

Skrbnik

Božić 2021



SADRŽAJ

- ☼ Kako očuvati svoje mentalno zdravlje u doba koronavirusa
- ☼ Hvala
- ☼ Naši djelatnici
- ☼ Paketi kućne skrbi
- ☼ Od srca čestitamo 101. rođendan
- ☼ Vrtlarstvo i naši primatelji usluga paketa kućne skrbi
- ☼ Grupe St Albans i Footscray
 - Zoom putovanje kroz životne priče
 - Moj život, moja priča
- ☼ Grupe Dandenong i Casey
- ☼ Grupe Whittlesea i Hume
- ☼ Rad i aktivnosti istinskih volontera
- ☼ Obrazovanje odraslih u zajednici
- ☼ Božićne tradicije
- ☼ Tradicionalni hrvatski božićni kolači
- ☼ Lokacije

Štovani čitatelji,

Pred vama je božićno izdanje "Skrbnika", našeg tradicionalnog informativnog magazina, putem kojeg vas želimo informirati o našem radu, programima i projektima, a isto tako i razveseliti pričom o našim korisnicima usluga ili pak pogodnim običajima.

U ovom izdanju osvrćemo se na vrijeme od Uskrsa 2021. pa do sada. Ponovno smo proživjeli jedno razdoblje, jako slično onom od prošle godine. Pandemija korona virusa uzela je svoj danak. Uglavnom smo bili "zatvoreni" u svojim domovima, mi djelatnici radno, a vi korisnici naših usluga umirovljenički. Naše su djelatnice direktne skrbi neumorno obavljale svoju dužnost pružanja pomoći i skrbi onima najpotrebnijima i bile su naše oči na terenu. Administrativni djelatnici također su neumorno obavljali svoje dužnosti. Ovaj period izolacije nas je osnažio, i dokazali smo kako sve možemo ako hoćemo. Ipak, iskoristili smo ono vrijeme popuštanja mjera i ograničenja kretanja te s našim grupama društvene potpore obavili nekoliko prekrasnih izleta, o čemu ćete više saznati ako nastavite s čitanjem.

Pandemija bolesti COVID-19 promijenila je u potpunosti naš svakodnevni život. Posebno se to odnosi na dnevnu rutinu vas starijih osoba koje su u ovoj pandemiji posebno ugrožena skupina. Zbog zaštite svojeg zdravlja starije su osobe prisiljene na čitav niz promjena vezanih uz svakodnevni život. Iskreno se nadamo da vam je bilo lakše znajući da iza vas stoji naša organizacija, te da nam se možete uvijek obratiti.

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

Želimo da ovu 2021. godinu ispratite na pozitivan način, te da u 2022. zakoračite s nadom u bolje sutra.

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

Franci Buljat, Ravnateljica, ACCS

KAKO OČUVATI SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE U DOBA KORONAVIRUSA

Djelomično preuzeto s internetske stranice Zavoda za javno zdravstvo Dubrovačko neretvanske županije

Pandemija koronavirusa je nova i nepoznata situacija i zato je jako važno da se ponašamo odgovorno. Okolnosti u kojima trenutno živimo utječu na naše mentalno zdravlje. Morali smo promijeniti svoj uobičajeni način života, socijalno se distancirati od drugih ljudi, što nas čini osjetljivijim za razvoj poremećaja mentalnog zdravlja.

Međutim, i u ovakvim otežanim uvjetima života možemo doprinijeti očuvanju mentalnog zdravlja čineći sljedeće:

Budimo informirani o situaciji vezanoj uz virus. Fokusiranost samo na situaciju oko koronavirusa može doprinijeti razvoju nelagode i straha. Stoga je prikupljanje informacija o tekućoj situaciji korisno promatrati kao jednu od dnevnih aktivnosti, čiju učestalost i trajanje određujemo sami. Stalno praćenje medija može produbiti osjećaj uznemirenosti. Ukoliko nas praćenje medija i vijesti oko koronavirusa uznemiruje, potrebno je ograničiti praćenje vijesti na dva puta dnevno. To je dovoljno da čujemo nove informacije i preporuke, da bismo se zaštitili od zaraze.

Slušajmo savjete i preporuke stručnih ljudi jer je njihovo mišljenje utemeljeno na činjenicama, odnosno na dosadašnjim spoznajama o ovom virusu.

Ljudi u svakodnevnim razgovorima o koronavirusu više pažnje daju negativnim posljedicama kao što je broj oboljelih, broj umrlih... što može dodatno pojačati strah i paniku. Međutim, činjenica je da većina nas ipak neće oboljeti, a većina oboljelih će ozdraviti. To ne znači da se možemo opustiti. I dalje poštujemo upute, budimo socijalno distancirani i ne kršimo preporuke kriznog stožera i tako ćemo smanjiti rizik od zaraze.

Održavajmo socijalne kontakte preko telefona i društvenih mreža, jer socijalno distanciranje ne znači potpunu otuđenost od rodbine, prijatelja i okruženja u kojem živimo. Razni elektronski uređaji nam omogućuju, osim verbalnog i vizualan kontakt sa sugovornikom pa je osjećaj bliskosti veći. Barem jednom dnevno ostvarimo kontakt s našim bližnjima. U ovo vrijeme nam je potrebno zajedništvo više nego inače. Ne zaboravimo da ova situacija neće trajati vječno i opet ćemo se vratiti svom uobičajenom načinu života.

Organizirajmo svoj dan i vrijeme planirajući aktivnosti koje ćemo obavljati sa svojim ukućanima, bilo da je to izvršavanje nekih obaveza ili zabava.

Stvorimo dnevnu rutinu i pokušajmo napraviti dnevni plan. Dobro je ustati u isto vrijeme, doručkovati i krenuti s radom ako radimo od kuće. Budimo na raspolaganju školarcima ako im je potrebna pomoć oko virtualne nastave. Budimo na raspolaganju i osobama treće životne dobi, koje žive s nama.

Iskoristimo ovu prigodu da im podarimo vrijeme i toplinu koju u uobičajenim okolnostima ne stignemo dati. Nakon što smo obavili radne aktivnosti možemo preći na zabavu.

Planirajmo i organizirajmo aktivnosti u kući koliko nam to uvjeti stanovanja dopuštaju: gledanje serija, filmova, igranje društvenih igara, igrice na kompjuteru, čitanje knjiga, crtanje, sviranje, pjevanje... Priuštimo sebi one aktivnosti za koje inače u svakodnevnicu nemamo vremena.

Osigurajmo sebi uvjete za tjelovježbu barem 10 minuta dnevno. Razne vježbe su nam dostupne putem interneta. I na kraju dana vodimo računa da na vrijeme idemo spavati, jer dovoljno sna uz pravilnu prehranu i tjelovježbu adekvatna je skrb o vlastitom fizičkom i mentalnom zdravlju.

Budimo odgovorni i pružajmo podršku i pomoć drugima, pomozimo im da se odgovorno ponašaju, ohrabrimo sebe i druge ljude oko nas šireći informacije utemeljene na činjenicama, a koje su povezane s pozitivnim ishodima pandemije. Svojim ponašanjem budimo primjer članovima obitelji i drugima, posebno starijima i djeci. Jačajmo svoje unutrašnje snage poštujući ljudske i životne vrijednosti. I ne zaboravimo da ovo vrijeme otežanih životnih okolnosti ima svoj početak i svoj kraj.

Očekujmo različite emocije straha i nesigurnosti koje se mogu javiti u ovakvim okolnostima. Važno je shvatiti da su povremena uznemirenost, osjećaj nesigurnosti, ljutnja, zbunjenost normalne ljudske reakcije kad slušamo vijesti i razmišljamo o opasnostima koje se povezuju s koronavirusom. Strah određene razine ima zaštitnu ulogu. Pomaže nam da budemo oprezniji i štitimo svoje zdravlje. Ako se možemo nositi s tim emocijama, kontrolirati strah i uredno funkcionirati radi se o normalnoj reakciji na nenormalne uvjete života. Međutim, ako je strah intenzivan, svakodnevno nas toliko preplavljuje da narušava naše funkcioniranje, radi se o poremećaju. On se očituje kroz stalno fokusiranje na koronavirus, konstantno slušanje vijesti, nemogućnost da se napravi odmak i nađe ugodu i zadovoljstvo u drugim aktivnostima, osluškivanje simptoma zaraze kod sebe i drugih, perzistirajuća zabrinutost. Osoba „se hrani“ mislima koje uznemiruju, u kojima postoji samo strah, vjerovanje da nema rješenja i da će se dogoditi najgore. Drugim riječima, osoba ne kontrolira strah, već strah upravlja njom.

U ovom slučaju savjetujemo samopomoć kroz tehnike progresivne mišićne relaksacije i trbušnog disanja. Može se zatražiti i stručna psihološka pomoć.

PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA - TEHNIKA OPUŠTANJA

Progresivna mišićna relaksacija je tehnika opuštanja, kojom smanjujemo napetost, tjeskobu i strah. Sastoji se od stezanja i opuštanja 16 grupa mišića cijelog tijela točno određenim redoslijedom, što za posljedicu ima opuštanje tijela i uma.

Provodi se u sjedećem položaju, stopala spuštenih na pod i paralelno postavljenih i ruku opuštenih uz tijelo. Poželjno je da oči budu zatvorene, ali to nije neophodno.

Mišići se stežu 5 sekundi, a opuštaju 10. Stezanje mišića je usklađeno s udahom, a opuštanje s izdahom. Prvo se stežu mišići desnog uda, zatim lijevog i na kraju oba uda istovremeno. Svaka od 16 grupa mišića se steže i opušta dva puta prije prelaska na sljedeću grupu.

Prilikom vježbanja važno je usredotočiti pažnju na dio tijela koji se steže i zatim opušta, te osjetiti razliku stegnuto i opušteno mišića.

1, 2 - ŠAKA I PODLAKTICA (desna, lijeva, zatim obje zajedno) Zategnuti šaku dlanom prema dolje i podići zglobove prema gornjem dijelu ruke

3 - NADLAKTICA (desna, lijeva, zatim obje zajedno) Napeti biceps s rukama sa strane, povući gornji dio ruke prema tijelu bez dodirivanja. Ne napinjati donji dio ruke, ostaviti ju da opušteno visi.

4 - GORNJI DIO ČELA Podići obrve i naborati čelo

5 - DONJI DIO ČELA Skupiti obrve kao da ih pokušavate spojiti (namršiti se)

6 - OČI (skinuti naočale i leće) Stisnuti mišić oko očiju tako da čvrsto zatvorite oči

7 - USTA Pritisnuti usnice zajedno. Pritom je vrlo važno ne stiskati zube ili vilicu.

8 - VILICA Zategnuti vilicu čvrsto stižući zube i povlačeći krajeve usta prema natrag (nacerite se)

9 - STRAŽNJI DIO VRATA Povuci glavu polako prema natrag što više možete, te osjetite napetost vrata.

10 - RAMENA I DONJI DIO VRATA Podići ramena kao da njima želite dotaknuti uši (glavu uvucite u ramena)

11 - PRSA Duboko prsno udahnuti, zadržati dah oko 10 sekundi i zatim izdahnuti

12 - TRBUH Povuci trbuh unutra prema leđima

13 - BEDRA Stisnuti koljena zajedno, tako da gornji dio nogu bude napet i blago podignuti noge.

14, 15 - DONJI DIO NOGU I STOPALA (desna, lijeva, zatim obje zajedno) Ispružiti nogu ravno naprijed i povući nožne prste prema koljenima.

16 - LEĐA Saviti leđa tako da se prsa i trbuh ispupče prema naprijed

Nakon završene relaksacije ostati u tom položaju još 5-10 minuta. Zatim otvoriti oči, protegnuti tijelo i tek onda ustati.



Počela sam raditi u ACCS-u kao medicinska sestra prije šest mjeseci. Drago mi je reći da sam divno primljena, te da imamo odličan tim, koji ne samo da radi profesionalno nego i sa srcem. Nadam se da ću imati prilike upoznati sve koje nisam do sada i da ću biti od pomoći našim dragim klijentima, mojim suradnicima i cijeloj organizaciji.

Vlatka Odak, medicinska sestra



HVALA

Božić i Nova Godina – vrijeme kad se na neki način odvojimo od svakodnevnice i analiziramo godinu koja je za nama, te razmišljamo o novoj godini i novim izazovima. To je vrijeme koje obično provodimo s našim najmilijima, ali ne zaboravljamo radne kolege ni naše klijente o kojima se brinemo.

Obzirom na pandemiju virusa Covid-19, i ova 2021 godina imala je puno elemenata straha i neizvjesnosti, morali smo se, nakon predaha od nekoliko mjeseci, ponovno suočiti i sa izolacijom i za nas otežanim uvjetima rada. Socijalni kontakti, susreti i druženja s drugim ljudima izostali su, a nerijetko su jedino nasi djelatnici bili osobe od pomoći i podrške mnogim klijentima.

Zaista iskrena hvala svim zaposlenima i volonterima u ACCS-u. Svi ste vi dali sve od sebe kako bi pomogli drugima. Ovdje bih posebno naglasila djelatnice direktne skrbi, koje su i podnijele najveći teret odgovornosti, svakodnevno odlazeći kod klijenata i brinuti se za njih u otežanim uvjetima. I ne samo to, pohvalno je da se te djelatnice žele dodatno usavršavati u svom poslu i stjecati nova znanja kako bi na profesionalan i učinkovit način obavljale svoj posao. Bez obzira na težak radni tjedan, one su odvojile jednu večer kako bi pohađale tečaj organiziran za njihove potrebe; kako rukovati s novom mobilnom aplikacijom, te kako pisati i pohranjivati potrebnu dokumentaciju. I to su radile 12 tjedana. Čestitamo im na upornosti i trudu.

Zaista, i u ime svih iskreno HVALA!

Franci Buljat

NAŠI DJELATNICI

Godina 2021. opet se pokazala kao godina puna izazova, ne samo za naše zaposlene već i za naše klijente, vanjske suradnike i volontere. Prošla je još jedna godina u kojoj su vladina ograničenja u svezi s globalnom pandemijom otežala nasu svakodnevnicu i svi smo se morali izolirati. Čovjek bi pomislio da je ovo sada “norma ili novo pravilo” u ovom svijetu u kojem živimo, međutim, polako se vraćamo na staro i možemo imati posjetitelje u svom domu, ići u kupovinu, otići u kafić/restoran i naći se s obitelji/prijateljima. Govoreći sve ovo, također moramo imati na umu da postoji uvjet koji moramo ispuniti kako bismo mogli nastaviti s nekima od ovih aktivnosti; trenutno ne možemo otići u kafić/restoran ako nismo primili dvostruku dozu cjepiva protiv COVID-a .

Odjel za javno zdravstvo je isto tako u listopadu 2021. godine naložio obvezno cijepljenje djelatnika u kućnoj njezi i uslugama u zajednici.

Iako je ovo bila vrlo izazovna godina, mi u ACCS-u s ponosom objavljujemo da smo nastavili rasti i to velikom brzinom. Kako je rastao broj naših klijenata, tako je rasla i naša radna snaga. Od Uskrsa 2021. zaposlili smo niz novih voditelja programa skrbi i njege u kući, administrativnog osoblja u

sjeverozapadnim i jugoistočnim regijama Melbourne-a. ACCS je također zaposlio dvije registrirane medicinske sestre na pola radnog vremena, kako bi pomogle voditeljima skrbi u procjenama i razvoju planova skrbi za klijente koji zahtijevaju kliničku njegu. Ove registrirane medicinske sestre posjećuju naše klijente tijekom posljednjih pet mjeseci, pružajući usluge kliničke skrbi, između ostalog uključujući liječenje/nadziranje inkontinencije, dijabetesa i upotrebe lijekova.

Hvala svim našim klijentima, osoblju, volonterima i vanjskim suradnicima koji su nam nastavili pružati potporu, bilo da su nam uputili kompliment ili pak ukazali na neke nedostatke u radu.

Neka vam je svima Sretan Božić i Nova godina!!!

Čuvajte se i ostanite sigurni!!!

Višnja Prpić



MARA ZUBAK, KORISNIK PAKETA KUĆNE SKRBI



Gospođa Mara Zubak je dugogodišnji klijent naše organizacije. Mara je podrijetlom iz Kolibe Donje iz kod Bosanskog Broda. Ona i njezin pokojni suprug Marko došli su u Australiju 1994. godine, kako bi se pridružili kćeri i zetu.

Nastanili su se u predgrađu Franskton, gdje ona i danas živi. Mara je oduvijek bila dobra krojačica, i šila je odjeću sebi i svojoj obitelji. Zadržala je svoju strast prema šivanju, no bavi se i pletenjem. Mara je jako povezana sa svojom kulturnom bastinom i narodnim nošnjama, što ju je navelo da napravi narodnu nošnju iz Posavine. Naime, njezin pokojni suprug pratio ju je u mnogim posjetama lokalnim trgovinama, dok je Mara tražila pravu tkaninu i ukrase.

Također je isplela jedan prekrasan prsluk koji nosi u posebnim prilikama. Mara obožava slušati šargije i na to nam kaže: "Srce moje zaigra kad ih čujem."

Gordana Kranjec, voditeljica programa kućne skrbi

Čim je Jaga Tomašić 2018. godine dobila pravo na pomoć kroz paket kućne skrbi, znala je da će joj ACCS najviše koristiti, jer joj je engleski drugi jezik, a komunicira samo na hrvatskom. Evo, nakon tri godine primanja pomoći, Jaga se složila kako je napravila dobar izbor.

Jaga živi sama, ali je oduvijek odlazila u crkvu i družila se s drugima iz Hrvatske zajednice. U ovim teškim vremenima u kojima se suočavamo s globalnom pandemijom i društvenom izolacijom, uvidjeli smo kako je Jaga bila izložena velikom riziku da bude izolirana od društva, jer njezina obitelj živi na drugoj strani grada, što znači da im je nemoguće brinuti se o njoj. Ovaj smo problem kao organizacija odmah riješili tako što smo oporganizirali posebnu dodatnu uslugu koju zovemo "respite" ili uslugu za predah njegovatelja. Jaga je izjavila da se više ne osjeća usamljeno jer u njen dom dolaze djelatnice koje govore njezin materinji jezik, a s kojima se još uvijek može družiti i biti sigurna u svom domu.

Jagin Plan skrbi, napravljen zajedničkim snagama s ACCS-om, pravi je odraz da Jaga prima usluge i potporu u cilju ispunjavanja svojih ciljeva - ostati živjeti u svom domu, biti dobro, na sigurnom, a u isto vrijeme ostati povezana sa zajednicom.

Jaga nas izvještava kako je iznimno zadovoljna podrškom svog voditelja skrbi i svim djelatnicama koje joj pružaju podršku i uvijek sve daju od sebe, kako je tretiraju kao osobu, a ne kao broj.

Marijana Roden, voditeljica programa kućne skrbi

JAGA TOMAŠIĆ, KORISNIK PAKETA KUĆNE SKRBI



OD SRCA ČESTITAMO 101. ROĐENDAN



Anđelki Petrović od srca čestitamo 101. rođendan! Veliki je to uspjeh doživjeti ovoliki broj, a za to je najviše zaslužna sama Anđelka i njezin pozitivan stav o životu.

Ona živi sa sestrom Slavicom koja je također dugogodišnja klijentica naše organizacije.

Obje sestre primaju pomoć od ACCS-a, i na taj način održavaju i njeguju svoju neovisnost u svom domu.

Anđelkin veliki dan obilježen je prigodnim doručkom kojemu su prisustvovala njezina sestra naravno, njezina nećakinja (kći Slavice) Željka, voditeljica programa skrbi Gordana i djelatnica Brigita.

Gordana je nazočila kako bi uputila i prenijela najbolje želje od svijeta nas iz ACCS-a, te je darovala Anđelki prekrasan buket cvijeća i tortu u spomen na 101. rođendan.





Djelatnica Brigita sa slavljenicom i njenom sestrom

Doručak je bio napravljen na tradicionalan način, kako se to radi u posebnim prilikama, i bio je jako ukusan. Sestre su popile po jedan mali konjak, i obje su priznale da povremeno uživaju u čašici.

Pridružite nam se i zaželite Anđelki sretan 101. rođendan, neka joj naredna godina bude puna zdravlja i sreće.

ŽIVJELI Anđelka!

Gordana Kranjec, voditeljica programa kućne skrbi



Gordana, Anđelka i Slavica

VRTLARSTVO I NAŠI PRIMATELJI USLUGA PAKETA KUĆNE SKRBI

Nedavno sam pročitala kako je vrtlarstvo sjajan hobi kojim se može stvoriti kontinuitet kretanja i tjelesne aktivnosti s ciljem poboljšanja cjelokupnog zdravlja.

Korisno je znati da boraveći u vrtu omogućujete vašim čulima mirisa, dodira, promatranja, slušanja i pamćenja da što duže budu aktivni.

Svjesni ste toga da mnoge fizičke aktivnosti vezane za vrtlarstvo poput: čučanja, saginjanja, klečanja i kopanja postaju s godinama zahtjevniji i teži, no to ne znači da treba prestati s tim aktivnostima, dapače! Vrijeme provedeno na otvorenom također povećava razinu Vitamina D koji je bitan za vaše kosti.

Kako biste i dalje nastavili uživati u vrtlarstvu, trebate naučiti kao sebe zaštititi i kako prilagoditi težinu posla vašem zdravstvenom stanju.

Za to postoje različite opcije:

- ✿ Određeni poslovi u vrtu uz pomoć djelatnika kućne skrbi;
- ✿ sadnja na manjim uzdignutim površinama;
- ✿ sadnja u lončaricama koje se nalaze u visini ruku;
- ✿ čak i udobna stolica može posao učiniti lakšim a da ovaj vaš hobi ne rezultira na kraju bolovima u leđima i mišićima.

Pored toga što trebate "slušati" svoje tijelo i ne preopterećivati ga previše, također trebate povesti računa i o dobu dana koje provodite u vrtu. Najbolje doba dana je u rano jutro prije nego što sunce postane pretoplo, ali isto tako i poslije podne kada je sunce u zalasku.

Marina Rožić, voditeljica programa kućne skrbi

"Samo živjeti nije dovoljno. Mora se imati sunce, slobodu i mali cvijet." - H. C. Anderson



Anna i Nikola Delac

Jednostavan recept osvježavajućeg ljetnog napitka:

- 1l vode
- 2 limuna
- 1 krastavac
- 5-6 listića nane ili mente



Prije nego što krenete raditi u vrtu nemojte zaboraviti:

- ❁ zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom,
- ❁ namazati lice i ruke sunčanom zaštitnom kremom
- ❁ staviti odgovarajuću obuću kao i zaštitne rukavice
- ❁ imati pri ruci vrč ili bokal s vodom kako ne biste dehidrirali.

Jednom mi je jedan klijent rekao: *"Vrt me čini živim, zdravim i sretnim."*

I doista, kako bi koji klijent pokazivao svoj skladno uređen vrt, na licu bi se vidio osmijeh i ponos.



Vera Čupčić

Gospođa Vera Čupčić rado provodi vrijeme u svom vrtu. S dolaskom proljeća, svakim danom može sve duže tamo ostati. Gospođa Čupčić uzgaja razne vrste povrća u svom vrtu, a posebno je ponosna na bundevu koju je uzgojila prošle godine, a koja je visoka gotovo koliko i ona.



Anton i Tereza Petanić



Anna Vancas

TEREZA VEINOVIĆ

Naša je vizija kao organizacije biti pružatelj kulturološki i jezično prilagođenih usluga, koje poštuju pojedince, promiču dobrobit zajednice, poštuju različitost te čuvaju našu kulturnu baštinu. Ovakva vizija je razlog zbog kojeg se gospođa Tereza Veinović odlučila pridružiti ACCS-u.

Nakon susreta s gospođom Veinović, za vrijeme početne procjene njenog stanja, bilo je jasno da se ona može sporazumijevati samo na svom materinjem jeziku, da ne govori engleski. Gospođa Veinović je izjavila kako, zbog jezične barijere, prije nije bila u mogućnosti komunicirati svoje specifične potrebe, želje i najvažnije, svoje ciljeve.

Na samom početku njezina programa pomoći i skrbi u kući, raspravljali smo o brojnim opcijama podrške koje su stavljene na raspolaganje gospođi Veinović kako bi bila sigurna u svom domu, osjećala se dobro i bila društveno povezana sa zajednicom. Gospođa Veinović sada prima usluge putem ACCS-a koje joj pomažu u organiziranom predahu, održavanju kuće i prijevozu. Također prima usluge vrtlarstva, terapije masaže i podijatrije putem ACCS-ove mreže vanjskih suradnika.

Budući da je oduvijek bila samostalna, gospođa Veinović uživa u pomaganju djelatnicama pri obavljanju kućanskih dužnosti, navodeći da je *"čišćenje samo po sebi naporno, ali kada pomaže radnici uvijek je super zabavno, šalimo se i nemam osjećaj da je to posao."* Otkako se pridružila ACCS-u i s nestankom jezične barijere, gospođa Veinović je rekla da se osjeća podržano i zbrinuto na odgovarajući način, te da se njezina kvaliteta života značajno poboljšala.

Iskustvo gospođe Veinović pokazuje uistinu pozitivne učinke ACCS-a na njezin život, te koliko ACCS cijeni svoje klijente i djeluje u skladu sa svojom vizijom. Mi u ACCS-u vjerujemo kako će gospođa Veinović samo nastaviti napredovati uz našu brigu.

Sandra Bačić, voditeljica programa kućne skrbi



Tereza sa djelatnicom Suzan



MIHAILO DUDLIJ I MARIA DUDLIJ

Gospodin Mihailo Dudlij i gospođa Maria Dudlij jedni su od klijenata koji su se tek nedavno pridružili ACCS-u u Geelongu. Obojica su ukrajinskog podrijetla i rođeni su u Bosni i Hercegovini. Govore ukrajinski jezik, ali pričaju i hrvatski. Mihailo ne komunicira na engleskom, ali Maria zna pričati i može mu pomoći u prevođenju po potrebi.

Mihailo i Maria preselili su se u Australiju 1970-ih i nastanili se u Geelongu. Budući da su svi njihovi rođaci ostali u Europi, Mihailo i Maria cijene snažna prijateljstva koja su ovdje sklopili. Oni su dio ukrajinske zajednice u Geelongu i redovito prisustvuju misu u ukrajinskoj crkvi svetog Mihovila blizu svoje kuće.

Putem programa pomoći i skrbi u kući, organiziranom od strane ACCS-a, Mihailo i Maria dobivaju redovite usluge kućne pomoći, kao i usluge prijevoza. Usluge prijevoza posebno su napravile veliku promjenu u njihovim životima. Prije nego što su se pridružili ACCS-u, Mihailo i Maria su se uvelike oslanjali na taksi usluge da ih odvezu do i odakle god trebaju ići, od liječničkih pregleda do kupovine namirnica, što je za njih bilo vrlo skupo.

Međutim, otkako su se pridružili ACCS-u, Mihailo i Maria sada trebaju samo kontaktirati svog voditelja skrbi kako bi im po potrebi dogovorili uslugu prijevoza. Sada imaju djelatnicu, bilo iz ACCS-a, bilo iz Home Instead (posredničke agencije u Geelongu) koja će ih voziti do odredišta, a istovremeno im obima pružiti dodatnu podršku koja im je u tom trenutku potrebna.

Mihailo i Marija su jako sretni što se sada mogu osloniti na ACCS za sve vidove pomoći. Zahvalni su što imaju nekoga s kim mogu komunicirati i tko može govoriti jezikom koji oboje razumiju.

Razumijevanje Mihailovih i Marijinih ciljeva i pružanje relevantnih usluga i podrške bilo je moguće samo kroz izgradnju snažnog međusobnog razumijevanja. Kao što mi je Maria nedavno rekla: *"O Lily, volim razgovarati s tobom i čini mi se kao da razgovaram sa svojom obitelji."*

Lily Šilić, voditeljica programa kućne skrbi za Geelong



GRUPE ZA DRUŠTVENU POTPORU, FOOTSCRAY I ST ALBANS



Da... još jedna kovid godina je iza nas. Godina puna zatvaranja, strašnih nekih ograničenja, izolacije, nošenja maski, ne smiješ ovo, ne smiješ ono...

Ipak, mi u ACCS grupama za druženje smo "prevarili" i ovu kovid godinu i usput se dobro zabavili i družili. Pored divnih aktivnosti preko zoom-a - pjevanja, laganih vježbica na kauču, raznih predavanja i interesantnih gostiju iz Hrvatske, razgovarali smo putem telefona, razmjenjivali knjige, osmismjerke, provjerene recepte divnih jela i slike naših vrtova.

Kao najljepši dio godine izdvojiti ćemo cjelodnevni izlet u Horvat vinariju gdje smo proslavili Majčin dan. Proveli smo prekrasan dan uz ukusnu domaću hranu i piće, pjevajući pjesme s Beti i Ivicom, koje smo vježbali na našim zoom sastancima.

A samo nekoliko dana prije zadnjeg zatvaranja uspjeli smo biti

super aktivni i dobro se zabaviti u talijanskom klubu za starije. Tamo smo odigrali turnir u boćanju, igrali na karte, domino i naravno, poslije svega uživali u bogatom ručku.

Talijani su bili sretni što smo ih posjetili a i nama je bilo lijepo da razgledamo njihov klub i saznamo kako se oni družu.

Život se polako vraća ka normalnom, ljeto je počelo i sunce nas mami vani a meni opet pala na pamet jedna pjesmica iz školskih klupa koju sam malo "doradila":

Korona - covid e pa što je, ako je covid nije lav,
Korona - covid pa neka je, ne boji se tko je.

*Čestit Božić Vama i Vašim obiteljima!
Čuvajte se i vidimo se u 2022. godini!*

Vaša Senada



ZOOM PUTOVANJE KROZ ŽIVOTNE PRIČE



Pokušavajući biti kreativniji i stvoriti što ugodniju atmosferu u našim virtualnim grupama za druženje u vrijeme izolacije, započeli smo projekt koji smo nazvali “Moj život, moja priča” (My life, my story).

Svatko od nas ima svoju životnu priču koja se razlikuje od drugih i iz svake priče se može ponešto naučiti. Pružili smo tako priliku članovima da podijele svoje lijepe ili ne tako dobre trenutke i iskustva. Nakon priče bi pronašli na Youtubeu video rodnoga mjesta dotične osobe i gledajući zajedno, “putovali” u prelijepe krajeve koji bude uspomene na djetinjstvo i mladost.

Često su te naše virtualne priče i putovanja izmamile uzdahe i suze a u nekoliko navrata se dogodilo da ljudi na videu prepoznaju i svoje najmilije; braću, sestre i drage rođake koje nisu vidjeli godinama.

Razmjenjujući životne događaje i priče smo se zbližili, upoznali i shvatili da svatko “nosi svoj križ” na način kako misli da je to najbolje za njega ili nju. Razumjeli smo da kad pogledamo unatrag na svoj život vidimo sreću i radost, bol i tugu ali ipak vidimo kako smo snažni i vrijedni, kako smo naučili lekciju života i moramo biti ponosni na sebe.

Senada Ekić, koordinator grupe za društvenu potporu



GRUPE ZA DRUŠTVENU POTPORU, DANDENONG I CASEY

2021. godina je bila nevjerojatna, prepuna iznenađenja i izazova uzrokovanih učestalim promjenama vezanim uz ograničenja zbog korona virusa. Uprkos tome, uspjeli smo ostati u redovitom kontaktu s vama, članovima naših grupa putem zoom-a ili telefona a za vrijeme malo duže izolacije dostavljali smo vam i obroke kako bi vas ponekad vidjeli, bar na kratko i "uživo" a ne samo preko ekrana računala i pametnih telefona.



U prvoj polovici ove godine s puno optimizma smo organizirali razne društvene aktivnosti licem u lice, kao što su ručak u Lynbrook Hotelu i RSL Dandenongu, prekrasni izlet na žičaru Arthur's Seat Eagle u Dromani, a zajednički smo proslavili Majčin dan u nogometnom klubu Dandenong City uz bogati ručak, nagrade i živu glazbu.

Vrijedne ruke ženske grupe petkom uz pomoć naše neumorne volonterke Štefice Šimunić izradile su prekrasne i različite rukotvorine, za svaku pohvalu.

Nakon dužeg razdoblja okupljanja uživo, u drugoj polovici godine morali smo u novu izolaciju i nije se bilo lako vratiti i ponovno prilagoditi na druženja preko interneta.

Potrudili smo se kako bi nam zajedničko vrijeme bilo zanimljivije i drukčije pa smo tako u goste pozvali Velečasnog Josipa Grubišića iz HKC Sunshine, gospođu Zlatu Bukarica iz Centra za Migrante i Izbjeglance iz Dandenonga, Matu Barišića, urednika popularne emisije Provjereno na TV Nova koji se u grupu uključio iz prostorija uredništva TV Nove u Zagrebu, i profesionalnog pjevača Nenada Vetmu koji nam se priključio i pjevao uživo iz svog stana u Splitu. U više navrata u grupi smo ugostili i našeg lokalnog pjevača amatera Miju iz Melbourne-a.





Uspjeli smo svi skupa ostati vedri, pozitivni i često se do suza nasmijati pričajući viceve i gledajući isječke iz humorističkih serija. Vježbali smo "na daljinu" uz Irenu, koja nam se zadnje vrijeme javljala iz Zagreba, pa bi nam često prenosila i događanja iz domovine i atmosferu sa svojih putovanja Lijepom Našom. Kuhanje nam je bila jedna od omiljenih tema pa smo jedni od drugih naučili puno o kuhanju dijeleći recepte, a posebno se to odnosi na našu kuharicu Ljilju Goja, koja bi nam svaki put pokazala što je kuhala i objasnila kako to pripremiti.

Veselimo se i čekamo Novu Godinu s nadom kako će biti puno bolja i da će se naš rad i druženje u grupama društvene potpore vratiti u "staro normalno" druženje licem u lice kako bi i trebalo biti da nam se nije dogodio korona virus.

Rada Barišić, koordinator grupe za društvenu potporu





ANTO NIKOLIĆ I NJEGOVE MALE KUĆICE RADOSTI



Anto Nikolić je član ACCS grupe društvene potpore u sjevernom dijelu grada od 2017. godine.

U Australiju je emigrirao 1995. godine sa suprugom Marijom i dvije kćeri, Kristinom i Sandrom, kako bi ovdje započeo novi život, napustivši ratom razorenu Bosnu i Hercegovinu. "Nije bilo lako" prisjeća se. Nije poznao jezik nove domovine, pa se odmah po dolasku upisao u školu kako bi naučio engleski i mogao komunicirati s ljudima da se ne bi osjećao kao potpuni stranac. Ubrzo je pronašao i prvi posao u tvornici "Pizza Man", gdje je pravio pizze koje bi se potom distribuirale u prodajne centre i samoposluge diljem Viktorije. Anto je ovaj posao radio zajedno sa suprugom i kćerima. Nakon zatvaranja tvornice, Marija je otišla u mirovinu a Anto se zaposlio u "Carton Finishing", tvornici u Campbellfield-u, u vlasništvu Hrvata Ante Vrljića, u kojoj su se izrađivale sve vrste kartonskih kutija. Volio je novi posao i u pogonu tvornice zadovoljan radio sve do svog umirovljenja 2007. godine.

Po odlasku u mirovinu imao je više slobodnog vremena pa je opet počeo "raditi i stvarati rukama". Supruga Marija, Antova ljubav iz mladih dana, dodala je "Anto je volio crtati i to je radio jako dobro. Uvijek je imao dar za stvarati nešto lijepo".



Višak slobodnog vremena Anto je pretočio u prekrasne kućice izrađene od drveta i drugih materijala, spojivši time svoju ljubav prema ručnom radu i crtanju. Kućice su originalnog dizajna, s ponekim naznakama zavičaja i jako kvalitetno napravljene, što nije čudno, jer je Anto prije rata i dolaska u Australiju punih 25 godina bio zaposlen u željezari "Zenica" kao zavarivač.

U izradi koristi komade koji bi inače bili zaboravljeni i odbačeni, i udahnuje im novi život. "Žao mi je baciti nešto što mogu iskoristiti". Nešto materijala daju mu i prijatelji koji znaju za njegov hobi a tek mali dio kupi u Bunningsu.

Iako mu je prije osam godina dijagnosticirana Parkinsonova bolest, Anto i dalje uspijeva stvarati svoja mala umjetnička djela s puno ljubavi i radosti. "Izrada ovih kućica za mene je istovremeno i terapija i smirenje." Kad mu je teško i kad mu se ruke previše tresu, uvijek je tu supruga i drugi članovi obitelji koji ga zagrlje i šapnu smireno "Samo polako i bit će dobro." To ga umiri i da mu snagu da nastavi dalje.

Osim izrade kućica, Anto voli odlaske u ribolov s prijateljem Ilijom Blaževićem i naravno, dolaske i druženja s drugim članovima u ACCS grupi društvene potpore u sjevernom dijelu grada.

Anto i Marija su u petom mjesecu prošle godine, u krugu svoje obitelji i unuka Larise i Anite, proslavili zbilja rijedak jubilej, "Zlatnu svadbu", odnosno 50 godina godina braka i neraskidive ljubavi i tom prilikom obnovili svoje bračne zavjete. Sve najbolje mladenci, uz puno zdravlja i sreće i veselimo se pozivu na "Dijamantnu svadbu".

Melanie Denačić, koordinator grupe za društvenu potporu

VJEŠTINE I RADOVI ČLANOVA GRUPA DRUŠTVENE POTPORE HUME I WHITTLESEA



Pored aktivnosti u grupama društvene potpore, naši članovi vrlo aktivno provode i ostatak slobodnog vremena, pogotovo u vrijeme izolacije i zatvaranja kada su susreti “licem u lice” ograničeni. Njihove kreativne sposobnosti iskazuju se kroz široki spektar vještina, od kukičanja do slikanja i izrade tapiserija, pokrivača za krevet ili predmeta od drva, a “njihova mala umjetnička djela” nastaju isključivo kao plod mašte i sjećanja.

Pored onih koji rade ručne radove, u grupi imamo i članove koji su “strastveni vrtlari ili ribiči” i obožavaju cvijeće i prirodu, a isto tako i one koji vole društvene igre i zagonetke. Sve navedene vještine plod su dugogodišnjeg rada i talenta koji se neprestano “brusi i usavršava.”





Ilija Blažević u ribolovu



Ručni rad Diane Paulus



Ručni rad Katice Kraljik



Ruže Marije Nikolić



Ručni rad Kristine Miletić



Željka Rosandić u vrtu



Sukulanti Marije Ružić



Ručni rad Pavice Sušić



Zora Perak u vrtu



Slika autora Ivana Paulusa



Anton Stambulić igra stolnu igru, 'čovječe ne ljuti se'



Orhideje Ive Šimić



Ruže Ivke Čavar

Ručno rađen kavez za ptice Petra Vidića



Ručni rad Mire Čitarević



Tereza Zelić i Tomo Zelić rade slagalicu



Svim zaposlenicima i korisnicima usluga "Australian Croatian Community Services" iz Melbournea Čestit Božić i Sretnu Novu 2022. godinu želi Nenad Vetma iz Splita.

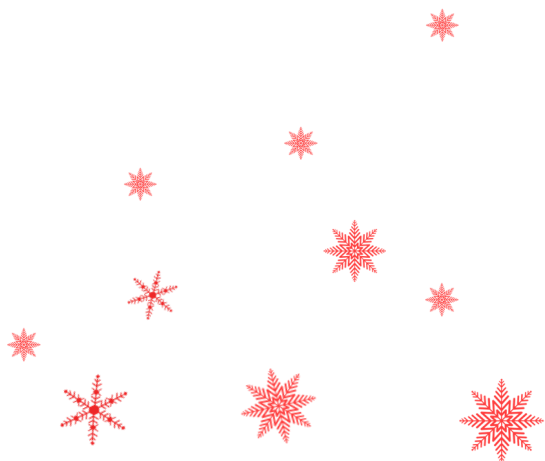
Koliko je u Jadranskom moru vala, toliko vam od Nenada Vetme...HVALA!

Boris Čerina





Razgovor Rade Barišić sa volonterkom Marijom Čuljak



Marija Čuljak je naša volonterka za područje Dandenonga i trenutno je u telefonskom kontaktu s nekoliko štićenika smještenih u REGIS Waverly Gardens, domu za starije osobe, jer posjete nisu dopuštene zbog restriktivnih mjera vezanih uz Covid-19.

Prije nego što su uvedene mjere ograničenja Marija bi klijente posjećivala svaki tjedan, a ponekad i češće, jer se radilo o većoj skupini osoba, kako bi svakoj od njih posvetila dovoljno vremena.

U razgovoru s Marijom saznala sam da je volonterski rad započela 1996. godine, kada je slušala SBS radio program i čula kako im je potreban volonter koji bi redovito posjećivao jednu osobu u domu za starije u Glenroyu.



“Nisam oklijevala već sam odmah zapisala broj i nazvala da se raspitam. Pitali su me gdje živim i znam li gdje je Glenroy, a ja sam odgovorila da živim u Noble Parku i znam gdje je Glenroy”. Nakon toga smo se dogovorili naći ispred doma u Glenroyu. Kad sam stigla, rekli su mi “Gospođa se zove Rosa, potpuno je nepokretna i otkako se prije dvije godine preselila u starački dom uvijek je tužna i često plače. Ušla sam u Rosinu sobu i rekla sam joj: Isus me poslao da ti rečem da te voli. Rosino se lice razvedrilo od osmjeha, od uha do uha. Putovala sam javnim prijevozom jednom u dva tjedna i trebao mi je skoro cijeli dan za stići do doma i natrag, ali bilo mi je zadovoljstvo vidjeti Rosino nasmijano lice. Tako sam počela moj volonterski rad.”- prisjetila se Marija.

Za našu organizaciju Marija je 2013. godine počela obilaziti dvije osobe u njihovim domovima. Svoj nesebičan rad nastavila je obilaskom grupe štićenika u domu za starije osobe.

Marija je od malih nogu uvijek voljela nekome pomoći na bilo koji način i nikada nije mislila samo na sebe. Rekla je da je ohrabruje kad je ljudi prihvate i govore joj koliko im znači što ih posjećuje. Sretna je i oduševljena što može pomoći ljudima u nevolji, razgovarati i družiti se s njima kako ne bi bili usamljeni.

“Zahvalna sam Bogu, uvijek sam iz svake životne nezgode nešto naučila i to me potiče da pomažem ljudima. Nikad nisam očekivala da će mi netko zahvaliti ili vratiti”- rekla je Marija.

OBRAZOVANJE ODRASLIH U ZAJEDNICI

ACCS je ponosan na dugogodišnju tradiciju organiziranja nastave hrvatskog jezika za odrasle i kompjuterskih tečajeva, stoga nismo htjeli dopustiti da nas Covid-19 zaustavi!

Tim u ACCS-u pobrinuo se da se nastava i dalje nastavi putem interneta, odnosno preko platforme zooma, ako se ne može održavati u razredu. Veliki dio u tom uspjehu dali su naši nevjerojatni mentori - Senada Ekić, Senka Grancieri, Vlado Jakopanetz, Sanja Kolakušić i Zdravko Rajić!

Tečajevi hrvatskog jezika

Učenje hrvatskog jezika i dalje bilježi velik interes u 2021., i brojni studenti su se upisali na jedan od tri jezična stupnja; početni, srednji i napredni. Tečaj kao takav traje 14 tjedana, a organizira se tri puta godišnje.

Od naše posljednje objave u Uskrsnom Skrbniku, uspješno smo završili preostala dva semestra planiranih za 2021., proljetni i jesensko/zimski, a uspjeli smo održati i domjenak/dodjelu priznanja polaznicima ljetnog semestra.

Dana 13. svibnja 2021. studentima su uručene svjedodžbe nakon završenog ljetnog semestra 2021. Ova svečanost održana je u uredu Generalnog konzulata RH u Melbourne-u. ACCS iskreno zahvaljuje generalnom konzulu i konzularnom osoblju na njihovoj kontinuiranoj podršci.



Tečajevi poznavanja računala (kompjuteru)



ACCS prima državna sredstva za održavanje tečajeva upoznavanja s računalom i digitalnim aplikacijama. Cilj ovih tečajeva je pomoći učenicima u navigaciji online svijetom i poboljšanju digitalne pismenosti i komunikacijskih vještina. Tečajevi se održavaju na zapadnoj i južnoj strani Melbourne-a, predavanja su na hrvatskom jeziku.

Ova godina pružila je odličnu priliku polaznicima naučiti sve o zoom platformi, a u tome su pokazali veliku predanost i odlučnost – bravo studentii! Nastava se održavala u razredu, u St. Albansu i Dandenongu, ali i ili preko zoom platforme, prema potrebi i zbog mjera ograničenja Covid-19.

Dodjela priznanja polaznicima održana je u srpnju 2021. za studente prvog semestra iz obje regije.

Katarina Smolčić, koordinator obrazovnih programa za odrasle



BOŽIĆNE TRADICIJE

NAKON BOŽIĆA

Dani nakon samog Božića također su se obilježavali, pa se blagdan svetog Stjepana, 26. prosinca čestitao imenjacima pjevanjem božićnih pjesama. Narednog dana, na blagdan svetog Ivana blagoslivljalo se vino, a slama unešena na Badnjak na ovaj dan se iznosila iz kuće i postavljala na voćke kako bi bolje rodile dogodne.

Jedan od čudnijih običaja, koji svoje korijene vuče iz Biblije nastupao je tri dana nakon Božića. Herodeševo ili Nevina dječica blagdan je u spomen na dan kada je kralj Herod dao ubiti dvije tisuće dječaka mlađih od dvije godine. Na taj dan djecu se najprije šibalo, vjerujući kako će snaga i zdravlje prijeći na onoga koga se šiba, a poslije bi ih se darivalo.

Na Novu godinu međusobno bi se čestitalo, ali je ugođaj bio manje intiman od božićnog.

Svršetak dvanaestodnevne, odnosno 12 božićnih dana, blagdan je Sveta tri kralja ili Bogojavljanje. Na dan triju mudraca koji su darivali Isusa, odlazilo se na misu te su se skidali božićni ukrasi, čime slično kao i danas, završava blagdansko razdoblje. Često su božićne pjesme pjevali takozvani zvjezdari odjeveni u tri kralja i noseći zvijezdu.

Blagoslivljale su se kuće za narednu godinu, ali i vrtovi te ljetine.

Iako su danas mnogi od ovih običaja ostali u određenoj mjeri u narodu, oni su svedeni na minimum, a više se, naravno, poštivaju u ruralnim krajevima zemlje, nego u urbanima. Kako bilo, lijepo se prisjetiti kako su naši stari obilježavali božićne blagdane.

Djelomično preuzeto s internetske stranice 24sata.hr/natije-sadržaj/bozicni-obicaji-u-hrvatskoj-znate-li-ih-sve

Dalmatinci su već krajem studenog birali janje kojim će se počastiti tijekom blagdana. Svoja su drvca ukrašavali orasima, jabukama, medenjacima i svjećicama. Na božićnom ručku bila je cijela obitelj, a domaćin bi palio božićnu svijeću, koju bi nakon objeda ugasio koricom kruha namočenog u vino. Također, u božićni bi kruh stavljali novčić te bi se on lomio na dijelove, ovisno o tome koliko ima ukućana. Članu koji bi dobio komad s novčićem prognozirani su sreća, zdravlje i bogatstvo u narednoj godini.

Sjećam se, kad sam bio dijete, da bi se za Badnjak svi okupili u kući u Bruškoj, mom rodnom mjestu, koja je bila grijana ognjem, a mi, djeca, ležali bismo na slami oko vatre i igrali se - sjetno govori Žarko (49) iz Benkovca.

Postoji još jedna zanimljivost kada je riječ o božićnim običajima u Dalmaciji. Naime, na sv. Luciju djevojke bi napisale na 11 papirića imena momaka koje su smatrale poželjnim, a jedan bi ostavile praznim. Svaki dan do Božića palio bi se jedan papirić, a onaj posljednji nosio bi ime budućeg supruga. Ako bi djevojci ostao prazan papirić, to bi značilo da se neće udati.



TRADICIONALNI HRVATSKI BOŽIĆNI KOLAČI

Već je prosinac, vrijeme Adventa, a Božić je pred vratima. Ukusne tradicionalne hrvatske božićne slastice oduvijek su bile popularne tijekom cijele godine, ne samo u božićno doba. Ovdje možete pročitati više o formulama čarobnih slastica kako biste ih mogli pripremiti u toplini svog doma.

Djelomično preuzeto s internetske stranice <https://www.vipholidaybooker.com/hr/blog/tradicionalno-hrvatski-bozicni-kolaci>

Biskupski Kolač, izvor: Pixabay

BISKUPSKI KOLAČ

Sastojci:

- * 3 jaja
- * 100 g šećera
- * 70 g orahe
- * 70 g čokolade
- * ribana korica limuna
- * 70 g grožđica
- * 70 g glatkog brašna za kolače

Priprema:

Odvojite bjelanjke od žumanjaka. Čokoladu i orahe narežite na manje komade. Umotiti žumanjke sa šećerom i koricom limuna. Dodajte orahe, čokoladu i grožđice. Umiješajte ih u žumanjke, postupno dodavajući brašno. Lagano umiješajte snijeg od bjelanjaka. Napravite tijesto i ulijte ga u podmazani rebrasti kalup za torte. Pecite ga 30 minuta na 180°C.

Kako ga poslužiti:

Pečeni kolač pospite šećerom, narezanim na kriške i poslužite s toplim napicima, poput vruće čokolade, čaja ili kave. Bit će savršeno nakon bogatog božićnog ručka. Slatka nota ovog kolača zasigurno će zadovoljiti vašu želju za šećerom.

RUŽICE



Ružice, izvor: Pixabay

Ružice su minijaturna slastica od orahe koja neodoljivo podsjeća na prave male ruže. Postoje različiti recepti za ovu malu poslasticu, ali ovu smo odabrali od naših baka.

Sastojci za tijesto:

- * 25 dkg brašna
- * 15 dkg masti
- * 1 kvasac
- * korica limuna

Sirovo tijesto za ružice, izvor: Pixabay

Sastojci za nadjev:

- * 15 dkg badema
- * 25 dkg šećera
- * 2 jaja
- * 1 vanilija
- * žlica ruma

Priprema:

Prvo morate izraditi tijesto, što je prilično jednostavno. Zatim napravite nadjev od badema miješanjem cijelih jaja sa šećerom i vanilijom. Na kraju dodajte bademe i rum. Dobro ga izmiješajte. Poravnajte tijesto i stavite nadjev. Zarolajte ga i izrežite na male komadiće (približno 2 - 3 cm široke). Složite ih u tepsiju i pecite na 180°C (ili 200°C) 10 - 15 minuta, ovisno o pećnici.

Kako ih poslužiti:

Slikovita slastica od ružica izvrsna je na tanjuru. Izgledat će bolje ako ih pomiješate s drugim tradicionalnim kolačima (rafioli, breskvice itd.). Ukrasite ih šećernom glazurom i poslužite najdražima.

Besplatan poziv 1800 953 963

Facebook/Australian Croatian Community Services

www.youtube.com/AustralianCroatianCommunityServices

support@accs.asn.au

www.accs.asn.au

ABN 64 270 128 675

Radno vrijeme tijekom božićnih blagdana

Uredi će biti zatvoreni od 24. prosinca 2021. do 4. siječnja 2022.