

# SUPPORT ASIAN WOMEN'S FRIENDSHIP ASSOCIATION INC.



*Empower Women from Culturally and Linguistically Diverse  
(CALD) Backgrounds*

**BOLETIN**

**2019 Edición 1**

Briefly updating things that happened in 2018  
- we finished two community education programs well - Tuesday Day to Day Basic English Class and Stepping Up – Computer and English program of ACE Grant. Changing location for monthly Multicultural Seniors Wellbeing Group in Hellenic Club to meet seniors' needs was one of the highlights for the seniors and participants. All participants have been enjoying the new meeting place, food, community talk sessions and social interaction with one another.

In January of 2019, SAWs Seniors Group started with the seniors meeting in Hellenic Club for Yum Cha. Seniors gatherings will be meeting throughout the year. The 2019 Seniors gathering calendar is out. If you would like one, either go to our website: [www.sawsfriendship.org.au](http://www.sawsfriendship.org.au), send us an email or call us. In February, SAWs conducted 1<sup>st</sup> session of Be Connected program. The program is an Australian government initiative to help all Australians over 50 to be connected. It was a good turn out on the day. This Program will be running more often during the year. SAWs welcomes opportunities to conduct session/s to any community group/s and it is free. If you know any groups of people over 50 who would like to have private session/s, please do not hesitate to contact SAWs information Team - [info@sawswomen.org.au](mailto:info@sawswomen.org.au) or call 6292 6001.

Tuggeranong Library on Tuesday and Wednesday morning regardless we don't have any funding to support such good program. All these events are able to happen with big thanks to SAWs wonderful volunteers Karen and Mary.

Please keep in mind, SAWs always focuses to improve our programs and is happy to hear from you what works and what doesn't. We also welcome any new ideas. Let us know to share your views.

SAWs Information Team

Brevemente, quisiéramos compartir algunos programas/eventos que sucedieron en 2018: Finalizamos con éxito dos programas de Educación para la Comunidad: las clases de inglés básico los días martes y el programa de inglés y computación financiado por ACE. El cambio de locación del Programa mensual de Bienestar para Adultos Mayores al Club Helénico con el fin de responder a las necesidades de los participantes fue de resaltar. Los participantes han estado disfrutando la nueva locación, la comida, las sesiones de charlas comunitarias y la interacción social con los otros miembros.

En enero de 2019, el grupo de adultos de SAWs empezó a reunirse en el en el Club Helénico para disfrutar Yum Cha almuerzos. Habrá reuniones a lo largo del año de acuerdo con el calendario de actividades que ya está disponible. Si quisiese una copia, visite nuestra página web [www.sawsfriendship.org.au](http://www.sawsfriendship.org.au), envíenos un correo electrónico o llámenos. En febrero, SAWs condujo la primera sesión del Programa "Estar Conectado". El programa es una iniciativa del gobierno australiano para ayudar a las personas mayores de 50 años a estar conectados. Tuvimos un buen número de participantes. Este programa se repetirá durante el año. SAWs le da la bienvenida a este tipo de oportunidades que permiten ofrecer programas gratuitos a la comunidad. Si conoce a algún grupo mayor de 50 años que quisiese tener sesiones privadas, por favor no dude en contactar al Equipo de Información de SAWs [info@sawswomen.org.au](mailto:info@sawswomen.org.au) o llamar al 6292 6001.

Hemos continuado con el Programa en la biblioteca de Tuggeranong los martes y miércoles a pesar de no tener financiamiento para suportar este programa. Estos eventos han sido posible gracias a la labor de nuestros voluntarios Karen y Mary.

Recuerde que SAWs siempre busca mejorar sus programas y está gustoso de recibir sus sugerencias e ideas.

Equipo de Información de SAWs

## Community News:

### *Help with energy bills*

Canberrans on low and fixed incomes will be able to access an increased Utilities Concession for energy bills from 1 July 2019.

Eligible concession card holders with a rebate to help meet the ongoing costs of electricity and gas services. The \$46 increase will bring the total payment to \$700.

**More information:** [assistance.act.gov.au](http://assistance.act.gov.au)

### *Top up MyWay Card*

Top up your MyWay card using new Transport Canberra ticket vending machines at major bus stations and light rail stops.

The machines are stationed at the Belconnen, City, Gungahlin, Tuggeranong and Woden major bus stations.

**More information:** [transport.act.gov.au](http://transport.act.gov.au)

### *Return containers*

Container Deposit Scheme started in the ACT on 30<sup>th</sup> June 2018. There are 18 return points located across Canberra, for returning aluminium, glass and plastic.

For bulk deposit, you can find the depots in Fyshwick and Phillip.

**More information:** [actcds.com.au](http://actcds.com.au)

### *Have Your Baby At Home*

Eligible Tuggeranong women have the option of birthing their baby in their own home through the Canberra Health Services homebirth trial.

To be eligible for the homebirth trial, you must meet the criteria below:

- be aged between 18 and 40 years
- live within the homebirth catchment area
- have current ambulance cover
- live in a safe working environment (including; adequate lighting, electricity, access to clean hot water, pets that can be secured out of the birthing area, easy access to the home for emergency vehicles, parking availability for two midwives, and reliable phone access at all times.)

## Noticias para la Comunidad

### *Ayuda con Facturas de Electricidad*

Los Canberranos de bajos y fijos ingresos tendrán acceso a una mayor concesión en las facturas de electricidad a partir del 1 de Julio 2019.

Los portadores de carnets de concesión recibirán beneficios con el fin de cubrir los costos de los servicios de gas y electricidad. El incremento del beneficio será de \$46 lo que incrementa el beneficio total a \$700.

**Para más información:** [assistance.act.gov.au](http://assistance.act.gov.au)

### *Recargo de Tarjeta MiCamino*

Usted podrá recargar su tarjeta MiCamino usando las nuevas máquinas dispensadoras en las principales estaciones de buses y las paradas del tren ligero.

Las máquinas estarán ubicadas en las principales estaciones de buses de Belconnen, City, Gungahlin, Tuggeranong y Woden.

**Para más información:** [transport.act.gov.au](http://transport.act.gov.au)

### *Retorno de Contenedores*

El Programa de Retorno de Contenedores empezó en ACT el 30 junio 2018. Hay 18 puntos de retorno localizados en Canberra para retornar aluminio, vidrio y plástico.

Para retornos en volumen, puede encontrar depósitos en Fyshwick y Phillip.

**Para más información:** [actcds.com.au](http://actcds.com.au)

### *De a luz a su bebé en casa*

Las mujeres del área de Tuggeranong que son elegibles para el programa, tendrán la oportunidad de dar a luz en sus casas a través del programa piloto de Servicios de Salud de Canberra.

Para ser elegible para el programa, usted deberá reunir los siguientes criterios:

- Tener entre 18 y 40 años
- Vivir en el área del programa (Tuggeranong)
- Tener servicio de ambulancia vigente
- Vivir en un ambiente seguro (incluyendo: iluminación adecuada, electricidad, acceso a limpia agua caliente, mascotas que no tengan acceso al área donde ocurrirá el parto, facilidad de acceso a vehículos de emergencia, parqueadero para dos enfermeras parteras y acceso a un número de teléfono en todo momento).

- have had at least one, and no more than four, previous healthy pregnancies and uncomplicated births and recovery periods
- be more than 37 weeks and not more than 42 weeks pregnant at the time labour begins
- have a single pregnancy with the baby in a head down position before labour starts
- wish to labour naturally

Eligibility screening continues up until you go into labour. If any issues are identified, you may need to be transferred to the Centenary Hospital for Women and Children to give birth.

If you'd like to find out more about homebirth and whether it's suitable for you, come along to the information session on March 29 and hear from women about their recent homebirth experience.

You can contact the Birth Centre at the CHWC on 02 5124 7625 between 8:30am and 4:30pm, Monday to Friday or for more information or to see if you are eligible for a homebirth visit [health.act.gov.au/homebirth](http://health.act.gov.au/homebirth).

**More information:** [health.act.gov.au/homebirth](http://health.act.gov.au/homebirth)

### Seniors Week

The 2019 ACT Seniors Week will be held from 18 -24 March and is a week-long celebration of Canberra's older community.

[Seniors Week Expo](#), which will be held on Thursday 21 March at Exhibition Park in Canberra (EPIC).

### Something Fun about Food

*Remember what your mother told you: Do not play with your food*



[www.websense.com](http://www.websense.com)

- Haber tenido por lo menos uno y no más de cuatro embarazos sin complicaciones al igual que partos y recuperaciones sin complicaciones.
- Tener un embarazo único con el bebé en posición de cabeza antes de que la labor de parte empiece.
- Desear tener parto natural

El proceso de elegibilidad continua hasta el momento de la labor de parto. Si algún problema es identificado, usted podría ser trasladada al Hospital Centenario para mujeres y niños (CHWC) para dar a luz.

Si quisiera tener más información acerca del programa y saber si es adecuado para usted, asista a la sesión de información el 29 de marzo y escuche las experiencias de mujeres que han dado a luz en casa recientemente.

Usted puede contactar el centro de nacimiento del CHWC en el numero 02 5124 7625 entre las 8:30 am y las 4:30 pm de Lunes a Viernes o visitar la página web [health.act.gov.au/homebirth](http://health.act.gov.au/homebirth) para mayor información y criterios de elegibilidad.

**Más información:** [health.act.gov.au/homebirth](http://health.act.gov.au/homebirth)

### Semana de Adultos Mayores

La Semana de Adultos Mayores en ACT se llevará a cabo entre el 18 y el 24 de marzo como celebración a la Comunidad de Adultos Mayores.

[La Exposición para Adultos Mayores](#), se llevará a cabo el jueves 21 marzo en el Parque de Exhibición de Canberra (EPIC).

### Diversión en la comida

*Recuerda lo que su madre le decía: No juegue con la comida*



If you want to be added to our Newsletter mailing list (email or postal), or if you have an article or community information would like included in our future Issues, please email to [info@sawsfriendship.org.au](mailto:info@sawsfriendship.org.au)

Feel free to pass on information about this newsletter to your friends and colleagues.

Si desea recibir nuestro boletín (en su correo electrónico o dirección postal) o si tiene un artículo o alguna información de interés para la comunidad que quisiera incluir en nuestras próximas ediciones, por favor envíe un correo electrónico a [info@sawsfriendship.org.au](mailto:info@sawsfriendship.org.au)

Comparta nuestro boletín con sus amigos y colegas.

**SUPPORT ASIAN WOMEN'S FRIENDSHIP ASSOCIATION INC.**

**亞洲婦女聯誼協會**

Postal address: Shop 4, Calwell Shops, Webber Cres, CALWELL 2905

Phone No. 62926001

Email: [info@sawsfriendship.org.au](mailto:info@sawsfriendship.org.au)

Website: [www.sawsfriendship.org.au](http://www.sawsfriendship.org.au)

**This project is proudly supported by 2018-2019 Participation (Multicultural) Grant Program**