

# Informativni list - Newsletter

Hrvatsko Društvo Umirovljenika

Croatian Care for the Aged Association (CCAA)



Tel. 8267 3626 E-mail: ccaa@croatianagedcare.com.au / www.croatianagedcare.com.au

Siječanj/January 2021

## Dragi korisnici i članovi Hrvatskog Društva Umirovljenika,

Već smo dobro zakoračili u Novu 2021 godinu. Što će nam ona donijeti, ne znamo, ali živimo u nadi da će biti bolja od prošle. Utjecajem corone virusa stječemo nove navike koje će biti dio našega života kroz duže vrijeme. I sada je već možda vrijeme da manje kukamo radi situacije u kojoj smo se našli ne samo mi u ovoj zemlji, nego cijeli svijet. Trebamo više naglašavati što možemo učiniti da zaustavimo širenje tog virusa i kako možemo pomoći jedni drugima. Širiti oko sebe pozitivnost mnogo će bolje djelovati na naše zdravlje i okolinu u kojoj živimo i radimo.

Želim vam svako dobro i lijep pozdrav, Sr. Slavica.

## Grupne aktivnosti Društva Umirovljenika

**Susret Umirovljenika/Ručak - Centre based functions/Lunch**

**Utorak 9.2.2021. u Hrvatskom Domu – počevši sa sv. Misom u 11 sati prije podne.**

**Bingo - Utorak 23.2.2021 - 10 sati prije podne**



O ostalim aktivnostima ćemo vas naknadno obavijestiti.

## Rodendani u mjesecu veljaci

4. Ivan Domiter 5. Katarina Tripodi 6. Katarina Zrinski 7. Boris Jadrešić  
8. Tomislav Bašić 12. **Nevenka Valčić (85)** 14. Slavica Valešić 17. Ljubica Belanić  
Anna-Nitschke Šiklić 19. Michael Strehovski, Marija Alšić 23. **Anđa Bogdan (80)**  
Stana Števanja, Willemke Lukac 24. Marica Poznik 25. Ivica Meštrov, Adela Knaus  
27. Marica Marković.



**Za hitne slučajeve nazovite 000**

**Za vrijeme vrućine, ne zaboravite piti dosta tekućine, ali neka vam to bude praksa i svakog dana.**




Pranje i dezinfekcija ruku ključni su za sprječavanje infekcije. Ruke treba prati često i temeljito sapunom i vodom najmanje 20 sekundi. Kada sapun i voda nisu dostupni možete koristiti dezinficijens koji sadrži najmanje 60% alkohola. Virus ulazi u tijelo kroz oči, nos i usta. Stoga ih nemojte dirati neopranim rukama.



**Pokojnici u našoj zajednici - u prošla dva tjedna u našoj zajednici su preminule slijedeće osobe:** Ana Mesarek, Marija Roguljić, Marko Martić, Deni Stepić i Antonio Zorić. Svima pokoj vječni a obiteljima i rodbini preminulih iskrena sućut.



## Skrivaćica riječi - Vodoravno i okomito / Tema - Zdrava ishrana

R	R	B	R	D	O	Š	A	Š	N	E	M	E	S	O	P	O	P								
A	Z	D	R	A	V	A	H	R	A	N	A	L	A	C	O	M	O								
Z	K	Z	E	L	O	N	I	L	M	A	H	I	V	I	R	L	V								
N	A	I	Ž	O	Ć	U	T	A	I	E	U	R	I	B	A	I	R								
O	L	V	I	N	E	Z	O	N	R	E	N	I	T	P	P	J	Ć								
L	C	P	T	T	L	R	R	E	N	A	E	J	A	J	E	E	E								
I	I	I	A	J	M	N	T	S	I	I	C	B	O	L	A	K	E								
K	J	L	R	A	A	O	A	R	C	C	O	B	R	O	K	O	N								
O	A	E	I	K	K	U	G	L	E	C	E	T	T	Nj	A	T	S								
S	S	T	C	T	S	L	A	N	N	I	N	A	K	E	M	N	L								
T	V	I	E	E	Ć	A	V	O	K	A	D	O	R	Z	I	A	A								
K	B	N	T	Š	E	Ć	E	R	V	I	J	E	U	R	N	P	D								
S	L	A	T	K	I	K	R	U	M	P	I	R	H	A	E	R	O								
V	I	T	A	M	I	N	I	K	O	V	B	O	R	K	R	E	L								
I	A	G	U	B	I	Č	I	K	A	I	D	Ž	A	Č	A	H	E								
B	I	Lj	K	A	A	V	A	O	I	S	N	A	G	A	L	R	D								
E	I	I	Đ	U	M	B	I	R	E	A	K	A	Š	L	I	A	K								
V	B	V	A	G	D	A	N	I	R	T	R	A	V	A	A	N	I								
I	Z	A	Č	I	N	B	I	J	E	L	I	L	U	K	R	A	V								
T	B	P	A	S	T	I	R	E	I																
A	A	Lj	U	B	Ć	Č	I	N	M																
L	S	K	U	G	E	I	C	E	U																
N	I	T	S	P	L	H	U	Lj	N																
O	R	G	A	N	I	Z	A	M	I																
S	A	S	R	E	J	A	N	B	S																
T	B	R	A	B	A	Ž	I	K	I																
M	A	Lj	S	N	I	J	E	G	S																
B	A	K	T	E	R	I	J	A	T																
M	E	D	I	C	I	N	A	T	E																
A	P	E	T	I	T	B	R	M	M																
Z	D	R	A	V	Lj	E	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	A								
A	N	T	I	B	I	O	T	I	K	U	Z	D	R	A	V	Lj	E								

**Zdrava hrana, raznolikost, voće, povrće, mahune, meso, riba, namirnice, žitarice, obrok, slanina, jaje, mlijeko, torta, slatki krumpir, avokado, sladoled, piletina, kruh, zrno, šećer, vitamini, minerali, prehrana, kalcij, zrak, biljka, korijen, gljiva, bijeli luk, đumbir, začini, trava, vitalnost, snaga, apetit, bol, organizam, bakterija, imuni sistem, antibiotik, metabolizam, ćelija, medicina, temperatura, ljekovit, zdravlje.**