

Our Reflections
during the pandemic
Adelaide, August 2020

By
Australia Donna Committee



INDEX

| | |
|--------------------------|-----------|
| Introduction | p. 2 |
| Angie Morony | pp. 3-4 |
| Daniela Costa | pp. 5-8 |
| Emma Luxardo | pp. 9-12 |
| Gianna Vorrasi | pp. 13-14 |
| Giuliana Otmarich | pp. 15-18 |
| Lara Di Fabio | pp. 19-20 |
| Marylisa Fabian | pp. 21-22 |
| Rosa Filosi | pp. 23-24 |
| Vera Ubaldi | pp. 25-26 |
| Vincenza Ferraro | pp. 27-29 |

Introduction

The COVID 19 pandemic has made a staggering entrance in our lives.

We all have been confronted to re- appraising our values and priorities in life.

Members of Australia Donna would like to share some of their reflections at times of the COVID19 pandemic.

Daniela Costa

President and Editor of Australia Donna

Adelaide, July 2020

ANGIE MORONY

(Tesoriera Australia Donna)

Il ritmo della nostra vita è diventato lento con l'arrivo del COVID-19.

Il ritmo di vita cui eravamo abituati era molto intenso fra il prenderci cura dei nipoti, partecipare a riunioni ed incontri sociali e ora abbiamo dovuto abituarci al nuovo ritmo di vita di stare a casa .

I nostri figli erano preoccupati per noi poiché, pur essendo noi in buona salute e forma fisica, rientriamo pur sempre, a causa dell'età, nel gruppo di persone vulnerabili. Per questo non volevano che ci vedessimo in famiglia e con i nipoti .

Questa e' stata la cosa più difficile per noi.

Ci siamo abituati ad una vita solitaria e abbiamo adottato una routine giornaliera. Per noi è stato importante mantenerci in forma e in buona salute. Così abbiamo camminato ogni giorno. Stare in contatto con la famiglia e con amici attraverso Internet è diventato anche parte delle nostre attività quotidiane e ci ha aiutato a migliorare la nostra competenza con la tecnologia.

In questo periodo abbiamo avuto giornate di sole e così ' abbiamo potuto trascorrere del tempo nel nostro giardino e questo ha giovato alla nostra salute mentale.

Un aspetto positivo del periodo del "*lockdown*" è stato che ho potuto insegnare l'Italiano '*on line*' ai miei due nipotini, Lucy e Archie, che erano molto interessati ad imparare la lingua della nonna nel periodo in cui non andavano a scuola e restavano a casa.

Un evento emozionante per noi è stata la nascita della nostra nipotina Stella in giugno a Torquay, nel Victoria. Non ci è stato possibile andare a conoscerla. Speriamo che con il rallentamento delle restrizioni a metà luglio possiamo andare a trovarla.

Fortunatamente la nostra famiglia ed i nostri amici sono stati in buona salute ed ora non vediamo l'ora di riprendere la nostra vita dopo il COVID-19.

ANGIE MORONY

(Australia Donna Treasurer)

With the advent of COVID-19 life took on a slower pace for us. We were used to a busy life of caring for grandchildren, attending meetings and socialising and now we had to get used to the new rhythm of life of staying home. Although we were fit and healthy our children were very concerned about us as we were in the vulnerable age group and requested that we not see the grandchildren and family members. This was the hardest thing for us to cope with.

We got used to this solitary life and developed a pattern of daily routine. Keeping fit and healthy was a priority so we walked everyday. Keeping in touch with family and friends on line also became a daily activity and improved our technological skills. During this time we enjoyed some sunny weather thus allowing us to spend time in our garden which was very beneficial to our mental health.

One positive aspect of the lockdown was the teaching Italian online to two of my grandchildren, Lucy and Archie, who were very keen to learn their nonna's language, whilst home from school.

An exciting event for us in June was the birth of our granddaughter Stella. Unfortunately for us she was born in Torquay Victoria and we have been unable to visit her. We look forward to the middle of July when the travel restrictions are lifted and we are able to travel.



Fortunately we, our family and friends have maintained our health and look forward to life post COVID-19.

DANIELA COSTA

(Presidente Australia Donna)

Ci sarebbe così tanto da dire sull'effetto della pandemia del virus COVID-19 sulle nostre vite .

Sono stata profondamente colpita per l'intrusione di un virus, di cui sappiamo ancora così poco, che è entrato così potentemente nelle nostre vite e che ha tragicamente portato via tante vite.

Parole come "*pandemia*", "*emergenza globale*" sono diventate parte del nostro lessico quotidiano.

Ci è stato costantemente ricordato che viviamo in "tempi senza precedenti" e che ci troviamo di fronte a un'emergenza pari a quella vissuta nella seconda guerra mondiale.

Abbiamo guardato con sgomento alla televisione immagini e numeri del contagio nel mondo e il diffondersi del disagio e delle crisi sociali.

Ora più che mai ci rendiamo conto che le nostre emozioni e le nostre azioni sono interconnesse e che sarà solo attraverso il tessere di alleanze globali che potremo affrontare le sfide sanitarie, economiche e sociali causate dalla pandemia.

Ad alcuni di noi è stato ricordato che, ahimè, rientriamo nella categoria di coloro che sono " fragili e a maggior rischio".

Siamo stati tutti toccati dal coraggio, dalla generosità e dal senso di altruismo di tante persone che ci hanno protetto nei momenti più bui della pandemia.

Come i nostri governi e collettivamente, abbiamo imparato a farci guidare dalla scienza, prima di tutto per evitare peggiori disastri e per la speranza di poter combattere il virus.

Durante l'isolamento, le nostre vite di ogni giorno sono state come sospese, avvolte nell'incertezza del futuro.

Poi poco a poco abbiamo incominciato a stringerci intorno, a 'fare quadrato', incoraggiandoci a vicenda a proteggere la nostra salute e sicurezza.

Abbiamo trovato una nuova normalità nell'organizzazione del nostro tempo, nelle relazioni sociali e nel lavoro.

Che cosa ho imparato nel periodo dell'isolamento?

Ho imparato ad apprezzare un nuovo ritmo di vita, il senso di libertà dai vincoli delle tante incombenze ed impegni quotidiani, a sentirmi a mio agio con la solitudine, a riflettere su ciò che è importante per me: la mia famiglia e le persone care.

C'è stata la riscoperta delle piccole gioie di ogni giorno: vedere crescere i miei piccoli ortaggi, le lunghe passeggiate sulla spiaggia con la famiglia e gli amici, la riscoperta delle letture di un tempo.

Ho deciso di comprare uno 'smart phone', il mio primo in assoluto! Il movente iniziale era stato di adempiere al dovere civico di usare la COVID –App.

Mi sono affacciata così ad un nuovo mondo: *Facetime, Skype, WhatsApp, Zoom* e, naturalmente, *Facebook...*

Ho provato il piacere di connettermi con famigliari ed amici, in Australia e all'estero. Poi la soddisfazione di poter partecipare sull'Internet a riunioni e seminari cui non avevo potuto accedere a causa della distanza.

Sono fortunata a vivere nel Sud Australia dove l'epidemia è stata fino ad ora contenuta per merito dell'eccellente coordinamento del Dipartimento di Sanità.

Continuo a seguire, seppur da questa mia condizione privilegiata, gli sviluppi delle ricerche sul virus nel mondo, sull'epidemia e a continuare a non abbassare la guardia.

Mi e' stato ricordato , come è stato espresso incisivamente che, dopo tutto, "siamo ospiti della vita".



DANIELA COSTA

(Australia Donna President)

There is so much to say about how the COVID-19 has affected me and so many people around me.

I was shocked that a virus, we still know little about, had entered so powerfully into our lives and had tragically taken away so many.

Words such as *Pandemic* and *Global emergency* have become part of our daily lexicon.

We have been constantly reminded that we live in *unprecedented times* and that we have been confronted with an emergency equal to that experienced in the Second World War.

Indeed we have deeply shared the experience of living in a historic time.

Now more than ever we realize that our actions and our emotions are all interconnected and that we need global alliances to face the health, economic and social challenges emerged from the pandemic.

Our governments and us collectively have learnt to pay attention to science to avoid worst catastrophes and, hopefully, to fight the virus.

We have united to safeguard the welfare of older and frail persons.

We have all been touched by the courage, generosity and selflessness of so many people who have cared for us in the darkest times of the pandemic.

During the lockdown, our day-to-day lives seemed somewhat suspended, shrouded in the uncertainty of the future.

For some of us came the inescapable awareness to be, alas, in "the aged at heightened risk" group. We have found safe haven in the isolation.

Gradually with the attenuation of the contagion, we started to reconnect, reminding each other to "stay well, stay safe". We found a new 'normality' in the organization of our time, social relations and work practices. With tele-health consultations health care entered our homes.

So what did I learn from the experience of the lock down?

I learnt to appreciate a new rhythm of life, the sense of freedom from the constraints of the many daily chores and commitments, the ease with the solitude to reflect on what I value, my family and the importance of friendship.

There was a new- found discovery in the day- to -day pleasures, to watch my vegetable seedling growing, the long walks with family and friends along the beach, the rediscovering of the readings of long ago.

I decided to buy a smart phone – my first ever! The initial motivation was to make a small personal contribution to the safety of the community by downloading the COVID App.

This opened up for me a new world: Facetime, Skype, WhatsApp, Zoom and, of course, Facebook...

It was a joy to reconnect with family and friends in Australia and overseas and to weave new connections with old time friends.

I was delighted to be able to participate in on line seminars and meetings that have been un –available to me before because of the distance.

From my fortunate position of living in South Australia where the spread of the virus has been contained through the well -coordinated actions of the SA Health Department, I continue to strive to get to know about the virus, to follow the course of the epidemic and to continue to be vigilant.

I am reminded, as it has been poignantly put, that after all " *we are guests of life*".

EMMA LUXARDO

(Comitato Australia Donna)

Nell'arco degli scorsi mesi non ho sperimentato in prima persona l'isolamento perché sono andata sempre in ufficio. Ma l'ho comunque vissuto attraverso gli altri nella mia famiglia. Innanzitutto con mia mamma che vive da sola e a Milano! È rimasta a casa per due interi mesi e l'ho dovuta assistere da qui per la spesa online, le ho tenuto compagnia e l'ho aiutata con le sue incombenze mediche. Alla fine dei due mesi di *lockdown* mia madre non vedeva l'ora di uscire e ricominciare la sua vita e soprattutto la sua intensa attività di volontariato. Non nascondo che ero preoccupata che ricominciasse ad uscire e l'ho condiviso con lei, che però si è molto innervosita e mi ha detto: "Che vita è questa? Stare a casa da sola, con le giornate tutte incentrate su mangiare e dormire? Perché alla fine, senza interazione sociale, si perde anche interesse in tutto il resto".

Mia figlia Daria qui in Australia è sempre andata a scuola e ha apprezzato le classi con pochi studenti, a causa delle molte assenze degli altri. Ha vissuto la vita scolastica un po' com'era per lei in Italia, dove in una classe erano 14 studenti e nell'altra 8.

Mio figlio va all'università: penso che proprio lui abbia pagato il prezzo più alto. A luglio doveva partire per Singapore, dove avrebbe studiato per un intero semestre ma tutto è stato posticipato. Avrebbe dovuto andare con un gruppo di studenti a Shanghai, a Sydney e anche partecipare a un'importante conferenza per la presentazione di una ricerca di cui è co-autore... tutto cancellato, speriamo posticipato. Inoltre, le lezioni sono solo online e non è nemmeno lontanamente simile alle lezioni frontali.

Mio marito normalmente lavora da casa, quindi non ha notato grandi differenze. Per tornare alla mia personale esperienza, quello che mi ha lasciato questo periodo di *lockdown* è un sentimento di maggior connessione. Mi sono trasferita in Australia poco meno di quattro anni fa e da allora mi sono sentita isolata dalla "mia precedente vita e dal mio precedente mondo". Con la pandemia ho però potuto ri-accedere e ri-connettermi alla mia vita precedente, il mio teatro, le mie conferenze, la mia scuola di Life e Corporate Coaching (ho partecipato a diversi corsi di aggiornamento), i miei docenti, i miei colleghi coach, i miei musei...

Realizzo ora che io e i miei ragazzi abbiamo vissuto in una sorta di auto-isolamento durante gli scorsi 4 anni e per questa ragione forse siamo risultati più resilienti a un cambiamento di vita così drastico, come quello che stiamo vivendo, e più pronti a gestirlo.

In ultimo ma non meno importante, durante il *lockdown* ho potuto pensare "*out of the box*", "fuori dalla scatola" come si dice qui, e così fare ordine tra i miei desideri e avere una visione più chiara della strada che voglio percorrere. È stato un periodo in cui ho creato spazio interiore, che mi ha rimessa di nuovo in contatto con ciò che mi rende felice e realizzata e con la mia più autentica me.

EMMA LUXARDO

(Australia Donna Committee)

During the past months I haven't experienced proper isolation myself since I have always gone to the office. But I have seen it through others in the family. First of all through my mum who lives alone and in Milano! She stayed home for two full months and I had to assist her with shopping online, keeping company and medical issues. At the end of the two months of lockdown she was looking forward to going out and restarting her volunteering activities. I was worried about her going out but she became very upset and said to me: "What kind of life is staying home alone with your days centred only around eating and sleeping? Because at the end of the day with no social interaction you also lose your interest in everything else".

My daughter Daria here in Australia has always continued to go to school and has enjoyed the small classes due to many absent students. This was similar to how it was in Italy where she was at first in a class of 14 and 8.

My son Mirco is attending university: I think he has paid the highest price. In July he should have gone to study in Singapore for a semester but everything is now postponed. He was due to go with a group of students to Shanghai, to Sydney, to attend an important conference with the presentation of a paper of which he is one of the authors ... everything cancelled, hopefully just postponed. Furthermore, his lectures are only online which is absolutely not the same.

My husband usually works from home so he didn't notice a big difference.

Going back to my experience, what this period gave me was a sense of much more connection. I moved to Australia less than 4 years ago and since then I have felt isolated from my "previous life and world". On the one hand with the pandemic I could again enter my previous life, my theatre, my conference hall, my Life Coaching school (I have attended lots of new updates and PDs), my museums... I realize now that my children and I have lived in a sort of self-isolation these past 4 years and for this reason maybe we were more resilient to a such big change of life and ready to cope with it.

Last but not least, during lockdown I could think "out of the box", order my desires and have a clearer view of the path I want to travel along. It was a very personal and insightful decluttering period which put me back in touch again to what makes and what doesn't make me happy and who I am really am.

GIANNA VORRASI

(Comitato Australia Donna)

Con la graduale introduzione delle restrizioni e delle regole sul distanziamento sociale e con la chiusura di attività commerciali, abbiamo dovuto assistere con tristezza alle lunghe code di persone disoccupate che aspettavano pazientemente in fila fuori dagli uffici del " *Centrelink*". Questa è stata la nuova realtà delle persone che si trovavano impotenti per la perdita del loro lavoro.

I miei colleghi svolgevano il lavoro essenziale nell'assistere queste persone a fare domanda per ottenere il sussidio del governo '*jobkeeper*'. I miei colleghi ed io ci siamo presentati al lavoro ogni giorno senza indugio ed abbiamo fatto ciò che dovevamo.

Non ho avuto nessuna paura o ansia – avevo molto da fare ed ero infinitamente grata per avere un lavoro e poter aiutare chi aveva bisogno!

Durante questo periodo molte sono state le testimonianze di gentilezza. Non solo da parte della mia famiglia, ma anche da parte di colleghi, conoscenze e persone che non conoscevo.

Le persone hanno dimostrato maggiore gentilezza, comprensione e compassione. In casa mia, i miei figli sono diventati "genitori". Mi raccomandavano di stare attenta, di non prendere l'autobus per andare a lavorare, hanno offerto di accompagnarmi in macchina se ne avevo bisogno - cosa che non avevano mai fatto prima.

Quando arrivavo a casa mi chiedevano come era andata la giornata, hanno fatto davvero dei passi avanti, ora fanno la spesa ed aiutano molto a cucinare – questa è stata un'esperienza molto positiva per la nostra famiglia. Ci ha fatto sentire più vicini e di conseguenza ci piace stare di più in casa, cenare insieme ogni sera ed anche fare delle conversazioni. Non ci pesano troppo le restrizioni sociali .

Il virus ha avuto e continuerà ad avere un impatto nella nostra vita, tuttavia io spero che tutti coloro che hanno sofferto e che continuano a soffrire siano aiutati da quelli che fra di noi possono farlo.

Qualche volta basta una parola di incoraggiamento, un sorriso, uno sguardo di empatia – guardiamoci attorno per capire ciò che gli altri possono provare ed essere lì per loro.

GIANNA VORRASI

(Australia Donna Committee)

As the restrictions and physical distancing rules started and businesses closed, the long queues of jobless people waiting patiently outside Centrelink offices was both confronting and very sad. This was the new reality for many who had lost jobs and it was beyond their control! My colleagues were the essential workers who helped them apply for jobseeker payments. My colleagues turned up to work day in, day out and I turned up to work every day too and without hesitation we all did what had to be done. No fear and anxiety for me- I was too busy and extremely grateful that I still had a job and that I was helping those in need!

During this time - I have witnessed a lot of kindness. Not only family and friends but work colleagues, acquaintances and strangers. People have shown more kindness, understanding and compassion.

At home, my sons have become the "parent" telling me to be careful, don't catch the bus to work, they offered to drive me if needed- have never had that before! When I get home they ask about my day, they have really stepped up, they now do the grocery shopping and most of the cooking- this has been a very positive experience from a family perspective. It has brought us closer together and as a consequence we enjoy being at home more, we have dinner together each night and actually have conversations. We don't mind the social restrictions too much.

We have all been impacted and continue to be impacted by this virus however, it's my hope that all those that have suffered and those that are still suffering are supported by all of us that can.

Sometimes it only takes a word of encouragement, a smile, an understanding glance- let's look outwardly to feel what others may be feeling and be there for them.

GIULIANA OTMARICH

(Comitato Australia Donna)

La prima volta che ho realizzato quanto la situazione fosse pericolosa era un sabato mattina di metà marzo. Mi trovavo in un caffè con il mio compagno Peter e la mia amica Clara. Si parlava esclusivamente dell'epidemia di coronavirus che stava dilagando e delle conseguenze per la salute e la vita quotidiana di tutti.

In quel momento, d'un tratto, mi sono accorta che stavamo affrontando una crisi maggiore, uno sconvolgimento sociale ed economico. La mia vita, la mia salute e quella della mia famiglia erano in pericolo e la situazione richiedeva un maggior cambiamento del nostro stile di vita. È stato un momento che mi ha colpita fortemente e ha provocato inaspettatamente in me la determinazione di fare tutto il possibile per proteggerci dal pericolo. Quel pomeriggio stesso ho pensato ai protocolli riguardo il distanziamento sociale, l'isolamento, le mascherine e la disinfezione e ho cominciato ad attuarli.

Nelle settimane seguenti ho stabilito nuove routine domestiche e abitudini quotidiane d'igiene con una sorprendente energia ed entusiasmo, rinforzati ogni sera dalle informazioni del telegiornale sul progredire implacabile del virus. Mi rendevo conto più che mai del mio collegamento alla comunità quando vedevo un cortese rispetto, oppure una scortese inosservanza delle regole del distanziamento sociale, in strada o al supermercato. E anche quando sentivo alla televisione la voce del nostro primo ministro che ci riassicurava: 'Siamo tutti uniti in questa crisi'.

Dal principio mi preoccupavo di come noi, io e Peter, potessimo sopravvivere a settimane o mesi d'isolamento. Di nuovo sono rimasta sorpresa. Col passare dei giorni in cui siamo rimasti quasi sempre a casa, abbiamo ritrovato una calma serenità, un maggiore vicinanza reciproca e una maggior cura l'uno per l'altra. Invece di sentirmi rinchiusa in casa mi sono sentita più libera, dagli appuntamenti,

dagli obblighi sociali, dagli stress esterni, libera di passare una giornata oppure una settimana intera a fare lavoretti in giardino senza interruzioni.

Mi ci sono volute però non più di una o due settimane per sentire sul serio la mancanza del contatto diretto con i miei nipoti. Telefonate, riunioni con 'zoom' non riuscivano a sostituire il contatto fisico. Alla fine ho organizzato incontri a casa loro, io sul marciapiede, loro nel giardino davanti casa, chiacchierando a distanza. Anche questa modalità, meglio di niente, era comunque strana, stentata. La tecnologia che una volta ignoravo, ora era diventata un mezzo che ho accolto con entusiasmo per rimanere in contatto con amici e familiari. Nei discorsi 'on line' si parlava soltanto dell'epidemia e mi ricordo che pensavo e dichiaravo agli amici che il più grande pericolo sarebbe arrivato con l'eventuale rilassamento delle misure restrittive e che io sarei stata estremamente cauta nell'abbassare la guardia.

Ora le misure restrittive sono quasi cessate ed hanno portato con sé altre sorprese. Alcune delle mie nuove routine e abitudini quotidiane d'igiene si sono radicate, forse per sempre. Per esempio continuo a disinfettare regolarmente le maniglie delle porte, degli armadi, le superfici di casa, il sacchetto della spesa, il volante, il cruscotto e il gancio della cintura di sicurezza nella mia automobile. Non sono altrettanto cauta riguardo l'isolamento e ho accolto con entusiasmo il ritorno della libertà sociale.

Nonostante tutto sono molto riconoscente di quanto siamo stati fortunati qui in Australia, in Sud Australia. Abbiamo in gran parte evitato il lato peggiore della prima ondata di COVID19. Ma sono ugualmente consapevole del pericolo imminente di una seconda. Non siamo ancora fuori dai guai. Allora cerco di tenermi strette le lezioni che ho imparato in questi ultimi mesi, le precauzioni che ho praticato, specialmente quelle che ora tendo a dimenticare.

GIULIANA OTMARICH

(Australia Donna Committee)

Well, I first realised how dangerous the situation was as I sat with Peter and my friend Clara in a café for one of our Saturday morning catch-ups in mid March. Our conversation was totally focused on the unfolding epidemic and it's ramifications for our health and daily lives.

It dawned on me as we talked that we were facing a major health crisis as well as social and economic upheaval. My own and my family's life and limb were at risk and major changes to our lifestyle were called for. It was a realisation that hit home hard, so hard it triggered a sudden wave of determination to do everything I could do to protect us from the danger. That very afternoon I thought through protocols for distancing, isolating, masking and disinfecting and began to implement them.

In the weeks that followed I established new domestic routines and daily habits of hygiene with an energy and enthusiasm that quite surprised me, reinforced each evening as I listened to the alarming media coverage of the virus' relentless progress. I developed a paradoxical sense of community connection as everywhere I ran into the courteous regard or rude disregard for distancing among pedestrians and shoppers and heard the Prime Minister's regular reminder, 'We are all in this together' floating in the background of the crisis.

At the beginning I worried about how Peter and I would survive weeks or months of isolation. Again I was surprised. As the days rolled by and we kept largely to our house and garden, an increased calm and serenity settled on us and with it a heightened closeness and care for each other. Far from constrained I felt liberated having no appointments, no social commitments, no outside pressures, free to spend a whole day or a whole week pottering in my garden, uninterrupted.

It took a week or two for me to seriously miss personal contact with grandchildren. Phone calls, sessions on Zoom helped but not entirely. In the end I

set up live meetings at their place, me on the footpath, they in the front garden, chatting for a while. Again it was better than nothing but still somewhat strange and stilted.

Digital technology that once I used to ignore, now became a medium I willingly embraced for contact with friends and family. Online conversations were all about the epidemic and I remember thinking and declaring to my friends that the greatest danger would come with the eventual relaxation of lockdown measures and that I would be extremely cautious in relaxing my own isolation boundaries.

Well the lifting of restrictions has arrived and with it other surprises. Some of my protective household routines have taken root, perhaps for the long term. For example I continue to disinfect door and cupboard handles, domestic surfaces, shopping bags, the steering wheel, dashboard and seatbelt clips of my car. But on the other hand I have not been very cautious with my isolation boundaries and have embraced the return to social freedom with somewhat careless enthusiasm.

I am enormously appreciative of how very fortunate we have been here in Australia, here in South Australia. We have to a very large extent dodged the COVID19 bullet. But I am still enormously aware of the imminent danger of a second wave. We are by no means out of the woods yet. So I try to hold on to the lessons I have learnt in the last months, the precautions I have practised, especially the ones I am now tending to forget.

LARA DI FABIO

(Vice-Presidente Australia Donna)

Quest'esperienza ha fatto luce su tante cose diverse, inclusa l'importanza della famiglia e della salute.

Soprattutto sorprendentemente ciò che ho imparato lavorando da casa rispetto al lavoro in ufficio è che ci dev'essere più flessibilità con gli orari di lavoro e modi in cui lavorare così più persone possono lavorare da casa. In particolare per quanto riguarda la mia generazione, ho notato che tra i miei amici abbiamo molto apprezzato lavorare da casa e la flessibilità che ci ha dato per avere un equilibrio tra vita e lavoro. Quest'esperienza ci ha dato una nuova definizione di un lavoro dalle '9 alle 5'.

Inoltre la situazione del COVID-19 mi ha fatto capire quanto è importante la tecnologia (nonostante l'età o il tipo di lavoro). La tecnologia serve a tutti. Senza la tecnologia, questi ultimi anni sarebbero stati più difficili per la società. Specialmente nel mio campo di lavoro, il settore legale, abbiamo dovuto urgentemente imparare nuovi sistemi – essere in tribunale in un modo 'virtuale' e non 'fisico'.

Infine, quest'esperienza mi ha insegnato ad essere più consapevole delle persone attorno a me e dell'importanza della vita. Mi ha insegnato che non abbiamo necessità delle cose materiali. Ci ha fatto riflettere, ri-imparare e riaccendere le passioni per tante cose. Il COVID è qualcosa che cambierà la vita ed il modo in cui viviamo nel futuro.

LARA DI FABIO

(Australia Donna Vice-President)

This experience for me has shed a light on many different things including the importance of family and health.

Most curiously, what I have learnt from the experience of working from home is how more flexible working arrangements should be implemented into the workplace so that people are able to work from home more often. In particular for my generation and age group, I have found that consistently amongst friends we have thoroughly enjoyed working from home and the flexibility it provides us to be able to have a 'better' work life balance. Further, it has provided new meaning to a '9 to 5' job.

It has also shown me how important technology is and need for all (regardless of age or profession) to advance with technology and how without it how difficult the last few months would have been for society. In my profession in particular, the legal sector, we have had to urgently inform ourselves of new systems and ways to deal with cases in the court system without actually being in court. For once an archaic way of dealing with paper only, we have now had to find new ways to carry on with our work from 'behind the screen'.

Ultimately, this experience has taught me to care more, be conscious of others around me and how dear life is. It has taught us that we do not really need as much as we thought. It has made us spend hours reflecting, to re-learn and to re-ignite passions for old things. It is something that will change our lives and the way will we carry on into the future.

MARYLISA FABIAN

(Comitato Australia Donna)

Non ero sicura di voler condividere la mia riflessione su COVID-19 in quanto ho avuto momenti difficili durante l'isolamento. Ci sono stati alcuni fattori che hanno contribuito a questo modo di sentirmi, ma l'isolamento è stata la punta dell'iceberg.

Ero preoccupata per il mio lavoro, tutto si è fermato, le strutture di assistenza per gli anziani hanno dovuto fare drastici cambiamenti praticamente dalla sera alla mattina, gli anziani e le loro famiglie non erano in grado di vedere i loro cari; ho dovuto lavorare da casa; i miei figli lavoravano ad orario ridotto; ero preoccupata per mio figlio e come avrebbe reagito per non essere in grado di fare tutte le cose che era solito a fare, tuttavia, l'isolamento in realtà non l'ha preoccupato affatto!

I miei figli mi dicevano che esageravo con la disinfezione di tutto, ma vedendo cosa stava succedendo in Europa e avendo una famiglia lì vedi le cose in modo diverso e ti chiedi se potrai rivedere tua madre. Anche se ci sono molte persone che hanno fatto di tutto e altro per gli altri (e io sono convinta che ci sono più brave persone in questo mondo di quelle cattive, è solo che non viene messo in evidenza e non se ne parla di più), ho anche visto l'avidità e l'egoismo delle persone, è stato straziante vedere le persone anziane fare la spesa alle 7 del mattino quando non c'era praticamente quasi nulla delle cose di cui avevano bisogno, e sarebbero andati il giorno dopo di nuovo nella speranza di trovare quello di cui avevano bisogno! Mi sono lamentata un paio di volte che, sebbene non fosse colpa del supermercato, era ingiusto per coloro più vulnerabili.

Mi sento un po' meglio adesso che sono in grado di uscire ed essere utile di nuovo, ma è stato difficile. Tutta la nuova tecnologia, tutti gli strumenti online disponibili, riunioni, conferenze via zoom, lavoro da casa ecc. tutti ottimi per alcuni, ma come ho detto prima, l'essere umano ha bisogno di contatto fisico.

Mi mancano i miei colleghi, ma sono grata per i miei amici che mi aiutano a concentrarmi.

MARILYSA FABIAN

(Australia Donna Committee)

I was hesitant to give my reflection on COVID-19 as I had struggle with isolation. There were a few underline factors that contributed to this feeling but the isolation was the tip of the iceberg.

I was worried of my work, everything stopped, aged care facilities had to make drastic changes practically overnight, the elderly and their families were unable to see their love ones and I had to work from home; my kids had their work hours reduced; I was worried for my son on how he was going to cope not being able to do all the things he used to, however, the isolation actually didn't bother him at all!

My kids felt I was going overboard with disinfecting everything, but seeing what was happening in Europe and you have family there you feel very differently and you ask yourself would I see mum again.

Although there are many people who went over and above to help others, (and I am a believer that there are more good people in this world than bad ones, it's just not shown or talked about more) I have also seen the greediness and selfishness of people, it was heartbreaking seeing older people doing their shopping at 7am when there was practically nearly nothing of the things they needed, and they would go the day after again in hope to find what they need! I've complained a couple of times that, although it's not the supermarket fault, it was unfair for those more vulnerable.

I am feeling a bit better now being able to get out and be useful again but it was hard. All the new technology, all the online tools available, meeting, conference on zoom, working from home etc. all great for some, but as I said before, the human being needs physical contact. I miss my colleagues but I am grateful for my friends helping me to focus.

ROSA FILOSI

(Australia Donna Committee)

E' un tempo

...guadagnato seppur fastidioso a primo acchito...

... Riavuto indietro se riesci ad apprezzarne il beneficio degli stop, stop a "bazzeccare" con la gente, ad aver rapporti ravvicinati e quindi riappropriarsi del tempo perduto o sprecato.

...Di risveglio ed è uno scossone a farci tirare le somme per le cose essenziali della vita.

...Da considerare come un regalo...ho avuto modo di lavorare meno fuori ma molto in casa.

...Prezioso e da usufruirne per quelle cose messe sempre da parte perchè non trovi mai il tempo per farle.

...È anche una lama a doppio taglio per me che ho perso mia madre, la quale non perdeva occasione di dire, 'Embbè, una volta si moriva di tubercolosi, ora è la volta del Virus'.

Per finire, l'aldilà non si fa attendere, non si può allontanare dai propri pensieri, è più vicino di quanto si pensi, come il tampone.

ROSA FILOSI

(Australia Donna Committee)

Reflections during the Pandemic and lockdown...

It is a time – gained even if annoying at first;

- Got back if you appreciate the benefits of the stoppage: no to mingling with people, no to interpersonal relationships, and hence a time of reacquiring time lost or wasted;
- Of reawakening and one of a shake-up to make one come to the conclusion of what matters in life;
- To consider it as gift: I had a chance to stay put and work from home;
- To rethink its preciousness and to be exploited favouring those things that usually take a back seat;
- Like a double edged sword because during this time my mother has gone back to God and she reminded us of a basic truth: in her day she used to hear about death by Tuberculosis, today it's the dreaded Coronavirus;

Finally, Heaven is no longer a place that can wait or to be put out of one's thoughts but one that is closer than one's skin, just like the swab.

VERA UBALDI

(Segretaria Australia Donna)

Riflessioni su quanto ho ricevuto per effetto del lockdown da coronavirus.

C'è così tanto da dire su quanto ho imparato dalla mia esperienza ma posso racchiuderlo in poche parole.

Gratitudine, amore, tolleranza, perdono, famiglia, comprensione, gioia, sorriso e un po' di tristezza per me, per gli altri, per Dio e una verifica dei miei valori.

Questi sono i valori che mi sono stati insegnati da mia madre e che mi sono resa conto che avevo dato per scontati. Questi sono i valori che il forzato lockdown mi ha reso possibile privilegiare nella mia vita.

Nell'osservare l'esperienza del mondo in tumulto durante il periodo della pandemia del COVID mi sono resa conto che lo spirito umano è forte e che, prevarrà, qualunque cosa succeda.

VERA UBALDI

(Secretary Australia Donna)

Reflections of the gifts I reconnected with because of the Corona Virus lockdown. There is so much to say about what I learned from my experience but I can sum it up in a few words.

Gratitude, Love, tolerance, forgiveness, family, understanding, joy, laughter and a little sadness for myself, for others, for God and a re-examination of my life's values.

These are the values my mother taught me and that I realized I had taken for granted. These are the values the enforced lockdown gave me the opportunity to prioritize in my life.

Having been an observer to the experience of the world in turmoil over the COVID pandemic, I saw that the human spirit is strong and that no matter what the challenge it will prevail.



VERA UBALDI

Reflections of the gifts I reconnected with because of the Corona Virus lockdown. There is so much to say about what I learned from my experience but I can sum it up in a few words. Gratitude, Love, tolerance, forgiveness, family, understanding, joy, laughter and a little sadness for myself, for others, for God and a re-examination of my life's values.

These are the values my mother taught me and that I realized I had taken for granted. These are the values the enforced lockdown gave me the opportunity to prioritize in my life. Having been an observer to the experience of the world in turmoil over the COVID pandemic, I saw that the human spirit is strong and that no matter what the challenge it will prevail.

Riflessioni su quanto ho ricevuto per effetto del Corona Virus lockdown.

C'è così tanto da dire su quanto ho imparato dalla mia esperienza, ma posso racchiuderlo in poche parole.

Gratitudine, Amore, tolleranza, perdono, famiglia, comprensione, gioia, sorriso e un po' di tristezza per me, per gli altri, per Dio ed una verifica dei miei valori. Questi sono i valori che mi sono stati insegnati da mia madre e che mi sono resa conto avevo dato per scontato. Questi sono i valori che il forzato lockdown mi ha reso possibile privilegiare nella mia vita.

Nell'osservare l'esperienza del mondo in tumulto durante il periodo della pandemia del COVID mi sono resa conto che lo spirito umano è forte e che, prevarrà qualunque cosa succeda.

VINCENZA FERRARO

(Comitato Australia Donna)

Nelle prime settimane gli effetti minacciosi della pandemia parevano irreali. Eravamo inondati di informazioni di " *stare sicuri, disinfettarci, stare isolati e rispettare le distanze*".

I miei figli e nipoti non potevano venirci a trovare, ma lasciavano alimenti e si offrivano di fare commissioni mentre noi vivevamo chiusi in una bolla di protezione e temevamo per il benessere di tutti.

Mi sono rivolta ogni giorno alla PREGHIERA DI SAN FRANCESCO. E ' stata determinante nel guidarmi spiritualmente e nei miei rapporti e sostegno della famiglia e degli amici.

Una sera incominciammo a ricevere telefonate di persone preoccupate per i comunicati stampa che annunciavano la morte di Frank Ferraro causata dal coronavirus, la prima morte nel Sud Australia.

Non si trattava di mio marito, ma purtroppo di un'altra persona con lo stesso nome ed età.

Un evento culminante del Covid-19 e ' stato il CENTESIMO COMPLEANNO in LOCKDOWN della nostra zia fenomenale Vincenza Di Blasio, il primo nel periodo del " *lockdown*" .

Le nostre famiglie sono state rattristate dalla morte di una zia e zio.

La vita e la morte hanno avuto un memorabile impatto su tutte le nostre vite durante questa pandemia, ma saremo esseri umani migliori nel futuro.

VINCENZA FERRARO

(Australia Donna Committee)

During the first few weeks the threatening effects of the pandemic appeared surreal. We were inundated with information on how to stay *safe, sanitise, isolate* and *distance*.

My children and grandchildren could not come to see us but left food and offered to run errands, whilst we lived in a protected bubble and feared for everyone's well-being.

I turned daily to the PRAYER OF ST FRANCIS, it was instrumental in guiding me spiritually and in my communication and support of family and friends.

One evening we began receiving concerned phone calls as media releases were announcing the death of Frank Ferraro to CORONA virus the first in South Australia. It was not my husband but sadly another person of the same name and age.

A highlight of COVID.19 was the 100th BIRTHDAY IN LOCKDOWN, of our amazing auntie Vincenza Di Blasio. Our families were also saddened by the passing of an auntie and uncle.

Life and death have left a memorable impact on all our lives during this pandemic, but we will be better human beings in the future.

PREGHIERA DI SAN FRANCESCO

Oh! Signore, fa di me uno strumento della tua Pace:

Dove è odio, fa che io porti l'Amore.

Dove è offesa ch'io porti il Perdono.

Dove è discordia, ch'io porti l'Unione.

Dove è dubbio, ch'io porti la Fede.

Dove è errore, ch'io porti la Verità.

Dove è la disperazione, ch'io porti la Speranza.

Dove e tristezza, ch'io porti la Gioia.

Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.

Oh! Maestro, fa ch'io non cerchi tanto:

Ad essere consolato, quanto a consolare.

Ad essere compreso, quanto a comprendere.

Ad essere amato, quanto ad amare.

Poiché così è:

Dando, che si riceve:

Perdonando, che si è perdonati:

Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.

PRAYER OF ST FRANCIS

Lord, make me an instrument of your Peace.

Where there is hatred, let me bring Love.

Where there is offence, let me bring Pardon.

Where there is discord, let me bring Union.

Where there is error, let me bring truth.

Where there is doubt, let me bring Faith.

Where there is despair, let me bring Hope.

Where there is darkness, let me bring Your Light.

Where there is sadness, let me bring Joy.

Oh Master, let me not seek as much

To be consoled, as to console.

To be understood, as to understand.

To be loved as to love.

For it is in giving that one receives.

For it is in pardoning, that one is pardoned

It is in dying that one is raised to Eternal Life.

Fine

The End