

Chào đón Nhân viên Nhóm Hỗ trợ Xã hội mới

Chúng tôi vui mừng chào đón Ashley gia nhập gia đình ViWA với vai trò là Nhân viên Nhóm Hỗ trợ Xã hội (SSG) mới. Ashley sẽ tổ chức và hỗ trợ nhóm cao niên, góp phần tạo nên một không gian thân thiện, ấm áp, nơi mọi người có thể kết nối, chia sẻ và cùng nhau tham gia các hoạt động. Xin mời mọi người cùng gửi đến Ashley lời chào đón nồng nhiệt! Chúng tôi mong được thấy Ashley xây dựng những mối quan hệ gắn kết và bền chặt với các thành viên.



Cùng nhau đón Tết Bính Ngọ



Vào tháng Hai, cộng đồng của chúng tôi đã cùng nhau tụ họp để chào mừng Tết trong không khí vui tươi và sôi động. Hội trường tràn ngập tiếng cười khi các thành viên tham gia những trò chơi truyền thống như Bầu cua cá cọp hay Lucky Pong. Điểm nhấn đặc biệt là màn múa lân do các nhân viên và thiện nguyện viên tuyệt vời của chúng tôi biểu diễn, mang đến sự phấn khởi và không khí lễ hội cho tất cả mọi người. Đây là một hoạt động tuyệt vời để chào

đón năm con Ngựa, bên bạn bè, cộng đồng và hương vị văn hóa truyền thống.

Tưởng nhớ Hai Bà Trưng

Vào tháng Ba, chúng tôi đã cùng nhau tụ họp để tưởng nhớ và tôn vinh Hai Bà Trưng, những nhân vật quan trọng trong lịch sử Việt Nam. Đây là một dịp ý nghĩa để cộng đồng chúng tôi cùng nhìn lại tinh thần quả cảm, sức mạnh và tinh thần lãnh đạo của Hai Bà. Đây cũng là cơ hội để mọi người quây quần bên nhau, chia sẻ những câu chuyện và tôn vinh di sản văn hóa, đồng thời truyền lại những giá trị quý báu này cho các thế hệ mai sau.





Một dấu ấn đáng tự hào của ViWA

Chúng tôi rất vui mừng chia sẻ một tin vui đó là ViWA đã nhận được nguồn tài trợ Vòng 1 của Chương trình Tài trợ Tác động Xã hội của Chính phủ Nam Úc. Khoản tài trợ này được trao bởi ông Michael Brown, Nghị sĩ Quốc hội vào tuần trước. Sự hỗ trợ này giúp chúng tôi tiếp tục phát triển các chương trình và tạo thêm nhiều cơ hội để cộng đồng kết nối, hỗ trợ lẫn nhau và cùng phát triển. Xin chân thành cảm ơn tất cả những người đã đồng hành cùng chúng tôi trong suốt hành trình này. Thành quả này thuộc về tất cả chúng ta.

Mẹo chăm sóc sức khỏe trong mùa thu cho người cao niên ở Nam Úc

Khi tiết trời bắt đầu se lạnh, đây là thời điểm lý tưởng để chăm sóc sức khỏe và tận hưởng không khí mùa thu. Dưới đây là một vài gợi ý giúp quý vị luôn khỏe mạnh trong mùa này:

1. Duy trì vận động trong những tháng mát trời
 - Những buổi đi bộ nhẹ nhàng tại các công viên địa phương như Vườn Bách Thảo Adelaide hoặc Công viên Quốc gia Belair, có thể giúp cải thiện tâm trạng và tăng cường khả năng vận động.
2. Ăn uống theo mùa để tăng cường sức khỏe
 - Mùa thu mang đến nhiều loại thực phẩm tươi ngon như lê, táo, bí đỏ và các loại rau xanh. Những thực phẩm này giàu chất xơ, vitamin và chất chống oxy hóa.
3. Chuẩn bị cho mùa đông
 - Đặt lịch tiêm vắc-xin cúm sớm.
 - Kiểm tra nhà cửa để tránh gió lùa và đảm bảo hệ thống sưởi an toàn, hiệu quả.

Nguồn tham khảo:

- [Khuyến nghị dành cho người cao niên \(từ 65 tuổi trở lên\)/Bộ Y Tế, Người Khuyết Tật và Cao Niên Úc](#)
- [Better Health Channel – Dinh dưỡng và hoạt động thể chất cho người cao niên](#)
- [SA Health – Lão hóa khỏe mạnh, sức khỏe mùa đông và tư vấn tiêm chủng](#)

Quý vị có biết?

Thẻ *Seniors Card* của Nam Úc không chỉ cung cấp ưu đãi về việc đi lại mà còn mang lại giảm giá tại hàng trăm doanh nghiệp địa phương, từ quán cà phê đến phòng khám mắt. Quý vị có thể khám phá các ưu đãi tại seniorcard.sa.gov.au.