

Lão hóa tích cực



Sống khỏe khi về già có ý nghĩa như thế nào đối với người cao tuổi thuộc các cộng đồng đa văn hóa ở Victoria? Ba vị cao niên đầy cảm hứng chia sẻ câu chuyện của họ.

Câu chuyện của Theresa Sengaaga Ssali

Ở tuổi 77, bà Theresa Sengaaga Ssali vẫn tiếp tục tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của người khác. Bà là người đồng sáng lập và cựu chủ tịch của African Women's and Families Network (AWAFN), hỗ trợ các cộng đồng người nhập cư và đa văn hóa trên khắp Victoria.

Sinh ra ở Uganda, Theresa lớn lên trong một làng nông nghiệp và là một trong 11 người con được khuyến khích theo đuổi việc học hành. Bà nhận được học bổng đến Úc vào năm 1977. Sau đó, tình trạng bất ổn chính trị ở Uganda đã buộc bà phải rời bỏ quê hương và trở về Úc. Bất chấp việc phải đối mặt với nạn phân biệt chủng tộc, sự kỳ thị nơi công sở và nhiều năm xa cách chồng, Theresa vẫn quyết tâm xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn.



Theresa học ngành công tác xã hội và cống hiến sự nghiệp của mình để giúp đỡ người khác. Trong hơn 25 năm, bà đã làm việc trong các chương trình dành cho người khuyết tật, thanh thiếu niên, phụ nữ và người cao tuổi. Thông qua AWAFN, bà đã giúp nhiều phụ nữ di cư lớn tuổi vượt qua sự cô lập thông qua các hoạt động như bơi lội, yoga và các nhóm may vá. Theresa tin rằng sống khỏe khi về già là về phẩm giá, sự thuộc về và sự kết nối. Mục tiêu của bà rất đơn giản: đảm bảo mọi người đều cảm thấy được trân trọng, không bị phân biệt đối xử và được hỗ trợ.



Hãy cùng nhau kiến tạo một thế giới nơi bình đẳng được phát triển. Cùng nhau, chúng ta có thể.

Theresa Sengaaga Ssali, Nhân viên Xã hội, Nhà vận động và Lãnh đạo Cộng đồng