



Disponibile  
in diverse  
lingue



# I vicini si aiutano tra loro

— Yarra —

I servizi locali fanno parte del tuo vicinato  
e saranno sempre d'aiuto a te e alla nostra  
comunità.



**ACCESS**  
Health & Community

CELEBRATING  
**150** YEARS  
1869 - 2019

**Access Health & Community  
(Accesso sanitario e comunità) è  
uno dei tanti servizi comunitari della  
tua zona.**

I nostri servizi includono medici, servizi alleati (cioè quelli che non rientrano nell'infermieristica, nella medicina, nella farmacia e nella dentistica), igiene mentale e supporto alla comunità. I nostri servizi sono progettati per costruire comunità felici e sane.

Operiamo in collaborazione con molti altri servizi per prenderci cura di voi nel miglior modo possibile.

In questa guida presentiamo alcuni di questi servizi e dei tipi di sostegno disponibili nella vostra comunità. Molti di questi servizi e di tipi di sostegno sono gratuiti o hanno un costo molto basso.

Potete contattare i servizi elencati usando i numeri di telefono forniti, oppure per ottenere maggiori informazioni potete cercarli su internet. Ci sono anche servizi che operano su tutto lo stato, con numeri di telefono che sono operativi tutto il giorno e tutta la notte.

Vi forniamo solo i numeri di telefono, ma voi potete cercare i servizi su internet per ottenere maggiori informazioni. Ci sono servizi statali che offrono solitamente un numero di telefono operativo tutto il giorno e tutta la notte.

---

“Collaboriamo  
con molti  
altri servizi  
per prenderci  
cura di voi nel  
miglior modo  
possibile.”

---

Questa guida è  
disponibile in greco,  
cinese semplificato,  
italiano, vietnamita e  
farsi.



## Impiego


---




"Ho perso da poco la maggior parte delle mie ore di lavoro e non riesco a sapere se avrò presto dell'altro lavoro."

Ci sono molti modi in cui potete utilizzare le competenze che avete o acquisirne delle nuove. Centrelink vi può aiutare con dei soldi fino a quando non troverete un lavoro, ma fare del volontariato o trovare un corso breve vicino a dove abitate vi aiuterà ad avere la sensazione che state andando avanti.

### Wise Employment

 9413 3100

### Centrelink

 136240



## Trasporti


---



"Trovo sempre più difficile andare agli appuntamenti e fare la spesa e non ho un familiare che mi possa accompagnare."

I trasporti comunitari vi possono aiutare a svolgere queste importanti attività. Potete anche pensare di farvi portare a casa la spesa o i medicinali.

### Yarra Council

 9205 5555



## Violenza domestica

---



“Adesso i litigi a casa sono diventati molto più personali e frequenti. Il mio partner mi sta sempre criticando e mi insulta. Cosa posso fare?”


Nessuno dovrebbe sentirsi a disagio a casa sua. Esistono dei servizi che aiutano ogni giorno le persone in situazioni simili. Vi ascolteranno, vi offriranno supporto e possono aiutarvi a fare un piano per sentirvi sicuri/e a casa.

**Se siete in pericolo immediato chiamate il numero 000**

**EDVOS**

 9259 4200

**Safe Steps**

 1800 015 188



## Supporto finanziario


---



“Di recente ho cominciato ad avere problemi a pagare alcune spese e ho cominciato a non poter pagare l'affitto. Non so come riuscirò ad arrivare al prossimo mese.”

Per alcune persone, parlare con un consulente finanziario è un modo per riuscire a trovare una soluzione alla questione economica. Centrelink vi può aiutare tramite supporto economico se vi trovate nel passaggio da un lavoro ad un altro e avete problemi a pagare le spese.

**Yarra Council**

 1800 685 682

## **Cibo**


---



“Al momento ci sono pochi soldi e devo mangiare io e dar da mangiare alla mia famiglia e a miei figli. Ho bisogno d’aiuto per riuscire a mettere in tavola cibo sano per loro.”

Molti servizi all’interno della vostra comunità mettono a disposizione pacchetti alimentari, cibi surgelati o buoni per l’acquisto di cibo. Non dovete fare la fame, i servizi sono qui per aiutarvi.

### **Salvation Army**

 9429 2117

## **Tecnologia**

---



“Ci sono un sacco di informazioni online ma io non capisco granché di computer e internet costa un sacco di soldi.”

Esistono modi semplici ed economici per imparare ad usare il computer, i cellulari e internet, e per ottenere dispositivi più aggiornati. Le strutture di quartiere (Neighbourhood houses) e le biblioteche locali hanno insegnati che tengono corsi su come usare il computer, oppure offrono accesso pubblico ai computer.

### **Yarra Libraries**

 1300 695 427



"Non so quanto ancora potrò stare nel posto dove abito e non so dove posso andare."

Dovreste sempre poter avere la sensazione di avere un posto sicuro in cui abitare. Esistono dei servizi che vi possono aiutare a stare nella vostra abitazione o a trovare una nuova casa.

**Launch Housing**

 1800 825 955

 **Alcohol, farmaci e altre droghe**


---



"Ho notato che sto bevendo quasi tutte le notti. Trovo difficile diminuire e non so a chi posso parlarne."

Ci sono molti modi per ricevere aiuto per limitare l'uso di alcool o droghe. Il servizio per l'alcool e le altre droghe presso l'Access Health and Community (Accesso sanitario e comunità) vi offre consulenze e supporto gratuitamente.

**Odessey/ReGen**

 1800 700 514

**DirectLine** (24 ore)

 1800 888 236



## Igiene mentale

---



“Ultimamente mi sento preoccupato/a e ansioso/a. C'è qualcuno con cui posso parlare?”

Chiedere aiuto è importante. Esistono servizi di consulenza e servizi di igiene mentale che possono aiutarvi con supporto di telemedicina o di persona. Molti di questi servizi sono anche gratuiti.

**headspace**  
**Collingwood**

☎ 9417 0150

**Care In Mind**

☎ 9088 4277



## Sollievo per gli assistenti

---

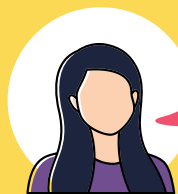


“Mi prendo cura di mio figlio che ha una disabilità e ogni tanto ho bisogno di prendermi una pausa – almeno per un paio d'ore”

Fare le cose per voi stessi/e o anche solo avere un paio d'ore per voi è molto importante, e vi permette di prendervi cura di voi. Ci sono diversi modi in cui è possibile organizzare il servizio di sollievo per gli assistenti.

**AccessHC**

☎ 9810 3000



**“Mi mancano molto i miei amici e non so cosa fare da solo/a.”**




Quando abbiamo la sensazione di essere bloccati/e o ci sentiamo isolati/e, potremmo cominciare a ritirarci dalla comunità che ci sta attorno. Una semplice telefonata può aiutarci a stare in contatto con gli amici o con la famiglia. Perché non andare a vedere cosa c'è alla vostra Neighborhood house (casa di quartiere), o fare volontariato presso un gruppo o un'organizzazione locale? Anche lì potreste trovare nuovi rapporti e nuove amicizie.

**Belgium Avenue  
Neighbourhood  
House**

 9428 1676

**Richmond  
Community Learning  
Centre**

 9428 9901

**Access Health and Community (Accesso sanitario e comunità) è una comunità registrata di servizi per la salute che serve le comunità locali da oltre 150 anni.**


Offriamo una gamma di servizi per la salute e programmi per il benessere, in gran parte finanziati dal Governo e disponibili per tutti i membri della comunità. Molti dei nostri programmi sono offerti gratuitamente o a costi ridotti.

I nostri servizi includono medicina, dentistica, igiene mentale, professioni sanitarie alleate - cioè quelle che non rientrano nell'infermieristica, nella medicina, nella farmacia e nella dentistica - cure per le disabilità, supporto agli assistenti, oltre ad una gamma di programmi di supporto sociale e comunitario.

Access Health and Community (Accesso sanitario e comunità) continua a fornire la piena gamma di servizi anche durante la chiusura causata dal COVID-19. Questo opuscolo rientra nel supporto fornito alla nostra comunità.

La nostra sede centrale a Yarra si trova al 283 Church Street Richmond ma abbiamo anche altre sedi in tutta la Municipalità di Yarra.

Potete trovare tutta la nostra gamma di servizi a:

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

 (03) 9810 3000