

Szanowni Państwo,

*Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego życzymy Wam,
ciepła i rodzinnych chwil.*



*Abyście oderwali się od codziennych zmartwień i trosk, a
Boża miłość wypełniła Wasze serca.*



*Radujcie się na ten wyjątkowy czas, który przyniesie Wam
spokój i ukojenie. Niech Wielkanoc przyniesie Wam siłę w
pokonywaniu trudności i pozwoli z ufnością patrzeć w
przyszłość.*



Wielkanoc 2024

Wielkanoc to najważniejsze i najstarsze spośród wszystkich świąt chrześcijańskich. Upamiętnia mękę, śmierć oraz zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa (misterium paschalne). Pierwotnie Wielkanoc zwana również Zmartwychwstaniem Pańskim, Wielką Niedzielą lub Niedzielą Wielkanocną była świętem poprzedzanym kilkudniowym postem, podczas którego składano ofiarę. Z czasem post poprzedzający trzydniowy obchód tzw. Triduum Paschalnego wydłużony został do czterdziestu dni, a ostatni jego tydzień który rozpoczyna Niedziela Palmowa nazywany jest Wielkim Tygodniem. Ostatnie trzy dni czyli właśnie Triduum rozpoczyna się w Wielki Czwartek od Mszy Wieczery Pańskiej, kończy zaś nieszporami po południu Niedzieli wielkanocnej. W sobotę po zachodzie słońca podczas Wigilii Paschalnej zapala się woskową świecę (paschał), która symbolizuje zmartwychwstałego Chrystusa. Rozpoczynają się obchody Niedzieli wielkanocnej.

Obchody Wielkanocy

Przygotowaniem do Wielkanocy jest Wielki Post, który zaczyna się od Środy Popielcowej, 40 dni przed Wielkanocą. Ostatni tydzień Wielkiego Postu to Wielki Tydzień, który zaczyna się od Niedzieli Palmowej. Ostatnie trzy dni to Triduum

Paschalne, które kończy się Wielkanocą. Następnie następuje oktawa wielkanocna, której świętowanie jak nazwa wskazuje trwa osiem dni. W 40. dniu po Wielkanocy (w czwartek) obchodzona jest uroczystość Wniebowstąpienia Pana Jezusa (od 2004 r. obchodzi się w VII Niedzielę Wielkanocną). Okres Wielkanocy po 50 dniach kończy Niedziela Zesłania ducha Świętego, zwane też pięćdziesiątnicą.



Kiedy wypada Wielkanoc 2024?

W roku 2024 Wielkanoc obchodzi się **31 marca (Niedziela)**.

Kiedy obchodzimy Wielkanoc?

Wielkanoc jest świętem ruchomym. W 325 roku, podczas soboru nicejskiego ustalono, że Wielkanoc będzie obchodzona w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Zgodnie z przyjętymi zasadami święto najwcześniej może wypaść 22 marca, a najpóźniej 25 kwietnia. Istnieje również metoda obliczania daty Wielkanocy opracowana przez niemieckiego matematyka Gaussa. Dotyczy ona kalendarza gregoriańskiego, który obowiązywał od roku 1582. Dlatego święta Wielkanocne w obrządku zachodnich i wschodnich (w których obowiązuje kalendarz juliański) obchodzone są w różnych terminach. Bywają jednak lata kiedy wszyscy chrześcijanie obchodzą Wielkanoc w tym samym czasie. Tak było np. 16 kwietnia 2017 roku.

Święta ruchome

Daty większości ruchomych świąt chrześcijańskich są powiązane z datą obchodów Wielkanocy. Są to m.in. Środa Popielcowa, Wielki Post, Triduum Paschalne, Wniebowstąpienie Pańskie, Zielone Świątki (Zesłanie Ducha Świętego) oraz Boże Ciało. Każde z tych świąt jest obchodzone w określonej ilości dni przed i po Wielkanocy.



Jak świętowali Wielkanoc nasi przodkowie? Tak jak my!

Wielkanocny stół powinien być bogaty w różnego typu potrawy! Zarówno te wytrawne, jak i przygotowywane na słodko. Różnego typu mięsa i sałatki będą dobrym dodatkiem do świeżej kromki chleba, a kawałek słodkiego mazurka czy puszystej babki będzie doskonały do filiżanki kawy i herbaty.

Potrawy wielkanocne mają w Polsce długą tradycję, dlatego bez dwóch zdań powinniśmy ją kultywować. Zobacz, co powinno zagościć na Twoim stole.

- **Żurek wielkanocny z chrzanem, na zakwasie**
- **Pieczona biała kiełbasa**
- **Jajka faszerowane**
- **Domowy pasztet wielkanocny**
- **Schab ze śliwką pieczony**
- **Domowa szynka wielkanocna gotowana w szynkownarze**
- **Drożdżowa babka wielkanocna pieczona lub gotowana**
- **Tradycyjny mazurek wielkanocny na kruchym cięście**
- **Jarzynowa sałatka wielkanocna z jajkiem i majonezem**
- **Baranek wielkanocny z ciasta, masła lub cukru**



Przysłowia ludowe związane z okresem wielkanocnym

W przysłowia ludowych odnajdujemy wiele prognoz meteorologicznych oraz rad, dotyczących czasu rozpoczęcia i kończenia prac gospodarskich. Dziś, w czasach znacznych osiągnięć technicznych, użyteczność przepowiedni ludowych nie jest już tak duża jak w wiekach minionych. Większość z nas podchodzi też do nich dość sceptycznie. Przysłowia stanowią jednak interesujący element tradycyjnej folklorystyki ludowej, są śladem obserwacji wielu pokoleń naszych przodków i choćby z tego względu warto o nich pamiętać:

<p>Popielec (Wstępna Środa)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdy w Popielec pogoda, wiosna będzie sucha, gdy deszcz, będzie mokra, a jeżeli zimno, będzie zimna. • Wstępna środa następuje, pani matka żur gotuje 	<p>Wielki Piątek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdy Wielki Piątek ponury, Wielkanoc będzie bez chmury. • Jeśli w Wielki Piątek deszcz kropi, radujcie się chłopi. • Jak we Wielki Piątek mróz, to na gołej kępce siana wóz. • Kto w Wielki Piątek sieje, ten się w żniwa śmieje.
<p>Niedziela Palmowa (Kwietnia Niedziela)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gdy w Palmową Niedzielę słońce świeci, będą pełne stodoły, beczki i sieci. 	<p>Wielki Tydzień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kto we Wielki Tydzień sieje, będzie miał szyćko wielgie.
<p>Wielka Środa</p> <ul style="list-style-type: none"> • We środę po kołaczach, gdy żaba zakuka, już nas zima mrozami pewnie nie oszuka 	<p>Wielki Post</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suchy post — dobry rok • Nie ma w chlebie ości, kiedy się ciało wypości • Postem Pana Boga nie przekupisz.

Polskie zwyczaje wielkanocne

Niedziela Palmowa - zwaną kiedyś wierzbą lub kwietną. Dawniej robiono palemki samodzielnie – z wierzbowych gałązek, bukszpanu, porzeczek, malin, suszonych ziół, piórek i kwiatów. **Poświęconej palemce przypisywano magiczne właściwości, dlatego zanoszono ją do domów, by zapewniła rodzinie szczęście.** Wykonany z niej krzyżyk wtykano w pierwszą zaoraną skibę, by chroniła przed gradobiciem, gałązki wkładano także pod próg, by strzegły domowników przed chorobami, a te zatknięte pod strzechą chroniły dom przed piorunami. Wierzbowe kotki z palemki połykano! Miało to ustrzec od bólu gardła i zapewnić zdrowie.

Święcenie pokarmów - zwyczaj święcenia pokarmów w Wielką Sobotę uchował się, aż po dziś dzień. Ma on korzenie pogańskie, ale został uświęcony przez Kościół. Dzisiaj święcimy w Kościele tylko symboliczne pokarmy, które mieszczą się w niewielkim, zazwyczaj wiklinowym koszyku. Zawartość takiej święconki może być też różna, w zależności od danego regionu. Nie może jednak zabraknąć: jajek, chleba, kiełbasy lub wędlin, soli, baranka oraz ciasta. Dawniej więcono wszystkie pokarmy, które miały zostać spożyte w czasie wielkanocnego śniadania.



Malowanie jajek – wywodzi się jeszcze ze starosłowiańskich wierzeń, gdzie jajko symbolizowało siły witalne i podobnie jak dzisiaj – początek nowego życia. Pośredniczyło między światem ludzkim, a duchów i bogów. W zależności od techniki zdobienia, świąteczne jajka mają w Polsce różne nazwy: drapanki, kraszanki, oklejanki lub nalepianki.



Zmiany w opiece domowej nad osobami starszymi

Od 1 lipca 2025 r. wprowadzone zostaną ulepszenia w systemie opieki domowej nad osobami starszymi.

Ma to na celu zapewnienie większej przejrzystości i odpowiedzialności zatwierdzonych dostawców oraz poprawę jakości opieki, bezpieczeństwa, elastyczności i wyboru dla osób, które korzystają z pomocy opieki domowej.



Co to jest domowa opieka nad osobami starszymi?

Wiele starszych osób otrzymuje wsparcie w zakresie opieki domowej, takie jak sprzątanie domu, opieka osobista, pielęgniarstwo oraz pokrewne zagadnienia zdrowotne.

Jak ta zmiana wpłynie na mnie?

Po wejściu w życie tych zmian nie wystąpią żadne zakłócenia w świadczeniu usług. Nadal będziesz otrzymywać te same usługi.

Jeśli już korzystasz z usług opieki domowej, nie musisz nic robić.

Jakich wyborów mogę dokonać w odniesieniu do moich usług?

Od 1 lipca 2025 r. będziesz mieć możliwość zarządzania własnymi funduszami i wyboru wielu dostawców do różnych usług. Na przykład możesz wybrać jednego dostawcę do sprzątania domu, a drugiego do pomocy w braniu prysznicza i ubierania się.

Niektóre z obecnych zmian:

- ograniczone opłaty administracyjne za Pakiet Opieki Domowej (*Home Care Packages*)
- ulepszone wymogi w zakresie przejrzystości i odpowiedzialności wobec dostawców usług
- wprowadzenie kodeksu postępowania – *Code of Conduct*
- program reagowania na poważne incydenty - Serious Incident Response Scheme (SIRS)
- podwyżka wynagrodzeń pracowników opieki nad osobami starszymi
- w celu zwiększenia bezpieczeństwa wymiana informacji pomiędzy agencjami Wspólnoty Narodów (Commonwealth) w sektorach opieki nad osobami

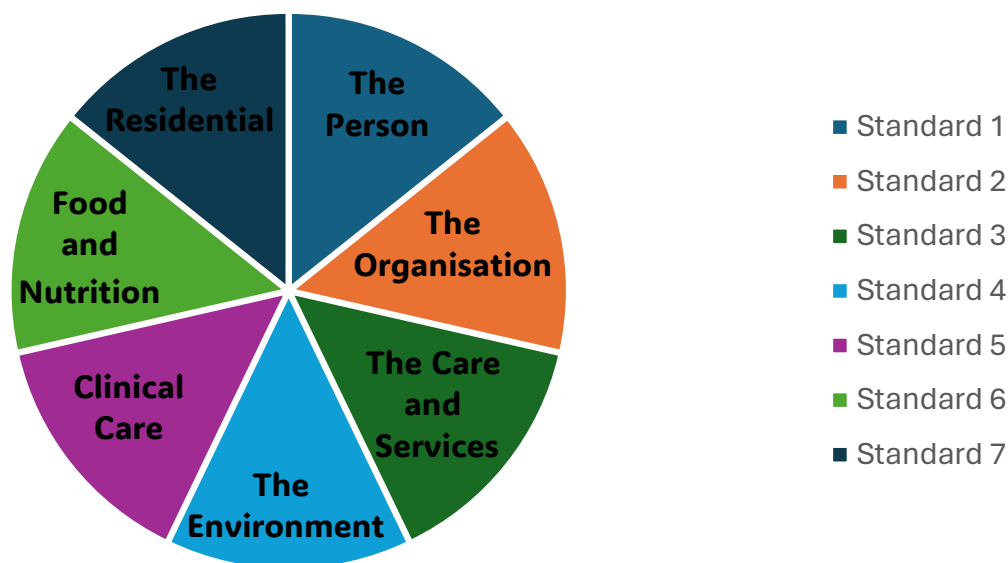
starszymi, weteranami i osobami niepełnosprawnymi w określonych okolicznościach

- niezależny organ do ustalania cen opieki domowej.

Niektóre z nadchodzących zmian:

- Nowy program wsparcia w domu – *Support at Home Program*
- Nowy model regulacji opieki nad osobami starszymi - *Aged Care Regulatory Model*
- Nowe standardy jakości opieki nad osobami starszymi - *Aged Care Quality Standards*
- Nowy system jednolitej oceny mający na celu określenie potrzeb danej osoby oraz rodzajów opieki i usług których mogą potrzebować - *Single Assessment System*
- Nowa ustawa o opiece nad osobami starszymi – *Aged Care Act*
- Krajowy przegląd pracowników - *National Worker Screening*

The strengthened Quality Standards



Więcej informacji

Więcej informacji na temat zmian w domowej opiece nad osobami starszymi można uzyskać na stronie myagedcare.gov.au lub pod numerem **1800 200 422**.

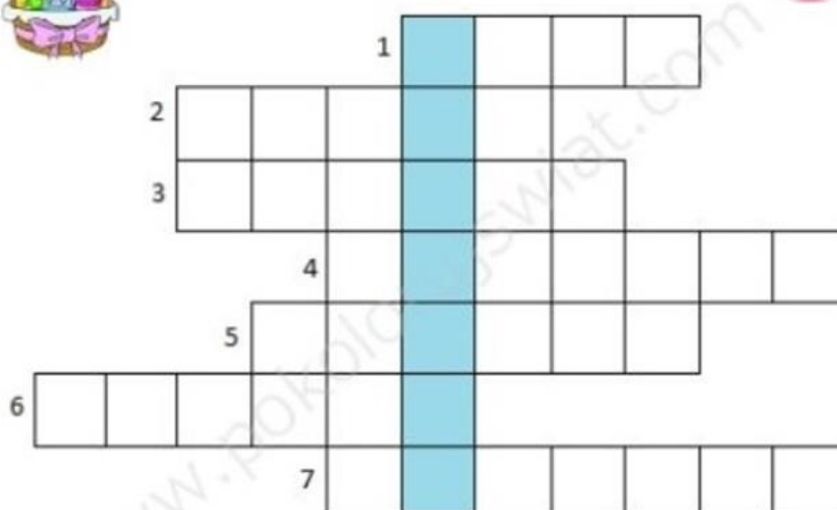
Aby uzyskać dostęp do usług tłumaczeniowych, zadzwoń pod numer **131 450**.

10 SPOSOBÓW NA ZDROWĄ JESIEŃ

- ❖ Sen i odpoczynek
- ❖ Aktywność fizyczna
- ❖ Zdrowa dieta
- ❖ Nawodnienie
- ❖ Suplementacja
- ❖ Odpowiednie ubranie
- ❖ Szczepienia
- ❖ Kontakt z innymi
- ❖ Badania kontrolne
- ❖ Nie zapominajmy o relaksie!



Krzyżówka Wielkanocna



1. Trwa 40 dni i poprzedza Święta Wielkanocne,
2. Na wiosnę wyrastają na wierzbie,
3. Pora roku, w której obchodzimy Wielkanoc,
4. Cukrowy – słodki świąteczny wypiek,
5. Inaczej „Lany Poniedziałek”,
6. W nim znajduje się święconka,
7. Popularne Wielkanocne ciasto.



HASŁO: _____





Publikacja została przygotowana przez:

Barbarę Rybarczyk, Mariolę Brewińską i Aleksandrę Waryszewską

Bibliografia

<https://www.garneczki.pl/blog/tradycje-i-zwyczaje-wielkanocne-w-polsce/>

<https://www.agedcarequality.gov.au/national-aged-care-reforms>

<https://www.health.gov.au/our-work/aged-care-reforms/roadmap>

<https://www.isoconsultingservices.com.au/all-you-need-to-know-about-the-aged-care-reforms/>

<https://www.agedcarequality.gov.au/resources/aged-care-reforms-overview-fact-sheet>