



Διαθέσιμο σε
πολλαπλές
γλώσσες



Οι γείτονες προσέχουν ο ένας τον άλλο

— Manningham —

Οι τοπικές υπηρεσίες είναι οι γείτονές σας και πάντα θα υποστηρίξουν εσάς και την κοινότητά μας.



H Access Health & Community είναι μία από τις πολλές οιοτικές υπηρεσίες στην περιοχή σας.

Οι υπηρεσίες μας περιλαμβάνουν γιατρούς, υπηρεσίες παραϊατρικής υγείας, ψυχικής υγείας και κοινοτικής υποστήριξης. Οι υπηρεσίες μας έχουν σχεδιαστεί για να οικοδομούν ευτυχείς και υγιείς κοινότητες.

Συνεργαζόμαστε με πολλές άλλες υπηρεσίες για να σας φροντίσουμε με τον καλύτερο τρόπο.

Ο παρόν οδηγός αναφέρει ορισμένες από αυτές τις υπηρεσίες και τη διαθέσιμη βοήθεια στην κοινότητά σας. Πολλές από τις υπηρεσίες και η υποστήριξη είναι δωρεάν ή με πολύ χαμηλό κόστος.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις αναφερόμενες υπηρεσίες χρησιμοποιώντας τους παρεχόμενους τηλεφωνικούς αριθμούς ή μπορείτε να αναζητήσετε περισσότερες πληροφορίες στο διαδίκτυο. Υπάρχουν επίσης υπηρεσίες που καλύπτουν όλη την πολιτεία με αριθμούς επικοινωνίας που λειτουργούν όλο το 24ωρο.

Σας παρέχουμε μόνο τηλεφωνικούς αριθμούς, αλλά μπορείτε να αναζητήσετε τις υπηρεσίες στο διαδίκτυο για πολύ περισσότερες πληροφορίες. Υπάρχουν συνήθως υπηρεσίες που καλύπτουν όλη την πολιτεία με αριθμό επικοινωνίας που λειτουργεί όλο το 24 ωρο.

«Συνεργαζόμαστε με πολλές άλλες υπηρεσίες για να σας φροντίσουμε με τον καλύτερο τρόπο.»

Ο παρόν οδηγός είναι διαθέσιμος στα ελληνικά, αγγλοποιημένα κινέζικα, ιταλικά, βιετναμέζικα και φαρσί.




Απασχόληση




«Έχω χάσει πρόσφατα τις περισσότερες ώρες μου εργασίας και δυσκολεύομαι να μάθω αν θα υπάρξει περισσότερη εργασία για μένα σύντομα;»

Υπάρχουν πολλές επιλογές για να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητές σας ή για να αποκτήσετε νέες δεξιότητες. Το Centrelink μπορεί να σας βοηθήσει με χρήματα ενώ κοιτάτε για δουλειά, αλλά το να γίνετε εθελοντής ή να βρείτε μία σύντομη σειρά μαθημάτων στην περιοχή σας θα σας βοηθήσει να νιώσετε ότι προοδεύετε.

Centrelink

 136240

JobCo

 9356 8600




Μεταφορές



«Το βρίσκω όλο και πιο δύσκολο να πηγαίνω στα ραντεβού μου και να ψωνίζω και δεν έχω οικογένεια να με πάει.»

Οι κοινοτικές μεταφορές μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε αυτά τα σημαντικά πράγματα. Επίσης, μπορείτε να θέλετε τα ψώνια σας του σούπερ μάρκετ ή φάρμακα να σας παραδοθούν.

**Manningham
Council**

 9840 9333



Ενδοοικογενειακή Βία



«Οι καβγάδες στο σπίτι γίνονται τώρα πολύ πιο προσωπικοί και συχνόι. Η σύντροφός μου με επικρίνει πάντα και με βρίζει. Τι να κάνω;»


Κανείς δεν πρέπει να νιώθει άβολα το δικό του σπίτι. Υπάρχουν υπηρεσίες που βοηθούν άτομα που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις κάθε ημέρα. Θα σας ακούσουν, θα παράσχουν υποστήριξη και μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε ένα σχέδιο να νιώσετε ασφαλείς στο σπίτι.

Αν βρίσκετε σε άμεσο κίνδυνο καλέστε το 000

EDVOS

 9259 4200

Safe Steps

 1800 015 188




Οικονομική Βοήθεια




«Πρόσφατα δυσκολεύομαι να πληρώσω μερικούς λογαριασμούς και αρχίζω να καθυστερώ το ενοίκιο μου. Δεν είμαι σίγουρη πώς θα τα βγάλω πέρα τον άλλο μήνα.»

Ορισμένα άτομα βρίσκουν ότι να μιλούν σε οικονομικούς συμβούλους ως καλό τρόπο για να ελέγξουν τα οικονομικά τους. Το Centrelink μπορεί επίσης να σας βοηθήσει με πληρωμές υποστήριξης εάν κοιτάτε για εργασία και αντιμετωπίζετε προβλήματα με τους λογαριασμούς σας.

EACH

 1300 00 3224

Anglicare

 9896 6322




Τρόφιμα




«Τα χρήματα είναι περιορισμένα αυτή τη στιγμή και πρέπει να ταΐσω τον εαυτό μου, την οικογένειά μου και τα παιδιά μου. Χρειάζομαι βοήθεια για να έχω υγιεινά τρόφιμα στο τραπέζι μου για αυτούς.»

Διατίθενται πακέτα τροφίμων, κατεψυγμένα γεύματα ή κουπόνια από πολλές υπηρεσίες εντός της κοινότητάς σας. Μην πεινάσετε, θέλουν να βοηθήσουν.

Doncare

 9856 1500

LinC Manningham

 0423 334 383



Τεχνολογία




«Πολλές πληροφορίες είναι διαδικτυακές, αλλά δε γνωρίζω πολλά για υπολογιστές και το ίντερνέτ κοστίζει πολλά χρήματα.»


Υπάρχουν ορισμένοι εύκολοι και φτηνοί τρόποι για να μάθετε τη χρήση υπολογιστών, έξυπνων τηλεφώνων και του διαδικτύου και για να αγοράσετε νεότερες συσκευές. Τα Σπίτια της Γειτονιάς και οι τοπικές βιβλιοθήκες, έχουν εκπαιδευτές που παραδίδουν μαθήματα υπολογιστών ή παρέχουν δημόσια πρόσβαση σε υπολογιστές.

Manningham Libraries:

Bulleen

 9896 8450

Doncaster

 9877 8500



Έλλειψη Στέγασης



«Δεν είμαι σίγουρος για πόσο καιρό μπορώ να μείνω στο μέρος που μένω και δεν ξέρω πού μπορώ να πάω.»

Θα πρέπει να νιώθετε πάντα ότι μπορείτε να έχετε ασφαλές και σίγουρο μέρος να ζήσετε. Υπάρχουν υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε στο δικό σας σπίτι ή να βρείτε ένα νέο σπίτι.



Αλκοόλ, Φάρμακα και Άλλα Ναρκωτικά




«Παρατήρησα ότι έπινα περισσότερο τις νύχτες της εβδομάδας. Το βρίσκω δύσκολο να το μειώσω, αλλά δεν ξέρω σε ποιο μπορώ να μιλήσω.»

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να λάβετε βοήθεια για τη μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ ή άλλης χρήσης ναρκωτικών. Η υπηρεσία αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών στην Access Health and Community προσφέρει συμβουλευτική και υποστήριξη χωρίς κόστος για εσάς.

Opening Doors

 1800 825 955

AccessHC

 9810 3070

Central Intake


(Εσωτερική Ανατολή)

 1800 778 278

DirectLine (24 ώρες)

 1800 888 236

Medication Support and Recovery Service

 1800 931 101



Ψυχική Υγεία



«Πρόσφατα αισθάνομαι ανήσυχη και αγχωμένη. Υπάρχει κάποιος πού θα μπορούσα να μιλήσω;»

Η ζήτηση βοήθειας είναι σημαντική. Υπάρχουν συμβουλευτικές και ψυχικής υγείας υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν με τηλειατρική ή αυτοπρόσωπη υποστήριξη. Επίσης, πολλές από αυτές οι υπηρεσίες δεν κοστίζουν.

headspace Hawthorn

☎ 9006 6500

Steps Mental Health

☎ 1800 378 377

AccessHC

☎ 9810 3070



Ανάπαυλα Φροντιστή

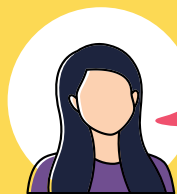


«Φροντίζω το γιο μου που έχει αναπηρία και πρέπει να κάνω ένα διάλειμμα κάθε τόσο - μόνο για λίγες ώρες.»

Κάνοντας πράγματα για τον εαυτό σας ή απλά έχοντας κάποιο χρόνο για τον εαυτό σας είναι πολύ σημαντικό και σας επιτρέπει να φροντίσετε τον εαυτό σας. Η ανάπαυλα φροντίδας μπορεί να κανονιστεί με λίγους διαφορετικούς τρόπους.

Manningham Council

☎ 9819 2629




«Μου λείπουν
πραγματικά οι φίλοι μου
και δεν ξέρω τι να κάνω
με τον εαυτό μου.»



Όταν αισθανόμαστε ότι είμαστε σε αδιέξοδο ή απομονωμένοι, ενδέχεται να αρχίσουμε να αποσυρόμαστε από τη γύρω κοινότητά μας με πολλούς τρόπους. Ένα απλό τηλεφώνημα μπορεί να σας βοηθήσει να συνδεθείτε με τους φίλους ή την οικογένειά σας. Γιατί να μη ρίξετε μία ματιά να δείτε τι συμβαίνει στο τοπικό σας σπίτι της γειτονιάς ή να γίνετε εθελοντής σε τοπική οργάνωση ή ομάδα. Ενδέχεται να βρείτε εκεί επίσης νέες συνδέσεις και φίλους.


Pines Learning

 9842 1839

Living and Learning at Ajani

 9850 3687

Warrandyte Neighbourhood House

 9844 1839


Η Access Health and Community είναι καταχωρημένη κοινοτική υπηρεσία υγείας που εξυπηρετεί τοπικές κοινότητες για πάνω από 150 χρόνια.

Προσφέρουμε μια σειρά προγραμμάτων υγείας και ευεξίας χρηματοδοτούμενα σε μεγάλο βαθμό από την Κυβέρνηση και είναι διαθέσιμα σε όλα τα μέλη της κοινότητας. Πολλά από τα προγράμματά μας προσφέρονται χωρίς ή με μικρό κόστος. Οι υπηρεσίες μας περιλαμβάνουν Ιατρική, Οδοντιατρική, Ψυχική Υγεία, Παραϊατρική Υγεία, Φροντίδα Αναπηρίας, Υποστήριξη Φροντιστών καθώς επίσης και διάφορα κοινωνικά και κοινοτικά προγράμματα υποστήριξης.

Η Access Health and Community συνεχίζει να παρέχει ένα πλήρες εύρος υπηρεσιών κατά τη διάρκεια του το κλεισίματος λόγω COVID-19. Το παρόν φυλλάδιο αποτελεί μέρος της κοινοτικής υποστήριξής μας.

Το κεντρικό κέντρο μας στο Manningham είναι στη 1020 Doncaster Rd Doncaster East και παρέχει υπηρεσίες σε όλο το Δήμο Manningham.

Μπορείτε να βρείτε το πλήρες εύρος των υπηρεσιών μας στο:

 www.accesshc.org.au

 (03) 9810 3000

