

Οδηγός για τις Διακοπές στην Καθημερινή Ζωή



Υποστηρίζεται από



Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή	3
ΨΩΝΙΑ.....	4
ΜΕΤΑΦΟΡΑ	5
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	6
ΣΤΕΓΑΣΗ	7
ΣΤΕΓΑΣΗ ΕΚΤΑΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ.....	8
ΣΥΝΗΓΟΡΙΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ.....	10
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	12
ΦΡΟΝΤΙΔΑ + ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.....	14
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΔΑ (CVS).....	16
ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ	19
ΥΓΕΙΑ	21
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ + ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	22
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ	24
ΑΥΣΤΡΑΛΟΙ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΕΘΝΩΝ	26
CALD (Εθνοτική) ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	28
ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΛΟΑΤΚΙ+	30
ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ	31
ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ: ENCOMPASS	33
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ.....	35
Ασφάλεια στο Διαδίκτυο	36
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗ COVID-19 ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ	37
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ	39
About Council on the Ageing Western Australia	40
Acknowledgment of Umbrella Multicultural Community Care	41

Για να πάτε κατευθείαν σε συγκεκριμένα τμήματα αυτού του Οδηγού, κάντε κλικ στον τομέα που ενδιαφέρεστε, δηλαδή στα ψώνια.

Εισαγωγή

Το άνοιγμα των συνόρων της Δυτικής Αυστραλίας προκαλεί μερική ανησυχία ή άγχος σε πολλούς ανθρώπους, ιδιαίτερα σε αυτούς που μπορεί να αισθάνονται πιο ευάλωτοι. Αυτός ο Οδηγός έχει ετοιμαστεί για να υποστηρίξει ηλικιωμένους κατοίκους της Δυτικής Αυστραλίας που είναι απομονωμένοι (είτε από επιλογή είτε λόγω περιστάσεων) και των οποίων έχει διακοπεί η κανονική καθημερινή ρουτίνα.

Μπορεί να μην είστε σίγουροι για τους περιορισμούς που ισχύουν αυτή τη στιγμή ή μπορεί να διστάζετε να πάτε σε εμπορικά κέντρα, εστιατόρια, κινηματογράφους ή ακόμα και ιατρικά κέντρα. Παρόλα αυτά, ορισμένες από τις συνήθειες καθημερινές ή εβδομαδιαίες δραστηριότητές σας είναι σημαντικές για τη διατήρηση της σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής ευεξίας σας. Δουλειές όπως η αγορά τροφίμων, η επίσκεψη σε βασικά ιατρικά ραντεβού ή η πληρωμή των λογαριασμών σας πρέπει ακόμα να γίνουν.

Οι τομείς που καλύπτονται στον οδηγό περιλαμβάνουν:

Ψώνια	Φροντίδα + Υποστήριξη
Μεταφορά	Ειδικεύμενη Υποστήριξη
Τεχνολογία	Πλοήγηση Υπηρεσιών Φροντίδας Ηλικιωμένων
Στεγαση	Ασφάλεια για Ηλικιωμένους
Συνηγορία δικαιωμάτων	Κατευθυντήριες Γραμμές για τη COVID-19 της Κυβέρνησης της Δυτικής Αυστραλίας

Εκ μέρους των οργανισμών του κλάδου Ηλικιωμένων στη Δυτική Αυστραλία, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι όλοι μας εργαζόμαστε μαζί για να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι ηλικιωμένοι Δυτικοί Αυστραλοί έχουν πρόσβαση στην υποστήριξη και τις υπηρεσίες που χρειάζονται για να αισθάνονται ασφαλείς και να ζουν καλά.



Chris Jeffery
Διευθυντής Πολιτικής, Συμβούλιο για τη Γήρανση (WA)

ΨΩΝΙΑ

Εάν θέλετε επιλογές για ψώνια, μπορείτε να οργανώσετε μια υπηρεσία ψώνιων μέσω του Πακέτου Κατ' Οίκον Φροντίδας ή του Παρόχου Κατ' Οίκον Υπηρεσιών της Κοινοπολιτείας.

Εάν δεν έχετε πάροχο φροντίδας ηλικιωμένων, υπάρχουν επιλογές για υπηρεσίες κατ' οίκον διανομής. Ωστόσο, θα χρειαστείτε μια πιστωτική κάρτα και πρόσβαση σε υπολογιστή για να παραγγείλετε ψώνια διαδικτυακά.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Woolworths	- Ώρα με λίγο κόσμο: 10:30 π.μ. – 11:30 π.μ. Τρίτες - Κατ' Οίκον Διανομή (διαδικτυακές παραγγελίες) - Βοήθεια κατά Προτεραιότητα (Αίτηση διαδικτυακά)	Επικοινωνήστε με το τοπικό σας Woolworths	https://www.woolworths.com.au/shop/discover/priorityassistance
Coles	- Ώρα με λίγο κόσμο: 10:30 π.μ. – 11:30 π.μ. Τρίτες - Κατ' Οίκον Διανομή (διαδικτυακές παραγγελίες) - Υπηρεσία Μεταφοράς στο Αυτοκίνητο	1800 455 400	https://www.coles.com.au/about-coles/community/accessibility <u>Πώς να ψωνίσετε από το διαδίκτυο:</u> https://shop.coles.com.au/a/national/content/HOW-TO-VIDEOS
People Who Care	- Κοινωνική Υποστήριξη - Quinns Rocks to Mandurah – υπηρεσία ψώνιων (άνω των 65 ετών)	08 9379 1944	https://www.peoplewhocare.org.au/services-and-initiatives/social-community-leisure-support
Home Chef Food for Life	- Κατ' Οίκον Διανομή (διαδικτυακές, έντυπες ή τηλεφωνικές παραγγελίες) - Οι οδηγοί μπορούν να βοηθήσουν να πακετάρουν τα τρόφιμα	08 9510 9868	https://www.homechef.com.au

ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Εάν χρειάζεστε βοήθεια μεταφοράς, διατίθενται υπηρεσίες.

Εάν έχετε Πακέτο Κατ' Οίκον Φροντίδας (HCP) ή λαμβάνετε υποστήριξη μέσω του Προγράμματος Κατ' Οίκον Υποστήριξης της Κοινοπολιτείας (CHSP), μπορείτε να ζητήσετε υπηρεσίες μεταφοράς μέσω αυτών.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
MyAged Care	- Υπηρεσία Οδηγών - Κουπόνια Μεταφοράς - Κοινωνική Υποστήριξη	1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/aged-care-services/transport
Transperth	- Seniors SmartRider - Ώρες δωρεάν μετακίνησης: - Πριν τις 6 π.μ. - Μεταξύ 9 π.μ. - 3:30 μ.μ. - Μετά τις 7 μ.μ.	13 62 13	https://www.transperth.wa.gov.au/smartrider/types-of-smartrider/seniors-smartrider
Department of Transport	- Πρόγραμμα Ετήσιας Δωρεάν Μετακίνησης - εκτός της μητροπολιτικής Πέρθης και βόρεια του 26ου παραλλήλου - ένα ταξίδι μετ' επιστροφής αεροπορικώς ή με πούλμαν ανά έτος στην Πέρθη ή στο South West Land Division (υπό την προϋπόθεση ότι ο ναύλος δεν είναι μεγαλύτερος από αυτόν προς την Πέρθη). - Πρόγραμμα Επιδότησης Χρηστών Ταξί (TUSS) - επιλέξιμα άτομα με αναπηρία που ταξιδεύουν με οχήματα κατά παραγγελία ή τα σταματούν (ταξί) στο δρόμο - Παροχές Μειώσεων Μεταφοράς	13 11 56	https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/pensioner-annual-free-trip-scheme.asp https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/taxi-user-subsidy-scheme.asp https://www.transport.wa.gov.au/aboutus/transport-concessions.asp

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Χρειάζεστε υποστήριξη για να ρυθμίσετε την ψηφιακή συσκευή σας;

Υπάρχουν πολλοί οργανισμοί που μπορούν να παράσχουν αυτή την υποστήριξη ως δωρεάν υπηρεσία, συμπεριλαμβανομένων τοπικών δημοτικών βιβλιοθηκών, Κέντρων Κοινοτικών Πόρων ή άλλων κοινωνικών κέντρων ηλικιωμένων ή του παρόχου σας υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων ή ατόμων με αναπηρία.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Chung Wah Community Care (CWCC)	Βοήθεια με το Ψηφιακό Πιστοποιητικό COVID-19	08 9328 3988	www.chungwahcc.org.au
Linkwest - Κέντρα Γειτονιάς και Κοινοτικών Πόρων της Δυτικής Αυστραλίας	Βοήθεια με συσκευές, π.χ. iPad, tablet, κινητό τηλέφωνο	08 9485 8929	https://www.linkwest.asn.au/searchdirectory/listing/
Telstra	- Εκπαίδευση Πρόσωπο με Πρόσωπο - Οδηγοί και εκπαιδευτικό υλικό σε περισσότερες από 14 γλώσσες	13 22 00	https://www.telstra.com.au/tech-savvy-seniors
Be Connected	- Βοήθεια με συσκευές, π.χ. iPad, tablet, κινητό τηλέφωνο - Όλοι άνω των 50	1300 795 897	https://www.dss.gov.au/seniors/be-connected-improving-digital-literacy-for-older-australians https://beconnected.esafety.gov.au/

ΣΤΕΓΑΣΗ

Οι ακόλουθοι οργανισμοί παρέχουν υποστήριξη στέγασης σε ηλικιωμένους και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Seniors Housing Advisory Centre WA [Συμβουλευτικό Κέντρο Στέγασης Ηλικιωμένων Δυτικής Αυστραλίας]	- Παρέχει πληροφορίες για τις πολλές διαθέσιμες επιλογές στέγασης - τροποποίηση ή ανάπλαση υφιστάμενων κατοικιών - ενοικίαση ή μετακόμιση σε πολυκατοικία, ένα οικιστικό πάρκο ή οικισμό συνταξιούχων.	1300 367 057 Email: seniors.housing@dmirs.wa.gov.au Διεύθυνση: Level 2, 140 William Street Perth	https://www.commerce.wa.gov.au/sites/default/files/atoms/files/seniorshousingguide.pdf https://www.commerce.wa.gov.au/consumer-protection/about-seniors-housing-advisory-centre
Anglicare WA	- Βοήθεια με την αναζήτηση ρυθμίσεων σταθερής στέγασης - Βοήθεια με τη διατήρηση μιας μίσθωσης σε ιδιωτική ή δημόσια κατοικία	1300 114 446 Email: info@anglicarewa.org.au	https://www.anglicarewa.org.au/get-help/housing-and-homelessness
Uniting WA	Παρέχει υποστήριξη διαχείρισης υποθέσεων και στέγασης	08 9220 1288	https://unitingwa.org.au/services/homelessness/accommodation-support/
Australian Red Cross	- Υπηρεσία Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας και Στέγασης - Υποστήριξη σε άτομα να διατηρήσουν τη στέγαση τους - Υποστήριξη για Ιδιωτική Μίσθωση - Βοήθεια ηλικιωμένων με στέγαση	08 9225 8888 Email: wainfo@redcross.org.au Διεύθυνση: 110 Goderich Street, East Perth 6004 WA	https://www.redcross.org.au/services/homelessness-services/
Foundation Housing	Εταιρείες οικιστικής ανάπτυξης και διευθυντές οικονομικά προσιτής στέγασης	08 9422 0700 Διεύθυνση: 297 Vincent Street, Leederville WA 6007	https://www.foundationhousing.org.au/
Ruah Community Services	- Νομικές συμβουλές και υποστήριξη - Οικογενειακή και ενδοοικογενειακή βία - Ψυχική υγεία	1800 124 684 Διεύθυνση: Ruah Centre, 33 Shenton Street, Northbridge WA 6003	https://www.ruah.org.au/services-support/housing-and-homelessness/

ΣΤΕΓΑΣΗ ΕΚΤΑΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Εάν ζητάτε καταλύματα έκτακτης ανάγκης ή οικονομικά προσιτά, επικοινωνήστε με έναν από τους ακόλουθους οργανισμούς. Ορισμένοι πάροχοι φροντίδας ηλικιωμένων και οικισμοί συνταξιούχων έχουν διαθέσιμα καταλύματα για περιστάσεις κρίσης ή βραχυχρόνια στέγαση.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Ruah Community Services	▪ Νομικές συμβουλές και υποστήριξη ▪ Άστεγοι ▪ Οικογενειακή και ενδοοικογενειακή βία	08 6496 0001 1800 124 684 Διεύθυνση Ruah Centre, 33 Shenton Street, Northbridge WA	https://www.ruah.org.au/services-support/housing-and-homelessness/
Australian Red Cross	▪ Υποστήριξη ατόμων να μη μείνουν άστεγοι ▪ Βοήθεια ηλικιωμένων με στέγαση ▪ Υπηρεσία Υποστήριξης Φιλοξενίας Αστέγων	Red Cross (Βορειοδυτικός Διάδρομος) 08 9225 8844 Centrecare (Βορειοανατολικός Διάδρομος) 08 9440 0400 Ruah (Νοτιοανατολικός Διάδρομος) 13 78 24 Anglicare (Νοτιοδυτικός Διάδρομος) 08 9528 0701	https://www.redcross.org.au/services/homelessness-services/
Anglicare WA	▪ Βοηθά άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα στέγασης, είναι άστεγοι ή κινδυνεύουν να μείνουν άστεγοι ▪ Συνδέεται με επιλογές έκτακτης ανάγκης ή οικονομική συμβουλευτική υποστήριξη	1300 114 446 Email info@anglicarewa.org.au	https://www.anglicarewa.org.au/get-help/housing-and-homelessness
Uniting WA	▪ Άτομα που είναι άστεγα ή άτομα που διατρέχουν άμεσο κίνδυνο να μείνουν άστεγοι	08 9220 1288	https://unitingwa.org.au/services/homelessness/accommodation-support/

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
St Vincent de Paul Society WA	- Tom Fisher House Homlessness Support - Επείγουσα Βοήθεια - Δευτέρα έως Παρασκευή 9.00 π.μ. έως 1:00 μ.μ.	08 9227 1445 Email tfh@svdpwa.org.au 1300 794 054 08 9374 3200 Email housingservice@svdpwa.org.au	https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnies-wa/our-services/homelessness-service/vinnies-homelessness-service-tom-fisher-house/ https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnies-wa/our-services/housing-service/
Shelter WA	Δίκτυο Υποστήριξης Καταλύματος Έκτακτης Ανάγκης		https://www.shelterwa.org.au/emergency-accommodation/
Home Hub	Δίκτυο Υποστήριξης Καταλύματος Έκτακτης Ανάγκης	08 6496 0001 1800 124 684	https://www.homehub.org.au/
Entry Point	Κατάλυμα Έκτακτης Ανάγκης	08 6496 0001 1800 124 684	https://www.entrypointperth.com.au/
Crises Care	Κατάλυμα Έκτακτης Ανάγκης	08 9223 1111 1800 199 008	



ΣΥΝΗΓΟΡΙΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

Οι ακόλουθοι οργανισμοί παρέχουν υποστήριξη συνηγορίας δικαιωμάτων σε ηλικιωμένους και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
The Older People's Rights Service	- Δωρεάν και εμπιστευτικές πληροφορίες - συνηγορία δικαιωμάτων & νομικές συμβουλές - Διαρκές Πληρεξούσιο και Διαρκής Εξουσία Κηδεμονίας - Δεν παρέχουμε συμβουλές σε σχέση με Διαθήκες και Κληρονομικές Περιουσίες - άνω των 65 ετών *50 ετών για τους Αβορίγινες και τους Αυστραλούς Νησιώτες του Πορθμού Τόρες.	08 9440 1663	https://www.nsclegal.org.au/legal-help
Health Consumers' Council WA	Ατομική υπηρεσία συνηγορίας δικαιωμάτων διατίθεται σε κάθε άτομο με πρόβλημα με το Σύστημα Υγείας της ΔΑ	08 9221 3422 Για άτομα που καλούν από την επαρχία 1800 620 780	https://www.hconc.org.au/individual-advocacy/
Seniors Rights and Advocacy Service	- Δωρεάν νομικές συμβουλές και βοήθεια σε ηλικιωμένους που έχουν βιώσει κακοποίηση ηλικιωμένων ή που κινδυνεύουν να βιώσουν κακοποίηση ηλικιωμένων - Ορισμένη κηδεμονία και διαχείριση για το πολιτειακό διοικητικό δικαστήριο - Διαμεσολάβηση ή επίλυση διαφορών κατάλληλων ζητημάτων	1300 650 579	https://www.legalaid.wa.gov.au Φύλλο Πληροφοριών: Seniors Rights and Advocacy Service https://www.legalaid.wa.gov.au/sites/default/files/inline-files/Video-Fact-Sheet-SRAS.pdf
Tuart Place	- Άτομα που βίωσαν οποιαδήποτε μορφή φροντίδας εκτός σπιτιού - Συμπεριλαμβανομένων πρώην παιδιών μεταναστών (Ηνωμένο Βασίλειο και Μάλτα)	1800 619 795	https://www.tuartplace.org/services/

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Dementia Australia	- Υποστήριξη για άτομα που ζουν με άνοια, τους φροντιστές τους, τις οικογένειες και τους φίλους τους - Βοήθεια για τη COVID-19	Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας 1800 100 500	www.dementia.org.au https://dementia-org.libguides.com/Supporting_a_person_with_dementia_through_lockdown
Alzheimer's WA	Άμεση φροντίδα, υποστήριξη, επιμόρφωση και ενημέρωση	Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας 1800 100 500	https://www.alzheimerswa.org.au/our-services/



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Οι ακόλουθοι οργανισμοί παρέχουν υποστήριξη για την κακοποίηση ηλικιωμένων σε ηλικιωμένους και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
The Older People's Rights Service	- Δωρεάν και εμπιστευτικές πληροφορίες - συνηγορία δικαιωμάτων & νομικές συμβουλές - Διαρκές Πληρεξούσιο και Διαρκής Εξουσία Κηδεμονίας - άνω των 65 ετών *50 ετών για τους Αβορίγινες και τους Αυστραλούς Νησιώτες του Πορθμού Τόρες.	Υπηρεσίες Διερμηνέων 131 450 Joondalup 08 9301 4413 Mirraboopa 08 9440 1663 Email info@nsclegal.org.au	https://www.nsclegal.org.au
Relationships Australia WA Peel Υπηρεσία Σχέσεων Ηλικιωμένων	- Διαχείριση Υποθέσεων - Διαμεσολάβηση	08 6164 0173 Email peelsrs@relationships.wa.org.au	www.relationshipswa.org.au
Seniors Rights and Advocacy Service	- Δωρεάν νομικές συμβουλές και βοήθεια σε ηλικιωμένους που έχουν βιώσει κακοποίηση ηλικιωμένων ή που κινδυνεύουν να βιώσουν κακοποίηση ηλικιωμένων - Ορισμένη κηδεμονία και διαχείριση για το πολιτειακό διοικητικό δικαστήριο - Διαμεσολάβηση ή επίλυση διαφορών κατάλληλων ζητημάτων	1300 650 579 Συζήτηση πληροφοριών Ιστότοπος της Legal Aid WA Email info@nsclegal.org.au Διεύθυνση Level 1, 32 St Georges Terrace, Perth 'Η Επαρχιακά Γραφεία	https://www.legalaid.wa.gov.au <u>Φύλλο Πληροφοριών:</u> Seniors Rights and Advocacy Service https://www.legalaid.wa.gov.au/sites/default/files/inline-files/Video-Fact-Sheet-SRAS.pdf

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Advocare	Υποστήριξη και προστασία των δικαιωμάτων ηλικιωμένων στη Δυτική Αυστραλία μέσω ανεξάρτητων, δωρεάν και εμπιστευτικών πληροφοριών και επιμόρφωσης.	Υπηρεσίες Διερμηνέων 131 450 Τηλέφωνο 1300 724 679 08 9479 7566 1800 655 566 Email rights@advocare.org.au volunteer@advocare.org.au	https://www.advocare.org.au/



ΦΡΟΝΤΙΔΑ + ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Αν νιώθετε μοναξιά ή απομόνωση και θα θέλατε κάποια κοινωνική παρέα, υπάρχουν προγράμματα που μπορούν να σας συνδέσουν με ομοϊδέατες στην κοινότητά σας.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Chung Wah Community Care (CWCC)	Υποστήριξη	08 9328 3988	www.chungwahcc.org.au
Volunteering WA [Εθελοντισμός ΔΑ]	Volunteering in the Community [Εθελοντισμός στην Κοινότητα]	08 9482 4333	https://www.volunteeringwa.org.au
Carers WA	- Support for Aged Carers [Υποστήριξη Φροντιστών Ηλικιωμένων] - Carer Gateway [Πύλη Φροντιστή] - Carer Wellness at Home [Σωματική και Ψυχική Υγεία στο Σπίτι] - Υποστήριξη Απασχόλησης για Φροντιστές ηλικίας ως 65 ετών	1800 422 737 1300 227 377 Email wellnessprogram@carerswa.asn.au 1300 227 377	https://www.carerswa.asn.au/our-services/carers-gateway-services https://www.carerswa.asn.au/our-services/carers-wellness-at-home https://www.carerswa.asn.au/our-services/carers-in-employment-program/carers-be-job-ready
Wanslea	- Υποστήριξη για Παππούδες και Γιαγιάδες Φροντιστές - Πρόγραμμα Υποστήριξης για Παππούδες και Γιαγιάδες - Grandcare™	08 9245 2441 08 9245 2441	https://www.wanslea.org.au/programs/grandcarers-support-scheme https://www.wanslea.org.au/programs/grandcare
Umbrella Multicultural Community Care Services	- Πολυπολιτισμική Βιβλιοθήκη και Κοινοτικό Κέντρο Ηλικιωμένων - Λέσχη Χρυσής Ηλικίας - Πολυπολιτισμικό Κέντρο Χωριού (για άτομα άνω των 55 ετών)	08 9275 4411	https://umbrellacommunitycare.com.au/multicultural-library-and-seniors-community-hub/ https://umbrellacommunitycare.com.au/services/day-centre/

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Dementia Australia	▪ Πρόγραμμα για άτομα που ζουν με Άνοια ▪ Μετα-διαγνωστική υποστήριξη	1800 100 500	https://www.dementia.org.au/support/living-with-dementia
Alzheimer's WA	▪ Συνηγορεί, επιμορφώνει, υποστηρίζει και προάγει την συμμετοχή των κατοίκων της Δυτικής Αυστραλίας που ζουν με όλους τους τύπους άνοιας	08 9388 2800 1300 66 77 88	https://www.alzheimerswa.org.au https://www.alzheimerswa.org.au/wp-content/uploads/2019/04/Alzheimers-WA-Communicating-and-Engaging.pdf



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΔΑ (CVS)

Στο πλαίσιο της κυβερνητικής πρωτοβουλίας, ένας εθελοντής του CVS θα επισκέπτεται τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα για μία ώρα. Ο εθελοντής θα έχει συνήθως παρόμοια χόμπι, ενδιαφέροντα και γούστα με τον αποδέκτη της επίσκεψης. Το πρόγραμμα είναι δωρεάν. Το CVS προσπαθεί να συνδέσει άτομα με τις ίδιες αντιλήψεις και αποδέκτες επισκεπτών για να διευκολύνει μια καλή φιλία.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι επισκέψεων εθελοντών σύμφωνα με το CVS:

- Ένας εθελοντής για ιδρύματα επισκέπτεται έναν συμμετέχοντα για μια ιδιωτική επίσκεψη σε μια μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων
- Ομάδες εθελοντών για ιδρύματα επισκέπτονται μια μικρή ομάδα τροφίμων σε μια μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα, όπως κηπουρική ή πλέξιμο
- Ένας εθελοντής κατ' οίκον φροντίδας επισκέπτεται έναν συμμετέχοντα του προγράμματος CVS με εγκεκριμένο Πακέτο Υπηρεσιών Κατ' Οίκον Φροντίδας στο σπίτι του μία φορά την εβδομάδα για επαφή ένας προς έναν

Διατίθενται πληροφορίες σε άλλες γλώσσες:

<https://www.health.gov.au/resources/translated/community-visitors-scheme-cvs-flyer-other-languages>

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Lifeline	▪ Επισκέψεις στο Σπίτι ▪ Επισκέψεις σε Οίκους Ευγηρίας	9261 4463 Email cvs@lifelinewa.org.au	https://wa.lifeline.org.au/services/community-visitors-scheme/
Advocare WA	▪ Επισκέψεις στο Σπίτι ▪ Επισκέψεις σε Οίκους Ευγηρίας	08 9479 7566 Email volunteer@advocare.org.au	https://www.advocare.org.au/volunteer-with-us/
Australian Red Cross Society CVS	▪ Επισκέψεις στο Σπίτι ▪ Επισκέψεις σε Οίκους Ευγηρίας	08 9225 8888 1800 441 014	https://www.mycommunitydirectory.com.au/Western_Australia/Perth/Volunteering/General_Volunteering_Services/55127/186156/Australian_Red_Cross_Society_Community_Visitors_Scheme
Chorus	▪ Επισκέψεις στο Σπίτι ▪ Επισκέψεις σε Οίκους Ευγηρίας	1800 264 268 Email hello@chorus.org.au	https://chorus.org.au/aged-care/community-connections/community-visitors-scheme/
Umbrella CVS	▪ Επισκέψεις στο Σπίτι ▪ Επισκέψεις σε Οίκους Ευγηρίας ▪ Δίγλωσσοι Εθελοντές	08 9275 4411 Email enquiries@umbrellacommunitycare.com.au	https://umbrellacommunitycare.com.au/services/at-home-care/community-visitor-scheme/

Συμβουλευτική+ Ψυχική Ευεξία

Οι ακόλουθοι οργανισμοί παρέχουν συμβουλευτική και ψυχική υποστήριξη σε ηλικιωμένους και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Relationships Australia Western Australia (Peel Region)	- Πρόληψη ή επίλυση οικογενειακών συγκρούσεων - Διευκόλυνση δύσκολων συζητήσεων - Προγραμματισμός για το μέλλον (συμπεριλαμβανομένων ζητημάτων ιατρικών, υγειονομικών, οικονομικών ή διαβίωσης) - Αυτή η υπηρεσία Peel Region είναι δωρεάν και απολύτως εμπιστευτική	08 6164 0173 Email peelsrs@relationshipsaustralia.org.au	https://www.relationshipswa.org.au
Dementia Australia	- Συμβουλευτική Υποστήριξη - Υπηρεσία Πληροφοριών - Αιτήματα Παραπομπής	Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας 1800 100 500	https://www.dementia.org.au/support/counselling https://www.dementia.org.au/support/service-enquiry
St Vincent de Paul Society WA	Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Vinnies	08 9374 3200 Email reception.vmh@stvincentsociety.org.au	https://www.vinnieswa.org.au/about-vinnies-wa/our-services/mental-health-service/
Act Belong Commit Mentally Healthy WA	- Ενημερωτικές Πηγές Ψυχικής Υγείας για Συνταξιούχους και Ηλικιωμένους - Οδηγός Βασικών Αρχών για να Παραμείνετε Ψυχικά Υγιείς	08 9266 1705	https://www.actbelongcommit.org.au https://www.actbelongcommit.org.au/assets/resources/targeted/mental-health-recovery/1.-guide-to-keeping-mentally-healthy.pdf

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Northern Suburbs Community Legal Centre [Κοινοτικό Νομικό Κέντρο Βορείων Προαστίων]	- Διευκόλυνση Διαμεσολάβησης Ηλικιωμένων (FMOP) 50 ετών για τους Αβορίγινες και τους Αυστραλούς Νησιώτες του Πορθμού Τόρες*	08 9440 1663 Email mediation@nsclegal.org.au Για να μιλήσει κάποιο άτομο στην ομάδα σας σχετικά με τη Διευκόλυνση Διαμεσολάβησης Ηλικιωμένων 08 9440 1663	www.nsclegal.org.au
PeerPathways	Οι Ομότιμοι Πλοηγοί θα σας βοηθήσουν να βρείτε υπηρεσίες που είναι κατάλληλες για τις ανάγκες σας	08 9477 2809 Email info@peerpathways.org.au	https://peerpathways.org.au



ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ

Οι ακόλουθοι είναι χρήσιμοι τηλεφωνικοί αριθμοί για την υποστήριξη των ηλικιωμένων και των κοινοτήτων τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Mental Health Emergency - HealthyWA	- Υπηρεσίες ψυχικής υγείας - Άμεση ανταπόκριση σε άτομα που βιώνουν κρίση	Metro 1300 555 788 Όσοι καλούν την Peel 1800 676 822 Εκτός της μητροπολιτικής περιοχής 1800 552 002	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Mental-health-emergency
Αστυνομία, Πυροσβεστική, Ασθενοφόρο	Αντιμετώπιση Εκτάκτων Αναγκών	000	
Suicide Call Back Service	Πρόληψη αυτοκτονίας	1300 659 467	https://www.suicidecallbackservice.org.au/
Poisons Information Centre	24 ώρες/7 ημέρες τηλεφωνική γραμμή για βοήθεια σε περιπτώσεις δηλητηρίασης	13 11 26	https://www.scgh.health.wa.gov.au/Our-Services/Service-directory/Poisons
Lifeline	- Υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης - Ψυχική υγεία - Πρόληψη αυτοκτονίας	13 11 14	https://www.lifeline.org.au/
Beyondblue	Υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας	1300 224 636	https://www.beyondblue.org.au/
headspace	Υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας	1800 650 890	https://headspace.org.au/
Crisis Care	- Συμβουλευτική - Καταλύματα - Φαγητό	08 9223 1111	https://www.wa.gov.au/service/community-services/community-support/crisis-care
Men's Line Australia	Παραπομπές και συμβουλευτικές υπηρεσίες για άνδρες	1300 789 978	https://mensline.org.au/

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
----------	---------	-------------	-----------

The Samaritans Crisis Line	▪ Τηλεφωνική γραμμή σε περιπτώσεις κρίσης	135 247	https://thesamaritans.org.au/
WA Counselling and Mental Health Support Services for Seniors [Συμβουλευτική και Υπηρεσίες Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας για Ηλικιωμένους]	▪ Mental Health Emergency – HealthyWA	Metro 1300 555 788 Όσοι καλούν την Peel Κλήση χωρίς χρέωση Landline 1800 676 822	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Mental-health-emergency
HealthyWA	▪ Έκτακτη Ανάγκη Ψυχικής Υγείας	Εκτός μητροπολιτικής περιοχής: Rural Link Κλήση χωρίς χρέωση Landline 1800 552 002	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/J_M/Mental-health-emergency
Multicultural Mental Health		1300 136 289	
Alcohol and Drug Information Service [Υπηρεσία Πληροφοριών για Χρήση Αλκοόλ και Ναρκωτικών]		08 9442 5000 Επαρχία: Χωρίς Χρέωση 1800 198 024	
Sexual Assault Resource Centre		1800 199 888	



ΥΓΕΙΑ

Εάν χρειάζεστε τακτικές επισκέψεις στον γιατρό σας ή σε άλλους επαγγελματίες υγείας ή εάν κάνετε θεραπευτικές αγωγές ή θεραπεία, είναι σημαντικό να κρατάτε αυτά τα ραντεβού σε περιόδους αβεβαιότητας, όπως έξαρσης κρουσμάτων COVID.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
WA Primary Health Alliance (WAPHA)	Βοήθεια να συζητήσετε ιατρικές παθήσεις και αποφάσεις	08 6272 4900	https://www.wapha.org.au/stakeholders/resources/
Lions Hearing Clinics Hearing & Tinnitus Advice Line	- Απώλεια ακοής - Εξετάσεις ακοής	1300 054 667	https://www.earscience.org.au/lions-hearing-clinic/
The Heart Foundation	Πρόγραμμα Υποστήριξης 'Μια Καρδιά'	13 11 12	https://www.heartfoundation.org.au/about-us/our-programs
Indigo (formerly Independent Living Centre WA) [προηγούμενος Κέντρο Ανεξάρτητης Διαβίωσης ΔΑ]	Επιλέξετε και αποκτήσετε πρόσβαση σε χρήσιμες συσκευές και εξοπλισμό	1300 885 886	https://www.indigosolutions.org.au/our-services/assistive-technology
Palliative Care WA [Παρηγορητική Φροντίδα ΔΑ]	Προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε οποιοδήποτε μέλος της κοινότητας της ΔΑ που ασχολείται με την παρηγορητική φροντίδα ή ζητήματα στο τέλος της ζωής	1300 551 704	https://palliativecarewa.asn.au/information-and-support/

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ + ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οι ακόλουθοι είναι οργανισμοί που υποστηρίζουν σωματικές και πνευματικές δραστηριότητες για ηλικιωμένους και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Strength for Life™	Τεκμηριωμένο πρόγραμμα προοδευτικής προπόνησης ενδυνάμωσης και άσκησης	08 9472 0104 Email admin@cotawa.org.au	https://www.cotawa.org.au/seniors-resources/strength-for-life/
Stay On Your Feet®	Συμβουλές και εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας κρατήσουν δραστήριους και στα πόδια σας.	1300 30 35 40 Email info@stayonyourfeet.com.au	https://www.stayonyourfeet.com.au/over60/
Prime Movers	- Μαθήματα Prime Movers - Μουσική και ασκήσεις χορογραφίας	0444 560 037	https://www.primemovers-exercise.com.au/about-our-classes
Act Belong Commit Mentally Healthy WA	Προγράμματα σωματικής δραστηριότητας	08 9266 1705	https://www.actbelongcommit.org.au/activityfinder
Leisure Centres WA [Κέντρα Αναψυχής ΔΑ]	- Ασκήσεις αερόμπικ στο νερό, Γιόγκα, κολύμβηση (εσωτερικά και εξωτερικά), γυμναστήριο (ατομικά και ομαδικά), μαθήματα χορού, Μπάντμιντον, Μπάσκετ, Νέτμπολ, Lifeball, Ποδόσφαιρο, Πινγκ Πονγκ και Βόλεϊ. - Άνω των 50 ετών	Επικοινωνήστε με την Τοπική σας Αυτοδιοίκηση για πληροφορίες σχετικά με ένα Κέντρο Αναψυχής κοντά σας.	https://seniorocity.com.au/activities-in-perth/seniors/walking-groups/
Fitness Parks for Seniors WA [Πάρκο Γυμναστικής για Ηλικιωμένους ΔΑ]	Εξοπλισμός επικεντρωμένος σε ηλικιωμένους που διατίθεται σε πάρκα σε όλη τη Πέρθη	Επικοινωνήστε με την Τοπική σας Αυτοδιοίκηση για πληροφορίες σχετικά με ένα Πάρκο Γυμναστικής κοντά σας.	https://seniorocity.com.au/fitness-parks-for-seniors-in-perth/

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Walking Groups WA [Ομάδες Πεζοπορίας ΔΑ]	Βρείτε και εγγραφείτε σε μια τοπική ομάδα πεζοπορίας και συναντήστε νέους φίλους και συντρόφους σε τακτική βάση.	Επικοινωνήστε με την Τοπική σας Αυτοδιοίκηση για πληροφορίες σχετικά με μια Ομάδα Πεζοπορίας κοντά σας.	https://seniorocity.com.au/activities-in-perth/seniors/walking-groups/
LiveUp	Εξατομικευμένες προτάσεις για το ταξίδι σας υγιούς γήρανσης, συμπεριλαμβανομένων εξατομικευμένων δραστηριοτήτων, βοηθητικών προϊόντων, κοινωνικών συνδέσεων και άλλων	1800 951 971 Email support@liveup.org.au	https://liveup.org.au/



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ

Οι ακόλουθοι είναι οργανισμοί που υποστηρίζουν ηλικιωμένους Βετεράνους, τις οικογένειες και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
ANZAC House Veteran Central (AHVS)	Θα βρείτε επαγγελματίες γιατρούς, ψυχικής υγείας και οδοντιάτρους, συμβουλευτική, υποστήριξη φροντίδας ηλικιωμένων και προγράμματα ευεξίας.	08 9287 3799	https://www.rslwa.org.au/members-area/sub-branches/
Ισόγειο Θυρωρός	ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ	08 9287 3711 0421 048 511	
Πρώτος Όροφος Λέσχη ANZAC	Η λέσχη μελών είναι ένας ζωντανός, άνετος χώρος για βετεράνους, τους φίλους και τις οικογένειές τους	08 9287 3777	https://anzacclub.org.au
Δεύτερος Όροφος - Οδοντίατρος - Φροντίδα Ηλικιωμένων - Συμβουλευτική - Υπηρεσία ακοής - Ψυχίατρος - Ψυχολόγος - Συμβουλευτική	- Οδοντιατρική Above and Beyond - RESOLUTE για όσους υπηρετούν - Optimis: Φροντίδα με Ακρίβεια - Υπηρεσίες Κατ' Οίκον Φροντίδας και Φροντίδας Ηλικιωμένων - Open Arms: Συμβουλευτική Βετεράνων και Οικογενειών - Κλινική Ακοής Lions, μέλος του Ινστιτούτου Επιστήμης Ακοής της Αυστραλίας - Κεντρική Ψυχολογική Κλινική Βετεράνων	08 6183 9989 Έκτακτη ανάγκη μετά τις ώρες λειτουργίας 0411 960 492 1800 367 867 Email reception@optimis.com.au 08 9301 0299 Υποστήριξη Safe Zone 1800 011 046 Τηλεφωνικές γραμμές για ανώνυμη συμβουλευτική παροχή Open Arms 1800 142 072 1800 054 667 0439 666 616	https://www.openar.ms.gov.au/ https://www.earsience.org.au/lions-hearing-clinic

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Τρίτος Όροφος ▪ Ειδικοί Γιατροί για Δερματικούς Ελέγχους	▪ Veteran Health Solutions	08 9230 0900 Email reception@redimed.com.au	https://molepatrol.com.au
Τέταρτος Όροφος RSLWA	▪ Συνηγορία δικαιωμάτων ▪ Απασχόληση ▪ Πρόνοια	08 9287 3799 Υπηρεσία απασχόλησης Email vetjobs@rslwa.org.au Welfare support Email welfare@rslwa.org.au Advocacy Support Email advocacy@rslwa.org.au	



RSLWA

ΑΥΣΤΡΑΛΟΙ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΕΘΝΩΝ

Οι ακόλουθοι είναι οργανισμοί που υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους Αυστραλούς των Πρώτων Εθνών και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
MyAgedCare	- My Aged Care Services - Υποστήριξη για Αβορίγινες και τους Νησιώτες του Πορθμού Τόρες - Εάν είστε επιζών του Stolen Generations, υπάρχουν μερικοί χρήσιμοι πόροι από το Healing Foundation	1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au https://healingfoundation.org.au/resources/?resource_type=28
National Aboriginal and Torres Strait Islander Aged Care Program (NATSIFAC)	- Ένα πολιτιστικά ασφαλές περιβάλλον είναι ένα περιβάλλον όπου αισθάνεστε ασφαλείς στην ταυτότητα, τον πολιτισμό και το περιβάλλον της κοινότητάς σας - Ενημερωτικό φυλλάδιο '10 ερωτήσεις που πρέπει να Κάνετε'	1800 200 422 Κλήση χωρίς χρέωση	https://www.myagedcare.gov.au/support-aboriginal-and-torres-strait-islander-people https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-ATSI%20FINAL%202019.pdf
National Aboriginal and Torres Strait Islander Flexible Aged Care Program	Οι πάροχοι υπηρεσιών σε αυτό το πρόγραμμα παρέχουν ένα μείγμα υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων, κυρίως σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές	Email NATSIFACP@health.gov.au	https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/national-aboriginal-and-torres-strait-islander-flexible-aged-care-program
Kungkarrangkalpa Aged Care Service	Υπηρεσία υγείας Ελεγχόμενη από την Κοινότητα των Αβορίγινων	08 8955 8068	https://www.nghealth.org.au

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Guwardi Ngadu Aged Care	▪ Κοντά στη φύση στο Juniper Guwardi Ngadu στο Fitzroy Crossing	08 9191 5240	https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/20095023/guwardi-ngadu-frail-aged-hostel/services/fitzroy-crossing-6765-forrest#ee4a34f8-b9dc-d9da-40a0-e4bf0d5664b1
Ngamang Bawoona	▪ Κοντά στην καρδιά της κοινότητας του Kimberley	08 9161 5500	https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services/20157760/juniper-ngamang-bawoona/services/derby-6728-33-sutherland-street
Yaandina Home Care	▪ Κέντρο γήρανσης στην περιοχή για κατοίκους της περιοχής	08 9182 1172	https://yaandina.org.au/our-services/aged-care-services/
Health Services for Aboriginal and Torres Strait Islander people	▪ Υπηρεσίες υγείας για Αβορίγινες στη μητροπολιτική περιοχή της Πέρθης ▪ υπηρεσίες που παρέχονται από Κοινοτικές Υπηρεσίες Υγείας Ελεγχόμενες από τους Αβορίγινες (ACCHS)	08 9222 4222	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Perth-Aboriginal-services-health-services https://www.health.gov.au/initiatives-and-programs/primary-health-care-activity
Aboriginal and Torres Strait Islander Health Initiatives and Programs	▪ Λίστα πρωτοβουλιών και προγραμμάτων της Αυστραλιανής Κυβέρνησης	08 9222 4222	https://www.health.gov.au/health-topics/aboriginal-and-torres-strait-islander-health/initiatives-and-programs



CALD (Εθνοτική) ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Οι ακόλουθοι είναι οργανισμοί που υποστηρίζουν Πολιτιστικά και Γλωσσικά Ποικιλόμορφους ηλικιωμένους και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
MyAgedCare	- My Aged Care Υπηρεσίες – Υποστήριξη για την Κοινότητα CALD - Ενημερωτικό φυλλάδιο '10 ερωτήσεις που πρέπει να Κάνετε'	My Aged Care Services – Υποστήριξη για την Κοινότητα CALD 131 450 1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/support-people-culturally-and-linguistically-diverse-backgrounds https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-CALD%20FINAL%202019.pdf
Office of Multicultural Interests (OMI)	Κατάλογος Υπηρεσιών OMI	08 6552 7300	https://www.omi.wa.gov.au/home/about-us
Chung Wah Community Care (CWCC)	- Εθνικό Πρόγραμμα Ασφάλισης για Άτομα με Αναπηρία (NDIS) - Πακέτα Υπηρεσιών Κατ' Οίκον Φροντίδας - Evergreen College - Ολοήμερο Κέντρο (Κέντρο Ανάπαυλας Φροντίδας) (DLRC) - Κοινοτικές Έξοδοι - Πρόγραμμα Κατ' Οίκον Υποστήριξης της Κοινοπολιτείας (CHSP) - Προσωρινά Πακέτα Νοσοκομείων (IHP) - Ιδιωτικές Ρυθμίσεις - Allied Health	08 9328 3988 Email enquiry@chungwahcac.org.au	https://chungwahcac.org.au/services

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Umbrella Multicultural Community Care Services Inc.	▪ Κατ' Οίκον Φροντίδα ▪ Λέσχη Χρυσής Ηλικίας ▪ Κοινωνικές Λέσχες και Δραστηριότητες ▪ Υγεία και Φυσική Κατάσταση ▪ Εκδρομές ▪ Ομάδα Φροντιστή	08 9275 4411 Email enquiries@umbrellacommunitycare.com.au	https://umbrellacommunitycare.com.au
Multicultural Services Centre of Western Australia	▪ Φροντίδα Ηλικιωμένων ▪ Αναπηρία ▪ Βοήθεια Έκτακτης Ανάγκης ▪ Οικογενειακή Διαμεσολάβηση ▪ Στεγαση ▪ Κέντρο Απασχόλησης και Δεξιοτήτων (JSC) ▪ Ψυχική υγεία ▪ Εγκατάσταση (SETS) ▪ Προσωρινοί Κάτοικοι Αυστραλίας	08 9328 2699	https://www.mscwa.com.au



ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΛΟΑΤΚΙ+

Ηλικιωμένα άτομα διαφορετικού σεξουαλικού προσανατολισμού και ταυτότητας φύλου θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που ανταποκρίνονται και σέβονται τις ανάγκες φροντίδας τους και λαμβάνουν υπόψη το ιστορικό τους και τυχόν εμπειρίες διακρίσεων και περιθωριοποίησης.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
GLBTI Rights in Ageing Inc.	Υποστήριξη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+	Email info@grai.org.au	https://grai.org.au/about-us/
GRAI Village Hub	- Βραδιές ταινιών, ενημερωτικές ημερίδες και εργαστήρια - Πρόγραμμα Befriender	Email info@grai.org.au	https://grai.org.au/grai-village-hub/
Living Proud	Υποστήριξη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+	08 9486 9855	https://www.livingproud.org.au/
MyAgedCare	- My Aged Care Υπηρεσίες – Υποστήριξη για την Κοινότητα CALD - Ενημερωτικό φυλλάδιο '10 ερωτήσεις που πρέπει να Κάνετε' - Υποστήριξη για Άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ μέσω της MyAgedCare - Ευρετήριο Υπηρεσιών MyAgedCare	My Aged Care Υπηρεσίες – Υποστήριξη για την Κοινότητα CALD 131 450 1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/support-people-culturally-and-linguistically-diverse-backgrounds https://www.10questions.org.au/PDF/10%20questions%20to%20ask-LGBTIQ%20FINAL%202019.pdf https://www.health.gov.au/health-topics/aged-care?utm_source=health.gov.au&utm_medium=redirect&utm_campaign=digital_transformation&utm_content=agedcare https://www.myagedcare.gov.au/sites/default/files/2019-04/lgbti-finding-lgbti-inclusive-home-care-packages-on-the-service-finder.pdf
QLife Counselling	Συμβουλευτική και παραπεμπτική υπηρεσία για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+	1800 184 527	https://www.livingproud.org.au/qlife/
HealthDirect	Πηγές ενημέρωσης για την ψυχική υγεία	1800 022 222	https://www.healthdirect.gov.au/lgbti-mental-health

ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Διατίθενται για όλους υπηρεσίες προσωπικής και κοινοτικής υποστήριξης για την κάλυψη των αναγκών των ατόμων με αναπηρία, των οικογενειών και των φροντιστών τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Εθνικό Πρόγραμμα Ασφάλισης για Άτομα με Αναπηρία (NDIS)	Βοήθεια με ο,τιδήποτε, από τις καθημερινές εργασίες όπως τις δουλειές του σπιτιού και το μπάνιο, μέχρι βοήθεια με πολύπλοκες ανάγκες	1800 800 110	https://www.ndis.gov.au https://www.healthdirect.gov.au/introduction-to-disability-services-and-the-ndis
Uniting WA	- Μητροπολιτική Πέρθη - Υπηρεσία Συνηγορίας Δικαιωμάτων «Ο Λόγος σας» - Αναπτυξιακή Αναπηρία ΔΑ Οδηγός Εύκολης Ανάγνωσης	1300 663 298	https://unitingwa.org.au/services/advocacy/ https://unitingwa.org.au/wp-content/uploads/2020/08/Getting-help-from-an-Advocate-EasyRead-all-agenciesWA.pdf
Advocacy WA	- Νοτιοδυτική Περιοχή - Υποστήριξη	08 9721 6444 Email admin@advocacywa.org.au	https://advocacywa.org.au
Kin (πρώην Ethnic Disability Advocacy Centre) [Εθνοτικό Κέντρο Συνηγορίας για Άτομα με Αναπηρία]	Το Kin βοηθά άτομα ποικιλόμορφης καταγωγής που ζουν με αναπηρία, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους	08 9388 7455 1800 659 921 Κλήση χωρίς χρέωση Email admin@kinadvocacy.org.au	https://kinadvocacy.org.au
Sussex Street Community Law Service Inc	Δωρεάν και εύκολα προσβάσιμη νομική υπηρεσία σε άτομα χαμηλού εισοδήματος και μειονεκτούντα άτομα	08 6253 9500 Άτομα που καλούν από την Επαρχία και IDAS 13400 648 655	http://www.sscls.asn.au

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Midlas	- Βορειοανατολική Περιοχή Πέρθης - Ατομική συνηγορία δικαιωμάτων, καθοδήγηση και υποστήριξη σε άτομα με αναπηρία, τους φροντιστές και τις οικογένειές τους	08 9250 2123 Email admin@midlas.org.au	https://midlas.org.au/services/disability-advocacy/
Explorability	- Μητροπολιτική και Περιφερειακή Πέρθη - Παρέχει ατομική υποστήριξη για τα άτομα με αναπηρία, τις οικογένειες και τους φροντιστές τους	08 6361 6001 1800 290 690 Κλήση χωρίς χρέωση Email admin@explorability.org.au	https://www.explorability.org.au
People with Disabilities WA (PWdWA)	Συνηγορία δικαιωμάτων και ενδυνάμωση των φωνών των ατόμων με αναπηρία	08 9420 7279 1800 193 331 Κλήση χωρίς χρέωση Email info@pwdwa.org	https://www.pwdwa.org
Carers WA	- Διατίθενται υπηρεσίες στους τοπικούς WA Carers μέσω της Carers WA και των συνεργατών της - Σχεδιασμός Υποστήριξης Φροντιστή - Διαπροσωπική Υποστήριξη από Άτομα στην Ίδια Κατάσταση - Διαπροσωπική και Τηλεφωνική Συμβουλευτική - Διευκόλυνση Καθοδήγησης - Κατευθυνόμενη Υποστήριξη Φροντιστή - Ανάπαυλα από Φροντίδα	1800 422 737	www.carergateway.gov.au

ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ: ENCOMPASS

Μπορώ να λάβω βοήθεια για να παραμείνω καλά και ανεξάρτητος(η);

- Εάν χρειάζεστε ορισμένη βοήθεια σχετικά με το σπίτι (π.χ. ψώνια, ντους, νοσηλευτική κ.λπ.) ή πιστεύετε ότι ήρθε η ώρα να ψάξετε για οίκους ευγηρίας (γηροκομεία), οι υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων που χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση είναι η λύση για εσάς.

Δεν είστε σίγουροι ποιες υπηρεσίες παρέχονται, πώς να αποκτήσετε πρόσβαση σε υπηρεσίες και πόσο κοστίζουν;

- Είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε! Μπορείτε να μας καλέσετε EnCOMPASS Connectors.
- Παρέχουμε δωρεάν ατομική στήριξη σε ηλικιωμένους με διαφορετικό πολιτισμικό και γλωσσικό υπόβαθρο (συμπεριλαμβανομένων των φροντιστών και των οικογενειών τους) για να κατανοήσουν και να έχουν πρόσβαση σε φροντίδα ηλικιωμένων και άλλες υπηρεσίες για να παραμείνουν καλά, ασφαλείς και ανεξάρτητοι.

Σας βοηθάμε να αποκτήσετε πρόσβαση στην υπηρεσία MyAgedCare που είναι ο ιστότοπος της Αυστραλιανής Κυβέρνησης για πρόσβαση σε μορφές στήριξης φροντίδας ηλικιωμένων. Εάν είστε ήδη εγγεγραμμένοι στην MyAgedCare, μπορούμε επίσης να σας βοηθήσουμε να αλλάξετε τον τύπο της υπηρεσίας φροντίδας ηλικιωμένων που λαμβάνετε.

Οι ακόλουθοι οργανισμοί παρέχουν υποστήριξη πλοήγησης υπηρεσιών σε ηλικιωμένους και τις κοινότητές τους.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Chung Wah Community Care (CWCC)	▪ Πολύγλωσσο «Προσωπικό Διασύνδεσης» παρέχει ΔΩΡΕΑΝ ατομική βοήθεια	08 9328 3988 Email enquiry@chungwahcac.org.au	https://www.ndis.gov.au https://www.healthdirect.gov.au/introduction-to-disability-services-and-the-ndis
Umbrella Multicultural Community Aged Care	▪ Άτομα διασύνδεσης EnCOMPASS ▪ Δωρεάν ατομική υποστήριξη	08 9275 4411 Email enquiries@umbrellacommunitycare.com.au	https://umbrellacommunitycare.com.au
Council on the Ageing Western Australia [COTA (WA)]	▪ Μιλήστε σε έναν Πλοηγό του Συστήματος Φροντίδας Ηλικιωμένων της COTA (WA) για δωρεάν και ανεξάρτητες πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων.	1300 025 298 Email agedcareinformation@cotawa.org.au	
Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος

Advocare	Ο Πλοηγός Περιφερειακής Υποστήριξης – Φροντίδας Ηλικιωμένων εδρεύει στα Νοτιοδυτικά της ΔΑ και καλύπτει τις Νοτιοδυτικές και Μεγάλες Νότιες Περιοχές	0427 732 515 1800 655 566 Email kerrye@advocare.org.au	
Dementia Australia	Αποκλειστικά άτομα υποστήριξης	1800 100 500 Email wa.referrals@dementia.org.au	
Services Australia	Busselton WA και Fremantle WA	1800 227 475	https://www.servicesaustralia.gov.au



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Αυτό το τμήμα εστιάζει στη φυσική και οικονομική σας ασφάλεια. Είναι σημαντικό να μοιράζεστε τα προσωπικά σας στοιχεία μόνο με μια αξιόπιστη πηγή.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
WA Police - WA Police Elder Abuse Protection Unit	■ Ασφάλεια για Ηλικιωμένους	08 9222 1618	https://www.police.wa.gov.au/Your-Safety/Safety-for-seniors
Safe & Found Program (WA Police)	■ Ιατρικό βραχιόλι ταυτότητας ■ Βοήθεια προς την Αστυνομία στον εντοπισμό ατόμων που μπορεί να κινδυνεύουν να χαθούν ή έχουν δηλωθούν αγνοούμενα	1800 88 22 22	https://www.safeandfound.org.au/
Neighbourhood Watch	■ Πρόληψη εγκλήματος ■ Κοινοτική Ασφάλεια	1800 333 000	https://www.nhw.wa.gov.au/
WA Police	■ Έκτακτη Ανάγκη ■ Αστυνομική Βοήθεια ■ μη Έκτακτης Ανάγκης ■ Crime Stoppers	000 131 444 1800 333 000	https://www.police.wa.gov.au



Ασφάλεια στο Διαδίκτυο

Εάν έχετε χάσει προσωπικά στοιχεία και ανησυχείτε ότι η ταυτότητά σας μπορεί να παραβιαστεί, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το IDCARE για δωρεάν υποστήριξη στο 1800 595 160.

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε αντιμετωπίζει άγχος, συναισθηματικές ανησυχίες ή αγωνία για απάτες, επικοινωνήστε με τη Lifeline στο 13 11 14 24 ή το Beyond Blue στο 1300 22 4636

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://www.scamwatch.gov.au/news-alerts>



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗ COVID-19 ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ

Οι κατευθυντήριες γραμμές για τη COVID παρέχονται από την Πολιτειακή Κυβέρνηση της ΔΑ.

Παρακαλείστε να λάβετε υπόψη ότι αυτές οι πληροφορίες μπορεί να αλλάξουν τους επόμενους μήνες και σας συστήνουμε να βεβαιωθείτε ότι εάν εκτυπώνετε αυτό το τμήμα, ελέγξτε τον ιστότοπό μας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε τις πιο πρόσφατες πληροφορίες.

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
HealthyWA (Υπουργείο Υγείας, ΔΑ)	Πληροφορίες για την «Υγεία και Ευεξία για τη COVID-19»	13 26 843	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus/COVID19-health-and-wellbeing https://www.wa.gov.au/system/files/2022-03/Managing-COVID-19-booklet.pdf
Ασθενοφόρο	- Εάν έχετε σοβαρή δυσκολία με την αναπνοή ή πόνο στο στήθος, καλέστε αμέσως τα τρία μηδενικά (000). - Πείτε στον τηλεφωνητή και στο παραϊατρικό προσωπικό του ασθενοφόρου κατά την άφιξη τους εάν έχετε COVID-19.	000	https://www.healthdirect.gov.au/covid-19/symptoms-and-medical-advice
Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Κορωνοϊού	Υποστήριξη COVID-19	1800 020 080	
Διαδικτυακός Λογαριασμός MyGov	Υποστήριξη Διαδικτυακού Λογαριασμού MyGov		https://www.servicesaustralia.gov.au/mygov-help-create-mygov-account
Ψηφιακή Ταυτότητα	Δημιουργία της Ψηφιακής Ταυτότητάς σας		https://www.mygovid.gov.au/set-up
Εφαρμογή SafeWA	Σύστημα δωρεάν καταχώρησης ψηφιακής επαφής		https://safewa.health.wa.gov.au/privacy

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Εφαρμογή ServiceWA	- Υπηρεσίες Check-in [Δήλωση Παρουσίας] - Ψηφιακό πιστοποιητικό COVID-19 - G2G Pass - Υποστήριξη Δημιουργίας Εφαρμογής ServiceWA		https://www.wa.gov.au/organisation/government-of-western-australia/servicewa-mobile-app-privacy-statement https://www.wa.gov.au/system/files/2022-01/ServiceWA_Set_Up_Guide.pdf BINTEO: https://www.wa.gov.au/government/multi-step-guides/servicewa-app-support/how-set-the-servicewa-app
Ψηφιακό πιστοποιητικό COVID-19	Παρουσιάστε εύκολα έγκυρο αποδεικτικό εμβολιασμού ή εξαίρεσης κατά την είσοδό σας σε συγκεκριμένους χώρους		
G2G Pass	Ενεργοποιήστε το G2G Pass στην εφαρμογή ServiceWA για να παρουσιάσετε τα πάσο σας ή για να ξεκινήσετε την εγγραφή σας για να ταξιδέψετε εντός της ΔΑ		
Services Australia 	Ψηφιακά Πιστοποιητικά COVID-19	132 300	https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/getting-help-during-coronavirus-covid-19/covid-19-vaccinations/how-get-help-proof



Australian Government
Services Australia

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ

Εταιρεία	Βοήθεια	Επικοινωνία	Ιστότοπος
Αυστραλιανή Κυβέρνηση My Aged Care	COVID-19 πληροφορίες και υποστήριξη	1800 200 422	https://www.myagedcare.gov.au/news-and-updates/information-older-australians-coronavirus-covid-19
Healthy WA	Ενημερωμένες COVID-19 πληροφορίες και συμβουλές για την υγεία.	132 68 43	https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Coronavirus
[Financial Information Fervices (FIS) Υπηρεσία Χρηματοοικονομικών Πληροφοριών]	- Δωρεάν, αμερόληπτη και εμπιστευτική υπηρεσία - Βρείτε Υποστήριξη	13 23 00 Δευτέρα έως Παρασκευή 8 π.μ. έως 5 μ.μ.	https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/financial-information-service https://www.servicesaustralia.gov.au/find-us?context=26266



About Council on the Ageing Western Australia

Council on the Ageing (WA) Inc. (COTA (WA)) was established in 1959 as the peak body representing the interests of people aged over 50 in Western Australia.

As a member of the COTA Federation, COTA (WA) collaborates with the other state COTAs as well as COTA Australia to advocate and influence (on a state and national level) on matters that are important to older Australians.

In July 2020, COTA (WA) was formally appointed by the State Government as the first ever Vulnerable Seniors Peak in Western Australia.

COTA (WA) represents the interests of Western Australia's seniors on many advisory committees and reference groups. Our advocacy work includes collaboration with sector partners on issues such as health, elder abuse, affordable housing, mature age employment and vulnerable cohorts including First Nations Australians, CaLD and LGBTI.

COTA (WA) delivers community programs:

- Strength for Life™ (formerly Living Longer Living Stronger™)
- Aged Care System Navigation

Publications currently in circulation are:

- The Goodbye Guide
- The At Home Guide
- Interruptions to Daily Living Guide
- Interruptions to Daily Living Guide (Simplified Chinese)



Acknowledgment of Umbrella Multicultural Community Care

COTA (WA) acknowledges the WA Seniors Sector Partnership for its input to the 'Interruptions to Daily Living Guide'.



© Council on the Ageing Western Australia Inc.



Copyright in this publication and all works comprised therein are owned by the Council on the Ageing (WA) Inc. ABN 79 970 893 100 (COTA WA). All rights reserved. Any reproduction, modification, alteration, adaptation, publication or communication of any part or all of this publication is prohibited except with the express written permission of COTA (WA).

Excepting the artwork, photographs, logos or other material where copyright is owned by a third party, all material presented in this document is provided under Creative Commons Attribution 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

COTA (WA) is supported by The Government of Western Australia Department of Communities as the Western Australian Vulnerable Seniors Peak.

Recommended Citation

Council on the Ageing (WA) Inc. (2022) 2022-2023 'Interruptions to Daily Living Guide', Council on the Ageing (WA), Perth <http://www.cotawa.org.au>

Translation to Polish, Greek and Italian Languages

Umbrella Multicultural Community Care (Est. 2002) <https://umbrellacommunitycare.com.au/>

Published by Council on the Ageing Western Australia and available at www.cotawa.org.au

ABN: 79 970 893 100

COTA WA

T: 08 9472 0104 | policy@cotawa.org.au | www.cotawa.org.au

