SJAF *e*-Magazine

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

VO/0005/4th May 2008

a monthly e- magazine – Issue No.44, April 2011

ID-DIMENZJA

minn Connie Magro, Servizz LWIEN

Il-kliem li konna mdorrijin nużaw biex nitkellmu fuq id-dimenzja llum inbidlet. Dari spiss konna ngħidu: "dak żmaga."

Illum nużaw il-kelma dimenzja biex nirreferu għal marda li s-**SINTOMI** tagħha jinkludu:

Sintomi fl-ewwel stadju:

- Bidla fil-personalità ta' dak li jkun: minn persuna aktarx miġbuda u magħluqa fiha nnifisha, issir persuna ferriħija, ċajtiera u daħqana.
- Telf tal-memorja: il-persuna ma tiftakarx l-ismijiet ta' oġġetti u nies.
- Il-persuna tibda tgerfex, tinsa u tħawwad.
- Puplesija jew serje ta' puplesiji li jikkawżaw dementia (single jew multi-infarct dementia).
- Stat ta' konfużjoni fil-moħħ ikkawżat minn abbuż tal-alkoħol għal bosta snin (alcoholic dementia) fejn il-memorja, il-kapaċità tal-fehma u tagħlim jiġu effettwati.

Sintomi fit-tieni stadju:

- Il-persuna ma tibqax kapaċi tagħmel affarijiet li tkun imdorrija tagħmel; tibda titlef il-ħiliet li dejjem kellha; titlef is-sens ta' min hi u x'taf tagħmel.
- Ma tibqax kapaċi tagħmel xogħolha;
- Il-memorji l-aktar reċenti titlifhom aktar maljr minn dawk tal-imgħoddi.
- Titlef is-sens ta' ħin; ma tibqax tiddistingwi bejn filgħodu u filgħaxija.

KONTENUT

Id-Dimenzja....................................pg 1 / 2
Miexi 'l Quddiem Bit-Talb.................pg 3
Ix-Xemgħa qed tibqa' tintefa'.........pg 3
Il-ferħ – kif jaħsbuha it-tfal.............pg 4
Aħbarijiet......................................pg 5
X'inhuma n-Nanniet għat-tfal.........pg 6
Car Wash..pg 7
Rokna Poeżija ....pg 8
Figolli..pg 8
Beatifikazjoni Sr.Enrichetta Alfieri............pg9
Servizz Lwien – Laqgħa mal-Arċisqof........pg10
Using EFT...pg11
Attivitajiet Soċjali ....pg 12

Sintomi fit-tielet stadju:

- Tibda tħuf u tintilef u wieħed ikollu joqgħod b'seba' mitt għajn ħalli ma titlaqx u tintilef.
- Il-ħila tal-kliem tmur u ma tibqax kapaċi iddomm kliem f'sentenzi.
- Hekk kif il-marda tidħol il-ġewwa, il-persuna titlef l-abbiltà li tieħu ħsieb tagħha nnifisha u li tiffunzjona b'mod independenti. Allura, per eżempju, jkollha tilbes ħarqa u tibqa' fis-sodda.

Kliema ma jiftimiex qisa titkellem bil-lsien ieħor

Tajjeb li wieħed jgħid li d-DIPRESSJONI AĠITATA MHIJIEX DIMENZJA. Allura jekk tabib, bla ma qabel ikun għamel assessment, jiddeċiedi li persuna għandha dimenzja meta fil-fatt tkun qed tbati minn dipressjoni aġitata, l-pilloli se jibgħatu l-persuna lura u jaggravaw id-dipressjoni aġitata. L-assessjar huwa importanti. Hawn numru ta' testijiet li jwasslu għal dijanjożi korretta. B'dijanjożi korretta, il-kura mbagħad tkun aktar effettiva.

X'INHI D-DIMENZJA? Id-Dimenzja hija diżordni tal-moħħ b'telf tal-memorja permanenti u bidla fil-personaliutà. Il-mard mentali jaħdem fuq il-memorja u personalità. Allura, id-dimenzja hi kunsidrata marda mentali. Bid-dimenzja, persuna jibda jkollha ħafna konfużjoni fil-moħħ u tibda taġixxi b'mod li qatt qabel ma tkun aġixxiet – bħal per eżempju tibda tidgħi meta qabel qatt ma tkun lissnet dagħwa.

KIF TIŻVILUPPA D-DIMENZJA?

- L-iżvilupp tal-marda jista' jkun bil-mod. Kelli ċ-ċwievet u ninsa fejn inkun po[[ejthom. Toġġi l-portmoni fil-friġġ. Li wie]ed jinsa jista'jkun ka[un ta' anzjetà. Ninduna li mhix anzjetà meta, per eżempju, irrid immur l-Belt u ninsa n-numru tal-karozza tal-linja li ta' sikwit nunża'. Jew ninsa r-rotta biex insuq għax-xogħol. Jew ninsa f'liema triq tinsab id-dari.
- Il-bidu tal-marda jista' jkun minnufih: bħal meta persuna ssofri minn puplesija. Id-dimenzja tista' tkun kaġunata minn puplesija.

TERAPIJI: Jeżistu ħafna terapiji bħat-talking therapy fejn wieħed jitkellem mal-marid kontinwament fuq kollox sabiex jikseb lura l-memorja. Persuna marida bid-dimenzja tajjeb li wieħed isibilha affarijiet x'tagħmel li dejjem kienet tagħmel sabiex ma titlifx il-memorja u ħila kompletament. Ħalliha tagħmel l-affarijiet kollha li possibbli tagħmel. Il-fatt li jirnexxilha tagħmel ċertu affarijiet, jinkoraġġiha. Wieħed jista' joqgħod magħhom u jurihom films cartoons għad-daħq u pjaċir. Taħdit dwar il-passat biex titkellem dwar il-memorji tal-imgħoddi. Fid-dar, wieħed jista' jiżbogħ l-ħitan b'kuluri differenti sabiex tiftakar id-direzzjonijiet u fejn huma l-kmamar differenti.

KAWŻI:

- Alzheimer hija kawża komuni.
- Puplesija.
- Tumur fil-moħħ.
- Meta xi ħadd jieħu daqqa kbira fuq rasu.

TRATTAMENT:

- Axura: din il-pinnola ġabet magħha żvilupp kbir fit-trattament tad-dimenzja. Tipposponi l-iżvilupp tal-marda minn 5 sa 10 snin.
- Arisept: meta l-marda tkun daħlet il-ġewwa, ikun ta' xejn li persuna tieħu din il-mediċina; tiswa ħafna u tkun qed tittieħed għal xejn.
- Qed isiru xi esperimenti bil-Vitamina E u C fost persuni ta' sebgħin sena biex jaraw jekk ibigħedx l-iżvilupp tad-dimensja.
- Tajjeb li wieħed juża Food Thickener mal-ikel tal-marid sabiex ma jixraqx.
- Id-dipressjoni tista' tikkuraha b'terapiji differenti u s-sintomi tad-dimenzja jkunu riversibbli.
- Fil-biċċa l-kbira tad-dimenzji differenti bħal Alzheimer's, ma teżistix kura speċifika.

PREVENZJONI

- Stil ta' ħajja attiva fejn wieħed ma joqgħodx maqtugħ min-nies għal żmien twil.
- Ħajja interjuri spiritwali.
- Kuntatt man-nies u ħbiberiji.
- L-użu ħaj tal-moħħ.
- Eżerċizzju fiżiku, ikel bnin, dieta. Kolesterol baxx, piż normali, u pressa tad-demm baxxa jnaqqsu r-riskju tad-dimenzja.
- Imħabba lejn u għajnuna lejn ħaddieħor.

DIETA

- Il-ħxuna żejda (obeżità) iżżid ir-riskju ta' dimenzja.
- Il-ħut inaqqas ir-riskju tal-Alzheimer's.
- Ħaxix u nuts jgħinu.
- L-alkoħol għandu jittieħed b'moderazzjoni.

"MIEXI 'L QUDDIEM BIT-TALB?"

Hemm min isaqsi: "Kif inkun naf li qed nilħaq il-milja ta' ħajti bit-talb? Kif inkun naf li miexi 'l quddiem? Kif inkun naf li qed niżviluppa spiritwalment?"

Hemm ħafna x'wieħed jikkunsidra.

- Qed inqatta' ħin naqra l-kelma tal-Mulej?

- Qed nixtarr il-kelma tal-Mulej sabiex nifhimha sew u nħalliha tkellimni minn ġewwa, fil-fond ta' qalbi?

- Qed nipprova nilmaħ x'inhuma dawk l-affarijiet fija li qed ifixkluni milli nikber u nsir persuna aktar umana, persuna li tassew taf tħobb?

- Qed inqatta' ħin kuljum fil-ħemda, waħdi mal-Mulej, waħdi miegħu? (Forsi anki bla ħsibijiet, bla kliem?)

Jekk qed nagħmel dan kollu, allura nsib sinjali li juruni li qed niżviluppa spiritwalment. Uħud minn dawn is-sinjali huma dawn:

- inħossni aktar ankrata fil-Mulej; niftaħ il-bieb beraħ għaliH; ma nfettaqx u ma ninkwetax għal xejn;

- inkun miftuħ għar-rieda tiegħU flok ma nfittex li nagħmel dak li rrid jien;

- emozzjonalment, ikolli anqas u anqas trikki trakki; inqas nieħu għalija; inkun aktar stabbli;

- inkun aktar kapaċi li niffoka fuq ħaddieħor milli nkun dejjem medhija fija nnifsi.

Jekk irrid nistaqsi: "Kif inkun naf li miexi 'l quddiem?" m'għandix infittex it-tweġiba billi nifli l-kwalità tat-talb. Jekk nikkonċentra fuq il-kwalità tat-talb, inkun qed nikkonċentra fuqi nnifsi. Isir eżerċizzju ieħor ta' ffukar fuqi nnifsi. Li jeħtieġ li nagħmel, allura, huwa li ngħarrbel il-kwalità tal-imħabba lejn għajri.

Aktar ma ninfetaħ kompletament għall-Mulej, aktar ma nistrieħ, fil-kwiet, fil-Mulej, aktar ma nfur bl-imħabba lejn ħaddieħor, aktar ma nsir persuna li tassew taf tħobb bla ma tistenna xejn lura. Fil-fatt, l-imħabba lejn ħaddieħor huwa mezz għan-nisrani biex ikejjel il-mixi 'l quddiem fit-talb.

IX-XEMGĦA QED TIBQA' TINTEFA'

Darba kien hemm raġel li kellu tifla ċkejkna. Ma kellux għajrha. Kien jgħix għaliha għax kienet ħajtu. Allura, meta bintu mardet serjament u sab li ma kien hemm l-ebda kura għall-marda li kellha, tatu rasu u ħassu se jiġġennen. Ma kien hemm xejn li ma ppruvax jagħmel għaliha sabiex forsi jgħaddilha. Xejn ma ħadem u tilifha.

Il-Missier għereq fin-niket u ma għarafx lejl min-nhar. Ingħalaq fih innifsu u għalaq il-bieb ta' qalbu għal kollox u kulħadd. Ħadd ma seta' jikkomunika miegħu. Kien qisu bniedem mitluf u mibluħ. Irreżista kull sforz minn qrabatu, sħabu u kollegi tiegħu biex forsi jerġa' jaqbad it-triq li twasslu għal xi tip ta' ħajja normali.

Darba fost l-oħrajn, ħolom ħolma. Kien il-ġenna fejn kien qed jara purċissjoni sabiħa bla tarf ta' tfal-anġli, mexjin f'purċissjoni bix-xemgħat inemnmu f'idejhom. Kollha għaddew minn quddiem it-Tron Abjad Divin. Ħin minnhom innota li tifla ċkejkna kellha x-xemgħa tagħha mitfija. Kienet l-uniku waħda li ma kellhiex ix-xemgħa tagħha mixgħulha. Imbagħad induna li din kienet l-għażiża bintu. Tar għal ħdejha u beda jgħannaqha u jbusha. Il-purċissjoni tfixklet u waqfet. Staqsieha: "Għażiża binti, il-għala ma tixgħelx ix-xemgħa tiegħek?" Weġbitu bintu: "Għażiż missier, ma nistax inżommha mixgħulha għax kull darba li nixgħelha tintefieli bid-dmugħ tiegħek."

Qam b'ħasda. Ħadha l-lezzjoni. Minn dak il-ħin, qam u beda joħroġ, jiltaqa' ma' qrabatu u ħbiebu u jmur ix-xogħol. Reġa' lura għall-ħajja normali. Ma riedx jerġa' jkun kaġun tat-tifi tax-xemgħa ta' bintu bid-dmugħ bla siwi tiegħu.

IL-FERĦ - KIF JAĦSBUHA T-TFAL TAL-HOMEWORK SUPPORT SERVICE

Minn kitbiet tat-tfal li jieħdu sehem fis-servizz ta' appoġġ fit-tagħlim, nilmħu ftit x'jgħaddi minn rashom u x'jaħsbu dwar il-ferħ. Dawn huma kliemhom:

- Il-mużika tferraħ!
- Xogħol il-Buffu hu li jferraħ lin-nies. Kemm nifraħ meta fiċ-Ċirklu nara l-buffi!
- Kemm inħossni ferħan meta jħalluni nċallas biż-żebgħa.
- Meta naqla' xi rigal tgħidx kemm inkun ferħan.
- Nifraħ meta nilgħab ma' ħuti u l-ħbieb tiegħi. Mhux dejjem nifraħ meta jirbaħ ħaddieħor.
- Nifraħ meta nagħmel biċċa xogħol tajba.
- Kemm nifraħ meta t-tim tal-futbol li nħobb jirbaħ. Waqt li nagħmel xi sport inħossni ferħan.
- Anka x-xogħol, allavolja iebes, jaf jagħmlek ferħan. Bħal tabib li jfejjaq pazjent.
- Nifraħ meta nġib xi marka tajba f'eżami u xi ħadd jgħidli PROSIT!
- Ħafna nies morda jkunu ferħana allavolja jkunu muġugħa. Kultant meta nkun ma niflaħx nitbissem biex ma ninkwetax lil ommi.
- Meta taqsam mal-oħrajn tħossok ferħana. Tista' taqsam il-ferħ meta tilgħab logħba ma' xi ħadd.
- Kemm inkun ferħan meta ngħin u nieħu ħsieb 'l ħuti ż-żgħar.
- Dak inhar li għamilt il-preċett jiena kont ferħan ħafna.
- L-annimali jagħtu ħafna ferħ lil ħafna nies.
- Il-karattru ta' Noddy fuq it-televixin iferraħ ħafna tfal.
- Kemm nifraħ meta nħares lejn oħti ż-żgħira. Naraha sabiħa wisq. Grazzi Mulej talli tajthieli.
- Meta niltaqgħu flimkien bħala familja, inħossu ferħ kbir.

Aħbarijiet mill-Fondazzjoni

Data	Attività
2-3	Irtir tal-Grupp Ħbieb ta' Santa Giovanna Antida.
5	Laqgħa dwar il-Faqar f'Malta u kif il-Fondazzjoni taħsem ma' familji foqra għal Grupp Nisa mill-Parroċċa ta' San Ħorġ, Ħal Qormi.
6	Ruth u Nora ħadu sehem fil-Programm tar-Radju Familja Waħda mtella' minn Lillian Maistre fuq l-istazzjon tal-PBS. Tkellmu fuq is-servizz LWIEN tas-saħħa mentali tal-Fondazzjoni u dwar il-weekend fil-Palazz Girgenti tal-Prim Ministru fejn id-dħul kollu se jmur għall-għaqdiet attivi f'dan il-qasam. Il-Weekend organizzat kull sena mis-Sinjura Kate Gonzi.
7	- Laqgħa tal-Anti-Poverty Forum. - Ruth attendiet il-Press Conference dwar il-Girgenti Palace open weekend. - Ruth u Sr Rose attendew l-aħħar laqgħa ta' pjanar dwar il-Girgenti weekend. - Laqgħa tal-Board of Governors tal-Fondazzjoni.
9-10	Numru ta' ħaddiema mill-Fondazzjoni ħadu sehem fil-programm ta' jumejn fil-Palazz tal-Girgenti li nfetaħ għall-pubbliku mis-Sinjura Kate Gonzi. Grazzi Ruth, Sr Rose, Anna, Emly, Adrian, Daniel, Margaret, Vanessa, Marianne, Nora tal-parteċipazzjoni tagħkom.
13-14	3 ħaddiema attendew il-preżentazzjoni bit-Taljan ta' żewġ nofstanhari dwar il-Ħajja u Spiritwalità ta' Suor Enrichetta Alfieri organizzata mill-Provinċja tas-Sorijiet tal-Karità u mogħtija minn Suor Anna Antida Casolani.
15	Sr Rose, Ruth u żewġ service users indirizzaw l-kongregazzjoni li attendiet il-quddiesa tad-Duluri fic-Chaplaincy, l-Università.
18	- Laqgħa tat-tim tal-Proġett Vinċi. - Nora ltaqgħet mal-Guidance Teachers tal-Kulleġġ San Ġorġ Preca fejn għamlet pġreżentazzjoni dwar kif il-Fondazzjoni taħdem ma' familji vulnerabbli fil-komunità.
19	Nora attendiet laqgħa organizzata mill-MEUSAC u mill-Malta Council for the Voluntary Sector dwar kif il-Kunsilli Lokali u għaqdiet volontarji jistgħu jiżviluppaw u jwettqu proġetti flimkien bl-użu ta' fondi tal-UE.
27	Laqgħa tas-Social Workers tal-Fondazzjoni biex jitgħallmu aktar dwar il-mediċini għal mard mentali differenti.
28	Laqgħa bejn family caregivers mgħejuna mil-Fondazzjoni u l-Eċċellenza tiegħu l-Monsinjur Arċisqof Pawlu Cremona fir-residenza tiegħu Ħ'Attard. Ħadu sehem 'l fuq minn 55 carer.
30	Car Wash għal ġbir ta' fondi għall-Fondazzjoni organizzata mill-ħaddiema tal-Fondazzjoni bil-parteċipazzjoni wkoll ta' żgħażagħ mit-Tarxien Youth Centre.

NEW VOLUNTEERS

Annalise Camilleri – Learning Support, Vinċi Project Ħaż-Żabbar

Patricia Borg – Singing Group (Mental Health)

Rebecca Borg – Support for Young Carers

Carmen Spiteri – Outreach & Learning Support, Ġamra Project Fgura

X'inhuma n-Nanniet għat-Tfal

In-nanna u n-nannu huma persuni importanti ħafna fil-ħajja tat-tfal. Ħafna nanniet iqattgħu ħafna ħin ta' kwalità man-neputijiet tagħhom minħabba l-ħtieġa li kemm il-missier u l-omm jaħdmu. In-nanniet jiġġennu għan-neputijiet u jaraw kif jagħmlu biex iqattgħu ħin magħhom. Jafu li mhumiex omm u missier u joqogħdu attenti biex ma joffendux lil omm u missier billi jieħdu rwol li mhux tagħhom.

It-tfal inutli nippruvaw nagħtuhom rigali li jiswew ħafna flus għax xorta jieħdu pjaċir b'affarijiet żgħar. Jieħdu pjaċir meta nagħtihom il-bqija żgħira li jifdalli fil-portmoni biex iġemmugħha. Jieħdu pjaċir meta naqralhom storja; meta magħhom nivvinta storja mill-immaġinazzjoni; meta mmur mixja f'xi ġnien jew għalqa jew playing field; meta noħodhom camping; meta naqbdu ftit ħobż u ilma u mmorru piknik; meta ndaħħalhom il-garaxx jew fil-kamra tal-ħjata u flimkien noħolqu xi oġġett minn materjali li nsibu hemm. Dawn huma waqtiet speċjali mitqilhom dehem. Huma dawn il-waqtiet li se jibqgħu jiftakru u jsemmu ħajjithom kollha. Il-kwalità tal-preżenza, tar-relazzjoni, tal-ħin speċjali mqatta' flimkien meta l-attenzjoni tagħna tkun kollha ffokata fuqhom.

In-nanniet jistgħu jidhru persuni daqsxejn "antiki" f'għajnejn it-tfal. Madanakollu, in-neputijiet iħobbuhom ħafna. Għal ħafna nanniet, li jkollok l-ewwel neputi jew neputija hija hena u mħabba perfetta. In-neputijiet jikkunsidraw in-nanniet tagħhom bħala l-ixjeħ bnedmin fid-dinja. Wara sagħtejn logħob man-neputijiet, ħafna nanniet jibdew jemmnu l-istess dwarhom infushom!! Siegħa man-neputijiet tagħmlek żagħżugħa; aktar minn hekk tħossok xiħ għakka.

Hawn ħafna nanniet li jħossuhom trattati ta' babysitters biss. Imma, in-nanniet jitrasformaw l-esperjenza bħala opportunità li jqattgħu ħin ta' pjaċir u logħob mat-tfal ta' uliedhom.

Kemm hu sabiħ li ssir nanna! L-ewwel tkun omm, u f'daqqa waħda ssib ruħek nanna. Issir persuna għarfa mimlija esperjenza u għerf marbut mal-imgħoddi.

In-neputijiet ma jibqgħux ċkejknin għal dejjem u n-nannu malajr isib ruħu ma jiflaħx aktar iġorr t-tfal 'bit-tuttu żiemel' fud daharu.

Hawn koppji li jibżgħu li n-nanniet mhux se jkunu kapaċi jiddixxiplinaw lin-neputijiet tagħhom għax mhux uliedhom. Iżda, bi ftehim, dan ikun possibbli wkoll sabiex kulħadd jiġbed ħabel wieħed.

Il-ħlewwa w it-tgħannieq tan-nanniet huma importanti għat-tafl!

In-nanniet jgħidu li kieku kienu jafu minn qabel x'ferħ iġibu l-għeżież neputijiet, kieku kienu jagħżlu li jkollhom lilhom l-ewwel!!

In-neputijiet huma rigal mingħand Alla biex iferraħ lin-nanniet fi xjuħithom. In-nanniet huma ġenituri oħra meraviljużi li kisbu ħafna taħriġ u għaddew minn ħafna. Jidhru anzjani minn barra, iżda huma żgħażagħ minn ġewwa. Darba Bill Cosby qal: In-nanniet huma rigal minn Alla lit-tfal. Li kieku dawn it-tfal jagħrfu jaraw, jisimgħu u jħossu dak li dawn il-bnedmin għandhom x'jagħtu, li hu żgur hu li t-tfal jimmaturaw ħafna aktar malajr.
Hemm proverbju li jgħid: Tkun fhimt tassew xi ħaġa meta jirnexxielek tispjegaha lil nanntek!

ĊAJTA: Mhux in-neputijiet jagħmlu lin-nannu jħossu xiħ, imma il-fatt li miżżewweġ lin-nanna

Car Wash 2011

INĠABRU €642 MILL-CAR WASH

Impjegati u voluntiera tal-Fondazzjoni flimkien ma' grupp ta' żgħażagħ mit-Tarxien Youth Centre mmexxija mis-Sur Joseph Farrell mexxew Car Wash biex jiġbru fondi għall-ħtiġijiet finanzjarji tal-Fondazzjoni. Il-Car Wash saret fil-Car Park tal-Lasco Supermarket fiż-Żejtun nhar is-Sibt 30 ta' April mid-9.00 ta' filgħodu sas-6.30 ta' filgħaxija. Grazzi tal-kontribut volontarju lil:

Mill-Fondazzjoni: Miriam u żewġha Adrian u bintha Louisa u missierha Alfred, Melanie u żewġha Steeve, Claire, Sr Rose, Ruth, Kim, Vanessa, Connie, Reno, Jessie, Rita u Rita, Marianne, Daniel, Jonathan u Nora. Grazzi Lina, Mary, u Mildred tal-ikel li żammna fuq saqajna!

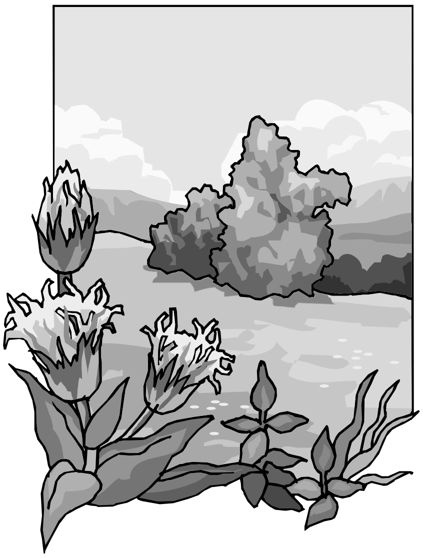
Mit-Tarxien Youth Centre: Is-Sur Joseph Farrell u l-membri żgħażagħ: Justine Zammit, Luana Gafà, Stephanie Montebello, Odissea Caruana, Jasmine Caruana, Doriana Camilleri, Melania Grech, Rita Camilleri, Jonathan Andrew Fannara, Christopher Debattista, Roderick Bellizzi.

Grazzi wkoll lil management tal-Lasco Super Market li offra l-Car Park u l-ilma u lill-Ignazio Anastasi Ltd B'Kara għall-prodotti tal-ħasil tal-karozzi.

ROKNA POEŻIJA

Taħt l-ilsien fil-mogħdija

Il-kliem ta' taħt l-ilsien ... issemma' għal dawn. Trakkiiet storbjużi, ħornijiet jagħtu - dawk, ħi, agħti kashom biss kemm kemm ma jirfsukx. Ilmenti w garr, u garr... induna bihom biss kemm kemm tinjorhom. Il-karb ta' min ibagħti, dawk tismagħhom tkun trid, iżd' ara li tara x'hemm taħthom, minn taħt l-ilsien, "Kun, kun, kun ... daqs xejn miegħi. Inkampa, taf, imma 'rrid inkun naf... li m'inix waħdi."



U meta timxi tikk'oħra, waħdek, forsi tasal fi ftuħ bla siġar, li jinżerta kbir daqs l-univers, forsi anki aktar. Hawn tisma' biss il-kliem ta' taħt l-lsien. M'hawn xejn ħlief kliem ta' taħt l-ilsien. M'hawnx għagħa u frattariji, kakofoniji, orgażmi tal ħoss. M'hawnx dawrien, wasalt fil-fus. Issemma għal-kliem ta' taħt l-ilsien.

Mhux b'moħħok iżda b'taħtu, b'taħtu! Mur fil-fetħa, strieħ. Intebaħ. Il-mument, maġiku, sagru. Il-kosmos u l-Wieħed ilissnu kliem minn taħt l-ilsien, ha' jdarruk għas-skiet.

U meta tkun lest, ilissnu Ħemda.

poeżija-proża ta' tony macelli

What is Pose Poetry? Prose poetry, is poetry written in prose instead of using verse but preserving poetic qualities such as heightened imagery and emotional effect. Prose poetry can be considered either primarily poetry or prose, or a separate genre altogether. The argument for prose poetry belonging to the genre of poetry emphasizes its heightened attention to language and prominent use of metaphor. On the other hand, prose poetry can be identified primarily as prose due to its reliance on prose's association with narrative and on the expectation of an objective presentation of truth. Critics such as Jonathan Monroe and Marguerite S. Murphy argue instead that the prose poem gains its subversiveness through its fusion of poetic and prosaic elements and, consequently, its challenge to the traditional notions of genre... *http://en.wikipedia.org/wiki/Prose_poetry , retrieved 19/04/2011*

INĠABRU €636 MILL-BEJGĦ TA' FIGOLLI

Grazzi immens lill-Voluntiera Anna Friesenegger tal-107 figolla li sajret biex tgħin lill-Fondazzjoni tiġbor fondi għas-servizzi li toffri. Grazzi ukoll lil Miriam Grech li irnexxielha tiġbor l-ingredjenti kollha meħtieġa għat-tħejjija tal-Figolli li, apparti li kienu bnini ħafna, inħatfu! Grazzi Anna tal-idea li tħejji Figolli għad-dijabetiċi ukoll għax dawn inħatfu mill-ewwel jum. Proset u grazzi!

IL-BEATIFIKAZJONI TA' SUOR ENRICHETTA ALFIERI

Fis-26 ta' Ġunju 2011 fl-10am fil-Pjazza Duomo, Milan, l-Eminenza Tiegħu il-Kardinal Dionigi Tettamanzi, ser imexxi il-Litrurġija Solenni tal-Beatifikazzjoni ta' Sr. Enrichetta Alfieri. Is-Sorijiet tal-Karità ta' Santa Giovanna Antida, u lajċi Hbieb tal-kongregazzjoni jixtiequ jaqsmu l-ferħ tagħhom mal-komunità nisranija f'Malta. Flimkien irridu nirringrazzjaw lil Alla tal-ġid li Huwa għamel mal-ħabsin u priġunieri tan-nażismu permezz ta' Sr. Enrichetta fil-Ħabs ta' San Vittore f'Milan.

Huwa importanti, hawn Malta u Għawdex, insiru nafu aktar fuq Sr. Enrichetta sabiex nimitawha fl-imħabba kbira li kellha lejn min kien maħqur, umiljat u persegwitat u bħalha nkunu lesti li nbatu aħna biex ngħinu lilhom. Min jeħtieġ aktar informazzjoni tistgħu tikkuntattjaw lil xi ħadd mill-membri tal-kummissjoni li huma, Sr. M. Filomena Camilleri, kunsilliera, Sr. Antonietta Attard, Sr. Fausta Darmanin, Sr. Adele Baldacchino, Mrs Marion Calleja u Mrs Melanie Piscopo.

Ma din il-ħarġa qegħdin nippubblikaw il-programm tal-Beatifikazzjoni li ser isir Milan. Min huwa interessat li:

1. Jaqra fil-qosor il-memorji tagħha, miktubin minn Sr. Enrichetta nnifisha, jitlobna kopja. Din tingħata bla ħlas. Tkellmu mal-kummissjoni.

2. Min jixtieq jiġi Milan biex jieħu sehem f'din iċ-ċelebrazzjoni, jinforma lili billi jiktibli fuq sistersalvina@yahoo.com għal aktar informazzjoni. Il-grupp li ser jipparteċipa fiċ-ċelebrazzjoni f'Milan ser jitlaq minn Malta l-Ħamis 23 ta' Ġunju u jerġa' lura Malta t-Tnejn 27 ta' Ġunju filgħaxija. Jiena nkun nista' nibgħatilkom kopja tal-progarmm bil-posta u meta nkun naf kemm ser iqum il-vjaġġ ninfurmakom.

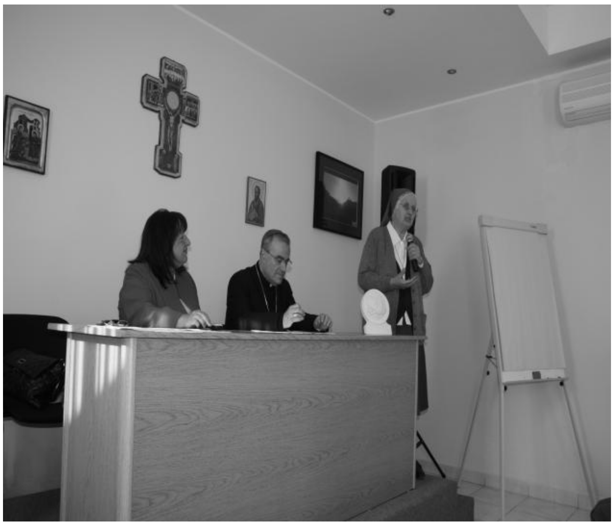
Nitolbu lil Sr. Enrichetta sabiex din l-okkazzjoni sabiħa tkun ġrajja li sebbaħ lil Alla u tiġbed aktar bnedmin lejH biex jitgħaxxqu bl-imħabba kbira tiegħu.

Nixteqilkom ħafna paċi, ferħ u hena fil-Mulej li qam mill-mewt għal Żmien il-Għid u stennija sabiħa għaċ-ċelebrazzjoni ta' l-Għid il-Ħamsin, il-miġja tal-Ispirtu Qaddis.

Sr. M. Salvina Bezzina soc

SERVIZZ LWIEN - LAQGĦA MAL-ARĊISQOF

Nhar il-Ħamis 28 ta' April, 60 persuna li jerfgħu r-risponsabbiltà ta' kura ta' membru tal-familja b'mard mentali u mard kroniku ieħor kellhom laqgħa mal-Eċċellenza tiegħu Monsinjur Arċisqof Pawlu Cremona fir-residenza tiegħu Ħ'Attard. Din kienet attività tas-Servizz LWIEN tal-Fondazzjoni li joffri appoġġ lil qraba li fil-familja tagħhom għandhom rwol ta' caregiver. Il-laqgħa mal-Arċisqof qanqlitna lkoll u nibqgħu niftakruha bħala inkontru ħaj, miftuħ u sinċier mar-ragħaj spiritwali tagħna. L-Arċisqof ġentilment irregala l-ktieb **Il-Kwiekeb fid-Dlam Jixegħlu: vjaġġi ta' tama mterrqa minn qraba ta' persuni b'mard mentali** maħruġ minn-Assoċjazzjoni għas-Saħħa Mentali u l-Fondazzjoni lil kull familja preżenti.



IS-SERVIZZ LWIEN

LWIEN joffri ankra lill-qraba li jħossuhom għajjiena fiżikament u mentalment bir-risponsabbiltà kbira li ta' kuljum jerfgħu billi jieħdu ħsieb membru tal-familja li jsofri minn mard mentali. Dawn il-familjari huma fir-riskju li jiżviluppaw mard mentali huma wkoll.

It-taħbit il-moħħ tal-isfida tal-kura ta' membru tal-familja maħbub hu wieħed qalil li jgħajjik u jifnik. Ħafna jaqgħu f'dipressjoni. Ir-relazzjonijiet tagħhom isofru. L-impieg ibati wkoll.

Il-familjari ta' persuni li jieħdu ħsieb qarib b'mard mentali jeħtieġu appoġġ għalihom infushom ukoll. Is-Servizz LWIEN jipprovdilhom dan l-appoġġ sabiex tonqsilhom it-tbatija u jibqgħu f'qagħda li joffru kura effettiva lil qaribhom. Aspetti tas-servizz jinkludu:

- ***Konsultazzjonijiet individwali jew bħala familja*** ma' professjonista b'esperjenza vasta fil-qasam tas-saħħa mentali. Il-membri tal-familja jistgħu jiddiskutu in-natura tal-marda mentali li jiffaċċja l-membru tal-familja, is-sintomi, l-effetti tal-medikazzjoni u x'jista' jsir, kif wieħed jista' jirrelata mal-membru tal-familja li hu jew hi marida mingħajr ma jgħarraq is-sitwazzjoni, u l-mezzi li wieħed jista' juża' biex jieħu ħsieb tiegħu nnifsu bla ma jikkrolla.

- *Appoġġ ta' Social Work, Counselling u gruppi ta' appoġġ*.

Is-servizz jirrispetta l-**kunfidenzjalità** ta' dak li jkun.

X'inhu "It-Taptip"? jew l-Emotional Freedom Techniques (EFT)

Il-metodu msemmi fl-artiklu t'hawn fuq huwa metodu ta' terapija sempliċi li ħafna drabi jħoll l-għoqod jew xkiel emozzjonali, bħal ma hi r-rabja fit-tul, il-phobia, id-diżappunt, l-imrar, is-sens li ma tiswa' xejn, eċċ. Dawn kollha ma jħallukx tgħix kuntent. Insemmu wkoll it-tensjoni w anki, kultant, l-uġigħ fiżiku. Il-metodu tal-EFT jikkonsisti f'li tittappja f'subgħajk fuq xi punti fuq wiċċek, taħt l-aptu u taħt l-għonq. Huma il-punti tal-akupuntura ċiniża iżda bla labar u bla uġigħ. Faċli. Bla periklu.

Għaliex jaħdem? Bħal fl-akupuntura ċiniża, mhux faċli tispjega għaliex taħdem din it-terapija alternattiva. Ma tiddependix fuq jekk temminx fiha jew le. U kultant ma taħdimx. Kultant il-kawża tat-taqlib emozzjonali inkunu rridu nsibuha, qabel ma nfejquha bl-EFT jew bil-counselling. Aħna ngħinuk titgħallem il-metodu biex tużah fuqek innifsek jew (b'mod sempliċi) fuq xi ħaddieħor. Jew nagħmlulek it-terapija aħna. Bla ħlas.

Servizz fiċ-Ċentru Antida, 51 Tarxien Road, Tarxien. Irrikorri għand il-Fondazzjoni billi tagħmel appuntament fuq 2180 8981; jew ikteb: imagine@maltanet.net . Avviż: jekk għandek problema serja ta' saħħa mentali li dwarha qed tara psikjatra, jew għandek bżonn psikjatra, normalment ma nagħtux terapija tal-EFT aħna, għalkemm nistgħu ngħallmuk il-metodu u nirreferuk għand speċjalista fil-psikjatrija.

Attivitajiet Soċjali

Is-Sibt, 21 ta' Mejju 2011

LEJLA FIL-BELT HOMPESCH

Attività f'Ħaż-Żabbar

mtella' mill-Kunsill Lokali

Żuru li stall tal-Fondazzjoni

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

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. **Vinċi Project:** Community work in the parish of Ħaz-Żabbar undertaken in collaboration with the parish and funded by STRINA 2010 of the Malta Community Chest Fund. Services include social work in zones with a concentration of families in difficulty, counselling, groupwork

6. **Ġamra Project**: Community work in the parish of Fgura undertaken in collaboration with the parish and funded by The Voices Foundation.

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