

Informativni list - Newsletter



Hrvatsko Društvo Umirovljenika
Croatian Care for the Aged Association (CCAA)

Tel. 8267 3626 E-mail: agedcare@chariot.net.au / www.croatianagedcare.com.au

Veljaca / February 2020

Dragi članovi i korisnici Hrvatskog Društva Umirovljenika

Već smo započeli 2020 godinu. Premda naš ured radi već od 6.siječnja, u veljači započinjemo sa našim grupnim aktivnostima. Htjeli bi poboljšati ili započeti i nove grupne aktivnosti koje bi bile od koristi kao na primjer, ručni rad je vrlo koristan svima a pogotovo onima koji već imaju reumu u prstima, ako rade nešto s rukma dulje će prsti biti pokretljivi. Ili neke igre koje bi mogle pomoći pri aktiviranju mozga. Ili tjelovježbe koje bi pomogle održavati fizičko zdravlje. Pozivamo vas da nam dadnete svoje ideje, prijedloge.....

Vidimo se na našem susretu u utoak 11. veljače. Lijep pozdrav, *Sr. Slavica.*

Rođendani u mjesecu veljači

2. Ana Mesarek(80) Mario Buterin 3. Branko Torbarina 4. Ivan Domiter 5. Katarina Tripodi 6. Katarina Zrinski 7. Boris Jadrešić 8. Tomislav Bašić 12. Nevenka Valčić 14. Slavica Valečić, Katica Segulin 17. Ljubica Belanić, Ana Nitschke-Šiklić 19. Michael Strehovski, Marija Alšić 23. Anđa Bogdan, Stana Stevanja, Willemke Lukac 24. Marica Poznik(80) 25. Ivica Meštrov, Adela Knaus 26. Ida Bartolović 27. Marija Marković.

SVIMA ISKRENE ČESTITKE!



Grupne aktivnosti

Susret korisnika – RUČAK u Hrvatskom Domu – utorak 11.2.2020 - sv. Misa u 11 sati, ručak u podne, zatim slijedi zabavni dio dana.

Susret volontera – ponedjeljak 17.2.2020 u 10.30 prije podne u North Adelaide

Bingo – Maškare – lagana zakuska - utorak 25.2.2020 u 10 sati ujutro



Pepelnica – 26.2.2020. Pepelnica je prvi dan korizmenog vremena koje traje 40 dana pred Uskrs, a budući da pada uvijek u srijedu otuda i drugi naziv Čista Srijeda.



Naša pokojnica. Preminula je naša članica Štefanija Kolega. Molitva za pokojnicu će biti u petak u 10 sati prije podne u kapeli pogrebnog Društva Peter Elberg. Njezino tijelo će biti prevezeno u Hrvatsku gdje će biti pokopana. Pokoj vječni daruj joj Gospodine. Počivala umiru. Slavku Kolega i cijeloj obitelji izražavamo iskrenu sućut.

Radno vrijeme Ureda Hrvatskog Društva Umirovljenika

Nakon božićnih i novogodišnjih praznika ured je ponovno otvoren u ponedjeljak 6 siječnja 2020. Radno vrijeme je od ponedjeljka do petka od 9 ujutro do 5 sati poslije podne.

Članarina

Mnogi ste već platili svoju članarinu na božićnom ručku. Koji niste, možete svoju članarinu podmiriti do mjesecaožujka.

OBAVIJEST GENERALNOG KONZULATA

Predstavnici Generalnog konzulata Republike Hrvatske u Melbourne-u održat će konzularne dane:

u petak 07. veljače 2020. od 14:00 do 18:00 sati,

u subotu 8. veljače 2020. od 10:00 sati do 13:00 sati.

Konzularni dani će se održati u prostorijama “Hrvatski Sportski Centar Adelaide“ (1 Anna Meares Way, State Sports Park, Gepps Cross 5094 SA). Nije potrebno unaprijed rezervirati sastanak.

Ljubazno molimo sve osobe koje trebaju obaviti konzularnu radnju da **OBAVEZNO** prethodno nazovu Generalni konzulat Republike Hrvatske na broj **03 9699 2633** kako bi provjerile imaju li sve potrebne dokumente ili da kontaktiraju Generalni konzulat putem e-mail: croconmel@mvep.hr.

S poštovanjem,

Joseph Gene Petrić | Consul General

CONSULATE GENERAL OF THE REPUBLIC OF CROATIA

| +61 3 9699 2633 | 9/24 Albert Road, South Melbourne, Victoria 3205 |



Hot weather



budući da nam još uvijek nadolaze vrući dani dobro je da poduzmete sve mjere zaštite kako ne bi imali nekih većih posljedica. Kad idete van nemojte ići bez šešira na glavi i bočice vode u torbi. Inače pijte dosta vode.

Neke od preporuka za ponašanje prilikom vrućina

1. Rashladite tijelo i pijte dovoljno tekućine da vam boja urina bude svijetla.
2. Pijte redovito negaziranu vodu te niskokalorične napitke bez kofeina, alkohola i šećera da njima ne izazovete jaču dehidraciju.
3. Izbjegavajte boravak na direktnom suncu u razdoblju od 10ujutro do 5 poslije podne.
4. Tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi. Druga mogućnost je zamotati se u hladne mokre ručnike ili se rashladiti mokrom spužvom, kupkom za noge.
5. Nosite laganu široku svijetlu odjeću od prirodnih materijala. Ako idete izvan kuće stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočale.
6. Jedite češće male i što više tekuće obroke. Ako ste u mogućnosti, pripremite miješano svježe voće ili si napravite laganu juhu.

Za hitne slučajeve nozovite 000