

# INNER WEST

Οδηγός  
Ηλικιωμένων

20  
24



Ο Δήμος αναγνωρίζει τους λαούς Gadigal και Wangal του έθνους Eora, οι οποίοι είναι οι παραδοσιακοί θεματοφύλακες των εδαφών στα οποία βρίσκεται η Περιοχή Τοπικής Αυτοδιοίκησης του Inner West.



## Εκλογικά Διαμερίσματα Τοπικής Αυτοδιοίκησης (LGA Wards)

- Balmain Ward – Baludarri (Leather Jacket)
- Leichhardt Ward – Gulgadya (Grass Tree)
- Ashfield Ward – Djarrawunang (Κίσσο)
- Stanmore Ward – Damun (Εικ. Port Jackson)
- Marrickville Ward – Midjuburi (Lillypilly)



## Μήνυμα του Δημάρχου

Ο Δήμος του Inner West δεσμεύεται να υποστηρίξει τους ηλικιωμένους κατοίκους μας και να τους βοηθήσει να γεράσουν καλά.

Πολλοί από τους ηλικιωμένους στο Inner West είναι πολλά χρόνια κάτοικοι που βοήθησαν να γίνει το Inner West ο τόπος που είναι σήμερα. Ευχαριστώ όλους τους ηλικιωμένους μας για τη συνεχή συμβολή τους στην κοινότητά μας.

Αυτός ο Οδηγός Ηλικιωμένων στοχεύει να βοηθήσει τους ηλικιωμένους του Inner West να παραμείνουν ανεξάρτητα, υγιή και παραγωγικά μέλη της κοινότητάς μας.

Με πληροφορίες σχετικά με μη κερδοσκοπικούς, κυβερνητικούς και φιλανθρωπικούς οργανισμούς, αυτός ο εύκολος στην πλοήγηση κατάλογος θα σας βοηθήσει να συνδεθείτε με μια σειρά τοπικών υπηρεσιών υποστήριξης και προγραμμάτων που βοηθούν τους ηλικιωμένους να αξιοποιήσουν στο έπακρο τη ζωή.

Είτε αναζητάτε συμβουλές υγείας, οικονομικές ή νομικές συμβουλές - ή ίσως καθημερινή υποστήριξη στο σπίτι - όλα είναι εδώ.

Πιστεύουμε ότι αυτός ο Οδηγός δεν θα είναι μόνο μια σπουδαία πηγή πληροφοριών για τους ηλικιωμένους κατοίκους, αλλά και ένα χρήσιμο εργαλείο για τους φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και τους παρόχους υπηρεσιών.



Clr Darcy Byrne  
Δήμαρχος του Inner West

Για να επικοινωνήσετε με ένα μέλος της Ομάδας Υγιούς Γήρανσης, στείλτε email στη διεύθυνση: [seniors@innerwest.nsw.gov.au](mailto:seniors@innerwest.nsw.gov.au) ή αφήστε ένα μήνυμα στο τηλέφωνο (02) 9392 5863. Το προσωπικό ελέγχει τακτικά τα μηνύματα, οπότε αφήστε το όνομα και τον αριθμό του τηλεφώνου σας. Μπορείτε επίσης να καλέσετε την Εξυπηρέτηση Πελατών του Δήμου του Inner West στο τηλέφωνο: 9392 5000 ή να επισκεφθείτε το [www.innerwest.nsw.gov.au/seniors](http://www.innerwest.nsw.gov.au/seniors).

## Περιεχόμενα

Πληροφορίες Έκτακτης Ανάγκης και Ασφάλειας	04
Κέντρα Υδάτινων Δραστηριοτήτων	05
Κοινοτικά Κέντρα και Συνεργάτες	06
Δημοτικά Λεωφορεία και Υπηρεσίες	07
Επιχορηγήσεις	07
Βιβλιοθήκες	08
Στέγαση	09
Συνήγοροι, Δικαιώματα και Πληροφορίες	10
Πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων και αναπήρων	14
Δραστηριότητες και σύνδεση με την κοινότητα	16
Φροντιστές	20
Βοήθεια υπολογιστών	21
Άνοια	22
Ενδοοικογενειακή βία	24
Οικονομική στήριξη και αλφαριθμητισμός	25
Φαγητό	26
Φροντίδα Κήπου	28
Υπηρεσίες Υγείας	29
Βοήθεια στο σπίτι και την κοινότητα	33
Συντήρηση και τροποποιήσεις κατοικιών	34
Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας	35
Πάροχοι πολυπολιτισμικών υπηρεσιών	37
Απάτες και Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο	38
Μεταφορές	39
Ευκαιρίες Εθελοντισμού	40



## Πληροφορίες Έκτακτης Ανάγκης και Ασφάλειας

Σε περίπτωση ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ καλέστε το 000 (24ωρη εξυπηρέτηση) Ο χειριστής θα σας ρωτήσει ποια υπηρεσία χρειάζεστε (Πυροσβεστική, Αστυνομία, Ασθενοφόρο) [Fire, Police, Ambulance] και στη συνέχεια την τοποθεσία της έκτακτης ανάγκης και την πλησιέστερη διασταύρωση. Για καταστάσεις ΜΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ τηλεφωνήστε στη Γραμμή Αστυνομικής Βοήθειας T: 131 444

### Αστυνομικά Τμήματα Περιοχών

Αστυνομικό Τμήμα Campsie: 9784 9399

Αστυνομικό Τμήμα Leichhardt: 9552 8099

Αστυνομικό Τμήμα Inner West: 9568 9299

Αστυνομικό Τμήμα Burwood: 9745 8499

Αστυνομικό Τμήμα Ashfield: 9797 4099

### Πολιτειακές Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης

Πλημμύρα, Καταιγίδα, και Τσουνάμι: 132 500

### Ασφάλεια Covid-19 για ηλικιωμένους

Ο κίνδυνος σοβαρής ασθένειας από τη COVID-19 αυξάνεται με την ηλικία. Το ποσοστό είναι υψηλότερο για όσους έχουν άλλες σοβαρές καταστάσεις υγείας ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

### Για να παραμείνετε Ασφαλείς από τη COVID:

Όταν είστε έξω, συνιστάται να φοράτε μάσκα, να μένετε τουλάχιστον 1,5 μ. μακριά από άλλα άτομα και να φροντίζετε την καλή υγιεινή των χεριών σας.

Κάντε τεστ εάν έχετε συμπτώματα, ακόμη και αν είναι ήπια, και μιλήστε με το γιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι συνεχίζετε να πηγαίνετε σε τυχόν ιατρικά ραντεβού που μπορεί να έχετε. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τον παρακάτω ιστότοπο:

[www.nsw.gov.au/covid-19/stay-safe/higher-risk-groups/seniors](http://www.nsw.gov.au/covid-19/stay-safe/higher-risk-groups/seniors)

### Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού [National Coronavirus Helpline]

Τηλέφωνο: 1800 020 080

## Κέντρα Υδάτινων Δραστηριοτήτων

Πρόσβαση σε πέντε κέντρα υδάτινων δραστηριοτήτων και τρία γυμναστήρια με μια κάρτα. Μάθετε περισσότερα και εγγραφείτε σήμερα μέσω του ιστοτόπου Inner West Fitness Pass. Εκπτώσεις για ηλικιωμένους, ισχύουν όροι.

[www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/inner-west-fitness-pass/inner-west-fitness-pass](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/inner-west-fitness-pass/inner-west-fitness-pass)

### Κέντρο Υδάτινων Δραστηριοτήτων Annette Kellerman

Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν: Τρεις πισίνες, τάξεις κολύμβησης, γυμναστήριο, τάξεις γυμναστικής, βρεφονηπιακό σταθμό, καφετέρια, αίθουσα συνεδριάσεων.

Τηλέφωνο: (02) 9392 5400

Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/annette-kellerman-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/annette-kellerman-aquatic-centre)

Address: Enmore Park, Black Street, Marrickville NSW 2204

### Κέντρο Υδάτινων Δραστηριοτήτων Ashfield

Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν: Πέντε πισίνες, τάξεις κολύμβησης, τάξεις γυμναστικής, προσωπική προπόνηση, βρεφονηπιακό σταθμό, καφετέρια, σπα, σάουνα, ατμόλουτρο.

Τηλέφωνο: (02) 9392 5400

Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/ashfield-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/ashfield-aquatic-centre)

Address: Frederick and Elizabeth Street, Ashfield NSW 2131

### Dawn Fraser Baths

Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν: Πισίνα κυμάτων με αλμυρό νερό, αποδυτήρια, ζεστά ντους, περίπτερο.

Τηλέφωνο: (02) 9392 5400

Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/dawnfraser-baths](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/dawnfraser-baths)

Address: Elkington Park, Fitzroy Avenue, Balmain NSW 2041

### Κέντρο Υδάτινων Δραστηριοτήτων Fanny Durack

Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν: Δύο πισίνες, τάξεις aqua aerobics.

Τηλέφωνο: (02) 9392 5400

Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/fannydurack-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/fannydurack-aquatic-centre)

Address: Petersham Park, Station Street, Petersham NSW 2049

### Κέντρο Υδάτινων Δραστηριοτήτων Leichhardt Park

Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν: Έξι πισίνες, τάξεις κολύμβησης, γυμναστήριο, τάξεις γυμναστικής, βρεφονηπιακό σταθμό, καφετέρια.

Τηλέφωνο: (02) 9392 5400

Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/leichhardt-park-aquatic-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/leichhardt-park-aquatic-centre)

Address: Leichhardt Park, Mary Street, Lilyfield NSW 2040

## Κοινοτικά Κέντρα και Συνεργάτες

Τα Κοινοτικά Κέντρα φιλοξενούν ποικίλες δραστηριότητες και, ενώ δεν προσφέρουν όλα τα κέντρα τις ίδιες υπηρεσίες, συλλογικά προσφέρουν προγράμματα, οικιακές υπηρεσίες, ατομική υποστήριξη, κοινοτικές ομάδες, περιβαλλοντικές και καλλιτεχνικές αναζητήσεις. Επισκεφθείτε τους ιστοτόπους ή καλέστε για ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τα συγκεκριμένα προγράμματα που διατίθενται και τις ώρες λειτουργίας.

### Addison Road (Κοινοτική Οργάνωση Addison Road)

**Τηλέφωνο:** (02) 9569 7633

**Web:** [www.addiroad.org.au/](http://www.addiroad.org.au/)

**Address:** 142 Addison Road, Marrickville NSW 2204

### Κοινοτικό Κέντρο Annandale

Μια τοπική εγκατάσταση που παρέχει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και προγραμμάτων και υποστηρίζει ομάδες της τοπικής κοινότητας. Διατίθεται επίσης προς ενοικίαση.

**Τηλέφωνο:** (02) 9392 5419

**Web:** [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/annandale-community-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/annandale-community-centre)

**Address:** 79 Johnston Street, Annandale NSW 2038

### Κοινοτικό Κέντρο Canterbury City

Περιλαμβάνει υπηρεσία φροντίδας κήπου, υποστήριξη στο σπίτι, υπηρεσία κοινωνικής ένταξης και ευεξίας, ευκαιρίες εθελοντισμού, κατάρτιση και εκπαίδευση. Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι δεν υπάρχει πλέον υπηρεσία Ειρηνοδίκη (Justice of the Peace).

**Τηλέφωνο:** (02) 9750 9344

**Web:** [www.4cs.org.au](http://www.4cs.org.au)

**Address:** 130 Railway Parade, Lakemba NSW 2195

### Κοινοτικό Κέντρο Hannaford

Μια τοπική εγκατάσταση που παρέχει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και προγραμμάτων και υποστηρίζει ομάδες της τοπικής κοινότητας. Διατίθεται επίσης προς ενοικίαση.

**Τηλέφωνο:** (02) 9392 5869

**Web:** [www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/hannaford-community-centre#activities](http://www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/hannaford-community-centre#activities)

**Address:** 608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

### Κοινοτικό Κέντρο Jimmy Little

Μια τοπική εγκατάσταση που υποστηρίζει τάξεις, προγράμματα και ομάδες υποστήριξης, επίσης διατίθεται προς ενοικίαση. Τηλέφωνο: (02) 9392 5000 (Inner West Council Customer Service)

**Τηλέφωνο:** (02) 9392 5000 (Inner West Council Customer Service)

**Web:** [www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/jimmy-little-community-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/jimmy-little-community-centre)

**Address:** 19 Cecily Street, Lilyfield NSW 2040

### Κέντρο Γειτονιάς Newtown

Ένα τοπικό κέντρο που υποστηρίζει δραστηριότητες, προγράμματα, πληροφορίες και παραπομπές ηλικιωμένων, την έλλειψη στέγης και ειδικό οικοτροφείο. Επίσης έχει δωμάτια διαθέσιμα προς ενοικίαση.

**Τηλέφωνο:** (02) 9564 7333

**Web:** [www.newtowncentre.org](http://www.newtowncentre.org)

**Address:** 11-13 Darley Road, Newtown NSW 2042

### Κοινοτικό Κέντρο Summer Hill - 3Bridges

Παρέχει πληροφορίες και βοήθεια στους κατοίκους και υλοποιεί προγράμματα για την κάλυψη των αναγκών της κοινότητας. Επίσης έχει δωμάτια διαθέσιμα προς ενοικίαση.

**Τηλέφωνο:** 1300 327 434

**Web:** [3bridges.org.au](http://3bridges.org.au)

**Address:** 131 Smith Street, Summer Hill NSW 2130

### Together2 (πρώην Κέντρο Γειτονιάς Rozelle)

Παρέχει μια σειρά από υπηρεσίες απλής προσέλευσης (drop-in) και έναν τόπο συνάντησης για άτομα και ομάδες, καθώς και κοινοτικά έργα, εκδηλώσεις και υπηρεσίες.

**Τηλέφωνο:** (02) 9556 9500

**Web:** [together2.org.au](http://together2.org.au)

**Address:** 754 Darling Street, Rozelle NSW 2039



## Δημοτικά Λεωφορεία

### Ενοικίαση Λεωφορείων

Ο Δήμος του Inner West παρέχει αρκετά διαφορετικά λεωφορεία προς ενοικίαση από κοινοτικές ομάδες.

**Τηλέφωνο: (02) 9392 5000**

**Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses)**

## Επιχορηγήσεις

### Πρόγραμμα Επιχορηγήσεων του Δήμου του Inner West

Οι επιχορηγήσεις παρέχουν οικονομική βοήθεια για καινοτόμες, δημιουργικές και βιώσιμες πρωτοβουλίες που υποστηρίζουν και αναπτύσσουν την τοπική κοινότητα. Υπάρχουν αρκετές Επιχορηγήσεις του Δήμου του Inner West. Για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες επιχορηγήσεις, επισκεφθείτε τον ιστότοπο Inner West Council Grants:

**Τηλέφωνο: (02) 9392 5000**

**Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/grants](http://www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/grants)**

## Βιβλιοθήκες

Υπάρχουν οκτώ βιβλιοθήκες σε όλο το Inner West: στο Ashfield, στο Balmain, στο Dulwich Hill (Emanuel Tsardoulis Community), στο Haberfield, στο Leichhardt, στο Stanmore, στο St Peters/Sydenham, και στο κέντρο του ιστορικού αρχείου του Δήμου στο Petersham. Κάθε βιβλιοθήκη είναι μοναδική, με συλλογές των γλωσσών της κοινότητας, ομιλίες συγγραφέων και άλλες παρουσιάσεις, ιστορικά αρχεία και πολλά άλλα. Οι βιβλιοθήκες παρέχουν κοινοτικές πρωτοβουλίες και υπηρεσίες βιβλιοθήκης κατ' οίκον. Αξίζει να μάθετε περισσότερα επισκεπτόμενοι τον ιστότοπο: **Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries/find-a-library](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries/find-a-library)**

**Επικοινωνία: [library@innerwest.nsw.gov.au](mailto:library@innerwest.nsw.gov.au)**

### Βιβλιοθήκη Ashfield

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: Level 3, 260 Liverpool Road,  
Ashfield NSW 2131

### Βιβλιοθήκη Balmain

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: 370 Darling Street, Balmain  
NSW 2041

### Βιβλιοθήκη Dulwich Hill (Emanuel Tsardoulis) (Emanuel Tsardoulis)

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: 362-372 New Canterbury  
Road, Dulwich Hill  
NSW 2203

### Βιβλιοθήκη Haberfield

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: 78 Dalhousie Street,  
Haberfield NSW 2045

### Βιβλιοθήκη Leichhardt

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: Piazza Level, Italian Forum,  
23 Norton Street, Leichhardt NSW  
2040

### Βιβλιοθήκη Marrickville

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: Patyegarang Place, 313  
Marrickville Road, Marrickville NSW  
2204

### Βιβλιοθήκη Stanmore

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: Stanmore Reserve, Douglas  
Street,  
Stanmore NSW 2048

### Βιβλιοθήκη St Peters/ Sydenham

Τηλέφωνο: (02) 9392 5588

Address: St Peters Town Hall,  
39 Unwins Bridge Road,  
St Peters NSW 2044

## Στέγαση

### Εταιρεία Αβοριγίνων για Κοινοτικές Υπηρεσίες Αποκατάστασης Αστέγων [Aboriginal Corporation for Homeless & Rehabilitation Community Services]

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας που προσφέρει υποστήριξη και παραπομπές για Αβορίγινες που είναι άστεγοι ή αντιμετωπίζουν έλλειψη στέγης.

**Τηλέφωνο: (02) 9799 8446**

**Web: [www.achracs.org.au](http://www.achracs.org.au)**

### Βοήθεια για Φροντίδα και Υπηρεσίες Στέγασης για Ηλικιωμένους

**Τηλέφωνο: 1800 200 422**

**Web: [www.myagedcare.gov.au/help-at-home](http://www.myagedcare.gov.au/help-at-home)**

### Care Connect [Σύνδεση Φροντίδας]

Ατομική υποστήριξη και μεσολάβηση για άτομα που βρίσκονται σε μειονεκτική οικονομική θέση ή/και κινδυνεύουν να μείνουν άστεγα.

**Τηλέφωνο: 1800 692 464**

**Web: [www.careconnect.org.au](http://www.careconnect.org.au)**

### Κοινοτικές Υπηρεσίες και Δικαιοσύνη

Το Housing Pathways είναι ο τρόπος διαχείρισης των αιτήσεων για στεγαστική βοήθεια στη NNO. Πρόκειται για μια εταιρική σχέση μεταξύ του Υπουργείου Κοινοτήτων και Δικαιοσύνης (DCJ), περιλαμβανομένου του Γραφείου Στέγασης Αυτοχθόνων (AHO) και του Κέντρου Επικοινωνίας για τη Στέγαση [Housing Contact Centre], και των συμμετεχόντων παρόχων κοινοτικής στέγασης.

**Τηλέφωνο: 1800 422 322 (Housing Contact Centre)**

**Web: [www.facs.nsw.gov.au/housing/help/applying-assistance](http://www.facs.nsw.gov.au/housing/help/applying-assistance)**

### Link2Home

Πληροφορίες σχετικά με τοπικές υπηρεσίες, αξιολόγηση των αναγκών, παραπομπές σε εξειδικευμένες υπηρεσίες αστέγων και υποστήριξης, προσωρινή στέγαση και άλλες υπηρεσίες.

**Τηλέφωνο: 1800 152 152**

**Web: [www.dcj.nsw.gov.au/contact-us/helplines.html#link2home](http://www.dcj.nsw.gov.au/contact-us/helplines.html#link2home)**

### My Aged Care

Πρόσβαση σε μια σειρά από ιδρύματα και καταλύματα ανάπαυλας.

**Τηλέφωνο: 1800 200 422**

**Web: [www.myagedcare.gov.au/aged-care-homes](http://www.myagedcare.gov.au/aged-care-homes)**

### Κέντρο Γειτονιάς Newtown

Υπηρεσίες οικοτροφείου και βοήθεια για άστεγους.

**Τηλέφωνο: (02) 9509 1800 (Boarding House Outreach Service)**

**Web: [www.newtowncentre.org/outreach-service.html](http://www.newtowncentre.org/outreach-service.html)**

### Stride

Στέγαση, υπηρεσίες υποστήριξης και προγράμματα αναψυχής στο πλαίσιο του προγράμματος NDIS για ενήλικες με ψυχιατρική αναπηρία.

Εκπαίδευση, υποστήριξη και επιμόρφωση ατόμων με νοητική υστέρηση που ζουν στο σπίτι τους.

**Τηλέφωνο: 1300 00 1907**

**Web: [www.stride.com.au](http://www.stride.com.au)**

**Address: Level 2, Building 125, Corner Church and Glover Streets, Lilyfield NSW 2040**

### Ίδρυμα Rev. Bill Crews και Ίδρυμα Exodus

Παρέχει υπηρεσίες βοήθειας και υποστήριξης, όπως κοινωνικούς λειτουργούς, ποιμαντική, συμβουλευτική, δέματα τροφίμων και κοινωνική βοήθεια.

**Τηλέφωνο: (02) 8752 4600**

**Web: [www.billcrews.org](http://www.billcrews.org)**

**Address: 180 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131**

### UnitingCare

Διαχείριση περιπτώσεων για ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους, προγράμματα ανεξάρτητης διαβίωσης, υποστηριζόμενης διαβίωσης και στέγασης.

**Τηλέφωνο: 1800 864 846**

**Web: [www.unitingcare.org.au](http://www.unitingcare.org.au)**

### Υπηρεσίες Αστέγων Wesley

**Τηλέφωνο: 1300 259 789**

**Web: [www.wesleymission.org.au/about-us/contact-us](http://www.wesleymission.org.au/about-us/contact-us)**

## Συνηγορία, νομικά δικαιώματα και πληροφορίες

### Συμβούλιο Κατά των Διακρίσεων της ΝΝΟ

Για άτομα που έχουν υποστεί διακρίσεις λόγω φύλου, εγκυμοσύνης, φυλής, ηλικίας, σεξουαλικής προτίμησης, οικογενειακής ή οικιακής κατάστασης, αναπηρίας ή προσωπικών σχέσεων.

Τηλέφωνο: 1800 670 812

Web: [www.antidiscrimination.nsw.gov.au](http://www.antidiscrimination.nsw.gov.au)

### Αυστραλιανή Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

Ανεξάρτητος φορέας που διερευνά και επιλύει καταγγελίες σχετικά με παράνομες διακρίσεις λόγω φύλου, φυλής, αναπηρίας και ηλικίας.

Τηλέφωνο: 1300 656 419 or (02) 9284 9888

Web: [www.humanrights.gov.au/complaints](http://www.humanrights.gov.au/complaints)

### Capacity Australia

Μια πύλη (portal) πόρων για άτομα με ευθύνη λήψης αποφάσεων αναπηρίας και για παρόχους υπηρεσιών.

Web: [www.capacityaustralia.org.au/about-capacity-australia](http://www.capacityaustralia.org.au/about-capacity-australia)

### Συνήγορος του Πολίτη της Κοινοπολιτείας

Καταγγελίες σχετικά με τα Κυβερνητικά Υπουργεία της Αυστραλίας.

Τηλέφωνο: 1300 362 072

Web: [www.ombudsman.gov.au](http://www.ombudsman.gov.au)

### Κοινοτικά Κέντρα Δικαιοσύνης

Μια δωρεάν κυβερνητική υπηρεσία που βοηθά τα άτομα να επιλύουν διαφορές μέσω διαμεσολάβησης.

Τηλέφωνο: 1800 990 777

Web: [www.cjc.justice.nsw.gov.au](http://www.cjc.justice.nsw.gov.au)

### Καταγγελίες μέσω του My Aged Care

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με οποιαδήποτε πτυχή της εμπειρίας φροντίδας ηλικιωμένων (ή ενός αγαπημένου προσώπου), μπορείτε να τις αναδείξετε μέσω του My Aged Care.

Τηλέφωνο: 1800 200 422

Web: [www.myagedcare.gov.au/contact-us/complaints](http://www.myagedcare.gov.au/contact-us/complaints)

### Συμβούλιο για τη Γήρανση (COTA)

Ένας οργανισμός αιχμής για άτομα άνω των 50 ετών. Βασισμένος στους καταναλωτές και όχι στην κυβέρνηση, συνηγορεί ώστε να διασφαλίσει ότι οι απόψεις των ηλικιωμένων ακούγονται.

Τηλέφωνο: (02) 9286 3860/1800 449 102

Web: [www.cotansw.com.au](http://www.cotansw.com.au)

### Συνδυασμός Συνταξιούχων και Superannuants

Συνηγορία ατόμων με χαμηλά εισοδήματα στους τομείς των δικαιωμάτων των καταναλωτών, της στέγασης, των υπηρεσιών ηλικιωμένων, του κόστους ζωής και του εισοδήματος.

Τηλέφωνο: 1800 451 488/(02) 8836 2100

Web: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au)

### ΜΗΝ ΚΑΛΕΙΤΕ Εγγραφείτε (DO NOT CALL Register)

Μια δωρεάν υπηρεσία όπου οι καταναλωτές μπορούν να καταχωρήσουν με ασφάλεια τους αριθμούς σταθερού τηλεφώνου, κινητού ή φαξ για να μειώσουν τις αυτόκλητες κλήσεις τηλεμάρκετινγκ.

Τηλέφωνο: 1300 792 958

### Συνήγορος του Πολίτη για την Ενέργεια και το Νερό της ΝΝΟ

Εάν έχετε προβλήματα με την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου ή νερού.

Τηλέφωνο: 1800 246 545

Web: [www.ewon.com.au](http://www.ewon.com.au)

### Νομική Υπηρεσία Χρηματοπιστωτικών Δικαιωμάτων

Χρηματοπιστωτικές υπηρεσίες: καταναλωτική πίστη- τραπεζικά- είσπραξη οφειλών και ασφάλιση. Τηλεφωνική βοήθεια και χρηματοοικονομικές συμβουλές, νομικές συμβουλές και εκπροσώπηση.

Τηλέφωνο: 1800 007 007 (Εθνική Γραμμή Βοήθειας για Χρέη)

Τηλέφωνο: 1800 844 949 (Γραμμή Νομικών Συμβουλών)

Web: [www.financialrights.org.au/about-us/contact-us](http://www.financialrights.org.au/about-us/contact-us)

## Επιτροπή Παραπόνων Υγειονομικής Περιθαλψης

Καταγγελίες μπορούν να γίνουν για οποιονδήποτε πάροχο υπηρεσιών υγείας στη NNO, συμπεριλαμβανομένων γιατρών, νοσηλευτών, οδοντιάτρων, φαρμακοποιών, ψυχολόγων, χειροπρακτών, ποδολόγων και άλλων.

**Τηλέφωνο: 1800 043 159/(02) 9219 7444**

**TTY: (02) 9219 7555 (or via NRS 133 677)**

**Web: [www.hccc.nsw.gov.au](http://www.hccc.nsw.gov.au)**

## Σύνδεση Δικαιοσύνης (Justice Connect)

Μια νομική φιλανθρωπική οργάνωση που βοηθά άτομα σε ένα ευρύ φάσμα τομέων του δικαίου και σε όλα τα στάδια των νομικών ζητημάτων, περιλαμβανομένης της κακοποίησης ηλικιωμένων.

**Τηλέφωνο: (02) 8599 2100**

**Web: [www.justiceconnect.org.au](http://www.justiceconnect.org.au)**

## LawAccess NSW

Δωρεάν νομικές πληροφορίες και υπηρεσία παραπομπής.

**Τηλέφωνο: 1300 888 529**

**Ζωντανή Επικοινωνία (Live Chat): Διαθέσιμο μέσω του ιστοτόπου μας**

**Web: [www.lawaccess.nsw.gov.au](http://www.lawaccess.nsw.gov.au)**

## Νομική Βοήθεια

Παρέχει δωρεάν νομικές συμβουλές σε μειονεκτούντα άτομα σε όλη τη NNO και εκπροσώπηση σε ορισμένες περιπτώσεις. Ενημερωτικά δελτία και πόροι για την αντιμετώπιση νομικών προβλημάτων σε διάφορες κοινοτικές γλώσσες.

**Τηλέφωνο: 1300 888 529**

**Web: [www.legalaid.nsw.gov.au](http://www.legalaid.nsw.gov.au)**

**Νομική Βοήθεια Burwood**

**Τηλέφωνο: (02) 9747 6155**

## Κοινοτικό Νομικό Κέντρο Marrickville

Ένα μη κερδοσκοπικό κοινοτικό νομικό κέντρο που παρέχει δωρεάν και προσβάσιμες νομικές και συναφείς υπηρεσίες σε άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικά και οικονομικά μειονεκτήματα, όπως η Inner West Tenants Advice Service και άλλα.

**Τηλέφωνο: (02) 9889 2899**

**Web: [www.mlc.org.au/contact](http://www.mlc.org.au/contact)**

## National Seniors Australia

Αγωνιζόμαστε σκληρά για να επιτύχουμε καλύτερα αποτελέσματα για όλους τους ηλικιωμένους Αυστραλούς.

**Τηλέφωνο: 1300 76 50 50**

**Web: [www.nationalseniors.com.au](http://www.nationalseniors.com.au)**

## Γραμμή Βοήθειας για Κακοποίηση Ηλικιωμένων και Αναπήρων της NNO

Η Επιτροπή Γήρανσης και Αναπηρίας της NNO (ADC) ιδρύθηκε για την πρόληψη και την καλύτερη προστασία των ηλικιωμένων και των ενηλίκων με αναπηρία από κακοποίηση, παραμέληση και εκμετάλλευση. Προσφέρει μια δωρεάν υπηρεσία που παρέχει πληροφορίες, υποστήριξη και παραπομπές σχετικά με την κακοποίηση ηλικιωμένων και ενηλίκων με αναπηρία που ζουν στην κοινότητα σε όλη τη NNO. Οποιοσδήποτε μπορεί να καλέσει.

**Τηλέφωνο: 1800 628 221**

**Web: [www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au](http://www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au)**

## Αστικό & Διοικητικό Δικαστήριο της NNO (NCAT)

Εξετάζει τις αποφάσεις που λαμβάνονται από Πολιτειακές κυβερνητικές υπηρεσίες στον τομέα των Κοινοτικών Υπηρεσιών. Τα θέματα που φροντίζει το NCAT περιλαμβάνουν θέματα μίσθωσης και οικοδομικών εργασιών, αποφάσεις σχετικά με την κηδεμονία και διοικητικό έλεγχο κυβερνητικών αποφάσεων.

**Τηλέφωνο: 1300 006 228**

**Web: [www.ncat.nsw.gov.au](http://www.ncat.nsw.gov.au)**

## Θεμιτός Εμπορικός Ανταγωνισμός (NSW Fair Trading)

Πρωθει μια δίκαιη αγορά για τους καταναλωτές και τους εμπόρους μέσω της συμμόρφωσης και της προστασίας της κοινότητας.

**Τηλέφωνο: 13 32 20**

**Web: [www.fairtrading.nsw.gov.au/about-fair-trading](http://www.fairtrading.nsw.gov.au/about-fair-trading)**



## Τμήμα Κηδεμονίας NCAT

Λαμβάνει αποφάσεις για άτομα με αναπηρία με αδυναμία λήψης αποφάσεων. Προστατεύει τα δικαιώματα και την ανεξαρτησία των ηλικιωμένων με αναπηρία ή/και χρόνιες παθήσεις.

**Τηλέφωνο: 1300 006 228 και πατήστε 2 για θέματα Τμήματος Κηδεμονίας.**

**Web: [www.ncat.nsw.gov.au/ncat/how-ncat-works/ncat-divisions-and-appeal-panel/guardianship-division.html](http://www.ncat.nsw.gov.au/ncat/how-ncat-works/ncat-divisions-and-appeal-panel/guardianship-division.html)**

## Συνήγορος του Πολίτη της NNO

Ανεξάρτητη και αμερόληπτη κυβερνητική υπηρεσία και φύλακας για τις κοινοτικές υπηρεσίες και τις κυβερνητικές αρχές στη NNO.

**Τηλέφωνο: 1800 451 524**

**Web: [www.ombo.nsw.gov.au](http://www.ombo.nsw.gov.au)**

## Θεματοφύλακας και Κηδεμόνας της NNO

Ο ρόλος του Θεματοφύλακα και Κηδεμόνα [Trustee and Guardian] της NNO είναι να ενεργεί ανεξάρτητα και αμερόληπτα ως Εκτελεστής, Διαχειριστής, Δικηγόρος και Θεματοφύλακας των ατόμων της NNO. Παρέχει επίσης υπηρεσίες άμεσης χρηματοοικονομικής διαχείρισης, εξουσιοδότησης και καθοδήγησης σε ιδιώτες οικονομικούς διαχειριστές.

**Τηλέφωνο: 1300 109 290**

**Web: [www.tag.nsw.gov.au/about-us](http://www.tag.nsw.gov.au/about-us)**

## Γραφείο Επιτρόπου Νομικών Υπηρεσιών της NNO

Ο Επίτροπος Νομικών Υπηρεσιών της NNO λαμβάνει όλες τις καταγγελίες σχετικά με τους νομικούς συμβούλους και δικηγόρους στη Νέα Νότια Ουαλία.

**Τηλέφωνο: 1800 242 958**

**Web: [www.olsc.nsw.gov.au](http://www.olsc.nsw.gov.au)**

## OPAN: Δίκτυο Συνηγορίας Ηλικιωμένων (The Older Persons Advocacy Network)

Ένα εθνικό δίκτυο που αποτελείται από εννέα Πολιτειακούς και Επικρατειακούς οργανισμούς που παρέχουν με επιτυχία υπηρεσίες συνηγορίας, πληροφόρησης και εκπαίδευσης σε ηλικιωμένους στη μητροπολιτική, περιφερειακή, αγροτική και απομακρυσμένη Αυστραλία για πάνω από 25 χρόνια. Οι δωρεάν υπηρεσίες υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους και τους εκπροσώπους τους για την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που χρηματοδοτούνται από την Κοινοπολιτεία.

**Τηλέφωνο: 1800 700 600, 8 π.μ.-8 μ.μ. Δευτ.-Παρ. 10 π.μ.-4 μ.μ.**

**Σαββ. Website: [www.opan.com.au](http://www.opan.com.au)**

## Νομικό Κέντρο Redfern (Redfern Legal Centre)

Παρέχουμε δωρεάν νομικές συμβουλές, αναλαμβάνουμε υποθέσεις, παρέχουμε νομική επιμόρφωση στην κοινότητα και συμμετέχουμε στη μεταρρύθμιση των νόμων.

**Τηλέφωνο: (02) 9698 7277**

**Web: [www.rlc.org.au](http://www.rlc.org.au)**

## Υπηρεσία Δικαιωμάτων Ηλικιωμένων

Ένα κοινοτικό νομικό κέντρο που παρέχει τηλεφωνικές συμβουλές, συνηγορία, νομικές συμβουλές και επιμόρφωση σε ηλικιωμένους στη NNO σε μία σειρά τομέων: κακοποίηση ηλικιωμένων, δικαιώματα ατόμων που ζουν σε γηροκομεία, ξενώνες και οικισμούς συνταξιούχων, ζητήματα οριζόντιας ιδιοκτησίας και άλλα νομικά ζητήματα για ηλικιωμένους.

**Τηλέφωνο: 1800 424 079/(02) 9281 3600**

**Web: [www.seniorsrightsservice.org.au](http://www.seniorsrightsservice.org.au)**

## Silver Rainbow

Το έργο Silver Rainbow έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει τις εμπειρίες των ΛΟΑΤΚΙ ατόμων καθώς γερνούν και εισέρχονται στο Αυστραλιανό σύστημα φροντίδας ηλικιωμένων.

**Τηλέφωνο: (02) 7209 6301**

**Address: LGBTIQ+ Health Australia, Gadigal Land of the Eora Nation, Suite 2101, Level 21, 233 Castlereagh Street, Sydney NSW 2000**

**Web: [www.lgbtiqhealth.org.au/silver\\_rainbow](http://www.lgbtiqhealth.org.au/silver_rainbow)**

## Η Αυστραλιανή Αρχή Χρηματοοικονομικών Παραπόνων (AFCA)

Παράπονα σχετικά με τραπεζικά, superannuation και οικονομικό σχεδιασμό.

Τηλέφωνο: 1800 931 678

Web: [www.afca.org.au/make-a-complaint](http://www.afca.org.au/make-a-complaint)

## Ένωση Ενοικιαστών της NNO

Πληροφορίες μίσθωσης, συμβουλές και διαδικτυακοί πόροι.

Τηλέφωνο: 1800 251 101 (Γραμμή παροχής συμβουλών: Δευτ. 10 π.μ.-1 μ.μ., Πेम. 2 μ.μ.-5 μ.μ.) ή (02) 8117 3700 για παραπομπές σε τοπικές υπηρεσίες.

Web: [www.tenants.org.au](http://www.tenants.org.au)

## Νομικές Υπηρεσίες Γυναικών NNO

Νομικές πληροφορίες, συμβουλές και παραπομπές για γυναίκες

Τηλέφωνο: 1800 801 501

- Γραμμή Νομικών Συμβουλών για την Ενδοοικογενειακή Βία – 1800 810 784
- Γραμμή Νομικών Συμβουλών Γυναικών – 1800 801 501
- Νομικό Πρόγραμμα Γυναικών των Πρώτων Εθνών – 1800 639 784

Web: [www.wlsnsw.org.au](http://www.wlsnsw.org.au)



## Πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων και αναπήρων

### Υπηρεσίες Χρόνιας Φροντίδας και Αποκατάστασης Ηλικιωμένων – Πρόσβαση σε Ομάδα Φροντίδας

Σημείο επαφής για υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων και αποκατάστασης στην Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια του Σίδνεϊ και παραπομπές σε κοινοτική περίθαλψη μόνο για το Camperdown, το Concord και το Canterbury. Έως σαράντα ομάδες, περιλαμβανομένων διαχείρισης περιπτώσεων, κατ' οίκον και ημερήσιας θεραπείας, κέντρων ημέρας και νοσηλευτών ακράτειας. Απαιτείται φόρμα παραπομπής.

Τηλέφωνο: 1300 722 276

Web: [www.slhd.nsw.gov.au/ACRS/ACCT.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/ACRS/ACCT.html)

### Υπηρεσία Εύρεσης Φροντίδας του Inner West

Η Υπηρεσία Εύρεσης Φροντίδας [Care Finder] μπορεί να παρέχει δωρεάν υποστήριξη σε ευάλωτους ηλικιωμένους για πρόσβαση στο σύστημα φροντίδας ηλικιωμένων της Αυστραλίας, να τους βοηθήσει να κατανοήσουν ποιες υπηρεσίες είναι διαθέσιμες για να τους υποστηρίξουν να ζήσουν στην κοινότητα και στο σπίτι, να κάνουν μια αξιολόγηση, και να βρουν και να επιλέξουν υπηρεσίες. Η γενική τηλεφωνική γραμμή μπορεί να τους βοηθήσει να βρουν μια τοπική υπηρεσία καθώς αλλάζει η χρηματοδότηση.

Τηλέφωνο: 1800 346 337

Web: [www.cesphn.org.au/community/services-in-your-region/aged-care/care-finder-2](http://www.cesphn.org.au/community/services-in-your-region/aged-care/care-finder-2)

### Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια του Σίδνεϊ

Όλες οι παραπομπές – πύλη των υπηρεσιών

Τηλέφωνο: (02) 9767 6050

Email: [SLHD-carefinders@health.nsw.gov.au](mailto:SLHD-carefinders@health.nsw.gov.au)

### The Benevolent Society

Όλες οι παραπομπές με έμφαση στην έλλειψη στέγης και την υποστήριξη στέγασης.

Τηλέφωνο: 1800 236 762

Email: [customercare@benevolent.org.au](mailto:customercare@benevolent.org.au)

### Uniting (NSW ACT)

Όλες οι παραπομπές με έμφαση στην έλλειψη στέγης και την υποστήριξη στέγασης.

Τηλέφωνο: 1800 411 817

Email: [CarefindersNetwork@uniting.org](mailto:CarefindersNetwork@uniting.org)

## Cass Care Ltd

Ιδιαίτερη έμφαση στην πολιτιστική και γλωσσική πολυμορφία

Τηλέφωνο: (02) 9789 4587

Email: [carefinderservice@cass.org.au](mailto:carefinderservice@cass.org.au)

## Relationship Australia

Επικέντρωση στην εγκατάλειψη του Φροντιστή

Τηλέφωνο: (02) 9687 3636

Email: [carefinder@ransw.org.au](mailto:carefinder@ransw.org.au)

## Κέντρο Υγειούς Γήρανσης

Για λιγότερο επιτακτικά ερωτήματα και πρακτικές συμβουλές σχετικά με την υγιή γήρανση – Newtown Neighbourhood Centre.

Τηλέφωνο: (02) 9564 7333

Address: 11-13 Darley Street, Newtown, NSW 2042

Web: [www.newtowncentre.org.au](http://www.newtowncentre.org.au)

## My Aged care

Μια κυβερνητική πύλη πρόσβασης σε φροντίδα για να σας βοηθήσει να βρείτε υπηρεσίες για να ζήσετε στο σπίτι σας και στην κοινότητα ανεξάρτητοι/ες.

Τηλέφωνο: 1800 200 422

Web: [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

## Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας (National Disability Insurance Scheme)

Το NDIS παρέχει χρηματοδότηση σε επιλέξιμα άτομα με αναπηρία για να κερδίσουν περισσότερο χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους, μεγαλύτερη ανεξαρτησία, πρόσβαση σε νέες δεξιότητες, θέσεις εργασίας ή εθελοντισμό στην κοινότητά τους και βελτιωμένη ποιότητα ζωής συνδέοντάς τους με υπηρεσίες, ομάδες, συλλόγους, συναφή ιατρικά επαγγέλματα και παροχή πληροφοριών.

Τηλέφωνο: 1800 800 110

Web: [www.ndis.gov.au](http://www.ndis.gov.au)

## Επιτροπή Γήρανσης και Αναπηρίας (Ageing and Disability Commission)

Η ADC έχει συσταθεί για την πρόληψη και την καλύτερη προστασία των ηλικιωμένων και των ενηλίκων με αναπηρία, από την κακοποίηση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση.

Τηλέφωνο: 1800 628 221

Web: [www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au](http://www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au)

## Οδηγός Φροντίδας Ηλικιωμένων της DPS

Αυτή η πηγή παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα στο σπίτι, τα χωριά συνταξιούχων και την φροντίδα σε ιδρύματα.

Web: [www.agedcareguide.com.au](http://www.agedcareguide.com.au)

## Δραστηριότητες και σύνδεση με την κοινότητα

Δείτε επίσης τις ενότητες σχετικά με τα Κοινοτικά Κέντρα και τους Παρόχους Πολυπολιτισμικών Υπηρεσιών, που διαθέτουν ομάδες και δραστηριότητες στην Κοινότητα.

### Δήμος του Inner West

Η ομάδα Υγειούς Γήρανης προωθεί μια σειρά δραστηριοτήτες ευεξίας και άλλες εκδηλώσεις, υπηρεσίες, πρωτοβουλίες και πληροφορίες που διατίθενται στην κοινότητα:

- Μαθήματα γυμναστικής και χορού
- Δημιουργικές ομάδες
- Κέντρα υδάτινων δραστηριοτήτων, βιβλιοθήκες, κοινοτικά κέντρα
- Κοινωνικές ομάδες
- Ευκαιρίες εθελοντισμού
- Υποστήριξη υπηρεσιών ηλικιωμένων στο σπίτι

Εκστρατείες και πληροφορίες για θέματα όπως η άνοια, η ασφάλεια, η οικονομική βοήθεια, ετήσιες εκδηλώσεις, Φεστιβάλ Ηλικιωμένων και πολλά άλλα.

**Email:** [seniors@innerwest.nsw.gov.au](mailto:seniors@innerwest.nsw.gov.au)

**Τηλέφωνο:** (02) 9392 5863 – message service only

**Web:** [www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/seniors](http://www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/seniors)

### Άλλοι Δήμοι

Ο Δήμος του Inner West γειτονεύει με δήμους των οποίων οι ιστότοποι παρατίθενται παρακάτω:

- [www.burwood.nsw.gov.au/For-Residents/Our-Community/Seniors](http://www.burwood.nsw.gov.au/For-Residents/Our-Community/Seniors)
- [www.canadabay.nsw.gov.au/community/community-services/seniors](http://www.canadabay.nsw.gov.au/community/community-services/seniors)
- [www.strathfield.nsw.gov.au/live/seniors-and-disability-services](http://www.strathfield.nsw.gov.au/live/seniors-and-disability-services)
- [www.cbccity.nsw.gov.au/community/community-services/seniors](http://www.cbccity.nsw.gov.au/community/community-services/seniors)
- [www.bayside.nsw.gov.au/seniors](http://www.bayside.nsw.gov.au/seniors)
- [www.cityofsydney.nsw.gov.au/community-centres](http://www.cityofsydney.nsw.gov.au/community-centres)

### ACON

Προσφέρει υποστήριξη, συντροφικότητα και συμβουλές σε ηλικιωμένα μέλη της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας (50+), πρόγραμμα LOVE.

**Τηλέφωνο:** (02) 9206 2000

**Web:** [www.acon.org.au/who-we-are-here-for/older-people/#undefined](http://www.acon.org.au/who-we-are-here-for/older-people/#undefined)

### Πρόγραμμα Active & Healthy

Κυβερνητικός διαδικτυακός οδηγός πόρων για τη σωματική δραστηριότητα της κοινότητας, προγράμματα πρόληψης πτώσεων και γενικά προγράμματα σωματικής δραστηριότητας για ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω.

**Web:** [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

### Heart Foundation Walking

Το Heart Foundation Walking είναι το μεγαλύτερο δωρεάν δίκτυο πεζοπορίας της Αυστραλίας. Είναι ένας κοινωνικός, διασκεδαστικός και εύκολος τρόπος για τους ανθρώπους να περπατούν και να είναι δραστήριοι.

Οι ομάδες πεζοπορίας προωθούνται επίσης στον ιστότοπο του Δήμου του Inner West.

**Τηλέφωνο:** 13 11 12

**Web:** [www.walking.heartfoundation.org.au](http://www.walking.heartfoundation.org.au)

### Irish Support Agency NSW

Εμπιστευτική, συμπονετική, υπηρεσία υποστήριξης φροντίδας σε άτομα και ομάδες στην εκτεταμένη ιρλανδική κοινότητα.

**Τηλέφωνο:** 1800 186 966

**Address:** 64 Devonshire Street, Surry Hills, NSW 2010

**Web:** [www.irishsupportagency.org.au](http://www.irishsupportagency.org.au)



## Κέντρο Υγείας Κοινότητας Γυναικών του Leichhardt

Μια ποικιλία προγραμμάτων και μαθημάτων για γυναίκες, εκτός από τα ραντεβού υγείας.

**Τηλέφωνο:** (02) 9560 3011

**Web:** [www.lwchc.org.au](http://www.lwchc.org.au)

## Marrickville Men's Shed

**Τηλέφωνο:** 0414 620 519 (Stuart Grigg)

**Address:** 107 Redfern Street Redfern NSW 2204

**Web:** [www.mensshed.org/find-a-shed](http://www.mensshed.org/find-a-shed)

## Men's Shed Haberfield

Κοινωνική ομάδα για άνδρες που ασχολούνται με την ξυλουργική και την κατασκευή αντικείμενων που δωρίζονται σε ομάδες της τοπικής κοινότητας. Δεν απαιτείται εμπειρία ξυλουργικής.

**Τηλέφωνο:** (02) 8752 2500 (Mary MacKillop)

**Address:** Mary MacKillop Outreach Centre,  
1-5 Rogers Avenue, Haberfield NSW 2045

## Men's Shed Leichhardt

**Address:** Blackmore Oval, Canal Rd, Leichhardt NSW 2045

**Email:** [info@lcmsi.com](mailto:info@lcmsi.com)

**Web:** [www.mensshed.org/find-a-shed](http://www.mensshed.org/find-a-shed)

## Musical Society (Ashfield)

Δύο φορές το χρόνο δίνει συναυλίες στο Δημαρχείο του Ashfield.

**Τηλέφωνο:** (02)9793 1331

**Web:** [www.facebook.com/AshfieldMusicalSociety](http://www.facebook.com/AshfieldMusicalSociety)

## My Aged Care

Μπορείτε να εγγραφείτε στο My Aged Care εάν θέλετε να αποκτήσετε πρόσβαση σε μια ομάδα κοινωνικής υποστήριξης, περιλαμβανομένων των εκδρομών με λεωφορείο.

**Τηλέφωνο:** 1800 200 422

**Web:** [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)

## Εθνική Ομάδα Ηλικιωμένων (National Seniors)

Ομάδα συνάντησης ηλικιωμένων Αυστραλών.

**Τηλέφωνο:** 1300 76 50 50

**Web:** [www.nationalseniors.com.au](http://www.nationalseniors.com.au)

## Γραφείο Αθλητισμού NNO (NSW Office of Sport)

Για πληροφορίες σχετικά με οργανώσεις και προγράμματα άσκησης στην περιοχή σας.

**Τηλέφωνο:** 13 13 02

**Web:** [www.sport.nsw.gov.au](http://www.sport.nsw.gov.au)

## Δίκτυο Ηλικιωμένων Γυναικών (Newtown) (Older Women's Network (Newtown))

Δραστηριότητες και συνηγορία σε θέματα που απασχολούν τις ηλικιωμένες γυναίκες.

**Τηλέφωνο:** (02) 9519 8044

**Address:** 8-10 Victoria Street, Newtown NSW 2042

**Web:** [www.ownnsw.org.au](http://www.ownnsw.org.au)

## Probus

Το Probus είναι ένα σύστημα ψυχαγωγικών συλλόγων για συνταξιούχους ή ημι-συνταξιούχους. Το σύνθημα του είναι διασκέδαση, φιλία και συντροφικότητα.

### Probus Club – Ashfield 5/10

Γενικές συνελεύσεις που πραγματοποιούνται την 3η Δευτέρα κάθε μήνα στις 10 π.μ. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ομάδα πεζοπορίας, Λέσχη Σκραμπλ, Λέσχη Καφέ, εβδομαδιαίες συναντήσεις στο πάρκο, μπάρμπεκιου, εκδρομές, προσκεκλημένους ομιλητές και ετήσιες διακοπές.

**Τηλέφωνο: 0405 327 447 (President); (02) 9797 9455/0403 882 451 (Secretary)**

**Address: 1st Floor, Club Ashfield, 1-11 Charlotte Street, Ashfield NSW 2131**

**Web: [www.ashfieldprobus@hotmail.com](http://www.ashfieldprobus@hotmail.com)**

### Probus Club – Balmain Combined

Συνεδριάζει τη 2η Πέμπτη κάθε μήνα στις 10 π.μ. (έγκαιρη προσέλευση).

**Τηλέφωνο: 1300 630 488**

**Email: [smroll86@gmail.com](mailto:smroll86@gmail.com) (Secretary: Sue Roll)**

**Email: [margaretdunn@bigpond.com](mailto:margaretdunn@bigpond.com) (Πρόεδρος: Margaret Dunn)**

**Address: Balmain Town Hall Meeting Room, 370 Darling St, Balmain NSW 2041**

### Probus Club – Balmain East Mixed

Συνεδριάζει την 1η Τετάρτη κάθε μήνα στις 11 π.μ.

**Τηλέφωνο: 0414 709 149 (President)**

**Address: Cat & Fiddle Hotel, 456 Darling Street, Balmain NSW 2041**

**Email: [presidentprobus.balmaineast@gmail.com](mailto:presidentprobus.balmaineast@gmail.com)**

**Membership: [bempc@gmail.com](mailto:bempc@gmail.com)**

**Web: [www.probusouthpacific.org/microsites/balmaineastmixed](http://www.probusouthpacific.org/microsites/balmaineastmixed)**

### Probus Club – Haberfield Ladies

Συνεδριάζει την 3η Παρασκευή κάθε μήνα από τις 10 π.μ. έως τις 12 μ.μ.

**Τηλέφωνο: (02) 9713 6689**

**Address: St David's Uniting Church, 51 Dalhousie Street, Haberfield NSW 2045**

### Probus Club – Leichhardt

Συναντήσεις την 3η Πέμπτη κάθε μήνα από τις 11 π.μ. έως τη 1 μ.μ., ακολουθεί προαιρετικό γεύμα. Περιλαμβάνει Ομάδα Βιβλίου, Ομάδα Πεζοπορίας και Ομάδα Δείπνου.

**Τηλέφωνο: 1300 630 488 (Probus South Pacific)**

**Address: Leichhardt Bowling Club, 88-92 Piper Street, Lilyfield NSW 2040**

**Web: [www.probusouthpacific.org/microsites/leichhardt](http://www.probusouthpacific.org/microsites/leichhardt)**

### Probus Club - Marrickville

Συνεδριάζει την 3η Δευτέρα κάθε μήνα στις 10 π.μ.

**Τηλέφωνο: 1300 630 488 (Probus South Pacific)**

**Address: Marrickville Golf Club, Wharf Street, Marrickville NSW 2204**

## Sydney Shaoxing Opera Troupe

Κοινωνική και χορωδιακή ομάδα. Συνεδριάζει κάθε Πέμπτη από τις 1.30 μ.μ.-4:30 μ.μ.

**Τηλέφωνο: 0408 649 591**

**Address: Civic Centre, Ground Floor, Inner West Council Service Centre, 260 Liverpool Street, Ashfield NSW 2131**

## Κέντρο Υγείας Ηλικιωμένων της Εκκλησίας Uniting (Uniting Seniors Health Hub)

Προγράμματα υγείας και ευεξίας για να παραμείνετε ενεργοί και συνδεδεμένοι.

**Τηλέφωνο: 1800 864 846**

**Web: [www.uniting.org/services/senior-health-hub.html](http://www.uniting.org/services/senior-health-hub.html)**

## Πανεπιστήμιο Τρίτης Ηλικίας (U3A)

Άτυπη ημερήσια εκπαίδευση για όσους δεν εργάζονται πλέον με πλήρη απασχόληση, που παρουσιάζεται από τα μέλη.

**Τηλέφωνο: (02) 9252 2033**

**Web: [www.sydneyu3a.org](http://www.sydneyu3a.org)**

## Σχολείο για Ηλικιωμένους Wesley

Προσφέρει πάνω από 100 μαθήματα για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να μάθουν νέες δεξιότητες και να κοινωνικοποιηθούν σε ένα περιβάλλον που είναι ασφαλές και υποστηρικτικό. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται από Δευτέρα έως Παρασκευή.

**Τηλέφωνο: (02) 9263 5416**

**Email: [schoolforseniors@wesleymission.org.au](mailto:schoolforseniors@wesleymission.org.au)**

**Web: [www.wesleymission.org.au/schoolforseniors](http://www.wesleymission.org.au/schoolforseniors)**

## Φροντιστές

### Φροντιστές NNO (Carers NSW)

Οι Carers NSW συνεργάζονται με όλους τους φροντιστές ανεξάρτητα από την ηλικία τους, την τοποθεσία, το στάδιο ζωής ή τις περιστάσεις. Αυτό περιλαμβάνει εκείνους που φροντίζουν άτομα με ανάγκες υποστήριξης που σχετίζονται με τη γήρανση, την αναπηρία, την υγεία και τις ψυχικές ασθένειες. Για πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλευτική των φροντιστών, επικοινωνήστε μεταξύ 9 π.μ. και 5 μ.μ.

**Τηλέφωνο: (02) 9280 4744**

**Web: [www.carersnsw.org.au/about-us](http://www.carersnsw.org.au/about-us)**

### Διαδικτυακή Πύλη Φροντιστών (Carer Gateway)

Μια εθνική διαδικτυακή και τηλεφωνική υπηρεσία που παρέχει πρακτικές πληροφορίες και πόρους για την υποστήριξη των φροντιστών, όπως ανάπαυλα, υποστήριξη από άλλους φροντιστές, ομάδες υποστήριξης, συμβουλευτική και άλλα.

**Τηλέφωνο: 1800 422 737**

**Web: [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)**

### My Aged Care

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στην ανάπαυλα στο σπίτι σας ή σε ένα κέντρο και για ευέλικτες επιλογές, επισκεφθείτε τον ιστότοπο My Aged Care και εισαγάγετε τον ταχυδρομικό σας κώδικα.

**Τηλέφωνο: 1800 200 422**

**Web: [www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)**

## Βοήθεια υπολογιστών

### Αυστραλιανή Ένωση Λεσχών Υπολογιστών Ηλικιωμένων [Australian Seniors Computer Clubs Association].

Διευκολύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων πληροφορικής για ηλικιωμένους.

Τηλέφωνο: 0434 857 222

Web: [www.ascca.org.au](http://www.ascca.org.au)

### Πρόγραμμα Be Connected

Ένα κυβερνητικό πρόγραμμα που βοηθά τους Αυστραλούς στο διαδίκτυο. Μάθετε με τον δικό σας ρυθμό με δωρεάν μαθήματα για τα πάντα, από τον τρόπο πρόσβασης στο διαδίκτυο, την πραγματοποίηση βιντεοκλήσεων ή τη ρύθμιση της συσκευής σας.

Τηλέφωνο: 1300 795 897

Web: [www.beconnected.esafety.gov.au](http://www.beconnected.esafety.gov.au)

### Hannaford Computer Club

Καθίστε με έναν δάσκαλο για βοήθεια πρόσωπο-με-πρόσωπο.

Μάθετε βασικές ή εξελιγμένες δεξιότητες πληροφορικής, χρησιμοποιώντας iPad ή άλλα tablet, smartphone, φορητούς υπολογιστές PC και Mac. Σχεδιασμένα για μια σειρά δεξιοτήτων με φιλική υποστήριξη εθελοντών εκπαιδευτών. Για άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω. Οι κρατήσεις είναι απαραίτητες. Για όλες τις ερωτήσεις και κρατήσεις παρακαλούμε επικοινωνήστε με το γραφείο. \$10 ετήσια συνδρομή.

Address: 608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Τηλέφωνο: (02) 9392 5869

Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/hannaford-community-centre](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/hannaford-community-centre)

### Βιβλιοθήκες του Δήμου του Inner West

Βοήθεια υπολογιστών πρόσωπο-με-πρόσωπο από σπουδαστές και επίσημα προγράμματα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους σε βιβλιοθήκες του Inner West

### Πρόγραμμα Teen Tech

Το Teen Tech Tutors συγκεντρώνει μαθητές γυμνασίου και ενήλικες σε ένα διαγενεακό πρόγραμμα τεχνολογικής υποστήριξης. Οι εκπαιδευτές μαθητές θα βοηθήσουν τους ενήλικες με συνήθεις ερωτήσεις τεχνολογίας και θα τους βοηθήσουν να λύσουν τις ψηφιακές τους απορίες.

### Tech Savvy Seniors

Δωρεάν εισαγωγικά μαθήματα ηλεκτρονικών υπολογιστών για ηλικιωμένους. Αυτό το πρόγραμμα βοηθά τους ηλικιωμένους με μικρή ή καθόλου ψηφιακή εμπειρία να αναπτύξουν δεξιότητες και εμπιστοσύνη στη χρήση της τεχνολογίας για κοινωνικοποίηση, πρόσβαση σε υπηρεσίες ή δημιουργία προσωπικών επιχειρήσεων.

Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries)

### Άλλα προγράμματα Tech Savvy Seniors

Το Tech Savvy Seniors χρηματοδοτείται μέσω μιας συνεργασίας μεταξύ της Κυβέρνησης της NNO και της Telstra. Υπάρχουν διάφοροι τύποι δωρεάν μαθημάτων εκπαίδευσης για ηλικιωμένους, από εισαγωγικά έως πιο συγκεκριμένα.

Web: [www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors](http://www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors) or [www.sydneycommunitycollege.edu.au](http://www.sydneycommunitycollege.edu.au)

Βλέπε σελίδες 18-19 για Probus, U3A και Wesley School for Seniors.



## Άνοια

Ορισμένες υπηρεσίες είναι διαπιστευμένες για την παροχή υποστήριξης από το Υπουργείο Υγείας και το Εθνικό Σύστημα Ασφάλισης Αναπηρίας. Ενδέχεται να ισχύουν κριτήρια επιλεξιμότητας.

### Access Care Team – Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια του Σίδνεϊ

Πρόσληψη για Χρόνια Φροντίδα Ηλικιωμένων και Αποκατάσταση Εξωτερικών Ασθενών, Περιπατητικών και Υπηρεσιών Βασισμένων στην Κοινότητα.

Τηλέφωνο: 1300 722 276

Web: [www.slhd.nsw.gov.au/acrs/ACCT.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/acrs/ACCT.html)

### Artful: Εργαλειοθήκη Τέχνης και Άνοιας (Museum of Contemporary Art)

Ένας διαδικτυακός πόρος σχεδιασμένος για άτομα που ζουν με άνοια και το δίκτυο υποστήριξής τους. \$60 για κάθε αγορά.

Web: [www.mca.com.au/learn/art-dementia/artful-online-toolkit](http://www.mca.com.au/learn/art-dementia/artful-online-toolkit)

### Φροντίδα της Εκκλησίας Βαπτιστών (Baptist Care)

Μια συμβουλευτική υπηρεσία άνοιας για το Inner West.

Email: [ask@baptistcare.org.au](mailto:ask@baptistcare.org.au)

Τηλέφωνο: 1300 275 227

### Κέντρο Εγκεφάλου και Νου (τμήμα του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ)

Τηλέφωνο: (02) 9351 0774

### Πύλη Φροντιστών (Carer Gateway)

Ένα κυβερνητικό πρόγραμμα που παρέχει δωρεάν υπηρεσίες και υποστήριξη σε φροντιστές.

Τηλέφωνο: 1800 422 737

Web: [www.carergateway.gov.au](http://www.carergateway.gov.au)

### Άνοια Αυστραλίας (Dementia Australia)

Ένας εθνικός οργανισμός που παρέχει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη σε επαγγελματίες υγείας και φροντιστές Αυστραλών που πάσχουν από άνοια, μια Γραμμή Βοήθειας 24/7 για την άνοια, εργαστήρια φροντιστών, βιβλιοθήκη πόρων και Ομάδα Σχεδιασμού Άνοιας που προσφέρει συμβουλές στο σπίτι, στην ανάπαυλα και σε κέντρα διαμονής.

Τηλέφωνο: 1800 100 500

### Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας κατά τις εργάσιμες ώρες

Email: [helpline@dementia.org.au](mailto:helpline@dementia.org.au)

Webchat: [dementia.org.au/helpline/webchat](http://dementia.org.au/helpline/webchat)

Website: [www.dementia.org.au](http://www.dementia.org.au)

### Ella Centre

Το Κέντρο Ella παρέχει ένα κέντρο ημέρας και υποστήριξη για άτομα με άνοια.

Address: 58A Dalhousie Street, Haberfield, NSW 2045

Τηλέφωνο: (02) 9798 5140

Web: [www.ella.org.au](http://www.ella.org.au)

### Group Homes Australia

Παρέχει ένα διαφορετικό μοντέλο διαμονής και χρηματοδοτείται για 5ήμερες αποδράσεις (Rementia Together). Η διαμονή, το φαγητό και όλες οι συμμετοχές στο πρόγραμμα, το οποίο φιλοξενεί πέντε άτομα και τους φροντιστές τους, παρέχει καινοτόμο επιμόρφωση για την άνοια, μοιράζεται εργαλεία και στρατηγικές για να σας βοηθήσει να ζήσετε καλά και την ευκαιρία να συνδεθείτε με άλλους σε ένα υποστηρικτικό και στοργικό περιβάλλον στο ησυχαστήριο και στο μέλλον.

Τηλέφωνο: 1300 015 406

Web: [www.grouphomes.com.au](http://www.grouphomes.com.au)

## Inner West Neighbor Aid - Ζώντας Καλά με την Άνοια

Μια σειρά εργαστηρίων και πρωινού τσαγιού που πραγματοποιούνται στο '5 Senses Garden' στο Concord West, την 1η και 3η Τετάρτη του μήνα από τις 11 π.μ. έως τη 1 μ.μ. Για άτομα που ζουν με άνοια και φροντιστές.

**Τηλέφωνο:** (02) 9799 5099

**Email:** [maja@iwna.com.au](mailto:maja@iwna.com.au)

**Web:** [www.iwna.com.au](http://www.iwna.com.au)

## Κέντρο Ημέρας Άνοιας Kalparrin

Φροντίδα ανάπαυλας επτά ημέρες την εβδομάδα για άτομα που έχουν μέτρια έως σοβαρή άνοια, και υποστήριξη φροντιστή.

**Τηλέφωνο:** (02)9743 6549

**Web:** [www.yourcare.org/supplier/profile/kalparrin-day-care-centre-inner-west](http://www.yourcare.org/supplier/profile/kalparrin-day-care-centre-inner-west)

## Κοινοτικό Κέντρο Φροντίδας Lucan

Υπηρεσίες κέντρων ημέρας για ευπαθείς ηλικιωμένους και άτομα με άνοια. Πολυπολιτισμικές ομάδες (ιταλικές, ελληνικές και ρωσικές) και υποστήριξη φροντιστών, περιλαμβανομένων μεταφορών.

**Τηλέφωνο:** (02)9564 2022

**Address:** 158 Lilyfield Road, Lilyfield NSW 2040

**Web:** [www.unitingcare.org.au](http://www.unitingcare.org.au)

## 3Bridges – Πρόγραμμα Συνειδητής Φροντίδας Άνοιας

Οι 3Bridges επικεντρώνονται στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα που ζουν με άνοια, οι οικογενειακοί φροντιστές τους, καθώς και οι επαγγελματίες της κοινοτικής φροντίδας και της φροντίδας της υγείας.

**Τηλέφωνο:** 1300 327 434

**Address:** 320 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131

**Web:** [3bridges.org.au](http://3bridges.org.au)

## Καφετερίες Μνήμης (Memory Cafes)

- DeCafe Leichhardt – άλλη υποστήριξη 1800 486 484 ή email: [ask@uniting.org](mailto:ask@uniting.org)
- Canterbury Bankstown Dementia Café – email: [CBDementiaCafe@gmail.com](mailto: CBDementiaCafe@gmail.com)
- [dementiacarersaus@gmail.com](mailto:dementiacarersaus@gmail.com)

## Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια του Σίδνεϊ

Ειδικό Ιατρού Υγείας Ηλικιωμένων

**Τηλέφωνο:** 1300 722 276

The Connection – ομάδα φροντιστών άνοιας ανδρών

Πρώτη Παρασκευή του Μήνα στο Five Dock.

**Email:** [anne.tunks@health.nsw.gov.au](mailto:anne.tunks@health.nsw.gov.au)

**Τηλέφωνο:** (02) 9767 5953

## Ομάδα Φροντιστών Υποστήριξης Άνοιας

Το πρωί της τελευταίας Τετάρτης κάθε μήνα.

**Email:** [SLHD-DementiaSupport@health.nsw.gov.au](mailto:SLHD-DementiaSupport@health.nsw.gov.au)

**Τηλέφωνο:** (02) 9562 5495

## Ενδοοικογενειακή βία

### Γραμμή Βοήθειας για τη γήρανση και την Κακοποίηση Ατόμων με Αναπηρία

Τμήμα της Επιτροπής Γήρανσης και Αναπηρίας της NNO [Ageing and Disability Commission (ADC)]. Το ADC έχει συσταθεί για την πρόληψη και την καλύτερη προστασία των ηλικιωμένων και των ενηλίκων με αναπηρία από την κακοποίηση, την παραμέληση και την εκμετάλλευση.

**Τηλέφωνο: 1800 628 221**

**Web: [www.facs.nsw.gov.au/resources/statistics/ageing-and-disability-abuse-helpline](http://www.facs.nsw.gov.au/resources/statistics/ageing-and-disability-abuse-helpline)**

### Γραμμή Ενδοοικογενειακής Βίας της NNO

Η Γραμμή Ενδοοικογενειακής Βίας παρέχει τηλεφωνικές συμβουλές, ενημέρωση και παραπομπές σε γυναίκες και ομόφυλους συντρόφους που βιώνουν ή έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία. Οι εκπαιδευμένες γυναίκες λειτουργοί είναι ευαίσθητες στις ανάγκες των ατόμων που έχουν βιώσει ενδοοικογενειακή βία. Το προσωπικό της Γραμμής Ενδοοικογενειακής Βίας γνωρίζει τις ειδικές ανάγκες των Αβορίγινων γυναικών και των γυναικών από άλλους πολιτισμούς καθώς και εκείνων που ζουν σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές.

**Τηλέφωνο: 1800 65 64 63**

**Web: [www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/helpline](http://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/helpline)**

### 1800 Respect

Παρέχει 24/7 τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική κρίσεων σε γυναίκες και άνδρες στην Αυστραλία που έχουν βιώσει ή κινδυνεύουν από σεξουαλική επίθεση, οικογενειακή ή ενδοοικογενειακή βία και τους μη παραβατικούς υποστηρικτές τους.

**Τηλέφωνο: 1800 737 732**

**Web: [www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)**

## Πρόληψη πτώσεων

### NSW Health

Παρέχει πληροφορίες και συνδέσμους προς υπηρεσίες δημόσιας υγείας εντός της NNO και πρόσβαση σε επαγγελματίες υγείας όπως κοινοτικούς νοσηλευτές, οδοντιάτρους, διαιτολόγους, γιατρούς, εργοθεραπευτές, οπτομέτρους, φαρμακοποιούς, φυσιοθεραπευτές, ποδίατρους και ψυχολόγους.

**Τηλέφωνο: (02) 9391 9000**

**Web: [www.health.nsw.gov.au/falls/Pages/default.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/falls/Pages/default.aspx)**

### Παραμείνετε Ενεργοί και Όρθιοι

Πόροι από το NSW Health.

**Web: [www.activeandhealthy.nsw.gov.au/assets/pdf/stayactive\\_web\\_final.pdf](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/assets/pdf/stayactive_web_final.pdf)**

### Πρόγραμμα Stepping On

Το Stepping On είναι ένα ΔΩΡΕΑΝ πρόγραμμα πρόληψης πτώσεων 7 εβδομάδων για ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω και ενήλικες Αβορίγινες ηλικίας 50 ετών και άνω.

**Τηλέφωνο: 1800 255 774**

**Email: [SLHD-Heal@health.nsw.gov.au](mailto:SLHD-Heal@health.nsw.gov.au)**

**Web: [www.activeandhealthy.nsw.gov.au/home/stepping-on](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/home/stepping-on)**

## Οικονομική στήριξη και αλφαριθμητισμός

### Αυστραλιανή Ρυθμιστική Αρχή Ενέργειας

Βοηθάει ευάλωτους πελάτες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες πληρωμής.

**Τηλέφωνο: 1300 585 165** (ισχύει κόστος κλήσεων)

**Δευτέρα έως Παρασκευή, 10 π.μ.–4 μ.μ. (AEST/AEDT)**

**Web: [www.aer.gov.au](http://www.aer.gov.au)**

### Αυστραλιανή Υπηρεσία Φορολογίας (Australian Taxation Office)

Το ATO είναι ο κύριος φορέας είσπραξης εσόδων της κυβέρνησης.

Ο ρόλος του είναι να διαχειρίζεται και να διαμορφώνει τα συστήματα φορολογίας, τους ειδικούς φόρους κατανάλωσης και superannuation που χρηματοδοτούν τις υπηρεσίες προς τους Αυστραλούς.

**Τηλέφωνο: 13 28 65**

**Web: [www.ato.gov.au](http://www.ato.gov.au)**

### Υπηρεσίες Κοινοτικής Ευεξίας Burwood

Βοήθεια με ηλεκτρικό ρεύμα, νερό και λογαριασμούς.

**Τηλέφωνο: (02) 9744 1866**

### Συνήγορος του Πολίτη για την Ενέργεια και το Νερό

Χρειάζεστε βοήθεια για να πληρώσετε τους λογαριασμούς ενέργειας και νερού;

**Τηλέφωνο: 1800 246 545**

**Web: [www.ewon.com.au](http://www.ewon.com.au)**

### Υπουργείο Κλιματικής Αλλαγής, Ενέργειας, Περιβάλλοντος και Υδάτων

Οδηγός εξοικονόμησης, εκπλώσεων και άλλων πόρων για ηλικιωμένους.

**Web: [www.energy.gov.au/households/household-guides/life-stages-advice/seniors-guide-energy-saving](http://www.energy.gov.au/households/household-guides/life-stages-advice/seniors-guide-energy-saving)**

### Εθνική Γραμμή Βοήθειας για Χρέη

Δωρεάν και εμπιστευτικές υπηρεσίες από επαγγελματίες οικονομικούς συμβούλους.

**Τηλέφωνο: 1800 007 007**

**Web and Live Chat: [www.ndh.org.au](http://www.ndh.org.au)**

### NILS Loans

Το Σχέδιο Άτοκων Δανείων [No Interest Loans Scheme (NILS)] παρέχει σε άτομα και οικογένειες με χαμηλό εισόδημα πρόσβαση σε ασφαλή, δίκαιη, και προσιτή πίστωση. Υπάρχουν πολλοί τοπικοί πάροχοι.

**Τηλέφωνο: 1300 232 663**

**Address: MTC Australia 334-336 Illawarra Rd, Marrickville NSW 2204**

**Web: [www.mtcaustralia.com.au/support/nils](http://www.mtcaustralia.com.au/support/nils)**

### Εύρεση Εξοικονομήσεων (Savings Finder)

Σας βοηθάει να βρείτε εκπτώσεις και κουπόνια της Κυβέρνησης της NNO κατάλληλα για εσάς.

**Web: [www.service.nsw.gov.au/campaign/savings-finder](http://www.service.nsw.gov.au/campaign/savings-finder)**

### Seniors Card

Ένα ετήσιο πρόγραμμα που υποστηρίζει ηλικιωμένους με εκπαιδευτικές κάρτες και σχετικό οδηγό.

**Τηλέφωνο: 13 77 88**

**Web: [www.seniorscard.nsw.gov.au](http://www.seniorscard.nsw.gov.au)**

### Services Australia

Υποστήριξη για ηλικιωμένους Αυστραλούς. Μπορείτε να κάνετε κράτηση για να δείτε έναν Λειτουργό Υπηρεσιών Οικονομικών Πληροφοριών ή έναν Ειδικό Φροντίδας Ηλικιωμένων. Δωρεάν διαδικτυακά σεμινάρια σχετικά με τη συνταξιοδότηση, τη φροντίδα ηλικιωμένων και πολλά άλλα.

**Τηλέφωνο: 1800 227 475 (Aged Care Line)**

**Web: [www.servicesaustralia.gov.au/ageing](http://www.servicesaustralia.gov.au/ageing)**

### Services NSW

Σχέδιο εκπτώσεων - και μπορείτε να κλείσετε ραντεβού με έναν ειδικό εύρεσης εξοικονόμησης.

**Τηλέφωνο: 13 77 88**

**Web: [www.service.nsw.gov.au/services/concessions-rebates-and-assistance](http://www.service.nsw.gov.au/services/concessions-rebates-and-assistance)**

## Φαγητό

### All Saints Anglican Church, Petersham

Κοινοτικό μπάρμπεκιου και γεύματα, περιλαμβανομένων κατεψυγμένων και takeaway.

**Address:** 325 Stanmore Road, Petersham NSW 2049

**Web:** [www.allsaintspetersham.org.au/hub-of-hope](http://www.allsaintspetersham.org.au/hub-of-hope)

### Ask Izzy

Το Ask Izzy είναι ένας δωρεάν και ανώνυμος τρόπος για να βρείτε εθνική και τοπική υποστήριξη. Περιλαμβάνει υπηρεσίες όπως στέγαση, γεύματα, υγειονομική περίθαλψη, συμβουλευτική, νομικές συμβουλές και πολλά άλλα.

**Web:** [www.askizzy.org.au/food/personalise/page/sub-food](http://www.askizzy.org.au/food/personalise/page/sub-food)

### Anglicare

Διάφορες κοινοτικές τροφοθήκες, πληροφορίες και υποστήριξη.

**Τηλέφωνο:** 1300 111 278

**Web:** [www.anglicare.org.au](http://www.anglicare.org.au)

### Τροφοθήκες

Μια ενημερωμένη λίστα με τις τροφοθήκες [food pantries] της τοπικής κοινότητας:

**Web:** [www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/community-support-and-food-service](http://www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/community-support-and-food-service)

### Τροφοθήκη Addi Road

Δύο τοποθεσίες: Marrickville και Camperdown. Για άτομα με χαμηλό εισόδημα, που είναι άνεργοι ή αγωνίζονται να τα βγάλουν πέρα, τα ψώνια στην Τροφοθήκη [Food Pantry] θα σας βοηθήσουν να επεκτείνετε τον προϋπολογισμό σας.

**Web:** [www.addiroad.org.au/the-food-pantry](http://www.addiroad.org.au/the-food-pantry)

### Τροφοθήκη Marrickville

Ανοίγει καθημερινά από τις 12 μ.μ. και κλείνει στις 4 μ.μ., εκτός Τετάρτης έως 7 μ.μ.

**Address:** Hut 1, 142 Addison Road Community Centre, Marrickville NSW 2204

**Τηλέφωνο:** (02)9569 7633

### Τροφοθήκη Camperdown

Ανοίγει Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 12 μ.μ. και κλείνει στις 4 μ.μ.

**Address:** 31 Pyrmont Bridge Road,

Camperdown NSW 2050

**Τηλέφωνο:** (02)9569 7633

### Τράπεζα Τροφίμων NNO και Επικράτειας Αυστραλιανής Πρωτεύουσας (ACT)

Διανέμει τρόφιμα εκεί που χρειάζονται περισσότερο.

**Τηλέφωνο:** (02) 9756 3099

**Web:** [www.foodbank.org.au/contact-us](http://www.foodbank.org.au/contact-us)

## My Aged Care - Γεύματα και Παρασκευή Φαγητού

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που προσφέρουν φαγητό στο πλαίσιο του Συστήματος My Aged Care, τόσο στο σπίτι όσο και σε κοινοτικά κέντρα. Η χρηματοδότηση υπηρεσιών αλλάζει κατά καιρούς και πρέπει να εγγραφείτε. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες τοπικές υπηρεσίες. Για άλλους οργανισμούς που εξυπηρετούν το Inner West παρέχοντας φαγητό, περιλαμβανομένων Κινεζικών γευμάτων και γευμάτων Κόσερ, χρησιμοποιήστε την εύρεση υπηρεσιών του My Aged Care ή επικοινωνήστε με το Meals On Wheels και δώστε τον αριθμό του My Aged Care ή του NDIS.

**Τηλέφωνο: 1800 200 422 My Aged Care or Meals on Wheels NSW 1300 679 669**

**Web: [www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/meals-and-food-preparation](http://www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/meals-and-food-preparation) or [www.nswmealsonwheels.org.au](http://www.nswmealsonwheels.org.au)**

## Australian Unity

Η υπηρεσία αυτή καλύπτει τις περιοχές Marrickville και Leichhardt.

**Τηλέφωνο: 1300 160 170 (option 2)**

## Australian Unity Aboriginal Home Care

**Τηλέφωνο: 1300 271 415**

## Inner West Meals on Wheels (Γεύματα σε Τροχούς)

Καλύπτει το Ashfield και κάποιες άλλες Τοπικές Αυτοδιοικήσεις (LGA).

**Τηλέφωνο: (02) 8745 0086**

## Newtown Mission – Jordan Café

**Address: 280A King Street, Newtown NSW 2042**

**Web: [www.newtownmission.org.au](http://www.newtownmission.org.au)**

## Oz Harvest

Ο κορυφαίος οργανισμός διάσωσης τροφίμων της Αυστραλίας. Εάν χρειάζεστε επισιτιστική ανακούφιση, χρησιμοποιήστε την παρακάτω γραμμή αναζήτησης για να βρείτε υπηρεσίες που παρέχουν επισιτιστική βοήθεια κοντά σας.

**Τηλέφωνο: (02) 9516 3877**

**Web: [www.ozharvest.org/food/receive-food-individuals](http://www.ozharvest.org/food/receive-food-individuals)**

## Το Ίδρυμα του Rev Bill Crews – Εστιατόριο Άρτου και Ψαριών

Προσφέρει μια σειρά από υπηρεσίες, όπως δωρεάν γεύματα σε άστεγους και πεινασμένους σε διάφορα σημεία, περιλαμβανομένου του Ashfield.

**Address: 180 Liverpool Rd, Ashfield NSW 2131**

**Τηλέφωνο: (02) 8752 4600**

**Web: [www.billcrews.org/free-meals-sydney](http://www.billcrews.org/free-meals-sydney)**

## Together 2

Με έδρα το Κέντρο Γειτονιάς Rozelle, τοπικοί συνεργάτες και εθελοντές βοηθούν όσους έχουν ανάγκη, χωρίς σταθερή απασχόληση, με είδη παντοπωλείου και τηλεφωνήματα.

**Address: 754 Darling Street, Rozelle NSW 2039**

**Τηλέφωνο: (02) 9556 9550 (Rozelle Neighbourhood Centre)**

**Web: [www.Together2.org.au](http://www.Together2.org.au)**

## Second Bite

Παρόλο που το Second Bite δεν παρέχει βοήθεια σε τρόφιμα απευθείας σε άτομα, εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε αναζητά βοήθεια σε τρόφιμα, σας συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε την αναζήτηση τροφίμων για να εντοπίσετε υπηρεσίες κοντά σας.

**Τηλέφωνο: 1800 263 283**

**Web: [www.secondbite.org/food-finder](http://www.secondbite.org/food-finder)**

## The Staples Bag

Είναι μια κοινωνική επιχείρηση που ξεκίνησε από την Settlement Services International (SSI), παρέχοντας πρόσβαση σε χαμηλού κόστους και υψηλής ποιότητας βασικά είδη διατροφής για άτομα με χαμηλά εισοδήματα, λειτουργώντας ένα προσιτό σούπερμαρκετ στο Campsie.

**Τηλέφωνο: (02) 9787 6832**

**Address: 449 Canterbury Road, Campsie NSW 2194**

## Φροντίδα κήπου

### My Aged Care

Χρησιμοποιήστε τη εύρεση υπηρεσιών του My Aged Care για άλλους παρόχους που μπορεί να περιλαμβάνουν υπηρεσίες συντήρησης κήπου ή σπιτιού στο προάσιό σας. Μπορεί να περιλαμβάνει παρόχους για αυτή την ενότητα.

Τηλέφωνο: 1800 200 422

Web: [www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)

### Aboriginal Home Care

Συντήρηση κήπων, μικρή συντήρηση σπιτιού και εκτεταμένη συντήρηση και επισκευή σπιτιού.

Τηλέφωνο: 1300 271 415

Web: [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### Australian Unity – Burwood

Συντήρηση κήπων, μικρή συντήρηση σπιτιού και εκτεταμένη συντήρηση και επισκευή σπιτιού.

Τηλέφωνο: 1300 160 170

Web: [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### Inner West Neighbour Aid

Κηπουρική χαμηλής συντήρησης και επιδοτούμενη υπηρεσία κοπής γκαζόν στην περιοχή Ashfield.

Τηλέφωνο: (02) 9799 5099

Web: [www.iwna.com.au](http://www.iwna.com.au)

### Canterbury City Community Centre

Κηπουρική χαμηλής συντήρησης και υπηρεσία κοπής γκαζόν στην περιοχή του Inner West.

Τηλέφωνο: (02) 9799 9344

Web: [www.4cs.org.au](http://www.4cs.org.au)

## Υπηρεσίες υγείας

### Ιατρική Υπηρεσία Αβορίγιων

Η Cooperative Ltd (AMS Redfern) προσφέρει μια σειρά από πολιτισμικά κατάλληλες υπηρεσίες υγειονομικής περιθαλψής στους Αβορίγινες και τους κατοίκους των νησιών του πορθμού Torres, με μια διεπιστημονική ομάδα.

**Τηλέφωνο:** (02) 9319 5823

**Address:** 36 Turner Street, Redfern NSW 2016

**Web:** [www.amsredfern.org.au](http://www.amsredfern.org.au)

### Access Care Team – Sydney Local Health District

Health District Intake για Υπηρεσίες Υγείας Ηλικιωμένων, Χρόνιας Φροντίδας και Αποκατάστασης – και παραϊατρικές υπηρεσίες Βασισμένες στην Κοινότητα για Εξωτερικούς και Περιπατητικούς ασθενείς.

**Τηλέφωνο:** 1300 722 276

**Web:** [www.slhd.health.nsw.gov.au/aged-health](http://www.slhd.health.nsw.gov.au/aged-health)

### ACON

Είμαστε εδώ για την υγεία της κοινότητας, την ένταξη και την αντιμετώπιση του HIV για άτομα διαφορετικής σεξουαλικότητας και φύλου.

**Τηλέφωνο:** (02) 9206 2000

**Web:** [www.acon.org.au](http://www.acon.org.au)

### Υπηρεσία Πληροφοριών για Αλκοόλ και Ναρκωτικά

Αξιολόγηση, παραπομπή, συμβουλευτική και επιμόρφωση σχετικά με τα ναρκωτικά.

**Τηλέφωνο:** 1800 250 015

**Web:** [www.yourroom.health.nsw.gov.au](http://www.yourroom.health.nsw.gov.au)

### Australian Hearing

Ειδικοί ακοολόγοι και χρηματοδότες επιδοτούμενων ακουστικών βαρηκοΐας.

**Τηλέφωνο:** 13 44 32

**Web:** [www.hearing.com.au](http://www.hearing.com.au)

### Brain Injury Australia

Το Brain Injury Australia (BIA) είναι το κέντρο ανταλλαγής πληροφοριών και η πύλη παραπομπής σε εθνικό επίπεδο για τη βελτιστοποίηση της κοινωνικής και οικονομικής συμμετοχής για όλους τους Αυστραλούς που ζουν με εγκεφαλική βλάβη.

**Τηλέφωνο:** (02) 9808 9390

**Web:** [www.braininjuryaustralia.org.au](http://www.braininjuryaustralia.org.au)

### Bright Sky Australia

Υπηρεσία μίας στάσης (one-stop shop) για εξειδικευμένα προϊόντα υγειονομικής φροντίδας: προσωπική φροντίδα – πάνες μιας χρήσης και πλενόμενες, εσώρουχα ακράτειας και all-in-one, καθετήρες, σάκοι ποδιών, ουρητήρια και άλλα βοηθήματα εγκράτειας· φροντίδα πληγών – προηγμένη και παραδοσιακή· Παρεντερική διατροφή, συμπληρώματα και βιταμίνες· φροντίδα του δέρματος· φροντίδα του εντέρου· διαχείριση πίεσης και κλινιστρωμνή· βοηθήματα στήριξης και κινητικότητας· και αναπνευστική υποστήριξη.

**Τηλέφωνο:** 1300 88 66 01

**Web:** [www.brightsky.com.au](http://www.brightsky.com.au)

### Cancer Council

Το Συμβούλιο Καρκίνου [Cancer Council] είναι η μόνη φιλανθρωπική οργάνωση στην Αυστραλία που εργάζεται σε κάθε τομέα κάθε καρκίνου, από την έρευνα έως την πρόληψη και την υποστήριξη. Βοηθάμε τους ασθενείς από το σημείο της διάγνωσης μέχρι τη θεραπεία και την επιβίωση.

**Τηλέφωνο:** 13 11 20

**Web:** [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

### Deaf Connect

Ένας οργανισμός παροχής ισόβιων υπηρεσιών και κοινωνικής προσφοράς για βαρήκοους, κωφούς, κωφούς και τυφλούς Αυστραλούς, εάν είστε άνω των 65 ετών ή άνω των 50 ετών για τους Αβορίγινες και τους νησιώτες του Πορθμού Torres, μπορείτε να κάνετε κράτηση για δωρεάν διερμηνέα νοηματικής γλώσσας και ζωντανούς υπότιτλους - μόνο μέσω του Deaf Connect.

**Web:** [www.deafconnect.org.au](http://www.deafconnect.org.au)



## Υπηρεσίες υγείας (συνέχεια)

### Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας Γιατρών (μετά τις ώρες λειτουργίας) (GP Helpline (after hours))

Καλέστε δωρεάν το Health Direct και ένας πιστοποιημένος νοσηλεύτης θα αξιολογήσει την κατάστασή σας και θα σας παράσχει πληροφορίες υγείας και βοήθεια. Εάν είναι απαραίτητο, θα σας συνδέσει τηλεφωνικά με γιατρό (GP).

**Τηλέφωνο: 1800 022 222**

**Web: [healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline](http://healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline)**

### Νοσοκομεία – Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια του Σίδνεϊ

Μια ποικιλία υπηρεσιών ανάλογα με το νοσοκομείο: επείγοντα, ατύχημα, εισαγωγές, φροντίδα ηλικιωμένων, αποκατάσταση, μεταβάσεις, δανεισμός εξοπλισμού, εξωτερικοί ασθενείς, κλινικές, υπηρεσία γιατρού (Balmain), νοσοκομείο στο σπίτι.

#### Balmain

**Τηλέφωνο: (02) 9395 2111**

**Address: 29 Booth Street, Balmain  
NSW 2041**

**Web: [slhd.health.nsw.gov.au/Balmain](http://slhd.health.nsw.gov.au/Balmain)**

#### Canterbury

**Τηλέφωνο: (02) 9153 2000**

**Address: 575 Canterbury Road,  
Campsie NSW 2194**

**Web: [www.slhd.nsw.gov.au/canterbury](http://www.slhd.nsw.gov.au/canterbury)**

#### Concord

**Τηλέφωνο: (02) 9767 5000**

**Address: Hospital Road,  
Concord NSW 2139**

**Web: [www.slhd.nsw.gov.au/concord](http://www.slhd.nsw.gov.au/concord)**

#### Royal Prince Alfred

**Τηλέφωνο: (02) 9515 6111**

**Address: Missenden Road,  
Camperdown  
NSW 2050**

**Web: [www.slhd.nsw.gov.au/rpa](http://www.slhd.nsw.gov.au/rpa)**

## Οδοντιατρικό Νοσοκομείο Σίδνεϊ

Τηλεφωνήστε στο Centralised Oral Health Intake and Information service (COHIS) για όλα τα ραντεβού.

**Τηλέφωνο: (02) 9293 3200**

**Address: 2 Chalmers Street, Surry Hills NSW 2010**

**Web: [www.slhd.nsw.gov.au/OralHealth/patients\\_contacts.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/OralHealth/patients_contacts.html)**

## Κοινοτικό Κέντρο Υγείας Γυναικών Leichhardt

Παρέχει χαμηλού κόστους και προσιτή ιατρική, συναφή και συμπληρωματική φροντίδα υγείας και επιμόρφωση για τη βελτίωση της υγείας των γυναικών.

**Τηλέφωνο: (02) 9560 3011**

**Web: [lwchc.org.au](http://lwchc.org.au)**

## Medicare

Πληρωμές και υπηρεσίες για υγειονομική περίθαλψη και φάρμακα.

**Τηλέφωνο: 132 011**

**Web: [www.servicesaustralia.gov.au/medicare](http://www.servicesaustralia.gov.au/medicare)**

## My Aged Care

Χρησιμοποιήστε την εύρεση υπηρεσιών του My Aged Care για άλλες υπηρεσίες υγείας στις οποίες μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο σπίτι και στην κοινότητα, όπως παραϊατρικές υπηρεσίες, νοσηλευτική, ποδιατρική και άλλες.

**Τηλέφωνο: 1800 200 422**

**Web: [www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)**

## NSW Death and Bereavement Service [Υπηρεσία Θανάτου και Πένθους της NNO]

Πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε όταν χάσετε κάποιον δικό σας.

**Τηλέφωνο: 13 77 88 (Service NSW)**

**Web: [www.service.nsw.gov.au/guide/death-and-bereavement](http://www.service.nsw.gov.au/guide/death-and-bereavement)**

## Πρόγραμμα Υπηρεσιών Ακοής (Υπουργείο Υγείας και Aged Care)

Επιδοτούμενα ακουστικά βαρηκοΐας

**Τηλέφωνο: 1800 500 726**

**Web: [www.hearingservices.gov.au](http://www.hearingservices.gov.au)**

## Άτομα με Αναπηρία Αυστραλίας

Πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα, συμβουλές και υπηρεσίες παραπομπής για άτομα με αναπηρία και τους συγγενείς τους.

Προσφέρει επίσης ατομική και ομαδική συνηγορία.

**Τηλέφωνο: (02) 9370 3100**

**Web: [www.pwd.org.au](http://www.pwd.org.au)**

## Positive Life NSW

Ένα εγχείρημα που κατευθύνεται και λειτουργεί από ένα σώμα ομοιοπαθών για όλους τους ανθρώπους που ζουν με τον ιό HIV στην Αυστραλία, με έδρα τη NNO. Πληροφορίες, παραπομπές και συμβουλές.

**Τηλέφωνο: (02) 8357 8386**

**Web: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)**

## Υπηρεσίες Υγείας (συνέχεια)

### Κλινική Υγείας του Στόματος

Οι δημόσιες υπηρεσίες στοματικής υγείας είναι διαθέσιμες σε ορισμένα άτομα που πληρούν τα κριτήρια.

**Τηλέφωνο: (02) 9293 3333**

**Web: <https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/default.aspx>**

### Relationships Australia

Βοηθά τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους να αποτρέψουν και να επιλύσουν οικογενειακές συγκρούσεις, να έχουν δυσάρεστες συζητήσεις, να σχεδιάσουν (συμπεριλαμβανομένων των ιατρικών, υγειονομικών, οικονομικών και βιοτικών ρυθμίσεων), να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας, να λάβουν αποφάσεις που προστατεύουν τα συμφέροντα, τα δικαιώματα και την ασφάλεια των μελών της οικογένειας και να μειώσουν τον κίνδυνο κακοποίησης ηλικιωμένων, περιλαμβανομένης της συναισθηματικής και οικονομικής κακοποίησης.

**Τηλέφωνο: 1300 364 277**

**Web: [www.relationshipsnsw.org.au/support-services-category/senior-relationship-services](http://www.relationshipsnsw.org.au/support-services-category/senior-relationship-services)**

### Υπηρεσία Σεξουαλικής Κακοποίησης – Τοπική Υγειονομική Περιφέρεια του Σίδνεϊ

**Τηλέφωνο: (02) 9515 9040**

**Web: [www.slhd.nsw.gov.au/communityhealth/SexualAssault/services.html](http://www.slhd.nsw.gov.au/communityhealth/SexualAssault/services.html)**

### Κοινωνικοί Λειτουργοί – Services Australia

**Τηλέφωνο: 132 850**

**Web: [www.servicesaustralia.gov.au/social-work-services](http://www.servicesaustralia.gov.au/social-work-services)**

### Sydney Inner West Stroke Club

Ένα μέρος για άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο και τα δίκτυά τους για να συνδέονται, να κοινωνικοποιούνται και να ενημερώνονται. Συναντιόνται την 1η Τρίτη κάθε μήνα 10.30 π.μ.–12.30 μ.μ. Για περισσότερες λεπτομέρειες, επικοινωνήστε με την Stroke Recovery Association NSW.

**Τηλέφωνο: 1300 650 594**

**Address: Five Dock RSL, Great North Road, Five Dock NSW 2046**

**Web: [www.stroknsw.org.au](http://www.stroknsw.org.au)**

### The Gender Centre

Πληροφορίες, στέγαση, συμβουλευτική και ψυχική υγεία, καθώς και μια σειρά άλλων υπηρεσιών υποστήριξης για διεμφυλικά άτομα, άτομα με διαφορετικό φύλο και άτομα που διερευνούν το φύλο για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων.

**Τηλέφωνο: (02) 9519 7599 or (02) 9569 2366**

**Web: [www.gendercentre.org.au](http://www.gendercentre.org.au)**

### Vision Australia

Το πρόγραμμα NSW Spectacles παρέχει γυαλιά και βοηθήματα όρασης που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση σε επιλέξιμους παραλήπτες.

**Τηλέφωνο: 1300 847 466**

**Web: [www.visionaustralia.org/services/funding/other-funding/nsw-spectacles](http://www.visionaustralia.org/services/funding/other-funding/nsw-spectacles)**

## Βοήθεια στο σπίτι και στην κοινότητα

### My Aged Care

Η πύλη για πολλές υπηρεσίες είναι το My Aged Care, με πολλές καταγεγραμμένες υπηρεσίες. Επιλέξτε ποια υπηρεσία βοήθειας στο σπίτι χρειάζεστε και εισαγάγετε τον ταχυδρομικό σας κώδικα, ή μπορείτε να καλέσετε τον αριθμό 1800 που αναφέρεται παρακάτω ή να επισκεφθείτε τον ιστότοπο. Περιλαμβάνει μια αρχική αξιολόγηση για την εύρεση οικιακής βοήθειας, ανάπαυλας, συντήρησης σπιτιού, γευμάτων, κοινωνικής υποστήριξης, μεταφορών, υποστηρικτικής τεχνολογίας και συναφών υπηρεσιών υγείας.

**Τηλέφωνο: 1800 200 422**

**Web: [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)**

### Telecross – Australian Red Cross

Εθελοντές κάνουν ένα πρωινό τηλεφώνημα σε ηλικιωμένους που ζουν μόνοι στο σπίτι τους.

**Τηλέφωνο: 1800 733 276 (Customer Care team)**

**Web: [www.redcross.org.au/services/telecross](http://www.redcross.org.au/services/telecross)**

### Veterans Home Care

Χαμηλού επιπέδου υπηρεσίες φροντίδας στο σπίτι για επιλέξιμους βετεράνους, χήρες και χήρους πολέμου.

**Τηλέφωνο: 1300 550 450**

**Web: [www.dva.gov.au](http://www.dva.gov.au)**

## Συσσώρευση αντικείμενων (hoarding) και εξαθλίωση

### Catholic Health Care

Υπηρεσίες υποστήριξης για τη Συσσώρευση αντικείμενων και Εξαθλίωση [Hoarding and Squalor] και το πρόγραμμα Buried in Treasure. Μια σειρά υπηρεσιών που θα σας βοηθήσουν απαλλάξετε το σπίτι σας από άχρηστα αντικείμενα, και με την παροχή ενός προγράμματος που ονομάζεται 'Buried in Treasure' (Θαμμένοι σε Θησαυρό).

**Τηλέφωνο: 1300 931 638**

**Web: [www.catholichealthcare.com.au/hoarding-squalor-support-services](http://www.catholichealthcare.com.au/hoarding-squalor-support-services)**

### CareFinder

Δωρεάν υποστήριξη σε ευάλωτα άτομα που χρειάζονται βοήθεια στο σπίτι, να βρουν στέγη ή που δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν. Για να βρείτε ποιος πάροχος υπηρεσιών βρίσκεται στο Inner West, καλέστε τον αριθμό πύλης παρακάτω.

**Τηλέφωνο: 1800 356 337**

## Συντήρηση και τροποποιήσεις κατοικιών

### My Aged Care

Χρησιμοποιήστε την εύρεση υπηρεσιών του My Aged Care για άλλους παρόχους που μπορεί να περιλαμβάνουν υπηρεσίες συντήρησης κήπου ή σπιτιού στο προάστιό σας. Μπορεί να περιλαμβάνει παρόχους σε αυτήν την ενότητα.

**Τηλέφωνο:** 1800 200 422

**Web:** [www.myagedcare.gov.au/find-a-provider](http://www.myagedcare.gov.au/find-a-provider)

### Aboriginal Home Care

Συντήρηση κήπων, μικρή συντήρηση σπιτιού και εκτεταμένη συντήρηση και επισκευή σπιτιού.

**Τηλέφωνο:** 1300 271 415

**Web:** [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### Australian Unity – Burwood

Συντήρηση κήπων, μικρή συντήρηση σπιτιού και εκτεταμένη συντήρηση και επισκευή σπιτιού.

**Τηλέφωνο:** 1300 160 170

**Web:** [www.australianunity.com.au](http://www.australianunity.com.au)

### Inner West Neighbour Aid

Κηπουρική χαμηλής συντήρησης και επιδοτούμενη υπηρεσία κοπής γκαζόν στην περιοχή Ashfield.

**Τηλέφωνο:** (02) 9799 5099

**Web:** [www.iwna.com.au](http://www.iwna.com.au)

### Canterbury City Community Centre

Κηπουρική χαμηλής συντήρησης και επιδοτούμενη υπηρεσία κοπής γκαζόν στην περιοχή του Inner West.

**Τηλέφωνο:** (02) 9799 9344

**Web:** [www.4cs.org.au](http://www.4cs.org.au)

### Uniting

Παρέχει υπηρεσίες συντήρησης για το σπίτι και τον κήπο για να κάνει το σπίτι σας ασφαλέστερο και προσβάσιμο, όπως ράμπες. Κρατική χρηματοδότηση στο πλαίσιο του My Aged Care, καθώς και διαθέσιμες ιδιωτικές.

**Τηλέφωνο:** 1800 864 846

**Web:** [www.uniting.org](http://www.uniting.org)

## Διερμηνείς και μεταφραστές

### Centrelink Multilingual

Τηλεφωνική Γραμμή του Centrelink για άτομα που μιλούν διαφορετική γλώσσα από τα Αγγλικά

**Τηλέφωνο:** 13 12 02

**Web:** [www.servicesaustralia.gov.au](http://www.servicesaustralia.gov.au)

### Υπηρεσία Διερμηνείας του Inner West

Ατομική, ομαδική και συνεδριακή διερμηνεία, τηλεφωνική και δια ζώσης μετάφραση, μετάφραση εγγράφων, ιατρικά και νομικά θέματα.

**Τηλέφωνο:** (02) 9798 1400 (Anglicare)

**Web:** [www.anglicare.org.au](http://www.anglicare.org.au)

### Πολυπολιτισμική NNO (Multicultural NSW)

Γλωσσικές υπηρεσίες διερμηνείας και μετάφρασης.

**Τηλέφωνο:** (02) 8255 6767

**Web:** [www.multicultural.nsw.gov.au](http://www.multicultural.nsw.gov.au)

### Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS)

Υπηρεσίες τηλεφωνικής, δια ζώσης διερμηνείας και μετάφρασης η οποία λειτουργεί από το Υπουργείο Εσωτερικών.

**Τηλέφωνο:** 13 14 50

**Web:** [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

### National Relay Service

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι σύνδεσης.

**Voice Relay:** 1300 555 727

**TTY Type and read:** 133 677. **Για κλήσεις:** 1800: 1800 555 677

**NRS Chat:** 1300 553 467

**SMS Relay:** 1300 149 715

**NRS Captions:** 1300 018 342

**Web:** [www.accesshub.gov.au](http://www.accesshub.gov.au) (για τον πλήρη κατάλογο αριθμών και πληροφοριών)

## Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας

### Anglicare Συμβουλευτική και Υποστηρικτική

Βοήθεια με τρόφιμα, στέγαση, χρήματα, οικογένεια και σχέσεις και ψυχική υγεία

Τηλέφωνο: 1300 111 278

Web: [www.anglicare.org.au](http://www.anglicare.org.au)

### Beyond Blue

Πληροφορίες και προγράμματα για την κατάθλιψη, το άγχος, τη διπολική διαταραχή και την επιλόχεια κατάθλιψη.

Τηλέφωνο: 1300 224 636

Web: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

### Black Dog Institute

Εκπαιδευτική, ερευνητική, κλινική και κοινοτική εγκατάσταση που προσφέρει εξειδικευμένη εμπειρία στην κατάθλιψη και τη διπολική διαταραχή.

Τηλέφωνο: (02) 9382 4530 (Reception)

Web: [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

### Family Drug Help

Εμπιστευτική τηλεφωνική υπηρεσία που παρέχει υποστήριξη και πληροφορίες σχετικά με τα ναρκωτικά και τις επιπτώσεις τους στα μέλη της οικογένειας.

Τηλέφωνο: 1300 660 068

Web: [www.sharc.org.au](http://www.sharc.org.au)

### Ινδουϊστικό Φιλανθρωπικό Συμβούλιο

Web: [www.hinducouncil.com.au](http://www.hinducouncil.com.au)

### Lifeline

Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας/Πρόληψη Αυτοκτονιών

Τηλέφωνο: 13 11 14

Web: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### Mensline

Μοναδική τηλεφωνική υποστήριξη, ενημέρωση και υπηρεσία παραπομπής, βοήθεια σε άνδρες να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα των σχέσεων με πρακτικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Τηλέφωνο: 1300 789 978

Web: [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

### Mental Health Line (Γραμμή Ψυχικής Υγείας)

Τηλέφωνο: 1800 011 511

Web: [www.health.nsw.gov.au/mentalhealth](http://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth)

### Mental Health Coordinating Council

Συντονιστικό Συμβούλιο Ψυχικής Υγείας. Ένα κορυφαίο όργανο για την ψυχική υγεία, πολιτική και συνηγορία.

Τηλέφωνο: (02) 9060 9627

Web: [www.mhcc.org.au](http://www.mhcc.org.au)

### Η Υπηρεσία Πληροφόρησης για την Ψυχική Υγεία (The Mental Health Information Service)

Παρέχει πληροφορίες και βοήθεια σχετικά με τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Τηλέφωνο: 1300 794 991

Web: [www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)

### Neami

Ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας, έλλειψης στέγης και πρόληψης αυτοκτονιών. Υποστηρίζει τα άτομα να ζουν ανεξάρτητα μέσω τηλεϊατρικής, επισκέψεων σε μονάδες υγείας χωρίς ραντεβού (walk-in), και υποστήριξης σε ιδρύματα.

Web: [www.neaminational.org.au](http://www.neaminational.org.au)

### New Horizons

Παρέχει πληροφορίες και βοήθεια σχετικά με την ψυχική υγεία και τις υπηρεσίες.

Τηλέφωνο: 1300 726 372

Web: [www.newhorizons.org.au/contact](http://www.newhorizons.org.au/contact)

## Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας (συνέχεια) One Door Mental Health

Μέσω του One Door, οι άνθρωποι που ζουν με ψυχικές ασθένειες και οι οικογένειές τους μπορούν να βρουν μια κοινότητα χωρίς αποκλεισμούς, καινοτόμες υπηρεσίες και υποστήριξη συνηγορίας.

Τηλέφωνο: 1800 843 539

Web: [www.onedoor.org.au](http://www.onedoor.org.au)

## The Mental Health Advocacy Service

Νομική βοήθεια για άτομα που επιθυμούν βοήθεια ή συμβουλές σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας

Τηλέφωνο: (02) 9745 4277

Web: [www.legalaid.nsw.gov.au/what-we-do/civil-law/mental-health-advice](http://www.legalaid.nsw.gov.au/what-we-do/civil-law/mental-health-advice)

## Partners in Recovery

Για άτομα με σοβαρά ή επίμονα προβλήματα ψυχικής υγείας ή φροντιστές.

Web: [www.newhorizons.net.au/temp/pir](http://www.newhorizons.net.au/temp/pir)

## Stride – Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας

Τηλέφωνο: 1300 00 1907

Web: [www.stride.com.au](http://www.stride.com.au)

## St John of God Burwood

Συμβουλευτική και θεραπεία.

Τηλέφωνο: (02) 9715 3643

## Πάροχοι πολυπολιτισμικών υπηρεσιών

Δείτε επίσης την ενότητα Ενεργοί και Συνδεδεμένοι στην κοινότητα.

### Centrelink Πολύγλωσση Τηλεφωνική Υπηρεσία

Τηλέφωνο: 13 12 02

Web: [www.servicesaustralia.gov.au](http://www.servicesaustralia.gov.au)

### Chinese Australian Services Society (CASS)

Προσφέρει μια ποικιλία δραστηριοτήτων αναψυχής για ηλικιωμένους, όπως τραγούδι και ήπια άσκηση και εγκατάσταση, υγεία, γήρανση, επαγγελματική κατάρτιση και πολλά άλλα.

Τηλέφωνο: (02) 9789 4587

Web: [www.cass.org.au](http://www.cass.org.au)

### Co.As.It Ομάδες Ιταλών Ηλικιωμένων

Τηλέφωνο: (02) 9564 0744

Address: 67 Norton Street, Leichhardt NSW 2040

Web: [www.coasit.org.au](http://www.coasit.org.au)

### Community and Cultural Connections Inc

Προσφέρει Αραβικές, Βιετναμέζικες και άλλες πολυπολιτισμικές ομάδες υποστήριξης, ομάδες ηλικιωμένων γυναικών, άλλες υπηρεσίες υποστήριξης και δραστηριότητες σε όλο το Inner West.

Τηλέφωνο: (02) 8507 2028/(02) 8507 2027

Web: [www.ccci.org.au](http://www.ccci.org.au)

### Συνεταιρισμός Υπηρεσιών Εθνοτικών Κοινοτήτων [Ethnic Community Services Cooperative]

Παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης και πολυπολιτισμικά έργα στην κοινότητα.

Τηλέφωνο: (02) 9569 1288

Web: [www.ecsc.org.au](http://www.ecsc.org.au)

### Ελληνικό Κέντρο Πρόνοιας [Greek Welfare Centre]

Προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών, περιλαμβανομένης της υγείας, της ενημέρωσης και της συμβουλευτικής, των ηλικιωμένων, της εκπαίδευσης, της ψυχικής υγείας, των επισκεπτών της κοινότητας και πολλά άλλα.

Τηλέφωνο: (02) 9516 2188

Web: [www.gwccservices.org](http://www.gwccservices.org)

### Metro Assist

Πρώην Metro Migrant Resource Centre. Παρέχει μια σειρά κοινωτικών υπηρεσιών, περιλαμβανομένων εγκατάστασης μεταναστών, οικογενειακής υποστήριξης και έγκαιρης παρέμβασης, έκτακτης βοήθειας, υπηρεσιών μίσθωσης και κοινοτικής ανάπτυξης.

Τηλέφωνο: (02) 9789 3744

Web: [www.metroassist.org.au](http://www.metroassist.org.au)

### PAWA Community Care Inc

Πάροχος Πολυπολιτισμικών Υπηρεσιών Φροντίδας στο Σπίτι. Ειδικό στη φροντίδα των Πολωνών Ανατολικοευρωπαίων.

Τηλέφωνο: (02) 9716 0036

Web: [www.pawacc.org.au](http://www.pawacc.org.au)

### STARTTS

Υπηρεσία της NNO για τη θεραπεία και αποκατάσταση επιζώντων από βασανιστήρια και τραύματα. Οι υπηρεσίες που παρέχονται σε ηλικιωμένους πρόσφυγες περιλαμβάνουν ατομική συμβουλευτική, ομάδες υποστήριξης και αυτο-υποστήριξης. Αυτό γίνεται σε ένα από τα γραφεία της STARTTS ή σε μια από τις διάφορες τοποθεσίες μας.

Τηλέφωνο: (02) 9646 6700

Web: [www.startts.org.au](http://www.startts.org.au)

### Υπηρεσίες προς την Πολυπολιτισμική Κοινότητα του Σίδνεϊ

H Sydney Multicultural Community Services

(MCS) παρέχει μια σειρά κοινωτικών υπηρεσιών προκειμένου να ανταποκριθεί στις αναγνωρισμένες ανάγκες ατόμων πολιτισμικά και γλωσσικά διαφορετικών προελεύσεων (CALD).

Τηλέφωνο: (02) 9663 3922

Web: [www.sydneymcs.org.au](http://www.sydneymcs.org.au)



## Απάτες και Ασφάλεια στον Κυβερνοχώρο

### Australian Competition & Consumer Commission Scamwatch

Το Scamwatch λειτουργεί από την Αυστραλιανή Επιτροπή Ανταγωνισμού και Καταναλωτών (ACCC). Παρέχει πληροφορίες στους καταναλωτές και τις μικρές επιχειρήσεις σχετικά με τον τρόπο αναγνώρισης, αποφυγής και αναφοράς περιπτώσεων απάτης. Παρέχει πληροφορίες, εργαλεία και πόρους.

Web: [www.scamwatch.gov.au/about-scamwatch](http://www.scamwatch.gov.au/about-scamwatch)

### Αυστραλιανή Αρχή Οικονομικών Παραπόνων [Australian Financial Complaints Authority]

Επίλυση διαφορών μεταξύ καταναλωτών και παρόχων χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών.

Τηλέφωνο: 1800 931 678

Web: [www.afca.org.au](http://www.afca.org.au)

### Αυστραλιανή Υπηρεσία Φορολογίας – Ειδοποιήσεις Απάτης [Australian Tax Office – Scam Alerts]

Τηλέφωνο: 1800 008 540

Web: [www.ato.gov.au/General/Online-services/Identity-security-and-scams/Scam-alerts](http://www.ato.gov.au/General/Online-services/Identity-security-and-scams/Scam-alerts)

### Τραπεζικά

Safe and Savvy – Έκδοση

Web: [www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf](http://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf)

### Δίκαιο Εμπόριο

Τηλέφωνο: 13 32 20

Web: [www.fairtrading.nsw.gov.au/buying-products-and-services/scams](http://www.fairtrading.nsw.gov.au/buying-products-and-services/scams)

### Ασφάλεια στο διαδίκτυο

Ο Επίτροπος eSafety διαθέτει μια πύλη για ηλικιωμένους και πολλές χρήσιμες πληροφορίες.

Web: [www.esafety.gov.au/seniors](http://www.esafety.gov.au/seniors)

### Γραμμή Αστυνομικής Βοήθειας (PAL) – μη έκτακτης ανάγκης

Για μη επείγουσα αστυνομική συνδρομή, αναφορά ήσσοнос σημασίας παραβάσεις και όλες τις γενικές απορίες.

Τηλέφωνο: 131 444

### Services Australia – Απάτες και Κλοπή Ταυτότητας

Τηλέφωνο: 1800 941 126 (Helpdesk: Δευτ.- Παρ. 8 π.μ.- 5 μ.μ.)

Web: [www.servicesaustralia.gov.au/scams-and-identity-theft](http://www.servicesaustralia.gov.au/scams-and-identity-theft)

### The Little Black Book of Scams

Μια έντυπη και ψηφιακή έκδοση από την Αυστραλιανή Επιτροπή Ανταγωνισμού και Καταναλωτών.

Τηλέφωνο: 1300 302 502

Web: [www.accc.gov.au/publications/the-little-black-book-of-scams](http://www.accc.gov.au/publications/the-little-black-book-of-scams)

## Μεταφορές

### Πρόσβαση σε Κοινοτικές Μεταφορές του Σίδνεϊ

Υποστήριξη για ψώνια, ατομικές ανάγκες μεταφοράς και κοινωνικές εξόδους. Υπηρεσία πληροφοριών, παραπομπής και ενοικίασης λεωφορείων. Μεταφορά σε ιατρικά ραντεβού όπως σε νοσοκομεία. Παρέχονται μηνιαία δρομολόγια λεωφορείων για τους κατοίκους του Ashfield.

**Τηλέφωνο: (02) 8241 8000**

**Web: [www.accesssydney.org.au](http://www.accesssydney.org.au)**

### Σύνδεση του Inner West

Υποστήριξη για ψώνια, προσωπικές ανάγκες μεταφοράς, ομαδικές και κοινωνικές εξόδους. Περιλαμβάνει υπηρεσίες σε βασικές εμπορικές περιοχές σε συγκεκριμένες ημέρες. Υπηρεσία πληροφοριών και παραπομπής και ενοικίαση λεωφορείων. Μεταφορά σε ιατρικά ραντεβού όπως νοσοκομεία. Παρέχει εκδρομές με λεωφορείο κάθε μήνα. Κρατήσεις απαραίτητες μέσω τηλεφώνου.

**Τηλέφωνο: (02) 9558 6800**

**Web: [www.connectinnerwest.org.au](http://www.connectinnerwest.org.au)**

### Τοπική Σύνδεση Leichhardt (Δωρεάν)

Οι κοινοτικές μεταφορές έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα μέλη της κοινότητας να έχουν πρόσβαση σε μια σειρά τοπικών υπηρεσιών, όπως το Κέντρο Υδάτινων Δραστηριοτήτων του Leichhardt Park, γιατρούς και υπηρεσίες υγείας, σημαντικούς κόμβους μεταφορών, κοινοτικές εγκαταστάσεις και υπηρεσίες, εμπορικά κέντρα και κεντρικούς δρόμους.

**Web: [www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses](http://www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses)**

### My Aged Care

Χρησιμοποιήστε την εύρεση υπηρεσιών για όλες τις επιλογές μεταφοράς στην περιοχή του ταχυδρομικού σας κώδικα.

**Τηλέφωνο: 1800 200 422**

**Web: [www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home](http://www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home)**

### Υπηρεσία Pick Me Up

Δωρεάν υπηρεσία που παραλαμβάνει σοβαρά ασθενείς, ηλικιωμένους, άπορους και αναπήρους από και προς τα ιατρικά τους ραντεβού.

**Τηλέφωνο: 1300 747 763**

**Web: [www.sirroden.org.au](http://www.sirroden.org.au)**

### Κάρτες Opal

Οι κάρτες Opal είναι εισιτήρια έξυπνων καρτών που φυλάτε, επαναφορτώνετε και επαναχρησιμοποιείτε για να πληρώσετε για διαδρομές με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Απλώς προσθέτετε αξία στην κάρτα Opal και, στη συνέχεια, χρησιμοποιείτε για να πληρώσετε τους ναύλους σας σε τρένα, λεωφορεία, φέρι και τραμ - οπουδήποτε μέσα στο δίκτυο Opal. Το δίκτυο Opal περιλαμβάνει υπηρεσίες τρένων, λεωφορείων, φέρι και τραμ στο Σίδνεϊ, το Blue Mountains, τη Central Coast, το Hunter, το Illawarra, και το Southern Highlands.

**Web: [www.opal.com.au/en/about-opal](http://www.opal.com.au/en/about-opal)**

### Δημόσιες Μεταφορές

Τρένα, τραμ, λεωφορεία, φέρι και άλλα.

**Τηλέφωνο: 131 500**

**Web: [www.transportnsw.info](http://www.transportnsw.info)**

### Σχέδιο Επιδότησης Μεταφοράς Ταξί [Taxi Transport Subsidy Scheme]

Υπουργείο Μεταφορών NNO

**Τηλέφωνο: 1800 623 724**

**Web: [www.transport.nsw.gov.au/projects/programs/point-to-point-transport/transport-disability-incentives-and-subsidies](http://www.transport.nsw.gov.au/projects/programs/point-to-point-transport/transport-disability-incentives-and-subsidies)**

## Ευκαιρίες Εθελοντισμού

### Go Volunteer

Μια μη κερδοσκοπική πρωτοβουλία για τη διευκόλυνση του εθελοντισμού.

**Web:** [www.govolunteer.com.au](http://www.govolunteer.com.au)

### Ευκαιρίες Εθελοντισμού στο Δήμο του Inner West

Ο Δήμος διαθέτει μια σειρά ευκαιριών εθελοντισμού. Επικοινωνήστε με το Δήμο του Inner West για να συζητήσετε μια σειρά τρόπων εθελοντισμού για κοινοτικές δραστηριότητες, έργα και πολλά άλλα. Ο εθελοντισμός είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εμπλακείτε στην περιοχή σας, να μάθετε νέες δεξιότητες και να κάνετε νέους φίλους. Οι ευκαιρίες για εθελοντισμό ενημερώνονται στον ιστότοπο του δήμου όταν προκύπτουν.

**Τηλέφωνο:** (02) 9392 5000

**Web:** [www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/volunteer-with-us](http://www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/volunteer-with-us)

Επισκεφθείτε το Μητρώο Κοινοτικών Ομάδων του Δήμου για να ασχοληθείτε με κάποια που σας ενδιαφέρει:

**www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/community-group-register**

### Εθελοντισμός στη NNO

Πηγές και συμβουλές για άτομα και οργανώσεις σχετικά με τον εθελοντισμό. Μάθετε πώς να βρείτε ρόλους εθελοντή/τριας καθώς και πώς να στρατολογείτε και να διαχειρίζεστε εθελοντές.

**Web:** [www.nsw.gov.au/community-services/volunteering](http://www.nsw.gov.au/community-services/volunteering)

### Το Κέντρο Εθελοντισμού [The Centre for Volunteering]

Κέντρο πηγών και παραπομπής για όσους επιθυμούν να προσφέρουν εθελοντική εργασία.

**Τηλέφωνο:** (02) 9261 3600

**Web:** [www.volunteering.com.au](http://www.volunteering.com.au)

### Υπηρεσία Δεξιοτήτων, Εκπαίδευσης και Πηγών (STARS)

Κέντρο πόρων για άτομα που επιθυμούν να προσφέρουν εθελοντική εργασία.

**Τηλέφωνο:** (02) 9750 9344

**Web:** [www.4cs.org.au/what-we-do/learning-and-development/stars-training](http://www.4cs.org.au/what-we-do/learning-and-development/stars-training) and [www.4cs.org.au/stars-volunteer-opportunities](http://www.4cs.org.au/stars-volunteer-opportunities)



Για να επικοινωνήσετε με ένα μέλος της  
Ομάδας Υγιούς Γήρανσης στείλτε email:  
[seniors@innerwest.nsw.gov.au](mailto:seniors@innerwest.nsw.gov.au),  
τηλέφωνο 02 9392 5000 ή 9392 5863 ή  
επισκεφτείτε: [www.innerwest.nsw.gov.au/  
community/who-we-are/seniors](http://www.innerwest.nsw.gov.au/community/who-we-are/seniors)

[innerwest.nsw.gov.au](http://innerwest.nsw.gov.au)