SJAF *e*-Magazine

SJA FOUNDATION
Ċentru Antida
51, Tarxien Road
Tarxien TXN1090
Reception Desk Tel. 27672367; 21808981; 21809011
Email: miriam.sjaf@gmail.com

a monthly e- magazine – Issue No.42, February 2011

Fix-xogħol qegħdin insalvaw żwiġijiet – il-mard mentali u ż-żwieġ

Il-mard mentali jista' jkisser iż-żwieġ. Ta' sikwit naraw dan iseħħ fil-ħidma tagħna fil-kuntest tas-Servizz LWIEN li joffri appoġġ lill-familjari ta' persuni b'mard mentali. Li jiġri hu li meta wieħed mill-koppja miżżewġa jkollu problemi ta' saħħa mentali, għid li s-sieħeb jew sieħba tinduna li hemm problema iżda ma tafx u ma tifhimx x'inhi. Nagħtukom żewġ eżempji ta' kif, fil-ħidma tagħna, is-Servizz LWIEN qiegħed jgħin biex żwieġ ma jitfarrakx. <u>*L-ismijiet tħallew barra u l-fatti bdilniehom kemmxejn b'rispett għall-kunfidenzjalità.*</u>

Eżempju 1: Il-familja kienet qed titkisser. L-ewwel ma rrikorriet għall-għajnuna kienet il-mara. Qaltilna li kien ilha ssofri minn dipressjoni qawwija u li, biex tfiq minnha, xtaqet tissepara minn ma' żewġha. Meta staqsejnieha x'kien li ġagħalha tiddeċiedi li tissepera, qaltilna li d-dipressjoni tagħha kienet kissret iż-żwieġ. Spjegajnhielha li s-separazzjoni minnha nnifisha ma tfejjaqx dipressjoni. Separazzjoni fi żmien meta wieħed iħossu dgħajjef se titfa' persuna lura għal bosta raġunijiet fosthom is-solitudni li tkabbar id-dwejjaq u l-mezzi li jitnaqqru.

Staqsejna lill-mara "Għaliex trid tissepara?" Wieġbet li żewġha:

- ma jfaħħarha f'xejn;
-ma jafdahiex tmur tixtri weħedha;
- jekk meta joħorġu flimkien jilmaħ xi raġel iħares lejha, jibda jsabbat il-kikkri u jiżbel u jkollhom joħorġu minn fejn ikunu;
- isus il-passi tagħha kull meta tmur l-knisja ħalli jara jekk hux veru sejra hemm;
- jgħir għaliha meta tgħin lit-tfal fil-homework għax jgħid li lilu ma tagħtihx attenzjoni;
- jixtrilha ħwejjeġ li mhumiex adattati xejn għall-età tagħha u jkun iridha tilbishom quddiemu biss. Mill-banda l-oħra jippreferi li meta toħroġ tkun żgarbata ħalli ħadd ma jħares lejha u jittantaha.

KONTENUT

Il-Mard Mentali u ż-Żwieġ......... pġ 1/2
Esperjenzi tad-Djakonija .... pġ 3
Aħbarijiet mill-Fondazzjoni........ pġ 4
Mill-Vuċi ta' Persuni li Ngħinu..... pġ 5
Fear and the Invitation to Love... pġ 5
SJAF Volunteers in 2010...pġ 6/7
Dancing with God pġ8
Is-Sensiela Vjaġġi.............pġ 8
Kliem Giovanna Antida..... pġ 9
Xhieda tal-Voluntiera....... pġ 10/11
Changed the Sign............ pġ 12

Għidnielha: "M'intix tara li hemm problema li rridu nieħdu ħsiebha?" Wieġbet: "Jekk se tgħidli biex ngħidlu li għandu bżonn imur għand psikjatra, naf x'se jgħidli. Mhux talli mhux se jaċċetta iżda se jgħidli li qed nikkonfermalu kemm jiena miġnuna. Imbagħad jgħidli li ma nħobbux; li ma nafx inħobb. Itennili li kull ma jagħmel, jagħmlu għax iħobbni u xejn aktar."

Għidnielha: "Għidlu li inti qiegħda titkellem ma' xi ħadd li lest jispjega lilu wkoll fuq id-dipressjoni tiegħek." Hekk għamlet iżda żewġha irrifjuta li jiġi. Allura ċempilnielu. L-ewwel darba tkellimna bit-telefon waqt li l-mara kienet l-uffiċċju. Kull m'għidnielu kien: "Nixtiequ nistiednuk taqbeż qabża s'hawn għall-ġid ta' martek li, milli qaltilna, inti tħobbha ħafna." Imbagħad tajnieh appuntament u żammu. Ġie u tkellimna. Bdejna billi tkellimna fuq martu u staqsejnieh: "Għidilna ftit kif inti turi mħabbtek lejn martek." U hu beda jgħidilna eżattament dak li kienet qaltilna hi. Li jridha għalih waħdu.

Għidnielu: "L-ewwel darba forsi tħossok għejjien. Forsi darb'oħra tiġi ma' martek ħalli nitkellmu ftit flimkien." Hu aċċetta u qabel telaq qalilna: "Veru napprezza kemm qed tgħinuha lill-marti." Għall-appuntament ta' wara, ġew flimkien kif miftiehem. Għidnielhom: "Kif qegħdin hawn flimkien se nispjegawlkom kif jaħdem il-moħħ." Bdejna biex spjegajna li mħabba eżaġerata tista' toħloq għajja fil-moħħ ta' l-oħrajn u li jekk mingħalina li qed nagħmlu l-ġid lill-persuna l-oħra nkunu mqarrqa għax fil-fatt inkunu qed nagħmlulha d-deni. Spjegajna li mġiba bħal din tkun kultant xprunata minn nuqqas ta' sustanza fil-moħħ li ġġagħlna nġibu ruħna hekk. Spjegajna li din is-sustanza ma nistgħux nagħtuhielu aħna iżda psikjatra, forsi l-istess psikjatra li qed tmur għandu l-mara. Semmejnielu l-psikjatra ta' martu ħalli jħossu li diġà jaf min hu.

Qalilna li, biex jurina kemm veru jħobbha, se jagħmel kif issuġġerejna. Fil-fatt mar, beda t-trattament, u l-affarijiet diġà tranġaw ħafna.

Wieħed minn ulied il-koppja li kien hu wkoll għaddej minn dipressjoni qalilna: "Qatt ma rajt paċi d-dar daqs kemm qed nara issa." Il-koppja baqgħu jiġu kultant biex jiddiskutu diffikultajiet żgħar billi l-psikjatra ma tantx ikollu ħin jispjegalhom. Imma ż-żwieġ tagħhom qed jiffjorixxi u mexjin 'l quddiem.

Eżempju 2: Ġiet għandna mara bla appuntament fiċ-Ċentru Antida u mnalla. Rajnieha mill-ewwel kif inhi l-policy tagħna fiċ-Ċentru. Qaltilna li żewġha jgħajjarha għażżiena, traskurata, li m'għandhiex x'taqsam m'ommu. "Ara jien biex twikkejt!" kien jgħidilha kuljum. "Sewwa ħej, ommi rabbiet erbat itfal u int b'dal-qżież kollu allavolja b'tarbija waħda." Kliemu dejjem jhewden f'moħħha. Kien jgħidilha wkoll: "Ommok tħassrek għax tiġi tgħinek kuljum. Qatt ma bsart li int daqshekk imfissda għax żgur ma kontx nieħdok. Għadni ma tlaqtx għand ommi minħabba t-tarbija mhux minħabba fik."

Qaltilna li kien hemm ġranet fejn lagħabhomlha waħda papali. Is-sitwazzjoni ħraxet u l-mara ħassitha aktar marida, inutli, bla enerġija, spiċċuta. Bdiet tara lilha nnifisha kerha u kapaċi għal xejn.

Amministrajnhielha l-Hamilton Scale. Indikalna li marida tassew b'dipressjoni u li s-sitwazzjoni d-dar kienet wasslitha fit-tarf. Kemm-il darba daħħlilha ħsieb ikrah li taqbad it-tarbija u tagħmel waħda li tinkiteb. Għidnielha li aħna noffrulha kull għajnuna possibbli dwar kif għandha taġixxi fis-sitwazzjoni iżda li kien ikun wisq aħjar jekk tkellem psikjatra.

Beżgħet ħafna għax bassret li żewġha kien se jgħajjarha miġnuna u li żgur fuq li żgur jitlaqha. Offrejnhielha li nkellmuh aħna. Baqgħet tibża' u qaltilna "Ma tafux kemm hu supperv u salvaġġ!" Għidnielha; "Mhuwiex qed jifhem is-sitwazzjoni. Inti tidher persuna intelliġenti u li naħsbu li ma kontx se tiżżewweġ salvaġġ u supperv."

Telqet. Kwarta wara reġgħet ġiet lura u qaltilna: "Ċemplulu." Hekk għamilna. Għall-bidu ħatafna u qalilna biex ma nindaħlux. Spjegajnielu li jekk ma jieħux ħsieb martu u jibqa' b'dak l-atteġġjament, mhux iż-żwieġ biss jitkisser imma jista' jisma' b'xi diżgrazzja u qatt ma jkun jista' jaħfer lilu nnifsu li ma ħax azzjoni. Mill-ewwel talabna ngħidulu fejn imur bil-mara. Għidnielu li aħjar jagħżlu psikjatra huma. Marru għall-kura. Lilha ssuġġerejnielha tibda tara Counsellor tagħna. Qed ngħinuha biex titgħallem modi kif tkampa mat-tifla, mar-raġel, kif tqassam ix-xogħol, kif tesprimi l-imħabba lejn ir-raġel waqt li t-tifla tkun rieqda. Il-Counsellor qed tgħinha fuq is-self esteem u komunikazzjoni inter-personali.

Ir-raġel għamel passi ta' ġgant u beka għax kien sawwatha. Tgħallem u beda jifhem dwar id-dipressjoni wara t-tqala u l-effetti tagħha. Qed ikun paċenzjuż u ġentili u jgħin lil martu. Sejrin tajjeb ħafna.

Infakkrukom fil-**Kors fuq is-Saħħa Mentali** organizzat mill-Assoċjazzjoni għas-Saħħa Mentali għall-familjari ta' min isofri minn dan it-tip ta' mard. Il-kors se jsir Project House (faċċata tal-bitħa tal-headquarters tal-Pulizija, il-Furjana. L-ewwel session se tkun nhar **4 ta' Marzu mis-6.00 sat-8.00** ta' filgħaxija.

WAĦDA MILL-ESPERJENZI TIEGĦI TAD-DJAKONIJA LI NAGĦMEL *kitba tal-Voluntiera Sr.M.Agnese Farrugia*

Iż-żmien jgħaddi malajr u għalhekk irrid nagħraf nokkupa kull mument skont ir-rieda tal-Mulej. Aktar minn sena ilu s-Superjuri tiegħi bagħtuni ngħin lill-Fondazzjoni Santa Giovanna Antida. Il-professjoni tiegħi hi ta' infermiera. It-tim tal-Fondazzjoni stedinni nibda nżur xi nies li jħossuhom weħidhom jew li huma morda ma joħorġux mid-dar. Jien qed nikkonċentra fuq Hal Tarxien. Għall-ewwel ħassejtha tqila din li tmur fid-djar għax jien kont imdorrija fil-Wards ta' sptarijiet. Imma wara li tlabt ħafna lil Mulej biex jgħinni rbaħt din il-biża fija nnifsi. Issa ninsab kuntenta u ferħana. Kont ngħid li ma nafx nitkellem u tiskanta l-Mulej ipoġġili l-kliem fuq ilsieni Hu.

Bħalissa immur inżur xi sitta u tletin ruħ, qisu tnejn kuljum skont iċ-ċirkustanzi. Kull każ hu differenti. Kulħadd għandu l-weġgħat tiegħu.

Nixtieq nieqaf fuq każ

Hemm mara li romlot f'pajjiż ieħor b'tifel adult b'diżabilità severa tant li ma tistax titħarrek mid-dar u tħallih waħdu. Hajjithom hi diffiċli ħafna. L-ulied l-oħra isofru preġudizzju u razziżmu. Waħda mill-ulied kellha titlaq minn kors professjonali għax xebgħet mill-insulti kontinwi ta' sħabha. Tassew ta' qsim il-qalb l-effetti tar-razziżmu.

U xi ngħidu għat-tifel b'diżabilità? Ommu hi verament mara tal-familja u tħobb id-dar. Darha fqira għal kollox u hi tmidd idejha biex tiffranka l-flus; tbajjad, tiżbogħ, tagħmel kollox weħida bil-paċenzja. Hi tgħidli "li niffranka niekluh. Ma nistgħux ngħixu b'dak li nirċievu biss." Mara verament bil-għaqal u ta' l-ekonomija.

Jiena ta' sikwit immur għandha biex nara għandhiex bżonn xi ħaġa, u dejjem ikolli xi ħaġa għaliha. Darba minnhom kienet qiegħda tonxor il-ħwejjeġ barra fit-triq taħt il-gallarija. Il-ħwejjeġ kienu għadhom joqtru u jiena staqsejtha jekk

għandhiex magna tal-ħasil imma hi qaltli ma tagħsarx biha biex tiffranka l-elettriku għax ma tistax tħallas. Hi qaltli li biex tqattar il-ħwejjeġ taqbet dustbin u tqiegħdu fil-banju u tħalli l-ħwejjeġ joqtru fih.

Emmnuni spiċċajt li iktar nirċievi jiena minn għand il-fqar milli nagħtihom jiena. Għalhekk inrodd ħajr lil Mulej u lill-istess fqar illi jgħinuni ngħix ħajja sempliċi u nrodd ħajr lil Alla ta' kull ma jagħtini.

Aħbarijiet mill-Fondazzjoni

FRAR

Data	Attività
3	- Workshop ta' 3 sigħat għal service users tal-fondazzjoni fuq *Kif Naħfer*. - Nora attendiet lecture fuq Legal Persons u Foundations (sigħat) organizzata mill-Institute for Legal Studies. - Claire u Pauline mexxew laqgħa ta' taħriġ għall-ġenituri ta' tfal fil-kinder, attività tal-Proġett Vinċi f'Ħaż-Żabbar. L-istess laqgħa ġiet ripetuta filgħaxija għall-irġiel u nisa li jaħdmu.
7	Laqgħa ta' sagħtejn għall-NGOs u Local Councils fuq il-Eurodesk u l-EuroMed Youth Platform u l-inizjattivi u fondi marbuta magħhom. Organizzata mill-MEUSAC.
9	Ippjanar ta' 3 Seminars għall-Voluntieri kollha tal-Fondazzjoni għas-sena 2011
10	Hannah Grech, studenta tar-raba' sena tal-kors tas-Social Work f'Università, tibda l-practicum ta' 400 sigħa mal-Fondazzjoni
11	Nofstanhar ta' żvilupp personali u spiritwali għall-ħaddiema Fondazzjoni f'Dar Frate Jacoba
17	- Ruth tattendi laqgħa l-Girgenti organizzata mis-Sinjura Kate Gonzi bħala tħejjija għall-ftuħ tal-Palazz għall-pubbliku bħala fundraising għall-għaqdiet volontarji attivi fil-qasam tas-saħħa mentali - Laqgħa tal-Governing Board
18	Evalwazzjoni tal-inizjattivi ta' edukazzjoni tan-nanniet – parti mis-Servizz LWIEN.
22	- Ruth u Hannah ħadu sehem fl-inizjattiva tac-Chaplaincy tal-Università biex jitħeġġeġ il-volontarjat fost l-istudenti universitarji - Laqgħa ma' rappreżentanti tal-Kummissjoni Djakonija tal-Fgura sabiex ikompli jiġi ppjanat il-proġett soċjali ta' appoġġ għal familji fid-diffikultà - Il-Ħaddiema tal-Fondazzjoni ppreżentaw il-ħidma tal-Fondazzjoni lill-Provinċja tas-Sorijiet tal-Karità
24	Ħaddiema tal-Fondazzjoni ħadu sehem fis-Seminar <u>*Sehem il-Lajċi fil-Parroċċa*</u> organizzat mill-Kummissjoni Lajċi tad-Dijoċesi
25	- Team meeting – Proġett Vinċi - Laqgħa ma' membri ta' l-iSchool Psychological Services tal-gvern (kollaborazzjoni fuq każijiet)
28	- Laqgħa Ġenerali Annwali tal-Anti-Poverty Forum Malta - Laqgħa tal-eżekuttiv tal-Mental Health Association
29	Monitoring visit minn Dr Marceline Naudi, Dipartiment tas-Social Work u Politika Soċjali, Università ta' malta, dwar il-practicum ta' studenta tas-Social Work

MILL-VUĊI TA' PERSUNI LI NGĦINU

Nixtieq nirringrazzja persuna li tatni l-opportunità li niġi ċ-Ċentru Antida. Din il-persuna ħadet u għada tieħu l-għajnuna u għenet persuna bħali billi urietni li f'dan il-post żgur ħa nsib l-għajnuna żgur. Tatni n-numru u ċempilt. Kellimt lil waħda mill-ħaddiema. Lanqas biss kienet tafni iżda mill-ewwel għenitni u tant ħassejtni milqugħa f'dan iċ-ċentru. Mill-ewwel ġurnata bdejt nattendi għax kien hemm grupp għaddej li jolqot lili. Lanqas biss kont naf li jeżistu postijiet hekk. Tibda titkellem u tiġi mgħejuna b'kull mod. Tibda ssib il-bibien jinfetħu.

Jien personali għaddejja minn dipressjoni. Ħadt żewg bxariet li farrkuli ħajti. X'jibqa' fik meta ħajtek issir traġedja? Kif bdejt niftaħ qalbi ma' dawn in-nies ingħaqdu flimkien u raw kif għamlu minn kollox biex sew jagħtuna l-għajnuna tagħhom.
Nieħu diversi għajnuniet li jinsabu f'dan iċ-Ċentru. Is-Social Worker tiegħi kif ikolli problema tara kif tgħinni b'kull mezz li tista'. Il-Carer Support Group jgħinni wkoll għax naqsam l-uġigħ tiegħi ma' oħrajn f'sitwazzjoni bħal tiegħi. Tista' titkellem privatament. Social Workers dejjem lesti li jisimgħuk u l-problema iqisuha tagħhom. Il-problemi fil-każ tiegħi ħa nibqa' nġorrhom miegħi imma li ssib nies li dejjem hemm biex jisimgħuk u jagħtuk spallithom tiswa' ħafna għax ġeneralment il-familjari f'dawn is-sitwazzjonijiet ma tantx issibhom. B'hekk, ċentru bħal dan huwa importanti u nixtieq nirringrazzja 'l Alla u nitlob biex jagħtihom aktar saħħa biex jgħinu nies bħali għax meta tgħaddi minn burraxki kiefra tħossok waħdek. Il-ħajja hi diġà diffiċli fis-sitwazzjoni li aħna - koppja żgħażugħa b'traġedja bħal din. Kif tista' ma tirringazzjax nies bħal dawn iddedikatti b'dedikazzjoni bħal din?

Grazzi mill-qalb lill-ħaddiema kollha taċ-Ċentru Antida.

FEAR AND THE INVITATION TO LOVE, by Fr Thomas Keating

In this extract, Fr Thomas talks about the replacement, in human individual growth and collectively in human societies, of a primitive consciousness (which he calls *mythic membership* level) by the next higher level of consciousness(which he calls the *mental egoic*).
He speaks about the role of *fear* in social life and about the technical term "fear of God" in the Bible,

The structures of government that belong to the mythic membership level of consciousness are mostly monarchical, dictatorial, and authoritarian in form. The mental egoic level of consciousness, since it involves personal responsibility for the group, is inclined toward participatory forms of government in which a broad constituency of qualified people are consulted. The final decision is thus enlightened by all the facts. In our time, the facts are more and more complex. Experts need to be consulted in important matters before a final judgment is taken if any decision is going to be an adequate one today.

One of the chief factors that tend to destroy relationships among people and nations is the emotion of *fear*. It also destroys the relationship between us and God. To be afraid of God, or to be afraid of other people, makes us defensive. In the case of God, we will try to stay as far away from him as our situations and the demands of respectability permit. In the case of other people, we try to control them and hold them within limits that enable us to feel secure.

The biblical term "fear of God" does not refer to the emotion of fear. Fear of God is a technical term in the Bible meaning the right relationship with God. The right relationship with God is to trust him. The right relationship with God involves reverence and awe for God's transcendence and immanence as well as trust in his goodness and compassion. To envisage what the biblical fear of God actually means, imagine a child at Christmas time in a huge department store. The top floor, the size of a whole city block, is filled with toys. When the child emerges from the elevator into this wonderland of desirable objects, her eyes grow bigger and bigger. She looks to the left and to the right, seeing everything her heart has ever desired: skis, T-bears, doll houses, toys, sleds, electric trains, computers. She wants to go in every direction at once. She is so enthralled that she does not know where to start. She wants to grasp everything and take it home. The biblical fear of God is similar. We feel ourselves invited into a mystery that contains everything our hearts could possibly desire. We experience the fascination of the Ultimate Mystery rather than fear of the unknown. We want to grasp or be grasped by the mystery of God's presence that opens endlessly in every direction.

-- Extract from **Invitation to Love** by Fr Thomas Keating OCSO

SJAF VOLUNTEERS IN 2010

In total, 75 volunteers provided a service during 2010. The highest number (48%) were Tutors working within the Learning Support Service – the Homework Support Service, Bridge Programme Basic Skills Tutors, Summer Creative Self-Expression Course and Mentoring. During the year, 25 volunteers discontinued their involvement; 12 of these were young Learning Support Tutors who discontinued for two main reasons: pressure of full-time studies (8) and conclusion of their summer voluntary experience (4).

Of the 75 volunteers, 3 worked between 15 to 25 hours a week on a regular basis, 2 worked 8 hours a week, 12 of the Receptionists worked a weekly 4 hour roster, 4 Learning Support Tutors worked 8 hours a week during the summer months of July to September, while 54 provided between 2 to 3 hours of service a week.

Volunteer roles by number :

Roles	Number of active volunteers	Discontinued during 2010
Ċentru Antida Reception work	12	3
Learning Support Tutors	35	17
Support to Social Work & Counselling Service Team	13	1
Support to administration	10	3
Governance	5	0
Total	75	25 (33%)

Ages of the 75 volunteers:

Age bracket	No.	% of total
Up to 20	16	21.4
20-29	5	6.7
30-39	7	9.3
40-49	6	8
50-59	13	17.3
60+	28	37.3

Reasons for discontinuing :

Volunteering experience in summer only	4
Pressure of full-time studies	8
Return to work	2
Illness (self or family member)	3
Pressure of Work	2
Other	6
Total discontinued	**25**

Volunteers discontinued or remaining during 2010:

Discontinued at some point in 2010	Volunteers working at the end of 2010	**Total** volunteers who worked at any time during 2010
25	50	75

Volunteers discontinued or remaining during 2010:

Volunteers working at the end of 2009 (A)	New volunteers during 2010 (B)	Discontinued at some point during 2010 (C)	*Volunteers working at the end of 2010 (D) = (A)+(B)-(C)*	*Volunteers who worked at any time during 2010 = (A) + (B)*
44	**31**	**25**	***50***	***75***

Overview of volunteers during 2010 by gender:

Females	**Males**	Volunteers who worked at any time during 2010
60 (80%)	15 (20%)	**75** (100%)

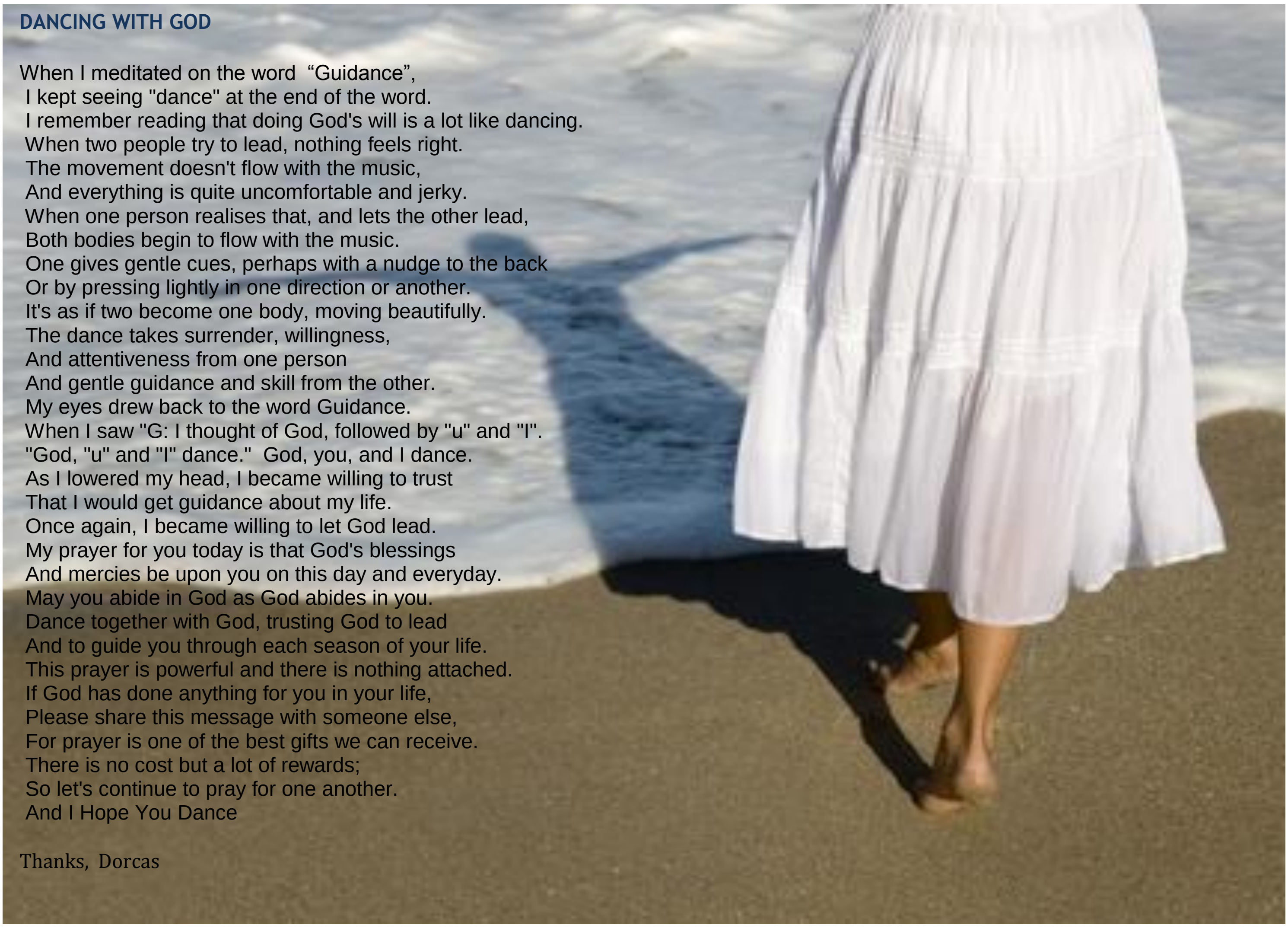
Overview of volunteers during 2010 by regular vs occasional work:

Regular	**Occasional involvement**	Volunteers who worked at any time during 2010
58 (77%)	17 (23%)	**75** (100%)

Volunteers in 2010 by year of joining SJAF:

2007	**2008**	**2009**	**2010**
15	12	17	31

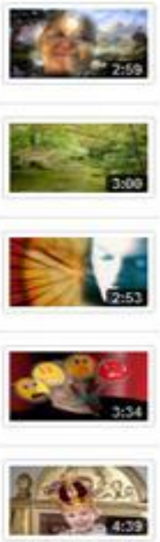
MAKE A WORLD OF DIFFERENCE



DANCING WITH GOD

When I meditated on the word "Guidance",
I kept seeing "dance" at the end of the word.
I remember reading that doing God's will is a lot like dancing.
When two people try to lead, nothing feels right.
The movement doesn't flow with the music,
And everything is quite uncomfortable and jerky.
When one person realises that, and lets the other lead,
Both bodies begin to flow with the music.
One gives gentle cues, perhaps with a nudge to the back
Or by pressing lightly in one direction or another.
It's as if two become one body, moving beautifully.
The dance takes surrender, willingness,
And attentiveness from one person
And gentle guidance and skill from the other.
My eyes drew back to the word Guidance.
When I saw "G: I thought of God, followed by "u" and "I".
"God, "u" and "I" dance." God, you, and I dance.
As I lowered my head, I became willing to trust
That I would get guidance about my life.
Once again, I became willing to let God lead.
My prayer for you today is that God's blessings
And mercies be upon you on this day and everyday.
May you abide in God as God abides in you.
Dance together with God, trusting God to lead
And to guide you through each season of your life.
This prayer is powerful and there is nothing attached.
If God has done anything for you in your life,
Please share this message with someone else,
For prayer is one of the best gifts we can receive.
There is no cost but a lot of rewards;
So let's continue to pray for one another.
And I Hope You Dance

Thanks, Dorcas



Sensiela:

Vjaġġ

Sib ispirazzjoni fonda u inkuraġġament...

5 Videos spiritwali qosra (3 min.)
bil-Malti jew bl-Ingliż

wieħed għal kull Ħadd tar-Randan
Arahom online jew niżżilhom: www.EasterSpirit.com
jew http://www.easterspirit.com/VideosAllSeries.htm

Għaqdiet, gruppi ta' talb, gruppi ta' katekeżi,
gruppi ta' diskussjoni, jew għall-użu personali. Bla ħlas.

mtella' minn *EasterSpirit*
(b'konsultazzjoni mal-Kappillan ta' Ħal Balzan)

X1 - Għallimtni l-għerf, hemm fill-post mistur.
Forsi tħoss in-nixfa, iżda terġax lura
X2 - Wiċċu sar jiddi bħax-xemx (Mat 17:2)
Aħna, jista' jkollna trasfigurazzjoni?
X3 - Kieku kont taf id-don ta' Alla... (Jn 4:10)
Min jiltaqa' fil-fond jaqta' l-għatx.
X4 - Ħdejn l-ilma, fejn nistrieħ, jeħodni (Salmi. 23)
Il-ftuħ tal-fidi jgħinna naraw.
X5 - U jiena nqiegħed ruħi fikom, u terġgħu tieħdu l-ħajja. Ezekjel 37:14
Min qed jagħmel l-isforz?

MINN KLIEM GIOVANNA ANTIDA – DOCUMENTI E LETTERE, 1974

DWAR IL-VIRTUJIET

"Alla jħenn għalina bla ma nitolbuh. Hu wegħedna ħnientu ġaladarba ngħixu sa l-aħħar kif jixtieqna hu: bil-fidi ħajja, tama soda, karità w imħabba ħajja għal Alla, għall-proxxmu u fuq kollox għall-għedewwa tagħna; il-maħfra. Dawn il-virtujiet niksbuhom permezz ta' fiduċja sinċiera u umli f'Alla." (p.406)

"Kunu afu titrażżnu u ħerqana, bla ma tispikkaw; fuq kollox kunu mxappa b'umiltà profonda." (p.262)
"Jekk l-ubbidjenza tobbligak li tidher fil-pubbliku sabiex taqdi d-doveri tiegħek lejn il-foqra, ippreżentà ruħek b'serjetà, modestja, umiltà, dinjità riservata, prudenza, u serenità; kun ta' ftit kliem imma tkellem bis-sens; evita l-frugħa u kull kwistjoni li ma tirrigwardakx..." (p.67)

"Suldat li ma jipprattikax ma jvinċix. L-istess jiġri lilna meta nuru lil Alla li m'aħniex lesti li nibqgħu nħobbuh u fidili lejh fi żmien ta' prova, tbatija, umiljazzjoni, sitwazzjonijiet kuntrarji u persekuzzjoni." (p.72)

ĠESU HU L-MUDELL TAGHNA "FiH poġġejt il-fiduċja kollha tiegħi. Jekk Ġesu jindenja ruħu jkun miegħi, m'għandi xejn minn xiex nibża'. Huwa l-mudell perfett għalija; għandi nimxi warajh fit-tbatija u umiljazzjonijiet tiegħu. Din hi l-mogħdija l-aktar sikura li twassalni għall-fidwa. Mhux talli jien ferħana, talli nħoss hena kbira għax il-ħniena divina tal-Mulej għoġobha turini xi trid minni f'din is-sitwazzjoni prezzjuża. Il-Mulej tani l-aqwa ħaġa li ma tistax titteħidli għax m'hemm xejn aktar minn hekk li jistgħu jagħtuni l-jien tas-soltu jew l-għira ta' ħaddieħor." (p.406)

"L-ispirtu tal-verità jgħidilna: ipprofittaw ruħkom miż-żmien preżenti għax l-imgħoddi m'għadux magħna u l-futur hu inċert. Intom biss pellegrini għaddejjin b'pass mgħaġġel minn din id-dinja stranjiera. Tieqfux titrejqu mill-vanità ta' din id-dinja; intrabtu biss miegħi Alla tagħkom. Fit-tajjeb li tagħmlu, tfittxux it-tifħir u l-istima tal-bnedmin għax jekk tfittxuhom issibu l-kumpens f'did-dinja. Tfittxux dan il-kumpens aktar milli tfittxu lili. Gwaj għalikom jekk tpoġġu l-fiduċja tagħkom fikom infuskom u fil-bnedmin għax tkunu qed tbiegħdu qlubkom mill-Mulej." (p.63)

DWAR IL-KILBA "Idraw tikkuntentaw irwieħkom b'dak biss li hu neċessarju... Aħkmu l-kilbiet tagħkom għal aktar affarijiet. Iċħdu l-kumditajiet żejda. Tfittxu xejn ħlief lil Alla. L-għana u l-glorja tiegħek għandhom jiġu minnu biss." (p.25)

DWAR IL-JIEN TAS-SOLTU "Oqogħdu attenti mill-egoiżmu u mis-suppervja għax dawn jafu jġarrfu l-ispirtu ta' trażżin u umiltà. Dawn ma jifhmux il-valur li wieħed irażżan u jiċħad ir-rieda tiegħu nnifsu imma jafu jixxalaw meta aħna ma jseħħilniex niċħdu l-volontà tagħna għal dik t'Alla. Iċkienu u kunu dejjem aktar umli f'għajnejkom stess." (p.26)

"Għixu ħajja umli u mistura bħal ta' Ġesu Kristu.... Jista' jkun li tixtiequ tidhru fid-dinja, li tkunu magħrufa, li jkollkom reputazzjoni rispettabbli, li tkunu distinti? Tiftaħru bikom infuskom, bid-doni tagħkom u bil-pjanijiet kbar li għandkom sabiex tħossukom tajjeb u importanti? ... Hemm min jippreżenta ruħu b'arja ta' sodisfazzjon bih innifsu waqt li jidhra juża ġesti, manjieri, espressjonijiet, tbissim, tkerrih il-wiċċ, turija ħaġa b'oħra u tħajjim li jmermru l-virtù tas-sempliċità evanġelika u reliġjuża." (p.66; 67)

"Ġesu jgħidilna: Għalfejn tilmentaw? Min intom, irjus għajjura u suppervi li intom, biex tfittxu li tikkontrollaw u togħlew fid-dinja? Jien li kont 'l fuq minn kollox, għażilt ħajja umli u mistura. Min intom intom li tridu li ma tkunu nieqsa minn xejn? Tridu li jkollkom kull kumdità u rilassament waqt li jien li kelli kollox għażilt li ngħaddi mingħajrhom; twelidt fi stalla qalb l-annimali, f'post fejn ma kellix fejn immidd sew rasi." (p.64)

DWAR IL-MELANKOLIJA "Għamel sforz biex ma taqax fil-melankolija. M'għandux ikollok ħin għaliha. Il-ħidma għandha tbegħdek minnha. Ittama dejjem f'Alla u agħmel kollox għall-glorja tiegħu." (p.431)

Xhieda tal-Voluntiera

Edith Gatt: 68years;
Role: Learning Support Tutor

I have been a volunteer with the Foundation for the last 2 years. I have been a volunteer since before my marriage. Now that I am retired I have taken up voluntary work again. What motivates me is my love of working with children. Volunteering is very important as it helps us to count our blessings and see the Lord in the people around us. I consider volunteering as a commitment; therefore to try to give a helping hand wherever I can. It gives me great satisfaction to give of what I have (teaching) while I still can.

A particularly poignant experience was this: Once I had to miss a session and at the next session one of the boys I support gave me a hug and said "I missed you."

One thing I have learnt is that, as a volunteer, I have to hear as much as I can before commenting.

****

Rita Scarfe: irtirata;
Rwol: Learning Support Tutor

Kemm ilek tagħmel xogħol volontarju f'ħajtek? Żmien twil fil-parroċċa

X'inhu li qanqlek issir voluntiera? Il-bżonn li tgħin lil ħaddieħor u tagħti servizz

Ħsibijietek dwar l-esperjenza ta' volontarjat in ġenerali? Il-volontarjat jgħinek tinbena aktar u tapprezza l-ġid kollu li Alla qed jgħamel miegħek. Li tagħti ftit ħin għall-ħaddieħor takwista' aktar.

Riflessjonijiet dwar il-volontarjat li twettaq: Permezz tal-Fondazzjoni qed insibu għodda li sservina għall-ħajjitna. Il-volontarjat jgħinna napprezzaw is-sabiħ u naqsmu ma' ħaddieħor dak li Alla pprovdilna.

Kellek xi esperjenza partikulari li qanqlitek/ ferħitek? Billi kont ngħallem qabel, issa li erġajt bdejt ma' dawn it-tfal, erġajt qed inġedded il-memorji sbiħ li kelli fl-iskola.

X'tgħallimt minn din l-esperjenza? Is-sodisfazzjoni li tkun aċċettata minn kulħadd u wkoll li mhux biss tagħti iżda tirċievi ħafna aktar.

The European Year of Volunteering 2011

Ruth Calafato: 33 sena;
Rwol: Learning Support Tutor

Kemm ilek voluntier/a mal-Fondazzjoni? 3 xhur

Kemm ilek tagħmel xogħol volontarju f'ħajtek? L-ewwel darba.

X'inhu li qanqlek issir voluntiera? Il-bżonn li nagħmel naqra ġid, biex l-abbilitajiet tiegħi ma nużahomx biss mal-familjari imma wkoll ma ħaddiehor.

Dwar l-importanza tal-Volontarjat fil-ħajja ta' bniedem: Il-volontarjat huwa importanti ħafna; huwa altruiżmu. Għalija, il-bniedem egoista huwa bniedem vojt. Mhux dejjem possibbli tkun voluntier ħajtek kollha. Madanakollu kulhadd għandu jsib xi mod kif ikun ta' għajnuna u juża t-talenti tiegħu għall-ġid ta' ħaddieħor.

Ħsibijiet dwar l-esperjenza ta' volontarjat in ġenerali: Meta urejt ħlewwa u tajt parir siewi lil ħaddieħor, apprezzaw u tawni gost bl-entużjażmu tagħhom. Iżda meta għamilt l-istess ma' ta' ġewwa, ġejt injorata. Tlabt, u Alla tani talent, u issa ma nistax inżommu għalija.

Kellek xi esperjenza partikulari li qanqlitek/ ferħitek? Kull darba li mmur hija esperjenza, u nistennieha bil-ħerqa.

Paul Barbara: 66 sena; Rwol: Financial Control; Membru tal-Governing Board

Kemm ilek Voluntier? Tista' tgħid mill-bidu tal-Fondazzjoni.

Kemm ilek tagħmel xogħol volontarju f'ħajtek? Din hija l-ewwel darba.

X'qanqlek issir voluntier? Għalkemm il-ħsieb ikun dejjem f'moħħok matul ħajtek biex tgħin 'l proxxmu mill-aħjar li tista', ħafna drabi, bejn id-dinja ta' xogħol impenjattiv u l-ħtieġijiet tal-familja, ma tagħmilx dak l-isforz meħtieġ biex tagħti mill-ftit ħin li jibqagħlek għall-volontarjat. Iżda meta wieħed jirtira mix-xogħol u l-familja tkun immaturat, fis-sens li t-tfal ikunu ħadu l-indipendenza tagħhom, allura dan il-ħsieb li tgħin il-proxxmu jkun jista' jiġi attwat aktar faċilment.

Il-għala l-Volontarjat hu daqstant importanti? Għax il-persuna tkun qed tagħmel skond kif għallimna il-Mulej – "Ħobbu l-proxxmu tagħkhom bħalkhom infuskhom."

X'inhuma uħud mill-ħsibijiet tiegħek dwar l-esperjenza ta' volontarjat in ġenerali? Fuq bażi individwali l-għinuna lill-proxxmu hija ferm importanti fil-ħajja ta' persuna, kemm jekk din l-għinuna tingħata f'xi għaqda bħal din il-Fondazzjoni, kemm meta wieħed jgħin il-proxxmu fuq inizjattivi personali, u ukoll kemm fl-ambjent tax-xogħol u fil-ħajja privata. Egoistikament (iżda l-Ego fil-pożżittiv) is-sens ta' sodisfazzjon, u anke ferħ, li tħoss meta tgħin individwi huwa kbir u joħorġok minnek innifsek. Naturalment wieħed irid jifhem li din il-kapaċità li tmiss fit-tajjeb lill-proxxmu huwa ukoll don ta'Alla, u ħafna drabi, it-triq taraha quddiemek bil-grazzja Tiegħu.

X'inhuma wħud riflessjonijiet tiegħek dwar il-ħidma volontarja li twettaq? Il-ħidma tal-Fondazzjoni hija utli ħafna għax individwi li huma emarġinati mis-Soċjetà, u oħrajn li għandhom problemi personali li ma jifilħux għalihom, qed isibu fix-xogħol siwi tal-Fondazzjoni soluzzjonijiet u faraġ meta juttilizzaw is-servizzi varji tal-Fondazzjoni.

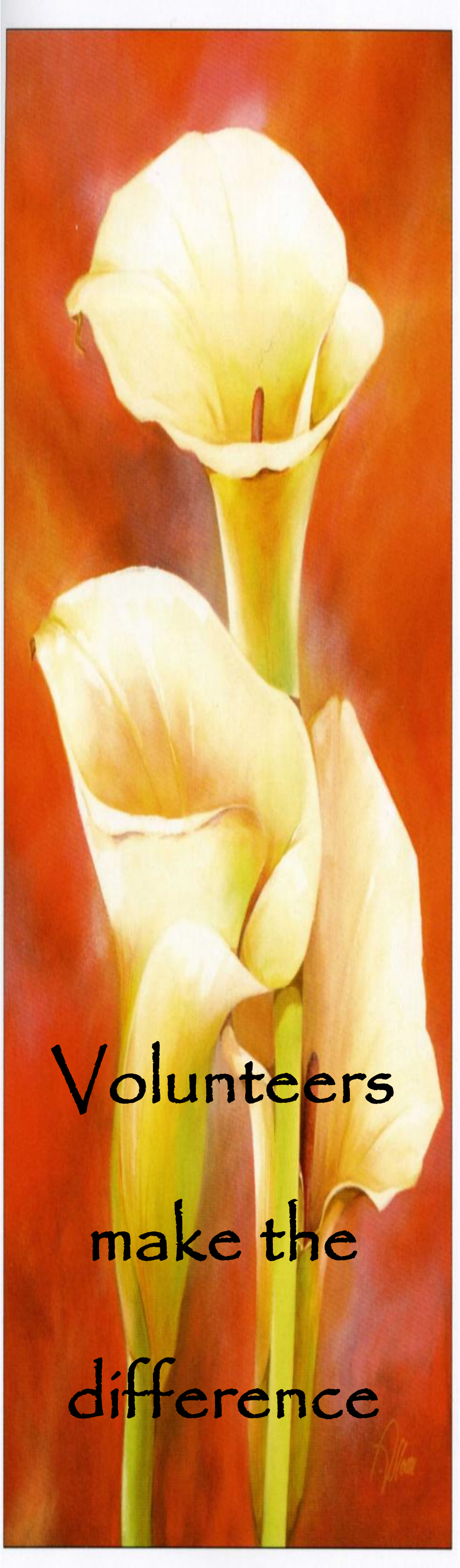
Kellek xi esperjenza partikulari li qanqlitek/ ferħitek? Mhux partikolari min-naħa tiegħi. Izda l-ġid li nara jsir mill-voluntieri l-oħra mas-service users huwa kbir.

Kellek xi espenjenza li nkwetatek? Liema hi? Din issa għada problema?
Il-problema prinċipali tal-Fondazzjoni, kif naraha jien, hija l-problema tal-fondi, speċjalment dħul rikkorenti ta' fondi biex ikunu jistgħu jitwettqu servizzi kontinwi ta' kuljum ma' familji foqra u li qed iġarrbu ħafna sfidi.

X'tgħallimt xi ħaġa bħala voluntier: L-umiltà.

X'jista' jsir sabiex il-voluntieri fil-Fondazzjoni jkunu aktar kuntenti u jilħqu aktar il-milja ta' ħajjithom?

Naħseb li x-xogħol innifsu tal-voluntieri għandu jkun li jagħtihom is-sodisfazzjon u l-milja fil-ħajja tax-xogħol volontarju.



A blind boy sat on the steps of a building with a hat by his feet. He held up a sign which said: "I am blind, Please help." There were only a few coins in the hat.

A man was walking by. He took a few coins from his pocket and dropped them into the hat.

He then took the sign, turned it around, and wrote some words. He put the sign back so that everyone who walked by would see the new words.

Soon the hat began to fill up. A lot more people were giving money to the blind boy.
That afternoon the man who had changed the sign came to see how things were.

The boy recognized his footsteps and asked, "Were you the one who changed my sign this morning? What did you write?"

The man said, "I only wrote the truth. I said what you said but in a different way."

I wrote: "Today is a beautiful day but I cannot see it."

Both signs told people that the boy was blind. But the first sign simply said the boy was blind. The second sign told people that they were so lucky that they were not blind.

Should we be surprised that the second sign was more effective?

Moral of the Story: Be thankful for what you have. Be creative. Be innovative. Think differently and positively.
When life gives you a 100 reasons to cry, show life that you have 1000 reasons to smile.
Face your past without regret. Handle your present with confidence. Prepare for the future without fear.
Keep the faith and drop the fear.

The most beautiful thing is to see a person smiling…
And even more beautiful, is knowing that you are the reason behind it!!!

FOUNDATION SERVICES

1. The Antide Centre: a drop-in centre in Tarxien open from 7.30am to 5.30 pm daily in winter time (sometimes later as well).

2. The Social Work & Counselling Service: includes home-visits by a nurse to home-bound lonely elderly, family-focused community outreach work and youth work.

3. The Learning Support Programme: includes (a) a Homework Support Service for children and young persons; (b) non-formal learning opportunities for vulnerable adults (courses on self-esteem, basic ICT, etc). (c) Mentoring youths-at-risk.

4. LWIEN - Caring for Family Carer-givers Service: includes (a) Grandparent Education which supports parishes to start and run a NannaKola Club for grandparents who care for their grandchildren. Also: monthly dialogue sessions with experts take place at the Ċentru Antida. (b) support to family care-givers of persons with mental health problems: family consultations, counselling, support groups.

5. Consultations to Diaconia Commissions: regarding service provision.

6. **Vinċi Project:** Community work in the parish of Ħaz-Żabbar undertaken in collaboration with the parish and partially funded by STRINA of the Malta Community Chest Fund. Services include social work in zones with a concentration of families in difficulty, counselling, groupwork

7. **Project in Pakistan:** Currently a rural health clinic is being built in Faisalabad, Pakistan

DONATIONS

Your donation is truly appreciated; it enables us to consolidate our services to vulnerable individuals and families from surrounding parishes. Cheques are to be issued to the St Jeanne Antide Foundation. Bank transfers can be made to the following bank account: APS Bank – St. Jeanne Andtide Foundation –IBAN Number: MT03APSB77080005504720000681886

THANK YOU! WE PROMISE TO PRAY FOR YOU AND YOUR FAMILY