وتدبير شخص ما لاستلامها، أو حتى اعطائها لجهة خيرية.

بيتك وحقوقك

أصدر مكتب الإسكان كتيباً جديداً تحت اسم "أنت وبيتك"، ينص على حقوق ومسئوليات سكان الإسكان العام، ويجري توزيعه على جميع السكان الجدد.

ويشمل هذا الكتيب معلومات مفيدة عمّا يمكن للسكان أن يقوموا به لجعل المعيشة في الإسكان العام مريحة بقدر الإمكان، بما في ذلك اقتراحات بشأن حل الصراعات، ومعلومات عن المدفوعات الإيجارية، وما ينبغي عمله بشأن احتياجات الصيانة.

وواحدة من الرسائل الواضحة في هذا الكتيب هي أنه من حق السكان أن يتوقعوا أن الخدمة التي يقدمها لهم مكتب الإسكان تكون خدمة عادلة، وأمينة، ومتجاوبة، وسريعة.

وبالمثل، يُتَوَقَّع من سكان الإسكان العام أن يراعوا الحقوق والمسئوليات الواردة في عقد الإيجار الذي يُعطى لهم قبل الانتقال إلى الإسكان.

إن كنت بحاجة للمزيد من المعلومات عن حقوقك ومسئولياتك كأحد سكان الإسكان العام، أو إن كنت ترغب في الحصول على نسخة من "أنت وبيتك"، فراجع الاتصال بموظف الإسكان المحلي الذي تتبعه، أو زيارة الموقع www.housing.vic.gov.au

بيوت سهلة الاستخدام

بالنسبة للسكان الذين لديهم احتياجات خاصة بسبب الإعاقة، فإن المهام البسيطة اليومية كفتح الصنبور قد تشكل تحدياً لهم.

ولهذا السبب، فإن كافة المساكن العامة الحديثة البناء يتوفر فيها الآن ميزات أساسية، تجعلها أكثر يسراً في التعامل معها بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة.

فكل عام، ينفق مكتب الإسكان أكثر من 2.5 مليون دولار لجعل المساكن الموجودة أكثر ملاءمة للأشخاص ذوي الاحتياجات الإضافية.

بعض من هذه الميزات الإضافية تشمل:

- تركيب درابزينات آمنة داخل وخارج المنزل،
- تركيب مفاتيح أكبر للأبواب،
- توفير صنابير مياه ومقابض أبواب تعمل بطريقة "الرافعة"،
- زيادة سهولة استخدام الحمام،
- تركيب أجهزة إنذار بصرية للسكان الذين يعانون من ضعف السمع.

إن كنت تحتاج إلى أي تعديل بسكنك بسبب الإعاقة، فعليك تزويد موظف الإسكان المحلي الذي تتبعه بخطاب من طبيبك الخاص أو من أخصائي العلاج المهني أو من أخصائي طبي آخر.

السكان ينشرون التوعية للسلامة من الحرائق

إن الحرائق قد تكلف الناس حياتهم وأموالهم.

ويمكن الحد من مخاطر الحريق بالنسبة للسكان والممتلكات بالمراقبة عن كثب لأي لهب مكشوف، واتخاذ الحيطة الواجبة عند الطبخ.

ومن أجل المساعدة في نشر التوعية بين السكان، قام مكتب الإسكان بتجريب مبادرة تدريب وتوظيف لإكساب السكان المهارات اللازمة لتعليم وتوعية المجتمعات المحلية.

وسيتخرج أحد عشر ساكناً من سكان الإسكان العام في شهر أكتوبر (بتزامن مع شهر سلامة المجتمع في فيكتوريا)، وسيكون هؤلاء متاحين - من مكتب الإسكان - لتقديم محادثات حول السلامة من الحريق.

وقد تلقت هذه المجموعة تدريباً على مستوى الشهادة الثالثة في سلامة المجتمع، والتي يقوم بتدريسها تايف جامعة سوينبرن في كنيسة جميع الأمم في كارلتون.

وسوف تقوم هذه المجموعة - كمقدمين زملاء للمستمعين - بتقديم معلومات عن السلامة من الحريق، وذلك في المجتمعات المحلية، وفي بعض الأحيان، باللغات الأصلية لهذه المجتمعات.

وهذا المؤهل يعطي المهارات اللازمة للأشخاص العاملين في هيئات سلامة الجمهور بوجه عام.

وبالنسبة للسيدة "جوسي هيل"، إحدى سكان نورث ملبورن، فقد أثبت لها برنامج التعليم أنه برنامجٌ مُمكنٌ ومشجّعٌ.

وتقول: "لقد كنت مترددة جداً في الاشتراك في البداية، لأنه في مثل سنّي هذا، بدت العودة إلى المدرسة شيئاً غريباً للغاية. أما الآن، وبعد مرور خمسة أشهر ونصف - انظر إليّ! - فقد صار عندي الكثير لأشارك به الناس!"

إن كنت ترغب في الاشتراك في برنامج توظيف سكان الإسكان العام (PTEP)، فرجاء الاتصال بالرقم 1800 451 553، أو مراسلتهم على العنوان ptep@dhs.vic.gov.au

إن كنت ترغب في ترتيب محادثة عن السلامة من الحريق، لمجموعة السكان العموم الخاصة بك، فرجاء الاتصال برقم 03 9096 5376

نصيحة: حافظ على برودة جسمك هذا الصيف

مع اقتراب شهور الصيف، هناك أشياء عديدة يُمكنك القيام بها لتحافظ على برودة جسمك، خاصة عندما تتعاقب حرارة النهار مع ليالٍ أكثر سخونة من المتوسط.

ففي اليوم الحار، تأكد من أن:

- تشرب الكثير من الماء والسوائل (تجنب الكحول) (ملاحظة: إن كان طبيبك الخاص قد حدَّ من مقدار السوائل المسموح لك بشربها، أو إن كنت على أقرص مدرَّة للبول، فربما تحتاج أن تستفسر منه عن مقدار السوائل التي ينبغي أن تشربها عندما يكون الطقس حاراً)؛
- تأخذ دشاً أو حماماً بارداً؛
- ترتدي ملابس فضفاضة واسعة، ويُفضَّل أن تكون قطنية وفاتحة اللون؛
- تتفَقَّد كبار السن والمرضى والضعفاء الذين قد يكونون في حاجة إلى مساعدة ليتمكنوا من احتمال الحرارة العالية؛
- لا تعتمد على المراوح الكهربائية إلا إذا كان هناك تهوية كافية في المكان، وفي المساء تفتح النوافذ وتستعمل المراوح لتحريك الهواء عبر المنزل؛
- تغلق الستائر العادية والمعتمة أثناء النهار لتجنب ضوء الشمس؛
- تكون على دراية بأعراض وعلامات التعرُّض المفرط للحرارة، وكيفية التصرُّف في مثل هذا الموقف.

وإن كنت خارج المنزل، فتأكد من أن تتبع النصيحة **slip, stop, slap**، وذلك بأن تدهن جلدك بالكريم المضاد لأشعة الشمس، وترتدي قبعة مناسبة، وتغطي الأجزاء المكشوفة من جلدك، وتشرب الكثير من السوائل بشكل متكرَّر.

حي جارك أثناء أسبوع الإسكان

مع اللغات الكثيرة التي يتكلمها سكان إسكان فيكتوريا العام، فمن المؤكد أنك ستجد تحية تحيي بها جارك، في القائمة المذكورة أدناه.

اللغة	التحية
العربية	السلام عليكم
الأمهرية (إثيوبيا، إسرائيل، مصر)	تياناستيلين
البوسنية	إزدراقو
الكانتونيز	ني هاو
الكرواتية	إزدراقو
الدارية (أفغانستان)	تشوتور أستى
اليونانية	يا سو
العبرية	شالوم
الهندية	نا ماست تي
المجرية	چو ناپوت
الإيطالية	بون چورنو
الخمير	سوك ساباي چي تي
المقدونية	إزدراقو
الماندارين	ني هاو
البولندية	دزين دوبري
الرومانية	بونا
الروسية	هالو
الصربية	إزدراقو
الصومالية	ماليم واناكسان
الأسبانية	أولا
السودانية (لغة الدنكا)	تشوبوك
لغة التجرينيا (إريتريا، إثيوبيا)	سيلام
التركية	مرهبا
الفيتنامية	تشاو

رجاء ملاحظة أن المعلومات التي تم استخدامها في هذه الفقرة، مأخوذة من مصادر متعدّدة على شبكة الإنترنت.

مكتب الإسكان – بيانات الاتصال بالمكاتب الإقليمية

(03) 9371 6200	12 تشيرشيل أفينيو، أسكوت فيل 3032	أسكوت فيل	إقليم العاصمة الشمالي الغربي
(03) 9309 1255	56 - 58 كوليرين ستريت، برودميدوز 3047	برود ميدوز	
(03) 9341 8200	480 لايجون ستريت، كارلتون 3053	كارلتون	
(03) 9417 5144	229 هوديل ستريت، كولينجود 3066	كولينجود	
(03) 9417 7322	90 برانزويك ستريت، فيترزروي 3065	فيتزروي	
(03) 9275 7516	71 مورلاند ستريت، فوتسكراي 3011	فوتسكراي	
(03) 9326 6377	33 ألفريد ستريت، شمال ملبورن 3051	شمال ملبورن	
(03) 9479 0122 or 1300 664 977	679 - 685 هاي ستريت، بريستون 3072	بريستون	
(03) 9429 5174	112 إليزابيث ستريت، ريتشموند 3121	ريتشموند	
(03) 9312 5022	16-18 هيرتفورد رود، سان شاين 3020	سان شاين	
(03) 8585 6200	الدور 2، 4 - 10 جيميسون ستريت، شيلتينهام 3192	شيلتينهام	
(03) 9767 8777	الدور 4، 311 - 319 لونسديل ستريت، داندينونج 3175	داندينونج	
(03) 9784 3200	الدور 1، 431 نيبان هاي وي، فرانكستون 3199	فرانكستون	
(03) 8646 3600	259 مافيرن رود، ساوث يارا 3141	براران	
(03) 8646 3600	دور 2، 20 كلاريندون ستريت، جنوب ملبورن 3205	جنوب ملبورن	
(03) 9843 6577	883 وايت هورس رود، بوكس هيل 3128	بوكس هيل	إقليم العاصمة الشرقي
(03) 9871 5199	25 رينجود ستريت، رينجود 3134	رينجود	
(03) 5231 2574	54 ب برومفيلد ستريت، كولاك 3250	كولاك	إقليم جنوب غرب باروون
(03) 5226 4540	دور 2، مكاتب حكومة الولاية، ناصية فينيوك ستريت مع ليتيل مالوب ستريت، جيلونج 3220	جيلونج	
(03) 5571 9114	50 تومسون ستريت، هاميلتون 3300	هاميلتون	
(03) 5523 9999	16 جوليا ستريت، بورتلاند 3305	بورتلاند	
(03) 5561 9444	محل 2، 109 لافا ستريت، وارانامبول 3280	وارانامبول	

Arabic

(03) 5434 5555 or 1800 645 329	74 - 78 كوين ستريت، بينديجو 3550	بينديجو	إقليم لودون مالي
(03) 5022 3111	253 إلفينث ستريت، ميلديورا 3500	ميلديورا	
(03) 5032 0100	210 بيفيريدج ستريت، سوان هيل	سوان هيل	
(03) 5333 6660	ناصية مير ستريت مع دافتون ستريت، بالارات 3350	بالارات	إقليم جرامبيانز
(03) 5381 9777	21 ماك لوكلان ستريت، هورشام 3400	هورشام	
1800 635 862	26 تشيرش ستريت، بيناللا 3672	بيناللا	إقليم هيوم
1800 680 694	16 ستينشن ستريت، سيمور 3660	سيمور	
1800 631 439	163 ويلسفورد ستريت، شيبارتون 3630	شيبارتون	
1800 818 540	43-47 روان ستريت، وانجاراتا 3677	وانجاراتا	
(02) 6055 7777 or 1800 644 873	55 هوفيل ستريت، وودونجا 3690	وودونجا	
(03) 5144 9100 or 1800 674 624	7 سيرفيس ستريت، بيرنزديل 3875 (رجاء تحديد موعد)	بيرنزديل	
5136 2400 or 1800 650 813	7 - 11 هازيلوود رود، مورويل 3840	مورويل	إقليم جيبسلاند
(03) 5144 9100 or 1800 674 624	150 يورك ستريت، سيل 3850	سيل	

مركز اتصالات صيانة الإسكان: 13 11 72

إن كنت ترغب في الحصول على هذا المطبوع في صورة سهلة البلوغ، فرجاء الاتصال بهاتف رقم
1800 663 662 أو مراسلتنا إلكترونياً على العنوان الإلكتروني التالي:
clientservices.housing@dhs.vic.gov.au

قام بنشر هذا المطبوع: مكتب الإسكان، إدارة الخدمات الإنسانية التابعة لحكومة فيكتوريا، ملبورن،
فيكتوريا، أستراليا.
حقوق الطبع محفوظة لولاية فيكتوريا 2009.
هذا المطبوع متوفر أيضاً على الموقع: www.housing.vic.gov.au
صرّحت به حكومة ولاية فيكتوريا،
50 لونسديل ستريت، ملبورن.