

Invecchiare bene



Cosa significa invecchiare bene per gli anziani delle comunità multiculturali del Victoria? Tre persone anziane di grande ispirazione condividono le loro storie.

La storia di Theresa Sengaaga Ssali

A 77 anni, Theresa Sengaaga Ssali continua a fare la differenza nella vita degli altri. È cofondatrice ed ex presidente dell'African Women's and Families Network (AWAFN), un'organizzazione che sostiene le comunità migranti e multiculturali in tutto il Victoria.

Nata in Uganda, Theresa è cresciuta in un villaggio agricolo ed è stata una fra gli undici bambini incoraggiati a proseguire gli studi. Arrivò in Australia nel 1977 grazie a una borsa di studio. In seguito, i disordini politici in Uganda la costrinsero a lasciare il suo paese e a tornare in Australia. Nonostante abbia dovuto affrontare episodi di razzismo, discriminazioni sul lavoro e anni di separazione dal marito, Theresa è sempre rimasta determinata a costruire un futuro migliore.

Theresa ha studiato per diventare assistente sociale e ha dedicato la sua carriera ad aiutare gli altri.



Per oltre 25 anni ha lavorato in programmi rivolti alle persone con disabilità, ai giovani, alle donne e agli anziani. Attraverso l'AWAFN, ha aiutato molte donne migranti anziane a superare l'isolamento sociale grazie ad attività come il nuoto, lo yoga e i gruppi di cucito. Theresa ritiene che invecchiare bene significhi vivere con dignità, sentirsi parte della comunità e mantenere relazioni significative. Il suo obiettivo è semplice: fare in modo che ogni persona si senta apprezzata, inclusa e sostenuta.



Creiamo un mondo in cui l'uguaglianza possa prosperare. Insieme possiamo farcela.

Theresa Sengaaga Ssali, assistente sociale, attivista e leader comunitaria