

INNER WEST

Guía para
personas
mayores

20
24



El Concejo Municipal reconoció a los pueblos Gadigal y Wangal de la Nación Eora, que son los custodios tradicionales de las tierras donde está ubicada el Área de Gobierno Local del Inner West.



Distritos del Área Local

- Distrito Balmain – Baludarri (Chaqueta de cuero)
- Distrito Leichhardt – Gulgadya (Árbol de césped)
- Distrito Ashfield – Djarrawunang (Urraca)
- Distrito Stanmore – Damun (Higuera de Puerto Jackson)
- Distrito Marrickville – Midjuburi (Lilly pilly)



Mensaje del Alcalde

El Concejo del Inner West está comprometido con apoyar a nuestros residentes mayores y ayudarlos a envejecer bien.

Muchas de las personas de la tercera edad del Inner West son residentes de largo plazo que ayudaron a construir el Inner West en el sitio que ocupa hoy. Agradezco a todas nuestras personas de la tercera edad por su continua contribución a nuestra comunidad

Esta Guía para personas mayores tiene como objetivo ayudar a las personas mayores del Inner West a seguir siendo independientes, saludables y miembros productivos de nuestra comunidad.

Con información sobre organizaciones sin fines de lucro, gubernamentales y de caridad, esta guía fácil de navegar lo ayudará a conectarse con una gama de servicios de apoyo y programas locales que ayudan a las personas mayores a sacar el máximo provecho de la vida.

Ya sea que necesite asesoramiento médico, financiero o legal, o tal vez apoyo diario en el hogar, encontrará todo aquí.

Creemos que esta Guía no solo será un gran recurso para los residentes mayores, sino también una herramienta útil para los cuidadores, familiares y proveedores de servicios.



Concejal Darcy Byrne
Alcalde de Inner West

Para ponerse en contacto con un miembro del Equipo de Envejecimiento Saludable (Healthy Ageing Team) envíe un mensaje de correo electrónico a: seniors@innerwest.nsw.gov.au o deje un mensaje telefónico en el (02) 9392 5863. Deje su nombre y teléfono de contacto, el personal revisa los mensajes con frecuencia. También puede llamar al Servicio al cliente del Concejo de Inner West (Inner West Council Customer Service) en el: 9392 5000 o visite www.innerwest.nsw.gov.au/seniors.

Índice

Información de emergencias y seguridad	04
Centros de Natación	05
Centros Comunitarios y Socios	06
Autobuses y servicios del Concejo	07
Subsidios	07
Bibliotecas	08
Alojamiento	09
Defensores, Derechos e Información	10
Puntos de acceso para asistencia a personas mayores y con discapacidad	14
Activos y conectados en la comunidad	16
Cuidadores	20
Ayuda con computadoras	21
Demencia	22
Violencia doméstica y familiar	24
Apoyo y educación financieros	25
Alimentos	26
Cuidado del jardín	28
Servicios de salud	29
Ayuda en el hogar y en la comunidad	33
Mantenimiento y refacciones del hogar	34
Apoyo para la salud mental	35
Proveedores de servicios multiculturales	37
Estafas y seguridad cibernética	38
Transporte	39
Oportunidades de voluntariado	40

Información de emergencias y seguridad

En caso de EMERGENCIAS, marque 000 (servicio durante las 24 horas)

El operador preguntará qué servicio necesita ((Fire (Bomberos), Police (Policía), Ambulance (Ambulancia)), luego la dirección de la emergencia y la intersección más cercana.

Para situaciones que NO SEAN EMERGENCIAS, llame a la Línea de ayuda de la policía: 131 444

Comandos Policiales por área

Comisaría de Campsie: 9784 9399

Comisaría de Leichhardt: 9552 8099

Comisaría del Inner West: 9568 9299

Comisaría de Burwood: 9745 8499

Comisaría de Ashfield: 9797 4099

Servicio de Emergencia Estatal

Inundaciones, tormentas y tsunamis (Flood, Storm, and Tsunami): 132 500

Seguridad ante el Covid-19 para personas mayores

El riesgo de enfermedad grave por COVID-19 aumenta con la edad. La incidencia es mayor para aquellos con otras afecciones de salud graves o un sistema inmunológico debilitado.

Para estar seguro ante el COVID-19:

Cuando salga, se recomienda que use una mascarilla, permanezca a 1,5 metros de distancia de los demás y mantenga buena higiene de manos.

Hágase la prueba si tiene síntomas, aunque solo sean leves, y hable con su médico de cabecera. Asegúrese de continuar asistiendo a los turnos médicos que tenga. Para obtener más información, visite el siguiente sitio web:

www.nsw.gov.au/covid-19/stay-safe/higher-risk-groups/seniors

Línea de ayuda nacional contra el coronavirus (National Coronavirus Helpline)

Teléfono: 1800 020 080

Centros de Natación

Acceso a cinco centros de natación y tres gimnasios con una tarjeta universal. Encuentre más información e inscríbese hoy mismo a través de la página del Pase de gimnasia de Inner West (Inner West Fitness Pass). Descuentos para personas mayores, se aplican condiciones.

www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/inner-west-fitness-pass/inner-west-fitness-pass

Centro de Natación Annette Kellerman

Las instalaciones incluyen: Tres piscinas, clases de natación, gimnasio, clases de gimnasia, guardería, café, sala de reuniones.

Teléfono: (02) 9392 5400

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/annette-kellerman-aquatic-centre

Dirección: Enmore Park, Black Street, Marrickville NSW 2204

Centro de Natación Ashfield

Las instalaciones incluyen: Cinco piscinas, clases de natación, clases de gimnasia grupal, entrenador personal, guardería, café, spa, sauna, sala de vapor.

Teléfono: (02) 9392 5400

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/ashfield-aquatic-centre

Dirección: Frederick and Elizabeth Street, Ashfield NSW 2131

Casa de Baños Dawn Fraser

Las instalaciones incluyen: Piscina de agua salada con mareas, cambiadores, duchas calientes, quiosco.

Teléfono: (02) 9392 5400

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/dawn-fraser-baths

Dirección: Elkington Park, Fitzroy Avenue, Balmain NSW 2041

Centro de Natación Fanny Durack

Las instalaciones incluyen: Dos piscinas, clases de gimnasia acuática.

Teléfono: (02) 9392 5400

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/fanny-durack-aquatic-centre

Dirección: Petersham Park, Station Street, Petersham NSW 2049

Centro de Natación Leichhardt Park

Las instalaciones incluyen: Seis piscinas, clases de natación, gimnasio, clases de gimnasia, guardería, café.

Teléfono: (02) 9392 5400

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/aquatic-centres/leichhardt-park-aquatic-centre

Dirección: Leichhardt Park, Mary Street, Lilyfield NSW 2040

Centros Comunitarios y Socios

Los Centros Comunitarios ofrecen una variedad de actividades y, aunque no todos los centros ofrecen los mismos servicios, colectivamente ofrecen programas, servicios domiciliarios, apoyo individual, grupos comunitarios, actividades medioambientales y artísticas. Visite el sitio web o llame para obtener información actualizada acerca de programas específicos disponibles y los horarios de apertura.

Addison Road (Organización Comunitaria de Addison Road)

Teléfono: (02) 9569 7633

Sitio web: www.addiroad.org.au/

Dirección: 142 Addison Road, Marrickville NSW 2204

Centro Comunitario Annandale

Un centro local que ofrece una amplia variedad de actividades y programas, y apoya a los grupos comunitarios locales. También disponible para alquiler.

Teléfono: (02) 9392 5419

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/annandale-community-centre

Dirección: 79 Johnston Street, Annandale NSW 2038

Centro Comunitario Canterbury City

Incluye un servicio de jardinería, apoyo domiciliario, servicio de inclusión social y bienestar, oportunidades de voluntariado, formación y educación. Tenga en cuenta que ya no hay un servicio de Juez de Paz.

Teléfono: (02) 9750 9344

Sitio web: www.4cs.org.au

Dirección: 130 Railway Parade, Lakemba NSW 2195

Centro Comunitario Hannaford

Un centro local que ofrece una amplia gama de actividades y programas, y apoya a grupos comunitarios locales. También está disponible para alquiler.

Teléfono: (02) 9392 5869

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/hannaford-community-centre#activities

Dirección: 608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Centro Comunitario Jimmy Little

Un centro local que ofrece clases, programas y grupos de apoyo, también disponible para alquiler. Teléfono: (02) 9392 5000 (Servicio al Cliente del Concejo del Inner West) (Inner West Council Customer Service)

Teléfono: (02) 9392 5000 (Inner West Council Customer Service)

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/places-spaces/community-facilities-and-town-halls/jimmy-little-community-centre

Dirección: 19 Cecily Street, Lilyfield NSW 2040

Centro Vecinal Newtown

Un centro local que apoya actividades de las personas mayores, programas, información y referencias, la problemática de la falta de techo y cuenta con especialistas en hospedajes. También tiene salones disponibles para alquiler.

Teléfono: (02) 9564 7333

Sitio web: www.newtowncentre.org

Dirección: 11-13 Darley Road, Newtown NSW 2042

Centro Comunitario Summer Hill - 3Bridges

Proporciona información y asistencia a los residentes e implementa programas para satisfacer las necesidades de la comunidad. También cuenta con salones disponibles para alquiler.

Teléfono: 1300 327 434

Sitio web: 3bridges.org.au

Dirección: 131 Smith Street, Summer Hill NSW 2130

Together2 (anteriormente Centro Vecinal Rozelle)

Ofrece una variedad de servicios de atención sin cita previa y un lugar de encuentro para individuos y grupos, así como proyectos comunitarios, eventos y servicios.

Teléfono: (02) 9556 9500

Sitio web: together2.org.au

Dirección: 754 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Autobuses del Concejo

Alquiler de Autobuses

El Concejo del Inner West ofrece varios autobuses diferentes que los grupos comunitarios pueden alquilar.

Teléfono: (02) 9392 5000

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses

Subsidios

Programa de Subsidios del Concejo del Inner West

Los subsidios proporcionan asistencia financiera para iniciativas innovadoras, creativas y sostenibles que apoyan y desarrollan a la comunidad local. Hay varios tipos de subsidios dentro del Concejo del Inner West. Para acceder a información sobre los diversos subsidios disponibles, visite la página de Subsidios del Concejo del Inner West:

Teléfono: (02) 9392 5000

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/grants

Bibliotecas

Hay ocho bibliotecas en todo el Inner West: Ashfield, Balmain, Dulwich Hill (Comunitaria Emanuel Tsardoulis), Haberfield, Leichhardt, Stanmore, St Peters/Sydenham, y el centro de archivo histórico en Petersham. Cada biblioteca es única con colecciones en diferentes idiomas de la comunidad, charlas de autores y otras presentaciones, archivos históricos y más. Las bibliotecas ofrecen iniciativas comunitarias y servicios de biblioteca a domicilio. Vale la pena averiguar más visitando: Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries/find-a-library
Contacto: library@innerwest.nsw.gov.au

Biblioteca de Ashfield

Teléfono: (02) 9392 5588

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

Biblioteca de Balmain

Teléfono: (02) 9392 5588

Dirección: 370 Darling Street, Balmain NSW 2041

Biblioteca de Dulwich Hill (Emanuel Tsardoulis)

Teléfono: (02) 9392 5588

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

Biblioteca de Haberfield

Teléfono: (02) 9392 5588

Dirección: 78 Dalhousie Street, Haberfield NSW 2045

Biblioteca de Leichhardt

Teléfono: (02) 9392 5588

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

Biblioteca de Marrickville

Teléfono: (02) 9392 5588

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

Biblioteca de Stanmore

Teléfono: (02) 9392 5588

Dirección: Stanmore Reserve, Douglas Street, Stanmore NSW 2048

Biblioteca de St Peters/Sydenham

Teléfono: (02) 9392 5588

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

Alojamiento

Corporación aborígen para personas sin hogar y servicios de rehabilitación comunitarios (Aboriginal Corporation for Homeless & Rehabilitation Community Services)

Servicio de ayuda telefónica que ofrece apoyo y que ofrece apoyo y derivaciones para personas aborígenes que están sin hogar o enfrentan la falta de vivienda.

Teléfono: (02) 9799 8446

Sitio web: www.achrcs.org.au

Ayuda con la asistencia y servicios de vivienda para personas mayores (Assistance with Care and Housing Services for the Aged)

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/help-at-home

Care Connect

Apoyo individual y mediación para personas que se encuentran en situación de desventaja financiera y/o en riesgo de quedarse sin hogar

Teléfono: 1800 692 464

Sitio web: www.careconnect.org.au

Servicios Comunitarios y Justicia (Community Services and Justice)

Housing Pathways es la forma en que se gestionan las solicitudes de asistencia de vivienda en Nueva Gales del Sur. Es una colaboración entre el Departamento de Comunidades y Justicia (DCJ), incluidos la Agencia de Vivienda para Personas Aborígenes (AHO), el Centro de Contacto para Vivienda y proveedores de vivienda comunitaria participantes.

Teléfono: 1800 422 322 (Housing Contact Centre)

Sitio web: www.facs.nsw.gov.au/housing/help/applying-assistance

Link2Home

Información acerca de servicios locales, evaluación de necesidades, derivaciones a servicios especializados para falta de vivienda y apoyo, alojamiento temporario y otros servicios.

Teléfono: 1800 152 152

Sitio web: www.dcj.nsw.gov.au/contact-us/helplines.html#link2home

My Aged Care

Acceso a una gama de alojamiento residencial y de relevo.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/aged-care-homes

Centro Vecinal Newtown

Servicios de hospedajes para quienes no tienen hogar.

Teléfono: (02) 9509 1800 (Servicio de extensión comunitaria de hospedajes) (Boarding House Outreach Service)

Sitio web: www.newtowncentre.org/outreach-service.html

Stride

Alojamiento, servicios de apoyo y programas de esparcimiento dentro del Programa Nacional de Seguro por Discapacidad (NDIS), para adultos con discapacidad psiquiátrica. Capacitación, apoyo y educación para personas con discapacidad intelectual que viven en su propio hogar.

Teléfono: 1300 00 1907

Sitio web: www.stride.com.au

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

La Rev. Bill Crews Foundation y Exodus Foundation

Proporciona servicios de ayuda y apoyo como trabajadores sociales, capellanía, asesoramiento psicológico, entrega de alimentos y asistencia social.

Teléfono: (02) 8752 4600

Sitio web: www.billcrews.org

Dirección: 180 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131

UnitingCare

Gestión de casos para personas mayores y sus cuidadores, programas de vida independiente, vida asistida y apoyo para alojamiento.

Teléfono: 1800 864 846

Sitio web: www.unitingcare.org.au

Servicios para personas sin hogar de Wesley (Wesley Homeless Services)

Teléfono: 1300 259 789

Sitio web: www.wesleymission.org.au/about-us/contact-us

Defensa, derechos legales e información

Junta contra la discriminación de Nueva Gales del Sur (Anti-Discrimination Board of NSW)

Para personas discriminadas debido a género, embarazo, raza, edad, preferencia sexual, estado civil o doméstico, discapacidad o asociaciones personales.

Teléfono: 1800 670 812

Sitio web: www.antidiscrimination.nsw.gov.au

Comisión Australiana de Derechos Humanos (Australian Human Rights Commission)

Organismo independiente que investiga y resuelve quejas sobre discriminación ilegal por género, raza, discapacidad y edad.

Teléfono: 1300 656 419 or (02) 9284 9888

Sitio web: www.humanrights.gov.au/complaints

Capacidad Australia (Capacity Australia)

Un portal de recursos para personas con discapacidad para la toma de decisiones y para proveedores de servicios.

Sitio web: www.capacityaustralia.org.au/about-capacity-australia

Defensor del Pueblo de la Commonwealth (Commonwealth Ombudsman)

Quejas sobre los departamentos del gobierno australiano.

Teléfono: 1300 362 072

Sitio web: www.ombudsman.gov.au

Centros de Justicia Comunitarios (Community Justice Centres)

Un servicio gubernamental gratuito que ayuda a las personas a resolver disputas a través de la mediación.

Teléfono: 1800 990 777

Sitio web: www.cjc.justice.nsw.gov.au

Quejas por medio de My Aged Care (Complaints via My Aged Care)

Si tiene preocupaciones acerca de cualquier aspecto de su experiencia en la asistencia para personas mayores (o la de un ser querido), puede plantearlas a través de My Aged Care.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/contact-us/complaints

Consejo de la Tercera Edad (COTA)

Una organización central para personas mayores de 50 años. Basada en el consumidor y no gubernamental, aboga para asegurar que se escuchen las opiniones de las personas mayores.

Teléfono: (02) 9286 3860/1800 449 102

Sitio web: www.cotansw.com.au

Combinación de Pensionados y Jubilados (Combined Pensioners and Superannuants)

Defensa de personas de bajos ingresos en áreas de derechos del consumidor, vivienda, servicios para personas mayores, costo de vida e ingresos.

Teléfono: 1800 451 488/(02) 8836 2100

Sitio web: www.cpsa.org.au

Registro para NO RECIBIR LLAMADAS (DO NOT CALL Register)

Un servicio gratuito donde los consumidores pueden registrar de manera segura sus números de teléfono residencial, de celular o de fax para reducir llamadas de mercadeo telefónico no deseadas.

Teléfono: 1300 792 958

Defensor del Pueblo para Energía y Agua de Nueva Gales del Sur (Energy and Water Ombudsman NSW)

Si tiene problemas con el suministro de electricidad, gas o agua.

Teléfono: 1800 246 545

Sitio web: www.ewon.com.au

Servicio Legal de Derechos Financieros (Financial Rights Legal Service)

Servicios financieros: crédito al consumidor; banca; recuperación de deudas y seguros. Asistencia telefónica y asesoramiento financiero, con asesoramiento legal y representación.

Teléfono: 1800 007 007 (Línea nacional de ayuda por deudas) (National Debt Helpline)

Teléfono: 1800 844 949 (Línea de asesoramiento legal) (Legal Advice Line)

Sitio web: www.financialrights.org.au/about-us/contact-us

Comisión de Quejas por Atención de la Salud (Health Care Complaints Commission)

Se pueden plantear quejas sobre cualquier proveedor de servicios de salud de Nueva Gales del Sur, incluidos médicos, enfermeras, dentistas, farmacéuticos, psicólogos, quiroprácticos, podólogos y otros profesionales.

Teléfono: 1800 043 159/(02) 9219 7444

TTY: (02) 9219 7555 (o por el Servicio Nacional de Retransmisión (NRS) 133 677)

Sitio web: www.hccc.nsw.gov.au

Justice Connect

Una organización benéfica legal que ayuda a las personas en una amplia gama de áreas legales y en todas las etapas de problemas legales, incluido el abuso de ancianos.

Teléfono: (02) 8599 2100

Sitio web: www.justiceconnect.org.au

LawAccess NSW

Servicio legal de información y derivaciones gratuito.

Teléfono: 1300 888 529

Chat en vivo: Available through our website

Sitio web: www.lawaccess.nsw.gov.au

Ayuda legal (Legal Aid)

Proporciona asesoramiento legal gratuito a personas desfavorecidas en toda Nueva Gales del Sur y representación en algunos casos. Hojas informativas y recursos para ayudar con problemas legales en varios idiomas comunitarios.

Teléfono: 1300 888 529

Sitio web: www.legalaid.nsw.gov.au

Ayuda legal de Burwood (Burwood Legal Aid)

Teléfono: (02) 9747 6155

Centro Legal Comunitario de Marrickville (Marrickville Community Legal Centre)

Un centro legal comunitario sin fines de lucro que proporciona servicios legales y afines de manera gratuita y accesible a personas con desventajas sociales y económicas, como el Servicio de Asesoramiento a Inquilinos del Inner West (Inner West Tenants Advice Service) y otros.

Teléfono: (02) 9889 2899

Sitio web: www.mlc.org.au/contact

National Seniors Australia

Luchamos arduamente para lograr los mejores resultados para todos los australianos mayores.

Teléfono: 1300 76 50 50

Sitio web: www.nationalseniors.com.au

Línea de ayuda contra el abuso a personas de la tercera edad y con discapacidad de Nueva Gales del Sur (NSW Ageing and Disability Abuse Helpline)

La Comisión de Envejecimiento y Discapacidad de Nueva Gales del Sur (NSW Ageing and Disability Commission) (ADC) se estableció para prevenir y proteger mejor a las personas mayores y adultos con discapacidad del abuso, el descuido y la explotación. Ofrece un servicio gratuito que brinda información, apoyo y derivaciones relacionadas con el abuso a personas mayores y adultos con discapacidad que vivan en la comunidad de toda Nueva Gales del Sur. Cualquier persona puede llamar.

Teléfono: 1800 628 221

Sitio web: www.ageinganddisabilitycommission.nsw.gov.au

Tribunal Administrativo y Civil de Nueva Gales del Sur (NSW Civil & Administrative Tribunal) (NCAT)

Analiza las decisiones tomadas por agencias gubernamentales estatales en el sector de Servicios Comunitarios. Los temas que NCAT supervisa incluyen problemas de arrendamiento y obras de construcción, decisiones sobre tutela y revisión administrativa de decisiones gubernamentales.

Teléfono: 1300 006 228

Sitio web: www.ncat.nsw.gov.au

Comercio Justo de Nueva Gales del Sur (NSW Fair Trading)

Promueve un mercado justo para consumidores y comerciantes, a través del cumplimiento y la protección de la comunidad.

Teléfono: 13 32 20

Sitio web: www.fairtrading.nsw.gov.au/about-fair-trading

División de Tutela del NCAT (NCAT Guardianship Division)

Toma decisiones acerca de personas que tienen una discapacidad para la toma de decisiones. Protege los derechos y la independencia de personas mayores con discapacidad y/o enfermedades crónicas.

Teléfono: 1300 006 228 y presionar 2 para temas de la División de Tutela.

Sitio web: www.ncat.nsw.gov.au/ncat/how-ncat-works/ncat-divisions-and-appeal-panel/guardianship-division.html

Defensor del Pueblo de Nueva Gales del Sur (NSW Ombudsman)

Agencia gubernamental independiente, imparcial y vigilante de los servicios comunitarios y autoridades gubernamentales de Nueva Gales del Sur.

Teléfono: 1800 451 524

Sitio web: www.ombo.nsw.gov.au

Síndico y Guardián de Nueva Gales del Sur (NSW Trustee and Guardian)

La función del Síndico y Guardián de Nueva Gales del Sur es actuar como Albacea, Administrador, Apoderado y Síndico independiente e imparcial para las personas de Nueva Gales del Sur. También proporciona servicios directos de gestión financiera y autorización y dirección a gestores financieros privados.

Teléfono: 1300 109 290

Sitio web: www.tag.nsw.gov.au/about-us

Oficina del Comisionado de Servicios Legales de Nueva Gales del Sur (Office of the NSW Legal Services Commissioner)

El Comisionado de Servicios Legales de Nueva Gales del Sur recibe todas las quejas sobre abogados y representantes legales de Nueva Gales del Sur.

Teléfono: 1800 242 958

Sitio web: www.olsc.nsw.gov.au

OPAN: Red de Defensa de Personas Mayores (Older Persons Advocacy Network)

Una red nacional compuesta por nueve organizaciones de Estados y Territorios que brindan con éxito servicios de defensa, información y educación a personas mayores de Australia metropolitana, regional, rural y remota por más de 25 años. Los servicios gratuitos apoyan a las personas mayores y a sus representantes para abordar problemas relacionados con los servicios de asistencia a la tercera edad financiados por la Commonwealth.

Teléfono: 1800 700 600, lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., sábados, de 10:00 a. m. a 4:00 p. m. Sitio web: www.opan.com.au

Centro Legal de Redfern (Redfern Legal Centre)

Proporcionamos asesoramiento legal gratuito y trabajo de casos, impartimos educación legal comunitaria y participamos en la reforma legal.

Teléfono: (02) 9698 7277

Sitio web: www.rlc.org.au

Servicio de derechos de personas mayores (Seniors Rights Service)

Un centro legal comunitario que brinda asesoramiento telefónico, defensa, asesoramiento legal y educación a personas mayores en Nueva Gales del Sur acerca de una gama de temas: abuso de ancianos, derechos de las personas que viven en hogares de ancianos, residencias y complejos residenciales para jubilados, problemas de propiedad horizontal y otros problemas legales de las personas mayores.

Teléfono: 1800 424 079/(02) 9281 3600

Sitio web: www.seniorsrightsservice.org.au

Arco Iris Plateado (Silver Rainbow)

El proyecto Silver Rainbow está diseñado para mejorar las experiencias de las personas LGBTIQ+ a medida que envejecen e ingresan al sistema de asistencia a la tercera edad de Australia.

Teléfono: (02) 7209 6301

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

Sitio web: www.lgbtiqhealth.org.au/silver_rainbow

La Autoridad Australiana de Quejas Financieras (The Australian Financial Complaints Authority) (AFCA)

Quejas sobre banca, fondos de pensiones y planificación financiera.

Teléfono: 1800 931 678

Sitio web: www.afca.org.au/make-a-complaint

Unión de Inquilinos de Nueva Gales del Sur (Tenants Union of NSW)

Información sobre alquileres, asesoramiento y recursos en línea.

Teléfono: 1800 251 101 (Línea de asesoramiento: lunes: de 10:00 a. m a 1:00 p. m., jueves: de 2:00 p. m. a 5:00 p. m.)

o (02) 8117 3700, para derivaciones a servicios locales.

Sitio web: www.tenants.org.au

Servicios Legales para Mujeres de Nueva Gales del Sur (Women's Legal Services NSW)

Información legal, asesoramiento y derivaciones para mujeres.

Teléfono: 1800 801 501

- Línea de asesoramiento legal sobre violencia doméstica: 1800 810 784
- Línea de asesoramiento legal para mujeres: 1800 801 501
- Programa legal para mujeres de los primeros pueblos: 1800 639 784

Sitio web: www.wlsnsw.org.au



Puntos de acceso para asistencia a personas mayores y con discapacidad

Servicios de Cuidado de la Salud para Pacientes Ancianos Crónicos y Rehabilitación – Equipo de Acceso al Cuidado (Aged Health Chronic Care and Rehabilitation Services – Access Care Team)

Punto de contacto para servicios de asistencia y rehabilitación para personas mayores, en el Distrito de Salud Local de Sídney y derivaciones a enfermería comunitaria solo para Camperdown, Concord y Canterbury. Hasta cuarenta equipos que incluyen gestión de casos, equipos de terapia domiciliaria y diurna, centros diurnos y enfermeras de continencia. Se requiere formulario de derivación.

Teléfono: 1300 722 276

Sitio web: www.slhd.nsw.gov.au/ACRS/ACCT.html

Servicio de Búsqueda de Asistencia del Inner West (Care Finder Service Inner West)

Care Finder puede proporcionar apoyo gratuito para que las personas mayores vulnerables accedan al sistema de asistencia para la tercera edad de Australia, ayudarlos a comprender qué servicios están disponibles para apoyarlos a vivir en la comunidad y su hogar, preparar una evaluación y encontrar y elegir servicios. La línea telefónica general puede ayudarlos a encontrar un servicio local a medida que cambia el financiamiento.

Teléfono: 1800 346 337

Sitio web: www.cesphn.org.au/community/services-in-your-region/aged-care/care-finder-2

Distrito de Salud Local de Sídney (Sydney Local Health District)

Todas las derivaciones, portal para servicios.

Teléfono: (02) 9767 6050

Correo electrónico:

SLHD-carefinders@health.nsw.gov.au

La Sociedad Benevolente (The Benevolent Society)

Todas las derivaciones con enfoque en la falta de vivienda y apoyo para la vivienda.

Teléfono: 1800 236 762

Correo electrónico: customercare@benevolent.org.au

Uniting (Nueva Gales del Sur, Capital del Territorio Australiano) (NSW ACT)

Todas las derivaciones con enfoque en la falta de vivienda y apoyo para la vivienda.

Teléfono: 1800 411 817

Correo electrónico: CarefindersNetwork@uniting.org

Cass Care Ltd

Enfoque específico en diversidad cultural y lingüística

Teléfono: (02) 9789 4587

Correo electrónico: carefinderservice@cass.org.au

Relationship Australia

Enfoque específico en personas que dejaron el sistema de cuidado.

Teléfono: (02) 9687 3636

Correo electrónico: carefinder@ransw.org.au

Centro de Envejecimiento Saludable (Healthy Ageing Hub)

Para consultas menos intensivas y consejos prácticos sobre envejecimiento saludable - Centro Vecinal de Newtown (Newtown Neighbourhood Centre).

Teléfono: (02) 9564 7333

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

Sitio web: www.newtowncentre.org.au

My Aged care

Un portal del gobierno para acceder a asistencia que lo ayude a encontrar servicios para vivir en su hogar y en la comunidad de manera independiente.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au

Programa Nacional de Seguro por Discapacidad (National Disability Insurance Scheme) (NDIS)

El NDIS proporciona financiamiento a personas elegibles con discapacidad para que dispongan de más tiempo con familiares y amigos, mayor independencia, acceso a nuevas habilidades, trabajos o voluntariado en su comunidad, y una mejor calidad de vida al conectarlos con servicios, grupos, clubes, servicios auxiliares de salud y provisión de información.

Teléfono: 1800 800 110

Sitio web: www.ndis.gov.au

Comisión de Envejecimiento y Discapacidad (Ageing and Disability Commission) (ADC)

La ADC se estableció para prevenir y proteger mejor a las personas mayores y adultos con discapacidad del abuso, el descuido y la explotación.

Teléfono: 1800 628 221

Sitio web: www.ageingdisabilitycommission.nsw.gov.au

La Guía de Asistencia para la Tercera Edad de DPS (The DPS Aged Care Guide)

Este recurso proporciona información sobre asistencia en el hogar, complejos residenciales para jubilados y cuidado residencial.

Sitio web: www.agedcareguide.com.au

Activos y conectados en la comunidad

También consulte las secciones sobre Centros Comunitarios y Proveedores de Servicios Multiculturales, que ofrecen grupos y actividades en la comunidad.

Concejo Municipal del Inner West (Inner West Council)

El Equipo de Envejecimiento Saludable promueve una variedad de actividades de bienestar y otros eventos, servicios, iniciativas e información disponibles en la comunidad:

- Clases de gimnasia y baile
- Grupos creativos
- Centros de natación, bibliotecas, centros comunitarios
- Grupos sociales
- Oportunidades de voluntariado
- Apoyo a servicios para personas mayores en el hogar.

Campañas e información acerca de temas como demencia, seguridad, ayuda financiera, eventos anuales, Festival de Personas Mayores y mucho más.

Correo electrónico: seniors@innerwest.nsw.gov.au

Teléfono: (02) 9392 5863 – message service only

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/seniors

Otros Concejos Municipales

El Concejo del Inner West tiene concejos vecinos cuyos sitios web aparecen a continuación:

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

ACON

Ofrece apoyo, compañía y asesoramiento para miembros mayores de la comunidad LGBTI (mayores de 50), programa LOVE.

Teléfono: (02) 9206 2000

Sitio web: www.acon.org.au/who-we-are-here-for/older-people/#undefined

Programa Activos y Saludables (Active & Healthy Program)

Guía de recursos en línea, organizada por el gobierno, de programas comunitarios de actividad física, prevención de caídas y programas generales de actividad física para adultos de 50 años en adelante.

Sitio web: www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Heart Foundation Walking

Heart Foundation Walking es la red de caminatas gratuita más grande de Australia. Es una forma social, divertida y fácil para que las personas caminen y sean activas. Los grupos de caminatas también se promocionan en el sitio web del Concejo del Inner West.

Teléfono: 13 11 12

Sitio web: www.walking.heartfoundation.org.au

Agencia de Apoyo para Irlandeses de Nueva Gales del Sur (Irish Support Agency NSW)

Servicio de apoyo confidencial, comprensivo y solidario para individuos y grupos de la comunidad irlandesa en general.

Teléfono: 1800 186 966

Dirección: 64 Devonshire Street, Surry Hills, NSW 2010

Sitio web: www.irishsupportagency.org.au

Centro de Salud Comunitario para Mujeres de Leichhardt (Leichhardt Women's Community Health Centre)

Una variedad de programas y cursos para mujeres, además de consultas de salud.

Teléfono: (02) 9560 3011

Sitio web: www.lwchc.org.au

Taller para Hombres de Marrickville (Marrickville Men's Shed)

Teléfono: 0414 620 519 (Stuart Grigg)

Dirección: 107 Redfern Street Redfern NSW 2204

Sitio web: www.mensshed.org/find-a-shed

Taller para Hombres de Haberfield (Men's Shed Haberfield)

Grupo social para hombres que realizan proyectos individuales de carpintería, así como artículos donados a grupos comunitarios locales. No se requiere experiencia en carpintería.

Teléfono: (02) 8752 2500 (Mary MacKillop)

Dirección: Mary MacKillop Outreach Centre,

1-5 Rogers Avenue, Haberfield NSW 2045

Taller para Hombres de Leichhardt (Men's Shed Leichhardt)

Dirección: Blackmore Oval, Canal Rd, Leichhardt NSW 2045

Correo electrónico: info@lcmsi.com

Sitio web: www.mensshed.org/find-a-shed

Sociedad Musical (Ashfield) (Musical Society) (Ashfield)

Espectáculos dos veces por año en el Ayuntamiento de Ashfield.

Teléfono: (02)9793 1331

Sitio web: www.facebook.com/AshfieldMusicalSociety

My Aged Care

Puede registrarse para My Aged Care si desea acceder a grupos de apoyo social, incluidos paseos en autobús.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au

National Seniors

Grupo de encuentros para australianos mayores.

Teléfono: 1300 76 50 50

Sitio web: www.nationalseniors.com.au

Oficina de Deportes de Nueva Gales del Sur (NSW Office of Sport)

Para obtener información sobre organizaciones y programas de ejercicio en su área local.

Teléfono: 13 13 02

Sitio web: www.sport.nsw.gov.au

Red de Mujeres Mayores de Newtown (Older Women's Network (Newtown))

Actividades y defensa acerca de temas de interés para mujeres mayores.

Teléfono: (02) 9519 8044

Dirección: 8-10 Victoria Street, Newtown NSW 2042

Sitio web: www.ownnsw.org.au

Probus

Probus es un sistema de clubes recreativos para personas jubiladas o parcialmente jubiladas. Su lema es diversión, amistad y compañerismo.

Club Probus – Ashfield 5/10

Reuniones generales el tercer lunes de cada mes, a las 10 a. m. Las actividades incluyen grupo de caminatas, club de Scrabble, club de café, reuniones semanales en el parque, barbacoas, salidas, oradores invitados y vacaciones anuales.

Teléfono: 0405 327 447 (Presidente); (02) 9797 9455/0403 882 451 (Secretaria)

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

Sitio web: www.ashfieldprobus@hotmail.com

Club Probus – Balmain combinado

Se reúne el segundo jueves de cada mes, a las 10 a. m. (venga temprano).

Teléfono: 1300 630 488

Correo electrónico: smroll86@gmail.com (Secretaria: Sue Roll)

Correo electrónico: margaretdunn@bigpond.com (Presidente: Margaret Dunn)

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

Club Probus – Balmain Este combinado

Se reúne el primer miércoles de cada mes, a las 11 a. m.

Teléfono: 0414 709 149 (Presidente)

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

Correo electrónico: presidentprobus.balmaineast@gmail.com

Membership: bempc@gmail.com

Sitio web: www.probusouthpacific.org/microsites/balmaineastmixed

Club Probus – Haberfield Damas

Se reúne el tercer viernes de cada mes, de 10 a. m. a 12 p. m.

Teléfono: (02) 9713 6689

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

Club Probus – Leichhardt

Se reúne el tercer jueves de cada mes, de 11 a. m. a 1 p. m., seguido de un almuerzo opcional. Incluye grupo de lectura, grupo de caminata y grupo de cena.

Teléfono: 1300 630 488 (Probus South Pacific)

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

Sitio web: www.probusouthpacific.org/microsites/leichhardt

Club Probus – Marrickville

Se reúne el tercer lunes de cada mes, a las 10 a. m.

Teléfono: 1300 630 488 (Probus South Pacific)

Dirección: Marrickville Golf Club, Wharf Street, Marrickville NSW 2204

Grupo de Ópera Shaoxing de Sídney (Sydney Shaoxing Opera Troupe)

Grupo social y coral. Se reúne los jueves, de 1:30 p. m. a 4:30 p. m.

Teléfono: 0408 649 591

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

Club de Salud para Personas Mayores de Uniting (Uniting Seniors Health Hub)

Programas de salud y bienestar para mantenerse activo y conectado.

Teléfono: 1800 864 846

Sitio web: www.uniting.org/services/senior-health-hub.html

Universidad de la Tercera Edad (University of the Third Age (U3A))

Educación informal durante el día para cualquier persona que ya no trabaje a tiempo completo, presentada por miembros.

Teléfono: (02) 9252 2033

Sitio web: www.sydneyu3a.org

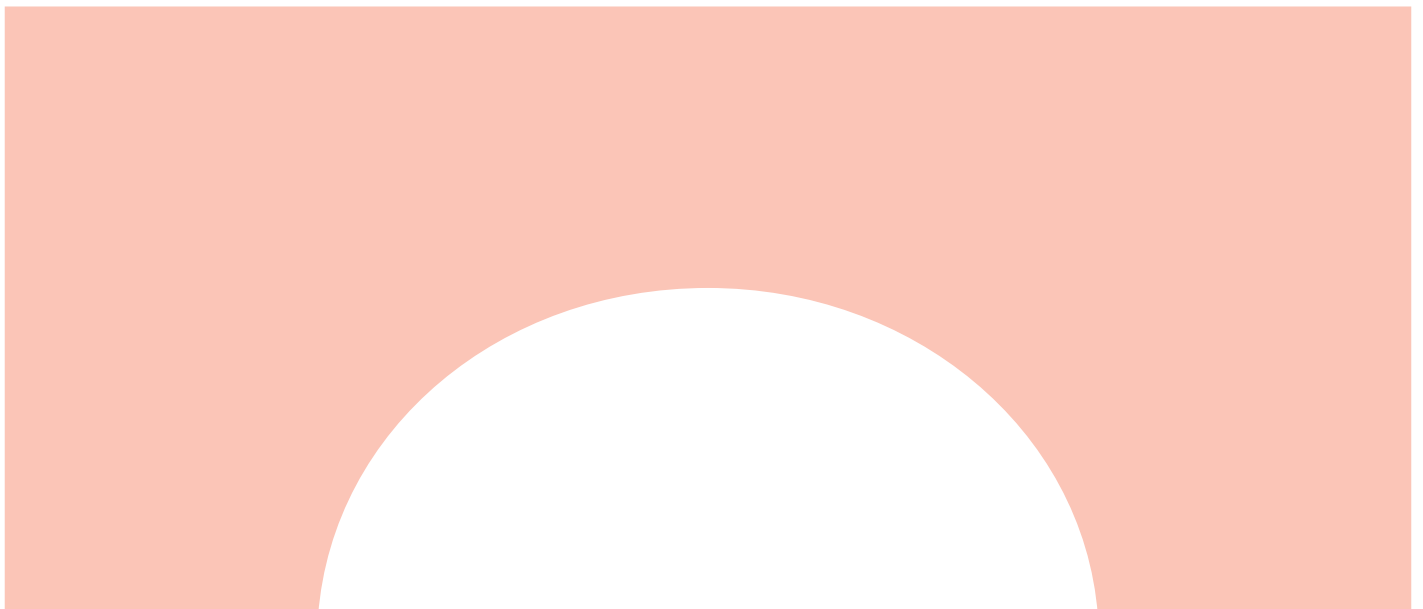
Escuela Wesley para Personas Mayores (Wesley School for Seniors)

Ofrece más de 100 cursos para ayudar a las personas mayores a aprender nuevas habilidades y socializar en un entorno seguro y de apoyo. Las clases se ofrecen de lunes a viernes.

Teléfono: (02) 9263 5416

Correo electrónico: schoolforseniors@wesleymission.org.au

Sitio web: www.wesleymission.org.au/schoolforseniors



Cuidadores

Cuidadores de Nueva Gales de Sur (Carers NSW)

Carers NSW trabaja con todos los cuidadores, independientemente de su edad, ubicación, etapa de vida o circunstancias. Están incluidos quienes cuidan a personas con necesidades de apoyo relacionadas con el envejecimiento, la discapacidad, la salud y enfermedades mentales. Para información, apoyo y asesoramiento psicológico para cuidadores, póngase en contacto entre las 9:00 a. m. y las 5:00 p. m.

Teléfono: (02) 9280 4744

Sitio web: www.carersnsw.org.au/about-us

Portal para Cuidadores (Carer Gateway)

Un servicio nacional en línea y telefónico que proporciona información práctica y recursos para apoyar a los cuidadores, como relevo, apoyo de pares, grupos de apoyo, asesoramiento psicológico y otros.

Teléfono: 1800 422 737

Sitio web: www.carergateway.gov.au

My Aged Care

Para acceder a relevo en su hogar o en un centro, y para opciones flexibles, visite el sitio web de My Aged Care e ingrese su código postal.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Ayuda con Computadoras

La Asociación Australiana de Clubes de Computación para Personas Mayores (Australian Seniors Computer Clubs Association)

Facilita el desarrollo de habilidades informáticas para personas mayores.

Teléfono: 0434 857 222

Sitio web: www.ascca.org.au

Programa Estar Conectado (Be Connected Program)

Un programa gubernamental que ayuda a los australianos en línea. Aprenda a su propio ritmo con cursos gratuitos acerca de todo, desde cómo acceder a Internet, hacer videollamadas, hasta cómo configurar su dispositivo.

Teléfono: 1300 795 897

Sitio web: www.beconnected.esafety.gov.au

Club de Computación Hannaford (Hannaford Computer Club)

Siéntese con un tutor para recibir asistencia personalizada. Aprenda habilidades informáticas básicas o sofisticadas, utilizando iPads y otras tabletas, teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, computadoras notebook, PCs y Macs. Cubre una gama de habilidades con el apoyo amistoso de tutores voluntarios. Para personas de 55 años en adelante. Es esencial reservar. Para todas las consultas y reservas, comuníquese con la oficina. Membresía anual de \$10.

Dirección: 608 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Teléfono: (02) 9392 5869

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/venues-for-hire/community-centres/hannaford-community-centre

Bibliotecas del Concejo del Inner West

Ayuda informática personalizada ofrecida por estudiantes y programas formales durante el año en todas las bibliotecas del Inner West.

Teen Tech Program

Teen Tech Tutors reúne a estudiantes de secundaria y adultos en un programa de apoyo tecnológico intergeneracional. Los estudiantes tutores ayudarán a los adultos con preguntas comunes sobre tecnología y los ayudarán a resolver problemas digitales.

Tech Savvy Seniors

Clases de computación introductorias gratuitas para personas mayores. Este programa ayuda a las personas mayores con poca o ninguna experiencia digital a desarrollar habilidades y confianza en el uso de la tecnología para socializar, acceder a servicios o realizar negocios personales.

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/libraries

Otros programas de Tech Savvy Seniors

Tech Savvy Seniors está financiado mediante una asociación entre el Gobierno de Nueva Gales del Sur y Telstra. Hay varios tipos de cursos formales de capacitación gratuitos para personas mayores, que van desde introductorios hasta más específicos.

Sitio web: www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors

o www.sydneycommunitycollege.edu.au

Ver páginas 18 y 19 para Probus, U3A y Escuela Wesley para Personas Mayores.

Demencia

Algunos servicios están acreditados para proporcionar apoyo por el Departamento de Salud y el Programa Nacional de Seguro por Discapacidad. Pueden aplicarse criterios de elegibilidad.

Equipo de Acceso a la Asistencia, Distrito de Salud Local de Sídney (Access Care Team – Sydney Local Health District)

Admisión para la atención de pacientes ancianos crónicos y servicios de rehabilitación externa, ambulatoria y basada en la Comunidad.

Teléfono: 1300 722 276

Sitio web: www.slhd.nsw.gov.au/acrs/ACCT.html

Artful: Herramientas para Arte y Demencia (Museo de Arte Contemporáneo) (Artful: Art and Dementia Toolkit (Museum of Contemporary Art))

Un recurso en línea diseñado para personas que viven con demencia y su red de apoyo. \$60 por compra individual.

Sitio web: www.mca.com.au/learn/art-dementia/artful-online-toolkit

Baptist Care

Un servicio de asesoramiento para la demencia en el Inner West.

Correo electrónico: ask@baptistcare.org.au

Teléfono: 1300 275 227

Centro de Cerebro y Mente (parte de la Universidad de Sídney) (Brain and Mind Centre (part of Sydney University))

Teléfono: (02) 9351 0774

Portal para Cuidadores (Carer Gateway)

Un programa gubernamental que suministra servicios gratuitos y apoyo para cuidadores.

Teléfono: 1800 422 737

Sitio web: www.carergateway.gov.au

Dementia Australia

Una organización nacional que proporciona información, educación y apoyo a profesionales de la salud y cuidadores de australianos que viven con demencia, una Línea de ayuda para la demencia que funciona las 24 horas, los 7 días de la semana, talleres para cuidadores, una biblioteca de recursos y un equipo de Diseño para Demencia que ofrece asesoramiento en el hogar, relevo y asesoramiento para centros de asistencia residencial.

Teléfono: 1800 100 500

Línea nacional de ayuda para la demencia durante el horario comercial. (National Dementia Helpline during business hours)

Correo electrónico: helpline@dementia.org.au

Webchat: dementia.org.au/helpline/webchat

Website: www.dementia.org.au

Centro Ella (Ella Centre)

Ella Centre ofrece un centro diurno y apoyo para personas con demencia.

Dirección: 58A Dalhousie Street, Haberfield, NSW 2045

Teléfono: (02) 9798 5140

Sitio web: www.ella.org.au

Group Homes Australia

Proporciona un modelo diferente de alojamiento y financiamiento para retiros de 5 días (Rementia Together). Alojamiento, comida y todas las inclusiones del retiro en el programa, que admite a cinco personas y sus compañeros de apoyo, proporciona educación innovadora sobre demencia, comparte herramientas y estrategias para ayudarlo a vivir bien y la oportunidad de conectarse con otros en un ambiente de apoyo y cuidado en el retiro y en el futuro.

Teléfono: 1300 015 406

Sitio web: www.grouphomes.com.au

Ayuda de Vecinos del Inner West – Vivir bien con demencia (Inner West Neighbour Aid – Living Well with Dementia)

Una serie de talleres y refrigerios matutinos realizados en el 5 Senses Garden in Concord West, que se llevan a cabo el primer y tercer miércoles del mes, de 11 a.m. a 1 p.m. Para personas que viven con demencia y cuidadores.

Teléfono: (02) 9799 5099

Correo electrónico: maja@iwna.com.au

Sitio web: www.iwna.com.au

Centro Diurno para Demencia Kalparrin (Kalparrin Dementia Day Centre)

Cuidado de relevo los siete días de la semana para personas que tienen demencia moderada a grave y apoyo para cuidadores.

Teléfono: (02) 9743 6549

Sitio web: www.yourcare.org/supplier/profile/kalparrin-day-care-centre-inner-west

Centro Comunitario Lucan Care (Lucan Care Community Centre)

Servicios de centro diurno para personas mayores frágiles y personas con demencia. Grupos multiculturales (italiano, griego y ruso) y apoyo para cuidadores, incluido transporte.

Teléfono: (02) 9564 2022

Dirección: 158 Lilyfield Road, Lilyfield NSW 2040

Sitio web: www.unitingcare.org.au

3Bridges – Programa de asistencia consciente para la demencia (3Bridges – Mindful Dementia Care Program)

3Bridges se dedica a abordar los desafíos enfrentados por las personas que viven con demencia, sus cuidadores familiares, así como los profesionales de atención comunitaria y de salud.

Teléfono: 1300 327 434

Dirección: 320 Liverpool Road, Ashfield NSW 2131

Sitio web: 3bridges.org.au

Cafés de la Memoria (Memory Cafes)

- DeCafe Leichhardt – otro apoyo 1800 486 484 o correo electrónico: ask@uniting.org
- Canterbury Bankstown Dementia Café – Correo electrónico: CBDementiacafe@gmail.com
- dementiacarersaus@gmail.com

Distrito de Salud Local de Sídney (Sydney Local Health District)

Especialista Médico en Salud de Ancianos

Teléfono: 1300 722 276

La Conexión – grupo de cuidadores masculinos de personas con demencia (The Connection – male dementia carers group)

Primer viernes de cada mes en Five Dock.

Correo electrónico: anne.tunks@health.nsw.gov.au

Teléfono: (02) 9767 5953

Grupo de apoyo para cuidadores de personas con demencia (Dementia Support Carers Group)

Por la mañana del último miércoles de cada mes.

Correo electrónico: SLHD-DementiaSupport@health.nsw.gov.au

Teléfono: (02) 9562 5495

Violencia doméstica y familiar Prevención de caídas

Línea de ayuda contra el abuso a personas mayores y con discapacidad (Ageing and Disability Abuse Helpline)

Parte de la Comisión de Envejecimiento y Discapacidad de Nueva Gales del Sur (ADC). La ADC se estableció para prevenir y proteger mejor a las personas mayores y adultos con discapacidad del abuso, la negligencia y la explotación.

Teléfono: 1800 628 221

Sitio web: www.facs.nsw.gov.au/resources/statistics/ageing-and-disability-abuse-helpline

Línea contra la violencia doméstica de Nueva Gales del Sur (NSW Domestic Violence Line)

La Línea de violencia doméstica proporciona asesoramiento psicológico telefónico, información y derivaciones para mujeres y parejas del mismo sexo que sufren o sufrieron violencia doméstica. Las trabajadoras sociales de género femenino y capacitadas son sensibles a las necesidades de las personas que sufrieron violencia doméstica. El personal de la Línea de violencia doméstica está al tanto de las necesidades especiales de las mujeres aborígenes y de otras culturas, así como de aquellas que viven en áreas rurales y remotas.

Teléfono: 1800 65 64 63

Sitio web: www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/helpline

1800 Respect

Proporciona asesoramiento psicológico para crisis telefónico y en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para cualquier persona, mujeres y hombres, en Australia, que haya sufrido o esté en riesgo de sufrir agresión sexual, violencia familiar o doméstica y para quienes los apoyan y no son los agresores.

Teléfono: 1800 737 732

Sitio web: www.1800respect.org.au

Salud de Nueva Gales del Sur (NSW Health)

Proporciona información y enlaces a servicios de salud pública dentro de Nueva Gales del Sur y acceso a profesionales de la salud, como enfermeras comunitarias, dentistas, nutricionistas, médicos, terapeutas ocupacionales, optometristas, farmacéuticos, fisioterapeutas, podólogos y psicólogos.

Teléfono: (02) 9391 9000

Sitio web: www.health.nsw.gov.au/falls/Pages/default.aspx

Mantenerse Activo y de Pie (Staying Active and On Your Feet)

Recursos de Salud de Nueva Gales del Sur (NSW Health).

Sitio web: www.activeandhealthy.nsw.gov.au/assets/pdf/stayactive_web_final.pdf

Programa Hacia Adelante (Stepping On Program)

Stepping On es un programa GRATUITO de prevención de caídas de 7 semanas de duración para adultos de 65 años en adelante y adultos aborígenes de 50 años en adelante.

Teléfono: 1800 255 774

Correo electrónico: SLHD-Heal@health.nsw.gov.au

Sitio web: www.activeandhealthy.nsw.gov.au/home/stepping-on

Apoyo y educación financieros

Regulador australiano de energía (Australian Energy Regulator)

Ayuda a clientes vulnerables que tienen dificultades para realizar pagos.

Teléfono: 1300 585 165 (las llamadas pueden tener costo)

De lunes a viernes, de 10:00 a. m. a 04:00 p. m. (AEST (Horario del este de Australia) /AEDT (Horario de verano del este de Australia))

Sitio web: www.aer.gov.au

Oficina Australiana de Impuestos (Australian Taxation Office)

La ATO es la principal agencia de recaudación de ingresos públicos del gobierno. Su función es administrar y dar forma a los sistemas de impuestos, impuestos especiales y fondos de pensiones que financian servicios para los australianos.

Teléfono: 13 28 65

Sitio web: www.ato.gov.au

Servicios de Bienestar Comunitario de Burwood (Burwood Community Welfare Services)

Asistencia con electricidad, agua y facturas.

Teléfono: (02) 9744 1866

Defensor del Pueblo para la energía y el agua (Energy and Water Ombudsman)

¿Necesita ayuda para pagar tus facturas de energía y agua?

Teléfono: 1800 246 545

Sitio web: www.ewon.com.au

Departamento de Cambio Climático, Energía, Medio Ambiente y Agua (Dept of Climate Change, Energy, the Environment and Water)

Guía de ahorros, reembolsos y otros recursos para personas mayores.

Sitio web: www.energy.gov.au/households/household-guides/life-stages-advice/seniors-guide-energy-saving

Línea de ayuda nacional para deudas (National Debt Helpline)

Servicios gratuitos y confidenciales de asesores financieros profesionales.

Teléfono: 1800 007 007

Web and Live Chat: www.ndh.org.au

Préstamos NILS (NILS Loans)

El Programa de Préstamos Sin Intereses (NILS) proporciona a individuos y familias de bajos ingresos acceso a crédito seguro, justo y asequible. Hay varios proveedores locales.

Teléfono: 1300 232 663

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

Sitio web: www.mtcaustralia.com.au/support/nils

Buscador de Ahorros (Savings Finder)

Lo ayuda a encontrar reembolsos y cupones del gobierno de Nueva Gales del Sur relevantes para usted.

Sitio web: www.service.nsw.gov.au/campaign/savings-finder

Tarjeta para Personas Mayores (Seniors Card)

Un programa anual que apoya a las personas mayores con tarjetas de descuento y una guía asociada.

Teléfono: 13 77 88

Sitio web: www.seniorscard.nsw.gov.au

Servicios Australia (Services Australia)

Apoyo para australianos mayores. Puedes reservar una cita para ver a un Oficial de Servicios de Información Financiera o a un Especialista en Asistencia a la Tercera Edad. Webinars gratuitos sobre jubilación, asistencia a la tercera edad y otros.

Teléfono: 1800 227 475 (Aged Care Line)

Sitio web: www.servicesaustralia.gov.au/ageing

Servicios Nueva Gales del Sur (Services NSW)

Programa de reembolso, y puede reservar una cita con un especialista en búsqueda de ahorros.

Teléfono: 13 77 88

Sitio web: www.service.nsw.gov.au/services/concessions-rebates-and-assistance

Alimentos

Iglesia Anglicana All Saints, Petersham

Barbacoa comunitaria y comidas, incluidas comidas congeladas y para llevar.

Dirección: 325 Stanmore Road, Petersham NSW 2049

Sitio web: www.allsaintspetersham.org.au/hub-of-hope

Pregúntele a Izzy (Ask Izzy)

Ask Izzy es una forma gratuita y anónima de encontrar apoyo nacional y local. Incluye servicios como vivienda, comidas, atención médica, asesoramiento psicológico, asesoramiento legal y mucho más.

Sitio web: www.askizzy.org.au/food/personalise/page/sub-food

Anglicare

Varios bancos de alimentos comunitarios e información y apoyo.

Teléfono: 1300 111 278

Sitio web: www.anglicare.org.au

Bancos de Alimentos (Food Pantries)

Una lista actualizada de bancos de alimentos comunitarios locales:

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/live/community-well-being/community-support-and-food-service

Banco de Alimentos de Addi Road

Dos ubicaciones: Marrickville y Camperdown.

Para personas con bajos ingresos, desempleadas o que tienen dificultades para salir adelante, comprar en el Banco de Alimentos ayudará a estirar su presupuesto.

Sitio web: www.addiroad.org.au/the-food-pantry

Banco de Alimentos de Marrickville

Abre todos los días, desde las 12:00 p. m. y cierra a las 04:00 p. m., excepto los miércoles, que cierra a las 7:00 p. m.

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

Teléfono: (02)9569 7633

Banco de Alimentos de Camperdown

Abre de lunes a viernes, desde las 12:00 p. m. y cierra a las 04:00 p. m.

Dirección: 31 Pyrmont Bridge Road, Camperdown NSW 2050

Teléfono: (02)9569 7633

Banco de Alimentos de Nueva Gales del Sur y del Territorio de la Capital Australiana

Distribuye comida donde más se necesita.

Teléfono: (02) 9756 3099

Sitio web: www.foodbank.org.au/contact-us

My Aged Care – Comidas y preparación de alimentos

Hay muchos servicios que ofrecen comida bajo el Sistema My Aged Care, tanto en el hogar como en centros de asistencia residencial. El financiamiento de los servicios cambia de vez en cuando y debe estar registrado. A continuación, se enumeran algunos servicios locales. Para ver otras organizaciones que prestan servicios en el Inner West proporcionando comida, incluidas comidas chinas y kosher, utilice el buscador de servicios de My Aged Care o póngase en contacto con Comidas a domicilio (Meals On Wheels) y suministre su número de My Aged Care o del NDIS.

Teléfono: 1800 200 422 My Aged Care o Meals on Wheels Nueva Gales del Sur 1300 679 669

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/meals-and-food-preparation or www.nswmealsonwheels.org.au

Australian Unity

Este servicio cubre las áreas de Marrickville y Leichardt.
Teléfono: 1300 160 170 (opción 2)

Asistencia en el Hogar para Personas Aborígenes de Australian Unit (Australian Unity Aboriginal Home Care)

Teléfono: 1300 271 415

Comidas a domicilio de Inner West (Inner West Meals on Wheels)

Cubre Ashfield y otras Áreas de Gobierno Local (LGA).
Teléfono: (02) 8745 0086

Newtown Mission – Jordan Café

Dirección: 280A King Street, Newtown NSW 2042
Sitio web: www.newtownmission.org.au

Oz Harvest

La principal organización de rescate de alimentos de Australia. Si necesita ayuda alimentaria, utilice la barra de búsqueda a continuación para encontrar servicios que proporcionen ayuda alimentaria cerca de usted.

Teléfono: (02) 9516 3877

Sitio web: www.ozharvest.org/food/receive-food-individuals

La Rev Bill Crews Foundation – Loaves and Fishes Restaurant

Ofrece una variedad de servicios, incluidas comidas gratuitas para personas sin hogar y hambrientas en varios sitios, incluido Ashfield.

Dirección: 180 Liverpool Rd, Ashfield NSW 2131

Teléfono: (02) 8752 4600

Sitio web: www.billcrews.org/free-meals-sydney

Together 2

Con sede en el Centro Vecinal de Rozelle. Socios locales y voluntarios que ayudan a quienes lo necesitan con trabajos ocasionales, compras de comestibles y llamadas telefónicas.

Dirección: 754 Darling Street, Rozelle NSW 2039

Teléfono: (02) 9556 9550 (Centro Vecinal Rozelle)

(Rozelle Neighbourhood Centre)

Sitio web: www.Together2.org.au

Segundo Bocado (Second Bite)

Aunque Second Bite no proporciona ayuda alimentaria directamente a individuos, si usted o alguien que conoce busca ayuda alimentaria, recomendamos usar nuestro buscador de alimentos para encontrar servicios cerca de usted.

Teléfono: 1800 263 283

Sitio web: www.secondbite.org/food-finder

La Bolsa de Alimentos Básicos (The Staples Bag)

Una empresa social iniciada por el Servicio de Asentamiento Internacional (Settlement Services International (SSI)), que proporciona acceso a alimentos básicos de bajo costo y alta calidad para personas con bajos ingresos, mediante la operación de un supermercado asequible en Campsie.

Teléfono: (02) 9787 6832

Dirección: 449 Canterbury Road, Campsie NSW 2194

Cuidado del jardín

My Aged Care

Utilice el buscador de servicios de My Aged Care para encontrar otros proveedores que puedan incluir servicios de mantenimiento de jardines o del hogar en su barrio. Puede incluir proveedores de esta sección.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Asistencia en el Hogar para Personas Aborígenes (Aboriginal Home Care)

Mantenimiento de jardines, mantenimiento menor del hogar y mantenimiento y reparaciones mayores del hogar.

Teléfono: 1300 271 415

Sitio web: www.australianunity.com.au

Australian Unity – Burwood

Mantenimiento de jardines, mantenimiento menor del hogar y mantenimiento y reparaciones mayores del hogar.

Teléfono: 1300 160 170

Sitio web: www.australianunity.com.au

Ayuda Vecinal del Inner West (Inner West Neighbour Aid)

Servicio de jardinería de bajo mantenimiento y corte de césped subsidiado en el área de Ashfield.

Teléfono: (02) 9799 5099

Sitio web: www.iwna.com.au

Centro Comunitario de Canterbury City

Servicio de jardinería de bajo mantenimiento y corte de césped en el área del Inner West.

Teléfono: (02) 9799 9344

Sitio web: www.4cs.org.au

Servicios de Salud

Servicio Médico Aborigen (Aboriginal Medical Service)

Cooperative Ltd (AMS Redfern) ofrece una gama de servicios de atención médica culturalmente apropiados para personas aborígenes e isleñas del estrecho de Torres, con un equipo multidisciplinario.

Teléfono: (02) 9319 5823

Dirección: 36 Turner Street, Redfern NSW 2016

Sitio web: www.amsredfern.org.au

Equipo de Acceso a la Asistencia, localidad de Sídney (Access Care Team – Sydney Local)

Admisión del Distrito de Salud para servicios de salud para ancianos, cuidado de pacientes crónicos y rehabilitación: servicios ambulatorios, comunitarios y auxiliares de la salud.

Teléfono: 1300 722 276

Sitio web: www.slhd.health.nsw.gov.au/aged-health

ACON

Estamos disponibles para la salud comunitaria, la inclusión y las respuestas al VIH para personas de diversas sexualidades y géneros.

Teléfono: (02) 9206 2000

Sitio web: www.acon.org.au

Servicio de Información sobre Alcohol y Drogas (Alcohol and Drug Information Service)

Evaluación, derivación, asesoramiento psicológico y educación sobre drogas.

Teléfono: 1800 250 015

Sitio web: www.yourroom.health.nsw.gov.au

Audición Australiana (Australian Hearing)

Especialistas en audición y financiadores de audífonos subsidiados.

Teléfono: 13 44 32

Sitio web: www.hearing.com.au

Lesión Cerebral Australia (Brain Injury Australia)

Brain Injury Australia (BIA) es el centro de coordinación de información y el portal para la derivación a nivel nacional, con el objeto de optimizar la participación social y económica de todos los australianos que viven con lesiones cerebrales.

Teléfono: (02) 9808 9390

Sitio web: www.braininjuryaustralia.org.au

Cielo Despejado Australia (Bright Sky Australia)

Un servicio integral para productos de atención médica especializada: cuidado personal - almohadillas desechables y lavables, pantalones y todo en uno, catéteres, bolsas para piernas, orinales y otros dispositivos para la continencia; cuidado de heridas - avanzado y tradicional; nutrición, alimentación enteral, suplementos y vitaminas; cuidado de la piel; cuidado intestinal; manejo de la presión y ropa de cama; dispositivos de apoyo y movilidad; y equipo respiratorio.

Teléfono: 1300 88 66 01

Sitio web: www.brightsky.com.au

Consejo del Cáncer (Cancer Council)

El Cancer Council es la única organización benéfica en Australia que trabaja en todas las áreas de todos los cánceres, desde la investigación hasta la prevención y el apoyo. Ayudamos a las personas desde el momento del diagnóstico hasta el tratamiento y la supervivencia.

Teléfono: 13 11 20

Sitio web: www.cancer.org.au

Deaf Connect

Un proveedor de servicios para toda la vida y una organización de impacto social para los australianos sordos, sordos y ciegos, y con problemas de audición. Si tiene más de 65 años, o más de 50 años para las personas aborígenes e isleñas del Estrecho de Torres, puede reservar los servicios de un intérprete de idioma de señas y subtítulo en vivo, de manera gratuita, solo a través de Deaf Connect.

Sitio web: www.deafconnect.org.au

Servicios de salud (continuación)

Línea de Asistencia de Médico Clínico (fuera del horario comercial) (GP Helpline (after hours))

Llame a Health Direct de manera gratuita y una enfermera registrada evaluará su condición y le proporcionará información y asistencia médica. De ser necesario, la enfermera lo derivará a un médico clínico por teléfono.

Teléfono: 1800 022 222

Sitio web: healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline

Hospitales – Distrito de salud local de Sídney

Una variedad de servicios según el hospital: emergencia, heridas, admisiones, cuidado de ancianos, rehabilitación, transiciones, préstamos de equipos, pacientes ambulatorios, consultas externas, servicio de médico clínico (Balmain), hospital en el hogar.

Balmain

Teléfono: (02) 9395 2111

Dirección: 29 Booth Street, Balmain NSW 2041

Sitio web: slhd.health.nsw.gov.au/Balmain

Canterbury

Teléfono: (02) 9153 2000

Dirección: 575 Canterbury Road, Campsie NSW 2194

Sitio web: www.slhd.nsw.gov.au/canterbury

Concord

Teléfono: (02) 9767 5000

Dirección: Hospital Road, Concord NSW 2139

Sitio web: www.slhd.nsw.gov.au/concord

Royal Prince Alfred

Teléfono: (02) 9515 6111

Dirección: Missenden Road, Camperdown NSW 2050

Sitio web: www.slhd.nsw.gov.au/rpa

Hospital Dental de Sídney (Sydney Dental Hospital)

Llame al Servicio Centralizado de Admisión e Información de Salud Oral (Centralised Oral Health Intake and Information service) (COHIS) para todas las citas.

Teléfono: (02) 9293 3200

Dirección: 2 Chalmers Street, Surry Hills NSW 2010

Sitio web: www.slhd.nsw.gov.au/OralHealth/patients_contacts.html

Centro de Salud Comunitario de Mujeres de Leichhardt (Leichhardt Women's Community Health Centre)

Proporciona atención médica, auxiliares de la salud y complementaria a bajo costo y asequible, y educación para mejorar la salud de las mujeres.

Teléfono: (02) 9560 3011

Sitio web: lwchc.org.au

Medicare

Pagos y servicios para atención médica y medicamentos.

Teléfono: 132 011

Sitio web: www.servicesaustralia.gov.au/medicare

My Aged Care

Utilice el buscador de servicios de My Aged Care para otros servicios de salud a los que puede acceder en el hogar y en la comunidad, como servicios auxiliares de la salud, de enfermería, podología y más.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Servicio en caso de fallecimiento y duelo de Nueva Gales del Sur (NSW Death and Bereavement Service)

Información acerca de qué hacer cuando se pierde a alguien cercano.

Teléfono: 13 77 88 (Service NSW)

Sitio web: www.service.nsw.gov.au/guide/death-and-bereavement

Programa de Servicios de Audición (Departamento de Salud y Asistencia a la Tercera Edad)

Audífonos subsidiados.

Teléfono: 1800 500 726

Sitio web: www.hearingservices.gov.au

Personas con Discapacidad de Australia (People With Disabilities Australia)

Información relacionada con los derechos, asesoramiento y servicios de derivación para personas con discapacidad y sus asociados. También ofrece defensa individual y grupal.

Teléfono: (02) 9370 3100

Sitio web: www.pwd.org.au

Vida Positiva Nueva Gales del Sur (Positive Life NSW)

Un organismo liderado y dirigido por pares para todas las personas que viven con VIH en Australia, con sede en Nueva Gales del Sur. Información, derivación y asesoramiento.

Teléfono: (02) 8357 8386

Sitio web: www.positivelife.org.au

Servicios de salud (continuación)

Clínica de Salud Bucal Pública (Public Oral Health Clinic)

Los servicios de salud bucal pública están disponibles para algunas personas que cumplen con los criterios.

Teléfono: (02) 9293 3333

Sitio web: <https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/default.aspx>

Relaciones Australia (Relationships Australia)

Ayuda a las personas mayores y sus familias a prevenir y resolver conflictos familiares, tener conversaciones difíciles, planificar (incluidos arreglos médicos, de salud, financieros y de vivienda), mejorar las habilidades de comunicación, tomar decisiones que protejan los intereses, derechos y seguridad de los miembros de la familia, y reducir el riesgo de abuso a los ancianos, incluido el abuso emocional y financiero.

Teléfono: 1300 364 277

Sitio web: www.relationshipsnsw.org.au/support-services-category/senior-relationship-services

Servicio contra el Abuso Sexual – Distrito de Salud Local de Sídney (Sexual Assault Service – Sydney Local Health District)

Teléfono: (02) 9515 9040

Sitio web: www.slhd.nsw.gov.au/communityhealth/SexualAssault/services.html

Asistentes Sociales – Servicios Australia (Social workers – Services Australia)

Teléfono: 132 850

Sitio web: www.servicesaustralia.gov.au/social-work-services

Sydney Inner West Stroke Club

Un lugar para que los sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares y sus contactos se conecten, socialicen e informen. Se reúne el primer martes de cada mes, de 10:30 a. m. a 12:30 p. m. Para obtener más información, póngase en contacto con la Asociación de Recuperación de Accidentes Cerebrovasculares de Nueva Gales del Sur (Stroke Recovery Association NSW).

Teléfono: 1300 650 594

Dirección: Five Dock RSL, Great North Road, Five Dock NSW 2046

Sitio web: www.strokensw.org.au

El Centro del Género (The Gender Centre)

Información, alojamiento, asesoramiento psicológico y salud mental, además de una variedad de otros servicios de apoyo para que las personas transgénero, de género diverso y exploradoras de género tomen decisiones informadas.

Teléfono: (02) 9519 7599 or (02) 9569 2366

Sitio web: www.gendercentre.org.au

Visión Australia (Vision Australia)

El Programa de Anteojos de Nueva Gales del Sur proporciona anteojos y ayudas visuales financiadas por el gobierno a beneficiarios elegibles.

Teléfono: 1300 847 466

Sitio web: www.visionaustralia.org/services/funding/other-funding/nsw-spectacles

Ayuda en el hogar y en la comunidad

My Aged Care

La puerta de entrada para muchos servicios es el portal de My Aged Care, que incluye gran cantidad de servicios. Elija el servicio de ayuda en el hogar que necesite e ingrese su código postal, o puede llamar al número 1800 que se indica a continuación o visitar el sitio web. Incluye una evaluación inicial para encontrar ayuda doméstica, de relevo, mantenimiento del hogar, comidas, apoyo social, transporte, tecnología de asistencia y servicios de salud aliados.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au

Telecross – Cruz Roja Australiana

Voluntarios hacen una llamada telefónica por la mañana a ancianos que viven solos en su propio hogar.

Teléfono: 1800 733 276 (Customer Care team)

Sitio web: www.redcross.org.au/services/telecross

Asistencia en el Hogar para Veteranos (Veterans Home Care)

Servicios de atención domiciliar de nivel básico para veteranos elegibles, viudas y viudos de guerra.

Teléfono: 1300 550 450

Sitio web: www.dva.gov.au

Acumulación y miseria

Cuidado de la Salud Católico (Catholic Health Care)

Servicios de apoyo contra la acumulación y miseria y programa "Enterrado en el Tesoro" (Buried in Treasure). Una variedad de servicios para ayudarlo en el hogar, y especializados en el ordenamiento. Ofrecen un programa llamado "Buried in Treasure".

Teléfono: 1300 931 638

Sitio web: www.catholichealthcare.com.au/hoarding-squalor-support-services

CareFinder

Apoyo gratuito a personas vulnerables que necesitan ayuda en el hogar, para encontrar vivienda o que tienen dificultades para hacer frente a las situaciones. Para encontrar qué proveedor de servicios está disponible en el Inner West, llame al número de acceso que se indica a continuación.

Teléfono: 1800 356 337

Mantenimiento del hogar y modificaciones

My Aged Care

Utilice el buscador de servicios de My Aged Care para encontrar otros proveedores que puedan incluir servicios de mantenimiento de jardines o del hogar en su barrio. Puede incluir proveedores en esta sección.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/find-a-provider

Asistencia el Hogar Aborigen (Aboriginal Home Care)

Mantenimiento del jardín, mantenimiento básico del hogar y mantenimiento y reparaciones importantes del hogar.

Teléfono: 1300 271 415

Sitio web: www.australianunity.com.au

Australian Unity – Burwood

Mantenimiento del jardín, mantenimiento básico del hogar y mantenimiento y reparaciones importantes del hogar.

Teléfono: 1300 160 170

Sitio web: www.australianunity.com.au

Ayuda a Vecinos del Inner West (Inner West Neighbour Aid)

Jardinería de mantenimiento básico y servicio de corte de césped subsidiado en el área de Ashfield.

Teléfono: (02) 9799 5099

Sitio web: www.iwna.com.au

Centro Comunitario de la Ciudad de Canterbury

Jardinería de bajo mantenimiento y servicio de corte de césped en el área del Inner West.

Teléfono: (02) 9799 9344

Sitio web: www.4cs.org.au

Uniting

Proporciona servicios de mantenimiento en el hogar y el jardín para que el hogar sea más seguro y accesible, por ejemplo, rampas. Financiado por el gobierno bajo My Aged Care, además de estar disponible de forma privada.

Teléfono: 1800 864 846

Sitio web: www.uniting.org

Intérpretes y traductores

Centrelink Multilingual

Línea directa de Centrelink para personas que hablan un idioma que no sea el inglés.

Teléfono: 13 12 02

Sitio web: www.servicesaustralia.gov.au

Servicio de Interpretación del Inner West (Inner West Interpreting Service)

Interpretación individual, grupal y de conferencias, telefónica y en persona, traducción de documentos, asuntos médicos y legales.

Teléfono: (02) 9798 1400 (Anglicare)

Sitio web: www.anglicare.org.au

Multicultural NSW

Servicios de interpretación y traducción de idiomas.

Teléfono: (02) 8255 6767

Sitio web: www.multicultural.nsw.gov.au

Servicio de Traducción e Interpretación (TIS) (Translation and Interpreting Service (TIS))

Servicios de interpretación telefónica y en persona, y de traducción organizados por el Departamento de Asuntos Internos.

Teléfono: 13 14 50

Sitio web: www.tisnational.gov.au

Servicio Nacional de Retransmisión (National Relay Service) (NRS)

Hay varias maneras de conectarse

Retransmisión de voz: 1300 555 727

Escribir y leer con TTY (Teléfonos de texto): 133 677. For 1800 Para llamadas al: 1800 555 677

Chat del NRS: 1300 553 467

Retransmisión de SMS: 1300 149 715

Subtítulos del NRS: 1300 018 342

Sitio web: www.accesshub.gov.au (para ver la lista completa de números e información)

Apoyo para la salud mental

Asesoramiento Psicológico y Apoyo de Anglicare (Anglicare Counselling and Support)

Ayuda con alimentos, vivienda, dinero, familia y relaciones y salud mental.

Teléfono: 1300 111 278

Sitio web: www.anglicare.org.au

Beyond Blue

Información y programas sobre depresión, ansiedad, trastorno bipolar y depresión posparto.

Teléfono: 1300 224 636

Sitio web: www.beyondblue.org.au

Black Dog Institute

Instalación educativa, de investigación, clínica y orientada a la comunidad que ofrece experiencia especializada en depresión y trastorno bipolar.

Teléfono: (02) 9382 4530 (Recepción)

Sitio web: www.blackdoginstitute.org.au

Ayuda contra drogas para familias (Family Drug Help)

Servicio telefónico confidencial que brinda apoyo e información sobre drogas y sus efectos a los miembros de la familia.

Teléfono: 1300 660 068

Sitio web: www.sharc.org.au

Consejo Benevolente Hindú (Hindu Benevolent Council)

Sitio web: www.hinducouncil.com.au

Lifeline

Apoyo para la salud mental / Prevención del suicidio.

Teléfono: 13 11 14

Sitio web: www.lifeline.org.au

Mensline

Servicio telefónico de apoyo, información y derivación único, que ayuda a los hombres a enfrentar problemas de relación de manera práctica y efectiva.

Teléfono: 1300 789 978

Sitio web: www.mensline.org.au

Línea de Salud Mental (Mental Health Line)

Teléfono: 1800 011 511

Sitio web: www.health.nsw.gov.au/mentalhealth

Consejo Coordinador de Salud Mental (Mental Health Coordinating Council)

Un organismo central para la salud mental: política y defensa.

Teléfono: (02) 9060 9627

Sitio web: www.mhcc.org.au

Servicio de Información sobre Salud Mental (Mental Health Information Service)

Brinda información y asistencia sobre salud mental y servicios.

Teléfono: 1300 794 991

Sitio web: www.wayahead.org.au

Neami

Una organización sin fines de lucro que brinda servicios de salud mental, prevención de falta de hogar y del suicidio. Apoya a las personas a vivir de manera independiente a través de la telemedicina, la atención sin cita previa y el apoyo residencial.

Sitio web: www.neaminational.org.au

Nuevos Horizontes (New Horizons)

Brinda información y asistencia sobre salud mental y servicios.

Teléfono: 1300 726 372

Sitio web: www.newhorizons.org.au/contact

Apoyo para la salud mental (continuación)

One Door Mental Health

A través de One Door, las personas que viven con enfermedades mentales y sus familias pueden encontrar una comunidad inclusiva, servicios innovadores y apoyo para la defensa.

Teléfono: 1800 843 539

Sitio web: www.onedoor.org.au

El Servicio de Defensa de la Salud Mental (The Mental Health Advocacy Service)

Asistencia legal para personas que deseen ayuda o asesoramiento sobre cuestiones de salud mental.

Teléfono: (02) 9745 4277

Sitio web: www.legalaid.nsw.gov.au/what-we-do/civil-law/mental-health-advice

Socios para la Recuperación (Partners in Recovery)

Para personas con problemas de salud mental graves o persistentes o sus cuidadores.

Sitio web: www.newhorizons.net.au/temp/pir

Stride – Servicio de Salud Mental (Stride – Mental Health Service)

Teléfono: 1300 00 1907

Sitio web: www.stride.com.au

St John of God Burwood

Asesoramiento psicológico y terapia.

Teléfono: (02) 9715 3643

Proveedores de servicios multiculturales

Consulte también la sección "Activos y Conectados en la Comunidad".

Servicio telefónico multilingüe de Centrelink.

Teléfono: 13 12 02

Sitio web: www.servicesaustralia.gov.au

Sociedad Australiana-China de Servicios (Chinese Australian Services Society (CASS))

Ofrece una variedad de actividades de esparcimiento para personas mayores, que incluyen canto y ejercicio suave, así como servicios de asentamiento, salud, envejecimiento, de capacitación y más.

Teléfono: (02) 9789 4587

Sitio web: www.cass.org.au

Co.As.It Grupos de Italianos Mayores (Co.As.It Italian Seniors Groups)

Teléfono: (02) 9564 0744

Dirección: 67 Norton Street, Leichhardt NSW 2040

Sitio web: www.coasit.org.au

Comunidad y Conexiones Culturales Inc (Community and Cultural Connections Inc)

Ofrece grupos de apoyo árabes, vietnamitas y de otras culturas, grupos de mujeres mayores, otros servicios de apoyo y actividades en todo el Inner West.

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

Sitio web: www.ccci.org.au

Cooperativa de Servicios de la Comunidad Étnica (Ethnic Community Services Cooperative)

Brinda servicios de apoyo y proyectos multiculturales en la comunidad.

Teléfono: (02) 9569 1288

Sitio web: www.ecsc.org.au

Centro de Bienestar Griego (Greek Welfare Centre)

Ofrece una amplia gama de servicios que incluyen salud, información y asesoramiento psicológico acerca de, envejecimiento, educación, salud mental, visitas comunitarias y más.

Teléfono: (02) 9516 2188

Sitio web: www.gwccservices.org

Metro Assist

Anteriormente, Centro de Recursos para Migrantes Metro. Brinda una gama de servicios comunitarios, incluidos asentamiento de migrantes, apoyo familiar e intervención temprana, asistencia de emergencia, servicios de alquiler de vivienda y desarrollo comunitario.

Teléfono: (02) 9789 3744

Sitio web: www.metroassist.org.au

Atención Comunitaria PAWA Inc (PAWA Community Care Inc)

Proveedor de Servicios de Asistencia en Hogares Multiculturales. Especialistas en la asistencia para personas polacas de Europa del Este.

Teléfono: (02) 9716 0036

Sitio web: www.pawacc.org.au

STARTTS

Servicio en Nueva Gales del Sur para el tratamiento y la rehabilitación de sobrevivientes de tortura y trauma. Los servicios proporcionados a refugiados mayores incluyen asesoramiento psicológico individual, apoyo y grupos de autoayuda. Esto se realiza en una de las oficinas de STARTTS o en uno de nuestros diversos lugares de extensión comunitaria.

Teléfono: (02) 9646 6700

Sitio web: www.startts.org.au

Servicios Comunitarios Multiculturales de Sídney – MCS (Sydney Multicultural Community Services)

MCS de Sídney proporciona una gama de servicios comunitarios en respuesta a necesidades identificadas de personas de diversos orígenes culturales y lingüísticos (CALD).

Teléfono: (02) 9663 3922

Sitio web: www.sydneymcs.org.au

Estafas y seguridad cibernética

Scamwatch de la Comisión Australiana de Competencia y Consumo (Australian Competition & Consumer Commission Scamwatch)

Scamwatch es administrado por la Comisión Australiana de Competencia y Consumo (ACCC). Proporciona información a consumidores y pequeñas empresas sobre cómo reconocer, evitar e informar sobre estafas. Proporciona información, herramientas y recursos.

Sitio web: www.scamwatch.gov.au/about-scamwatch

Autoridad Australiana de Quejas Financieras (Australian Financial Complaints Authority)

Resolución de disputas para consumidores y proveedores de servicios financieros.

Teléfono: 1800 931 678

Sitio web: www.afca.org.au

Oficina de Impuestos de Australia – Alertas de Estafa (Australian Tax Office – Scam Alerts)

Teléfono: 1800 008 540

Sitio web: www.ato.gov.au/General/Online-services/Identity-security-and-scams/Scam-alerts

Operaciones bancarias (Banking)

Seguro y Astuto – Publicación

Sitio web: www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf

Comercio Justo (Fair Trading)

Teléfono: 13 32 20

Sitio web: www.fairtrading.nsw.gov.au/buying-products-and-services/scams

Seguridad en línea (Online safety)

El Comisionado de eSafety tiene un portal para personas mayores y mucha información útil.

Sitio web: www.esafety.gov.au/seniors

Línea de Asistencia Policial (PAL) – no urgente (Police Assistance Line (PAL) – non-emergency)

Para asistencia policial no urgente, denuncias de delitos menores y consultas generales.

Teléfono: 131 444

Servicios Australia – Estafas y Robo de Identidad (Services Australia – Scams and Identity Theft)

Teléfono: 1800 941 126 (Mesa de ayuda: De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.)

Sitio web: www.servicesaustralia.gov.au/scams-and-identity-theft

El Pequeño Libro Negro de Estafas (The Little Black Book of Scams)

Una publicación impresa y digital de la Comisión Australiana de Competencia y Consumo.

Teléfono: 1300 302 502

Sitio web: www.accc.gov.au/publications/the-little-black-book-of-scams

Transporte

Transporte Comunitario de Access Sydney (Access Sydney Community Transport)

Apoyo con compras, necesidades de transporte individual y salidas sociales. Servicio de información y derivación, y alquiler de autobuses. Transporte a citas médicas, como en hospitales. Ofrece viajes mensuales en autobús para residentes de Ashfield.

Teléfono: (02) 8241 8000

Sitio web: www.accesssydney.org.au

Connect Inner West

Apoyo con compras, necesidades de transporte individual, salidas grupales y sociales. Incluye servicios a distritos comerciales clave en ciertos días. Servicio de información y derivación, y alquiler de autobuses. Transporte a citas médicas, como en hospitales. Ofrece salidas en autobús cada mes. Es esencial reservar por teléfono.

Teléfono: (02) 9558 6800

Sitio web: www.connectinnerwest.org.au

Conexión Local Leichhardt (Gratuita) (Leichardt Local Link (Free))

Transporte comunitario diseñado para ayudar a los miembros de la comunidad a acceder a una gama de servicios locales, como el Centro Acuático Leichhardt Park, médicos y servicios de salud, principales centros de transporte, instalaciones y servicios comunitarios, distritos comerciales y calles principales.

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/explore/getting-around/community-buses

My Aged Care

Utilice el buscador de servicios para ver todas las opciones de transporte en su área postal.

Teléfono: 1800 200 422

Sitio web: www.myagedcare.gov.au/service-finder/help-at-home

Servicio de traslado (Pick Me Up Service)

Servicio gratuito de transporte para llevar a personas gravemente enfermas, ancianas, necesitadas y discapacitadas hacia y desde citas médicas.

Teléfono: 1300 747 763

Sitio web: www.sirroden.org.au

Tarjetas Opal

Las tarjetas Opal son tarjetas inteligentes que se guardan, recargan y reutilizan para pagar el viaje en transporte público. Simplemente, cárgue crédito en su tarjeta Opal y luego, pásela por el lector al subir y bajar para pagar los boletos en trenes, autobuses, ferris y tranvías ligeros, en cualquier lugar dentro de la red Opal. La red Opal incluye servicios de tren, autobús, ferri y tranvía ligero en Sídney, Blue Mountains, Central Coast, Hunter, Illawarra y Southern Highlands.

Sitio web: www.opal.com.au/en/about-opal

Transporte público

Trenes, tranvías ligeros, autobuses, ferris y otros.

Teléfono: 131 500

Sitio web: www.transportnsw.info

Esquema de Subsidio de Transporte en Taxis (Taxi Transport Subsidy Scheme)

Departamento de Transporte de Nueva Gales del Sur

Teléfono: 1800 623 724

Sitio web: www.transport.nsw.gov.au/projects/programs/point-to-point-transport/transport-disability-incentives-and-subsidies

Oportunidades de voluntariado

Go Volunteer

Una iniciativa sin fines de lucro para facilitar el voluntariado.

Sitio web: www.govolunteer.com.au

Oportunidades de Voluntariado del Concejo del Inner West (Inner West Council Volunteering Opportunities)

El Concejo tiene una gama de oportunidades de voluntariado disponibles. Comuníquese con el Concejo del Inner West para hablar de una variedad de formas de ser voluntario en actividades comunitarias, proyectos y otros. El voluntariado es una excelente manera de participar en su área local, aprender nuevas habilidades y hacer nuevos amigos. Las oportunidades de voluntariado se actualizan en la página web del Concejo cuando están disponibles.

Teléfono: (02) 9392 5000

Sitio web: www.innerwest.nsw.gov.au/contribute/community-participation/volunteer-with-us

Visite el Registro de Grupos Comunitarios del Concejo para participar en alguno que le interese:

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

Voluntariado de Nueva Gales del Sur (NSW Volunteering)

Recursos y asesoramiento para personas y organizaciones sobre voluntariado. Aprenda cómo encontrar funciones de voluntario y cómo reclutar y organizar voluntarios.

Sitio web: www.nsw.gov.au/community-services/volunteering

El Centro para el Voluntariado (The Centre for Volunteering)

Centro de recursos y derivación quienes desean ser voluntarios.

Teléfono: (02) 9261 3600

Sitio web: www.volunteering.com.au

Servicio de Habilidades, Capacitación y Recursos (STARS) (Skills, Training & Resource Service (STARS))

Centro de recursos para quienes desean ser voluntarios.

Teléfono: (02) 9750 9344

Sitio web: www.4cs.org.au/what-we-do/learning-and-development/stars-training and www.4cs.org.au/stars-volunteer-opportunities

Para ponerse en contacto con un miembro del Equipo de Envejecimiento Saludable (Healthy Ageing Team), envíe un mensaje de correo electrónico a: seniors@innerwest.nsw.gov.au, phone 02 9392 5000 or 9392 5863 or visit: www.innerwest.nsw.gov.au/community/who-we-are/seniors

innerwest.nsw.gov.au