

# Informativni list - Newsletter



Hrvatsko Društvo Umirovljenika

Croatian Care for the Aged Association (CCAA)

Tel. 8267 3626 E-mail: [agedcare@chariot.net.au](mailto:agedcare@chariot.net.au) / [www.croatianagedcare.com.au](http://www.croatianagedcare.com.au)

Ožujak/March 2019



## Dragi članovi i korisnici Hrvatskog Društva Umirovljenika

Evo nam još jedan vrući val. Za vas u Coober Pedy to nije ništa novo. Vi ste prošli I većih vrućina. Ali ipak, nismo više tako mladi i zato je potrebno da se čuvamo i ne izlažemo previše na suncu. Upozoravaju kako su pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije, suha usta i kože, znak da nešto treba poduzeti.

**Nužno je dnevno uzimanje do 2 litre tekućine**, kao 8 čaša negazirane vode bilo u obliku juha, variva ili čajeva te izbjegavati pržena, pohana, slatka i jako zasoljena te začinjena jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome osnovnih pravila primjene prehrane u starijih osoba. Osim pridržavanja uputa o liječenju i kontrolnih uputa liječnika o uzimanju lijekova nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka. To su samo neke od preporučenih mjera zaštite zdravlja za starije osobe pri visokim temperaturama. Vidimo se na slijedećem susretu. Lijepi pozdrav svima, *Sr. Slavica*

## Maškare – Poklade – Fašnik – Maskembal

Hrvatsko Društvo Umirovljenika poziva sve članove Hrvatske zajednice na **poklade u utorak 5.3.2109 od 10am -1pm**. Htjeli bi ponovo oživjeti ovaj naš običaj i zato vas pozivamo da se obučete, maskirate jer u to vrijeme svatko ima priliku biti netko drugi: princeza, jednodnevni kralj, ciganin, crnac i još mnogo toga. Narod od pamtivjeka poznaje običaje maskiranja, a ta tradicija je vrlo živa i danas. U narodu su neki načini maskiranja prerasli u tradiciju koja se održavala prije Korizme do Čiste srijede ili Pepelnice. Zato dođite maskirani ili se maskirajte kad dođete u dom, da se proveselimo. Oko 11sati bit će **natjecaj maskiranih**. Kriteriji po kojima će žiri obaviti natjecaj će te čuti kad dođete. Uz sve to naše vrijedne domaćice će nas počastiti sa krafnama, kroštulama i fritulama. Svi dobro došli!



Ručak- Adelaide - Utorak 12.3.2019



Bingo - Utorak 26.2.2019 u 10am

Ručak - Coober Pedy  
Srijeda 6. i 27. 2019  
*B i n g o*

## Rođendani u mjesecu ožujku - Svima iskrene čestitke!

1. Delfa Lolić, 3. Jelka Veličan 5. Mato Oršulić 6. Franciska Horvat 8. Katica Smolčić
9. Dragica Novose 12. Mira Gambiraža 13. Katica Zorić 14. Stefanija Kolega
15. Luce Juraga, Franc Borovac- jr, 16. Kruno Batrac 17. Mate Bozanić 19. Joe Šikić
21. Eva Selin 23. Katarina Šimek 24. Dragica Markovanović 25. George Horvat
28. Emilija Mikuljan.



My Aged Care Web stranica: [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

1800 200 422

## Ooruke i što trebate znati (Will)

Gubitak roditelja ili bilo kojeg člana obitelji težak je za svakog pojedinca. U tom trenutku, ožalošćeni se često moraju suočiti i s pitanjem nasljedstva pokojnika. Ako sve niste ugovorili unaprijed, to može biti dodatni stres za vas i vašu obitelj.



Jedan od vrlo važnih dokumenata za svaku odraslu osobu, posebice onu koja ima nasljednike jest sastavljanje oporuke. Oporuka je pravni dokument u kojem se osoba izjašnjava o načinu na koji će se njezina imovina raspodijeliti poslije njezine smrti. To je izjava iz koje je naznačena posljednja volja ostavitelja. U razvijenim zemljama briga za imovinu i financije i nakon smrti jedan je od uobičajenih koraka planiranja osobnih financija.

## Planirati Unaprijed

Demencija utječe na svaku osobu na drugačiji način. Neke osobe mogu izgubiti sposobnost da se koriste novcem ili za donošenje mjerodavnih poslovnih odluka, dok druge mogu zadržati ove sposobnosti mnogo duže. No, prije ili kasnije, ove sposobnosti će kod svih oboljelih oslabiti i one više neće biti u stanju donositi samostalne odluke u svezi svojih financijskih i pravnih pitanja. To ne treba biti samo pitanje Demencije, osoba može nastradati i izgubiti moć odlučivanja ili donošenja odluka o sebi. U ovom dokumentu osobe mogu navesti sve svoje želje o tretmanu ako dođe do te situacije. Formular koji se treba ispuniti zove se – Advance Care Directive Form. Tko želi može se obratiti sr. Slavici.

+++++

**U skrivačici pronađite (vodoravno i okomito)  
riječi koje su dolje napisane te ih zaokružite.**

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

Poklade, maškare, pepeo, pepelnica, čista srijeda, korizma, pepeljanje, post, nemrs, pokora, dobra djela, proljeće, cvijeće, sunce, mjesec, zvijezde, južni križ, jesen, lišće, plodovi, grožđe, vinograd, vino, voće, zrelo, dobar tek.