

**Božić  
2017**

# Skrbnik

**SADRŽAJ**

Australian Croatian Community Services

**Vijesti 2**

**Pozitivno starenje 4**

**Croatian Men's Group 8**

**Bundoora/Hume grupe  
za druženje 10**

**Golden CRO Hills &  
Wild Roses grupe za  
druženje 11**

**Footscray & St. Albans  
grupe za druženje 12**

**Dan očeva 13**

**ACCS volonteri 14**

**CRO Dinner Dance 16-17**

**Hrvatski jezik u sklopu  
ACCS-a 19**

**Božićne tradicije 20-21**

**Zdravlje i hrana 22-23**

Dragi čitatelji,

Dobrodošli u još jedno, ovaj put Božićno izdanje "Skrbnika," našeg polugodišnjeg časopisa putem kojeg vas nastojimo obavijestiti o najvažnijim događanjima u našoj organizaciji.

Bliži se konac 2017-te, iza nas je još jedna godina, obilježena velikim promjenama u sustavu staračke skrbi, što nam je i bio veliki izazov, ali i prilika napraviti ono najbolje što možemo. Program skrbi u kući prešao je na tzv "otvoreno tržište", što znači da oni kojima su dodijeljena sredstva za skrb, odnosno korisnici programa, sami biraju organizaciju koja će im pružati usluge. To je uveliko promijenilo naš način razmišljanja i rada – što nije bilo nimalo lako. No vjerujemo da smo na pravom putu, a uz potporu zajednice možemo i moramo naprijed.

U ovom razdoblju između dva izdanja Skrbnika bili smo aktivniji na društvenom polju; u svibnju smo održali uspješno informativno predavanje na nekoliko važnih tema za zajednicu, pogotovo njene starije članove. Isto tako, organizirali smo veliku humanitarnu zabavu sredinom listopada, i tako pomogli organizaciji u Geelongu u njenim naporima na osvarenju projekta igradnje staračkog doma s hrvatskim predzankom.

Božić je vrijeme darivanja i sjećanja. Mi vama darujemo ovaj časopis, a koristimo i ovu prigodu sjetiti se svih koji neumoro rade kako bi vama na neki način obogatili život. Naši neumorni djelatnici daju sve od sebe, i više, kako bi vama pomogli, bilo da se radi o direktnoj skrbi u vašem domu, organiziranju i vođenju tjednih organiziranih aktivnosti u grupama, nezaboravnih izlazaka i zajedničkih druženja, ili administrativnom radu u svom uredu. Hvala našem Upravnom odboru, hvala svim zaposlenima, također nezimjerna hvala i svim našim volonterima.

Provedite nadolazeće blagdane s onima koje volite!

**U ime svih članova Upravnog odbora, svih djelatnika ove organizacije, i u svoje osobno ime, želim vam Čestit i blagoslovljen Božić, a u Novoj 2018. godini puno zdravlja i osobne sreće.**

**Franci Buljat, Ravnateljica, ACCS**

☎ 9689 5811  
9791 6000

✉ support@accs.asn.au

🌐 www.accs.asn.au

 **accs**  
Your Needs • Our Services



# Vijesti

## Susret ravnateljice s predsjednikom

Glavni upravitelj Australije, Sir Peter Cosgrove i Lady Cosgrove bili su domaćini posebnog ručka u čast hrvatske predsjednice u Canberri u utorak, 15. kolovoza. Na ručku je bilo 50 gostiju, a Franci Buljat, ravnateljica ACCS-a bila je jedna od prisutnih. Bio je to susret i s mnogim zanimljivim ljudima, uključujući ministre vlade i druge članove australsko hrvatske zajednice. Zasigurno i uspjeh naše organizacije. Više detalja ovog dana: na stranici <https://www.gg.gov.au/events/canberra-act-179>

## Multicultural Award for Excellence Jenny Matić



Ponosni smo što vas možemo obavijestiti da je predsjednica našeg Upravnog odbora, Jenny Matić, dobila prestižnu nagradu za izvrsnost na polju multikulturalnog rada – “Multicultural Award for Excellence.” Ovu nagradu dobila je zbog nesebičnog rada u viktorijском multikulturalnom

povjerenstvu. Jenny je za vrijeme mandata od četiri godine prisustvovala brojnim sastancima i druženjima s multikulturalnom zajednicom, više od 350.

“Dug je bio put od barake u Bonegilli do ulaza u guvernerovu kuću – a naš divan put se još nastavlja,” napisala je Jenny na svom Facebook profilu, nakon dobijenog priznanja.



## Službena najava projekta izgradnje staračkog doma

U srijedu, 16. kolovoza u dvorani Hrvatskog katoličkog centra u Sunshine- u, stotine ljudi prisustvovala su misi i svečanoj večeri u čast posjeta hrvatske predsjednice Kolinde Grabar-Kitarović Australiji. Predsjednica Kolinda također je službeno predstavila plaketu budućeg hrvatskog staračkog doma koji će se graditi u Geelongu, uz predsjednika Upravnog odbora VCACS-a – gospodina Jozu Pavlovića, i ostalih članova Upravnog odbora.



## Otvaramo ured u Geelong-u!

Zadovoljstvo nam je izvijestiti zajednicu da ćemo pružanje usluga skrbi za starije osobe proširiti i na područje Geelong-a – i to od slijedeće godine. Najnovije izmjene u reformi skrbi za starije osobe dozvoljavaju korisnicima usluga da sami odabiru organizaciju koja će im pružati usluge. U isto vrijeme organizacije nisu ograničene prostorom gdje mogu djelovati i mogu raditi tamo gdje postoji interes. Naš Upravni odbor dozvolio nam je proširenje u Geelong. Što to znači? To znači da ćemo otvoriti jedno novo radno mjesto, a osoba koju zaposlimo bit će zadužena pomoći ljudima dobiti vrstu usluga koje im trebaju. Kasnije ćemo zapošljavati i djelatnice koje pomažu ljudima u kući, pri čišćenju, kuhanju, prijevozu do liječnika, trgovine i slično. Crkveni odbor Hrvatskog katoličkog centra Sv. Ante, na čelu s velečasnim Lukom Pranjicom, velikodušno nam je ustupio ured na privremeno korištenje bez naplate, na čemu im od srca zahvaljujemo!



# Ured za Hrvate u inozemstvu u posjeti ACCS-u

Imali smo vrlo ugodan sastanak s g. Zvonkom Milasom, glavnim tajnikom Vladinog ureda za Hrvate izvan domovine, u petak, 6. listopada. U posjeti su bili i gospodin Ivan Penava, gradonačelnik grada Vukovara i djelatnici ureda g. Milasa, te generalni konzul Republike Hrvatske u Melbourne-u, g. Dubravko Belavić. Djelatnici ACCS-a, volonteri, članovi uprave, tutori i djelatnici izravne skrbi također su pristivali prijemu. Ravnateljica ACCS-a Franci Buljat održala je predavanje o poslovanju i uslugama ACCS-a, nakon koje je uslijedila zanimljiva diskusija, uz poslijepodnevnu kavu i kolače. Gospodin Milas je pohvalio rad naše neprofitne organizacije koja skrbi za zajednicu.



## Redovna godišnja sjednica

“Okrugli stol,” organiziran u sklopu redovne godišnje sjednice (Annual General Meeting) ACCS-a, pokrenuo je vrlo interesantnu temu o trendovima starenja među hrvatskom zajednicom ovdje u Melbourne-u. Sudionici u razgovoru bili su Lucy Ecija Fiamengo, potpredsjednica hrvatskog seniorskog kluba u Sunshine-u i član Upravnog odbora ACCS-a, Marina Rozić, voditeljica Programa skrbi u kući i Višnja Marincel, voditeljica staračkog doma Somercare.

Ecija je govorila o preprekama s kojima se naši stariji suočavaju kad je u pitanju primanje pomoći, a to je zato što oni uglavnom imaju strah od budućnosti. Marina Rozić je prepoznala jezičnu i kompjutersku pismenost kao značajne prepreke, te spomenula kako danas živimo puno dulje, naše mlađe obitelji rade i korištenje usluga za pomoć u kući postaje sve češće. Višnja je utvrdila koliko je teško kada se ljudi koji govore hrvatski nalaze u staračkim domovima gdje nemamo radnike koji govore hrvatski jezik da im budu potpora.

Bila je to ugodna rasprava i veliki uvod u predstavljanje operativnih i financijskih izvješća. ACCS Godišnje izvješće 2016-2017 sada je dostupno na web stranici ACCS-a, a kopiju možete dobiti u našim uredima.



# Pozitivno starenje

Ponosni smo na izuzetno uspješno predavanje "Pozitivno starenje – važno je biti informiran," koje smo održali u prostorijama Hrvatskog doma u Footscray-u, u nedjelju 21. svibnja. Želja nam je bila da prisutni, nakon druženja, odu svojim kućama s više znanja i razumijevanja što i kako napraviti kada dođe vrijeme tražiti pomoć u sustavu staračke skrbi. Predavanje je obuhvatilo nekoliko važnih tema:

- ♦ Što trebate znati o uslugama koje pruža ACCS, te kako funkcionira sustav staračke skrbi – Franci Buljat, ravnateljica, ACCS
- ♦ Moja osobna iskustva – što misle naši klijenti o programu kućne skrbi
- ♦ Ulazak u starački dom – što trebate znati – Višnja Marincel, voditelj staračkog doma Somercare
- ♦ Kako napreduju planovi o izgradnji staračkog doma u Geelongu – Jozo Pavlovic, predsjednik Upravnog odbora VCACS
- ♦ Koliko je važno imati punomoć? – Steve Miličević – odvjetnik
- ♦ Centrelink – Razumijete li način na koji se isplaćuju starosne mirovine

Broj prisutnih bio je daleko veći od prijavljenog i tražila se stolica više. Sve to nam govori kako su predavanja ovakve vrste zaista potrebna u zajednici, te kako trebamo nastaviti s radom u tom pravcu. Donosimo van neke od povratnih informacija/komentara koje smo dobili nakon predavanja.



- Jedan je bračni par izrazio svoje pozitivno iskustvo samih predavanja i pitao može li se naša organizacija obvezati na daljnju organizaciju sličnih predavanja, poput teme o demenciji.

- Jedan od prijedloga bio je kako ovakva predavanja treba više usmjeriti prema mlađoj generaciji (posebno djeci naših starijih članova zajednice) koji bi trebali pristupiti nekim uslugama, relevantneim za roditelje koji su stariji. Trebamo angažirati druge mlađe ljude da se okupljaju, motivirati članove naše "druge i treće generacije Hrvata" koji bi se mogli uključiti u budući info / obrazovni proces.

- Jedan gospodin komentirao je kako ga se ugodno dojmilo predavanje g. Miličevića o važnosti punomoći.

- Jedan komentar putem Facebook-a: "Prvi puta bila na sastanku, čestitam i svaka čast, samo naprijed, potrebno je više takvih informacija i ljudi dobre duše da se brinemo za naše starije i nemoćne, zaslužili su našu pomoć i podršku."



# Pomoć i njega u kući

## Poruka od Marine

Bliži se kraj 2017-te, godine za koju možemo reći kako je bila puna izazova i promjena u programu paketa kućne skrbi. Znam, reći ćete, a koja nije zadnjih 5 godina.

Ovogodišnje promjene uglavnom su utjecale više na način poslovanja naše organizacije. Promjene koje su se direktno odnosile na vas, naše korisnike usluga, su:

- Od 27. veljače starije osobe koji imaju veći stupanj skrbi (Level 3 i 4) mogu izabrati ACCS kao organizaciju koja će skrbiti o njima;
- Vi ste odgovorni za sredstva koja primite od države za skrb i odlučujete koliko i kakvu vrstu skrbi želite primati;
- Ukoliko želite promijeniti organizaciju od koje primite usluge, vaša nepotrošena sredstva također "idu" s vama, dakle, trošite ga s drugom organizacijom koju odaberete.
- Korisnici usluga, koji su zadovoljni satima skrbi koje primaju, bez obzira na stupanj skrbi, trenutno nisu obvezni plaćati naknadu za skrb.

Kao što sam na početku članka rekla, bliži se kraj godine, te bi bilo dobro ukratko se osvrnuti i na događanja u 2017:

- Dobili smo 16 novih korisnika usluga, od toga 2 čiji je stupanj skrbi 3 te 2 korisnika usluga čiji je stupanj skrbi 4,
- Ostali smo bez 5 starijih osoba koji su primali pomoć od nas; jedna se vratila u Hrvatsku, 3 su otišla u starački dom i 1 osoba je preminula.
- Dva naša klijenta; Dragica Rukavina i Teresa Biewer su proslavile 90-ti rođendan.

MALO STATISTIKE...

**72** godine ima naš najmlađi korisnik usluga, dok najstarija ima **97** godina; **četvrtak** je najpopularniji dan koji koristite za primanje usluga; ukupno **9,048** sati usluga imali su oni koji žive na sjeverno-zapadnoj strani Melbourne-a, a **6,996** sati oni korisnici usluga koji žive na jugo-istočnoj strani.

Vjerujem kako vi već poznajete djelatnice koji rade u programu paketa kućne skrbi ali nije na odmet opet se podsjetiti, kao i na poslove koje one obavljaju:



Teresa Biewer



Dragica Rukavina

**Marina Rozić** – Voditeljica programa i djelatnica zadužena za korisnike usluga koji imaju stupanj njege 2,3 i 4, a žive na području Melbournea te primaju usluge u sklopu njihovog državnog proračuna.

**Silvana Petrić** - djelatnica koja je prva kontakt osoba ukoliko nova osoba treba dobiti usluge, brine se o korisnicima usluga koji žive na jugo-istočnoj strani Melbournea i imaju stupanj njege 2, također je odgovorna i za sve djelatnice koje direktno pružaju skrb Vama. U rujnu ove godine njen marljiv rad i upornost rezultirali su nagradom i pohvalom od strane organizacije.

**Vera Paleka** - djelatnica koja radi na rasporedu poslova i radnih sati. Veru trebate zvati ukoliko želite otkazati uslugu ili je promijeniti za neki drugi dan.



Neka vam Božićni zvukovi zvona donesu radost koja će vam uvijek davati nadu jer Božić je nada u radosti, svjetlosti, ljubavi i miru.

**Marina Rozić, Voditelj Programa kućne skrbi**

# Naše djelatnice

Nakon dugog radnog dana ACCS djelatnice koje brinu o korisnicima paketa kućne skrbi na području Melbourne-a sastale su se kako bi proslavile rođendane.

Panckcake Parlour u Noble Park –u i ured u Footscray-u učinila su im se prikladna mjesta za slavlje.



Zelislava, Bernarda, Ivanka, Brigita, Eva, Verica, Katie, Zdenka

Međutim, naše djelatnice ne slave samo rođendane...



Obilježen je  
Mirjanin,  
Milenin i Slavkin  
rođendan

Za djelatnice programa paketa kućne skrbi tijekom godine redovito se organiziraju informativna predavanja i poslovni sastanci na kojima se raspravlja o propisima i pravilima u njihovom programu koje one zatim primjenjuju u radu sa korisnicima usluga.



Informativno  
predavanje Yarra  
West Footscray

Informativna predavanja za djelatnice paketa kućne skrbi na temu Demencije ove godine su održana u staračkim domovima: 'Yarra West,' 44 Stephen Street, Yarraville i 'Scottvale,' 71 Scott Street, Dandenong. Predavanja na temu "Demencija" održao je Benjamin Gatehouse iz grupe ACSA.



Informativno  
predavanje  
Scottvale

Djelatnice ACCS-a koje pokrivaju sjevero-zapadno područje grada Melbourne-a, i doista svakodnevno naporno rade s našim korisnicima usluga, odlučile su jedan svoj radni dan završiti jednim lijepim opuštanjem uz druženje i večeru u klubu Melbourne Croatia.

Djelatnice su jako vrijedne i teško rade da bi što bolje skrbili za starije. One ne samo što skrbe za korisnike usluga iz ACCS -a nego i za druge putem programa posredništva. Posredništvo na sjevero- zapadnoj strani vodi brigu o 73 starije osobe, a na jugo – istočnoj za 34. Zahvaljujući izvrsnoj reputaciji, broj starijih koji primaju usluge putem posredništva redovito raste, jer su naše djelatnice doista brižne i vole svoj posao, a također imaju jako lijep odnos sa starijim ljudima.



Večera u klubu Melbourne

# Posjet Ivanki Dolenčić

Skriveni talent, samouka ilustratorica Ivanka Dolenčić rođena u Kotoribi, Međimurje, Hrvatska, korisnica je Programa paketa skrbi koju prima kod kuće, a koji subvencionira australska vlada.

Pomoć u kući joj je organizirana kroz organizaciju, Care Connect, s kojom uspješno surađujemo, putem posredništva.

“U Melbourne sam doselila davne 1964. godine sa suprugom i dvoje male djece”, prisjeća se Ivanka.

“Prodali smo sve što smo imali i uputili se u daleku Australiju. Bilo nam je teško, ali ... snalazili smo se.”

Ivanka je jedna od mnogih koja je uz sve poteškoće koje migracija donosi čovjeku pronašla put boljem životu, sada koristi program koji joj pomaže neovisno živjeti kod kuće.

“I was so proud to be here in Australia, I thought we would be happy here, together.” (Ivanka)

**Silvana Petrić, Program paketa kućne skrbi**



Ivanka u trenutku inspiracije



Silvana (ACCS), Ivanka i Sharon  
(Care Connect)



Ivanka i ACCS radnica Zelislava



## Programi potpore za starije

### *Poruka od Lily*

Evo pri kraju je još jedna godina i idealna prilika da se, kao voditeljica

Programa za potporu starijima u kući, dotaknem onih koji su zaslužni za uspješan rad ove godine.

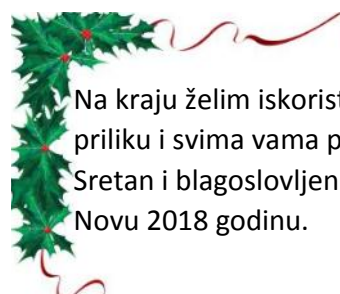
Veliko mi je zadovoljstvo vidjeti naše grupe za druženje kako iz tjedna u tjedan s radošću kreću u nove projekte, rade različite vrste aktivnosti i najviše od svega uživaju u druženju jedni sa drugima.

Isto tako mi je veliko zadovoljstvo vidjeti naše volontere koji svoje vrijeme neumorno i nesebično daruju drugima. Svjesni su oni da je taj čin darivanja obostran, jer se iz ovakvih darivanja rađaju nova prijateljstva.

Također želim spomenuti radne kolege s kojima svakodnevno surađujem; koordinate koje vi jako dobro poznajete: Darko Kotevski, Senada Ekić, Biljana Barišić i Danijela Dabo.

Bez njihove ogromne želje i strasti

koju pokazuju u radu s vama, bilo bi nemoguće ostvariti sve ono što smo ostvarili u ovoj godini. Bez dobrog timskog reda ne mogu se očekivati ni rezultati.



Na kraju želim iskoristiti priliku i svima vama poželjeti Sretan i blagoslovljen Božić i Novu 2018 godinu.

**Lily Šilić, Voditeljica Programa za potporu starijima u kući**

## Croatian Men's Group

“Croatian Men's Group” organizirana je uz pomoć sredstava općine Casey, koja pokriva i područje Dandenonga, i namijenjena je muškarcima hrvatskog podrijetla, pretežito žiteljima tih općina. Ova jedinstvena grupa, koju sačinjava 13 muškaraca Hrvata i nekoliko volontera i suradnika, sastaje se redovito jednom tjedno, a također vodi i originalni program tzv. Men's Shed (“Muška šupa/radionica”), na prostoru radionica organizacije “Blairlogie” u Cranbourne-u, gdje, koordinator grupe Darko Kotevski uz pomoć instruktora Vlade Jakopanetz, pomaže našim članovima izrađivati različite ukrasne rukotvorine.

U posebnom dijelu programa grupe u “Men's Shed” - Muškoj radionici, tijekom proteklih godina, muškarci su osim ukrasnih drvenih okvira za ogledala od recikliranog drveta izrađivali i ukrasne predmete za kućnu uporabu (od mozaika, tanjura, simbola, gipsanih križeva i odljeva različitih hrvatskih arheoloških relikvija, drvene kućice za ptice i sl.). Posljednji u nizu projekata je i niz zanimljivih minucioznih mozaika većih dimenzija koje predvodi član grupe Ivan Gal i koji su u završnoj fazi izrade (zaštitni znakovi ACCS-a, Casey općine, Muške grupe i drugi, ukupno 6).

Muška grupa dvotjedno uživa u okusima i mirisima domaće hrvatske kuhinje, koje spravlja kuharica Ljiljana Goja uz pomoć volonterke Verone Stojan.



Koordinator i voditelj ove grupe Darko Kotevski i vrijedni asistenti Ljiljana Goja i Vlado Jakopanetz, te nesebični volonteri (Verona Stojan, Tatjana Pajić i Željko Skorupski) svesrdno pokušavaju ostvariti ovaj bogati i raznovrsni program obećavajući još mnogo zanimljivih aktivnosti, izleta i zabave za sve naše članove, pokušavajući im uljepšati život te im ublažiti izoliranost, sivilo i monotoniju “zlatne” životne dobi u nastojanju da im život bude sretniji i zdraviji.

Dva značajnija i neobično uspješna izleta članovi Muške grupe ostvarili su putovanjem u Frankston i u Yarra Valley Rangers, vinograde i vinariju.

Evo što su rekli neki naši članovi:



"Ova dva izleta bila su doista zapanjujuća i vrijedna iskustva. Posjet vinogradima proširuje naše znanje o profesionalnoj izradi vina, a drugi izlet na pješčane skulpture u Frankstonu daje nam jedinstven i izvanredan doživljaj neograničenih i kreativnih sposobnosti kipara koji su stvorili ogromne pješčane skulpture u srcu Frankstona. - (JN)



"Prihvatio sam ovaj poseban projekt od 5 mozaika s velikim ponosom i velikim interesom. Imam puno slobodnog slobodnog vremena kod kuće, jer sam prilično ograničen hodanjem zbog ozbiljnog zdravstvenog stanja. Jednom kad sam naučio osnove tehnike mozaika, požurio sam u istraživanje nekih drugih opcija i ideja, pa sam, uz prijedlog našeg koordinatora, započeo ove dugoročne projekte. Mozaici mi pružaju osjećaj opuštenosti...jer takav ručni rad opušta i čisti misli i ispunjava moje slobodno vrijeme koje provodim kod kuće... to je kao pravi lijek za dušu... No ja također silno uživam i u našim izletima... Ovi posjeti Muškoj radionici u Blairlogie, Cranbourne-u su uvijek uzbudljivi i doista su pravi užitek... Nisam ni bio svjestan koliko su zabavna ova putovanja... i koliko su kreativna...iako mislim da je lokacija bila malo bliža, siguran sam da bismo imali puno više vremena za aktivnosti praktičnog rada rukama... Ja sam uvijek bio zainteresiran za umjetnost i obrt, pa čak i danas, stvarno uživam koristiti svoje ruke kako bih stvorio nešto lijepo, ukrasno i korisno"- (IG)



**Darko Kotevski, Koordinator**



# Bundoora/Hume grupe za druženje

Najljepši obiteljski blagdan nam se primiće a tako i kraj ove 2017. godine. Kad se osvrnemo na ovu proteklu godinu u grupi za socijalnu podršku Bundoora/Hume bilo je dosta zanimljivih aktivnosti a i zabavnih projekata u kojima su s radošću svi bili uključeni. Navedimo neke - kao što su informativno predavanje, izleti, igre bingo i izrada raznih rukotvorina. Proslavili smo i jedan 91. rođendan, a i svaki drugi rođendan nastavlja se slaviti s tortom i svijećicama.



Također smo uživali u izletima, uključujući posjet prekrasnom Daylesfordu, ručak na farmi Vigano, posjet i šetnja trgovačkom centru, koncert, posjet seniorskim klubovima Clifton Hill i Dinamo, St Albans, i još mnogo toga.



I ovu godinu smo bili aktivni i nastavili održavati tjelesno i emocionalno zdravlje sudjelovanjem u raznim aktivnostima vježbanja kao što su vježbe na stolicama, joga i hodajuća skupina. Svi smo pronašli užitak u vježbama i tako promovirali tjelesnu aktivnost, a sve u cilju poboljšanja sposobnosti obavljanja svakodnevnih radnji.

Pored postojećih vještina pletenja, pravljenja krunica i ove godine smo naučili novu vještinu doslikavanja motiva stencil tehnikom u kojoj smo uživali radeći s bojama. Imali smo uspješnu 2017. i veselim se našem druženju u sljedećih dvanaest mjeseci. *Sretan Božić!*



**Biljana Barišić,**  
Koordinator



# Golden CRO Hills & Wild Roses grupe za druženje

Golden CRO Hills mješovita je grupa koja se sastaje preko pet i pol godina, svakog utorka u Endeavour Hills-u, i uspješno broji preko 30 aktivnih članova.

Wild Roses žensku grupu koja se sastaje petkom, isto tako u Endeavour Hills-u, sačinjava 12tak žena koje socijalnu izoliranost spriječavaju raznim vidovima aktivnog druženja, izradom rukotvorina, izlascima, i, kako mi u Dalmaciji kažemo 'Ćakulom.'

Voditeljica Danijela Dabo, uz pomoć Darka Kotevskog, Rosie Jurine, kuharice Ljiljane Goje te nesebičnih volontera Verone Stojan, Štefice Šimunic, Martina Antonića, Tatjane Pajić, Željka Skorupskog, Katice Kovačević, Katice Milanović, Janje Ivičević te Štefice Bijelić, timskim radom omogućuje ispunjavanje raznolikog i bogatog programa.

Tako smo i u ovom razdoblju uživali u šarolikom programu, ali možemo samo izdvojiti nekolicinu aktivnosti koje su ostavile pozitivan i utjecajan trag u 2017-oj godini.

**28.04.17** roštilj u Endeavour Hills-u.

**09.05.17** 'Majčin dan' u Dandenong Soccer Club

**13.06.17** Queens Bday, Lynbrook Hotel

**04.07.17** 'Christmas in July', Lynbrook Hotel

**11.08.17** Hrvatski umirovljenički klub u Gippsland-u – posjeta uz organizirani ručak

**15.10.17** Qulling rukotvorine

**31.10.17** Celebrating Life sa poljskom zajednicom u Dandenog Soccer Club

**24.11.17** Santa's Place on Peninsula/Mornington - ručak

Ovim putem željela bih se zahvaliti svim svojim kolegama, volonterima i našim

vjernim članovima grupa te im zaželjeti Čestit Božić i Sretnu Novu 2018., punu zdravlja, veselja i svega lijepog što se od srca poželjati može!

**Danijela Dabo,**  
*Koordinator*



# Footscray & St. Albans grupe za druženje

Skoro za ne povjerovati da je 2017. pri kraju. Kažu, vrijeme brzo leti, ali mi u ACCS se ne žalimo. Mi, članovi grupa za druženje, možemo se pohvaliti još jednom prekrasnom godinom!

Godinu smo ispunili raznim aktivnostima kao što su pravljenje ukrasa, pletenje dekica za bebe, otiska ruku za Majčin dan, lagane vježbe za starije osobe, kuhanje s unucima, predavanja na aktuelne teme, išli u kino, posjetili staračke domove i jedna aktivnost, nama posebno draga; naime, pravili smo krunice od prekrasnih perlica a zatim posjetili Velečasnog Luku i njegovu kapelicu u Geelong-u, kako bi on blagoslovio naših ruku djelo.

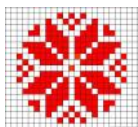
Kod Vlč. Luke smo se osijećali kao da smo se vratili rodnom domu i dragim ljudima. On nas je dočekaio otvorena srca, raširenih ruku i velikim osmijehom. Jako mu se dopala ideja o pravljenju krunica koje ćemo pokloniti našim najdražima za Božić, a posebno to što ćemo posjetiti starčke domove i pokloniti krunice osobama iz naše zajednice koji žive u njima.

Nakon molitve Vlč. Luka nas je počastio kako i dolikuje pravom domaćinu. S obećanjem da ćemo ponovno doći napustili smo kapelicu punih srca!



S nadom da će Nova 2018. godina donijeti svima mnogo zdravlja i veselja, planiramo nove zanimljive aktivnosti! Budite i Vi dio njih! Priključite se grupama za druženje!  
**Senada Ekić, Koordinator**





# Slavimo život!



U sklopu festivala "Pozitivno starenje" pod pokroviteljstvom općine Casey tijekom mjeseca listopada, ACCS je u utorak 31. listopada, zajedno sa članovima Poljske zajednice, održao svečani ručak, uz izložbu radova obaju grupa. Umjetnički dio programa odradile su obje strane, recitirajući stihove kako poznatih pjesnika tako i nekih članova grupa. Pjevale su se i tradicionalne pjesme. Svi su uživali u predivnom ručku, pjesmi i plesu, gdje se i rodio osjećaj prijateljstva između dvije zajednice.



## Dan očeva

U srijedu, 30. kolovoza, Umirovljenički klub Dinamo St Albans organizirao je predivan ručak u povodu Dana očeva, uz glazbu i ples. Više od 100 ljudi uživalo je u ručku, što je značilo uspjeh za volontere u kuhinji. Svi umirovljenički klubovi su neovisne udruge koje napreduju, ovisno o dobrovoljnom radu i vodstvu zajednice. Sjajno je vidjeti kako ovaj klub ima vrijedne lidere i volontere.





Zrinka Sagor

# ACCS volonteri, ACCS anđeli

Volonterstvo je vrlo stari pojam. Prema nekim egipatskim zapisima, volonteri su postojali još 4000. godine prije Krista.

Pojam volonter proizlazi iz biblijske riječi koja znači "onaj koji želi dati."

Volonterstvo je kroz stoljeća imalo različita obilježja, ali je uvijek bilo zasnovano na žrtvovanju pojedinaca. U bližoj prošlosti u volonterstvo je uveden jak element građenja zajedništva.

Znajući ovo, mi u ACCS, posebnu pozornost pridajemo našim volonterima, našim anđelima bez kojih mnogi ljudi s područja Hrvatske i BiH ne bi imali s kim razgovarati danima, i koje nitko ne bi posjetio u staračkim domovima.

Volonteri od svojih aktivnosti imaju pozitivnu psihološku i duševnu korist budući da oni sve što rade, rade bez materijalne naknade. Oni odvajaju svoje dragocijeno vrijeme i poklanjaju ga pojedincu i zajednici kroz našu organizaciju.

## Priče o anđelima

**Marica Cvitković** jedna od prvih volonterki u organizaciji. Prije 20 godina došla je u Australiju čuvati svog malog unuka. Umirovljena medicinska sestra, puna energije, znanja i volje, pronašla je ovu organizaciju i započela svoj rad u njoj kao volonterka. Na taj način se osjećala kao koristan i vrijedan član zajednice. Sada više ne može zamisliti svoj život bez ljudi i prijatelja koje je stekla kroz sve ove godine svog volontiranja. Svoju radost i ljubav za rad a ljudima, prenijela je na svoje divne kćerke, Boženu i Irenu, koje su također volonterke.

**Božena Jakičić** volontira već 16 godina i iz vlastitog iskustva zna kako je teško ljudima koji imaju problema sa kretanjem. Sretna je što može ponuditi svoju pomoć kad je nekome potreban prijevoz i pratnja do liječnika, prilikom kupovine ili kod frizera... Ili samo posjetiti i biti društvo nekome tko ne može izaći iz svog doma.

**Irena Cvitković**, došla je u Australiju prije 6 godina. Upoznala je zaposlenike i korisnike usluga ACCS i prepoznala te ljude kao maminu novu, veliku obitelj. Od tih je ljudi dobila veliku pomoć i podršku kad joj je bilo potrebno. U želji da i ona da svoj doprinos ovoj organizaciji, uključila se u volontiranje, rad i aktivnosti u grupama. Ponosna je što je dio ove lijepe priče o zajedništvu, poštovanju, pomoći i davanju onog što se ne može kupiti novcem.

**Zrinka Sagor** je u dugogodišnjem radu s djecom u Hrvatskoj imala moto "Bezuvjetna ljubav". Njena izražena empatija je uvijek bila poticaj na dobrotvornu akciju - za djecu po dječjim domovima, pacijente po bolnicama, za izbjeglice za vrijeme domovinskog rata.

"Moje volontiranje u ACCS otvorilo mi je jedno sasvim drugačije, prekrasno iskustvo. Upoznala sam ljude koji razmišljaju na isti način, poštuju iste vrijednosti, mijenjajući svijet na bolje pomažući drugima. Našla sam se na mjestu bez politike, mjestu koji nudi pozitivne promjene bez obzira na vjeru, nacionalnost, dob ili socioekonomski status.

Kroz volontiranje sam uspjela ostati aktivna, stekla osjećaj da sam korisna i da su moje vještine još nekome dragocjene. To zadovoljstvo i zajednička sreća doista su neprocjenjivi.

Najbolja podrška koju volonter može pružiti je bezuvjetno voljeti. Širenjem vibracija ljubavi ostvaruje se naša misija" - kazala nam je Zrinka.

**Senada Ekić**, Koordinator



Irena Cvitković, Marica Cvitković i Božena Jakičić



## Posjete volontera

Program društvenog posjećivanja obogaćuje kvalitetu života starije osobe kroz redovite prijateljske posjete koje zadovoljavaju njihove potrebe za druženjem. Mi smo uvijek u potrazi za pouzdanim volonterima s učinkovitom vještinom komunikacije koji su spremni pokloniti svoje vrijeme i posjetiti klijenta ili grupu ljudi u staračkom domu.

Kako bi se zahvalili volonterima za njihov trud i požrtvovanost, i obilježili kraj financijske godine, 28. lipnja 2017. organizirali smo volonterski ručak za sve aktivne ACCS volontere u restoranu Dalmatino.

Od srca se zahvaljujemo svim volonterima koji posjećuju starije članove zajednice u staračkim domovima.

**Danijela Dabo**, Koordinator

## Što je Program za potporu starijima kod kuće?

Australian Croatian Community Services, ACCS, je jedna od mnogih organizacija diljem Australije koja je financirana od strane Savezne vlade Australije za pružanje usluga u sklopu Saveznog Programa za potporu starijim osobama kod kuće.

Ovaj program pruža niz usluga potpore kod kuće za starije osobe na početnoj razini kojima je potrebna pomoć kako bi živjeli samostalno kod kuće i u svojoj zajednici.

Ako ste uglavnom sposobni obavljati što vam je potrebno, ali vam je donekle potrebna pomoć u svakodnevnim potrebama kako biste i dalje mogli živjeti kod kuće, usluge Programa Savezne vlade za potporu kod kuće bi mogle biti ono što je vama potrebno.

Ove usluge bi mogle također biti prikladne, ako vas je nešto poremetilo i potpora vam je potrebna na jedno kraće vrijeme kako biste ponovno stali na noge.

Cilj ovog programa je pomoći starijim osobama da žive što više samostalno - s ciljem da to rade s vama, a ne da to rade za vas. Namjera je pripomoći u onome što vi možete i što ste sposobni kako bi vam se pomoglo da nastavite i dalje samostalno i sigurno živjeti kod kuće.

Program je namijenjen osobama od 65 i više godina. Ovaj program uključuje i usluge potpore prerano ostarjelim osobama s niskim primanjima od 50 i više godina i koje su beskućnici ili u opasnosti od beskućništva.

**Za dodatne informacije vezane za ovaj Program nazovite Lily Šilić na 9698 5811.**

# CRO Dinner Dance

U subotu 14. listopada održana je humanitarna večera u Hrvatskom domu u Footscray-u, pod pokroviteljstvom Australian Croatian Community Services (ACCS).



“Zadali smo sebi nekoliko ciljeva povodom ovog događaja; promocija naše organizacije u široj zajednici i promocija projekta izgradnje staračkog doma s hrvatskim predznakom u Geelong-u. Prikupljena sredstva išla bi zatim na održavanje informativnih predavanja u zajednici, i za pomoć projektu izgradnje staračkog doma. Jedan od ciljeva bio je skupiti zajednicu na jednom mjestu i družiti se uz dobro jelo i glazbu. Sudeći po komentarima prisutnih, mislim da smo izpunili zadatak i ovom se prilikom želim zahvaliti radnom odboru koji je mjesecima neumorno radio na organizacijskim detaljima” – Franci Buljat.

Humanitarnoj večeri prisustvovalo je 370 ljudi, a nakon obračuna troškova VCACS je primio 40.000 dolara i ACCS 15.000 dolara od prikupljenih sredstava. ACCS i VCACS zahvaljuju glavnim donatorima: AHD Melbourne, I & D Group i Keble's Trading, te svima onima koji su velikodušno dali darove koji su se

koristili za dražbu i tombolu tijekom same večeri.

Poput šire zajednice, i Hrvati koji žive u Viktoriji također idu stariji. "Znamo da je, kako starimo, prirodni dio procesa gubitak drugog jezika. To vrijedi i za većinu starijih članova hrvatske zajednice. Stoga je ključno da imaju pristup uslugama pomoći u kući, koje su jezično i kulturološki primjerene, a isto tako da imaju i pristup jezično i kulturološki primjenjivom staračkom domu," izjavila je gđa Jenny Matić, predsjednica Upravnog odbora ACCS-a.

Rekla je da će "usluge pružane na kulturološki primjeniv način osigurati povezanost sa zajednicom i mogućnost ostanka u svojim domovima što je dulje moguće, tamo gdje žele biti, i mogu uživati kvalitetan život."

ACCS već više od 15 godina pruža usluge skrbi u kući za starije osobe, te vodi niz tjednih grupnih druženja



Photos by Nino Photography



za starije članove zajednice. Međutim, postoji prava potreba za edukativnim programima u zajednici, vezanih uz sam pristup vrstama usluga staračke skrbi, te edukaciji o nastanku i razvoju često razarajućih bolesti povezanih sa starenjem. "Neki od prikupljenih sredstava podržat će inicijative za rješavanje tih nedostataka informacija u zajednici," rekla je gđa Matić. "Važno je da se stariji članovi zajednice ne osjećaju ugroženima zbog jezičnih i kulturoloških barijera, te da su u mogućnosti donositi informirane odluke o starenju, baš kao i članovi šire zajednice."

Kao što znamo, unatoč najboljoj skrbi i pomoći u kući, za većinu starijih osoba dođe vrijeme kada se potrebna pomoć i njega može pružiti samo u staračkim domovima. Predsjednik Upravnog odbora VACAS-a, g. Jozo Pavlović, izjavio je kako stariji članovi hrvatske zajednice zaslužuju i jezično i kulturološki primjeren starački dom.

G. Pavlović je rekao kako Upravni odbor VCACS-a neumorno radi više od deset godina kako bi se ovaj san ostvario. "Izgradnja staračkog doma u Geelong-u, kapaciteta 100 kreveta, počinje u ožujku 2018. godine, a mi pozivamo zajednicu da zajedničkim snagama pruži potporu našim starijim članovima i velikodušno pomogne izgradnji doma," kazao je.

"Bili smo dirnuti vidjeti toliko Hrvata koji su se odazvali našem pozivu i velikodušno darivali na humanitarnoj večeri," rekli su g. Pavlović i gospođa Matić.

Ukupni troškovi izgradnje staračkog doma bit će oko 20,000,000.00 a projekt se financira putem državnog bezkamratnog zajma, bankovnih kredita i kredita iz zajednice. Ukoliko biste željeli, uz porezne olakšice, donirati sredstva za građevinski fond VCACS-a, molimo kontaktirajte ACCS na 9689 5811 ili 9791 6000.

# Programi učenja za odrasle



U sklopu Programa obrazovanja za odrasle (ACFE) koji su se pokazali izuzetno popularnima u posljednjih nekoliko godina, naša organizacija, ACCS, a već niz godina organizira tečajeve vještina korištenja kompjutera i interneta, te stoga i nastavlja pružanje ovih usluga zahvaljujući državnim fondovima. Ovaj program za odrasle ima za cilj osposobljavanje osnovnih vještina korištenja kompjutera i interneta putem tzv. "kiosks" aplikacija za pomoć žiteljima zapadnih i jugoistočnih područja Melbourne-a, uz minimalnu pristojbu.

Tečaj kompjutera za početnike u Footscray-u traje 12 tjedana tijekom kojih se uče osnove kompjutorskih i internetskih aplikacija kao i uporaba društvenih mreža kao što je Facebook.

Tečajevi kompjutera u dva turnusa u Dandenongu održani su u 4 tečaja ove godine. U jutarnjem početnom tečaju učile su se osnove kompjutorskih i internetskih aplikacija (Osnove Interneta, E-mail pošta s priložima, SD kartice i sl.). U poslijepodnevnoj, naprednijoj smjeni sadržaji su sačinjavali i tehnike

primjene ostalih digitalnih i android audio vizualnih pomagala (mobitel, tablet i sl.).

Polaznici tečaja marljivo ispunjavaju sve zahtjeve te s veseljem i velikim entuzijazmom uče nove sadržaje. Uz učenje, tečajevi su prilika i za ugodno druženje te razmjenu iskustava.

Polaznici tečaja u Dandenongu također su imali priliku u okviru svog tečaja u svibnju ove godine posjetiti i SBS (Hrvatski Radio Program) te su uz različite aktivnosti upoznali i razne načine audio digitalne kompjutorske tehnologije. Izlet je bio izuzetno pozitivno prihvaćen i iskustva polaznika dokazuju koliko je bilo vrijedno upoznati i ovakav način digitalne kompjutorske primjene.

Polaznici tečajeva marljivo ispunjavaju sve zahtjeve planiranih programa te s veseljem i velikim entuzijazmom uče nove internetske i digitalne tehnološke vještine, razvijajući pri tom znanja te primjenu nove kompjutorske terminologije. Uz ovakvo učenje na hrvatskom i engleskom jeziku, tečajevi su prilika i za ugodno druženje te razmjenu životnih iskustava.



## Nekoliko izjava naših polaznika

*Tečaj je stvarno dobar, informativan... Nisam bio sasvim nepismen u računalima, sam sam sebe učio, ali ovo je bilo vrlo pozitivno. Moram svakako naučiti nešto više... (MR)*

*Da budem iskrena, ne volim računala, ali naš učitelj Darko je zaista dobar. Izvršno mi je na ovom tečaju. Mi smo krasna grupa i volimo biti zajedno, što nam mnogo olakšava... (LjG)*

*Nemojte se bojati...samo polako počnite i sve teče kako treba. Učitelj je jedinstven i ima neobično mnogo iskustva i bekrajno strpljenje...Predavanja su također organizirana tijekom dana...da je bilo navečer, ne bih uspjela dolaziti... (VD)*

*Bila sam na drugim tečajevima, ali nisam toliko naučila. Učim više u ovakvim razredima jer će vam učitelj ovdje uvijek pokazati kako se to radi...a i vi ste u stanju lakše zapamtiti tako naučiti. Bilo bi lijepo imati više sati... to bi bilo mnogo bolje... (VS)*



**Rosie Jurina,**  
Koordinator  
Edukativnih  
programa

**Sanja Šokora,**  
**Darko Kotevski,**  
Voditelji tečajeve



Završila je još jedna godina učenja hrvatskog jezika u naša dva centra Footscrayu i Dandenongu. Tijekom dva semestra osim učenja jezika, studenti su imali priliku i upoznati se s hrvatskom baštinom, običajima i drugačijim načinom razmišljanja vezanim za svakodnevne situacije. Upravo to je studentima učenje jezika učinilo zanimljivijim, jezika koji su mnogi od njih opisali kao lijep, melodičan, ali poprilično težak.

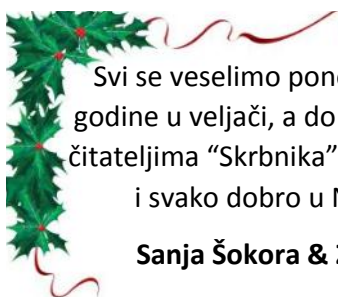
Budući da su u našim razredima starije i mlađe generacije, atmosfera je bila vrlo ugodna, ispunjena smijehom i šalama. Osobito smo se svi znali nasmijati riječima koje imaju u hrvatskom jeziku jedno značenje, a u njihovom materinjem jeziku sasvim drugačije, ali obično baš ono što ih mi "ne smijemo" učiti. Pogađate već koje bi to mogle biti, zar ne? Tako su naučili istovremeno riječi sa dva različita značenja i, što je zanimljivo, trajno ih zapamtili.

Završetak zimskog semestra obilježili smo dodjelom diploma koja se održala 29. srpnja 2017 u prostorijama Generalnog konzulata Republike Hrvatske u Melbourne-u. Uz studente, ovu prigodu uveličali su članovi njihovih obitelji, generalni konzul Dubravko Belavić, ravnateljica ACCS-a gđa Franci Buljat, koordinatorka tečajeve ACCS, gđa Rosie Jurina, te naši učitelji Sanja Šokora i Zdravko Rajić.

Uvodne riječi prisutnima je uputila gospođa Franci Buljat, koja je naglasila važnost pohađanja ovakvih tečajeve te se zahvalila studentima, učiteljima, a posebno gospodinu Dubravku Belaviću, generalnom konzulu Republike Hrvatske u Melbourne-u, na gostoprimstvu. Prisutnima se obratio i gospodin Belavić koji je također zahvalio studentima na njihovoj želji za učenjem hrvatskog jezika te je naglasio kako na taj način pomažu u očuvanju hrvatskog jezika u Australiji.

Svečanost je svojim nastupom uveličala Anđelka Babić koja je izvela dvije recitacije na hrvatskom jeziku.

Nakon službenog djela, prisutni su uživali u ugodnom razgovoru uz laganu zakusku.



Svi se veselimo ponovnom druženju iduće godine u veljači, a do tada našim poštovanim čitateljima "Skrbnika" želimo Sretan Božić kao i svako dobro u Novoj 2018. godini.

**Sanja Šokora & Zdravko Rajić, Tutori**

## Nekoliko izjava naših polaznika:

*"Zdravko Rajić je izvanredan učitelj."*

*"Izvrstan ambijent; opušten, zna zainteresirati studente, strpljiv."*

*"Učitelj je smisao za humor i sposobnost da bude strpljiv sa studentima."*

*"Izvrstan učitelj i broj studenata u grupi."*

*"Sanja je dražesna."*

*"Sanja je prekrasna."*

# Nemojmo ih zaboraviti - Ovo su



Božić je bez sumnje najljepši obiteljski blagdan. Uz jednostavnost i mir slavimo Isusovo rođenje, a u kršćanskom se svijetu slavi od 4.stoljeća. Običaji proslave Božića u Hrvatskoj su raznoliki, a ta raznolikost dio je bogatstva naše zemlje. Paljenje badnjaka, unošenje slame u kuću, kolendavanje i sijanje pšenice, samo su neki od raznolikih običaja u Hrvatskoj.

## Advent ili Došašće

Advent ili Došašće je vrijeme, četiri tjedna prije Božića, a četiri adventske nedjelje simboliziraju četiri tisućljeća iščekivanja od stvaranja svijeta do dolaska Isusa. Prema pučkim vjerovanjima, početak Adventa je bio blagdan svete Kate koji je označavao i kraj jeseni, a početak zime. Međutim, službenim početkom Adventa smatra se Dan svetog Andrije koji se proslavlja 30.studenoga. Bio je to dan kada se djevojkama proricalo o budućem ženiku i o sudbini, a ponekad se radilo i tumačenje snova. Danas je običaj da djeca ostavljaju čarape i čizmice svetom Nikoli, ali u tradicijskoj kulturi Dalmacije značajnija je bila sveta Lucija. Darovi su dakako bili skromniji nego danas pa su se tako djeca nekoć veselila voću, suhim smokvama i bademima. U vremenima velikog siromaštva neki roditelji nisu djeci mogli priuštiti niti ove skromne darove, a kada bi djeca pronašla prazne čarape govorilo im se da nisu dobro očistili dimnjake pa se stoga sveta Luca nije mogla spustiti. Važnost svete Luce za Dalmaciju pokazuje i činjenica da je u katedrali Svetog Duje posvećena kriptu s njenim likom. U njoj je smješten izvor vode za kojeg se vjeruje da je čudotvorna. Primjerice, u Kaštelima se vjerovalo da sveta Luca dolazi na tovaru, a djeca su mu ispred vrata ostavljala slamu i vodu.

## Badnjak je panj

Badnjak je zapravo panj, a u Dalmaciji se nekoć sjeklo maslinovo drvo. Badnjakom bi se kružilo oko kuće, a prilikom da ga nosi imao je najstariji član obitelji. S njime bi ušao u kuću i postavio ga na kamin te blagoslovio krštenom vodom. Prema badnjaku se odnosilo kao prema živom biću, a išlo se toliko daleko da ga se posipalo pšenicom, zalijevalo vinom, a davali bi mu i ostatke hrane. Kada bi se zapalio tinjao bi do Sveta tri kralja i vjerovalo se da će onu kuću u kojoj se ugasi zadesiti nesreća. Pepeo dogojelog badnjaka posipao bi se po vinogradima, poljima i voćnjacima, a vjerovalo se da taj čin donosi plodnu godinu. Danas je božićno drveće zamijenilo badnjak. Kićenje bora datira iz 16.stoljeća u Njemačkoj, a u našoj zemlji ovu naviku poprimili su najprije u sjeverozapadnoj Hrvatskoj. Prvi bor u Splitu okićen je vjeruje se 1895. godine, a kitio se vrpčama, jabukama, orasima, kruškama i svijećama.

Običaj je bio da se na Sv. Lucu otrgne grana neke voćke i stavi u vodu da procvate, a potom bi se kitila kuglicama od tijesta. U Dalmaciji se u kuće unosila slama na kojoj se spavalo, a treći dan poslije Božića iznosila bi se iz kuće. Ona bi se također posipala po poljima, a iz slame se gatalo. Vjerovalo se da će najdulje živjeti oni koji izvuku najduži dio. Važnu ulogu imale su i svijeće. One bi se postavile u svijećnjak s kruhom oko njega. Paliile su se na Badnju večer, na dan Božića ujutro i uvečer, na Novu godinu i na Sveta tri kralja, a gasile su se kruhom umočenim u vino. Strahovalo se da će osoba prema kojoj se dim svijeće okrene prva umrijeti. Inače, prva osoba koja uđe na Božić u kuću morao je biti mlad i vitalan muškarac, što je simboliziralo bogatu i zdravu narednu godinu. Običavalo se i u kruh umijesiti novčić, a sretnik koji bi odlomio taj komadić kruha očekivao je bogatu godinu. Ono što je posebno za ovaj kraj su koledari, odnosno



# stari hrvatski božićni običaji

čestitari. Oni su se uvijek morali pustiti u kuću, najprije bi se javljali domaćinu, zatim domaćici i najstarijem sinu. Ako bi ih se kojim slučajem odbilo primiti u kuću oni bi domaćinu zapjevali nešto ružno. Običaj koji je opstao do danas je pucanje, a vjerovalo se da se njime tjeraju zle sile. Nakon polnoćke svi bi pohrlili kućama jer se vjerovalo da potom životinje dobiju dar govora. Bilo je značajno, baš kao i danas, svečano se odjenuti.

## Prvo se dariva muško dijete

U Slavoniji je običaj da se na Badnjak u kući dariva prvo muško dijete, a u ranu zoru dječaci bi pohodili kuće u susjedstvu. Kada domaćinu zaželi obilje roda u Novoj godini dječaku bi se davala najveća kobasica i, dakako, pokoji slatkiš. Tada se dan provodi u pripremanju. Prije večernjeg zvona služi se večera, a cijela obitelj zajednički bi se molila. Na badnju večer jela se posna hrana. Kada bi se oglasilo večernje zvono unosi se slama u kuću i tada radosna dječica skaču na nju. Kada taj ritual završi uz božićnu pjesmu i veselje kiti se bor. U pola noći cijela obitelj odlazila bi na polnoćku, a kada se dođe kući s nje počinje proslava Božića. Jednako kao u Dalmaciji i Slavonci pale božićne svijeće, a i božićna slavlja ne mogu proći bez folklornog sadržaja. Na Badnjak se jede samo navečer, ali i tada samo nemrsnu hranu. Posebno se priređuju jela obilježena kršćanskim simbolima, a nezaobilazne su i zdravice. Muška čeljad na Badnjak je imala ulogu da obilno nahrani blago, jer i oni trebaju osjetiti duh blagdana; osim toga uloga muškarca bila je nabava namirnica. Svi poslovi trebali su biti završeni do večernjeg zvona, a domaćin potom objavljuje početak večere. Po prostoriji u kojoj se jede prostire se slama. Prije večere domaćin unosi bor i konjsku ormu koja se stavlja pod stol. U dijelu Slavonije čestitari ulaze u kuću i govore "Faljen Isus! Čestita vam badnja večer i Adam i Eva", a odgovara se: "I vi živi i zdravi bili!"

Uz donošenje panja badnjaka običava se unositi i slama koja se u nekim dijelovima ove regije postavljala i na stol pod stolnjak. Za Božić su u Slavoniji kao dio slavlja bili neizostavni razni kolači i proizvodi ovog kraja.



## Običaji u Istri

Istrijanima blagdani počinju sa Sv. Lucijom, a privode se kraju za Sv. Tri kralja. Glavni je tradicijski blagdan u tom periodu Božić. Pripreme počinju s Došašćem, a ide se i na zornice prije Badnjaka ili Vilije Božje. Kuća se temeljito čisti i priprema kućanstvo, na dan Vilije Božje se posti i tek se navečer blaguju posna jela. Dio toga su maneštra, riba, kruh, fritule, kroštule i vine. Dok su postojala ognjišća na njih di domaćih donio panj koji bi se potpalio i u ovom kraju trebao je gorjeti sve do Tri kralja. Uz panj badnjak vezivala su se različita predviđanja kakva će biti "litina", a njegov bi se pepeo tijekom godine upotrebljavao za posipanje kupusa protiv gusjenica, kao lijek za ljude i sredstvo protiv tuče. Tijekom večere kućedomaćin bi posuo malo od svakoga jela i prolio malo vina po panju kako bi iduća godina bila rodna i puna obilja. Ispod stola na kojem se večeralo stavljalno bi se sijeno i slama. Nakon večere slijedile bi različite igre kojima se kratilo vrijeme do odlaska na polnoćku. Prilikom odlaska na misu muškarci bi prije nahranili stoku. Božićni se objed pripremao što bogatije. Ponegdje se božićno čestitanje obavljalo tek na Stipanje ili na Novu godinu, a ponegdje i na sam Božić, a bilo je poželjno da prvi čestitar bude muško. Na novogodišnje jutro okupili bi se dječaci te odlazili čestitati suseljanima, od kojih su tada dobivali darove, orahe, jabuke ili lješnjake.

Preuzeto sa internet portala – Dnevno.hr



# Namirnice koje hlade i koje griju

Tijekom iznimnih ljetnih vrućina kojima svjedočimo ovih dana važno je ne opterećivati organizam hranom koja sama po sebi uzrokuje dodatno zagrijavanje tijela. Jedite puno voća i povrća tijekom dana, a osvježite se jogurtom, sladoledom i hladnom juhom od tikvice ili tofua.

Velike količine crvenog mesa, luka, jakih začina, masnoća i alkoholnih pića, nisu dobrodošle u ljetnim mjesecima. Tijekom ljetnih žega treba piti velike količine vode, a kod pojačanog znojenja izgubljene elektrolite nadoknaditi izotoničnim napitcima.



## Hrana za brzo hlađenje

**1. Voće** - Voće predstavlja odličan izvor vitamina, minerala, ali i antioksidansa, primjerice  $\beta$ -karotena i likopena, koji nude dodatnu ljetnu pogodnost štiteći kožu od štetnog djelovanja sunčevih zraka. Također, voće obiluje vodom koja osobito ljeti služi kao dodatni izvor prijeko potrebne tekućine te istovremeno hladi.

**2. Povrće** - Baš poput voća i povrće je vrijedan izvor nutrijenata, osobito antioksidansa. Povrće, u pravilu, sadrži i znatan udio vode pa na prirodan način hladi tijelo i nadoknađuje izgubljenu tekućinu. Dodatno, i povrće i voće obiluje kalijem, elektrolitom koji se intenzivno gubi znojenjem i kojeg je za optimalno funkcioniranje organizma nužno nadoknaditi.

**3. Salate** - Najbrži recept za osvježanje je priprema voćnih i povrtnih salata načinjenih od lubenice, dinje, breskvi, smokvi, ananasa, krastavaca, paprike, rajčice, zelene salate te tikvice i patlidžana. Dodatkom skuhanih i ohlađenih žitarica, te laganog mesa peradi ili ribe salate postaju osvježavajući, hranjivi i lakoprobavljivi glavni obrok idealan za nesnosne žege.

**4. Jogurt** - Jogurt je izvrstan izvor korisnih bakterija koje nas mogu zaštititi od brojnih neželjenih ljetnih infekcija jer čini dobro crijevnoj mikroflori. Odlično pristaje tijekom toplih ljetnih dana jer osvježava i hladi. O prikladnosti ove namirnice za vruće ljetne dane svjedoče i nacionalni specijaliteta iz toplih zemalja – indijski Lhassi i grčki Tzatziki – jela koja osvježavaju i hlade, a osnovni sastojak im je jogurt.

**5. Izotonični napitci i voda** - Tijelo se uslijed velikih ljetnih vrućina rashlađuje znojenjem izlučujući pritom toksine, ali i elektrolite i vodu koje je neophodno neprestano rashlađivati. Kako bi nadoknadili izgubljenu tekućinu i pružili organizmu osvježanje, najbolje je posegnuti za vodom i nezaslađenim čajem temperiranim na sobnoj temperaturi. Pri vrlo intenzivnom znojenju, dobar su izbor i izotonični napitci koji uz tekućinu nadoknađuju i izgubljene elektrolite, ali opet ohlađeni na sobnoj temperaturi jer previše hladna pića imaju nepoželjan učinak – pojačavaju osjećaj topline.

**6. Žitarice** - Raznovrsne žitarice poput pšenice, ječma, prosa, kvinoje, amaranta, kus-kusa, bulgura mogu se pripremiti jednostavno kuhanjem uz dodatak male količine maslinovog ulja i soli. Kuhane žitarice mogu se ohladiti i dodavati raznim jelima, a ljeti najbolje pristaju u hranjive salate.

**7. Sladoled** - Iako sladoled neće ohladiti užarena tijela, psihološka je pomoć tijekom vrućih ljetnih dana. Hranjiv je, ukusan i čini nas sretnima i spokojnima.

**8. Hladne juhe** - Za izrazito vrućih dana idealan obrok može biti samo hladna juha koja neće opteretiti probavu i tako dovesti do pregrijavanja. Pritom prednost daj laganu povrtnu juhu s dodatkom krastavca, tikvice ili tofua koja će pružiti osvježanje i nadoknaditi elektrolite izgubljene znojenjem.

## Hrana koja se ne preporučuje

**1. Alkohol** - Iako mnogi u ledenoj pivi ili koktelu vide idealno osvježanje, ispijanjem alkoholnih pića činiš si medvjedu uslugu. Naime, alkohol nije dobar ljetni izbor jer povećava proces dehidracije stimulirajući izlučivanje tekućine iz organizma.

**2. Kalorična jela** - Kalorična jela zahtijevaju dugotrajan proces probave što za posljedicu ima oslobađanje topline i zagrijavanje organizma. Osim toga, poslije takvih se jela dosta žeda pa ih je potrebno izbjegavati.

**3. Suhomesnati proizvodi** - Osim što su teže probavljivi od laganih salata, juha i drugih jela prikladnih za ljetno, suhomesnati proizvodi obiluju solju koja traži dodatan unos tekućine od već i ovako vrućinom iscrpljenog organizma.

**4. Zreli i masni sirevi** - Poput suhomesnatih proizvoda, zreli i masni sirevi obiluju masnoćama i solju, tvarima koje ljeti onemogućavaju hlađenje organizma. Dodatno, na izrazitim vrućinama, ove se namirnice vrlo lako kvare što može dovesti do bakterijskog trovanja, a time i dodatnog iscrpljivanja organizma.

**5. Gulaši, variva i uobičajena "zimna" jela** - Postoji razlog zašto su gulaši i variva rezervirani za hladnije dane. Ova jela se jedu topla i često sadrže začine koji pojačavaju "probavnu vatru" i prirodno zagrijavaju organizam što je itekako poželjno svojstvo tijekom zime, no ljeti naprosto nema mjesta za ove "toplinske bombe" u prehrani.

**6. Zaslađeni i gazirani napitci** - Poput alkohola, zaslađeni i gazirani napitci povećavaju proces dehidracije i time onemogućuju kvalitetno hlađenje tijela, stoga ih je najbolje zaobilaziti u širokom luku.

**7. Kofeinski napitci** - Kofein je poznati diuretik, drugim riječima potiče izlučivanje tekućine iz organizma i time djeluje kontraproduktivno na proces hlađenja. No, kofein ubrzava i metabolizam što se očituje dodatnim zagrijavanjem organizma. Ako ti je teško posve odreći se omiljene kave, za izrazito vrućih dana, probaj barem smanjiti unos omiljenog napitka na minimum.

Preuzeto sa internet portala Dnevno.hr

## Hrvatska kuhinja



Kao dijete rođeno u Australiji, mama me je hranila na hrvatski način. Tu su bile svakave delicije, kao kruh namazan s masti i posut sa šećerom i žganci, no ono što sam najviše voljela, a i dan danas jako volim jesti je griz. Griz je puno nas djece nahranilo jer ga je bilo brzo i jednostavno spremati. Voljela sam jesti toplo a i volim jesti hladno kao slatko.

Evo jedan lagani recept za koji se nadam se da će vam se sviđati, vašoj obitelji i prijateljima.

### Griz Kuglof

1 konzerva "Nestle Sweetened Condensed Milk"

4 šalice vode

1 šalica narezanih badema

1 slatko vrhnje 200 gr

3 bjelanjka

1 vrećica vanilija šećera

1 velika žlica gustine (cornflour)

Sok od višanja, iz boce

### Priprema:

Stavite u vodu sadržaj konzerve "Nestle Milk" da se skuha. Kad mlijeko zakipi dodajte griz, bademe, vanilija šećer i natučeni bjelanjak.

Miješajte dok se ne zgusne.

Preljite smjesu u kalup za kuglof.

Kad se ohladi iskrenite na tanjur.

Namažite sa tučenom slatkim vrhnjem i sirupom od višanja.

### Priprema za sirup

Sirup od višanja stavite u lonac s velikom žlicom gustine. Miješajte dok se ne zgusne.

Kad se sirup ohladi prelijte na kuglof.

### Vera Paleka

# Sretan Božić

Radno vrijeme tijekom Božićnih  
blagdana Uredi će biti zatvoreni  
od 25. prosinca 2017. do  
2. siječnja 2018.



## Naši djelatnici i volonteri

### Glavna izvršna ravnateljica

Franci Buljat

### Financije i ljudski resursi

Senka Grancieri

### Marketing i razvoj

Lisa Field

### Program paketa kućne skrbi i posredništvo

Marina Rozić

Silvana Petrić

Vera Paleka

### Program kućne i društvene skrbi

Lily Šilić

### Program kućne i društvene skrbi- koordinatori

Senada Ekić

Biljana Barišić

Danijela Dabo

Darko Kotevski

### Program kućne i društvene skrbi- asistenti u grupama

Ankica Matković

Vladimir Jakopanetz

### Program kućne i društvene skrbi- kuhari u grupama

Ljiljana Goja

Boženka Kopriva

### Koordinacija edukativnih programa

Rosie Jurina

### Tutori

Darko Kotevski

Zdravko Rajić

Sanja Šokora

### Djelatnici direktne skrbi Sjeverozapadno područje Melbourne-a

Milojka Atanasova

Maria Bercsenyi

Jasminka Bionda

Bernarda Bošnjak

Mirjana Brekalo

Ermina Čičak

Milena Konjević

Žaklina Mateski

Ankica Matković

Mira Pavleka

Nikolina Rawle

Valerie Raić

Slavka Skupnjak

Berta Šalić

Mila Vučica

### Jugoistočno područje Melbourne-a

Zdenka Ambroš

Brigita Bašić

Ivanka Garić

Ljiljana Goja

Katica Guljaš

Eva Husag

Katie Jukić

Verica Puratić

Jasminka Radivoj

Zelislava Teljega

Bernarda Žagar

### Naši volonteri

Martin Antić

Ankica Benić

Klara Bošnjak

Antonia Čulanić

Marija Čuljak

Irena Cvitković

Milka Ercegović

Josipa Herceg

Štefka Hodin

Janja Ivičević

Božena Jakičić

Dragica Jezovita

Vlado Kanjuh

Antun Koch

Boženka Kopriva

Katica Kovačević

Stjepan Kralj

Nada Kralj

Rosa Marinović

Marija Matulec

Katica Milanović

Dragica Muhvić

Rudi Muhvić

Tanja Pajić

Milena Radoslović

Mirjana Ritoša

Ana Romić

Zrinka Sagor

Štefica Šimunić

Željko Skorupski

Alojz Šmrk

Verona Stojan

Ana Šumbera

Ana Tomić

Branko Tomić

Suzana Tonković

Olga Valenčić

Petar Vidić

Paula Vorotnjak

4-8 Parker St  
Footscray Vic 3011  
03 9689 5811

Suite 3, 57 Robinson St  
Dandenong Vic 3175  
03 9791 6000

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



Australian-Croatian-Community-Services

