

ملاحظات أساسية

- تظهر خدمات الطوارئ باللون الأحمر
- تظهر الخدمات المحلية باللون الأصفر
- تظهر الخدمات الوطنية باللون الرمادي
- يرجى ملاحظة أن التفاصيل قد تتغير بإشعار عاجل
- اتصل مسبقاً أو جرب خدمات أخرى إذا لم تتمكن من الحصول على المساعدة
- إذا كنت بحاجة إلى مترجم للتحدث إلى خدمة بلغتك، فيرجى الاتصال بـ TIS National على الرقم 13 14 50
- يرجى الاتصال بمجلس مدينة بنريث للحصول على مزيد من النصائح حول الخدمات المحلية المتاحة لك على الرقم 7777 .4732

المحتويات

- 2 الدعم الغذائي.
- 5 مساعدة مالية.
- 8 أزمة / طوارئ.
- 9 التشرد.
- 10 الصحة النفسية.
- 13 العنف المنزلي والعائلي.
- 15 الأطفال والشباب.
- 17 خدمات متعددة الثقافات.
- 18 ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين)
- 19 كبار السن / المسنين.

1800 943 553

Food for COVID Positive households

* اتصل لمساعدة

صحة نيو ساوث ويلز (NSW Health)

- الإغاثة الغذائية الطارئة
- توصيل سلال الأغذية والأغراض الأساسية
- الوصول إلى دعم الرفاهية (مثل الصحة العقلية)

توصيل الأغراض الأساسية مباشرة إلى منازل الأسر المصابة بفيروس كوفيد

8624 8600

Anglicare

anglicare.org.au/locations/penrith/anglicare-penrith-office

- الإغاثة الغذائية الطارئة
- توصيل سلال الأغذية
- السلال تشمل:
 - الخبز والحليب والبيض والحبوب والباستا والأغذية المعلبة والبسكويت
 - خيارات للفواكه والخضروات الطازجة، مستلزمات النظافة/التجميل، الحفاضات، الحليب الصناعي، إلخ
- يمكن للخدمات أو للأفراد تقديم طلب

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
خدمة معاودة الاتصال متوفرة
من الإثنين إلى الثلاثاء، من الساعة 9 صباحاً - 3 بعد الظهر
الأربعاء، من الساعة 12:30 ظهراً - 7 مساءً
الخميس، من الساعة 9 صباحاً - 3 بعد الظهر

[https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-](https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-edit_requested=true?8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpryE8HhbatrKJ7ps/viewfor)

[edit_requested=true?8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpryE8HhbatrKJ7ps/viewfor](https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-edit_requested=true?8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpryE8HhbatrKJ7ps/viewfor)

Turbans 4 Australia

- الإغاثة الغذائية الطارئة
- سلال طعام مجانية يتم توصيلها مباشرة إلى المنازل
- يجب أن تتم الإحالات عبر [استمارة انترنت](#)

تسليم الإغاثة الغذائية مباشرة للأسر

cmp.org.au - 4704 8809

Christ Mission Possible

32 Copeland St, Kingswood - The Rock Community Centre

- الإغاثة الغذائية الطارئة
- سلال طعام مجانية للاستلام الأسبوعي:
 - الثلاثاء، 8:30 - 11:30 صباحاً
- وجبات الإفطار المجانية:
 - الإثنين والأربعاء والجمعة، من الساعة 7:30 إلى 9 صباحاً
- needs fixing

نرحب بالحضور بدون موعد
اتصل لمزيد من المعلومات أو لدعم الإغاثة في حالات الطوارئ

4731 3275

Westcare

westcare.org.au/contact

- خدمة الإغاثة في حالات الطوارئ:
 - سلال ومواد غذائية وبقالة
 - بعض مستلزمات النظافة/التجميل
 - الملابس والملابس الداخلية
- خدمة "المقابلة الهاتفية / التوصيل"
- يمكن للخدمات تقديم الإحالة ويمكن للمقيمين أيضًا طلب الدعم المباشر

خدمة معاودة الاتصال متوفرة
على الناس الاتصال مسبقًا وترتيب وقت لاستلام مواد الإغاثة
القدرة محدودة على التوصيل للمنازل
ولكن يمكن تنظيمها إذا كان الناس ضعفاء وأكثر عرضة للخطورة

0407 909 447

Mama Lanas

56 Woodruff St, Penrith (الشارع خلف كيمارت)

- خدمة الوجبات الساخنة الجاهزة للاستلام والتناول خارجاً
- من الاثنين إلى السبت: من 7 مساءً إلى 8 مساءً

وسط مدينة بنريث
نرحب بالحضور بدون موعد
لا لزوم للحجز

4733 7200

Nepean Food Services

nepeanfoodserves.org.au

خدمة يُفرض عليها أجر

- خدمة يُفرض عليها أجر
- توصيل الوجبات مباشرة إلى المنزل
- يتم توصيل وجبات بقيمة 6.50 دولارات لمن لديهم رعاية My Aged Care أو خطة NDIS (إذا كانت الخطة تتضمن وجبات)
- يتم توصيل وجبات بقيمة 9 دولارات لأشخاص غير مسجلين في My Aged Care أو NDIS
- جميع الوجبات معدة مسبقاً ويتم توصيلها

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
الاثنين-الجمعة
تطبق معايير الأهلية والتكلفة

0459 262 637

Paying it Forward
Homelessness Services

facebook.com/PayingitForwardNSW - pif.homeless@outlook.com

- ليالي أيام الأحد الساعة 5:30 - 6 مساءً
- جاميسون بارك (مقابل مبنى المرافق)
- الوجبات الجاهزة للاستلام والتناول خارجاً فقط
- كما تقدم الحلويات والوجبات الخفيفة والفواكه والمياه
- لا يوجد سلال طعام

مقرها في بنريث
نرحب بالحضور بدون موعد
قد تلغى إذا كان الطقس سيئاً

penrithcommunitykitchen.com.au - 4732 1755

Penrith Community Kitchen

PCYC Carpark - 100 Station Street, Penrith

- خدمة الطعام والوجبات المجانية خلال أيام الأسبوع
 - من الإثنين إلى الجمعة، من 12 - 1 ظهراً
- حزم الوجبات الجاهزة للاستلام والتناول خارجاً للغداء:
 - السندويشات والفائف
 - المياه والفاكهة
 - كامات ومطهر
 - وجبات ساخنة أو مجمدة

وسط مدينة بنريث

Unit 10/11 Robertson Place, Penrith - 0468 479 116

Reach Out Penrith

facebook.com/ReachOutinPenrith

خدمة يُفرض عليها أجر

- خدمة يُفرض عليها أجر
- تبرع بمبلغ 35 دولارًا مقابل سلة كبيرة من الطعام والفواكه والخضروات وغيرها من السلع

وسط مدينة بنريث

0468 884 717

Your Community Needs

Unit 6c, 516-526 Great Western Hwy, St Marys (خلف ساحة السيارات)

خدمة يُفرض عليها أجر

- خدمة يُفرض عليها أجر
- المواد الغذائية والسلع بتكلفة مخفضة / مدعومة بشكل كبير

لمنطقة سانت ماريز 5 كلم

- نرحب بالجميع للدخول إلى مكان ودي ومحاييد
- تقدم مجموعة كبيرة من الخدمات
- منظمة مجتمعية
- يمكن للأشخاص الاتصال عبر [Facebook: facebook.com/Your-Community-Needs- /Limited-Non-profit-Organization-1056363424560569](https://www.facebook.com/Your-Community-Needs-Limited-Non-profit-Organization-1056363424560569)

8861 9770

vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support

**Vinnies Community Hub
Penrith**

- اتصل واترك رسالة وسيعاود فريق العمل الاتصال
- تقديم خدمات التوصيل غير التلامسية للسلات والطرود الغذائية
- المساعدة في فواتير الطاقة

مقرها في بنريث
خدمة دعم معاودة الاتصال

13 77 88

**Service NSW
(Rapid Relief Team)**

- توصيل علب طعام غير قابلة للتلف
- للأشخاص الموجودين في الحجر الصحي أو العزلة الذاتية في غضون مهلة قصيرة وغيرهم من الأشخاص الضعفاء المعرضين للخطر في المجتمع

يجب الاتصال بخدمة نيو ساوث ويلز
وطلب هذه الخدمة

يمكن أن تتغير التفاصيل في وقت سريع بسبب ارتفاع الطلب

4731 3275

Westcare

westcare.org.au/contact

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
 - خدمة معاودة الاتصال متوفرة
 - القدرة محدودة على التوصيل ولكن يمكن تنظيمها إذا كان الناس ضعفاء وأكثر عرضة للخطورة
- خدمة الإغاثة في حالات الطوارئ:
 - سلال ومواد غذائية وبقالة
 - المساعدة المالية بما في ذلك قسائم لدفع الفواتير
 - الإحالة إلى الاستشارات المالية وغيرها من أشكال الدعم
- إجراءات كوفيد-19 "مقابلة هاتفية /توصيل"
- يمكن للخدمات تقديم الإحالة ويمكن للمقيمين أيضًا طلب الدعم المباشر

8624 8600

Anglicare

anglicare.org.au/what-we-offer/food-and-financial-assistance/help-with-money

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
 - طلب الخدمات عبر الهاتف
- قسائم فاتورة الطاقة متوفرة (قسائم EAPA)
- الخدمات المالية للمحتاجين
- دعم متأخرات الإيجار (بعد التقييم):
 - يمكن الإحالة إلى دائرة إسكان نيو ساوث ويلز للحصول على مساعدة لمدة 4 أسابيع
 - يمكن للمقيمين الإحالة الذاتية
 - قائمة الانتظار حوالي أسبوعين
- دعم البقالة
- حفاظات وحليب صناعي للأطفال الصغار
- النظافة الشخصية مثل الشامبو والصابون وورق التواليت

4729 1211

Cranebrook Centre Barnados

barnados.org.au/our-centres/penrith

- اتصل مسبقاً
- من الإثنين إلى الجمعة 9 صباحًا - 1 ظهرًا ومن 2 بعد الظهر - 5 مساءً
- سلال طعام متاحة للاستلام بدون تلامس
- قسائم فواتير الطاقة يتم توفيرها عبر الهاتف، اتصل لحجز موعد (الخميس والجمعة فقط) (قسائم EAPA)
- المساعدة في حالات الطوارئ مفتوحة للجميع

4721 3076

Salvation Army Penrith

salvationarmy.org.au/penrith/help/food-voucher-or-financial-assistance

- بطاقات المساعدة المالية للبقالة والخدمات الأساسية
- مقرها في بنريث

9673 1211

Bridging the Gap

www.btg.com.au

- استشارات مالية مجانية
- قروض بدون فوائد للأجهزة

سانت ماريز (St Marys)، لمنطقة
الحكومة المحلية في بنريث
من الاثنين - الخميس 9 صباحاً - 5:30 مساءً

8861 9770

Vinnies Community Hub
Penrith

vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support

- تقييمات هاتفية
- طرود غذائية
- المساعدة في فواتير الطاقة

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
خدمة معاودة الاتصال

4732 9277

Wesley Mission

wesleymission.org.au

- إغاثة الطوارئ
- إغاثة لتغطية متأخرات الإيجار
- قسائم البقالة
- استشارات مالية

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث

1300 655 200

إعفاء رسوم سيارات الإسعاف في نيو ساوث ويلز

<https://www.ambulance.nsw.gov.au/our-services/accounts-and-fees/exemptions-from-nsw-ambulance-fees>

- أي مريض يتلقى فاتورة من سيارات إسعاف نيو ساوث ويلز وعليها سبب علاجه و / أو نقله يتعلق بكوفيد-19، سيتم إعفاؤه من دفع الفاتورة. الأمر نفسه ينطبق على المرضى الذين تعرضوا لرد فعل سلبي للقاح كوفيد-19.
- يمكن للمرضى الذين تلقوا فاتورة الاتصال بسيارات إسعاف نيو ساوث ويلز على الرقم 1300 655 200 لطلب الإعفاء. من الممكن تقديم طلب الإعفاء [على الإنترنت](#) - يرجى تسجيل الدخول باستخدام رقم الفاتورة واتباع التعليمات.

نيوساوث ويلز
كل يوم على مدار الساعة

Kararassistance.service.nsw.gov.au/covid

العثور على المساعدة في حال كوفيد-19

- استمارة الإنترنت
- أجب عن الأسئلة لتلقي قائمة بالدعم المالي وأنواع الدعم الأخرى التي قد تكون متاحة لك

نيوساوث ويلز
كل يوم على مدار الساعة

service.nsw.gov.au/transaction/energy-accounts-payment-assistance-eapa-scheme

المساعدة في دفع حسابات الطاقة (EAPA)

- قسائم المساعدة في دفع حسابات الطاقة (EAPA) بقيمة 50 دولارًا
- لأولئك الذين يواجهون صعوبة في دفع فواتير الطاقة المنزلية بسبب أزمة مالية قصيرة الأجل أو حالة طوارئ مثل كوفيد-19
- راجع الخدمات في بنريث المدرجة أعلاه للحصول على قسائم EAPA المحلية

نيوساوث ويلز

1800 246 545

محقق شكاوى الطاقة والمياه
نيو ساوث ويلز

ewon.com.au

معلومات من خدمة نيو ساوث ويلز

- خدمة مجانية وعادلة ومستقلة
- يمكن أن تساعد أولئك الذين يواجهون صعوبات مع مزودي الطاقة والكهرباء والمياه في نيو ساوث ويلز

حزمة دعم الإيجار السكني

fairtrading.nsw.gov.au/resource-library/publications/coronavirus-covid-property/moratorium/19

نيو ساوث ويلز

- للمستأجرين المؤهلين المتأثرين من كوفيد-19
- 60 يومًا من تجميد عمليات الإخلاء
- مساعدات للمالكين الذين يخفزون الإيجار

	13 11 14	Lifeline
	<ul style="list-style-type: none"> • دعم الأزمات • منع الانتحار 	<p>وطني كل يوم على مدار الساعة</p>
	1800 152 152 (الاتصال مجاني)	Link2home
	<ul style="list-style-type: none"> • للأشخاص الذين لا مأوى لهم أو المعرضين لخطر التشرّد • خط معلومات للتشرّد عن طريق الهاتف • خدمات التشرّد والإقامة المؤقتة والخدمات المناسبة الأخرى 	<p>نيوساوث ويلز كل يوم على مدار الساعة</p>
	1300 659 467	خدمة معاودة الاتصال خاص بالانتحار
	suicidecallbackservice.org.au	
	<ul style="list-style-type: none"> • منع الانتحار • يتوفر الدعم والموارد عبر الإنترنت أيضًا 	<p>وطني كل يوم على مدار الساعة</p>

4777 8000

Link-Wentworth Housing

wentworth.org.au

- مزود الإسكان المجتمعي ودعم التشرد
- الدعم مقدم عبر الهاتف

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
من الإثنين إلى الثلاثاء، من الساعة 8:30
صباحًا حتى 4:30 بعد الظهر
الأربعاء، 1- 4:30 بعد الظهر
الخميس - الجمعة، 8:30 صباحًا - 4:30
بعد الظهر

1800 263 264

Neami Penrith-Nepean

STEP-Link Program

- دعم للحصول على سكن دائم وآمن وبأسعار معقولة
- للأشخاص في أماكن إقامة مؤقتة، بسبب وباء كوفيد-19
- للأشخاص الذين يعيشون في ظروف قاسية لتأمين مسكن طويل الأمد والحصول على دعم شامل للبقاء في المسكن

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث

0459 262 637

Paying It Forward

Homelessness Services

- خدمة عشاء أسبوعية
- ليالي أيام الأحد الساعة 5:30 - 6 مساءً
- جاميسون بارك (مقابل مبنى المرافق)

مقرها في بنريث
لا لزوم للحجز
قد تلغى إذا كان الطقس سيئاً

4760 0800

Platform Youth Services

platformys.org.au - (الاتصال مجاني) 1800 760 071

- للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا
- المعرضين لخطر التشرد
- دعم الإقامة الانتقالية وفي حالات الطوارئ
- دعم الإيجار
- الدعم المالي عن طريق قروض بدون فوائد قيد التقييم
- دعم الوساطة الأسرية لمن هم دون 16 عامًا
- يمكن للموظفين الالتقاء في الهواء الطلق مع الشباب الذين يمرون بأزمات

مقرها في بنريث
اتصل للحصول على المساعدة

1800 152 152 (الاتصال مجاني)

Link2home

- للأشخاص الذين لا مأوى لهم أو المعرضين لخطر التشرد
- خط معلومات للتشرد عن طريق الهاتف
- خدمات التشرد والإقامة المؤقتة والخدمات المناسبة الأخرى

نيوساوث ويلز
كل يوم على مدار الساعة

606 High St, Penrith - 4720 8800

Headspace Penrith

headspace.org.au

- للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا
- دعم خدمات الصحة النفسية والصحة العامة والكحول والمخدرات والعقاقير والخدمات الأخرى ودعم العمل
- يتوفر الدعم أيضًا لعائلاتهم وأصدقائهم

منطقة الحكومة المحلية في بنريث
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى 5 مساءً

1800 595 212

Wentworth Healthcare

Head to Health Pop up

- تم تطوير خدمات Head to Health Pop Up لدعم الصحة النفسية للأشخاص من جميع الأعمار، والذين يعانون خلال فترة الإغلاق الممتد.
- سيتلقى أحد المتخصصين المدربين مكالمتك ويقدم لك النصيحة، وسيوفر لك أفضل دعم أو خدمة تناسبك إذا احتجت إلى ذلك.
- هذه ليست خدمة أزمات.

في Penrith و Blue Mountains و Lithgow و Hawkersbury
من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا حتى 5 مساءً (باستثناء أيام العطل الرسمية)

109 Henry St, Penrith - 8880 8111

LikeMind Penrith

likemind.org.au/penrith

- دعم مجاني للصحة النفسية للبالغين
- مواعيد وجهًا لوجه ورعاية صحية عبر الهاتف
- متاح لدينا فريق عمل محترف

منطقة الحكومة المحلية في بنريث
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى 5 مساءً

8416 1190

Neami Nepean-Penrith

- دعم الأمراض النفسية واحتياجات الصحة النفسية
- دعم الإسكان ودعم المشردين
- يمكن إجراء الإحالات من قبل الأفراد أو مقدمي الرعاية أو خدمات الدعم أو متخصصي الرعاية الصحية

منطقة الحكومة المحلية في بنريث
من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا حتى 5 مساءً

9673 1211

Bridging the Gap

www.btg.com.au

- استشارات للشباب والأسرة
- علاجات التعبير للأطفال من سن 3 إلى 16 عامًا
- استشارة مجانية عبر الهاتف وعبر الإنترنت للشباب الذين يعانون من الصدمات والقلق والاكتئاب

سانت ماريز (St Marys)، لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
من الاثنين - الخميس 9 صباحاً - 5:30 مساءً

9393 9799

Flourish Australia

- الدعم النفسي لاجتماعي للأشخاص الذين يعانون من مشاكل / أمراض نفسية
- برنامج الشباب 16-25 سنة
- يمكن إجراء الإحالات من قبل الأفراد أو مقدمي الرعاية أو خدمات الدعم أو متخصصي الرعاية الصحية
- 1:1 دعم التوعية، بناء القدرات، برنامج المجموعة

منطقة الحكومة المحلية في نيببان بلو ماونتينز (Nepean Blue Mountains) (LGA)
من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً - 5 مساءً
خدمه مجانية

Your local GP or medical centre

- مواعيد الخدمات الصحية عبر الهاتف متاحة
- احجز موعدًا لمناقشة خطة رعاية الصحة النفسية
- قد تحتاج إلى إحالة إلى طبيب نفسي يمكنه تحميل أعباءه على مديكير Medicare.

1800 767 212

<https://breakthru.org.au>

Breakthru Family Mental Health Support Service

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث دعم الخدمات الصحية عبر الهاتف ومجموعات عبر الإنترنت
- دعم الأسرة مجاني ومرن للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 18 عامًا.
- تقديم دعم الرعاية الصحية عبر الهاتف ومجموعات عبر الإنترنت

1800 512 348 (الاتصال مجاني)

Coronavirus.beyondblue.org.au

Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service

- وطني
- كل يوم على مدار الساعة
- الخطة الساخن للاتصال المجاني
- معلومات ونصائح واستراتيجيات لمساعدتك على إدارة رفاهيتك وصحتك النفسية أثناء الجائحة

1800 55 1800 (الاتصال مجاني)

kidshelpline.com.au

Kids Helpline

- وطني
- كل يوم على مدار الساعة
- للأطفال والمراهقين والشباب والآباء + مقدمي الرعاية والمدارس والمعلمين
- خدمة استشارة هاتفية مجانية
- الموارد متاحة على الإنترنت

1800 011 511 (الاتصال مجاني)

Mental Health Telephone Access Line

- نيوزاوث ويلز
- كل يوم على مدار الساعة
- المساعدة والمشورة المهنية
- الإحالات إلى خدمات الصحة النفسية المحلية

1800 18 7263 (SANE) (الاتصال مجاني)

Sane

- نيوزاوث ويلز
- أيام الأسبوع من الساعة 10 صباحًا حتى الساعة 10 مساءً
- جلسة الاستشارة الفردية ودعم الأقران عبر الهاتف والدردشة عبر الإنترنت والبريد الإلكتروني
- ومنندياتنا عبر الإنترنت
- الاستشارة للكبار

1800 61 44 34

www.mindspot.org.au

Mindspot

- في جميع أنحاء أستراليا
- خدمة مجانية عبر الإنترنت
- جميع التقييمات والتعلم الرقمية
- أكمل تقييمًا عبر الإنترنت عن طريق إنشاء حساب <https://mindspot.org.au/before-assessment>
- في نهاية التقييم، هناك خيار لحجز معالج لمناقشة النتيجة وتلقي ملاحظات وتوصيات شخصية مكتوبة
- الاستشارة للكبار
- دورات عبر الإنترنت

www.mycompass.org.au

My Compass

- المساعدة الذاتية عبر الإنترنت لدعم التوتر والقلق والاكتئاب أو ببساطة بناء صحة نفسية جيدة
- خطوات الوصول إلى الخدمة
 - سجل في www.mycompass.org.au
 - أدخل بعض التفاصيل الشخصية
 - اختر أنشطة برنامج مناسب لك
 - ابدأ العلاج من جهاز الكمبيوتر أو الجهاز المحمول
 - عاين لوحة التحكم الخاصة بك للتخلص من النتائج الجارية

العنف المنزلي والعائلي

← اتصل على الرقم ثلاثة أصفار (000) Triple Zero في حالة الطوارئ أو المواقف التي تهدد الحياة

ملاحظة: بغض النظر عن القيود المفروضة في منطقتك، يمكنك مغادرة منزلك لطلب المساعدة إذا كنت تعاني من العنف الجنسي أو المنزلي أو العائلي

DV West	4732 2318 (رقم القبول)
منطقة الحكومة المحلية في بنريث رقم القبول مفتوح على مدار الساعة	<ul style="list-style-type: none">• خدمة دعم العنف المنزلي والعائلي• الإحالات في حالات الخطر والطوارئ• يمكن للمرأة الإحالة الذاتية للحصول على المساعدة
Penrith Women's Health Centre	4721 8749
منطقة الحكومة المحلية في بنريث من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى 5 مساءً	<ul style="list-style-type: none">• دعم من أجل:• العنف المنزلي والعائلي• دعم القبول ودراسة الحالات• دعم سريري من ممرضة صحة المرأة• الإرشاد• الاستشارات القانونية (الخدمات القانونية للمرأة)• دعم الأمهات الشابات
1800RESPECT	1800 737 732 (الاتصال مجاني)
وطني كل يوم على مدار الساعة	<ul style="list-style-type: none">• لأي شخص تعرض أو معرض لخطر العنف العائلي أو المنزلي أو الاعتداء الجنسي• خدمة المشورة
ACON LGBTIQ and Domestic and Family Violence	1800 063 060 (الاتصال مجاني) أو 9206 2000 acon.org.au
نيوساوث ويلز من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى 5 مساءً	<ul style="list-style-type: none">• للأشخاص المثليين الذين يعانون من العنف المنزلي والعائلي• دعم عملي، معلومات، إحالات، استشارات ومناصرة
خط المساعدة ضد إساءة معاملة كبار السن والمعاقين في نيو ساوث ويلز	1800 628 221 (الاتصال مجاني)
نيوساوث ويلز من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى 5 مساءً	<ul style="list-style-type: none">• للأشخاص الذين يعانون أو يشهدون أو يشتبهون في إساءة معاملة كبار السن أو البالغين ذوي الإعاقة• خط المساعدة سري• معلومات ونصائح وإحالات
خط العنف المنزلي في نيو ساوث ويلز	1800 656 463 (الاتصال مجاني)
نيوساوث ويلز كل يوم على مدار الساعة	<ul style="list-style-type: none">• للنساء، بما في ذلك النساء المتحولات• يمكن أن يساعدك المستشارون في:<ul style="list-style-type: none">○ التحدث إلى الشرطة والحصول على مساعدة قانونية○ الحصول على رعاية المستشفى وخدمات دعم الأسرة○ الحصول على أمر التوقف عن العنف (AVO)

- وضع خطة سلامة لك ولأطفالك
- إيجاد سكن طارئ لك ولأطفالك

1800 424 017 (الاتصال مجاني)

أزمة الاغتصاب في نيو ساوث ويلز

- لجميع الأجناس في نيو ساوث ويلز الذين تعرضوا أو معرضين لخطر العنف الجنسي أو المنزلي أو العائلي
- خدمة الاستشارة عبر الهاتف والإنترنت
- يتوفر الدعم أيضًا لأفراد الأسرة غير المسيئين والآخرين المهمين ومقدمي الرعاية

نيوساوث ويلز

كل يوم على مدار الساعة

1300 789 978

MensLine Australia

- للرجال والأولاد الذين يعانون من صعوبات في الأسرة وصعوبات في العلاقات
- خدمة الدعم والمعلومات عبر الهاتف وعبر الإنترنت

وطني

كل يوم على مدار الساعة

4729 1211 Barnados Centre Cranebrook

barnados.org.au/our-centres/penrith

- من الإثنين إلى الجمعة 9 صباحًا - 1 ظهرًا
- ومن 2 بعد الظهر - 5 مساءً
- خدمة معاودة الاتصال
- برامج للأطفال والشباب + دعم الأسرة والوالدين (تتوفر أماكن محدودة لذا اتصل أولاً)
- عاملون مع الشباب متاحين

8805 5900 Fusion Western Sydney

westernsydney.fusion.org.au

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
- فيوجن اون لاين (Fusion Online)
- محتوى ألعاب ومتابعة من 13-17 عامًا
- الثلاثاء - الخميس، 3-5 مساءً

606 High St, Penrith - 4720 8800

headspace.org.au

Headspace Penrith

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
- من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى 5 مساءً
- يتوفر الدعم أيضًا لعائلاتهم وأصدقائهم
- دعم خدمات الصحة النفسية والصحة العامة والكحول والمخدرات والعقاقير والخدمات الأخرى ودعم العمل
- للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا

4721 8520

nepeancommunity.org.au

NCNS

- مقرها في بنريث
- الاثنين-الجمعة
- خدمات دعم الأطفال والشباب والأسرة
- الأنشطة الاجتماعية والعملية عبر الإنترنت
- الاتصال / البريد الإلكتروني لخدمة معاودة الاتصال
- عاملون مع الشباب متاحين

570 High St, Penrith - (الاتصال مجاني) 1800 760 071 - 4760 0800

platformmys.org.au

Platform Youth Services

- مقرها في بنريث
- للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 25 عامًا
- المعرضين لخطر التشرد
- دعم الإقامة الانتقالية وفي حالات الطوارئ
- دعم الإيجار
- الدعم المالي عن طريق قروض بدون فوائد قيد التقييم
- دعم الوساطة الأسرية لمن هم دون 16 عامًا
- يمكن للموظفين الالتقاء في الهواء الطلق مع الشباب الذين يمرون بأزمات (وتزويدهم بكلمات الوجه للاجتماع)

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث وما بعدها
- خدمات مجانية لا يوجد معايير للأهلية
- فريق الشباب:
 - 12 - 18 سنة
 - الوصول إلى خدمات الشباب - العاملون مع الشباب متاحون 5 أيام في الأسبوع
- أكبر من 18 عامًا:
 - خدمة الوصول عبر الإنترنت زووم
- الوصول عبر الإنترنت الأيام والأوقات
 - الاثنين والأربعاء 3:30 مساءً - 5:30 مساءً
 - الجمعة 5:00 مساءً - 7:00 مساءً
 - أنشطة ترفيهية متنوعة عبر الإنترنت
- 1:1 الدعم متاح للشباب
- جلسات لياقة بدنية عبر الإنترنت للآباء والأمهات
- جلسات التعلم التفاعلي عبر الإنترنت للأطفال 0-5 وأولياء الأمور

- سانت ماريز (Marys St)، لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
- من الاثنين - الخميس 9 صباحاً - 5:30 مساءً
- استشارات للأطفال والشباب والأسرة
- الأطفال من سن 3 إلى 16 عامًا - العلاج بالفن، العلاج باللعب
- الشباب 12 - 18 سنة وأسرهم
- استشارة مجانية عبر الهاتف وعبر الإنترنت للشباب الذين يعانون من الصدمات والقلق والاكتئاب، والتوتر في المدرسة والعلاقات

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
- للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عامًا
- جميع الخدمات عبر الهاتف أو عبر الإنترنت
- الخدمات الاستشارية
- دراسة الحالات
- مشاركة وأنشطة الشباب عبر Discord

- لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
- من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً
- خدمة مجانية
- الدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص الذين يعانون من مشاكل / أمراض نفسية
- برنامج الشباب 16-25 سنة
- يمكن إجراء الإحالات من قبل الأفراد أو مقدمي الرعاية أو خدمات الدعم أو متخصصي الرعاية الصحية
- 1:1 دعم التوعية، بناء القدرات، برنامج المجموعة

- وطني
- كل يوم على مدار الساعة
- للأطفال والمراهقين والشباب
- أيضًا للآباء + مقدمي الرعاية والمدارس والمعلمين
- خدمة الاستشارة الهاتفية المجانية
- الموارد متاحة عبر الإنترنت أيضًا

إليزابيث: 0416 713 019 - شهناز: 0405 300 027 - فاي: 0403 548 083
لورا: 0416723904 - [nma.org.au](http://www.nma.org.au)
<http://www.nma.org.au> - 29 Swanston St, St Marys

Nepean Multicultural Access
(NMA)

- خدمات الدعم
- برامج المجتمع
- دراسة الحالة
- خدمات الاستيطان
- دعم متعدد الثقافات للمهاجرين والأشخاص من خلفيات اللاجئين

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
وما حولها

4721 8749

pwhcentre@pwhc.org.au - penrithwomenshealthcentre.com

Penrith Women's Health
Centre

- الدعم ضد العنف المنزلي
- الخدمات الاستشارية
- خدمات صحة المرأة
- دعم الدفاع عن قضايا العنف المنزلي
- برامج المجتمع

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث

9621 6633

sydwestms.org.au

Syd West Multicultural
Services

- خدمات للاجئين والوافدين الجدد (أقل من 5 سنوات في أستراليا)
- جلسات إعلامية وأنشطة جماعية
- دروس تعليم اللغة الإنجليزية
- الدعم والإحالة للإغاثة في حالات الطوارئ

لغرب سيدني

1800 858 858

www.gamblinghelp.nsw.gov.au

Multicultural Problem
Gambling Services for NSW

- دعم مكافحة القمار

لولاية نيو ساوث ويلز

131 202

Service Australia - Centrelink

- إرسال المطالبات شفهيًا عبر الهاتف
- تعلم كيفية استخدام تطبيق سنترلينك (Centrelink)
- دعم لتقديم المطالبات عبر الإنترنت

وطني

1300 738 229
/nado.org.auNepean Area Disabilities
Organisation (NADO)

- الإقامة قصيرة المدى وخدمات الراحة المؤقتة
- الخدمات السريرية من خلال الخدمات الصحية عبر الهاتف والهاتف
- تنسيق الدعم

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
وما حولها

4732 2363

Penrith Disabilities Resource
Centre

- معلومات حول دعم الأشخاص ذوي الإعاقة
- دعم الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى
5 مساءً

4732 9444

Uniting Penrith

lacinfo@uniting.org

- المساعدة في الوصول إلى My Aged Care و NDIS
- تنسيق الدعم
- دعم الإسكان

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث

4722 3083

Active Care Network

activecarenetwork.org.au

- خدمة يُفرض عليها أجر
- مساعدة المواصلات
- للأشخاص الذين لديهم خطة NDIS
- لكبار السن الذين لديهم إحالة من My Aged Care

خدمة يُفرض عليها أجر

في جميع أنحاء سيدني

1800 628 221 (الاتصال مجاني)

NSW Ageing and Disability
Abuse Helpline

- للأشخاص الذين يعانون أو يشهدون أو يشتبهون في إساءة معاملة كبار السن أو البالغين ذوي الإعاقة
- خط المساعدة سري
- معلومات ونصائح وإحالات

نيوساوث ويلز
من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى
5 مساءً

4732 9444

Uniting Penrith

lacinfo@uniting.org

- المساعدة في الوصول إلى My Aged Care و NDIS
- تنسيق الدعم
- دعم الإسكان

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث

9834 2708

Community Junction Inc

www.communityjunction.org.au

info@communityjunction.org.au

- حزم النشاط للمسنين
- مجموعات المجتمع للمسنين

لمنطقة الحكومة المحلية في بنريث وما

بعدها

خدمات مجانية

لا يوجد معايير للأهلية

0438 431 817 \ 8268 8601

Council For Older Australians

acsn@cotansw.com.au

[Aged Care Navigator - COTA NSW](#)

Aged Care Navigator Service

- دعم كبار السن وأسرتهم للوصول إلى خدمات رعاية المسنين
- معلومات ونصائح حول My Aged Care
- الدعم لفهم الخدمات المتاحة لمساعدة كبار السن

نيوساوث ويلز

4722 3083

Active Care Network

activecarenetwork.org.au

- خدمات المواصلات
- للأشخاص الذين لديهم خطة NDIS
- لكبار السن - الذين لديهم إحالة من My Aged Care

في جميع أنحاء سيدني

خدمة يُفرض عليها أجر

1800 171 866 (الاتصال مجاني)

خط الدعم ضد كوفيد-19 لكبار السن
الأستراليين

- المعلومات والدعم
- لكبار السن الأستراليين وأسرتهم ومقدمي الرعاية لهم

وطني

من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا حتى 6 مساءً

1300 651 192

وحدة منع إساءة معاملة المسنين

(07) 3867 2525

<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة مجانية لأي شخص يتعرض أو يشهد أو يشتبه في إساءة معاملة شخص كبير في السن من قبل شخص يعرفه ويتق به • الدعم والإحالة والمعلومات 	وطني
---	------

<p>خط المساعدة ضد إساءة معاملة كبار السن والمعاقين في نيوساوث ويلز</p> <p>1800 628 221 nswadc@adc.nsw.gov.au</p>	
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • الإبلاغ عن الإساءة والإهمال والاستغلال لكبار السن والبالغين ذوي الإعاقة في أسرهم أو منازلهم أو مجتمعهم • معلومات الوصول والدعم 	<p>نيوساوث ويلز</p> <p>من الإثنين إلى الجمعة، من 9 صباحًا حتى 5 مساءً</p>
---	---

<p>خدمات الدعم المنزلية العاجلة لرعاية المسنين</p> <p>1800 200 422 (الاتصال مجاني)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يساعد الأستراليين الأكبر سنًا في الوصول إلى الخدمات • خدمات الدعم المنزلي قصير الأجل في حالات الطوارئ دون إجراء تقييم رعاية المسنين: <ul style="list-style-type: none"> ○ الوجبات ○ الرعاية الشخصية 	وطني