



# Il Bollettino

## Gruppi Sociali

[www.coasit.org.au](http://www.coasit.org.au)

### Guida per la famiglia e gli amici

Lunedì il 27 Maggio è stata inaugurata la Responsible Gambling Awareness Week 2015. Co.As.It. e il Responsible Gambling Fund (RGF) hanno presentato la pubblicazione di una guida intitolata: **“Il gioco d’azzardo problematico. Guida per la famiglia e gli amici”**.

Questa guida è indirizzata alla comunità italiana. La guida contiene informazioni pratiche per tutte quelle persone che in famiglia vivono la problematica del gioco d’azzardo per via di un familiare coinvolto con il problema del gioco d’azzardo.

Il Co.As.It negli ultimi anni ha lavorato duro per rimuovere la connotazione negativa legata al gioco d’azzardo e alla malattia mentale nella nostra comunità. Questa guida di aiuto assisterà il Co.As.It. A continuare a portare maggiore consapevolezza comunità su quelle che sono le tematiche relative al gioco d’azzardo. Le famiglie sono il luogo migliore dove il recupero dalle problematiche legate al gioco d’azzardo deve iniziare.

Elisabetta Panzironi, coordinatrice del programma di aiuto al gioco d’azzardo del Co.As.It è intervenuta e ci ha parlato dell’esperienza del gioco d’azzardo da parte dei suoi clienti che negli anni hanno richiesto aiuto al servizio. Elisabetta ha sottolineato l’importanza delle famiglie e della loro speranza, del coraggio, della loro forza e del loro amore che li hanno spinti a cercare aiuto.

Se conosci qualcuno con un problema legato al gioco d’azzardo, non pensarci due volte, chiama il servizio di aiuto al gioco d’azzardo del Co.As.It al numero **(02) 9564 0744**. Puoi richiedere aiuto anche dopo l’orario d’ufficio e ti possiamo raggiungere ovunque a Sydney.

  
**AIUTO** gioco d’azzardo  
 ANONIMO • GRATUITO • PROFESSIONALE  
**Co.As.It.**  
**02 9564 0744**

  
**gambling HELP**  
 PHONE • FACE TO FACE • ONLINE  
**1800 858 858**  
[www.gamblinghelp.nsw.gov.au](http://www.gamblinghelp.nsw.gov.au)

## Orechiette al pesto di nocciole e carciofi *Una ricetta con la verdure di stagione / dosi per 4 persone*

400 grammi di pasta orechiette

40 grammi di granella di nocciole tostate

1 cucchiaino di succo di limone

4 carciofi

30 grammi di pecorino sardo

Prezzemolo, sale e pepe quanto basta

**Procedimento:** Pullire i carciofi ricavando i cuori eliminando gambi, foglie esterne troppo duri e la peluria interna. Tritarli e metterli a cuocere in abbondante acqua salata a fuoco lento. Dopo la cottura aggiungete i carciofi nel vaso del frullatore con il succo di limone, le nocciole tostate, il pecorino grattugiato, pepe e poco sale grosso. Assicuratevi che il brodo dei carciofi non è sovrabbondante per evitare che diventi un brodo. Frullare il tutto versando a filo l'olio extra vergine sufficiente a creare un pesto cremoso, unendo anche un poco di acqua della pasta in cottura. Unire un cucchiaino di prezzemolo tritato, mescolare e condire bene la pasta al dente.

## Come Affrontare L'influenza negli Anziani

### Che cos'è l'influenza?

È una infezione virale, altamente contagiosa, che colpisce l'apparato respiratorio. La trasmissione avviene per contatto diretto attraverso l'inalazione di minuscole goccioline infette tramite la tosse, starnuti o durante una normale conversazione.

### Come si manifesta?

Si presenta con un improvviso aumento della temperatura corporea, mal di testa, dolori muscolari, sudorazione, brividi, scarso appetito, raramente nausea e vomito seguito dal solito mal di gola, tosse secca e raffreddore.

### Quali sono le persone a maggior rischio?

- Gli anziani di età maggiore a 65 anni
- Le persone che vivono in casa di riposo
- Gli adulti con malattie croniche ai polmoni o al cuore

### Cosa bisogna fare?

Il miglior metodo per prevenire l'influenza è la vaccinazione. Dovrebbero vaccinarsi tutte le persone appartenenti alle categorie a rischio. Quando si ammala di influenza è necessario restare a letto in ambiente caldo e umidificare l'aria dell'ambiente. Seguire una dieta equilibrata e ricca di liquidi (brodo, tisane e spremute) per reintegrare l'acqua e sali minerali persi durante la eccessiva sudorazione. **Rivolgetevi al medico quando sentite i primi sintomi o se la malattia si prolunga. Se desiderate sottoporvi alla vaccinazione e ricevere maggiori informazioni al riguardo contattate il vostro medico di famiglia.**

## Cos'è la Opal Card?

La Gold Opal card per anziani/pensionati è una tessera che si utilizza ogni qualvolta che si viaggia sui mezzi pubblici a Sydney e nelle zone limitrofe. La Opal Card rende il trasporto facile e conveniente per chi non vuole più fare la fila in edicola per acquistare un biglietto cartaceo ogni volta che bisogna viaggiare.

Potete acquistare la carta tascabile una sola volta e ha le dimensioni di una carta di credito che puoi conservare e riutilizzare. La carta in se non costa niente ma si ricarica con i tuoi soldi. Una volta caricata la puoi utilizzare per pagare il costo del viaggio su qualsiasi mezzo pubblico, compresi treni, traghetti e autobus. Basta strisciare la Opal Card quando salite e prima di scendere dai mezzi sugli appositi lettori presso le stazioni ferroviarie e sugli autobus.

Le tariffe della Gold Senior/Pensioner Card sono soggette al tetto massimo di \$2.50 al giorno. E se fai un viaggio breve in autobus o treno e non raggiungi il tetto massimo di \$2.50 al giorno pagherai ancora di meno.

La carta si ricarica di persona ai rivenditori Opal, usando la carta di credito oppure tramite addebito diretto del vostro conto corrente. Se scegli la ricarica automatica ogni volta che il saldo della Opal Card scende al di sotto delle \$5.00 si ricarica automaticamente. Se scegliete di ricaricare la Opal card in contanti dal rivenditore Opal, bisogna tener conto della somma esistente sulla Card ogni volta che strisciate la carta alla fine del tragitto.

Per procurarvi la Opal Card potete visitare il sito [www.opal.com.au](http://www.opal.com.au) scegliendo la lingua italiana, chiamando al numero **13 67 25** oppure si acquista presso un rivenditore Opal che espongono il logo. Se non parli l'inglese, chiama il Servizio traduzioni e interpreti al numero 131 450 e chiedi che ti passino al Opal Customer Care.

## Informazioni Gratuite Sui Farmaci

Con il passare degli anni, è probabile che si debbano affrontare acciacchi che richiedono, per essere adeguatamente contrastati, l'assunzione quotidiana di farmaci. Tra le malattie comuni che vengono curate attraverso la somministrazione di medicinali rientrano ad esempio il diabete, la pressione alta e l'artrite. Spesso, si corre il rischio di assumere farmaci senza preoccuparsi degli affetti collaterali e neppure dei costi correlati al loro utilizzo.

La maggioranza delle persone non pone un'adeguata attenzione alle medicine assunte. È invece, più che opportuno informarsi sui farmaci utilizzati in modo da conoscere modalità e tempistiche di somministrazione e, conseguentemente, trarre il maggior beneficio possibile dai prodotti di cui si fa uso.

A questo proposito il consulente "Droga e Alcool" del Co.As.It., Vincenzo Cositore, è disponibile ad assistere persone che abbiano bisogno di consiglio e supporto o in relazione all'assunzione di farmaci. Per maggiori informazioni o per prenotare un appuntamento, chiamate al numero 9564 0744.

## VI INTERESSA FARE VOLONTARIATO?

Se avete qualche ora ogni due settimane da dedicare alla vostra comunità e volete aiutare coloro che sono in case residenziali oppure a casa, il volontariato fa per te. Lo scopo del programma per i visitatori comunitari (CVS) è quello di arricchire la loro vita perchè si sentino soli o socialmente isolate.

Il visitatore comunitario si impegna a visitare la persona anziana ogni seconda settimana perchè si crea un legame di amicizia con il cliente. Si trascorre la visita facendo qualche cosa che piace al cliente tipo leggendo, ascoltando la musica, chiacchierando oppure passeggiando. Ovviamente tutto ciò dipende dallo stato di salute del residente e dagli ordini delle coordinatrici responsabile per il CVS. Condividendo il vostro tempo e i vostri interessi con la persona anziana le aiuterà a sentirsi meglio ed a godere di più la propria vita. Se sei interessato/a a fare del volontariato chiama **Claudia Bertinato o Connie Trovato, Coordinatori del servizio CVS al 9564 0744 del Co.As.It.**

