

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

Listopad / October 2018

Dragi članovi i korisnici Hrvatskog Društva Umirovljenika

Na početku smo mjeseca listopada, u domovini jesensko godšnje doba kada se obavljaju berbe raznih proizvoda i kada zahvaljujemo Bogu za sve što nam po majci zemlji daruje za svagdašnji život.

Mjesec listopad je također posvećen Gospi,

Kraljici sv. Krunice. Mnogi od vas ćete se sjetiti listopadskih pobožnosti. Molimo krunicu i uključimo slijedću molitvu: ***Najvjernija Odvjetnice, na braniku stoj, čuvaj našu svetu vjeru i hrvatski dom.*** Sve vas, do idućeg susreta lijepo pozdravlja,
Sr. Slavica.

Ručak- Adelaide - Utorak 9.10.2018

Jelovnik: Juha, čevapi s prilogom. Slatko

Bingo - Utorak 30.10.2018 u 10am

Ručak - Coober Pedy

Srijeda 3, 17, i 31. listopad 2018

B i n g o

Rođendani u listopadu - Svima iskrene čestitke!

1. Vlatko Kulonja, 2. Zdravka Grabovac, 3. Marija Ikašević, 8. Šime tudorović, 14. Luka Roguljić, 17. Ivica Šarunić, 20. Ljubica Medić, 21. Vesna Sazdovski, 23. Zvonimir Nemčić, 24. Svetka Babin, Ana Skender, 25. Luka Oršulić, 27. Renato Despoja, 28. Leonardo Buterin, 30. Marija Lakatoš i Alojzija Rašković.



Izlet - Vrijeme je da malo izađemo u prirodu na izlet. Posjetit ćemo Kies Family wines u Barossa Valley i tamo ćemo imati ručak. Na izlet idemo u utorak 23 listopada. Krećemo iz Hrv. Doma u 9.30 ujutro i vraćamo se oko 5 sati poslije podne. Cijena izleta \$10. Možete se upisati kod Vere Sočković

Čuvajte se moždanog udara – Promijenite životne navike (Preventing stroke)

Moždani udar ili kap je bolest slična srčanom udaru. Razlika je samo u tome što pogađa mozak a ne srce. Razlog je oba slučaja začepljenje arterija. Ako se to dogodi s arterijom koja void u srce, kažemo da je osoba doživjela infarct ili napadaj srčanog udara. Ali, ako se to dogodi s arterijom koja void u mozak, rezultat je iznenadno oštećenje mozga koje može privremeno ili zauvijek utjecati na mišljenje, pokrete, ili osjetila.

Nekoliko savjeta kako možemo smanjiti rizik

Ishrana – što manje masnoće – smanjiti sol u hrani. Sol također povisuje krvni tlak

Redovite vježbe – Osim što ćete se bolje osjećati i bolje izgledati, svakodnevne šetnje od pola sata pomažu u smanjivanju tlaka održavanju zdrave tjelesne težine.

Prestanite pušiti – time možete uštedjeti mnogo godina života.

Pušenje je jedan od najvećih rizika – kako za moždani udar tako i za srčana oboljenja.






Face
has their face fallen on one side? Can they smile?



Arm
Can they raise both arms and keep them there?



Speech
is their speech slurred?

Pripazite na alcohol i lijekove – Neumjerenost u piću povisuje krvni tlak.

Najčešći simptomi moždanog udara su:

- deformacija lica
- Nemoć u ruci-rukama, ne možete ju podići
- Pomućeni govor (kad govorite a ništa vas se ne razumije)

Ako bi netko imao jedno od tih simptona odmah treba nazvati hitnu.

U ovoj skrivačici o imenima raznih kolača pronadite (vodoravno i okomito) riječi koje su dolje napisane te ih zaokružite.

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

KIFLICE, BRESKVICE, KEKSI, UŠTIPCI, MEDENE ŠAPE, MEDENJACI, PITA OD SIRA, PUSLICE, BARANJSKA PITA, ORAHOVE ŠTANGICE, TORTA, SALENJACI, KUGLOF, MAKOVNJAČA,

*******OREHNJAČA, KRAFNE, ZLIJEVKA.*******

<i>Useful</i>	<i>Numbers</i>
Emergency (za hitne slučajeve)	000
Police Assistance (pomoć policije kad nije hitan slučaj)	131 444
Crime Stoppers	1800 333 000
SES (flood or storm – u slučaju poplave i nevremena)	1800 333 000
Health Direct (24 health advice – za zdravstveni savjet)	1800 022 222
Lifeline (kad je život u opasnosti)	13 11 14
Seniors Information (Informacije za umirovljenike)	8168 8776
Domestic Violence Helpline (u vezi kućnog nasilja)	1800 800 098
Elder Abuse Helpline (u vezi nasilja na starije osobe)	1800 372 310
Electricity (hitni slučaj – kad se nešto pokvari)	13 13 66
SA Water (kad se nešto treba hitno popraviti)	1300 883 121
Gas (za hitni slučaj)	1800 427 532
Public Transport Info Line (Informacije o javnom prevozu)	1300 311 108
Housing SA (u vezi stambenog pitanja)	131 299
My Aged Care Web stranica: www.myagedcare.gov.au	1800 200 422