



چندین زبان موجود  
است



# همسایگان از یکدیگر مواظبت می نمایند

— Manningham —

نهادهای خدماتی محلی همسایگان شما هستند و همیشه از شما و  
جامعه مان پشتیبانی می نمایند.

CELEBRATING  
**150** YEARS  
1869 - 2019



**ACCESS**  
Health & Community

دسترسی به بهداشت و جامعه (Access Health & Community) یکی از نهادهای خدمات مردمی در محل شما می باشد.

خدمات ما شامل پزشکان، خدمات پیراپزشکی، بهداشت روانی و پشتیبانی مردمی است. خدمات ما به شیوه ای طراحی شده اند تا جوامعی تندرست و شاد بسازند.

ما با همیاری با سایر خدمات کار می کنیم تا به بهترین وجه ممکن از شما مراقبت نماییم.

این رهنمود برخی از این خدمات، و کمک های در دسترس در جامعه تان را نشان می دهد. بسیاری از این خدمات و پشتیبانی ها رایگان یا بسیار کم هزینه اند.

می توانید با استفاده از شماره های تلفن ارائه شده با بسیاری از این خدمات تماس بگیرید یا برای آگاهی بیشتر آنها را در اینترنت مورد کاوش قرار دهید. همچنین خدماتی در سطح ایالتی با شماره های تماس با آنها موجود می باشند که شبانه روزی به کار مشغول هستند.

ما تنها شماره های تلفن را در اختیار تان قرار می دهیم ولی خودتان نیز می توانید برای این خدمات در اینترنت کاوش کرده و اطلاعات بسیار بیشتری به دست آورید. معمولاً خدماتی در سطح ایالتی هستند که شماره تماس شبانه روزی در اختیار می گذارند.

” ما با همیاری با سایر خدمات کار می کنیم تا به بهترین وجه ممکن از شما مراقبت نماییم.“

این رهنمود به زبان های یونانی، چینی ساده شده، ایتالیایی، ویتنامی و فارسی هم در دسترس می باشد.



”من به تازگی بیشتر ساعات کاری خود را از دست داده ام و در تلاش هستم تا بدانم آیا به زودی کاری بیشتری برایم فراهم خواهد بود؟“

**Centrelink**

136240

**JobCo**

9356 8600

برای استفاده از مهارت‌های تان یا برای به دست آوردن مهارت‌های نو گزینه‌های متعددی وجود دارند.

هنگامی که به دنبال یافتن کار هستید، Centrelink می‌تواند به شما کمک مالی نماید، ولی انجام کارهای داوطلبانه یا یافتن دوره‌های کوتاه مدت در محل تان در ارائه‌ی احساس پیشرفت به شما کمک می‌نماید.



”من برای رفتن به قرارهای ملاقات و برای خرید کردن مشکل فزاینده‌ای دارم و خویشاوندی هم ندارم که مرا ببرد.“

**Manningham Council**

9840 9333

ترابری مردمی (Community transport) می‌تواند به شما کمک نماید تا این کارهای مهم را انجام دهید. همچنین می‌توانید بخواهید که خوار و بار و دارو را به شما تحویل دهند.



”بگو مگو در خانه اکنون بیشتر جنبه ی شخصی پیدا کرده و دفعات آن زیاد تر شده است. همسر من همواره از من انتقاد می کند و اسم هایی روی من می گذارد. نمی دانم چکنم؟“



**اگر در معرض خطر فوری هستید به 000 زنگ بزنید.**

**EDVOS**

9259 4200

**Safe Steps**

1800 015 188

هیچکس نباید در خانه احساس ناراحتی نماید. خدماتی وجود دارند که هر روزه به کسانی که در وضعیت مشابهی هستند کمک می نمایند. آنها به شما گوش داده، از شما پشتیبانی نموده و به شما کمک می نمایند طریحی برای احساس ایمنی در خانه داشته باشید.

کمک مالی

”این اواخر در تلاش بودم که برخی از قبوض را پرداخت کنم و در پرداخت کرایه ی خانه ام دارم عقب می افتم. مطمئن نیستم که ماه آینده بتوانم از عهده برآیم.“



**EACH**

1300 00 3224

**Anglicare**

9896 6332

برخی از افراد گفتگو با مشاورین مالی را راه خوبی برای تسلط بر امور مالی می دانند. اگر از شغلی به شغل دیگر انتقال می یابید و برای پرداخت قبوض خود مشکل دارید، Centrelink هم می تواند با پرداخت های حمایتی به شما کمک نماید.

”در حال حاضر پول کمیاب است و من باید خوراک زن و بچه ها و خودم را تأمین نمایم. من در فراهم کردن خوراک سالم بر روی میز برای آنان به کمک نیاز دارم.“



**Doncare**

9856 1500 

**LinC Manningham**

0423 334 383 

در بسیاری از نهادهای خدماتی در جامعه ی تان بسته های غذایی، خوراک های منجمد و کوپون ها موجود می باشند. گرسنه نمانید، این نهاد ها می خواهند کمک نمایند.

”بسیاری از اطلاعات آنلاین می باشند ولی من از کامپیوتر چندان سر در نمی آورم و اینترنت هم خیلی پر خرج است.“



**:Manningham Libraries**

**Bulleen**

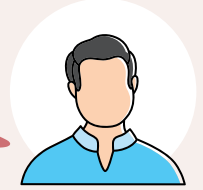
9896 8450 


**Doncaster**

9877 8500 


راه های آسان و ارزانی برای یادگرفتن کامپیوتر و تلفون های هوشمند و اینترنت و دسترسی به آخرین دستگاه ها وجود دارد. خانه های همسایگی (Neighbourhood houses) و کتابخانه های محلی مربیانی دارند که درس کامپیوتر می دهند یا کامپیوتر را در دسترس عموم مردم قرار می دهند.

“مطمئن نیستم که چه مدت می توانم در محل فعلی بمانم و نمی دانم که به کجا می توانم بروم.”



**Opening Doors**  
1800 825 955 

همیشه باید احساس کنید که محل زندگی ایمن و امنی دارید. نهادهای خدماتی متعددی هستند که می توانند به شما کمک نمایند تا در خانه ی تان بمانید و یا خانه ی دیگری پیدا کنید.

الکل، دارو و سایر مواد 

“متوجه شده ام که در بیشتر شب های هر هفته مشروب می نوشم. کم کردن آن را دشواری بایم ولی نمی دانم با چه کسی می توانم صحبت کنم؟”



**AccessHC**  
9810 3070 

**Central Intake**  
(شرق نزدیک)

1800 778 278 

**DirectLine** (24 ساعت)

1800 888 236 

**Medication Support  
and Recovery Service**

1800 931 101 

راه های بسیاری برای دریافت کمک برای کاهش الکل یا سایر مواد وجود دارند. نهاد خدماتی الکل و سایر مواد در دسترسی به بهداشت و جامعه (Access Health and Community) خدمات مشاوره و پشتیبانی عرضه می نمایند و هزینه ای برای شما ندارد.



”من این اواخر احساس نگرانی و تشویش دارم. آیا کسی هست که بتوانم با او صحبت کنم؟“



**headspace Hawthorn**

9006 6500

**Steps Mental Health**

1800 378 377

**AccessHC**

9810 3070

دست یابی برای کمک بسیار مهم است. خدمات مشاوره و بهداشت روانی وجود دارند که می توانند از راه تلفن و نیز از با شیوه حضوری به شما کمک و پشتیبانی نمایند. بسیاری از این خدمات هزینه ای هم ندارند.

استراحت مراقب



”من از پسرم مواظبت می کنم که دارای ناتوانی است و هر چند وقت یک بار – تنها برای چند ساعت، به تنفسی نیاز دارم.“



**Manningham Council**

9819 2629

انجام کار برای خودتان یا اینکه وقتی برای خودتان داشته باشید بسیار مهم است و اجازه می دهد که از خودتان مراقبت نمایید. مراقب جایگزین را می توان از چند راه ترتیب داد.



”من واقعاً دلم برای دوستانم تنگ می شود و نمی دانم چطور خود را سرگرم نمایم.“



### Pines Learning

9842 1839 

### Living and Learning at Ajani


9850 3687 


### Warrandyte Neighbourhood House

9844 1839 

اگر احساس می کنیم که گیر افتاده ایم یا منزوی شده ایم، از چند راه ممکن است از جامعه پیرامون مان خود را کنار بکشیم. تنها یک تلفن ساده می تواند کمک نماید تا با دوستان و خویشاوندان خود پیوندتان را برقرار نمایید. چرا که نروید تا ببینید در خانه ی همسایگی (local neighborhood) چه خبر است؟ یا بروید و در یک سازمان یا گروه داوطلب شوید. ممکن است پیوند ها و دوستان نوی نیز پیدا کنید.

مرکز اصلی ما در Boroondara به نشانی Burwood Rd 378 Hawthorn است ولی ما محل هایی هم در سراسر شهرداری Boroondara داریم. گستره ی کامل خدمات ما را می توانید در اینجا پیدا کنید:

[www.accesshc.org.au](http://www.accesshc.org.au) 

(03) 9810 3000 

### دسترسی به بهداشت و جامعه (Access Health and Community)

یک نهاد خدماتی رسمی بهداشت جامعه می باشد که بیش از 150 سال است به جوامع محلی کمک می نماید.

ما گستره ای از برنامه های بهداشتی و رفاهی پیشکش می کنیم که اعتبار آن را عمدتاً دولت تأمین می نماید و در دسترس اعضای جامعه است. بسیاری از برنامه های ما بدون هزینه یا با هزینه ای اندک پیشکش می شوند.

خدمات ما شامل خدمات پزشکی، دندانپزشکی، بهداشت روانی، خدمات پیراپزشکی، مراقبت از ناتوانی، پشتیبانی از مراقبان و همچنین گستره ای از برنامه های پشتیبانی اجتماعی و مردمی است.



**ACCESS**  
Health & Community

دسترسی به بهداشت و جامعه (Access Health and Community) به کار خود در ارائه ی گستره کاملی از خدمات در دوران تعطیلی COVID-19 ادامه می دهد. این نشریه بخشی از پشتیبانی مردمی ما به شمار می رود.