

2022/23

# ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ



  
Cardinia



ਇਹ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ - ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਪੂਰਨ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਅਦਾਰੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਸਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੌਂਸਲ ਇਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਰੰਟੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰੰਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

ਕੌਂਸਲ ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦਾ ਸੰਕਲਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਐਬੋਰੀਜੀਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੈਂਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰਜ਼.....	2
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ .....	2
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ.....	3
ਮਾਤਮ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ.....	3
ਬਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ.....	4
ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ (CALD) ਭਾਈਚਾਰੇ .....	4
ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ .....	5
ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ.....	5
ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ (ਨੇਬਰਹੁੱਡ) ਦੇ ਮਕਾਨ.....	6
ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਕੌਂਸਲਿੰਗ).....	7
ਅਪੰਗਤਾ .....	8
ਸਿੱਖਿਆ.....	10
ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ.....	10
ਰੁਜ਼ਗਾਰ .....	11
ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ .....	11
ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ .....	13
ਭੋਜਨ ਰਾਹਤ .....	14
ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ.....	15
ਬਸੇਰਾ/ਬੇਘਰੀ.....	16
ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ .....	16
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ .....	17
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ .....	17
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ.....	17
ਮਾਪੇ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ .....	19
ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ.....	20
ਨੌਜਵਾਨ.....	20



## ਬਨੂਰੋਂਗ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਸੰਭਾਲ।

ਫੋਨ: 8902 9700

## Elizabeth Hoffman House

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਆਦਿਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 1800 796 112

## ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ (Monash Health)

ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਸੰਭਾਲ।

ਫੋਨ: 1300 342 273

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



### ਬੈਟਰ ਪਲੇਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Better Place Australia)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 1800 214 117

### ਫਰਨਲੀਆ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ (Fernlea Community Care)

ਐਮਰਾਲਡ ਅਤੇ ਪੈਕਨਹੈਮ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਦੈਨਿਕ ਰਾਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ-ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਫੋਨ: 5968 6639

ਈਮੇਲ: [admin@fernlea.com.au](mailto:admin@fernlea.com.au)

ਵੈੱਬ: [www.fernlea.com.au](http://www.fernlea.com.au)

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਰਾਈਟਸ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (Seniors Rights Victoria)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬ: [www.seniorsrights.org.au](http://www.seniorsrights.org.au)

ਫੋਨ: 1300 368 821

### Mecwacare

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜਾਂ, ਰਾਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ-ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਸੇਰੇ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1800 163 292

ਪੈਕਨਹੈਮ ਦਫਤਰ ਦਾ ਫੋਨ: 5945 0806

ਵੈੱਬ: [www.mecwacare.org.au](http://www.mecwacare.org.au)

### ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ (Monash Health)

ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ, ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਰੋਕਥਾਮ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ।

ਫੋਨ: 1300 342 273

### ਕੋਵੀਰੱਪ ਰੀਜ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (Kooweerup Regional Health Service)

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ, ਸਿਹਤ, ਡਾਕਟਰੀ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 5997 9679

ਵੈੱਬ: [www.kooweeruphospital.net.au](http://www.kooweeruphospital.net.au)

### ਦੱਖਣੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਕੇਂਦਰ (Southern Migrant and Refugee Centre)

ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਰਗਰਮੀ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸੇਵਾ।

ਫੋਨ: 9767 1900

ਵੈੱਬ: [www.smrc.org.au](http://www.smrc.org.au)

## Wintringham

ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਵਿੱਤੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਫ਼ੋਨ: 9769 0202

ਵੈੱਬ: [www.wintringham.org.au](http://www.wintringham.org.au)

## ਮੇਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਖੇਤਰ (My Aged Care Assessment Service Cardinia Region)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ।

ਫ਼ੋਨ: 5945 0800

ਈਮੇਲ: [RASfeedback@mecwacare.org.au](mailto:RASfeedback@mecwacare.org.au)

## ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ



### Stepping Up

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ।

ਫ਼ੋਨ: 1800 828 466

### ਵਿੰਡਾਨਾ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ

(Windana Drug & Alcohol Recovery)

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 9529 7955

### ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਗੁੰਮਨਾਮ (Narcotics Anonymous)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ।

ਫ਼ੋਨ: 9525 2833

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ: 1300 652 820

ਵੈੱਬ: [www.navic.net.au](http://www.navic.net.au)

### YSAS

12-21 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 9701 3488

### SECADA

ਫ਼ੋਨ: 1800 142 536

## ਮਾਤਮ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ



### ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ - ਵਿਕਟੋਰੀਆ

(Compassionate Friends - Victoria Inc)

ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 9888 4944

ਈਮੇਲ: [support@compassionatefriends.org.au](mailto:support@compassionatefriends.org.au)

ਵੈੱਬ: [www.compassionatefriendsvictoria.org.au](http://www.compassionatefriendsvictoria.org.au)

ਜਾਂ [www.tcfv.org.au](http://www.tcfv.org.au)



## ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ (Monash Health)

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 1300 342 273

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਭਾਈਚਾਰੇ (Cardinia Communities for Children)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ।

ਫੋਨ: 9781 6795

## ਕੈਥੋਲਿਕ ਕੇਅਰ (CatholicCare)

ਬਾਲ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ।

ਫੋਨ: 1800 522 076

ਵੈੱਬ: [www.ccam.org.au](http://www.ccam.org.au)

## ਯੂਨਾਈਟਿੰਗ (Uniting)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 5945 3900

## ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਸਲ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਦਾਖਲਾ ਅਤੇ

### ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਲਈ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਦਾਖਲਾ ਅਫਸਰ (Central Enrollment Officer) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ: 1300 787 624

## ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ (Maternal and Child Health)

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ: 5943 4250

## ਸਕੋਪ (SCOPE)

ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 1300 472 673

ਵੈੱਬ: [www.scopeaust.org.au](http://www.scopeaust.org.au)

# ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ (CALD) ਭਾਈਚਾਰੇ



## ਇਨ ਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ (In Touch - Multicultural Centre Against Family Violence)

CALD ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬ।

ਫੋਨ: 9413 6500

ਵੈੱਬ: [www.intouch.asn.au](http://www.intouch.asn.au)

## ਕੈਥੋਲਿਕ ਕੇਅਰ (CatholicCare)

ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ।

ਫੋਨ: 1800 522 076

ਵੈੱਬ: [www.ccam.org.au](http://www.ccam.org.au)

## ਦੱਖਣੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਕੇਂਦਰ (Southern Migrant and Refugee Centre)

ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 9767 1900

## ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ (Monash Health)

ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀਆਂ/ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 1300 342 273

## ਦੱਖਣ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ (Women's Health in the South East)

ਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ: 9794 8677

ਆਦਿਵਾਸੀ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭਰਾ ਤੋਂ ਭਰਾ ਵਾਲੀ (Brother to Brother) 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ  
ਫ਼ੋਨ: 1800 435 799

ਲਿਵਿੰਗ ਲਰਨਿੰਗ ਪੈਕਨਹੈਮ (Living Learning Pakenham)  
ਫ਼ੋਨ: 03 5941 2389

Yarning SafeNStrong ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ  
24/7  
ਫ਼ੋਨ: 1800 959 563

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS)  
ਫ਼ੋਨ: 131 452 - ਫ਼ੋਨ ਉਪਰ ਤੁਰੰਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ  
(24/7)  
ਵੈੱਬ: www.tisnational.gov.au

## ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



### ਯੂਨਾਈਟਿੰਗ (Uniting)

ਟੂਮਾਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਹੱਥ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਟਰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।  
ਫ਼ੋਨ: 1300 277 478  
ਵੈੱਬ: www.unitinglifeassist.org.au/carer-hub

### ਫਰਨਲੀਆ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ (Fernlea Community Care)

ਐਮਰਾਲਡ ਅਤੇ ਪੈਕਨਹੈਮ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਦੈਨਿਕ ਰਾਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ-ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ  
ਫ਼ੋਨ: 5968 6639  
ਈਮੇਲ: admin@fernlea.com.au  
ਵੈੱਬ: www.fernlea.com.au

### ਅਲਫਰੈਡ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰਰ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Alfred Health Carer Services)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਪੰਗਤਾ, ਮੂੜ੍ਹ-ਚਿੱਤਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਸਹਾਇਤਾ। ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਰਾਹਤ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ।

ਫ਼ੋਨ: 1800 052 222  
ਵੈੱਬ: www.caresouth.org.au  
ਈਮੇਲ: k.wilde@alfred.org.au

### ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ (FRSC)

FRSC ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਰਾਜ ਭਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
ਵੈੱਬ: www.each.com.au/service/family-relationship-support-for-carers  
ਫ਼ੋਨ: 1300 303 346  
ਈਮੇਲ: frsc@each.com.au

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ



### ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ (Monash Health)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਛੜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ।  
ਫ਼ੋਨ: 1300 342 273

### ਕੋਵੀਰੱਪ ਰੀਜ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (Kooweerup Regional Health Service)

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ, ਸਿਹਤ, ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।  
ਫ਼ੋਨ: 5997 9679  
ਵੈੱਬ: www.kooweeruphospital.net.au

## Mecwacare

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜਾਂ, ਰਾਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ-ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਸੇਰੇ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਫੋਨ:** 1800 163 292

**ਪੈਕਨਰੈਮ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫੋਨ:** 5945 0806

**ਵੈੱਬ:** [www.mecwacare.org.au](http://www.mecwacare.org.au)

## ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਮੈਲਬੌਰਨ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (SEMPHN)

SEMPHN ਬਿਹਤਰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਮੋਹਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਹੈ। ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ (A&R) ਟੀਮ SEMPHN-ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਪਹੁੰਚ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ A&R ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਫੋਨ:** 1800 862 363

(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ 8:30 ਸਵੇਰੇ-4:30 ਸ਼ਾਮ)

**ਫੈਕਸ:** 1300 354 053

**ਵੈੱਬ:** [Access and Referral \(semphn.org.au\)](http://Access and Referral (semphn.org.au))

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ (ਨੇਬਰਹੁੱਡ) ਦੇ ਮਕਾਨ



### ਬੀਕਨਸਫੀਲਡ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸੈਂਟਰ (Beaconsfield Neighbourhood Centre)

**ਪਤਾ:** 8 ਓਨੀਲ ਰੋਡ, ਬੀਕਨਸਫੀਲਡ

**ਫੋਨ:** 03 8768 4400

**ਈਮੇਲ:** [coordinator@bncinc.org.au](mailto:coordinator@bncinc.org.au)

**ਵੈੱਬ:** [www.bncinc.org.au](http://www.bncinc.org.au)

### ਬਨਯਿਪ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸ (Bunyip and District Community House)

**ਪਤਾ:** ਬੇਸਵਿਕ ਸਟਰੀਟ, ਗਾਰਫੀਲਡ

**ਫੋਨ:** 0481895509

**ਈਮੇਲ:** [manager@bdch.com.au](mailto:manager@bdch.com.au)

**ਵੈੱਬ:** [www.bdch.com.au](http://www.bdch.com.au)

### ਕਾਕਾਟੂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸ (Cockatoo Community House)

**ਪਤਾ:** 23 ਬੇਲੀ ਰੋਡ, ਕਾਕਾਟੂ

**ਫੋਨ:** 03 5968 9031

**ਈਮੇਲ:** [cch@taskforce.org.au](mailto:cch@taskforce.org.au)

**ਵੈੱਬ:** [facebook.com/cockatoocommunityhouse/](https://facebook.com/cockatoocommunityhouse/)

### ਐਮਰਾਲਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸ (Emerald Community House)

**ਪਤਾ:** 356-358 ਬੈਲਗਾਰੇਵ-ਜੈਮਬਰੁੱਕ ਰੋਡ, ਐਮਰਾਲਡ

**ਫੋਨ:** 03 5968 3881

**ਈਮੇਲ:** [emhouse@iinet.net.au](mailto:emhouse@iinet.net.au)

**ਵੈੱਬ:** [www.emeraldcommunityhouse.org.au](http://www.emeraldcommunityhouse.org.au)

### ਲੈਂਗ ਲੈਂਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Lang Lang Community Centre)

**ਪਤਾ:** 7 ਵੈਸਟਰਨਪੋਰਟ ਰੋਡ, ਲੈਂਗ ਲੈਂਗ

**ਫੋਨ:** 03 5997 5704

**ਈਮੇਲ:** [llcc@langlang.net](mailto:llcc@langlang.net)

**ਵੈੱਬ:** [www.langlang.net/llcc.html](http://www.langlang.net/llcc.html)

### ਲਿਵਿੰਗ ਲਰਨਿੰਗ ਪੈਕਨਹੈਮ (Living Learning Pakenham)

**ਪਤਾ:** 6B ਹੈਨਰੀ ਸਟਰੀਟ, ਪੈਕਨਹੈਮ

**ਫੋਨ:** 03 5941 2389

**ਈਮੇਲ:** [admin@livinglearning.org.au](mailto:admin@livinglearning.org.au)

**ਵੈੱਬ:** [www.livinglearning.org.au](http://www.livinglearning.org.au)



## ਆਉਟਲੁੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Outlook Community Centre)

ਪਤਾ: 24 ਟੂਮਕ ਵੈਲੀ ਰੋਡ, ਪੈਕਨਹੈਮ

ਫੋਨ: 03 5941 1535

ਵੈੱਬ: outlookvic.org.au

## ਅੱਪਰ ਬੀਕਨਸਫੀਲਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੰਪਲੈਕਸ

ਪਤਾ: 10-12 ਸੇਲਿਸਬਰੀ ਰੋਡ,

ਅੱਪਰ ਬੀਕਨਸਫੀਲਡ

ਫੋਨ: 03 5944 3484

ਈਮੇਲ: office@ubcc.org.au

ਵੈੱਬ: www.ubcc.org.au

## ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਕੌਂਸਲਿੰਗ)



### ਲਾਈਫਲਾਈਨ (Lifeline)

24-ਘੰਟੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

ਫੋਨ: 13 11 14

### ਕੈਥੋਲਿਕ ਕੇਅਰ (CatholicCare)

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ।

ਫੋਨ: 1800 522 076

ਵੈੱਬ: www.ccam.org.au

### ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਲਾਈਨ (Suicide Line)

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫੋਨ: 1300 651 251

### ਬੈਟਰ ਪਲੇਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Better Place Australia)

ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸਹਾਇਤਾ। ਇਹ ਬਨੀਅੱਪ, ਕੂ ਵੀ ਰੱਪ ਅਤੇ ਪੈਕਨਹੈਮ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1800 639 523

ਵੈੱਬ: www.betterplaceaustralia.com.au

### ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਬੀ ਕੇਂਦਰ (South Eastern Centre Against Sexual Assault & Family Violence) (SECASA)

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਐਡਮਿਨ ਦਾ ਫੋਨ: 9928 8741

ਸੰਕਟ ਦਾ ਫੋਨ: 9594 2289 (24 ਘੰਟੇ)

ਟੋਲ ਮੁਕਤ: 1800 806 292 (24 ਘੰਟੇ)

### ਵਿੰਡਰਮੇਅਰ (Windermere)

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 1300 WINDERMERE

(1300 946 337)

ਵੈੱਬ: www.windermere.org.au

### ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ (Monash Health)

ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਾਅਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਫੋਨ: 1300 342 273

### ਈਕੋ ਨੌਜਵਾਨ ਐਂਡ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (Echo Youth and Family Services)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 5968 4460

### ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫੋਨ: 1800 RESPECT (1800 737 732)

### ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਲੈਸਬੀਅਨ ਸਵਿੱਚ ਬੋਰਡ (Gay and Lesbian Switch Board)

LGBT ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫੋਨ: 1800 184 527

ਵੈੱਬ: www.mediation.com.au



## DVJS ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੱਲ (Employment Solutions)

ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 385 738

**ਵੈੱਬ:** www.dvjs.com.au

## ERMHA 365

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾ, ਜੋ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਅਪੰਗਤਾ, ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ, ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 376 421

**ਈਮੇਲ:** reception@ermha.org

**ਵੈੱਬ:** www.ermha.org/ndis-services

## NDIS ਲੋਕਲ ਏਰੀਆ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

(LAC) ਪਾਰਟਨਰਜ਼

## LINK ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ (Community Health)

LACs ਤੁਹਾਨੂੰ NDIS ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪਤਾ:** 48 ਜੌਹਨ ਸਟਰੀਟ, ਪੈਕਨਹੈਮ

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 242 696

**ਈਮੇਲ:** info@lchs.com.au

## ਲੈਟਰੋਬ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ (Latrobe Community Health)

0-7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ। ECEI ਭਾਈਵਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਸਥਾਪਨਾ ਅਤੇ ਪਲੇਅਗਰੁੱਪ, ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ NDIS ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

**ਪਤਾ:** 1/7-9 ਬੇਕਵੈੱਲ ਸਟਰੀਟ, ਕਰੇਨਬਰਨ

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 546 532

**ਈਮੇਲ:** ecei@linkhkc.org.au

## ਇਰਾਬੀਨਾ ਸਵੈਲੀਨਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (Irabina Autism Services)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਔਟਿਜ਼ਮ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜੋ ਅੰਤਰ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਪਤਾ:** 145 ਹੈਨਰੀ ਰੋਡ, ਪੈਕਨਹੈਮ

**ਫ਼ੋਨ:** 9720 1118

## ERMHA 365

ਅਪੰਗਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਬੇਘਰਾਪਣ, ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 376 421

## ਰਿਮਾਰਕਬਿਲਟੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਭਾਲ (Remarkability Community Care)

ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ, NDIS ਪ੍ਰਦਾਤਾ।

**ਈਮੇਲ:** admin@racare.com.au

## ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ ਘਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (Monash Health Home-based Service)

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਆਯੋਗ ਹਨ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 342 273

## ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਸੇਵਾ (Monash Health Brain Injury Service)

ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 342 273

## ਅੰਗਲੀਕੇਅਰ (Anglicare)

ਸਵੈਲੀਨਤਾ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ।

ਫ਼ੋਨ: 9781 6700

ਵੈੱਬ: [www.anglicarevic.org.au/parent-zone](http://www.anglicarevic.org.au/parent-zone)

## ਸਕੋਪ (SCOPE)

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫ਼ੋਨ: 1300 472 673

ਵੈੱਬ: [www.scopeaust.org.au](http://www.scopeaust.org.au)

## ਅਮੇਜ਼ (Amaze)

ਸਵੈਲੀਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ।

ਫ਼ੋਨ: 0400 596 961

## ਆਉਟਲੁੱਕ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ (Outlook Disability Service Community Centre)

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਉਂਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। NDIS ਸਹਿਯੋਗ ਤਾਲਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫ਼ੋਨ: 5941 1535

ਈਮੇਲ: [outlookaust.org.au](mailto:outlookaust.org.au)

## ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇਅ ਸਰਵਿਸ

- 1300 555 727

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇਅ ਸਰਵਿਸ (NRS) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੰਜੀਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 24/7 ਵੇਖੋ

ਵੇਆਇਸ ਰਿਲੇਅ ਨੰਬਰ: 1300 555 727

TTY ਨੰਬਰ: 133 677

SMS ਰਿਲੇਅ ਨੰਬਰ: 0423 677 767

## Mecwacare

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕੇਜਾਂ, ਰਾਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ-ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਸੇਰੇ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 1800 163 292

ਪੈਕਨਹੈਮ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ: 5945 0806 ਜਾਂ

ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਬੀ ਖੇਤਰੀ ਸੇਵਾ ਫ਼ੋਨ: 5941 5454

ਵੈੱਬ: [www.mecwacare.org.au](http://www.mecwacare.org.au)

## ਲਿਟਲ ਡ੍ਰੀਮਰਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Little Dreamers Australia)

ਲਿਟਲ ਡ੍ਰੀਮਰਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਨੌਜਵਾਨ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ 4-25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਪੰਗਤਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫ਼ੋਨ: 1800 717 515

ਈਮੇਲ: [contact@extendedfamilynetwork.org](mailto:contact@extendedfamilynetwork.org)

ਵੈੱਬ: [www.extendedfamilynetwork.org/home](http://www.extendedfamilynetwork.org/home)

## ਸੇਂਟ ਜੌਹਨ ਆਫ ਗੌਡ ਅਕੋਰਡ (St John of God Accord)

ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 1300 002 226

ਮੈਬਾਈਲ: 0413 853 705

ਈਮੇਲ: [silvana@sjog.com.au](mailto:silvana@sjog.com.au)

ਵੈੱਬ: [www.accorddisability.org.au](http://www.accorddisability.org.au)

\* ਅਪੰਗਤਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 'ਰੁਜ਼ਗਾਰ' ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੇਖੋ।



## ਚਿਸ਼ਮ ਮੁੜ-ਜੋੜਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Chisholm Reconnect Program)

17-64 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਪਏ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 12ਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਫ਼ੋਨ:** 0427 676 860

**ਈਮੇਲ:** brendan.titford@chisholm.edu.au

## ਬਨਯਿਪ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸ (Bunyip and District Community House)

ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ।

**ਪਤਾ:** 2B ਬੇਸਵਿਕ ਸਟਰੀਟ, ਗਾਰਫੀਲਡ

**ਫ਼ੋਨ:** 0481 895 509

**ਈਮੇਲ:** manager@bdch.com.au

## ਆਉਟਲੁੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Outlook Community Centre)

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਆਈ.ਟੀ. ਕੋਰਸਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਫ਼ੋਨ:** 5941 1535

**ਈਮੇਲ:** outlook@outlookvic.org.au

**ਵੈੱਬ:** outlookaust.org.au

# ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ



## ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ ਜਾਂ ਅੰਬੂਲੈਂਸ

ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, **ਦ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ 000** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## VicPol ਪੁਲਿਸ ਸਹਾਇਤਾ

**ਲਾਈਨ - 131 444**

ਪੁਲਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ

**ਸੇਵਾਵਾਂ - 132 500**

ਹੜ੍ਹ, ਭੁਫਾਨ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟਕਾਲ



## ਆਉਟਲੁੱਕ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ (Outlook Disability Service Community Centre)

ਅਪੰਗਤਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਫੋਨ: 1300 788 901

ਈਮੇਲ: [employmentmanager@outlookvic.org.au](mailto:employmentmanager@outlookvic.org.au)

ਵੈੱਬ: [www.outlookvic.org.au](http://www.outlookvic.org.au)

## Campbell Page

ਅਪੰਗਤਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਤਾ: 97 ਮੇਨ ਸਟਰੀਟ ਪੈਕਨਹੈਮ

ਫੋਨ: 9046 5973

ਈਮੇਲ: [hello@campbellpage.org.au](mailto:hello@campbellpage.org.au)

ਵੈੱਬ: [www.campbellpage.org.au](http://www.campbellpage.org.au)

## ਮੈਚਵਰਕਸ (Matchworks)

ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ, ਅਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਪਤਾ: ਟੂਮਾਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, 18 ਗੋਲਡਨ ਗਾਰੀਨ ਸਟਰੀਟ, ਪੈਕਨਹੈਮ

ਫੋਨ: 1300 13 23 63

ਈਮੇਲ:

[reception.pakenham@matchworks.com.au](mailto:reception.pakenham@matchworks.com.au)

## ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਲੋਕਲ ਲਾਰਨਿੰਗ ਐਂਡ ਇਮਪਲਾਇਮੈਂਟ ਨੈੱਟਵਰਕ (SELLEN)

ਫੋਨ: 039794 6921

ਈਮੇਲ: [admin@sellen.org.au](mailto:admin@sellen.org.au)

ਵੈੱਬ: [www.sellen.org.au](http://www.sellen.org.au)

# ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ



## 'ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ' ਐਂਗਲੀਕੇਅਰ ('Beyond the Violence' Anglicare)

ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਫੋਨ: 9781 6700

## ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਬੀ ਕੇਂਦਰ (South Eastern Centre Against Sexual Assault & Family Violence) (SECASA)

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਫੋਨ: 9928 8741

ਸੰਕਟ ਦਾ ਫੋਨ: 9594 2289 (24 ਘੰਟੇ)

ਟੋਲ ਮੁਕਤ: 1800 806 292 (24 ਘੰਟੇ)

## ਸੇਫ ਸਟੈੱਪਸ (Safe Steps)

24 ਘੰਟੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੇਵਾ।

ਫੋਨ: 1800 015 188

ਈਮੇਲ: [safesteps@safesteps.org.au](mailto:safesteps@safesteps.org.au)

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ

CALD ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬ।

ਫੋਨ: 9413 6500

ਵੈੱਬ: [www.intouch.asn.au](http://www.intouch.asn.au)

**ਇਨ ਟੱਚ - ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ ਅਗੇਸਟ ਫੈਮਿਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (In Touch - Multicultural Centre Against Family Violence)**

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾ ਜੋ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਪਿਛੇਕੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸਿਖਲਾਈ, ਖੋਜ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

**ਫੋਨ:** 1800 755 988

(ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ 9:30 ਸਵੇਰ ਤੋਂ 4:30 ਦੁਪਹਿਰ)

**ਵੈੱਬ:** [www.intouch.org.au](http://www.intouch.org.au)

**ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (MRS) - ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਾਂਹ (NTV) ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ**

ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ।

**ਫੋਨ:** 1300 766 491

**ਵੈੱਬ:** [www.mrs.org.au](http://www.mrs.org.au) or [www.ntv.org.au](http://www.ntv.org.au)

**ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੇਂਦਰ (Family Relationship Centre)**

ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (Family relationship Services)

**ਫੋਨ:** 8768 4111

**ਵੇਅਸ (Wayss)**

ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਾਖਲਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਬਿੰਦੂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਫੋਨ:** 9703 0044

**ਵਿੰਡਰਮੇਰ (Windermere)**

ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ/ਇਸ ਦੇ ਗਵਾਹ ਬਣੇ ਹਨ।

**ਫੋਨ:** 1300 WINDERMERE (1300 946 337)

**1800 RESPECT**

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ (Family Violence counselling service)

**ਫੋਨ:** 1800 737 732

**ਦਾ ਔਰੇਂਜ ਡੋਰ (The Orange Door)**

ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਟੂਮਾਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Toomah Community Centre)**

ਪਤਾ: 18 ਗੋਲਡਨ ਗ੍ਰੀਟ ਸਟਰੀਟ ਪੈਕਨਹੈਮ

**ਫੋਨ:** 1800 271 170

**ਵੈੱਬ:** [www.orangedoor.vic.gov.au/what-is-the-orange-door](http://www.orangedoor.vic.gov.au/what-is-the-orange-door)

**ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (MensLine Australia)**

ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਂਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਹੋਵੋ।

**ਫੋਨ:** 1300 789 978

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

**ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਹਾਫਮੈਨ ਹਾਊਸ (Elizabeth Hoffman House)**

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਆਦਿਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

**ਫੋਨ:** 1800 796 112



## ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿੰਕਸ (South East Community Links) (SECL)

ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਫ਼ਾਨ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਡੀਆਂ ਲਈ NILS ਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੀ ਹਨ

**ਪਤਾ:** ਟੂਮਾਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਔਫੀਸਰ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜ਼ ਹੱਥ ਐਮਰਾਲਡ

**ਫ਼ੋਨ:** 9549 5288

ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ [fcs@secl.org.au](mailto:fcs@secl.org.au) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੇਸੀ ਉੱਤਰੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (Casey North Community Information and Support Service)

ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੂਮਾਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

18 ਗੋਲਡਨ ਗਰੀਨ ਸਟਰੀਟ, ਪੈਕਨਹੈਮ

**ਫ਼ੋਨ:** 9705 6699

**ਈਮੇਲ:** [cnciss@caseynorthciss.com.au](mailto:cnciss@caseynorthciss.com.au)

## ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰਜ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (National Debt Helpline)

ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਬਜਟ ਬਨਾਉਣ ਅਤੇ ਦੀਵਾਲੀਆਪਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

**ਫ਼ੋਨ:** ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 1800 007 007 (ਟੋਲ ਮੁਕਤ)

**ਵੈੱਬ:** [www.ndh.org.au](http://www.ndh.org.au)

## ਸੇਂਟ ਵਿਨਸੈਂਟ ਡੀਪੌਲ (St Vincent DePaul)

ਵਿੱਤੀ ਤੰਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ "ਘਰ ਵਿੱਚ" ਮੁਲਾਕਾਤ।

**ਫ਼ੋਨ:** 5995 0211 ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ

## ਬਿਨਾਂ ਵਿਆਜ਼ ਕਰਜ਼ਾ ਸਕੀਮ (NILS)

ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਯੋਗ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਵਿਆਜ਼-ਮੁਕਤ ਕਰਜ਼ਾ ਸਕੀਮ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਪਤਾ:** 5 ਚਰਚ ਸਟਰੀਟ, ਐਮਰਾਲਡ

**ਫ਼ੋਨ:** 0427 895 596

**ਈਮੇਲ:** [nils@echo.org.au](mailto:nils@echo.org.au)

## ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ (Utility Relief Grants)

ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੇ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਯੂਟਿਲਟੀ ਰਿਲੀਫ ਗਰਾਂਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

## ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ - ਡੋਰਵੇਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The Salvation Army - Doorways Program)

ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪਦਾਰਥਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੇਮਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ, ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3:30 ਵਜੇ ਤੱਕ।

**ਪਤਾ:** 51 ਬਾਲਡ ਹਿੱਲ ਰੋਡ, ਪੈਕਨਹੈਮ

**ਫ਼ੋਨ:** 5941 4906

## ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਰਿਆਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ

ਕੌਸਲ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ 'ਤੇ ਰਿਆਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 1800 658 521 (ਟੋਲ-ਮੁਕਤ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਛੋਟਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸੂਚੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

**ਵੈੱਬ:** [www.dhs.vic.gov.au/concessions](http://www.dhs.vic.gov.au/concessions)

**ਪਤਾ:** ਬੀਕਨਸਫੀਲਡ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸੈਂਟਰ, 8 ਓਨੀਲ ਰੋਡ, ਬੀਕਨਸਫੀਲਡ

## ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਵੇਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

**ਫ਼ੋਨ:** 8768 4400

## ਫੈਲਿਆ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨੈੱਟਵਰਕ (Extended Family Network)

ਦੇਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।

**ਫ਼ੋਨ:** 59682664

**ਈਮੇਲ:** [contact@extendedfamilynetwork.org](mailto:contact@extendedfamilynetwork.org)

**ਵੈੱਬ:** [www.extendedfamilynetwork.org/home](http://www.extendedfamilynetwork.org/home)

### **ਫਰਨਲੀਆ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ (Fernlea Shop of Opportunities)**

ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ, ਕੱਪੜੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ "ਭੋਜਨ ਮੁਫਤ ਹੈ" ਦੁਕਾਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ-ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ।

**ਪਤਾ:** 15 ਕਿਲਵਿੰਗਟਨ ਡਰਾਈਵ, ਐਮਰਾਲਡ

**ਫੋਨ:** 5968 6639

### **ਰਾਜ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਾਲੀ ਰਾਹਤ (State Schools Relief)**

ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਰਦੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### **ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਪੈਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪਰੋਗਰਾਮ (Spare Change Program)**

ਮਾਈ ਪਲੇਸ ਯੂਥ ਫਸਿਲਟੀ, 5-7 ਮੇਨ ਸਟਰੀਟ, ਪੈਕਨਹੈਮ ਵਿਖੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਾਸਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

**ਫੋਨ:** 18004YOUTH

**ਵੈੱਬ:** [www.cardinia.vic.gov.au/youth](http://www.cardinia.vic.gov.au/youth)

### **ਬਿਨਾਂ ਵਿਆਜ ਕਰਜ਼ੇ (ਪੈਕਨਹੈਮ ਅਤੇ ਕਾਕਾਟੂ)**

ਕਾਰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਲੈਪਟਾਪਾਂ ਸਮੇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਆਜ ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ।

**ਫੋਨ:** ਪੈਕਨਹੈਮ ਨੂੰ 5941 2268

ਕਾਕਾਟੂ ਨੂੰ 0427 795 596

### **ਸੇਵਰ ਪਲੱਸ ਪਰੋਗਰਾਮ (ਪੈਕਨਹੈਮ) (Saver Plus Program (Pakenham))**

ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਵਿੰਗ ਲਰਨਿੰਗ ਪੈਕਨਹੈਮ ਬੱਚਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਫੋਨ:** 1300 610 355 ਜਾਂ 0459 190 144

## **ਭੋਜਨ ਰਾਹਤ**



### **ਬਲੈਸ ਸਮੂਹਕ ਭੋਜਨ ਵੈਨ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ**

ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਵਾਸਤੇ ਬਰਕ ਪਾਰਕ ਪੈਕਨਹੈਮ (ਪੈਕਨਹੈਮ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ) ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 6-9 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ, ਬੱਸ ਆ ਜਾਓ!

**ਫੋਨ:** 5943 2137

ਨਾ-ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### **ਸੇਂਟ ਲਿਊਕਸ ਕਾਕਾਟੂ (St Luke's Cockatoo)**

ਭੋਜਨ ਵਾਲਾ ਸਟੋਰ ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਪਤਾ:** 1-3 ਮੈਕਬਰਾਈਡ ਸਟਰੀਟ ਕਾਕਾਟੂ

**ਫੋਨ:** 0422 737 818

### **ਬਨਯਿਪ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸ (Bunyip and District Community House)**

ਭੋਜਨ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

**ਪਤਾ:** 2B ਬੇਸਵਿਕ ਸਟਰੀਟ, ਗਾਰਡੀਲਡ

**ਫੋਨ:** 0481 895 509

**ਈਮੇਲ:** [manager@bdch.com.au](mailto:manager@bdch.com.au)

### **ਪੈਡੀ ਦੀ ਰਸੋਈ (Paddy's Kitchen)**

ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪਤਾ:** 136 ਪ੍ਰਿੰਸੈਸ ਹਾਈਵੇਅ, ਪੈਕਨਹੈਮ

(ਸੇਂਟ ਪੈਟ੍ਰਿਕਸ ਪੈਰਿਸ ਹਾਲ)

**ਫੋਨ:** 5941 7315



### ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ – ਡੋਰਵੇਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The Salvation Army – Doorways Program)

ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪਦਾਰਥਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੋਮਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ, ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3:30 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਪਤਾ: 51 ਬਾਲਡ ਹਿੱਲ ਰੋਡ, ਪੈਕਨਹੈਮ

ਫੋਨ: 5941 4906

### ADRA ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੋਜਨ (Community Meal)

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ। 1800 252 372 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪਤਾ: ਲੇਕਸਾਈਡ ਐਂਡਵੈਂਟਿਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚਰਚ, 50 ਲੇਕਸਾਈਡ ਬੁਲੇਵਾਰਡ, ਪੈਕਨਹੈਮ

ਵੈੱਬ: [www.lakesidechurch.org.au/adrafoodbank](http://www.lakesidechurch.org.au/adrafoodbank)

### ਲਿਵਿੰਗ ਲਰਨਿੰਗ ਪੈਕਨਹੈਮ (Living Learning Pakenham)

ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੋਦੀਖਾਨਾ, ਮੁਫ਼ਤ ਨਾ-ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਯੋਗ ਭੋਜਨ ਵਾਲਾ ਮੋਦੀਖਾਨਾ (Community Pantry Free non-perishable food pantry)

6B ਹੈਨਰੀ ਸਟਰੀਟ, ਪੈਕਨਹੈਮ

ਫੋਨ: 5941 2389

### ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ (ਐਮਰਾਲਡ) (Monthly Community Dinner (Emerald))

ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਐਮਰਾਲਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਊਸ ਹਾਲ।

ਪਤਾ: 356 ਬੈਲਗਰੇਵ-ਜੈਮਬਰੁੱਕ ਰੋਡ, ਐਮਰਾਲਡ

ਫੋਨ: 5968 3881

### ਘਰੇ ਘਰੀ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ (Meals on Wheels)

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ। ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸੇਵਾ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ: 8573 4960

### ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ

ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖਾਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ-ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ

ਫੋਨ: 0469 826 283 ਜਾਂ 0433 483 335

### ਸਾਬਕਾ ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਜਾਂ RSL ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਖਾਣੇ (ਲੈਂਗ ਲੈਂਗ)

RSL ਹਾਲ ਵੈਸਟਰਨਪੋਰਟ ਰੋਡ, ਲੈਂਗ ਲੈਂਗ ਤੋਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ

5997 5226 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ।

ਫਰਨੀਚਰ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬਿਸਤਿਰਿਆਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ: 5941 4906

## ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ



### ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਜੁਆਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ (Gamblers Help Southern)

ਜੁਆ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ

ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫੋਨ: 9575 5353

ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੇਵਾ: 1800 858 858

### ਜੁਏਬਾਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਯੂਥਲਾਈਨ (Gambler's Help Youthline)

ਫੋਨ: 1800 262 376



## ਵੇਅਸ (Wayss)

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਾਖਲਾ ਬਿੰਦੂ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।  
ਫ਼ੋਨ: 9703 0044

## ਰਾਜ-ਵਿਆਪੀ DHHS ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੇਵਾ

ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਬਸੇਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ। ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗਾ।  
ਫ਼ੋਨ: 9536 7777 ਜਾਂ 1800 627727 (ਟੋਲ ਮੁਕਤ)  
ਸੰਕਟ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਫ਼ੋਨ: 1800 825 955 (ਟੋਲ ਮੁਕਤ)

## ਪੈਨਿਨਸੁਲਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੇਂਦਰ ਇੰਕ (Peninsula Community Legal Centre Inc.)

ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ, ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਂ ਪਾਰਕ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ।  
ਫ਼ੋਨ: 9783 3600  
ਵੈੱਬ: [www.pclc.org.au](http://www.pclc.org.au)

## ਵਿੰਡਰਮੇਅਰ

ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਸੇਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।  
ਫ਼ੋਨ: 1300 WINDERMERE (1300 946 337)

## ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਬੀ ਵਕਾਲਤੀ ਸਹਾਇਤਾ (South East Advocacy Support (SEAS))

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਸੇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੇਵਾ।  
ਫ਼ੋਨ: 9792 7579

## ERMHA 365

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Community Connections Program) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
ਫ਼ੋਨ: 1300 376 421  
ਵੈੱਬ: [www.ermha.org/housing-support](http://www.ermha.org/housing-support)

## Wintringham

ਬਸੇਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।  
ਫ਼ੋਨ: 9034 4824

# ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ



## ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਸਮਾਜ-ਸੇਵਕ (Centrelink Social Workers)

132 850 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੈਂਟਰਲਿੰਕ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ 25 ਟਰੇਲੋਰ ਲੇਨ, ਪੈਕਨਹੈਮ ਵਿਖੇ ਮੌਜੂਦ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।  
ਫ਼ੋਨ: 132 850

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼



### ਕੇਸੀ ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ

ਪਤਾ: ਜੌਹਨ ਐਂਡ ਹੈਨਰੀ ਸਟਰੀਟ ਦੀ ਨੁੱਕਰ

ਪੈਕੇਨਹੈਮ VIC 3810

ਫੋਨ: (03) 5940 6200

ਵੈੱਬ: [www.events.ccl.vic.gov.au](http://www.events.ccl.vic.gov.au)

[www.cclc.vic.gov.au](http://www.cclc.vic.gov.au)

### ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਲੈਸਬੀਅਨ ਸਵਿੱਚ ਬੋਰਡ (Gay and Lesbian Switch Board)

LGBT ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫੋਨ: 1800 184 527

### ਐਂਗਲੀਕੇਅਰ (Anglicare)

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ।

ਵੈੱਬ: [www.anglicarevic.org.au](http://www.anglicarevic.org.au)

### ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Crisis Referral Information System (CRIS))

ਭਲਾਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ।

ਮੁਫਤ ਕਾਲ: 1800 627 727

ਫੋਨ: 9536 7777

ਵੈੱਬ: [cris.crisisservices.org.au](http://cris.crisisservices.org.au)

### ਕੋਵੀਰੱਪ ਰੀਜ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (Kooweerup Regional Health Service)

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ, ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 5997 9679

ਵੈੱਬ: [www.kooweeruphospital.net.au](http://www.kooweeruphospital.net.au)

## ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



### ਸਪਰਿੰਗਵੇਲ ਮੋਨਾਸ਼ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇੰਕ

(Springvale Monash Legal Services Inc.)

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 9545 7400

ਵੈੱਬ: [www.smls.com.au](http://www.smls.com.au)

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ



### ਮੋਨਾਸ਼ ਹੈਲਥ (Monash Health)

ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਹੰਗਾਮੀ ਸੇਵਾ। (Psychiatric Triage Service.) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਾਖਲਾ ਬਿੰਦੂ।

ਫੋਨ: 1300 369 012

### EACH ਸੈਂਟਰਲ ਇਨਟੇਕ ਸਰਵਿਸ (Central Intake Service)

ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਫੋਨ: 1300 785 358

ਈਮੇਲ: [info@each.com.au](mailto:info@each.com.au)

## EACH

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨਾ ਹੈ।

**ਪਤਾ:** 5/66 ਵਿਕਟਰ ਕਰੈਸੈਂਟ, ਨੈਰੇ ਵੇਰਨ

**ਫੋਨ:** 1300 375 330

**ਵੈੱਬ:** [www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ

[coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub](http://coronavirus.vic.gov.au/mentalhealthhub)

## ਵਿੰਡਰਮੇਅਰ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ - 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

**ਫੋਨ:** 1300 WINDERMERE

(1300 946 337)

**ਵੈੱਬ:** [www.windermere.org.au](http://www.windermere.org.au)

**ERMHA 365 CPS** - ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ (Commonwealth Psychosocial Supports)

ਰਾਸ਼ਟਰਮੰਡਲ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਵਿਆਪਕ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸੰਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇੜੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ।

SEMPHN Access & Referral

**ਫੋਨ:** 1800 862 363 (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8:30

ਵਜੇ-ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ)

## ਆਉਟਲੁੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Outlook Community Centre)

ਅਪੰਗਤਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

**ਫੋਨ:** 1300 788 901

**ਵੈੱਬ:** [www.outlookvic.org.au](http://www.outlookvic.org.au)

## ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਮੈਲਬੌਰਨ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ (South Eastern Melbourne Primary Health Network)

SEMPHN ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ।

**ਫੋਨ:** 1800 862 363

(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ-ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ)

## ਗਰੋਅ (Grow)

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਫੋਨ:** 1800 558 268

**ਵੈੱਬ:** [www.grow.org.au/vic](http://www.grow.org.au/vic)

## WISE ਰੁਜ਼ਗਾਰ (Employment)

ਅਪੰਗਤਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਫੋਨ:** 1800 685 105

**ਮੋਬਾਈਲ:** 0439 368 010

**ਵੈੱਬ:** [www.wiseemployment.com.au](http://www.wiseemployment.com.au)

## ਮਾਈਂਡ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Mind Australia)

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਫੋਨ:** 1300 286 463

**ਵੈੱਬ:** [www.mindaustralia.org.au](http://www.mindaustralia.org.au)

### **API ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ (Accessible Psychological Interventions)**

ਹਲਕੀ-ਅੱਸਤ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ  
ਲਚਕਦਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 862 363

**ਵੈੱਬ:** [www.semphn.org.au/mhintake](http://www.semphn.org.au/mhintake)

### **MHICC ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੈਗਰੇਟਿਡ ਕੰਪਲੈਕਸ ਕੇਅਰ (Mental Health Integrated Complex Care)**

ਤੀਬਰ-ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ  
ਲਚਕਦਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 862 363

**ਵੈੱਬ:** [www.semphn.org.au/mhintake](http://www.semphn.org.au/mhintake)

### **ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ (24/7)**

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਾਨ-ਸੰਸਥਾ ਹਾਂ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟ  
ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ  
ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਗੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ  
ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ

**ਫ਼ੋਨ:** 1311114

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

### **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (24/7)**

ਕਿਡਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ  
(ਏਬੱ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਵੀ), 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ  
ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੁਪਤ 24/7 ਔਨਲਾਈਨ  
ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਹੈ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 551 800

**ਵੈੱਬ:** [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

### **ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲ (Partners in Wellbeing)**

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 375 330

**ਵੈੱਬ:** [www.partnersinwellbeing.org.au](http://www.partnersinwellbeing.org.au)

### **ਬੈਟਰ ਪਲੇਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Better Place Australia)**

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 639 523

**ਵੈੱਬ:** [www.betterplaceaustralia.com.au](http://www.betterplaceaustralia.com.au)

### **ਆਤਮਘਾਤੀ ਲਾਈਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (Suicide Line Victoria) (24/7)**

ਆਤਮਘਾਤੀ ਲਾਈਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਇੱਕ 24/7 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ  
ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ  
ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼  
ਕਰਦੀ ਹੈ

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 651 251

**ਵੈੱਬ:** [www.suicideline.org.au](http://www.suicideline.org.au)

## **ਮਾਪੇ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ**



### **ਐਂਗਲੀਕੇਅਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ੋਨ (Anglicare Parent Zone)**

ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮੂਹ।

**ਫ਼ੋਨ:** 5945 2000

**ਵੈੱਬ:** [www.anglicarevic.org.au/parent-zone](http://www.anglicarevic.org.au/parent-zone)

### **ਬੈਸਟਚਾਂਸ (Bestchance)**

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ  
ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ  
ਹਨ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1300 224 644

**ਵੈੱਬ:** [www.bestchance.org.au](http://www.bestchance.org.au)

### **ਕੈਥੋਲਿਕ ਕੇਅਰ (CatholicCare)**

ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼  
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 522 076

**ਵੈੱਬ:** [www.ccam.org.au](http://www.ccam.org.au)

### **ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਸਲ**

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ  
ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

**ਫ਼ੋਨ:** 1800 496884

## ਕੋਵੀਰੱਪ ਰੀਜ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (Kooweerup Regional Health Service)

ਮੁੱਢਲੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਫੋਨ: 5997 9679

ਵੈੱਬ: [www.kooweeruphospital.net.au](http://www.kooweeruphospital.net.au)

## ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਪੇ

ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹਾਣੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ।

ਫੋਨ: 9852 1945

ਈਮੇਲ: [headoffice@pwpvic.com](mailto:headoffice@pwpvic.com)

## ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ (Connections)

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 5945 3900

## 1800 My Options

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਕਟੋਰੀਆ

(Women's Health Victoria) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ-ਵਿਆਪੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਜਣਨ ਸਬੰਧੀ

ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ -

ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਨ, ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਗਰਭਅਵਸਥਾ

ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ

ਫੋਨ: 1800 My Options - 1800 696 784

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ-ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ

ਵੈੱਬ: [www.1800myoptions.org.au](http://www.1800myoptions.org.au)

## ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ



### ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਬੀ ਕੇਂਦਰ (South Eastern Centre Against Sexual Assault & Family Violence) (SECASA)

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ

ਸੇਵਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਐਡਮਿਨ ਦਾ ਫੋਨ: 9928 8741

ਸੰਕਟ ਦਾ ਫੋਨ: 9594 2289 (24 ਘੰਟੇ)

ਟੋਲ ਮੁਕਤ: 1800 806 292 (24 ਘੰਟੇ)

## ਨੌਜਵਾਨ (Youth)



### ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

24 ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ।

ਫੋਨ: 1800 551 800

### ਵੇਅਸ (Wayss)

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਫੋਨ: 9791 6111

### ਯੂਥ ਲਿੰਕਸ (Youth Links)

‘ਸਿੱਧੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਕੇਂਦਰ’ ਹਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਨੌਬਲ

ਪਾਰਕ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: (03) 9547 0511

ਵੈੱਬ: [www.scaab.org.au/our-services/youth-links](http://www.scaab.org.au/our-services/youth-links)



ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੂਨ 2022 ਨੂੰ ਨਵਿਆਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।  
ਦੁਬਾਰਾ 'ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਗਲਾ ਸੰਸਕਰਣ ਜੂਨ 2023 ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ 2022 ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨ ਲਈ,  
ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਸਲ ਵਿਖੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਫੈਸਿਲਿਟੇਟਰ ਨਾਲ **1300 624 787** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
ਜਾਂ ਫਿਰ **mail@cardinia.vic.gov.au** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

**ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਸਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ  
ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।**

### **ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ:**

عربي	9492 8780	Arabic
Chin Hakha	9492 8781	Chin Hakha
普通话	9492 8782	Mandarin
دری	9492 8783	Dari
Filipino	9492 8784	Filipino
हिन्दी	9492 8785	Hindi
Italiano	9492 8786	Italian
ਪੰਜਾਬੀ	9492 8787	Punjabi
සිංහල	9492 8788	Sinhalese
Español	9492 8789	Spanish
For all other languages	9492 8790	

### **ਕਾਰਡੀਨੀਆ ਸ਼ਾਇਰ ਕੌਂਸਲ**

ਸਿਵਿਕ ਸੈਂਟਰ

20 ਸਾਈਡਿੰਗ ਐਵੇਨਿਊ, ਔਫੀਸਰ

PO ਬੋਕਸ 7

ਪੈਕਨਹੈਮ 3810 (DX 81006 ਪੈਕਨਹੈਮ)

ਫ਼ੋਨ: 1300 787 624

ਈਮੇਲ: mail@cardinia.vic.gov.au

ਵੈੱਬ: cardinia.vic.gov.au

### **ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇਅ ਸਰਵਿਸ (NRS)**

TTY: 133 677 (1300 787 624 ਲਈ ਪੁੱਛੋ)

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ (ਸਪੀਚ-ਟੂ-ਸਪੀਚ ਰਿਲੇਅ): 1300 555 727 (1300 787 624 ਲਈ ਪੁੱਛੋ)

### **ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ**

131 450 (1300 787 624 ਲਈ ਪੁੱਛੋ)



**Cardinia**