

خدمات حمایتی جامعه Penrith

نکات مهم

- خدمات عاجل به رنگ سرخ
- خدمات محلی به رنگ زرد
- خدمات ملی به رنگ خاکستری
- لطفاً توجه کنید که جزئیات ممکن است ظرف مدت کوتاهی تغییر کند.
- از قبل تلفون کنید ، یا اگر نمیتوانید کمک بگیرید با خدمات دیگر تماس بگیرید
- اگر برای گپ زدن با خدمات به ترجمان ضرورت دارید، لطفاً با سرویس ترجمان تلفنی ملی (TIS) به نمبر 131 450 تماس بگیرید.
- برابری توصیه در مورد خدمات محلی موجود، لطفاً به شورای شهر Penrith به نمبر 4732 7777 تلفون کنید.

محتویات

۲ کمک غذایی
۵ کمک مالی
۸ بحران/ عاجل
۹ بی خانمانی
۱۰ صحت روانی
۱۳ خشونت خانگی و خانواده‌گی
۱۵ اطفال و نوجوانان
۱۷ خدمات چند فرهنگی
۱۸ معلولیت
۱۹ افراد سالمند/ کلاسسالان

کمک غذایی

کمک غذایی برای خانوارهایی که 1800 943 553

کووید مثبت دارند

(NSW Health)

صحت نیوساوت ویلز

برای درخواست کمک تماس بگیرید*

- **امداد عاجل غذا**
- توزیع مستقیم مواد ضروری به خانوارهای کووید مثبت
- تحویل بسته های غذا و مواد ضروری
- دسترسی به کمک های رفاهی (به شمول صحت روانی)

Anglicare

8624 8600

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

- **امداد عاجل غذا**
- **برای منطقه های محلی Penrith**
- خدمات تماس تلفونی وجود دارد
- توزیع بسته های غذا
- دوشنبه-سه شنبه، ۹ صبح تا ۳ بعد از ظهر
- بسته ها شامل است به: چهارشنبه، ۱۲.۳۰ تا ۷ بعد از ظهر
- نان، شیر، تخم مرغ، پاستا، سریش، غذاهای قوطی، بسکویت
- گزینه میوه و سبزیجات، لوازم آرایش و نظافت، شیر خشک
- پوشک طفل، غیره
- افراد یا خدمات می توانند درخواست بدهند

Turbans 4
Austalia

https://docs.google.com/forms/d/1UX-hp-8JCeFvK2VAMS8UITkMr3GpryE8HhbatrKJ7ps/viewform?edit_requested=true

- **امداد عاجل غذا**
- توزیع مستقیم کمک غذا به خانوارها
- * توزیع مستقیم بسته های غذا به خانه ها
- * ارجاع باید از طریق [online form](#) انجام شود

Christ Mission Possible

4704 8809 - cmp.org.au

The Rock Community Centre - 32 Copeland St, Kingswood

- **امداد عاجل غذا**
- بدون قرار قبلی خوش آمدید
- برای دریافت هفتگی غذای مجانی:
- برای اطلاعات بیشتر یا موارد عاجل دریافت کمک
- سه شنبه، ۸.۳۰ تا ۱۱.۳۰ صبح
- 32 Copeland St, Kingswood
- صبحانه مجانی:
- دوشنبه، چهارشنبه و جمعه ۷.۳۰ تا ۹ صبح
- 86 Station St, Penrith

Westcare

4731 3275

• **خدمات امداد عاجل:**

- بکس غذا ، خوراک، و مواد غذایی
- کمک مالی به شمول کوپن برای مصارف قبض ها
- ارجاع برای مشوره مالی و سایر کمک ها
- ؛مصاحبه تلفونی/ دنبال رفتن؛ تدارکات کووید-۱۹
- خدمات میتوانند ارجاع دهند و ساکنان نیز می توانند مستقیم درخواست کمک کنند

برای مناطق محلی Penrith

خدمات تماس تلفنی موجود است
افرادی که از قبل تماس بگیرند و
زمان تحویل وسایل امدادی را
ترتیب دهند
ظرفیت محدود برای توزیع ولی اگر
افراد در وضعیت به خصوصی باشند
میتوان آنرا فراهم کرد

Mama Lanas

0407 909 447

56 Woodriff St, Penrith (street behind Kmart)

- خدمات غذای گرم مجانی برای بردن
- دوشنبه-تا شنبه: ۷ تا ۸ بعد از ظهر

مرکز شهر Penrith

بدون قرار قبلی خوش آمدید
الزامی به وقت گرفتن نیست

Nepean Food Services

4733 7200

خدمات غیر مجانی

nepeanfoodsolutions.org.au

- خدمات غیر مجانی
- توزیع مستقیم وعده غذایی به خانه
- توزیع وعده غذایی ۶.۳۰ دلاری برای افرادی که در برنامه My Aged Care یا NDIS هستند (اگر برنامه شامل وعده غذا می شود)
- توزیع وعده غذایی ۹ دلاری برای افرادی که با My Aged Care یا NDIS نیستند.
- کل وعده های غذا از قبل آماده شده و توزیع می شود.

منطقه های محلی Penrith

دوشنبه- جمعه
دارای شرایط مشمولیت و پرداخت مصارف

Paying it Forward

0459 262 637

Homelessness Services

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

- یکشنبه شب ها در ساعت ۵.۳۰ بعد از ظهر
- در پارک جمیسون (Jamison Park) روبروی بلاک
- خوراک فقط برای بردن
- دسر، میوه، آب و شب چره (خوراک کوچک) نیز موجود است
- بسته غذایی نیست

واقع در Penrith

بدون قرار قبلی خوش آمدید
(تسهیلات)
اگر هوا بد باشد ممکن است لغو شود

**Penrith Community
Kitchen**

**4732 1755 - penrithcommunitykitchen.com.au
PCYC Carpark - 100 Station Street, Penrith**

مرکز شهر Penrith

- خدمات غذا و خوراک مجانی در ایام هفته
- دوشنبه - جمعه ، ۱۲ ظهر تا ۱ بعد از ظهر
- بسته چاشت برای بردن:
- ساندویچ
- میوه و آب
- ماسک و مایع ضد عفونی کننده
- خوراک های یخ زده یا گرم

Reach Out Penrith
خدمات عبر مجانی

0468 479 116 - Unit 10/11 Robertson Place, Penrith
facebook.com/ReachOutinPenrith

مرکز شهر Penrith

- خدمات غیر مجانی
- ۳۵ دالر عطیه برای بسته غذای کامل از خوراک، میوه سبزیجات و سایر غذاهای گوشتی

Your Community Needs
خدمات غیر مجانی

0468 884 717
Unit 6c, 516-526 Great Western Hwy, St Marys (behind the caryard)

- در محدوده ۵ کیلومتری سنت مری St Marys
 - خدمات غیر مجانی
 - غذا و مال با تخفیف بسیار کلان / مصارف یارانه
 - ورود کل افراد به محیطی دوستانه وبدون قضاوت استقبال می شود
 - خدمات در زمینه های بسیار ارائه می شود
 - سازمانی است بر اساس جامعه
 - مردم از طریق فیس بوک می توانند تماس بگیرند
- facebook.com/Your-Community-Needs-Limited-Non-profit-Organization-1056363424560569/

Vinnies Community Hub
Penrith

8861 9770
vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support

واقع در Penrith

- تلفون کنید و پیام بگذارید اعضا به شما تلفون خواهند کرد
- توزیع بدون تماس بسته ها و مواد غذائی
- کمک برای قبض انرژی

تماس برای خدمات حمایتی

Service NSW
(Rapid Relief Team)

13 77 88

- باید به خدمات نیو ساث ویلز (Service NSW)
- تلفون کنید و درخواست کمک کنید.
- توزیع باکس غذا های فاسد نشدنی
- برای افرادی که بدون اطلاع قبلی مجبور به قرنطینه شده اند یا

خود را منزوی کرده اند و سایر افراد آسیب پذیر در جامعه

کمک های مالی

بدلیل تقاضای زیاد جزئیات می تواند در زمان کوتاهی تغییر کند.

Westcare

4731 3275

westcare.org.au/contact

• خدمات امداد عاجل:

- بکس غذا ، خوراک، و مواد غذایی
- کمک مالی به شمول کوپن برای مصارف قبض ها
- ارجاع برای مشوره مالی و سایر کمک ها
- ؛مصاحبه تلفونی/ دنبال رفتن؛ تدارکات کووید-۱۹
- خدمات میتوانند ارجاع دهند و ساکنان نیز می توانند مستقیم درخواست کمک کنند

برای مناطق محلی Penrith

خدمات تماس تلفنی موجود است
ظرفیت محدود برای توزیع ولی اگر
افراد در وضعیت به خصوصی باشند
میتوان آنرا فراهم کرد

Anglicare

8624 8600

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

- کوپن قبض انرژی موجود است (کوپن EAPA)
- خدمات مالی برای کدام افرادی که نیاز دارند
- کمک در کرایه عقب افتاده(بعد از ارزیابی):
- 0 میتوان برای ۴ هفته کمک به مسکن نیو سات ویلز ارجاع داد
- 0 ساکنان می توانند خودشان مراجعه کنند
- 0 مدت انتظار معمولاً ۲ هفته است
- کمک در مواد غذایی
- شیر و پوشک برای اطفال خرد سال
- وسایل نظافت شخصی مانند:شامپو، صابون، کاغذ توالنت

برای مناطق محلی Penrith

از طریق تلفن درخواست کمک کنید

**Barnados Centre
Cranebrook**

4729 1211

barnados.org.au/our-centres/penrith

- بکس غذا برای دریافت بدون تماس موجود است
- کوپن قبض انرژی به صورت تلفونی ارائه می شود برای گرفتن وقت (فقط پنج شنبه و جمعه) تماس بگیرید (کوپن EAPA)
- کمک های عاجل برای همه باز است

از قبل تلفون کنید

دوشنبه – جمعه ۹ صبح تا ۱ بعد از ظهر
و ۲ تا ۵ بعد از ظهر

4721 3076
Salvation Army Penrith salvationarmy.org.au/penrith/help/food-voucher-or-financial-assistance

• کارت کمک مالی برای مواد غذایی و خدمات ضروری

واقع در Penrith

Bridging the Gap **9673 1211**
www.btg.com.au

• مشوره مالی مجانی
• وام بدون بهره برای لوازم خانگی

مناطق محلی Penrith و St Marys
دوشنبه – پنج شنبه ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر

Vinnies Community Hub **8861 9770**
Penrith vinnies.org.au/page/News/NSW/COVID-19_Support

• کمک های تلفنی
• بسته های غذا
• کمک در قبض انرژی

مناطق محلی Penrith

Wesley Mission **4732 9277**
wesleymission.org.au

• امداد عاجل
• کمک برای کرایه عقب افتاده
• کوپن برای مواد غذایی
• مشوره مالی

مناطق محلی Penrith

معافیت از آمبولانس در نیو ساث ویلز
1300 655 200
<https://www.ambulance.nsw.gov.au/our-services/accounts-and-fees/exemptions-from-nsw-ambulance-fees>

• کدام مریضی که فیس از آمبولانس نیو ساث ویلز دریافت کرده و دلیل تداوی و/یا ترانسپورت او مربوط به کووید-۱۹ است، از پرداخت فیس معاف است. این نیز در مورد مریض هائی که عکس العمل منفی به واکسین کووید-۱۹ داشته اند شامل

نیو ساث ویلز - NSW

۲۴ ساعت/۷ روز هفته

میشود.

• افرادی که فیس دریافت می کنند میتوانند با آمبولانس به نمیر 1300 655 200 تماس بگیرند. یا میتوان معافیت را در [lodged online](#) ثبت کرد- لطفاً بانمبر فیس خود وارد شوید و دستورات را دنبال کنید.

- فورم آنلاین
- به سؤالاتی که پرسان میشود پاسخ دهید تا لیست خدمات مالی و سایر کمک هائی که ممکن است برای شما موجود باشد را دریافت کنید

نیوساٹ ویلز NSW.
۲۴ ساعت / ۷ روز هفته

- کمک در پرداخت حساب انرژی با کوپن ۵۰ دلری (EAPA)
- برای افرادی که در کوتاه مدت به دلیل وضعیت بحرانی یا عاجل مانند کووید-۱۹ در پرداخت قبض های انرژی مشکل دارند
- برای دسترسی به کوپن EAPA خدمات واقع در Penrith را ملاحظه کنید

نیو ساٹ ویلز NSW

- خدمات مجانی، منصفانه و مستقل
- میتواند به کدام افرادی که در نیو ساٹ ویلز با خدمات آب و برق و انرژی مشکل دارند کمک کند

معلومات برای Service NSW

- برای کرایه نشینان واجد شرایط تحت تأثیر کووید-۱۹
- مهلت ۶۰ روزه برای تخلیه خان
- کمک به صاحبان خانه و ملک که کرایه را کم می کنند

نیو ساٹ ویلز NSW

بحران / عاجل و اضطراری

Lifeline

13 11 14

- کمک در بحران
- جلوگیری از خودکشی

ملی
۲۴ ساعت / ۷ روز هفته

Link2home

تلفون مجانی 1800 152 152

- برای افرادی که بی خانمان یا در خطر بی خانمان بودن هستند
- خط تلفون معلومات به بی خانمان ها
- خدمات به بی خانمان ها، اسکان موقت و سایر خدمات مناسب

نیو ساث ویلز NSW
۲۴ ساعت / ۷ روز هفته

خدمات تماس خودکشی

1300 659 467

suicidecallbackservice.org.au

- جلوگیری از خودکشی
- کمک آنلاین و منابع نیز موجود است

ملی
۲۴ ساعت / ۷ روز هفته

**Link-Wentworth
Housing**

4777 8000
wentworth.org.au

- ♦ ارائه دهنده مسکن عامه و حمایت از بی خانمان ها
- ♦ کمک از طریق تلفون ارائه می شود

برای مناطق محلی Penrith

دوشنبه-سه شنبه ۸،۳۰ صبح تا ۴،۳۰
بعد از ظهر. چهارشنبه، ۱-۴،۳۰ بعد از ظهر
پنج شنبه - جمعه ۸،۳۰ صبح تا ۴،۳۰
بعد از ظهر

**Neami Penrith-Nepean
STEP-Link Program**

1800 263 264

- ♦ کمک برای بدست آوردن مسکن دائمی، ایمن و قیمت مناسب
- ♦ برای افراد در مسکن موقت به دلیل همه گیری کووید-۱۹
- ♦ برای افرادی که برای تأمین مسکن بلند مدت به سختی می
- و از همه کمک های موجود برای مسکن استفاده می کنند

برای مناطق محلی Penrith

خوابند

**Paying It Forward
Homelessness Services**

0459 262 637

- ♦ سرویس شام هفتگی
- ♦ یکشنبه شب ها در ساعت ۵،۳۰ - ۶ بعد از ظهر
- ♦ پارک جیمیسون (روبروی بلاک وسایل رفاهی)

واقع در Penrith

رزرو کردن ضروری نیست
اگر هوا بد باشد ممکن است تعطیل شود.

Platform Youth Services

4760 0800

1800 760 071 (تلفون مجانی) - platformys.org.au

- ♦ برای جوانان بین ۱۲ تا ۲۵ سال عمر
- ♦ در خطر بی خانمانی
- ♦ کمک های مسکن عاجل و اسکان انتقالی
- ♦ حمایت کرایه نشین
- ♦ کمک مالی با وام بدون بهره به شرط ارزیابی
- ♦ کمک میانجیگری فامیلی برای افراد زیر ۱۶ سال عمر
- ♦ کارکنان می توانند در فضای باز با جوانان در بحران دیدار کنند

واقع در Penrith

برای کمک تلفون کنید

Link2home

تلفون مجانی 1800 152 152

- ♦ برای افرادی که بی خانمان یا در خطر بی خانمان بودن هستند
- ♦ خط تلفون معلومات به بی خانمان ها
- ♦ خدمات به بی خانمان ها، اسکان موقت و سایر خدمات مناسب

نیو ساث ویلز NSW

۲۴ ساعت / ۷ روز هفته

Headspace Penrith

4720 8800 - 606 High St, Penrith

headspace.org.au

- برای جوانان بین ۱۲ تا ۲۵ سال عمر
- حمایت برای صحت روانی، صحت عمومی، خدمات الکحل و سایر مواد مخدر، حمایت کار
- حمایت و کمک برای خانواده و دوستان آنها نیز موجود است

برای مناطق محلی Penrith

Wentworth Healthcare

1800 595 212

Head to Health Pop up

- خدمات Head to Health Pop Up برای حمایت از صحت روانی همه افراد خرد و کلان سال که در مدت قرنطینه طولانی مشکل دارند، ایجاد شده است.
- یک متخصص آموزش دیده تلفون شما را جواب می دهد، مشاوره میدهد و در صورت ضرورت شما را به بهترین خدمات در ارتباط می گذارد.
- این یک سرویس بحران نیست.

برای Penrith، Blue Mountains، Hawkersbury و Lithgow

دوشنبه-جمعه ۸.۳۰ صبح ۵ بعداز ظهر
(به غیر از رخصتی های عمومی)

LikeMind Penrith

8880 8111 - 109 Henry St, Penrith

likemind.org.au/penrith

- حمایت مجانی صحت روانی برای کلان سالان
- قرار ملاقات های حضوری و تلفونی (Telehealth)
- کارکنان حرفه ای موجود است

برای مناطق محلی Penrith

دوشنبه-جمعه ۸.۳۰ صبح ۵ بعد از ظهر

Neami Nepean-Penrith

8416 1190

- حمایت برای مریض های روانی و نیاز های صحت روانی
- حمایت برای مسکن و حمایت برای بی خانمان ها
- ارجاع می تواند توسط افراد، مراقبین، خدمات حمایتی یا متخصصین مراقبت های صحتی انجام شود

برای مناطق محلی Penrith

Bridging the Gap

9673 1211

www.btg.com.au

- مشوره خانوادگی و جوانان
- «بیان درمان» برای اطفال ۳ تا ۱۶ سال عمر
- مشوره مجانی تلفونی یا آنلاین برای جوانانی که ضربه روحی، اضطراب، افسردگی را تجربه می کنند

مناطق محلی St Mary's ، Penrith

دوشنبه-پنج شنبه ۹ - ۵.۳۰ بعدازظهر

Flourish Australia**9393 9799**

- مناطق محلی Nepean Blue Mountains دوشنبه-جمعه ۹-۵ بعد از ظهر
- حمایت ها روانی اجتماعی برای کدام افرادی که از نظر صحت روانی مشکل دارند / یا مریض روانی هستند
- خدمات مجانی
- برنامه برای جوانان ۱۶ - ۲۵ سال عمر
- ارجاع میتواند توسط افراد، مراقبین، خدمات حمایتی یا متخصصین صحت انجام شود
- حمایت گسترده ۱:۱ ظرفیت سازی ، برنامه گروهی

محلی یا مراکز طبی GP داکترهای

- قرار ملاقات تلفونی (Telehealth) موجود است
- برای بحث در مورد مراقبت صحتی وقتی برای ملاقات بگیریید امکان دارد برای دیدار با یک روانشناس به ارجاع داکتر ضرورت داشته باشید تا بتوانید از یارانه مدیگر استفاده کنید

Breakthru Family Mental**1800 767 212****Health Support Service**<https://breakthru.org.au>

- مناطق محلی Penrith حمایت تلفونی (Telehealth) و گروه های آنلاین
- حمایت خانوادگی مجانی، قابل انعطاف و برای اطفال و جوانان صفر تا ۱۸ سال عمر است
- حمایت تلفونی و گروهی آنلاین ارائه می دهد

Beyond Blue Coronavirus**1800 512 348****Mental Wellbeing Support Service****(تلفون مجانی)**coronavirus.beyondblue.org.au

- ملی
- تلفون آنلاین مجانی
- ۲۴ ساعت / ۷ روز هفته
- معلومات، مشوره و تدابیری که به شما در اداره تندرستی و صحت روان در دوران همه گیری (پاندمی) کمک می کند

Kids Helpline**تلفون مجانی 1800 55 1800**kidshelpline.com.au

- ملی
- برای اطفال، جوانان، والدین، مراقبین، معلمین و مکتب ها
- ۲۴ ساعت / ۷ روز هفته
- خدمات مشوره تلفنی مجانی
- منابع آنلاین

Mental Health Telephone**تلفون مجانی 1800 011 511****Access Line**

- نیو ساث ویلز NSW
- کمک و مشاوره حرفه ای
- ۲۴ ساعت / ۷ روز هفته
- ارجاع به خدمات بهداشت روان محلی

Sane**تلفون مجانی (SANE) 1800 18 7263**

- نیو ساث ویلز NSW
- مشوره تک جلسه ای و حمایت همسالان از طریق گپ تلفون، گپ

Mindspot

1800 61 44 34

www.mindspot.org.au

- سراسر استرالیا
- سرویس مجانی
- کل یادگیری و ارزیابی های دیجیتال
- ارزیابی آنلاین را با ایجاد یک حساب تکمیل کنید
- <https://mindspot.org.au/before-assessment>
- در آخر ارزیابی گزینه برای وقت گرفتن از درمانگر برای بحث در مورد نتیجه و دریافت مکتوب نظرات و توصیه های شخصی وجود دارد
- مشوره برای کلان سالان
- دوره های آنلاین

My Compass

www.mycompass.org.au

- سراسر استرالیا
- کمک بخود آنلاین
- خدمات مجانی
- کمک بخود در آنلاین برای دریافت کمک در مورد استرس، اضطراب، افسردگی یا خیلی ساده برای ایجاد صحت روان
- مراحل دسترسی به سرویس
- این جا ثبت نام کنید www.mycompass.org.au
- بعضی از مشخصات شخصی را وارد کنید
- فعالیت های برنامه خود را انتخاب کنید
- تداوی را از کامپیوتر یا تلفون همراه خود آغاز کنید
- برای مشاهده نتایج داشبورد خود را نگاه کنید

خشونت خانگی و خانوادگی

←← در شرایط عاجل یا امکان تهدید جانی به نمبر (۰۰۰) سه صفر تلفون کنید

توجه: اگر خشونت جنسی، خانگی یا خانوادگی را تجربه می کنید، صرفنظر از محدودیت هائی که در منطقه شما وجود دارد، شما میتوانید خانه خود را ترک کنید و کمک بخواهید

DV West

(نمبر ورودی) 4732 2318

- خدمات کمک در موارد خشونت خانگی و خانوادگی
 - ارجاع برای شرایط خطر و اضطراری
 - زنان خودشان می توانند برای کمک مراجعه کنند
- برای مناطق محلی Penrith
نمبر ورودی ۲۴ ساعت و هفت
روز هفته باز است

Penrith Women's Health
Centre

4721 8749

- حمایت برای:
 - خشونت خانگی و خانوادگی
 - کمک در پذیرش و رسیدگی به پرونده
 - کمک بالینی نرس صحت نسوان
 - مشوره
 - مشوره حقوقی (خدمات حقوقی نسوان)
 - پشتیبانی از مادران جوان
- برای مناطق محلی Penrith
دوشنبه-جمعه ۹ صبح -۵ بعدازظهر

1800RESPECT

تلفون مجانی 1800 737 732

- برای کدام افرادی که خشونت خانگی و خانوادگی و تجاوز جنسی را تجربه کرده اند.
 - خدمات مشوره ای
- ملی
۲۴ ساعت ۷ روز هفته

ACON LGBTIQ and
Domestic and Family
Violence

تلفون مجانی or 9206 2000

acon.org.au

- برای LGBTIQ که خشونت خانگی و خانوادگی را تجربه میکنند
 - کمک های عملی، معلوماتی، ارجاعی و مشوره و دفاعی
- نیوساوت ویلز NSW
دوشنبه-جمعه ۹ صبح -۵ بعدازظهر.

خط کمک به کلانسالان و
سوءاستفاده از معلولین

تلفون مجانی 1800 628 221

- برای زنان به شمول زنان ترنس
 - مشاوران می تواند در موارد زیر کمک کنند:
 - گپ با پلیس و گرفتن کمک حقوقی
 - دریافت مراقبت در شفاخانه و خدمات حمایت خانوادگی
- نیوساوت ویلز NSW
۲۴ ساعت / ۷ روز هفته

- گرفتن حکم ممانعت از خشونت (AVO)
- ایجاد یک برنامه ایمنی برای شما و اولادهای شما
- پیدا کردن یک مسکن اضطراری برای شما و اولادهای شما

تلفون مجانی 1800 656 463 خط تلفون خشونت خانگی نیو ساث ویلز

- ◆ برای نسوان ، به شمول بانوان ترنس
- ◆ مشوره می تواند در این موارد کمک کند:
 - گپ با پلیس و گرفتن کمک حقوقی
 - مراقبت در شفا خانه و خدمات کمک خانوادگی
 - گرفتن حکم مجازات برای خشونت (AVO)
 - تهیه برنامه ایمنی برای شما و اولاد های شما
 - حمایت از اعضای خانواده، افراد مهم و مراقبین نیز امکان دارد

نیوساٹ ویلز NSW
۲۴ ساعت و ۷ روز هفته

تلفون مجانی 1800 424 017 بحران تجاوز جنسی NSW

- ◆ برای همه جنسیت ها در نیوساٹ ویلز که تجربه خشونت خانگی یا خانوادگی یا سوء استفاده جنسی داشته یا در معرض خطر آن هستند
- ◆ خدمات مشورتی تلفنی یا یا آنلاین
- ◆ حمایت برای سایر اعضای خانواده ، یا کدام فرد مهم دیگر و مراقبین

نیوساٹ ویلز NSW
۲۴ ساعت/۷ روز هفته

خط مخصوص مردان 1300 789 978

- ◆ برای مردان، پسرانی که مشکلات خانوادگی و در روابط خود دارند
- ◆ خدمات تلفونی/ آنلاین و معلوماتی

ملی

اطفال و جوانان

**Barnados Centre
Cranebrook**

4729 1211

barnardos.org.au/our-centres/penrith

- برنامه های حمایتی برای اطفال، جوانان + خانواده و والدین (جا محدود است بنابراین تلفون کنید)
 - کارکنان جوانان نیز موجود است
- دوشنبه-جمعه ۹ صبح - ۱ بعد از ظهر.
و ۲-۵ بعداز ظهر
خدمات تماس

Fusion Western Sydney

8805 5900

westernsydney.fusion.org.au

- ادغام آنلاین
 - محتوای بازی و پیشرفت برای ۱۷-۱۳ سال عمر
 - سه شنبه-پنج شنبه، ۵-۳ بعدازظهر
- برای مناطق محلی Penrith**

Headspace Penrith

4720 8800 – 606 High St, Penrith

headspace.org.au

- حمایت درصحت روانی، صحت عمومی، الکحل و خدمات سایر مواد مخدر و حمایت کاری
 - برای جوانان، ۲۵-۱۲ سال عمر
- برای مناطق محلی Penrith**
دوشنبه-جمعه ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر
حمایت و کمک برای خانواده و دوستان
آنها نیز موجود است

NCNS

4721 8520

nepeancommunity.org.au

- خدمات حمایتی اطفال، جوانان و خانواده
 - فعالیت های عملی و اجتماعی آنلاین
 - پاسخ تلفون با ایمیل / تلفون
 - کارکنان جوانان نیز موجود است
- واقع در Penrith**
دوشنبه-جمعه

Platform Youth Services

4760 0800 - 1800 760 071 570 – (تلفون مجانی) High St, Penrith

platformys.org.au

- برای جوانان ۲۵-۱۲ سال عمر
 - در معرض خطر بی خانمان شدن
 - حمایت های مسکن اضطراری و انتقالی
 - حمایت های کرایه نشینی
 - کمک های مالی از طریق وام ها بی بهره مشروط به ارزیابی
 - حمایت از میانجیگری خانوادگی برای افراد کمتر از ۱۶ سال عمر
 - کارکنان میتواند در فضای باز با جوانانی که در بحران هستند ملاقات کنند (با تهیه ماسک برای ملاقات در فضای باز)
- واقع در Penrith**

Community Junction Inc.

9834 2708

www.communityjunction.org.au

info@communityjunction.org.au

- **مناطق محلی Penrith**
خدمات مجانی
- **تیم جوانان**
 - ۱۲-۱۸ سال عمر
 - خدمات برای ورود سرزده جوانان- ۵ روز هفته کارکنان جوانان در دسترس هستند
- **کلان تر از ۱۸ سال عمر**
 - خدمات زوم آنلاین (بدون وقت قبلی)
- **ورود به آنلاین در روزها و ساعات**
 - دوشنبه و چهارشنبه ۳.۳۰ تا ۵.۳۰ بعد از ظهر
 - جمعه ۵ بعد از ظهر - ۷ بعد از ظهر
 - فعالیت های مختلف تفریحی آنلاین
- برای جوانان حمایت ۱:۱ موجود است
- جلسات ورزشی آنلاین برای والدین
- جلسات تعامل یادگیری آنلاین برای اطفال ۵-۰ سال عمر و والدین آنها

Bridging the Gap

9673 1211

www.btg.org.au

- **مناطق محلی St Mary's و Penrith**
دوشنبه - پنجشنبه ۹-۵.۳۰ بعد از ظهر
- مشوره اطفال، جوانان و خانواده
- اطفال ۳-۶ سال عمر- هنر درمانی، بازی درمانی
- جوانان ۱۸-۱۲ سال عمر و خانواده های آنها
- مشوره مجانی تلفونی و آنلاین برای جوانانی که ضربه روحی، اضطراب، افسردگی، و تنش در مکتب یا روابط تجربه کرده اند

Street University Penrith

تلفون مجانی 1800 151 045

- **برای مناطق محلی Penrith**
- برای افراد ۱۵-۲۴ سال عمر
- کل خدمات از طریق تلفون یا آنلاین است
- خدمات مشوره ای
- کار موردی
- فعالیت ها و تعامل جوانان از طریق Discord

Flourish Australia

9393 9799

- **برای مناطق محلی Penrith**
دوشنبه-جمعه ۹ تا ۵ بعد از ظهر
- حمایت های روحی برای افرادی که با مریضی / مشکلات صحت روانی زندگی میکنند
- برنامه برای جوانان ۱۶-۲۵ سال عمر
- ارجاع میتوان توسط شخص، مراقبین و خدمات حمایتی یا متخصص صحت انجام شود
- حمایت ۱:۱، ظرفیت سازی، برنامه گروهی

Kids Helpline**تلفون مجانی) 1800 55 1800**kidshelpline.com.au

- ♦ برای اطفال، نوجوانان، جوانان
- ♦ هم چنین برای والدین+مراقبین ، معلم ها و مکتب ها
- ♦ خدمات مجانی مشوره تلفنی
- ♦ منابع آنلاین نیز موجود است

ملی

۲۴ ساعت / ۷ روز هفته

خدمات چند فرهنگی**Nepean Multicultural Access (NMA)**Elizabeth: **0416 713 019** - Shahnaz: **0405 300 027** - Faye: **0403 548 083**Laura: **0416 723 904** - nma.org.au<http://www.nma.org.au> - 29 Swanston St, St Marys

- ♦ خدمات حمایتی
- ♦ برنامه های عامه
- ♦ مدد کاری
- ♦ خدمات استقرار
- ♦ حمایت های چند فرهنگی به مهاجرین و افراد با سابقه پناهندگی

Penrith Women's Health Centre**4721 8749**pwhcentre@pwhc.org.au - penrithwomenshealthcentre.com

- ♦ حمایت در موارد خشونت خانگی
- ♦ خدمات مشوره
- ♦ خدمات صحت نسوان
- ♦ حمایت از دادگاه خشونت خانگی
- ♦ برنامه های عامه

برای مناطق محلی Penrith

Syd West Multicultural Services**خدمات چند فرهنگی غرب سیدنی 9621 6633**sydwestms.org.au

- ♦ خدمات برای پناهندگان و تازه واردین (کمتر از ۵ سال دراسترالیا)
- ♦ جلسات معلوماتی و فعالیتهای گروهی
- ♦ کلاس های زبان انگلیسی
- ♦ حمایت و ارجاع به امدادهای اضطراری

برای زنان سیدنی

Multicultural Problem Gambling Services for NSW**1800 858 858**www.gamblinghelp.nsw.gov.au

- ♦ کمک برای مشکل قماربازی

برای نیو ساث ویلز NSW

Services Australia -
Centrelink

131 202

- ارائه شفاهی ادعا از طریق تلفون
- یادگیری استفاده از برنامه سنترلینک
- کمک در انجام ادعاهای آنلاین

ملی

معلولیت

Nepean Area Disabilities
Organisation (NADO)

1300 738 229 ن
nado.org.au/

سازمان معلولیت ناحیه نی پن (NADO)

- مسکن کوتاه مدت و خدمات رفاهی
- خدمات بالینی از طریق راه دور یا تلفنی
- هماهنگی حمایت ها

برای مناطق محلی Penrith و حومه

Penrith Disabilities
Resource Centre

4732 2363

مرکز منابع معلولیت های پنریت

- معلومات در مورد حمایت از افراد دارای معلولیت
- حمایت برای افراد معلول و مراقبین آنها

برای مناطق محلی Penrith
دوشنبه- جمعه ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر.

Uniting Penrith

4732 9444

lacinfo@uniting.org

- کمک در دسترسی به My Aged Care و NDIS
- هماهنگی حمایت ها
- حمایت در مسکن

برای مناطق محلی Penrith

Active Care Network
FEE-BASED SERVICE

4722 3083

activecarenetwork.org.au

- خدمات با دریافت مصارف
- کمک در ترانسپورت
- برای افراد در برنامه NDIS
- برای افراد سالمند که از طرف My Aged Care ارجاع شده اند

سراسر سیدنی

NSW Ageing and
Disability Abuse Helpline

(تلفون مجانی) 1800 628 221

- برای افرادی که سوء رفتار با سالمندان معلول را تجربه، مشاهده و یا مظنون به آن بوده اند.
- خط کمک محرمانه
- معلومات، مشاوره، ارجاعات

نیوسا و یلز NSW

دوشنبه-جمعه ۹ صبح تا ۵ بعد از ظهر

افراد سالمند / کلانسالان

Uniting Penrith

4732 9444

lacinfo@uniting.org

- کمک در دسترسی به NDIS و My Aged Care
- هماهنگی حمایت ها
- حمایت در مسکن

برای مناطق محلی Penrith

Community Junction Inc.

9834 2708

www.communityjunction.org.au

info@communityjunction.org.au

- فعالیت های بسیار برای کلانسالان
- گروه های عامه برای کلان سالان

مناطق محلی Penrith و فراتر

خدمات مجانی
هیچ شرایط ندارد

Council For Older Australians

8268 9601 / 0438 431 817

acsn@cotansw.com.au

Aged Care Navigator Service

[Aged Care Navigator - COTA NSW](#)

- کمک به کلان سالان و خانواده های آنها برای دسترسی به خدمات مراقبت از سالمندان
- معلومات و توصیه در مورد My Aged Care
- حمایت در درک خدمات موجود برای کمک به افراد سالمند

نیوساوت ویلز NSW

Active Care Network

4722 3083

activecarenetwork.org.au

- خدمات ترانسپورت
- برای افرادی که در برنامه NDIS هستند
- برای افراد کلان تر - که از طرف My Aged Care معرفی شده اند

سراسر سیدنی

خدمات با دریافت مصارف

COVID-19 Support Line for Senior Australians

(تلفون مجانی) 1800 171 866

- معلومات و حمایت
- برای کلان سالان استرالیایی و خانواده ها و مراقبین آنها

ملی

دوشنبه - جمعه ۸.۳۰ صبح تا ۶
۶ بعد از ظهر

Elder Abuse Prevention Unit 1300 651 192

(07) 3867 2525

- کمک مجانی به کدام افرادی که مورد تجاوز یا شاهد یا مشکوک به سوء استفاده از یک فرد کلان سال توسط شخصی که به او اعتماد دارد، داشته باشد
- حمایت، ارجاع و معلومات

ملی

NSW Ageing and Disability Abuse Helpline

1800 628 221

nswadc@adc.nsw.gov.au

- دادن راپور سوء استفاده، سهل انگاری و بهره کشی از افراد کلان سال و اشخاص معلول در خانواده ، خانه یا جامعه
- دسترسی به معلومات و حمایت ها
- به دسترسی به افراد کلان سالا استرالیا کمک میکند

نیوساٹ ویلز NSW
دوشنبه - جمعه ۹ صبح ۵ بعدازظهر

ملی

Urgent home support services and My Aged Care

1800 200 422 تلفون مجاني

- خدمات کوتاه مدت در خانه درموارد عاجل بدون انجام ارزیابی مراقبت از کلان سالان:
 - خوارک
 - مراقبت های شخصی