

Skrbnik

Australsko hrvatske društvene usluge

Božić
Prosínac 2011

HACC

- * *Želite li donijeti zadovoljstvo sebi i drugima? Volontirajte!*
- * *Aktivni članovi PAG-a*

CACP

- * *Svečani Božićni ručak*
- * *61 godina zajedničkog života*

CPP

- * *Hrvatska zajednica Ballarat - Domaćini multikulturalnog ručka u BRMC*
- * *CPP u Morwell-u*

Zaboravljena umjetnost, ali ne i ljudi

Božićni tjedan

CrOz

Kako se zaštititi od visokih temperatura

Moment...



Dragi čitatelji,

Evo nas na koncu još jedne godine. Gdje li je samo vrijeme proletjelo? Bila je ovo vrlo zanimljiva godina, za sve djelatnike Australsko hrvatskih društvenih usluga, puna obaveza, dodatnih zalaganja i truda koji su uložili da bi svim korisnicima naših usluga bilo na neki način bolje. Nadam se da smo u tome i uspjeli, no vi ćete biti jedini pravi svjedoci.

Pred vama je još jedno izdanje lista "Skrbnik", a pripremili smo ga kako bi vas izvijestili o našim aktivnostima u drugom dijelu 2011. godine i uveselili vas pričama o običajima Božića.

Koristim ovu priliku da se od srca zahvalim svim članovima Upravnog odbora, svim djelatnicima u Footscray-u i Dandenong-u, svim radnicima koji skrbe za starije i nemoćne i svim nemumornim volonterima na njihovu radu i požrtvornosti.

Briga za druge je nešto najuzvišenije kako govori i mudra izreka Martina Luthera Kinga.

NAJBITNIJE ŽIVOTNO PITANJE GLASI: Što činite za druge?

Uživajte u čitanju Skrbnika!

U ime svih članova Upravnog odbora, svih djelatnika Australsko hrvatskih društvenih usluga i u svoje osobno ime, želim vam čestit i blagoslovljen Božić, a u Novoj 2012. godini puno zdravlja i osobne sreće.

Franci Buljat



Program kućne i društvene skrbi (HACC)

Želite li donijeti zadovoljstvo sebi i drugima? Volontirajte!

Biti volonter se može činiti kao lagan ili zahtijevan posao, ovisno o tome kako mi doživljavamo poziciju volontera.

Vjerujem da se većina nas bar nekad upita da li bismo bili spremni prihvatiti ponuđeno mjesto volontera, ako bi se ukazala prilika...

Ili koje bismo to uvjete trebali ispuniti da bi zadovoljili kriterije vezane uz ovu poziciju.

Evo, pokušaću bar malo pojasniti. Uz neke od kriterija koji su tehničke prirode, jer pozicija volontera je veoma odgovorna, prije svega je potrebno imati dobro srce, spremno pomagati onima koji su usamljeni, obilje dobre volje, strpljenja, malo slobodnog vremena koje bismo bili spremni darovati drugima i mnogo ljubavi bez koje bi povjerene nam dužnosti izgubile smisao.

Netko će zasigurno reći kako u ovom potrošački orijentiranom svijetu sve ima svoju cijenu pa tako i vrijeme i kako ga je sve manje i sve teže odvojiti za naše najbliže a kamoli za osobu koju i ne poznajemo.

Ali zaboravljamo da će ta jedna osoba, koju i ne poznajemo, koja živi sama i kojoj netko veoma, veoma rijetko pokuca na vrata, znati cijeniti naš posjet, osmijeh i toplu riječ darovanu s ljubavlju više nego li bilo koji dar koji vjerujem većina nas u ovo božićno vrijeme iščekuje da primi ili će pak nekoga darovati.

A kako Božić jeste vrijeme ljubavi, darovanja i poziva na novi život razmislimo o tome da li bismo bili spremni naći vrijeme koje bismo s ljubavi darovali onima kojima bi to uljepšalo život.

Ja mislim da bi, a kao primjer ću navesti gospođu Mandu Parić, ili baku Mandu kako je od milja zovemo, kojoj je 83 godine i koja je najstariji volonter pri Australsko hrvatskim društvenim uslugama.

Baka Manda je veoma aktivna i svoje vrijeme poklanja klijentima AHDU, koje redovito obilazi i s kojima provodi vrijeme.

Isto je tako bitno istaknuti kako baka Manda također obilazi i osobe koje su smještene u domovima za starije osobe, a za njih ona često ima neko iznenađenje ili u vidu svježe spremljenog obroka ili kolačića.

A vama koji budete čitali ovo izdanje ili ga prosljedite nekome od vaših bližnjih ili prijatelja želim da znate kako je biti volonter jedno zaista pozitivno iskustvo koje nas ispunjava srećom i zadovoljstvom.

Lily Šilić - HACC Program manager

Aktivni članovi PAG-a

Australsko hrvatske društvene usluge su u travnju ove godine pokrenule dvije PAG grupe (planirane grupne aktivnosti) za starije članove hrvatske zajednice koji žive na području općina Dandenong i Casey. Grupe se okupljaju jedanput tjedno i zajedno broje 14 članova, a uz već tri postojeće grupe koje se okupljaju u zapadnim područjima grada; Altona, Footscray i Deer Park, ukupan broj grupa se povećao na pet.

Tijekom proteklog razdoblja za grupe su bila organizirana razna predavanja na temu Centrelinka, ljudskih prava, zdrave prehrane i diabetesa, uljučujući također i tjelovježbe potrebne za zdrav, svakodnevni život. Jedna od aktivnosti je i Tai Chi koji su članice PAG grupe zavaljele usprkos inicijalnom protivljenju. Iskusna instruktorka Tai Chi-a je svojim iskustvom pridonijela uspjehu ove vrste vježbi.



Planirane grupne aktivnosti PAG (nastavak)

Osim informativnih sastanaka i vježbi prikladnih starijima, planirani su i razni izlasci i druženja.

U studenom ove godine članovi PAG-a iz South Eastern Migrant Resource Centre (SEMRC) u Dandenong-u su ugostili članove naših PAG grupa Dandenong i Casey, te skupa proslavili "Hrvatski dan" uz hrvatsku pjesmu i tradicionalni ručak.

Kroz izložbu hrvatskih suvenira bar smo im donekle uspjeli približiti našu domovinu i lijepe hrvatske običaje. Prijateljstvo se nastavlja uz planove o skorom zajedničkom pikniku u Novoj 2012.



"Najdraže nam je družiti se s članovima PAG grupa koje se okupljaju u zapadnim područjima Melbourne-a." kažu članovi grupa Dandenong i Casey, te dodaju:

"Tako udaljeni više od 40 kilometara uvijek pronademo način da se vidimo i ispričamo".

Na zahtjev naših članova isplaniran je jednodnevni izlet u Daylesford, gradić udaljen nekih sto pedeset kilometara od Dandenong-a.

U petak, 25. studenog, autobus je krenuo iz Dandenong-a i na putu za Daylesford u Footscray-u je ukrcao članove grupa Altona, Footscray i Deer Park koji su nas dočekali sa nestrpljivom i osmijehom na licu.

Bio je to lijep dan, čula se hrvatska pjesma, pričale su se šale, a kako se slavila sveta Kata bilo je i kolača.

Po dolasku u Daylesford grupe su krenule u obilazak izvora mineralnih voda, po čemu je ovaj gradić i poznat. Predah i ukusan ručak imali smo u jednom od lokalnih restorana, posjetili voćarnu na farmi na putu kući i sretno stigli u Melbourne. Usprkos malog kvara na autobusu, nervoze vozača i gužve na putu kući, nismo se dali omesti.

"Važno je da smo zajedno i van one svakodnevnice, ja sam uživala u svakom trenutku..." kaže jedna od novijih članica grupe u Altoni. Poruka nam je jasna.



Božić je pred vratima... Članice grupe posjetile su "Drum Theatre" u Dandenong-u gdje su uživale u božićnoj pjesmi, glazbi, plesu i smiješnim ispadima voditelja programa. Tu je nastupao i dječji zbor, te unio još više živosti u publiku. Predstava se završila uz božićnu pjesmu i obećanje voditelja programa i publike o ponovnom skorom viđenju. Pogledajte fotografije koje vam sve govore ...

Silvana Pavlovski - PAG Co-ordinator



Društvena skrb za starije osobe (CACP)



Svečani Božićni ručak

Božićni ručak za klijente Programa društvene skrbi za starije osobe (CACP) na sjevero zapadnom dijelu Melbournea

Kako je zapadno-sjeverna regija dobila mala dodatna novčana sredstva za 2011. godinu, Australsko hrvatske društvene usluge su prvi put od dobivanja dozvole i paketa Programa društvene skrbi organizirali Božićni ručak za svoje klijente. Uz pomoć djelatnika, svi su klijenti imali organizirani prijevoz do restorana Galli Winery, gdje ih je čekao ručak, a nakon objeda vraćeni su kući.

Tijekom objeda, neumorni djelatnici su obilazili klijente i brinuli se o njima: rezali im meso na sitnije komade, dolijevali sokove i vodu, a bome bila je tu i po koja čaša vina i piva. Jedan od klijenata donio je i radio aparat, tako da je ugođaj bio potpun.

“Ovo je nevjerojatan osjećaj, mislim da sam doma” – bio je komentar jedne klijentice, na što je druga dodala “ Hvala Vam što brinete za nas, znam da nisam sama.”

Što drugo dodati na kraju nego zahvaliti se svim djelatnicama Paketa društvenih usluga u zapadno-sjevernom dijelu Melbournea: Jasminki, Mili, Mileni, Milojki, Miri, Mirjani, Ruži, Stevenu i Valerie koji su još jednom pokazali i dokazali svoj profesionalan odnos prema radu.



61 godina zajedničkog života

Ana i Ivan Pauchnik su klijenti Programa društvene skrbi za starije osobe na sjeverno-zapadnom dijelu Melbournea. Uz pomoć koju supružnici Pauchnik primaju putem Programa od strane Australsko hrvatskih društvenih usluga u mogućnosti su produljiti svoj ostanak u kući.

Još davne 1970-te Ana i Ivan su doputovali u Australiju iz Velikih Zdenaca, općina Grubišno Polje sa svoja tri sina, a sada su ponosni baka i djed sedam unuka. Dolaskom u Australiju Ivan i Ana radili su naporno kako bi svojoj djeci pružili sigurniju i bolju budućnost. Već više od 40 godina žive u općini Moreland. Prošle godine supružnici Pauchnik su proslavili 60-u obljetnicu braka. Na pitanje koji je uspjeh tako dugog bračnog staža oni su jednostavno odgovorili LJUBAV i treba znati praštati.

Kao i svake godine tako i ove Ana i Ivan će Božićne blagdane provesti okruženi svojom obitelji, sinovima, snahama i unucima.

Marina Rožić - CACP Program Manager



Partnerstvo u zajednici (CPP)

Hrvatska zajednica Ballarat - Domaćini multikulturalnog ručka u BRMC

Zaslugom programa Partnerstvo u zajednici, tj. suradnjom Australско hrvatskih društvenih usluga i Multikulturalnog regionalnog vijeća iz Ballarat-a, članovi hrvatske zajednice iz ovog viktorijanskog grada i njegove okolice, po prvi put su bili domaćini na zajedničkom ručku velikog broja multikulturalnih zajednica Ballarat-a.

Silvana Pavlovski, odgovorna za program Partnerstvo u zajednici (Community Partners Program - CPP) pri AHDU, i Kim Romeo, odgovorna za rad etničkih zajednica u Ballarat-u i regiji, neumorno su više od godinu dana radile na uključenju hrvatske zajednice u širu zajednicu. Trud se i isplatio.

CPP u Morwell-u

Posjeta djelatnice AHDU Morwell-u završila se veselo, uz hrvatsku pjesmu i domaće sarme. Iako udaljeni od Melbourne-a i kluba umirovljenika u Springvale-u, često su organizirane posjete kako bi se održao kontakt i prijateljstvo.

Ovo je bio posljednji susret oba kluba za ovu godinu, a naravno nastavlja se planiranje za ponovni susret u Novoj godini. Razmjenile su se čestitke želeći jedni drugima čestit, te blagoslovljen Božić, te sretna 2012.



Silvana s obitelji predsjednica kluba u Morwell-u Mirka Hrvojević

U srijedu, 14. rujna u prostorijama Multikulturalnog regionalnog vijeća Ballarat-a, održao se popularni mjesečni ručak, tzv. "Multicultural Tucker", a domaćini su ovog puta bili članovi Udruge Hrvata iz Ballarata (Ballarat Croatian Association). Pripreme su počele dan ranije, pravile su se palačinke, muški članovi namiještali salu, a u srijedu ujutro vrijedne su gospođe kuhale ručak: kokošju juhu s povrćem i kranjske kobasice s kiselim kupusom i krompirom. Na ručku je bilo više od stotinu ljudi. Reakcije gostiju su bile iznad svih očekivanja: ljudi su među sobom pričali kako davno nisu imali bolji ručak. Zaposleni u Multikulturalnom regionalnom vijeću također su bili oduševljeni. Čestitke vrijednim članovima zajednice koji su i na ovaj način prenijeli dio Hrvatske u Ballarat.

Suradnja Australско hrvatskih društvenih usluga i Multikulturalnog regionalnog vijeća iz Ballarata, doprinjela je sve većem uključivanju hrvatske zajednice u širu zajednicu i time svakako doprinjela boljem i ljepšem suživotu. Hvala dragim gospođama koje su uložile puno truda u pripremi divnog ručka. Na ovome se svakako neće stati. Već se dogovara jelovnik za slijedeći ručak.

Za više informacija, ili ako živite na području Ballarat-a i želite se priključiti, nazovite na 9791 6000 i pitajte za Silvanu koja će vas uputiti na pravo mjesto.

Silvana Pavlovski - Program partnerstva u zajednici



Zaboravljena umje

Plava soba u zgradi “Multicultural hub” u blizini velike tržnice “Victoria market” probudila se u utorak ujutro, 4. listopada u potpuno drugačijem izdanju, nikad do sada takvom. Salu su krasili posterji sa predivnim slikama, a na stolovima su bile izložene kreacije kakve se rijetko viđaju po izložbama: predivni vezovi, miljei, stolnjaci, rukom izvezene narodne nošnje, gobleni, jastuci, ogrtači, drvene skulpture, umjetničke slike, pletene čarape i još puno toga.

Sigurno se pitate o čemu je riječ. Dio hrvatske zajednice pokazao se svijetu, i to pod okriljem krovne organizacije koja se brine o njihovim potrebama ovdje u Viktoriji. Australsko hrvatske društvene usluge organizirale su izložbu rukotvorina svojih klijenata i članova umirovljeničkih klubova kojima pomažu.

Događaj je bio veličanstven. Izlagači, njih 38, ponosno su sjedili do svojih radova i zainteresiranima objašnjavali svoj rad. Ovo je bila jedinstvena prigoda široj zajednici pokazati jedan, malo poznat, segment hrvatske zajednice ovdje u Viktoriji.

Izložba je bila otvorena od 11.00 – 2.00, a službeni dio trajao je jedan sat. Program je vodila ravnateljica Australsko hrvatskih društvenih usluga, Franci Buljat. Odmah na početku prisutnima se obratio gosp. Nicholas Kotsiras, ministar za multikulturalna pitanja i državljanstvo u vladi Viktorije. I sam etničkog podrijetla, ministar je jako dobro razumio važnost nečeg ovakovog te pozvao i mladu generaciju da ne zaborave tko su i odakle su došli njihovi preci. Zatim je govorio gosp. Colin Brooks, zastupnik za Bundooru, inače na ovoj izložbi zamjena čelniku oporbe Danielu Andrews. On isto tako nije krio svoje oduševljenje. Kazao je kako nije znao što očekivati prije dolaska, no izložba je daleko nadmašila sva njegova očekivanja.



tnost, ali ne i ljudi

Nakon toga pušten je vido zapis, priča jednog od klijenata koji prima pomoć Australsko hrvatskih društvenih usluga. Ivan Rodjak govorio je o tome kako mu paketi društvene skrbi za starije koje prima od organizacije život znače.

Prisutnima se obratio i gosp. Stephen Moros, u svojstvu zamjenika direktora odjela za nadzor pri Ministarstvu zdravstva i brige za starije. Inače podrijetlom Ukrajinac, oduševio je prisutne poznavanjem hrvatskog jezika. Ovo ministarstvo financira Program paketa društvene skrbi za starije, putem kojeg se starijim osobama pomaže da što duže ostaju u svojim kućama.

Na skupu je govorila i gospođa Linda Stewart-Wynd, u ime Ministarstva zdravstva Viktorije, za Program kućne i društvene skrbi. Ona je naglasila važnost aktivnog starenja u pozitivnom ozračju. Putem ovog programa Australsko hrvatske društvene usluge organiziraju grupe s planiranim aktivnostima i koordiniraju posjete svojih volontera izoliranim starijim osobama u zajednici.

U ime organizacije govorio je gosp. Michael Pernar, predsjednik Upravnog odbora Australsko hrvatskih društvenih usluga. On je naglasio važnost organizacije i osvrnuo se na njene početke i borbu za neophodna sredstva kako bi se mogli i održavati razni programi pomoći u zajednici.

Službeni dio programa završio se jednom glazbenom točkom. Članice grupe planiranih društvenih aktivnosti iz Dandenong-a i Casey otpjevale su splet veselih hrvatskih pjesama.

Nakon toga poslužila se lagana zakuska, a prisutni su uz ugodan razgovor nastavili razgledati prekrasne eksponate.

Ovdje valja spomenuti i veliki trud koji su uložile djelatnice Australsko hrvatskih društvenih usluga. Velika hvala Rosie, Marini, Lily, Gordani, Senadi, Silvani, Blazenki, Anne i Franci. Velika hvala i svim radnicima koji direktno pomažu klijentima.

Nije se mogao odabrati ljepši način kako obilježiti međunarodni dan starijih osoba (1. listopada) i naravno Tjedan umirovljenika (3. - 7. listopada).



BOŽIĆNI TJEDAN

Božićni tjedan, blagdan Sv. Stjepana, Sv. Ivana, Nevina dječica ili Mladenci te Stara godina, također su krcati božićnim događanjima koje prate osobiti pučki običaji: na Stjepanje ili Štefanje grupe mladića obilaze selo i s popratnim pjesmama čestitaju Stjepanima i Šteficama imendan; na Svetog Ivana, koji dolazi iza Stipanja, blagosivlje se vina, iznosi slama iz kuće i stavlja na voćke da bolje rode; na Nevinu dječicu, Mladence ili Herdoševo, dan iza Svetog Ivana, u mnogim je krajevima običaj da se s vrbovim šibama ljudi lagano udaraju šibanje, a nekoć i starohrvatsko "biranje kralja" te drugih narodnih dužnosnika.



BOŽIĆNE PJESME

Uz božićne blagdane su vezane i brojne božićne pjesme i popijevke. Po izričaju i melodici se razlikuju one iz sjevernih od onih iz južnih krajeva Hrvatske. Jedne i druge se opet dijele na one koje se pjevaju u crkvi i one koje se pjevaju na neliturgijskim slavljinama. Jedna od najpoznatijih pjesama iz južne Hrvatske je "U se vrime godišta", a iz sjeverne "Narodi nam se kralj nebeski". U neliturgijske pjesme spadaju i one koje pjevaju koledari i veseljaci idući od kuće do kuće navješćujući Božić, Mladence, Novu godinu i Sveta Tri kralja.



U to vrijeme godišta

U to vrijeme godišta
Mir se svijetu navješta
Porodenjem Djetesca
Kom je Majka Djevica.
Anđeli se javili
Rajsku pjesmu slagali
Slava Bogu pjevali
A mir ljudma prosili.
Djeva Sina rodila,
Đavlu silu slomila,
Svijetu Spasa podala,
Nama majka postala.

Božićna štruca



Miris i okus Božića u vašem domu!

Sastojci:

- 1/2 šalice rastopljenog maslaca
- 1 čaša šećera
- 2 jaja
- 1 žličica vanilije
- 2 šalice brašna
- 1 žličica sode bikarbone
- 1/2 čajne žličice soli
- 2 zrela banana
- 1 šalice kokosa
- 1/2 šalice sjeckanih badema
- 1/2 šalice nasjeckanih maraskino višanja
- 1/2 šalice nasjeckanih datulja

Priprema:

1. Zagrijte pećnicu na 180°C.
2. Namastite 2 kalupa za 2 štruce.
3. Izmiksajte maslac i šećer.
4. Dodajte jaja i vaniliju.
5. Pomiješajte brašno, sodu bikarbonu i sol.
6. Dodajte u kremastu smjesu zajedno sa zgnječenom bananom.
7. Dodajte kokos, bademe, višnje i datulje.
8. Izlijte u kalupe.
9. Pecite 55 minuta.
10. Neka odstoji 15 minuta prije vađenja iz kalupa





CrOz



Po prvi puta ove godine održan je CrOz – festival australsko hrvatskog prijateljstva i to na središnjem trgu Melbourne-a – Federation Square. Osmislila ga je mala ali vrijedna grupa ljudi iz zajednice koji su i na ovaj način htjeli prikazati hrvatsku zajednicu u Viktoriji svima koji su je htjeli upoznati. Bila je to i značajna promocija multikulturalizma i međuetničke tolerancije.

Festival je trajao dva dana, a tijekom subote, 12. studenog i nedjelje, 13. studenog na pozornici su se izmjenjivali talentirani glazbenici, zborovi i folklorne skupine, neki iz Hrvatske, a neki iz hrvatske zajednice u Melbourne-u. Tijekom cijelog programa predstavljena je turistička i gastronomska ponuda Republike Hrvatske, a sudjelovali su i mali obrti i organizacije iz Melbourne-a.

Australsko hrvatske društvene usluge iskoristile su ovu prigodu kako bi široj zajednici pokazale svoj rad. Dva su se dana u našem šatoru izmjenjivali, volonteri koji su u svojim crvenim majicama ponosno govorili o svom radu i programima naše organizacije. Koristim ovu priliku kako bi se svima koji su darovali svoje vrijeme tog vikenda zahvalila:

Vladimir Vizec, Jenny Vizec, Linda Parić, David Boon, Marina Rozić, Mirjana Brekalo, Milena Konjević, Jasminka Bionda, Lily Šilić, Antonia Šilić, Silvana Pavlovski, Miroslav Delac, Senada Ekić, Gordana Dudović, Ljiljana Goja, Mirela Albert, Sonja Sekulić, Jasminka Radivoj, Rosalia Marinov i Maria Radoslović.

Svima velika hvala! - Franci Buljat



Kako se zaštititi od visokih temperatura najbolje će vam savjetovati doktori. Kako se zaštititi od visoke temperature su glavne top teme svih web portala, no mnogi vas savjetuju krivo! Na mnogim web portalima ćete imati prilike pročitati informaciju da treba piti puno vode, što može biti na neki način i vrlo štetno.

Voda je trend već duži niz godina kao zdravo piće bez konzervansa poteklo direktno iz dubina najsvježijih izvora, no jeste li znali da previše vode u organizmu može "isprati" sve soli i elektrolite iz vašeg organizma?

Jednom kada izgubite dragocjene elektrolite poput kalcija, magnezija, cinka i da ne nabrajamo vrlo vjerojatno ćete osjećati salabost, i gubitak apetita. Upravo zbog pretjeranog unosa vode želudac se širi i smanjuje se apetit, te se zbog manjka magnezija pojavljuju grčevi u mišićima te nepravilan rad srca.

Jedite voće i povrće



Ukoliko se želite zaštititi od visokih temperatura i temperaturnog udara najbolji savjet bi vam bio da se ne izlažete pretjerano suncu, da jedete puno voća i povrća te što manje masne i začinjene hrane. Budući da vodom ne možete nadoknaditi minerale i elektrolite u vašem organizmu jer ih u vodi nema u tolikoj količini, pametno bi bilo da počnete uzimati izotonične napitke, ledene čajeve i slično. Od voća, lubenica je pravi lijek za visoke temperature jer u strukturi sadrži vrlo mnogo vode i mnoštvo korisnih minerala i vitamina. Ako konzumirate dinje i lubenice u ljetnim mjesecima, opskrbit ćete organizam vodom i korisnim sastojcima.

Gubitak apetita

Gubitak apetita se javlja kod prevelikog unosa vode, jer mnogi vjeruju da je to jedino što ih može spasiti u ova pre vruća ljetna vremena. Pijenjem puno vode širi se volumen želuca pri čemu gubimo volju za jelom. Ne činite grešku unašanjem pre više tekućine, tekućinu treba uzimati pomalo, gutljaj po gutljaj i hraniti se normalno kako ste navikli, ne preskakivati doručak ručak ili večeru, jesti u manjim količinama više puta na dan kako bi organizmu dali potrebne sastojke za normalno



funkcioniranje. Voće i povrće samo po sebi sadrže vodu, tako da nakon jela ne treba pretjerivati sa vodom.

Ne pretjerujte sa pijenjem vode

Postoji još jedan indikator koje vam daje samo tijelo a to je boja urina. Čim je boja urina poput vode to je znak da imate dovoljno tekućine u organizmu. Jako žuta boja urina je indikator da vam manjka tekućine u organizmu. Ovi indikatori ne moraju biti 100 % savršeni, jer se urin ponekada može obojiti zbog recimo konzumiranja tableta koje imaju žutu presvlaku ili slično. U web blogu jednog Američkog doktora dr. Ben Kim imali smo priliku pročitati zbog čega je štetno unositi previše vode u organizam! Kada dobro razmislimo i pogledamo ove činjenice, zaista se ovdje radi o čistom i logičnom razmišljanju.

Upoznajte Miroslava



Ono što je interesantno za Miroslava je da radi kao njegovatelj. Miroslav voli svoj posao jer kako kaže osjeća se dobro kad pomaže drugima, a posebno ljudima iz naše zajednice. Miroslav je završio tečaj za rad sa osobama sa posebnim potrebama.

Gordana Dudović - CACP Program Manager

Momenti...



Pa mislim da se isplatilo čekati... 25kg...super...imati ću za cijeli tjedan...

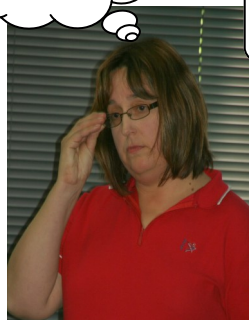


Ajmo.... Svi zajedno...Lijepa naša...♪♪♪



Slikaj mene, slikaj mene... Hm

A što mi je ovo trebalo??



Kako to da nije u Dandenong-u danas?



Znanje i imanje...He..

Konačno...!!!



Zumba!!! Zumba!!!

Da mi je samo znati o čemu će pričati ...



1, 2, 3, ... Hoću li imati dovoljno??? ..4, 5...



Ovo mi nije bilo u opisu randog mjesta!!

Konačno!.. Mislim da sam dobro ispala...



A ja.... Čekajte me (klik) nee?

Da li je ovo friško???



Je, je, je...je... A u pravu je... !!!



Radno vrijeme tijekom Božićnih blagdana

Naš ured će biti zatvoren od 13.00 sati **23. prosinca 2011. do 3. siječnja 2012.**

AHDU lokacije

40 Pickett St,
FOOTSCRAY, 3011

Tel: 9689 5811
Fax: 9689 8419

Prvi Kat, 128-130 Walker St,
DANDENONG, 3175

Tel: 9791 6000
Fax: 9791 6011

Email: services@accs.asn.au
Website: www.accs.asn.au



Djelatnici AHDU

Glavna izvršna ravnateljica
Program paketa društvene skrbi—Footscray
Program paketa društvene skrbi—Dandenong
Program kućne i društvene skrbi (FVP)
Program kućne i društvene skrbi (PAG)

Partnerstvo u zajednici (CPP)
Nastava hrvatskog i engleskog jezika
Financije
Rad sa klijentima

Franci Buljat
Marina Rozić
Gordana Dudović
Lily Šilić
Senada Ekić
Silvana Pavlovski
Silvana Pavlovski
Rosie Jurina
Blaženka Čorić
Po dogovoru