

# Skrbnik

Božić 2022



accs  
Your Needs • Our Services



## SADRŽAJ

- \* Hrvatski Božić
- \* Hrvatski pučki običaji
- \* Što je demencija i kako živjeti s njom?
- \* Parkinsonova bolest
- \* Paketi kućne skrbi
- \* Naši korisnici usluga paketa kućne skrbi
- \* Grupe za društvenu potporu, Maribyrnong i Brimbank
- \* Sajam zdravog starenja 2022
- \* Profil člana grupe društvene potpore, Karlo Kidosi
- \* Grupe Dandenong i Casey
- \* Profil članice grupe društvene potpore, Ilona Papa
- \* Vještine i radovi članova grupe društvene potpore Hume i Whittlesea
- \* Savršen sunčan dan za igru mini golfa
- \* Obrazovanje odraslih u zajednici
- \* Upoznajte svog predavača, Zdravko Rajić
- \* Na starima svijet ostaje
- \* Osam prehranbenih pravila za starije osobe

Štovani čitatelji,

Dobrodošli u još jedno, ovaj put božićno izdanje "Skrbnika", našeg polugodišnjeg tradicionalnog informativnog magazina, putem kojeg vas želimo informirati o našem radu, programima i projektima, a isto tako i razveseliti pričom o našim korisnicima usluga, korisnim savjetima ili pak prigodnim običajima.

U ovom izdanju osvrćemo se na razdoblje od Uskrsa 2022. pa do sada. Ponovno se družimo i sastajemo, čini se da smo na kraju tunela te da vidimo svjetlo. No, nemojmo se zavaravati. Covid 19 virus je još uvijek prisutan, te svi trebamo biti na oprezu i primjenjivati mjere zaštite kao i do sada. Nismo se vratili na "normalnu" situaciju, već na jednu koju zovemo "novi način normale". Više ništa neće biti kao prije. Mi u ACCS-u nastavljamo brinuti se za sve korisnike usluga najbolje što možemo. Svakodnevno se suočavamo s nemogućnošću da pokrijemo sve usluge, jer nemamo dovoljno djelatnika. Naše djelatnice na terenu i administrativno osoblje daju sve od svebe kako bi ispunili svoje zadatke, što, kako i sami znate, nije nimalo lako. Koristim ovu priliku kako bih svima vama zahvalila na razumijevanju i strpljenju.

Zahvaljujemo i svima onima koji su i kao djelatnici i kao volonteri, na terenu i na Upravnom odboru, aktivno uključeni u rad ove organizacije. Oni su zasluzni za njen rast i uspjeh.

Čekaju nas opet velike promjene u sektoru staračke skrbi, moramo se dobro naoružati znanjem i sposobnim ljudima kako bi ih spremno provodili.

Želimo da ovu 2022. godinu ispratite na pozitivan način, te da nam Nova 2023. bude puno bolja.

U ime Upravnog odbora te svih zaposlenih, želim vam Sretan Božić i Novu Godinu, uz želje da blagdane provedete uz one koje volite!

Franci Buljat, Ravnateljica, ACCS





Članak preuzet s internetske stranice Domovina.info

Otajstvo Božića oblikovalo je vjerničko doživljavanje blagdana Božića hrvatskih katolika do te mjere da se opravdano govorio o hrvatskom Božiću. Božić je naišao na odraz u književnosti, umjetnosti, a osobito spletu običaja i u božićnim pjesmama i melodijama. Posebno su božićni običaji, a napose božićne pjesme, u stanju iz godine u godinu pobuditi vjerničko doživljavanje Božića, u pripravljanju na blagdan i u slavljenju blagdana. Svi ti običaji i pjesme uvjetuju pun odjek Božića u osobnom proživljavanju, ali i u obiteljskom i društvenom životu. Običaji, naime, obnavljaju niz sadržajnih i ljudski vrijednih čina upravljenih očitovanju čovjekoljublja od čestitanja i darivanja do izmirenja zavađenih i novog poleta u obiteljskom življenu. Pjesme pak stvaraju ozračje radosti i svečanosti, a sadržajem su zapravo prepев božićnog evanđelja i kršćanskih vjerskih istina.

Božić je stoljećima odgajao hrvatskog čovjeka, i to ne samo u kršćanskoj vjeri, nego i za temeljne ljudske vrednote. Božićne pjesme odgajaju hrvatsku vjerničku dušu za kršćansku osjećajnost i suošćanje. Razvijaju te stavove prema Isusu, Sinu Božjemu, rođenom kao dijete, ali i prema svim ljudima koji trpe. Odgajaju na djelotvornu solidarnost sa svom djecom svijeta koja dijele sudbinu maloga Isusa. Hrvatski je vjernik od

Božića učio i naučio da nije najveće zlo kad je dijete rođeno na slamici oštros, ako može računati s ljubavlju roditelja. U božićnim je pjesmama, naime, jasno naznačena središnja kršćanska vjerska istina o rođenju Bogočovjeka, koga one često nazivaju Mladim kraljem, od Djevice Marije. Tu istinu pjesme uokviruju s jedne strane u idiličan svijet pastira, mudraca zvanih kraljevima, anđela, štalice, jaslica i zvijezde vodilje. Ipak te pjesme ne skrivaju krutu životnu stvarnost i neizvjesnost u kojoj su bili novorođeni Isus, Marija i Josip. Pogodilo ih je siromaštvo, odbijanje ljudi i neprijateljska prijetnja samoga kralja Heroda. Upravo tu i takvu stvarnost živjela su pokoljenja koja su stvorila te božićne pjesme i zatim mnoge druge generacije koje su pjesme pjevale. Jedva da su koje druge pjesme Hrvati prihvatali u takvoj mjeri kao božićne. U njima pronalaze izraz vlastite duše, povijesti i sadašnjosti. Istodobno dopuštaju da ih te pjesme odgajaju, oblikuju. Te su pjesme doista pjesme Božjega naroda koji se u njima prepoznaće, s njima poistovjećuje i upravo njima najbolje izražava svoju vjeru, cjelovito kršćansko vjerovanje, svoje kršćansko opredjeljenje, spremnost nastaviti Isusovo djelo među ljudima i danas.

## HRVATSKI PUČKI OBIČAJI



U Hrvatskoj se sve do 1850. nije običavalo kititi božićno drvce, iako je takva praksa u njemačkim pokrajinama postoji još od 16.st, a zanimljivo je da su prva božićna stabla bila bjelogorična. Tek učestalom pošumljavanjem u upotrebu ulaze crnogorična drvca. Stablo se nekada kitilo jabukama, narančama, šljivama i kruškama, pozlaćenim orasima i lješnjacima te slasticama od šećera i papira ili staklenim figurama ako ih je tko imao. Uza to, stavljeni su papirnatim lančići u bojama, zlatne i srebrne niti te lampioni i svjećice koje su se palile u najsvečanijim trenutcima.

Iako se u Hrvata običaj kićenja stabla javlja relativno kasno, kićenje doma zelenilom od davnine je uvriježen običaj i dužnost koju su obično obavljala djeca. U primorskim krajevima običaj je bio da djeca kuću ukrase

grančicama kadulje, bršljana ili borovim granama, a simbolika kićenja doma zelenilom označava životnu snagu suprotnu zimskom umrtvljenju prirode. Božićno drvce, a negdje zelene grane, su osobito vidljiv božićni simbol.

Okićeni borovi stoje danas po gradskim trgovima i pred javnim zgradama. U kućama i u stanovima oni su središte oko kojega se okuplja obitelj i darivaju djeca na Badnjak ili na Božić.

Premda se može uočiti pretkršćanska ili nekršćanska pretpovijest tog njihovog unošenja božićnog drva ili zelenila u domove, danas su neizostavan znak slavljenja Božića. U osobit događaj obiteljskog zajedništva spada kićenje borova u kući, a pod bor se redovito stavlju i jaslice ili koji drugi znak Božića.



## ŠTO JE DEMENCIJA I KAKO ŽIVJETI S NJOM?

Preuzeto s internetske stranice Interreg, Europski fond za regionalni razvoj

### **Demencija je posljedica bolesti mozga.**

Demencija je skup pojava (simptoma) uzrokovanih bolestima mozga koje umanjuju spoznajne sposobnosti. Najčešće su to gubitak pamćenja i orientacije, promjene raspoloženja i ponašanja, poteškoće u zaključivanju, pisanju i govoru te zbumjenost i depresija.

Zato je pogrešno i pogrdno nazivati osobe s demencijom – dementnima, a najgore što im možemo učiniti jest izolacija. Jer, ako se uzrok demencije ustanovi na vrijeme, oboljelima možemo usporiti razvoj simptoma, a pravilnim pristupom osigurati kvalitetan život.

### **Uzročnici demencije**

Alzheimerova bolest najčešći je uzročnik demencije. Progresivna je i zasad neizlječiva. Tijekom godina postupno stvara promjene u mozgu koje uzrokuju umiranje živčanih stanica (neurona).

Vaskularna demencija sljedeći je najčešći uzrok, a posljedica je smanjenoga dotoka krvi, pa time i kisika u mozak (najčešće nakon moždanog udara). U određenim slučajevima oboljela se osoba može oporaviti.

Slijedi demencija s Lewijevim tjelešcima, koja je povezana s karakteristikama Alzheimerove i Parkinsonove bolesti i najčešće se manifestira zbumjenošću i priviđenjima te

frontotemporalna demencija koja zahvaća prednji čeoni dio mozga koji je odgovoran za logično zaključivanje. Ostale bolesti mozga rjeđe se pojavljuju.

### **Kako prepoznati demenciju?**

Svaka je osoba jedinstvena i zato će simptomi demencije kod svakoga biti drukčiji. Uz to, simptomi se razvijaju sporo, te će početne, upozoravajuće znakove najprije zapaziti obitelji i prijatelji oboljelog, posebice:

- gubitak sposobnosti pamćenja nedavnih događaja: primjerice, sadržaja nedavno gledanoga filma, mjesta gdje je odložio stvari, pa i o čemu je govorio; moguće su i pojave zaboravljanja na sastanke ili kojim se putom treba vratiti kući; pamćenje događaja iz prošlosti u početnim fazama bolesti neće biti narušeno;
- promjene raspoloženja: osoba kojoj se pojavljuje demencija može se početi osjećati odbačenom, tužnom, uplašenom ili srđitom zbog svega što joj se događa;
- problemi u komunikaciji: počinju s poteškoćama u dosjećanju riječi, prepoznaje se to po tome što će takva osoba početi opisivati stvari umjesto da ih imenuje;
- dnevna rutina: osobe s demencijom postupno će sve teže samostalno obavljati svakodnevne radnje; strpljenje i blagonaklonost njihovih obiteljskih skrbnika pritom je neprocjenjiva jer može pomoći voljenoj osobi da se godinama uz njihovu potporu osjećaju sigurno i smireno.

# PARKINSONOVA BOLEST

**Parkinsonova bolest** je posljedica postepenog oštećenja živčanih centara u mozgu koji upravljaju pokretima, osobito poluautomatskim pokretima.

To je općenito okarakterizirano drhtanjem, usporenošću pokreta, ukočenošću, te abnormalnostima držanja tijela. U svojem najozbiljnijem obliku, povezana je sa dubokim fizičkim i mentalnim poremećajem. Uzrok Parkinsonove bolesti nije poznat.

Glavni simptomi bolesti su originalno opisani 1817, a opisao ih je engleski liječnik dr. James Parkinson, koji ju naziva drhtajuću paraliza. Simptomi Parkinsonove bolesti mogu se razlikovati i varirati od osobe do osobe. Razni znakovi mogu biti blagi i mogu proći nezapaženo. Simptomi često počinju na jednoj strani tijela i obično postaju gori na toj strani, čak i nakon što simptomi postanu prisutni na obje strane.

**Znakovi i simptomi Parkinsonove bolesti** mogu uključivati:

- \* tremor ili drhtanje – obično počinje u udovima, a najčešće u rukama i prstima; jedna od karakteristika je i drhtanje ruku kada je tijelo u mirovanju
- \* usporeno kretanje – tijekom vremena Parkinsonova bolest može uzrokovati smanjenje sposobnosti kretanja, čineći jednostavne zadatke vrlo teškim i dugotrajnim; raspon koraka tijekom hodanja se može smanjiti, kao i dizanje sa stolca
- \* ukočenost mišića – može se pojavit bilo gdje u tijelu, ova pojava može uzrokovati ograničenje opsega pokreta i nanijeti jaku bol poremećaj održavanja ravnoteže i uspravnog držanja – vaš stav može postati pogrbljen, te se mogu pojavit problemi s održavanjem ravnoteže
- \* gubitak automatskih pokreta – kod Parkinsonove bolesti može se pojavit smanjena sposobnost za obavljanje nesvesnih pokreta
- \* promjene u govoru – mogu se pojavit teškoće u govoru; tih govor, teškoća izgovaranja
- \* promjene u pisanju – poteškoće mogu biti u početku blage, a s vremenom postati teške.

## Liječenje

Bolest se obično polagano razvija pa može proći i nekoliko mjeseci, a i godina prije nego bolesnik ustanovi da ima problema. Važno je na vrijeme otkriti bolest i liječiti njene simptome propisanim lijekovima.

Pogođeni su i muškarci i žene. Učestalost bolesti je značajno veća u grupi ljudi preko 50-te.

Kako prolazi vrijeme, tako se i simptomi Parkinsonove bolesti pogoršavaju.

Iako se Parkinsonova bolest ne može izlječiti, lijekovi mogu značajno ublažiti simptome bolesti. U nekim slučajevima liječnici preporučuju operaciju s ciljem regulacije pojedine regije mozga kako bi se ublažili simptomi. Liječnik vam može preporučiti promjene u načinu života, kao i razne vježbe. U nekim slučajevima fizikalna terapija se fokusira na poboljšanje pacijentove ravnoteže te istezanje cijelog tijela.

Ako imate Parkinsonovu bolest, nastojte se redovito baviti fizičkim aktivnostima.

Nemojte klonuti duhom, već držite fokus na stvarima koje možete činiti.

Parkinsonova bolest se ne može izlječiti, ali mnogi lijekovi mogu pomoći u kontroliranju simptoma.

Imamo nekoliko klijenata u ACCS koji imaju Parkinsonovu bolest, a evo što nam Slavko S. (75 godina star) poručuje:

"Iako živim sa Parkinsonovom bolešću skoro 40 godina, još uvijek sam prilično aktivan kad lijekovi "rade". Sada doduše sve radim mnogo sporije, ali polako i strpljivo uradim sve što zamisljam.

Kako vrijeme prolazi bolest napreduje i imam duže periode kada lijek "ne radi". Tada sam prilično ukočen i treba mi pomoći da se pokrenem.

Važno je redovno uzimati lijekove u određeno vrijeme. Parkinsonova je bolest od koje se ne umire, sa kojom treba naučiti kako da se živi."

Vlatka Odak, medicinska sestra



## PAKETI KUĆNE SKRBI



### Naši korisnici usluga paketa kućne skrbi



IVANKA DOLENČIĆ

Jeste li znali da imamo talentiranog umjetnika među ACCS-ovim korisnicima usluga i skrbi?

Ivanka Dolenčić živi u jugoistočnom dijelu Melbourne sa svojim sinom Antonom.

Ona je već gotovo tri godine član ACCS i veoma je zahvalna svim radnicima ACCS na uslugama koje joj pružaju. Ivanka nikada nije propustila poželjeti nam dobrodošlicu sa svojom ljudskom i ugodnom naravi i sa velikim i toplim osmijehom na licu.

Bez obzira na sve njene zdravstvene probleme Ivanka uvijek pokazuje sreću i zadovoljstvo.

Ivanka voli pričati o svojoj djeci, unučadi i praunučadi, na koje je veoma ponosna. Isto tako joj je zadovoljstvo pokazati svoje umjetničke radove, za koje govori da su joj lijek za srce i dušu.

Bila sam svjesna i prije prve posjete Ivanka da ona voli slikati ali sam još uvijek ugodno iznađena dubinom i vještinom njenog talenta. S tako pozitivnim gledanjem na život i ljubavi koju ima prema cvijeću i ljudima, Ivanka je tijekom godina naslikala mnoge crteže pune života i prelijepih boja.

Gledajući kroz njene crteže, očigledno je kako je Ivanka ljubav prema životu, ljudima i cvijeću zapravo žarko svjetlo koje svjetli iz svake slike.

Pogledajte, i sami prosudite.

Karolina Pekić, voditelj programa paketa kućne skrbi



IVKA RASTOĆI



Nakon što se doselila iz Hrvatske 1973. s pokojnim suprugom i malom djecom, Ivka se nastanila u Melbourneu gdje je marljivo radila sa suprugom, kako bi izgradili novi život i postali cijenjeni članovi hrvatske zajednice.



Iako voli provoditi vrijeme sa svojoj obitelji koja joj je velika podrška i nastavlja joj pomagati, zahvalna je na uslugama koje ACCS pruža njoj i koje je pružao njezinom pokojnom suprugu. Podržavajući Ivku s nizom usluga skrbi, poput pomoći u kući i prijevozom, ACCS je pozitivno utjecao na nju, poboljšavajući joj kvalitetu života.

Ivka u potpunosti uživa u društvu ACCS-ovih djelatnica s kojima priča materinji jezik i koji joj omogućuju da se i dalje druži s ljudima dok ostaje sigurna u udobnosti vlastitog doma. Izgradila je dobar odnos sa svojim vrtlarom, jednim od ugovornih dobavljača ACCS-a koji pruža specijalizirane vrtlarske usluge i održava njezin vrt nekoliko godina. Vrtlar je zove 'Baka' što je Ivki jako simpatično.

No usluge prijevoza uz pratnju djelatnice imaju jako značajan utjecaj na njezin život. Ivku umiruje to što je netko uz nju u kupovini i u odlasku na groblje.

Budući da je oduvijek bila društvena osoba koja je redovito posjećivala hrvatske društvene događaje, mogućnost sudjelovanja u Klubu starijih građana u klubu Melbourne Nights je vrhunac, jer uživa u smijehu sa svojim vršnjacima. Ivka je zahvalna što se kroz ACCS i dalje osjeća društveno povezanom sa zajednicom koju voli.

Manda Odak, voditelj paketa kućne skrbi

STANA BEŠLIĆ



Stana Bešlić je dugogodišnji klijent ACCS-a. Nakon što je stigla u Australiju kao izbjeglica nakon rata, Stana je prvo dobila pomoći ACCS-a da se smjesti u svoju novu domovinu, a 30 godina kasnije mi pomažemo Stani, sada nešto starijoj, osiguravajući da bude sigurna, zdrava, sretna i povezana sa zajednicom, na čemu se temelji paket kućne njene i skrbi.

Stana prima pomoći u kućanskim poslovima, koristi usluge prijevoza za liječničke pregledе, kupovinu i usluge predaha. Stana je upoznala mnogo prijatelja u grupi društvene potpore ACCS-a i uživa u tjednoj ženskoj grupi, gdje igra igrice, lijepo ruča i druži se s drugima koji dijele iste vrijednosti i kulturu. Stana je izjavila da je ono što je najvažnije kako stari jest da je podržavaju ne samo djelatnice direktne skrbi nego i voditelj skrbi s kojim je izgradila odnos pun povjerenja.

"Kad mi je bila potrebna dodatna podrška, uvijek mi je bila pružena, to nije samo fizički, već i psihički, a ako mi je potrebna dodatna podrška, znam kome se mogu obratiti.

ACCS mi je bio velika podrška tijekom cijelog života i ne mogu dovoljno zahvaliti svim djelatnicima koji su mi pomagali tijekom vremena provedenog u ACCS-u."

Sandra Bačić, voditelj programa paketa kućne skrbi

## TOMO I TEREZIJA ZELIĆ

Ponekad u životu imamo sreću upoznati ljude koji obnavljaju našu vjeru u vječnu ljubav. Za mene je to bio trenutak kada sam upoznala divan par, Tomu i Tereziju Zelić. Tomo je HCP klijent dok je njegova supruga Terezija korisnik usluga CHSP programa sa ACCS-om. Dočekali su me toplim osmijehom i ljubaznim riječima te smo započeli ugodan razgovor. Kroz razgovor sa ovim divnim ljudima naučila sam da prava ljubav i podrška ne priznaju nijednu životnu prepreku.



Tomo i Terezija govorili su o svojoj obitelji i zajedničkom životu, a istaknuli su kako su iskrena prijateljstva veliki i bitan dio njihovih života. Nemogućnost posjeta i sastanaka sa njihovim prijateljima tijekom Covid-19 ograničenja jako su im teško pali.

Budući da su vrlo društveni par, oboje dijele ljubav prema izlascima, dugim šetnjama i kvalitetnim razgovorima. Osim usluga podrške u kući koje Tomo prima, oboje redovito posjećuju ACCS grupu za društvenu potporu u Eppingu svake srijede. Kako odlazak u mirovinu može biti monoton, Tomo je izjavio kako se veseli svakoj usluzi koju pruža ACCS, kao i svim zanimljivim aktivnostima koje se poduzimaju u sklopu ACCS-ove Grupe za društvenu potporu.

Bilo da sudjeluju u grupnim aktivnostima ili u svakodnevnom životu, Tomo i Terezija uvijek su podrška jedno drugome. Iskreno zahvaljujemo ovom prekrasnom paru na pozitivnim povratnim informacijama koje smo dobili od njih i želimo im još puno zdravih i sretnih zajedničkih godina.

Mirna Memišević, voditelj programa paketa kućne skrbi



# GRUPE ZA DRUŠTVENU POTPORU, MARIBYRNONG I BRIMBANK



Proteklo razdoblje obilježila su tek povremena zatvaranja izazvana pandemijom Korona virusa ali i loše vrijeme s brojnim padalinama pa su naše dvije grupe društvene potpore vrijeme uglavnom provele u svojim prostorijama u Sunshinu i St Albansu, uz povremene proslave i ručkove vani.

Prostor u Sunshinu smo konačno uspjeli namjestiti kako bi nam bilo lijepo i ugodno, izrađene su nove police i ormari, promjenjen tepih a osposobili smo i stol za biljar. Veselili smo se, pjevali, plesali i tako obilježili Majčin i Očev dan i Dan neovisnosti Republike Hrvatske a za Veliku Gospu smo organizirali zajednički ručak u Braybrook hotelu.

U gostima su nam bili predstavnici Centrelinka i Policije Viktorije koji su održali zanimljiva informativna predavanja a vrijedne ruke naših članica izradile su torbe i futrole za naočale i mobitele ispisane natpisima na temu "*Starost je privilegija koju nemaju svi*".

Organizirali smo vrlo uspješno još jedan "Sajam zdravog starenja" u St Albansu na koji smo pozvali brojne goste i organizacije koje se bave pružanjem usluga osobama starije dobi. Krajem 11.-og mjeseca priključili smo se ostalim ACCS grupama društvene potpore u lovnu na pstrve u uzgajalištu u Macclesfield-u i sudjelovali u izradi božićnih ukrasa kojima ćemo ukrasiti ulazna vrata i stolove u našim domovima za vrijeme božićnih blagdana.

U planu je i veliki zajednički Božićni ručak i proslava za sve članove naših grupa društvene potpore i korisnike paketa kućne skrbi koji će se održati u Hrvatskom katoličkom centru "Duh Sveti" u Springvale-u na kojem ćete sigurno uživati a za kraj prije praznika ćemo biti na zajedničkom ručku i razmijeni poklona za naše dvije grupe u Watergardens Hotelu.

Sretan vam svima skupa Božić i Godina Nova uz puno zdravlja, sreće i ljubavi.

Senada Ekić, koordinator grupe društvene potpore

# SAJAM ZDRAVOG STARENJA 2022





Dana 23. svibnja 2022. godine održali smo naš treći po redu Sajam Zdravog Starenja koji se održava svake godine u društvenom centru u St Albansu, uz finansijsku potporu Gradskog vijeća općine Brimbank.

Događaj je bio najavljen na web stranici Gradskog vijeća Brimbanka, hrvatskom programu na radio stanici 3ZZZ, u tjedniku Hrvatski Vjesnik te putem naše Facebook stranice, letaka, plakata i mreže kontakata.

Osim našeg informativnog štanda, posjetitelji su se upoznali s povješću naše organizacije i uslugama koje nudimo i kroz prezentaciju koju je održala naša ravnateljica Franci Buljat.

Sajam Zdravog Starenja je bio zabavan dan za sve prisutne na kojem su mogli saznati pregršt informacija i sudjelovati u različitim aktivnostima.

Neke od aktivnosti i prezentacija uključivale su:

- \* Provjeru zdravlja - posjetitelji su imali priliku provjeriti krvni tlak, otkucaje srca i glukozu u krvi od strane kvalificirane medicinske sestre
- \* Besplatno provjeriti sluš
- \* Sudjelovati u laganim i zabavnim aktivnostima koje su vodili članovi "Curbside Carnies" Cirkusa

- \* Housing for Aged Care Group (HACG) su pružili informacije o dostupnosti smještaja za starije osobe
- \* Cancer Council Victoria nas je upozorio na važnost redovitog pregleda crijeva kako bi se smanjio rizik od nastanka zločudnih bolesti
- \* Doktorica Victoria Borg je upozorila na važnost mentalnog zdravlja a Visnja Prpic je govorila o kontroli i prevenciji infekcija.

Hvala svim osobama za informacijskim štandovima koji su nam pomogli da ovaj sajam bude informativan i uspješan:

- \* Crocare domu za skrb starijih osoba iz Geelonga
- \* Doktorici Danijeli Jakić, specijalisti za akupunkturu i kinesku medicinu
- \* Carers Victoria, udruženju njegovatelja Viktorije
- \* Javnom pravobranitelju za prijevoz
- \* Svim članovima naših grupa društvene potpore
- \* Književniku Vladimиру Jakopanecu

Bio je to uistinu zanimljiv, informativan, i uspješan dan. Posebno se zahvaljujemo Gradskom vijeću Brimbanka na financiranju sajma i posjeti nekoliko vijećnika predvođenih gradonačelnicom Jasmine Nguyen.

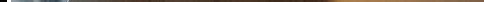
Senada Ekić, koordinator grupa društvene potpore

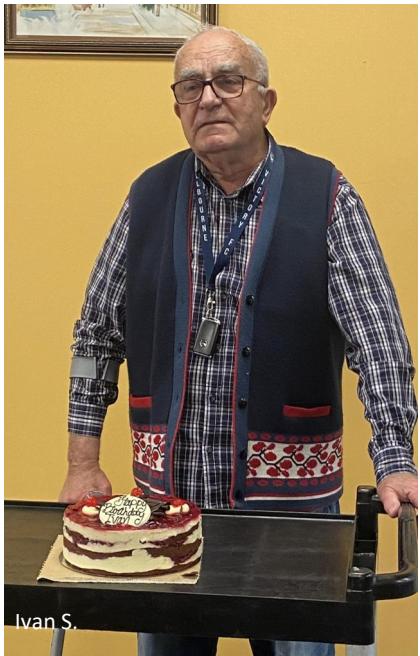


# PROSLAVE ROĐENDANA

Nakon više od dvije godine izolacije i COVID ograničenja bilo je uistinu sjajno vratiti se u "normalan život" i proslaviti one male, nama značajne događaje kao što su rođendani. Da, dobro ste čuli, bilo je ovo sjajno razdoblje u kojem smo proslavili brojne rođendane. Neke od njih u udobnosti društvenih centara a druge pak na nekom od izlazaka ili izleta. Bilo koji broj poviše 30 bio je dobar izgovor za tortu i rođendansku pjesmu. Neke nažalost ni uz najbolju volju nismo uspjeli proslaviti, bilo zbog COVID restrikcija, praznika ili drugih razloga ali bit će vremena i za to. Sretan rođendan svim slavljenicima u proteklom razdoblju i živi, zdravi i veseli nam bili još puno, puno godina.

Melanie Denačić, koordinator grupe društvene potpore





## Profil člana grupe društvene potpore - KARLO KIDOSI

Karlo Kidosi je dugogodišnji član naših grupa društvene potpore Maribyrnong i Brimbank za koje je saznao sasvim slučajno i to od mehaničara u Footscrayu kojem je odveo svoj auto na servis. Kroz razgovor po dolasku mehaničar ga je pitao koje je nacionalnosti a kad mu je Karlo odgovorio da je Hrvat, ovaj ga je odmah upitao je li on dio grupe Hrvata koji se sastaju u Australian Croatian Community Services u Pickett ulici i tako mu dao ideju da posjeti naš ured i vidi kakva se grupa tu okuplja. Sjeća se kako je po dolasku u grupu upoznao Ivana Matulovića, Antu Dominovića, pok. Pepicu i druge članove i bilo mu je odmah lijepo.

Karlo voli prijateljstvo, voli se naći s našim ljudima, malo porazgovarati, našaliti se i zaplesati, a najdraže mu je kad se ide autobusom na izlete, kao na primjer u posjet vinariji Horvat ili negdje u prirodu jer "Cijela grupa je taj dan sretna i svi nekako živnu, kao djeca".

Voli putovati i to najviše u tropske zemlje gdje je uvijek toplo pa je tako posjetio Brazil, Tongu, Fiđi, Tajland, Kambođu i Filipine na kojima je, mnogi to i ne znaju, proveo skoro punih dvadeset godina. Po dolasku u Melbourne iz Sydneya 1988 godine, zaposlio se u tvornici Holden automobila i тамо sprijateljio s radnim kolegom kojem je djed bio gradonačelnik jednog od preko 7,000 otoka, od kojih je oko 2,000 naseljenih, koji su dio države Filipini. Prijatelj mu je često pričao o svojoj zemlji i savjetovao da idući godišnji odmor obavezno provede na Filipinima, a za početak predložio da stanuje kod njegove rodbine. Tako je i bilo i Karlo je već 1990 godine prvi put posjetio Filipine. Svidjela mu se hrana, toplo vrijeme, prijateljski raspoloženi ljudi i što je mogao bez problema komunicirati na engleskom jeziku, a u odnosu na Australiju sve



je bilo puno jeftinije pa je tako po povratku u Melbourne ubrzao da otkaz u tvornici, dao u najam svoju kuću i preselio se na Filipine gdje je od najamnine iz Melbourna sasvim pristojno živio. A kako i ne bi kad je dobar ručak u restoranu koštalo samo 3 dolara a lokalni prijevoz svega 30-tak centi. Kultura i način života na Filipinima je dosta sličan europskom što i nije čudno jer su Filipine najprije kolonizirali Španjolci koji su tamo vladali skoro 400 godina da bi ih potom osvojili Amerikanci na kraju 19 stoljeća i to je ostavilo ogroman trag u svakodnevnom životu. Na Filipinima se govori preko 170 jezika i skoro svaki otok ima svoj jezik, ali službeni jezici u zemlji su filipino tagalog i engleski, koji manje više svatko govori.

Nakon što je pronašao apartman i udomačio se na srednjim otocima koji su mu se činili najsigurnijim, Karlo je kupio džip i započeo obilazak drugih dijelova države, otoka Cebu, Luzon, Bohol i na jugu zemlje Mindanao. Filipinski otoci su dosta dobro povezani brodskim i trajektnim linijama i nije teško





putovati zemljom. Provodio je tako 10-11 mjeseci godišnje na Filipinima a u Melbourne bi došao na mjesec dana provjeriti je li sve u redu s kućom i uzeti najamninu. Život je postao još lakši kada je 2003 godine službeno otisao u mirovinu. Dugo vremena je proveo u Cagayan de Oro, gradu od nekakvih 700 tisuća stanovnika na sjeveru otoka Mindanao. S druge strane tog otoka nalazi se drugi po veličini grad Filipina, Davao, u čijoj pozadini je i Mt Apo, koji je sa skoro tri tisuće metara najviši planinski vrh na Filipinima. Od lokalnih jela Karlo je volio i preporučuje Adobo - mariniranu piletinu ili svinjetinu s rižom; zatim Lechon - svinjetinu pečenu na ražnju koja je popularna svugdje a osobito na otoku Cebu; pa Sisig, mješavinu piletine i svinjetine kojoj se u zadnji minut kuhanja dodaje jaje, i Halo Halo desert koji je mješavina sladoleda i slatkog voća koje restoran u tom trenutku ima na raspolaganju. Glavni grad Manilu je izbjegavao jer je prevelik, gusto naseljen grad, puno skupljih od ostatka zemlje. Nije ipak sve idilično i na Filipinima vlada korupcija i nepotizam ogromnih razmjera koji sežu još iz

vremena kada je predsjednik zemlje postao Ferdinand Marcos i njegova rastrošna supruga Imelda, a pojedini dijelovi zemlje su i opasni za strance. Uz to pojedini otoci su često izloženi vremenskim nepogodama velikih razmjera, jakim tajfunima i ciklonama. Filipini su kao i većina azijskih zemalja gusto naseljeni i na njima živi preko 100 miliona stanovnika a pojedini dijelovi zemlje su dosta siromašni. Iz Filipina se vratio nazad u Melbourne za stalno 2012 godine.

Karlo je član i redovito dolazi u obe ACCS grupe društvene potpore u zapadnom dijelu grada a pored članstva u grupi, koristi i uslugu pomoći u čišćenju kuće jer sam ne može obavljati pojedine radnje pa mu je takva pomoć potrebna. Pun je hvale za sve naše radnice i misli kako ACCS radi odličan posao za starije osobe u našoj zajednici.

Boris Čerina, voditelj programa CHSP



## GRUPE ZA DRUŠTVENU POTPORU, DANDELONG I CASEY

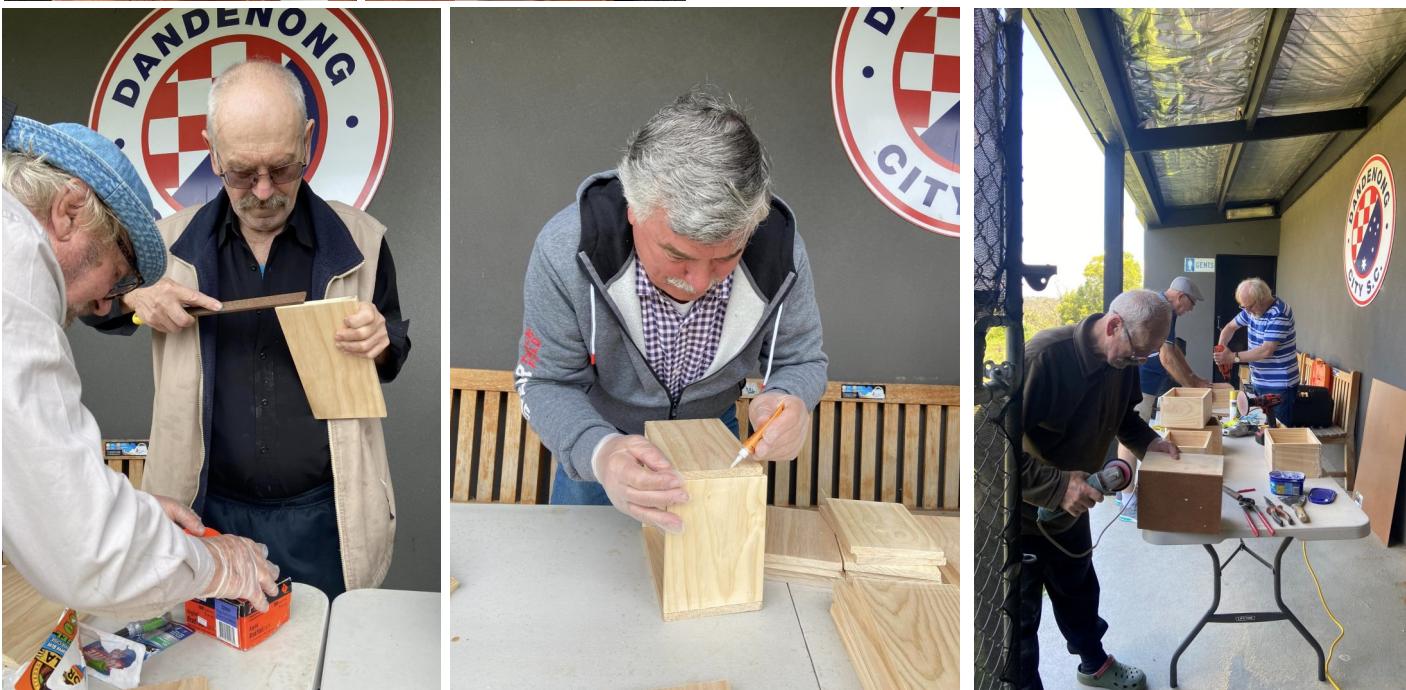


Bilo je ovo još jedno povuci-potegni razdoblje isprekidano pandemijom Korona virusa, restrikcijama i nepredvidivim vremenskim uvjetima. Obje grupe su zbog toga više vremena provele u zatvorenom prostoru izrađujući rukotvorine, igrajući društvene igre, slaveći rođendane i uživajući u kulinarskim delicijama koje je pripremila naša Masterchefica Ljiljana Goja. Pokušali smo korisno iskoristiti vrijeme i organizirali predavanje o prednostima kineske medicine i akupunkture a ugostili smo i predstavnike Službe hitne pomoći Viktorije koji su nam održali predavanje na temu moždanog udara, srčanog zastoja i objasnili nam kako nazvati službu hitne pomoći. Obje grupe su svečano proslavile Majčin dan, sudjelovale na Sajmu zdravog starenja u St Albansu i zajedno s drugim ACCS grupama društvene potpore, uz pjesmu i ples obilježile Dan očeva. Boćali smo i išli na kuglanu "gdje uvijek pobjeđuju Miljkovi" a putem zooma sam se i sam uključio u Dandenong grupu sa svog putovanja po Baliju i dočarao vam djelić atmosfere s ovog tropskog otoka u Indoneziji. Svaki lijepši dan iskorišten je za izlazak u prirodu i ručak u jednom od restorana ili hotela.

Što reći za našu žensku grupu Greater Dandenong osim "Bravo cure, imate zlatne ruke i ono što radite su prava mala remek djela kojih se ni profesionalni rukotvorci ne bi posramili". Koliko su zlatne te ruke najbolje su osjetile lame i druge domaće životinje koje ste nahraniли prilikom posjeta Myuna farmi. U svemu lijepom ima ponekad i tužnih trenutaka, pa smo se tako svi zajedno morali oprostiti od dotadašnje voditeljice grupe Rade Barišić, s kojom ste proveli nešto više od dvije godine. Priredili smo Radi svi zajedno oproštajni ručak uz recitacije, suze, puno smijeha i dobrih želja i pozdravili vedro i uvijek nasmijano lice nove koordinatorice Melanie Denačić. Trenutno svi zajedno rade na izradi božićnih ukrasa i dekoracija koji će ukrasiti sve naše stolove na Božićnoj proslavi u Springvalu i ulazna vrata i jelke u njihovim domovima. Sretan sam i veselim se susretu u Springvalu jer je to prilika da se opet sve naše grupe društvene potpore nađu zajedno i zasluzeno proslave nadolazeće blagdane.

Boris Čerina, voditelj programa CHSP





## Profil članice grupe društvene potpore - ILONA PAPA



Ilona je porijeklom iz Baranje u Slavoniji a emigrirala je u Australiju 1996 godine u dobi od 67 godina. Ilona je bila u Australiji 3-4 puta prije toga i imala je boravišnu vizu jer joj kćer živi u Melbournu od 1972 godine.

Nakon što joj je umrla majka 1995 godine, Ilona je odlučila napustiti ratom razorenu Hrvatsku jer se bojala živjeti sama, a posebno se bojala rata, jer joj je otac poginuo u Drugom svjetskom ratu a brat na početku Domovinskog rata 1991 godine. Htjela se za stalno pridružiti svojoj kćeri u Australiji no dolazak ovamo je bio pravi izazov jer joj je istekla viza pa je morala najprije pobjeći u Mađarsku i tamo zatražiti novu vizu za Australiju. Sreća je ipak bila na njenoj strani, uspjela se spojiti sa svojom obitelji i tako započeti svoj novi život ovdje.



Kad sam je pitala što joj se najviše sviđa u životu u Australiji, ona mi je sa smiješkom odgovorila "Moja obitelj". Pored kćerke s kojom živi, Ilona ima troje unučadi i šestoro prounučadi. Dugogodišnji je član naše grupe društvene potpore Greater Dandenong i po godinama njen najstariji član. Voli dolaziti u grupu i družiti se s prijateljima, igrati bingo i zaplesati na našim proslavama. Ilona hekla prekrasne dekice, ponekad i u grupi i pravi je užitak gledati je kako to vješto radi.

Prije nekoliko tjedana Ilona je napunila 93 godine i tom prilikom smo za nju organizirali malu rođendansku proslavu s balonima, svjetlucavim vrpcama, kapama i prema njenim riječima "najboljom tortom koju je ikad vidjela". Rekla je da je bila toliko sretna zbog rođendanskog iznenađenja da je zaplakala i dodala "kako je grupa i mi volimo ali i ona nas sve voli". Nasmiješila se gledajući fotografije s rođendanskog slavlja i dodala "vidi kako se samo lijepo smijem".



Ilona je omiljena i cijenjena članica naše grupe Greater Dandenong i sve što mogu reći je kako smo sretni i veselimo se proslavi novih rođendana s Ilonom, i stvaranju novih zabavnih uspomena.

Melanie Denačić, koordinator grupe društvene potpore



# VJEŠTINE I RADOVI ČANOVA GRUPA DRUŠTVENE POTPORE HUME I WHITTLESEA



Naše grupe društvene potpore Hume i Whittlesea započele su godinu posjećujući parkove i prostore na otvorenom, uživajući u boćanju, igranju raznih igara i posjeti životinjskoj farmi u Bundoori.

Kako je vrijeme postajalo hladnije grupa se vratila u svoj stalni prostor u Galada društvenom centru u Eppingu, gdje su članovi uživali u društvenim igram, izradi rukotvorina i nakita, laganim vježbama preko zooma s Irenom, koja se javljala iz različitih krajeva Hrvatske a svečano smo svi zajedno proslavili Majčin dan i Dan Očeva.

Kad smo već spomenuli Zoom, i sama sam se uključila direktno u grupu preko Zooma za vrijeme svog odmora u Hrvatskoj.

Smiješno je bilo to što je dok sam pričala s grupom iz udobnosti dnevnog boravka u Virovitici ali s noćnom fotografijom dvorca

Pejović u pozadini, cijela grupa mislila da se ja zapravo nalazim upravo u parku ispred dvorca a kad su shvatili da je u pitanju samo izmjenjena pozadina, svi smo se slatko smijali. Što drugo reći nego ova grupa zbilja voli dobar smijeh!

Grupa je u listopadu posjetila Mini Golf terene u Bundoori gdje su upoznali svoju novu voditeljicu Mayu Miletić i odmah je srdačno prihvatali raširenh ruku. Članovi grupe trenutno rade na izradi božićnih ukrasa i dekoracija kojima će ukrasiti stolove na božićnoj proslavi koja će se ove godine održati u Springvalu, a prošli tjedan su završili s izradom podmetača za čaše. S nestrpljenjem čekamo vidjeti što se sve sprema u idućoj godini.

Melanie Denačić, koordinator grupe društvene potpore







# SAVRŠEN SUNČAN DAN ZA IGRU MINI GOLFA

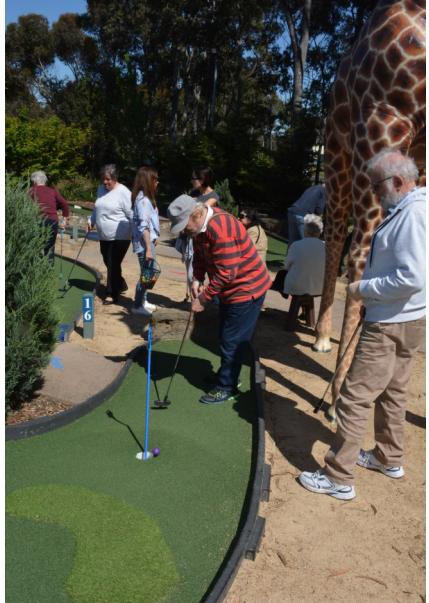
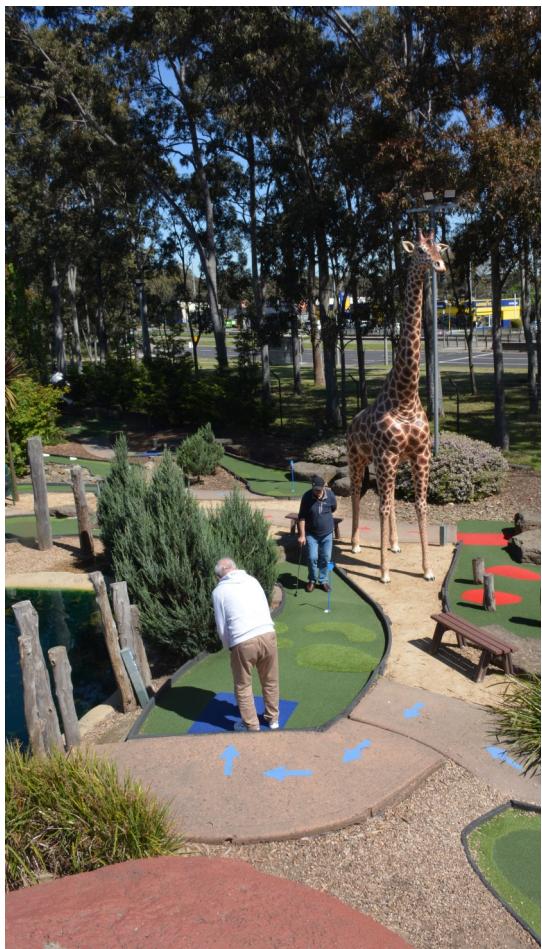
Prekrasno i sunčano proljetno jutro izmamilo je članove naših grupa na teren La Trobe mini golf parka u Bundoori. Nakon kave i ukusnih domaćih kolača koje je napravila Marija Nikolić, članovi grupe zadužili su svoje golferske palice, upoznali se s osnovnim pravilima igre i kao profesionalci stali pred objektiv fotoaparata kako bi ovjekovječili jedinstvenost trenutka.

Nakon toga je uslijedilo pravo sportsko takmičenje u kojem su svi pokušavali odgonetnuti specifičnosti svakog pojedinog terena i progurati lopticu u rupicu sa zastavicom iz što manjeg broja udaraca. Nismo uspjeli saznati je li to zbog kave, kolača ili sunčevih zraka i vitamina D ali mnogi od članova su se odlično snašli sa svojim golferskim štapovima, te uživali u druženju i obilju smijeha koje je sa sobom donio natjecateljsko sportski duh pokazujući pri tom zavidne golferske vještine. Kako je kalorije potrošene u igri trebalo nadoknaditi, uslijedio je odličan zajednički ručak u hotelu Bundoora.

Grupa je ovom prilikom upoznala i svoju novu voditeljicu Mayu Miletić a cjelokupni dan najbolje je opisala upravo Marija Nikolić svojom izjavom "Ovo je bila sjajna ideja i željela bih se zahvaliti onome tko je predložio da dođemo ovdje igrati mini golf. Zabavili smo se i imali savršen sunčan dan, hvala vam puno."

Boris Čerina, voditelj programa CHSP





# ODRASLI, ZAJEDNICA I DALJNE OBRAZOVANJE (ACFE Program)

ACCS je već nekoliko godina dio programa obrazovanja odraslih u zajednici tzv. ACFE programa koji financira vlada države Viktorije. Kroz ACFE program država Viktorija osigurava finansijska sredstva kako bi pomogla i našoj organizaciji u održavanju preakreditiranih tečajeva za odrasle osobe unutar naše zajednice, usmjerenih prvenstveno na poboljšanje

digitalne pismenosti i vještina komuniciranja. Posebnu zahvalu upućujemo svim našim mentorima Vladimиру Jakopanetu, Višnji Prpić, Gordani Kranjec, Franci Buljat, Silvani Petrić i Miru Ljubičiću koji su posvetili svoje vrijeme i strast kako bi održavali ove tečajeve za našu organizaciju.

## OSNOVNI DIGITALNI TEČAJEV

Cilj ovih tečajeva je pomoći odraslim polaznicima da se snađu u elektronskom svijetu i poboljšaju svoju digitalnu pismenost i komunikacijske vještine. Nastava se održava licem u lice, iako su neka od predavanja održana i preko zoom aplikacije zbog tada važećih mjera izolacije i distanciranja. Sva nastava se održava na hrvatskom jeziku. Sretni smo što smo za posljednja dva tečaja bili u mogućnosti polaznicima osobno uručiti svjedodžbe o završenom tečaju.



Polaznici tečaja drugog semestra 2021. godine

Dana 07. prosinca 2021. godine održana je proslava uručenja diploma za studente drugog semestra 2021. Bio je jako kišovit dan ali to nije nikome pokvarilo raspoloženje. Postavili smo improvizirano sklonište u obliku šatora i polaznicima tečaja uručili diplome o završenom tečaju. Nakon službenog dijela podjele diploma svi zajedno smo uživali u torti od banane (hvala Ljiljani Goja) a potom i zapjevali stare hrvatske pjesme. Bilo nam je svima lijepo taj dan.



Polaznici tečaja prvog semestra 2022. godine

Druga proslava dodjele diploma održana je 29. kolovoza 2022. za polaznike prvog semestra 2022 godine. Vrijeme je bilo puno lijepše pa su polaznici mogli uživati u lijepom i ležernom ručku u Dandenongu kako bi proslavili završetak tečaja.

## TEČAJ SUSTAVA RADA I KOMUNIKACIJE

U 2021 godini, ACCS je aplicirao za dodatna finansijska sredstva kako bi organizirao novi tečaj za svoje zaposlenike, pružajući na taj način priliku djelatnicima organizacije za daljnje obrazovanje. Ovaj tečaj uspješno je održan krajem 2021. i ponovno početkom 2022. godine.

Uz svoje svakodnevne odgovornosti, određeni broj naših djelatnika odlučio je sudjelovati u novom ACFE tečaju o Radnom sustavu i komunikaciji. Ovaj tečaj posebno je osmišljen kao prilika da naše osoblje dodatno razvije svoju digitalnu pismenost i unapriredi znanje engleskog jezika (ako je potrebno), te bolje koristi i komunicira unutar internog tehničkog programa koji ACCS koristi. Svi polaznici ova tečaja su uložili maksimalan trud kako bi uspješno završili tečaj. Bravo i pohvala svima! Na kraju tečajeva organizirane su svečane večere za polaznike i predavače. Za polaznike tečaja 2021.

godine večera je održana 18. ožujka 2022. Ravnateljica ACCS-a Franci Buljat svakom je polazniku tečaja tom prigodom uručila potvrdu o završenom tečaju i poklon bon. Svečana večera za polaznike tečaja 2022. godine održana je 11. studenog 2022.



Polaznici tečaja o Radnom sustavu i komunikaciji 2021. godine

# TEČAJ HRVATSKOG JEZIKA

Potražnja za ACCS-ovim programom hrvatskog jezika i dalje je velika jer polaznici mogu pohađati nastavu licem u lice i preko interneta koristeći zoom aplikaciju. Uvođenje zoom-a kao načina za isporuku predavanja otvorilo je mogućnost upisivanja učenika iz cijele Australije! Osim toga, pružilo je mogućnost učenicima da imaju nastavu i tijekom ljetnih praznika dok su bili na odmoru u sunčanoj Hrvatskoj.



Polaznici jesenskog / zimskog tečaja.

Veliku zaslugu u kontinuiranom uspjehu ovaj program može zahvaliti našim divnim mentorima Petri Markač, Senki Grancieri i Zdravku Rajiću koji nesobično pomažu polaznicima tečaja da ostvare svoje ciljeve u znanju hrvatskog jezika. ACCS vam se iskreno zahvaljuje na vašoj predanosti programu.



Polaznici ljetnog tečaja 2022.

## SVEČANOSTI PODJELE DIPLOMA

Proslava uspjeha polaznika naših tečajeva i odavanje priznanja njihovom trudu važna je sastavnica programa hrvatskog jezika.

ACCS se zahvaljuje Generalnom konzulu RH u Melbournu, gospodinu Josephu Petriću i svom osoblju konzulata na kontinuiranoj podršci i redovitom održavanju svečanosti podjele diploma u prostoru konzulata. Ove smo godine održali dvije svečanosti podjele diploma o završenim tečajevima. Dana 28. travnja i 5. listopada 2022. polaznicima koji su završili tečajevne svečane su uručene diplome o završenom tečaju. Čestitke svima!

## UPOZNAJTE SVOG PREDAVAČA – ZDRAVKO RAJIĆ



Zdravko Rajić u društvu Generalnog konzula RH u Melbournu, Josepha Petrića

### Koliko dugo ste predavač hrvatskog jezika u ACCS-u?

Misljam da je ovo 12-ta godina kako radim kao predavač hrvatskog jezika pri ACCS-u. Prije toga sam predavao hrvatski na Viktorijskoj školi za jezike. Ukupno kao učitelj hrvatskog jezika radim već preko 40 godina.

### U čemu najviše uživate kao predavač u

#### ACCS-u?

Jedno od mojih postignuća je bila pomoć u oblikovanju programa hrvatskog jezika pri ACCS-u, a autor sam i koautor udžbenika koje koristimo u nastavi. Kao učitelj djece u osnovnoj školi, uživam u interakciji s odraslim polaznicima tečaja, od kojih sam s mnogima u kontaktu i nakon što tečaj završi.

#### Koji su razlozi zbog kojih se vaši polaznici odlučuju za studij hrvatskog jezika?

Razlog zbog kojeg smo svi uključeni u podučavanje i učenje hrvatskog jezika je ljubav prema našim obiteljima, našoj zajednici i hrvatskoj kulturi. Polaznici naših tečajeva su odrasle osobe u dobi od 18 do 75 godina. Mnogi od njih žele naučiti hrvatski jezik kako bi lakše komunicirali sa svojim starijim članovima obitelji i supružnicima, te kako bi se lakše

sporazumjeli prilikom posjete Hrvatskoj. Imali smo i studente koji nemaju nikakve veze s Hrvatskom a izabrali su učiti hrvatski jezik iz znatiželje.

#### Koje su prednosti korištenja zoom aplikacije na tečajevima?

Mi od početka COVID-19 pandemije koristimo zoom aplikaciju u našoj nastavi. Nedavno sam bio u Baliju i unatoč fizičkoj udaljenosti održavao sam redovita predavanja svojim studentima koji su bili u Melbournu i Sydneju.

#### Želite li još nešto dodati za kraj o ovim predavanjima i ACCS-u?

Ponosan sam što sudjelujem u očuvanju najvažnijeg dijela hrvatske kulture u Australiji.

Katarina Smolčić, koordinator obrazovnih programi za odrasle

Već dugi niz godina slušam, gledam i čitam što govore osobe koje znaju puno više od mene a jedna od njih je gospodin Krešimir Mišak iz Zagreba. Već 20 godina on priča o ovome o čemu drugi tek sada glasno pričaju i Bogu dragome hvala da se sve više ljudi budi silom ili milom iz polusna života. Jer najteže je probuditi one koji se prave da spavaju.

“Na starima svijet ostaje” je njegova brilljantna rečenica koju je jako lako shvatiti. Do sada je bilo obrnuto ali zaista, u ovoj situaciji u kojoj se nalazimo, jedino stariji ljudi mogu donijeti pobjedu normalnog nad nenormalnim.

Jedino mi i Vi i nitko drugi moramo objasniti mladim ljudima koliko je od životne važnosti imati zdrav duh, red, rad i

zar nije služenje drugima razlog zašto smo došli na ovaj svijet? A ne služenje mobitelu.

Tko to oblikuje djecu, mlade ljude da slave, “noć vještice” da se približavaju sotoni i njegovom odvratnom licu i da im društvo nakaza postaje sasvim normalno.

Naša djeca se moraju učiti da u te dane idu na groblja svojim precima, da očiste spomenike i donesu cvijeće, da se pomole i da im se zahvale za put koji su prošli i za sve što su im ostavili. Zašto se mladi ljudi ne uče da nisu pali sa Marsa i da se cijeli svijet ne vrti oko njih već da su samo jedna karika u nizu obiteljskog lanca koja ima svoja prava ali i dužnosti prema obitelji pa čak i prema precima.



## NA STARIMA SVIJET OSTAJE

disciplinu. I da je svaka mala stvar isto tako bitna kao “velika” stvar, možda i bitnija jer je osnova da bi se došlo do velikih stvari. Jedino ljudi sa životnim iskustvom mogu spasiti ovaj svijet.

Netko mora skuhati ručak, netko mora čistiti kuću, netko mora prati i peglati veš. Netko mora biti uz malu djecu a najprirodnije je da uz djecu bude njihova majka. Tko je ubjedio ženu, majku da mora ostaviti svoju tek rođenu bebu da bi išla raditi i čuvati možda neke druge bebe u obdaništu dok netko drugi čuva njenu djecu. Koje je to ludilo koje se nametnulo kao “normalno” stanje i zašto su ga ljudi tako lako prihvatali kada je očigledno moralno neprihvatljivo.

Tko je taj netko tko je ubjedio odraslu djecu da je materijalni svijet jedini svijet u kojem treba živjeti. I da zbog stvaranja materijalnih stvari treba biti toliko zauzet i nemati vremena ni za svoju djecu ni za svoje roditelje.

Je li taj Netko isti onaj koji sada ubjeđuje da je moguće raditi od kuće sa nekoliko male djece oko nogu ili čak i ne raditi a primati neku naknadu i biti poslušan. Tko to ponovo obezvrđuje ulogu roditelja koja je po njima onako usputna i nije bitna pa se može raditi svakako i u svim uvjetima, a „oni“ će odgajati djecu koja neće znati ništa drugo osim tipkati po mobitelu.

Biti roditelj je najizazovnija uloga u životu čovjeka i ona podrazumjeva stalno davanje, stalnu brigu, stalnu strepnju za svoju djecu. Biti roditelj znači žrtvovati se unaprijed i unazad ali

Obitelj je odavno na udaru zlih sila jer obitelj predstavlja jedinu oazu i jedino sigurno utočište za svako ljudsko biće. Pripadanje obitelji ili bilo kojoj zajednici čovjeku daje osjećaj sigurnosti jer zna da ima svoje korjene iz kojih je ponikao.

Čovjek koji ne pripada nikome, koji je osamljen i sebičan jer ga tako oblikuje moderni svijet je najlakša meta za manipuliranje. Takvog čovjeka bez duha je najlakše namamiti da radi sve ono što se protivi ljudskoj prirodi.

Zato nemojmo biti tužni, jer na nama starijima i starima ovaj svijet ostaje. Sve se više priča o precima i o njihovom utjecaju na naše živote. Vječni smo.

Moramo biti sretni da smo izabrani da živimo u ovome vremenu prelamanja civilizacija kada zlo otvoreno vuče na svoju stranu, veliko i moćno, potpomognuto najmodernijom tehnikom i svim čudima o kojima mi pojma nemamo.

Na drugoj strani stojimo mi, naizgled bespomoćni i već stariji. Ali NEPOBJEDIVI!

Nitko i ništa ne može pobjediti osobu koja ima jak duh i koja je svjesna da je dio božanskog bića. I kao takva da nikada ne može nestati i umrijeti. Energija ili duša će nastaviti svoj put u nekim drugim, boljim oblicima i tu nitko ništa ne može uraditi. Lijenost duha je najveća epidemija čovječanstva i nažalost je jako primamljiva mnogim ljudima. Lakše je patiti, kukati, ništa ne promjeniti,igrati ulogu žrtve da bi osigurali sebi da ostanemo u istom stanju u kojem ne moramo stvarati.

Mi smo kreativna bića, rođena da stvaramo. Naše tijelo je

napravljeno po Božjoj slici i prilici i nismo nastali od majmuna kako su nas pogrešno učili.

Čovjek koji ima duhovnu snagu i koji je povezan sa božanskim u sebi je najveći poklon sebi i svojoj obitelji i čitavom čovječanstvu.

Dragi moji, Sretan Vam i Blagoslovjen Božić !

Ne smijemo ostaviti maloga Isusa sama, bez naših molitva i dobrih djela, jer je on došao na zemlju u ljudskom liku da nas poduci tko smo zapravo. Da nismo majmuni već duhovna bića,

duše u tijelu koje imaju svu potrebnu duhovnu pomoć, ako je žele primiti.

Zato ne jedite i ne pijete previše! Hrana uspavljuje duh i smeta zdravlju. Radite plemenita dijela, poklonite svoje vrijeme i ljubav onima kojima imaju manje od Vas. Kome trebamo pomagati, mi sami možemo procjeniti po svojoj intuiciji jer smo toliko moćna bića.

Tako ćemo spasiti ovaj svijet jer on na nama ostaje!

Jadranka Milanović, volonter



## OSAM PREHRAMBENIH PRAVILA ZA STARIE OSOBE

Tijekom starenja dolazi do sniženja rada metabolizma što je posljedica smanjenja mišićne mase i količine vode u tijelu.

Unatoč smanjenim energetskim potrebama uslijed smanjene tjelesne aktivnosti, potreba za hranjivim tvarima ne opada.

Dapače, prehrana starijih osoba treba biti bogata nutrijentima kako bi se osigurali svi hranjivi sastojci i potrebna količina energije.

U ovom članku donosimo vam osam prehrambenih pravila koje bi starje osobe trebale slijediti:

1. Prehrana starijih treba biti usklađena s njihovim energetskim potrebama i tjelesnom aktivnošću
2. Doručak je obavezан i trebao bi se sastojati od voća i bezmasnih mlijecnih proizvoda. Za ručak bi trebalo jesti što više povrća i ribe, uz najviše jedan decilitar crnoga vina. Za večeru unositi što manje namirnica, najkasnije 3 sata prije spavanja, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme.
3. Dnevno uzimati 8 čaša od 2 dl vode ili negazirane i nezaslađene tekućine.
4. U povećanoj količini konzumirati sezonsko voće, povrće, klice i integralne žitarice.
5. Crveno meso po mogućnosti zamijeniti bijelim mesom peradi bez kožice i osobito plavom ribom.
6. Odgovarajuće unositi nemasno mlijeko, sir, jogurt i orašaste plodove.
7. Smanjiti unos soli, šećera, bijelog brašna i masnoća te bijele riže u hrani. Koristiti ulje buče ili masline.

8. Povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda te bučnih koštica u cilju sprječavanja bolesnoga starenja.

Uz ovih 8 prehrambenih pravila za starije osobe evo još nekoliko korisnih savjeta za zdravu prehranu.

Pobrinite se da jedete polagano uz dobro žvakanje i uživanje u obroku.

Završite obrok prije osjećaja sitosti.

Znojenjem se gubi sol-oprez kod nadoknade soli-(hipertenzija, bubrežni bolesnici drugi lijekovi);

Dodatni oprez potreban je ljeti jer je zbog vrućine ubrzan proces kvarenja hrane, što uz smanjen osjet mirisa i okusa te oslabljen vid kod starije osobe povećava mogućnost trovanja hranom.

Ukoliko je moguće, pripremajte svježu hranu svakodevno (najviše na lešo) kako bi se sačuvali vitamini te izbjegavajte ponovnu upotrebu već korištenog ulja.

Za starije osobe najviše se preporučaju juhe i variva bez soli i previše začina.

Nadamo se da ćete se u vrijeme nadolazećih blagdana barem malo pridržavati ovih pravila.

Uz sve navedeno, želimo Vam dobar tek!

Sanja Kolakušić, voditelj paketa programa kućne skrbi



RADNO VRIJEME TIJEKOM BOŽIĆNIH BLAGDANA

UREDJIĆE BITI ZATVORENI OD 24. PROSINCA 2022. DO 3. SIJEČNJA 2023.

Besplatan poziv

1800 953 963

[Facebook/Australian Croatian Community Services](#)

[www.youtube.com/AustralianCroatianCommunityServices](https://www.youtube.com/AustralianCroatianCommunityServices)

[support@accs.asn.au](mailto:support@accs.asn.au)

[www.accs.asn.au](http://www.accs.asn.au)