

Skrbnik

Uskrs 2020

SADRŽAJ

- Healthy Ageing Expo
- CORONAVIRUS
- Pomoć koju pružamo starijima
- Moje viđenje koronavirusa
- Program kućne i društvene skrbi
 - SSG Dandenong i Casey
 - SSG St Albans i Footscray
 - SSG Whittlesea i Hume
 - Muške grupe
- Organizirane posjetе u zajednici
 - Dragi naši
 - Volontiranje i ACCS
- Hrvatski Uskršnji običaji
- Recepti
- Važne obavijesti
- Osrvt na Božić 2019...

Dragi čitatelji,

Pred vama je još jedno izdanje "Skrbnika" putem kojeg vas želimo informirati o radu organizacije "Australian Croatian Community Services", našim programima i projektima u prvoj polovici 2020. godine. Vrijeme ne samo da prolazi brzo, već, kako bi rekli naši stari, leti! Kao da ste jučer čitali naše Božićno izdanje, a evo i Uskršnjeg pred vama. Nova 2020. godina započela je na isti način kako se i završila prošla - radno.

Nitko od nas nije očekivao "radno" na ovakav način, svakodnevica praćena nevjerljatnim izazovom pandemije korona virusa. Korona virus nas podsjeća kako ipak imamo malo toga pod kontrolom, kako smrt uopće nemamo pod kontrolom, a bolesti nažalost samo do određene granice. Korona virus izaziva strah manje zbog njegove pretpostavljene stope smrtnosti, više zbog osjećaja gubitka kontrole: radi se o nečemu, na što nismo pripremljeni, o nečemu što još ne poznajemo dovoljno i protiv čega još nemamo lijek. Radi se o nečemu za što ne znamo kada će nestati i koliko će žrtava odnijeti sa sobom, makar taj broj u prosjeku ne bi bio velik.

Ipak, ono što poznajemo i ono što imamo – smo mi sami; naša snaga, volja, požrtvovnost i sposobnost da nastavimo i u

potpuno drugačijim uvjetima savjesno obavljati svoj posao, a taj je briga za starije i nemoćne.

Uskrs 2020-te potpuno je drugačiji od svih prethodnih, no vjerujem da ćemo svi učiniti sve što je u našoj moći, kako bi ga obilježili na lijep i dostojanstven način. Neka ovaj naš "Skrbnik" bude mali poklon vama. Slijedeće stranice dočarat će vam naš rad i aktivnosti u ovom prvom kvartalu – prije nego li smo morali promijeniti način života, no isto tako dati vam naputke što i kako u novoj situaciji samolizolacije i čuvanja od mogućeg rizika zaraze. Koristim i ovu priliku kako bih pohvalila sve zaposlene u organizaciji, i naravno volontere, te im se zahvalila na svemu – jer bez njihovog truda i rada ništa ne bi bilo moguće! Naše djelatnice koje vas svakog tjedna obilaze i pomažu vam, su heroji u ovim teškim vremenima, i zato ih i u ime svih vas posebno pohvaljujem.

U ime Upravnog odbora, te svih zaposlenih u našoj organizaciji želim vam Sretan i blagoslovljjen Uskrs!

Franci Buljat, Ravnateljica, ACCS



HEALTHY AGEING EXPO

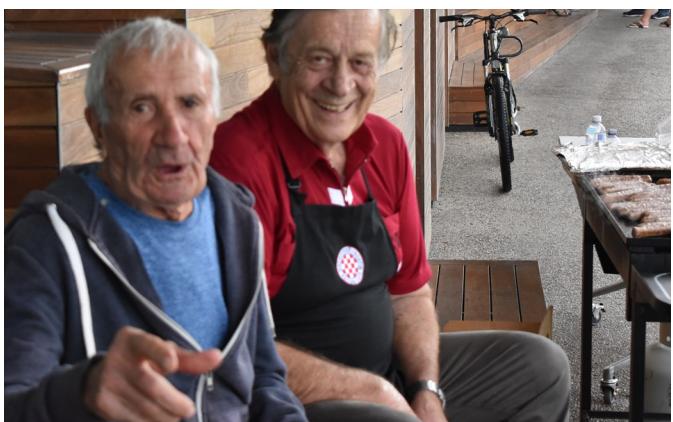


Još jedno hvalevrijedno i izvrsno organizirano događanje o zdravom življenju za starije ljude, organizirala je, danas već svima u hrvatskoj zajednici poznata socijalna ustanova Australian Croatian Community Services.

Naime u ponедјелjak, 24. veljače 2020. u „The Bowery Theatre“ u St. Albansu održan je Healthy Ageing Expo, na kome se okupilo dvadesetak različitih za starije ljude interesantnih izlagača, od ustanove za ispitivanje sluha i slušnih aparata, dentalne usluge za starije, te mnogo drugih organizacija i ustanova koje nude proizvode i usluge korisne i potrebne ljudima starije životne dobi.



Tom prilikom održano je nekoliko interesantnih predavanja, a između ostalih, predstavnice policije govorile su o nekim aktualnim problemima sigurnosti za starije osobe, a ta predavanja je pozorno pratilo dvjestotinjak korisnika naših usluga, te gostiju iz grčke zajednice, te nekih drugih zajednica u Melbourne-u. Dobro je i vrlo organizirano djelovao i štand za mjerjenje krvnoga tlaka, za koji su posjetitelji pokazali veliki interes. Bilo je zanimljivo promatrati dvjestotinjak ljudi koji se upoznaju s osnovama joge, te kako su svako malo uključeni u kratku, ali vrlo efikasnu tjelevježbu Razne grupe korisnika naših usluga, također su se predstavile sa svojim radnim aktivnostima i proizvodima. Sve u svemu, djelatnica „Australian Croatian Community Services“, Senada Ekić Bosnić, kao organizator ovog događanja, pobrinula se da to bude dan stvaranja društvenih veza, zabave, dobre hrane, korisnih informacija, događaj na kome su mnogi korisnici dobili odgovor na mnoga pitanja koja su ih zanimala. Djelatnici „Australian Croatian Community Services“ još jednom su pod vodstvom ravnateljice, Franci Buljat, pokazali kako bi jedna ustanova s tako brojnim korisnicima svojih usluga trebala funkcionirati. Sve je bilo izvedeno sinkronizirano, efektno, i s mnogo pažnje prema prisutnima.



Kao što je poznato, Australian Croatian Community Services, pružaju čitav spektar usluga starijim i nemoćnim članovima hrvatske zajednice u Melbourneu i Geelongu, te im se svi kojima je bilo kakva pomoć u kući potrebna, mogu s povjerenjem obratiti.

Vladimir Jakopanec



KORONAVIRUS (COVID-19)



Iako 2020. godina neće nikada biti zaboravljena u Australiji, a ni u ostaku svijeta, ona će ipak biti posebno značajna svima nama u Australiji, a i u dragoj nam Hrvatskoj. Ova godina je u Australiji započela borbom sa ogromnim požarom koji je buknuo u studenom 2019 i nastavio se sve do Nove Godine. I baš kada smo pomislili da će se situacija popraviti, dogodila se epidemija Koronavirusa i morali smo u izolaciju.

Nažalost, i naša druga domovina Hrvatska je pretrpjela dvostruki udarac. U tijeku epidemije koronavirusa, grad Zagreb je uzdrman velikim potresom koji je zaprepastio i ostavio u šoku i nevjerici našu rodbinu i prijatelje. Sa svim ovim što se trenutno događa oko nas, izuzetno je važno da mi kao zajednica ostanemo smireni, snažni i pribrani i da radimo zajedno.

Mi u Australian Croatian Community Services (ACCS) timu činimo upravo to, radimo zajedno kako bi nastavili pružati kvalitetnu skrb i usluge najranjivoj skupini ljudi unutar zajednice. Mi ne idemo nigdje – tu smo za vas cijelo vrijeme, nastavljajući pružati visoko kvalitetne usluge svima kojima je to potrebno, a posebno onima koji su sami i bez obitelji.

Što je Koronavirus?

Koronavirusi mogu izazvati bolest kod ljudi i životinja. Neki od koronavirusa mogu izazvati bolest sličnu prehladi dok drugi mogu uzrokovati puno ozbiljnija oboljenja, uključujući Teški Akutni Respiratori Sindrom (SARS) i Bliskoistočni Respiratori Sindrom (MERS). Ovaj novi koronavirus otkriven je u Hubei provinciji u Kini, a bolest koju je izazvao nazvana je COVID-19.

Koji su znakovi i simptomi bolesti COVID-19?

Prema Odjelu za Zdravstvo i Ljudske resurse, mnogi ljudi koji obole od COVID-19 bolesti će imati samo blage simptome. Prema prvim saznanjima starije osobe i oni koji već boluju od određenih bolesti su najviše ugroženi i kod njih se mogu razviti ozbiljni simptomi bolesti. Najčešći simptomi bolesti su slični onima kao kod prehlade i gripe i uključuju:

- Temperaturu
- Probleme s disanjem, kao što je nedostatak daha
- Kašalj
- Grlobolju
- Umor i bezvoljnost

Kako se virus širi?

Koronavirus se najčešće prenosi sa osobe na osobu:

- direktnim kontaktom sa osobom koja je već

zaražena virusom

- bliskim kontaktom sa osobom kojoj je potvrđena zaraza, koja kašle ili kiše
- diranjem predmeta ili površina (kao sto su ručke na vratima ili stolovi) kontaminiranih kašljem ili kihanjem osobe kojoj je potvrđena zaraza, ako nakon toga dirate vlastito lice ili usta i tako prenesete virus

Postoji li lijek za koronavirus?

Trenutno ne postoji nikakav lijek, cijepivo ili specifična metoda liječenja za ovaj virus. Kao i sa većinom zaraza, svi smo odgovorni i moramo poduzeti mjere opreza kako bi smanjili mogućnost širenja virusa. Budući je koronavirus poprimio razmjere pandemije, svatko na svijetu mora poduzeti stroge mjere opreza. Imajući u vidu da se radi o pandemiji, izuzetno je važno, da i mi kao zajednica slijedimo smjernice i uputstva koja propisuju australska zdravstvena i druga vladina tijela. To uključuje:

- Društvenu izolaciju, od 31 ožujka 2020. – samo dvoje ljudi na okupu; što to znači? Dvoje ljudi koji nisu u srodstvu mogu biti zajedno na javnom mjestu. Ovo se ne odnosi na obitelji sa 4 i više članova.
- Pranje ruku topлом vodom i sapunom u trajanju od 20 do 30 sekundi prije obroka, poslije bilo kakve aktivnosti i nakon obavljanja nužde.
- Prilikom kašljanja ili kihanja usta se moraju prekriti unutrašnjom stranom laka.
- Sva putovanja zrakoplovom ili brodom se otkazuju do daljnog.
- Australiske vlasti su odredile strogu 14-to dnevnu izolaciju u hotelima u zračnim lukama za sve putnike, bez obzira imaju li simptome ili ne. Oni se moraju izolirati i ne smiju putovati dalje u gradove i naselja, kako bi se sprječilo širenje zaraze.
- Premier Australije nije zabranio izlaska ali je strogo preporučio da svi stariji od 60 godina ostanu u kući dok traje pandemija.

Što napraviti ako imam znakove i simptome prehlade ili gripe?

Nazovite svog doktora, ambulantu ili bolnicu prije nego što krenete, i recite im koje znakove i simptome imate. Oni će vas savjetovati što učiniti. To može uključiti i 14-to dnevnu izolaciju u vašem vlastitom domu.

Što je ACCS poduzeo kako bi zaštitio djelatnike i korisnike svojih usluga?

Budite uvjereni da je naša organizacija shvatila ovu pandemiju vrlo ozbiljno i da naši djelatnici rade punom parom kako bi nastavili pružati visoko kvalitetnu skrb i usluge, što uključuje:

- Za sve naše radnice, uključujući administrativno osoblje organiziran je ponovno tečaj o prevenciji i kontroli infekcije u ožujku 2020.
- Naši voditelji skrbi svakodnevno nazivaju korisnike koji taj dan imaju uslugu, kako bi provjerili da su u redu i nemaju zdravstvenih problema.
- Voditelji skrbi svakodnevno nazivaju i radnice raspoređene za posjete korisnika kako bi provjerili da su isto tako u redu i nemaju zdravstvenih problema.
- ACCS je razvio i dijagram pandemije koji sadrži upute o tome što ćemo točno raditi u kojem stupnju pandemije.
- Napravili smo i Respiratori plan i plan nastavka poslovanja, koji, sa stajališta upravljanja objašnjava što ćemo raditi u kojem stupnju pripravnosti.
- Svim djelatnicima je zabranjen dolazak na posao ukoliko imaju znakove ili simptome prehlade ili gripe i ne mogu se vratiti na posao bez liječničke potvrde da su zdravi i sposobni za rad.
- Nabavili smo opremu za osobnu zaštitu, kao što su maske, rukavice, zaštitne pregače, pokrivala za cipele i sredstva za dezinfekciju ruku. Ista naručujemo tjedno kako bi osigurali uvijek i svakom trenutku dovoljnu količinu zaštitne opreme na raspolaganju.
- Djelatnicima koji su se vratili iz inozemstva zrakoplovom ili brodom sa krstarenja nazad u Australiju, bez obzira na to, imaju li simptome ili ne, nije dozvoljen povratak na posao i narednih 14 dana moraju ostati u samoizolaciji – ova mjeru se počela provoditi još od 10. ožujka 2020.
- Svi djelatnici primaju dnevne informacije, upute i smjernice o tome što se od njih očekuje dok rade za našu organizaciju i brinu o najugroženijim korisnicima naših usluga.

Da li će ACCS nastaviti s pružanjem usluga i hoće li zadovoljiti vaše potrebe?

Budite uvjereni da će naša organizacija nastaviti s pružanjem usluga skrbi koje trebate. Naši djelatnici su

profesionalni i dobro obučeni o mjerama kontrole zaraze i epidemije. Svi naši djelatnici imaju potrebnu Diplomu 3-čeg ili Diplomu 4-tog stupnja za njegu starijih osoba.

Što vi osobno možete napraviti da se smanji opasnost širenja zaraze koronavirusom?

- Perite ruke topлом vodom i sapunom u trajanju od 20 do 30 sekundi prije obroka, poslije bilo kakve aktivnosti i nakon obavljanja nužde.
- Prilikom kašljanja ili kihanja pokrijte usta unutrašnjom stranom laka.
- Za vrijeme posjete naših djelatnika držite odstojanje, pridržavajte se pravila o samo dvije osobe u istoj prostoriji i ostavite im dovoljno prostora kako bi mogli završiti posao.
- Ako imate bilo kakve simptome prehlade ili gripe obavijestite nas odmah i mi ćemo vam objasniti kako potražiti odgovarajuću skrb i osigurati posjetu liječnika.
- Obavijestite nas odmah ako ste se vi, ili netko iz vaše obitelji, nedavno vratili iz inozemstva avionom ili brodom sa krstarenja (u zadnjih 14 dana), kako bi poduzeli odgovarajuće mјere i zaštitili i vas i naše djelatnike. Molimo vas da nas obavijestite, i ako ta osoba koja se vratila ne živi s vama.
- Molimo vas ostanite u kući.
- Molimo vas da ostanete u kontaktu putem telefona s vašom obitelji i nama jer vam možemo pomoći da prebrodite osjećaj izoliranosti.

Na kraju bih željela napomenuti da svi trenutno prolazimo kroz teško razdoblje. Svi imamo određenu dozu straha, ali to je dobro, jer će nam taj strah pomoći da radimo zajedno i poduzmemosmo odgovarajuće mјere kako bi spriječili širenje zaraze koronavirusa.

ACCS ne ide nigdje, tu smo i radit ćemo sa vama, nastavljajući pružati usluge skrbi kroz sve vrijeme dok traje pandemija, koristeći najbolju praksu i upute australskog zavoda za kontrolu zaraze.

Zajedno smo puno jači!!!

Budući ćemo svi za Uskrs biti u izolaciji, želim vam ovim putem svima Blagoslovjen i Čestit Uskrs!

Višnja Marincel



5 Ways Older Australians Can Benefit from Living at Home

PREUZETO SA INTERNET STRANICE AGED CARE ONLINE

Jedna od najvećih odluka s kojom se seniori suočavaju je mjesto gdje će živjeti kad ostare. Iako imaju na raspolaganju više opcija, vaše voljene osobe, kada ostare, mogu sigurno i sretno nastaviti živjeti u svojim domovima, uz pomoć odabranog pružatelja usluga, tj organizacije koje bi se brinule o njima.

Ovih pet točaka jasno ukazuju na prednosti odabira ovog aranžmana

1. Poštujte želje voljene osobe

Vaše voljene osobe već su mnogo godina razmišljale o tome kako žele živjeti kad ostare. Možda su svjedočili kako im prijatelji odlaze u starački dom ili .odabiru neki drugi smještaj. Biti prisiljen na iseljavanje iz svojih domova negativno utječe na moral starijih ljudi. Poštivanje njihovih želja daje im do znanja da imaju vrijednost za svoje obitelji, čak i ako su slabijeg zdravlja.

2. Zadržati motivaciju ostati neovisan

Starija osoba koja nema motivacije može samo odustati od kvalitetnog života. Međutim, cilj da sto duže ostanu živjeti u svojoj kući potiče vašu voljenu osobu da učini sve moguće kako bi ostala zdrava. Ako vas brine sigurnost, razgovarajte s voljenom osobom o načinima očuvanja neovisnosti dok živi kod kuće. Na primjer, sjajno je ako vaša voljena osoba još uvijek ima energije i sposobnosti da nastavi obavljati kućanske poslove, ali možda će trebati prepustiti potencijalno rizične poslove članu obitelji ili skrbniku.

Starije osobe koje žele ostati živjeti u svojim kućama, mogu imati koristi od dobivanja profesionalne pomoći. Pomoć koju se može dobiti putem Paketa kućne njegove pomaže vašoj voljenoj osobi u svakodnevnim zadacima, koja onda ima zdraviji i ispunjeniji život.

3. Održavanje socijalnih veza

Tijekom godina, vaša voljena osoba izgradila je mrežu susjeda i prijatelja koji zive blizu njihove

kuće. Preseljenje u ovoj životnoj dobi moglo bi značiti odustajanje od omiljenih aktivnosti. Na primjer, stariji susjed vaše voljene osobe možda neće biti u mogućnosti posjetiti je ako se ova preseli. Vašoj će obitelji također biti neprijatno posjetiti voljenu osobu na drugom mjestu. Kuća vaše voljene osobe već je bliska dragim ljudima. Uz pomoć odgovarajuće organizacije, vaša voljena osoba može voditi sretniji i zdraviji život.

4. Spriječiti depresiju i anksioznost

Premještanje je stresno, a pokušaj kretanja u starijim godinama može stvoriti mnogo različitih vrsta nevolja. Ako je vaš roditelj prisiljen na preseljenje, on može žaliti zbog gubitka svog voljenog doma ili razviti tjeskobu zbog gubitka kontrole. Boravak u svojoj kući omogućuje vašoj voljenoj osobi da se osjeća samouvjereni i sretno.

5. Zaštititi se od ozljeda

Ljudi često pokušavaju preseliti starije osobe iz njihovih domova zbog sigurnosnih razloga. Međutim, starije osobe imaju veću vjerojatnost za ozljede na nekim drugim, novim mjestima. Tijelo vaše voljene osobe razvilo je memoriju u vezi s izgledom svog doma i zna gdje se sve nalazi i kako zaobići namještaj.

Za mnoge starije osobe u Australiji ostati u vlastitom domu znači živjeti sigurno i ugodno. Međutim, važno im je da imaju njegovatelje u koje mogu imati povjerenja i na koje se mogu osloniti.



Moje viđenje corona virusa



Nikada prije, barem ne za mog života, svijet u kojem živimo nije bio suočen sa ovakvim problemom. Bilo je istina i prije raznih epidemija, virusa, prirodnih katastrofa, recesija i ratova, ali ona su u pravilu pogađala jedno područje, regiju, državu ili nekoliko njih ili dio svijeta. Međutim nikada, baš

ništa nije tako uvjerljivo i brzo paraliziralo kompletну svjetsku svakodnevnicu kao corona virus. Zbog njega su zatvorene škole i fakulteti, otkazana vjenčanja i godišnji odmori a zabranjene su i male svakodnevne aktivnosti kao što je ispijanje kave ili odlazak u teretanu. Ne igra se nogomet, otkazane su utrke Formule jedan i odgođene Olimpijske Igre. Zatvoreni su obrti i poduzeća a zaposlenici ostaju ili su već ostali bez posla. Cijeli svijet, bez iznimke gdje i kojim jezikom pričao, je stao, jer corona virus ne poznaje granice, ne zanimaju ga državne podjele, politička pripadnost, boja kože, vjersko uvjerenje, spol ni seksualna opredjeljenost. Ne zanima ga je li netko bogat ili siromašan, ili kakav automobil vozi. On se širi gdje god mu se dozvoli i uzima svoj danak, najprije tamo gdje smo najslabiji, među starijima i bolesnima.

Svaka kriza, pa tako i ova, izvuče iz ljudi ono najgore ali puno više i onog dobrog i plemenitog. I dok su se jedni, zbog vlastite sebičnosti i gluposti tukli kako bi ugrabili još jedan paket toaletnog papira sa police u samoposluzi, svjedok sam da je bilo i ima puno više onih koji su ostavljali kutije tog istog papira na ulazu u zgradu uz poruku "uzmite ako vam treba ali ostavite nešto i za druge kojima treba". Upravo tu dozu ljudskosti, dobrote, humanosti i suosjećajnosti u

krizama i teškim vremenima iskazuju oni najbolji i najsnažniji među nama a takvih nije malo. Pročitao sam negdje da je svijet trenutno preplavljen pozivima ljudi koji se dobrovoljno javljaju i udružuju kako bi pomogli susjedima koji ne smiju izlaziti vani, obaviti kupovinu ili donijeti lijek. Ta solidarnost i nesalomljivost ljudskog duha pokazuje se i u zasad najteže pogodenoj Italiji i Španjolskoj, gdje zbog zabrane izlaska i izolacije, ljudi zajedno pjevaju i sviraju po balkonima zgrada. U Hrvatskoj se usprkos virusu organizirala i na zlu glasu poznata navijačka skupina kako bi pomogla u preseljenju rodilja iz potresom oštećene bolnice. Bezbroj je pozitivnih primjera i priča iz cijelog svijeta i to hrabri i daje nadu. Nadu da ćemo se svi zajedno opametiti i iz svega ovog izići još bolji i jači. Virus se može i hoće zaustaviti ali samo ako se svi zajedno, bez iznimki, pridržavamo uputa i budemo strpljivi. Zato redovito perimo ruke, kašljimo u papirnatu maramicu ili savijeni lakat, držimo propisanu udaljenost, izbjegavajmo direktni kontakt sa osobama koje imaju simptome i ne izlazimo vani ako smo bolesni. Ne zaboravimo i pazimo na starije i bolesne jer njima je pomoći najpotrebnija. U ovome smo svi zajedno i samo zajedništвom i solidarnoшćу ćemo iz ovoga izići.

Što mi kao organizacija radimo:

Uprkos krizi izazvanoj corona virusom, želio bih napomenuti da Australian Croatian Community Services (ACCS) nastavljaju sa svojim radom brige i skrbi za najstarije osobe. Neke od aktivnosti smo zbog preporuka Ministarstva Zdravstva o socijalnom udaljavanju morali privremeno odgoditi i prilagoditi novonastaloj situaciji. Sve radnice i zaposlenici su upoznati sa najnovijim naputcima i u svom radu se strogo pridržavaju smjernica kako bi se spriječilo širenje virusa.

Boris Čerina



PROGRAM KUĆNE I DRUŠTVENE SKRBI

GRUPNE AKTIVNOSTI - DANDENONG I CASEY



IZLET NA LYSTERFIELD LAKE

„Australian Croatian Community Services“ organizirale su još jedan uspješan izlet za svoje korisnike usluga, i to ovaj put na prekrasno Lysterfield jezero i obližnji park. Naime, u utorak 11. veljače, korisnici usluga spomenute organizacije skupili su se u jutarnjim satima u prekrasnom parku na samoj obali Lysterfielskog jezera i odmah krenuli u šetnju oko jezera, a dotle je Danijela Dabo, voditeljica grupa za područje Dandenonga, sa svojim pomoćnicama i pomoćnicima pripremila ukusan ručak za tu priliku. Martin Antonić i Veljko Celent pripremili su na licu mjesta jela s roštilja, a grupa korisnika pripremila je još kod kuće nekoliko ukusnih priloga uz roštilj, salate i na kraju štrudlu od sira i slasne kolače.





Od samog jutra, a naročito poslije ručka, slušalo se mnoštvo zanimljivih priča iz života korisnika, valjale su se šale, prepričavale se zgode o unucima, djeci, izmjenjivali se recepti za kuhanje, a muški dio društva pretresao je aktualna politička zbivanja, australski i hrvatski sport, te projekte koje u okviru organizacije rade u muškim grupama. Četrdesetak zadovoljnih izletnika se negdje poslije 14 sati uputilo svojim kućama sa željom da se što prije ponovno za njih nešto slično organizira. Inače, Australian Croatian Community Services vrlo uspješno organiziraju društveni život u raznim grupama i to jednom tjedno u Endeavour Hills-u, Eppingu, St. Albans i Footscrayu. „Australian Croatian Community Services“ pruža i razne vidove pomoći u kući starijim i nemoćnim osobama u hrvatskoj zajednici.

Vladimir Jakopanec



DANDENONG I CASEY



Nova je godina počela radno, punom parom. Iako su se pred nama pojavili veliki izazovi mi i dalje kao organizacija savjesno obavljamo svoj posao i pokušavamo pružiti podršku i skrb onima kojima je to najpotrebniye u našoj zajednici, a sve u skladu sa vladinim promjenama i zahtjevima vezanih za COVID-19.

U okviru CHSP programa Kućne i društvene skrbi uspješno smo krenuli sa aktivnim programom svih društvenih grupa na području Jugoistočnog dijela grada.

Tako su i u ovom prvom tromjesječju članovi društvenih grupa, sudjelovali u različitim aktivnostima kao što su Piknik na Lysterfield jezeru, ručak za

Valentinovo u Lynbrook Hotelu, informativno predavanje kako zatražiti pomoć za starije My Aged Care, Silvana Petrić, Muška Grupa Casey i Ženska Grupa Wild Roses uz pomoć instruktora Vlade Jakopanca i naše vjerne te neumorne volonterke Štefice Šimunić izrađivali su raznovrsne rukotvorine. "Kad se život promijeni i postane teži, ti promijeni sebe i postani jači".

Svim članovima i volonterima želimo Sretan Uskrs i nadamo se uskorom povratku rada naših grupa za druženje.

Danijela Dabo





GRUPNE AKTIVNOSTI

ST ALBANS I FOOTSCRAY



Palmana ili cvjetna nedjelja

Blagdan Cvjetnice vezan je uz spomen Isusova ulaska u Jeruzalem, kada je bio pozdravljen kao kralj palminim i maslinovim granama, kojima su ljudi mahali i prostirali ih ispred njega.

U južnoj Hrvatskoj zadržalo se staro ime (Palmana nedjelja) po palmama a u skladu sa tim uobičajeno je blagosljivati ukrase ispletene od mладог palminog lišća. Tako se u Dubrovniku i na otoku Lastovu rabi ime Palmana nedjelja, u Orebiću na Pelješcu Nedjelja od palama, u župi Dubrovačkoj, u Komiži na Visu te u središnjem dijelu otoka Hvara Nedjela od palme. Na otoku Šolti i u Salima na Dugom Otoku Palmenić, na Murteru. Ispletene palmine grane, križice od palminog lišća, kao znak vjere, i maslinove grančice svećenik blagoslivlja prije mise na Cvjetnicu. One se čuvaju u kućama, stavljene za križ ili svetu sliku na zidu. Prednost korištenja posvećenih biljaka kao ukras je taj što će svim ukućanima tijekom cijele godine biti podsjetnik na Cvjetnicu i na taj način, ostati će povezani s Velikim tjednom, Uskrsom i Kristom koji je umro da bi narod spasio od grijeha i smrti.

I tako svake godine u mjestima gdje rastu palme i masline ovaj običaj se s ljubavlju prenosi sa generacije na generaciju.

Mi smo u našim grupama za druženje u St Albansu i Footscray-u pravili križeve od listova iz palminog srca.

Zrinka Šagolj, volonter



ST ALBANS I FOOTSCRAY

Evo još jednog od divnih zbivanja u našim grupama za druženje.

Naime, 12-tog ožujka 2020., grupe St Albans i Footscray imale su izlet i druženje uz ručak u Victoria State Rose Garden u Werrebe. Bio je to divan dan proveden u prirodi, dan namirisan ružama, sretnim licima i osmjesima članova naših dviju grupa.

Senada Ekić





WHITTLESEA I HUME

U posljednjih nekoliko mjeseci, ženska grupa Bundoora i muška grupa Epping bili su jako zaposleni. Naime, obje su se grupe počele sastajati istog dana prelaskom ženske grupe Bundoorea u Epping. Sastaju se srijedom, u prostorijama Galada Community Centru Epping, pod vodstvom koordinatora Biljane Barišić, uz pomoć Silvane Keran i Vladimira Jakopanca.

Grupe provode vrijeme u aktivnom druženju obogaćenom raznim zanimljivim aktivnostima, izlascima, laganom vježbom, veselim trenucima i informativnim predavanjima o poboljšanju kvalitete života u starosti. Uslijedile su brojne zanimljive aktivnosti i zabavni projekti u kojima su svi rado sudjelovali. Imali smo brojne aktivnosti, poput oslikavanja fotografije na platnu, kiparstva, proslava, jednodnevnih izleta, bingo, mini golfa, te raznih drugih aktivnosti.

Biljana Barišić





WHITTLESEA I HUME

Posjetili smo Arthurs Seat Eagle, jednu od najpopularnijih atrakcija poluotoka Mornington. "The Eagle" je niz zatvorenih uspinjača koje se uzdižu i spuštaju prema Arthurs Seat-u s panoramskog pogleda na zaljev Port Phillip. Vrijeme je bilo savršeno



za vožnju uspinjačom do Arthurovog sjedala. Doista nadahnjujuće putovanje, s neprekidnim pogledom uokvirenim drvećem, pticama i tragovima udaljenih obalnih linija.

Dok smo se tiho penjali usponom na vrh, uronili smo u zaista veličanstven australijski krajolik. Pogled je bio nevjerojatan. Moglo se vidjeti sve do centra Melbourne i šire.

Nakon uspinjače, imali smo priliku posjetiti Seawinds Garden gdje smo uživali u šetnji prekrasnim vrtovima i zapanjujućim pogledom na područje Mornington. Toplo vam preporučamo da posjetite ovo mjesto s prekrasnim pogledom s najviše točke Arthurs sjedala na poluotoku Mornington.

Biljana Barišić



MUŠKE GRUPE

Muška grupa u Endeavour Hillsu već nekoliko godina vrlo aktivno radi na stjecanju novih vještina koje su primjerene ljudima ozbiljnije životne dobi. Izvjesno vrijeme imali smo čak i Men's shed aktivnosti u dobro opremljenoj radionici u Cranborneu, gdje smo mogli obrađivati drvo, izrađivati okvire s ogledalima od recikliranog drveta, te se baviti mozaikom. Kad se pokazalo da je spomenuta radionica bila predaleko za odlaženje i vraćanje, nastavilo se s aktivnostima u prostoru koji je na raspolaganju grupama u Endeavour Hills, što je zahtijevalo da se aktivnosti grupe prilagode tom prostoru. Izvjesno vrijeme polaznici grupe imali su prilike učiti osnove crtanja i slikanja pastelnim i akvarel bojama, a zatim je pozornost članova za dulje vrijeme privukla vještina modeliranja u glini, tijekom kojih aktivnosti je nastalo nekoliko vrijednih skulptura koje su kasnije i ispečene, te predstavljaju trajnu vrijednost njihovim autorima.

Nakon nekoliko drugih zanimljivih aktivnosti, krajem prošle godine prišlo se tehnički prijenosa fotografije na platno, drvo, glinu i ostale medije. Interes za tu tehniku je bio toliki da se s tom aktivnošću nastavilo i ove godine.



Valja spomenuti da se sličnim aktivnostima bavila i muška grupa u Bundoori, kasnije Eppingu, te da je tehniku prenošenja fotografije na različite medije, osim muške grupe u Eppingu prihvatile i ženska grupa, također u Eppingu. Neprijeporno je da spomenute aktivnosti pomažu polaznicima tih grupa da ostanu aktivni i pozitivni, jer gotovo sve te aktivnosti mogu vježbati i kod kuće. Osim toga, te aktivnosti koriste i većoj komunikativnosti među članovima grupe, te svaki susret čine zanimljivijim.

Vladimir Jakopanec

ORGANIZIRANE POSJETE U ZAJEDNICI

DRAGI NAŠI



Jadranka Milanović VOLONTER

Ova stvarnost koju svi skupa živimo nije nikada viđena do sada. Zbog toga smo na momente i zbumjeni i preplašeni jer mi smo svi samo ljudska bića. Sasvim je u redu biti zabrinut i pitati se što se to dešava sa Svetom i kada će sve ovo završiti. Nažalost, ni najveći naučnici koji se bave ovim problemom nemaju prave odgovore pa je najpametnije ne trošiti energiju na nešto što ne možemo rješiti. Sada moramo uraditi ono što možemo i što će nam sigurno pomoći da zajedno lakše prođemo kroz sve ovo. Mislimo na Vas i žao nam je da smo izolirani jedni od drugih. Međutim, svi odgovorni se slažu da je izolacija jedini put da se zaustavi širenje Korona virusa i da je izolacija najsigurniji način da ne obolimo. Stariji ljudi su u najkritičnijoj grupi jer većina njih ima i drugih zdravstvenih problema kao što su visoki tlak, šećerna bolest i sve srčane bolesti kao i bilo koja druga ozbiljnija bolest. Zbog toga su majere izolacije za starije osobe toliko bitne jer je to jedini i

najsigurniji put zaštite od zaraze ovim podmuklim virusom o kome se jako malo zna. Međutim, mi kao ljudi nismo ni svjesni koliko smo moćni i jaki u Duhu. Svi trebamo hranu za naše tjelo da bi nam dobro služilo ali isto tako trebamo hraniti naš duh sa lijepim i zdravim mislima. Mi kao ljudska vrsta se sastojimo od tijela, uma i duha a gospodar svega je duh i od njega zavisi stanjeuma i tijela. Ako smo duhovno u redu onda se i druge dvije strane našega bića poravnavaju prema našoj duhovnoj snazi i mi se automatski osjećamo puno bolje. Ovo je vrijeme kada možemo i moramo iskoristiti snagu našega duha i o tome Vam želimo sada pisati. Dokazano je da naše misli imaju energiju i ta energija utječe na naše zdravlje. Kada su nam misli negativne naše tijelo pati jer ono ne zna razliku između misli i stvarnog dešavanja, tako da tijelo trpi jer je u stresu a stres otvara vrata svim bolestima i padu imunog sistema. Kao što smo naučili misliti negativno a to većina ljudi radi automatski, tako se moramo naučiti da mislimo pozitivno. Pozitivno mišljenje smanjuje stres, podiže raspoloženje i energiju i daje nam dobar osjećaj da kontroliramo svoj život. I samim tim podiže nam imunitet koji je neophodan u borbi protiv svih bolesti. Mi možemo da pomognemo sami sebi jako puno snagom POZITIVNOG MIŠLJENJA. Naši

osjećaji ili emocije govore nam gdje se nalazimo. Ako osjećamo nemoć, tugu, strah depresijuonda smo duhovno jako nisko a to nije dobro. Tada nam je imunitet slab i podložni smo svakoj bolesti. Moramo sami sebi pomoći tako što možemo sa našim mislima i onome što pričamo i radimo totalno promjeniti stvarnost u kojoj živimo. Jedna od najboljih metoda za podizanje raspoloženja je ZAHVALNOST ! ZAHVALNOST JE NAJLJEŠA MOLITVA JER ČIM SMO ZAHVALNI , NE MOŽEMO BITI NESRETNI Vi, starije osobe , više od svih nas , imate razloga da budete zahvalni. U svakom životu ima dobrega i lošega, tuge i sreće, ima svega. Ali, nema tog života u kojem nije bilo lijepih momenata, dana, godina, uspomena. Možete prvenstveno biti zahvalni da ste toliko toga već stvorili u svome životu i da ste imali toliko raznih iskustava, pobjeda i poraza. To je bio Vaš trud, snaga i pamet koji Vas je doveo do ovih godina. I zato trebate biti zahvalni i voljeti sebe da bi Vas drugi mogli voljeti. Kada volite sebe i druge , širite pozitivnu energiju koju će osjetiti svi oko vas i onda će se i oni početi ponašati prema Vama sa više ljubavi. Vi ste živuće enciklopedije koje su istinite i nisu cenzurisane za javnost. Kao i svi mi, radili ste ono što ste znali i mogli u Vašem vrijeme i prema Vašim mogućnostima. Proživjeli ste

bezbroj nevjerovatnih životnih priča i samo Vi znate kakve borbe ste vodili i pobjedili jer da niste ne bi bili ovdje među nama.

Zahvalnost je najbolji lijek u borbi protiv nemoći, straha, žalosti, srama i svih drugih negativnih osjećaja. Zato, svako jutro i svako večer iskreno se zahvalite na svemu onome što ste imali ili još imate i osjećat će te se puno bolje.

SAMOPOŠTOVANJE je druga metoda koju bi svi morali naučiti. Samopoštovanje je osjećaj koji sami zaslužujemo svojim postupcima. Naš odnos prema nama je najbitniji odnos u našem životu. Kako se mi odnosimo prema sebi tako će se ljudi oko nas odnositi prema nama.

Mnogo bitnije je naše mišljenje o nama samima nego mišljenje drugih ljudi. Recite sebi bravo, zaplješćite sami sebi za sve one momente kada ste pobjedili a s obzirom da ste prešli veliki dio života onda ste morali pobjediti puno puta. Volite i savjetujte sami sebe kao što bi savjetovali svoju djecu ili nekoga koga puno volite. Budite jako dobri prema sebi i onima sa kojima živate jer oni su važe ogledalo.

Mi smo cijeli život mala djeca zarobljena u tijelima odraslih ljudi. Mi uvjek ostajemo isti ili slični samo se naše tijelo mijenja kako starimo. Nikada nije kasno za sretno djetinjstvo i poklonite ga sebi sada. Budite ponosni da ste onoj maloj preplašenoj osobi u sebi obezbjedili krov nad glavom i sigurnost koju možda nije imala u djetinjstvu. Mislite o tome što ste sve stvorili i dali onom malom djetetu u sebi koje je bilo

izgubljeno i zbunjeno a Vi ste uspjeli da za njega napravite toliko toga dobrog!

Gledajte stare albume, ali pažljivo, sliku po sliku... Ponovo proživite one divne momente iz mladosti i ponovo se osjećajte kao onda. To je zaista moguće jer to jeste Vi. Nemojte biti tužni što je vrijeme prošlo jer sve će neminovno proći. Budite zahvalni da ste imali takve divne momente i da ste ih djelili sa Vama dragim ljudima. Sjetite se što ste sve uradili za druge ljudе, koliko ste im pomogli i gledajući stare slike ponovo se osjećajte kao i onda kada se to dešavalo. Vjerujte, to je moguće i ti dobri osjećaji će Vam podići samopoštovanje jer će te biti svjesniji da ste do sada imali sva ta divna iskustva življenja.

SAMOPOMOĆ je nešto što uvjek možemo uraditi za sebe. Mi smo sposobni sami sebi pomoći jer to i radimo cijelo vrijeme. Međutim, često nismo svjesni toga pa se osjećamo loše i bez kontrole. Ljudsko tijelo, mlado ili staro je najsavršeniji kompjuter. Ono radi non stop, srce kuca bez našega znanja, dišemo a da to ne primjećujemo, svaki organ našega tijela bez prestanka radi najbolje što može. Svaka ćelija radi svoj posao a da mi nemamo pojma o tome. Zahvalimo se svome tijelu što radi za nas, što se bori da nam bude bolje. I pomozimo mu svjesno zdravom hranom, svojim mislima, riječima i djelima da bi naš duh, um i tijelo bili u ravnoteži. Ako to postignemo onda živimo u skladu sa samim sobom i naš duh ozdravljuje čitavo naše biće. To je najbolje što

možemo uraditi za sebe i cijeli svijet.

VJEŽBAJTE koliko možete jer naše tijelo je napravljeno za pokrete i akciju. Naše noge, ruke i prsti su predviđeni za kretanje i propadanje ako ih ne koristimo. Zato, bez obzira u kakvom ste stanju možete napraviti svako jutro i svako večer nekoliko jednostavnih vježbi sa nogama, rukama i prstima. Kažu da je samo 5 minuta vježbanja od neprocjenljive vrijednosti za ljudski organizam i da svaki organ u našem tijelu poslije vježbanja dobiva više krvi i kisika što je neophodno za njegov normalan rad.

DRAGI NAŠI, nemojte misliti da niste bitni i da ste ostavljeni jer nama ste bitni! Mi mislimo na Vas i ovim putem želimo da Vam to kažemo i da Vam pomognemo da lakše prođete ovu prisilnu izoliranost. Pomažući Vama mi pomažemo sebi jer da nije bilo Vas ne bi ni nas bilo. Svi smo bili mala djeca pa mladi i zreli ljudi i svi će mo biti starije osobe ako poživimo. Zato se trudimo raditi najbolje što možemo iz poštovanja prema Vama i sebi! Pozdravljamo Vas i želimo Vam da imate snagu duha i vjeru u Boga jer Bog je sve što je lijepo i dobro u nama i oko nas. Ta iskrena vjera će Vam otvoriti vrata zahvalnosti i samopoštovanja da bi Vam život bio mnogo ugodniji u ovim dugim danima izolacije.

Iskreno vjerujemo da će sve ovo neimivno proći i da će mo se ponovo družiti zahvalni za sve što smo imali i još imamo.

Svako dobro.

Jadranka Milanović, volontер

VOLONTIRANJE I ACCS

Zaista smo sretni i zahvalni da u našoj organizaciji, ACCS, imamo volontere koji nesebično daju svoje vrijeme i energiju pomažući našim klijentima smještenim po stračkim domovima.

Rad volontera se ne može izmjeriti niti staviti u neku radnu kategoriju. Ono što volenteri rade je davanje ljubavi, podrške, razumjevanja i svih pozitivnih vibracija koje usrećuju i klijenta i volontera.

Klijenta - jer ima osjećaj da je bitan nekome koga nije zadužio, a volontera - jer zna da je u stanju pomoći nekome kome nije dužan pomoći ali ipak želi da to uradi.

U nešem timu volontera imamo puno osoba koje svojom kreativnošću i dobrim idejama obogaćuju i uljepšavaju naše napore da stvorimo ugodnije druženje na svim nivoima

Jadranka Milanović je naš volonter iz Geelonga koja svaki utorak posjećuje klijente smještene u ESTIA HEALTH, BANNOCKBURN!!!

Jadranka voli pisati i ima svoj karakterističan način izražavanja koji je jednostavan i razumljiv svima.

Kako ona kaže, jednostavnost je genijalnost!

U njenim pričama je fokus na osjećaj zahvalnosti i ljubavi od koga se automatski osjećamo bolje i kaže da tako provodi vrijeme i sa svojim klijentima, podsjećajući ih na lijepo što su imali i još imaju u životu.

Izdvojili smo jednu od njenih priča i nadamo da će se svidjeti i Vama!

POTOK

Sjećam se da sam kao dijete skupa sa babom išla u posjetu mojoj tetki, koja je živjela u jednom zabačenom selu blizu Rotimlje. Baba i ja bi pošli ujutru i došli negdje poslije podne na odredište. Autom se tamo nije tada moglo, kasnije je tetak skupa sa djecom probio put do kuća. Tetak je radio u Njemačkoj a imali su sedmero dijece. Tetka je provela svoj život mlade žene sama sa djecom Bogu iza nogu, viđajući muža za Uskrs i Božić .

Mama bi meni na leđa stavila torbu punu svašta nešta, keksa, šećera, kafe, gusti sok, voće.Baba nije mogla ništa nositi i sada mi nije jasno kako je u tim godinama i onako zigurena mogla prepješaćiti

takvu razdaljinu.....Ja bih skakutala oko nje , baba bi uzdisala , e moja kćeri gdje se udade. Mi smo izgledali kao mali Pariz prema tih 5 ili 6 kuća smještenih u kamenu i drači u sredini ničega. Najprije bi prešli Dostovinu pa ušli u nečije ograde koje su meni tada izgledale beskonačne. Poslije toga bi ušli u velike šume i tu je počnjala priča o Ivici i Marici. Puta nije bilo niti se poznavao, trebalo je pogadati u kojem pravcu moramo ići. Babi sam stalno mijenjala papir na leđima jer se znojila, i dok bi ona malo sjela ja bi tražila „znakove pored puta,,. Tražila sam kamenje koje je moja tetka ostavljala da bi njena majka mogla naći pravi put. To bi uglavnom bio kamen na kamenu.

Evo ga, svaki put bih ja pobedonosno užviknula kada bi vidjela kamen putokaz i svaki put bi osjetila tu kamenu ljubav koja je čekala da je netko otkrije.....Napokon bih uz pomoć tih znakova izašli iz velike šume i onda je ostajao još jedan dio puta prije nego bi ušli u Potok. Dočepati se Potoka bio je uspjeh jer je on vodio pravo na kamenu kuću moje tetke. Put kroz potok je bio crven od zemlje, valjda je tu zimi tekao potok ali ja ga nikad nisam vidjela. Na kraju puta a na početku Potoka stajao je bunar sa živom vodom, koja je sama izviralna. Nikada u životu nisam pila tako svježu, tako hladnu, tako ukusnu vodu.

Došli bi u tetke, prenoćili ili ostali dan dva i ponovo , istom maršutom se vraćali kući. Najprije kraj bunara u kojem vjerovatno još izvire živa voda ali uzalud, jer okolo nema živih ljudi, mladi su otišli, stari su pomrli. Onda bi opet baba i ja preko onog dijela puta kojeg nisam razumila, u onu veliku šumu...Meni bi bilo puno lakše naći znakove jer sam ih već bila popravila, dodala i ja još koji kamen da je svima lakše. Ko god ide neka mu koristi. Ponovo bi mijenjala babi papir na leđima, stavljala suhi a vadila vlažni . Baba me toliko puta blagoslovila da nema šanse da je mogla pobediti tama u mome životu. Kada god zalutam, tražim znakove koje je netko već za mene postavio a ja ih moram naći i pratiti. I uvijek izađem iz velike šume na čistinu gdje sija sunce i gdje izvire živa voda života.

Tako smo prije 45 godina pješačili po cijeli dan da vidimo jedni druge, da se ispričamo i budemo

zajedno. Kad bi se nešto desilo nekome od nas „poručivali smo“ onima drugima po nekome, a taj neko je prenosio usmeno vijest kao da mu se o životu radi. I nekim čudom , vjesti bi stizale na vrijeme bez upotrebe telefona, emaila, mobitela, fejsbuka, vibera.....Bili smo u neprekidnom kontaktu, istinski povezani. Svaki novi izum tehnike je još jedan novi poraz nad prirodnim ljudskim odnosima. I svaki novi izum nam pokazuje

Ostani kući ali u kontaktu sa prijateljima i zajednicom.



Senada Ekić

Kao i uvijek i sada u ovo doba korona virusa, ACCS volonteri su naši anđeli!

Svi ACCS volonteri imaju novu zadaću a to je da redovito nazivaju korisnike naših usluga i članove zajednice kako bi ostali povezani jedni s drugima.

koliko su ljudi postali užasno sebični i koliko se pretvaraju u robote bez osjećaja. Ili je pravi razlog otuđenosti nedostatak ljubavi za samoga sebe. Jer ne možemo voljeti druge ako ne volimo sebe niti možemo pokloniti nekome ono što nemamo u sebi!

Jadranka Milanović

Svima sretan Uskrs, neka vam donese puno blagoslova, ljubavi i sreće!



Marijana Roden

Imali smo uspješnu prošlu godinu, i čestitke svima na tome.

Uz najljepše želje



HRVATSKI USKRŠNJI OBIČAJI

Hvarska procesija "Za križen"

ZAPIS PREUZET SA "YOU TUBE" KANALA, TELEVIZIJA JADRAN



Je naziv za tradicionalnu noćnu procesiju koja se već nekoliko stoljeća svaki Veliki četvrtak organizira na otoku Hvaru.

Procesija je jedinstveni obred osobite pobožnosti te izraz vjerskog i kulturnog identiteta stanovnika središnjeg dijela otoka Hvara, koji se u neprekinutom nizu odvija pet stoljeća. Iznimna je i po svom trajanju (tijekom 8 sati prođe se 25 kilometara) i po naglašenom pasionskom sadržaju, pripremaju je i provode bratovštine, odnosno zajednice hvarskeh vjernika u čiju je povijest i život križ duboko upisan. Okosnica procesije je Gospin plač, osmerački pasionski tekst iz 15. stoljeća kojeg u formi glazbenog dialoga pjevaju izabrani pjevači, kantaduri.

Procesija Za križen svake godine započinje točno u 22 sata tako što šest procesija istovremeno kreću iz šest župnih crkava središnjeg dijela otoka, u mjestima Vrbanj, Vrboska, Jelsa, Pitve,

Vrisnik i Svirče. Svaka procesija se vrti u tom velikom krugu, da bi se u 7 sati ujutro vratila u svoje polazište.

Svaku procesiju predvodi križonoša koji nosi križ. Uloga križonoše znači iznimno veliku čast na otoku, pa je on već unaprijed određen i po više od 20 godina. Križonoša ide u pratnji pomoćnika, dva pratitelja koji nose velike svjećnjake, dva glavna pjevača i više odgovarača koji pjevaju "Gospin plač". Svi su oni obućeni u svečana odijela - bijele bratimske tunike.

Po brojnosti, najveća je jelšanska procesija, a hodočasnika zna biti više od tisuću. Jelšanska je posebna i po običaju da križonoša zadnjih 100 metara puta pretrči. Prolazeći kroz svako od 6 mesta obuhvaćena procesijom, sudionici procesije iskazuju pobožnosti u svakoj od crkava na putu. Župnik u svakoj od crkava blagoslovljava križonošu i ohrabruje ga, a pjevači otpjevaju



Gospin plač te se nastavlja hod. Procesije se ne smiju susresti te kako se ne bi susreli, pažljivo koordiniraju kretanje svake od procesija. Tijekom puta, hodočasnici mole i pjevaju, a posebno je dojmljiv pjev "Gospinog plača" u izvornom obliku.

Zanimljivo je da ga svaka procesija pjeva na svoj način. Na Veliki petak, ovih 6 mjesta opusti, dok se pobožni puk odmara od naporne noći. Tek u popodnevnim satima, mjesta živnu, kada mještani odlaze sudjelovati u pobožnostima Velikog tjedna. Povijest procesije

Nastanak procesije se veže uz raspelo Svetog križića, koje se od 1510. godine čuva u hvarskoj katedrali. Prema zapisima u arhivu, križić je 1510. bio na čuvanju u kući Nikole Bevilaque. U vrijeme nemira između pučana i plemića, 6. veljače 1510., križić je prokrvario. Tada na Hvaru počinje intenzivno štovanje križa. Prvi pismeni zapis o procesiji datira od 16. veljače 1658. godine. Godine 2009. tradicija procesije Za križen je upisana na UNESCO-v popis nematerijalne svjetske baštine u Europi.



RECEPTI

USKRSNA VOĆNA TORTA



Potrebno:

Biskvit:

- 5 jaja
- 20 dag šećera
- 20 dag brašna
- 4 žlice kakao
- 2 žlice čokolade u prahu
- vanilin šećer
- 1/2 praška za pecivo

15 dag margarina (prethodno otopljenog i malo rashlađenog)

Za beze koru:

- 2 bjelanjka
- pola žlice jabučnog octa

3 žlice šećera

Krema:

- 250 dag jagoda
- 40 dag zamrznutog šumskog voća
- 500 ml vrhnja za šlag
- 3 žlice šećera u prahu

3 kremfixa

Za ukrašavanje:

- 250 ml biljnog vrhnja za šlag
- čokoladna uskrsna jaja i zečići boje za pisanje u tubi

Priprema:

Biskvit:

1. Odvojiti bjelanjke od žumanjaka. Miksati posebno žumanjke sa šećerom dok ne postane pjenasto.

Postepeno dodavati ostale sastojke. Eventualno dodati 2-3 žlice mlijeka ako je masa prekomtraktna. Dodati posebno istučeni snijeg od bjelanjaka uz lagano miješanje da se dobiju lijepi mjehurići u masi.

2. Izliti u namaščen kalup za tortu 24 cm, dna obloženog papirom za pečenje.

3. U posebnoj posudi miksati 2 bjelanjka, dodati malo octa i šećer u prahu. Masu žlicom nanijeti na komad papira za pečenje, pa zajedno sa u prethodnom koraku opisanim biskvitom u kalupu, peći u pećnici prethodno zagrijanoj na 170 stupnja celzija oko 30 min.

Pečeni biskvit odvojiti od kalupa, istresti na rešetku i odmah skinuti papir za pečenje. Ohlađeni biskvit prerezati vodoravno na tri dijela. Prije filanja, svaki komad biskvita poškropiti mlijekom jer će tako torta biti puno mekša i podatnija. Beze koru odvajati od papira za pečenje tek kad se ohladi.

Krema:

1. Odmrznuti voće a jagode oprati i narezati na male komadiće.
2. Miksati vrhnje za šlag uz dodatak kremfixa i šećera u prahu. U relativno tvrd šlag umiješati voće i beze koru natrganu na male komadiće.

Premazivati kremom svaku koru.

Tortu premazati šlagom i ukrasiti gotovim čokoladnim jajima i zečićima, a bojama u tubi za pisanje ispisati prigodni tekst.

Dobar tek!



Važne obavijesti

Tečajevi poznavanja kompjutera i interneta za početnike i one malo naprednije

Počeli smo s održavanjem tečajeva u St Albans i Dandenongu, no zbog vladinih mjera za spriječavanje širenja zaraze korona virusom, morali smo ih prekinuti. Zahvaljujemo svima na razumijevanju. Polaznici će biti obaviješteni, jednom kad nam bude odobreno nastaviti sa grupnom nastavom.

Tečajevi hrvatskog jezika

Zadovoljstvo nam je priopćiti da svih šest tečajeva organiziranih u našem ljetnom semestru nastavljaju s radom, i to "na daljinu", preko ZOOM. Učitelji imaju predavanja sa svojim studentima preko kompjuterskih ekrana!

Dodatni, jedinstveni broj telefona

Zbog lakše komunikacije odlučili smo uzeti jedan novi, jedinstveni broj, kojeg možete nazvati i onda odabratи koji ured želite, i, ako vam se tog trenutka nitko ne javi, ostaviti poruku određenoj djelatnici. Ne brinite, naši stari brojevi još u uvijek aktivni, no, kako smo rekli, novi broj je jedinstveni broj za cijelu organizaciju.

1800 953 963

Footscray: (03) 9689 5811

Dandenong: (03) 9791 6000

Geelong (03) 4222 8072





Os vrt na



Božić 2019...!







RADNO VRIJEME TIJEKOM USKRŠNJIH BLAGDANA

Uredi će biti zatvoreni od 10. travnja 2020 do 14. travnja 2020



Facebook
Australian Croatian Community Services



YouTube
www.youtube.com/AustralianCroatianCommunityServices



www.accs.asn.au
support@accs.asn.au

NAŠE LOKACIJE



Ground Floor
4-8 Parker Street
FOOTSCRAY VIC 3011
03 9689 5811

Suite 3
57 Robinson Street
DANDENONG VIC 3175
03 9791 6000

34 McClelland Street
BELL PARK VIC 3215
03 4222 8072