

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

ΟΜΑΔΕΣ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Ο σκοπός αυτών των ομάδων είναι για ανθρώπους που θα ήθελαν να έχουν μια κοινωνική επαφή, να περάσουν μερικές ώρες ευχάριστα και συγχρόνως να ενημερώνονται για υπηρεσίες και θέματα που τους ενδιαφέρουν. Ειδικοί ομιλητές καλούνται σε τακτά διαστήματα.

Διοργανώνονται Ημερήσιες Εκδρομές, Bingo και προσφέρονται καφές και αναψυκτικά. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε την ελληνική μας κληρονομιά και κουλτούρα.

Κάθε Δευτέρα 10.30πμ – 1.30μμ

Rotary Community Centre; 34 North Pde, Campsie.

Λεωφορείο, φαγητό και πρωινό καφές \$15.00.

Κάθε Τετάρτη 10-12μμ

Casula Community Centre; 39 Ingham Drive, Casula.

Πρωινός καφές \$3.00.

Κάθε Πέμπτη 10-12μμ

Ashfield Civic Centre, 260 Liverpool Road, Ashfield.

Πρωινός καφές \$3.00.

Γυναικείο Τμήμα
άνω των 55 ετών

Εκπαίδευση και καθοδήγηση μέσω ασκήσεων ειδικά σχεδιασμένες για τις ηλικιωμένες γυναίκες συνδυάζοντας απαλές κινήσεις και τεχνικές άσκησης μαζί με το πρόγραμμα πρόληψης.

Τα οφέλη της άσκησης:

- Μείωση του πόνου και του άγχους
- Ενίσχυση των μυών και των οστών
- Ελαχιστοποίηση της οστεοπόρωσης
- Διατήρηση κίνησης αρθρώσεων
- Έλεγχο του Βάρους & μείωση του σωματικού λίπους
- Ενισχύει την καρδιά και τους πνεύμονες

Κάθε Παρασκευή 10:00 — 11:00πμ

\$5.00 το άτομο

Φροντίδα Ηλικιωμένων
και Διάλεξη

Προσφέρουμε, σε συνεργασία με το Centrelink, διάλεξη στην ελληνική γλώσσα για την ενημέρωση των ηλικιωμένων στην διαδικασία της φροντίδας καθώς και στην κοινωνική ασφάλιση. Ένας νόμιμος εκπρόσωπος θα συζητήσει επίσης τη σημασία των διαθηκών, και της πληρεξουσιότητας.

Η διάλεξη θα γίνει περί τα τέλη Φεβρουαρίου του 2016.

Πρόγραμμα
'πρόληψης πτώσεων'

Το πρόγραμμα 'πρόληψης πτώσεων' είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα διάρκειας επτά εβδομάδων. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι βελτιώνει σημαντικά την υγεία και την ευημερία των αδύναμων ηλικιωμένων, ενισχύει την εμπιστοσύνη τους και ελαχιστοποιεί τις σοβαρές πτώσεις κατά το περπάτημα. Υπάρχουν επτά βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και ισορροπίας που διδάσκονται κατά την διάρκεια των επτά εβδομάδων από προσκεκλημένους ομιλητές. Κάθε ομιλητής θα σας ευαισθητοποιήσει σε θέματα σχετικά όπως η φυσιοθεραπεία, η ποδιατρική, η όραση, η ιατρική, η ασφάλεια και η διατροφή.

Το πρόγραμμα 'πρόληψης πτώσεων' θα αρχίσει τον Μάρτιο του 2016.

Δωρεάν Νομικές
Συμβουλές

Παρέχεται δωρεά υπηρεσία από έμπειρους δικηγόρους που ομιλούν την ελληνική γλώσσα, σε δεκαπενθήμερη βάση για βοήθεια και επίλυση των νομικών προβλημάτων σας. Πότε: πρώτη Τετάρτη του μήνα
Που: Greek Community Club
206-210 Lakemba St, Lakemba
Time: 6:30πμ– 8:00πμ

* Παρακαλούμε να κλείνετε ραντεβού

Δωρεάν Φορολογική
βοήθεια

Παρέχεται δωρεάν εμπιστευτική υπηρεσία από εξειδικευμένο λογιστή που ομιλεί την ελληνική γλώσσα, για την συμπλήρωση των αυστραλιανών

φορολογικών δηλώσεων των συνταξιούχων και χαμηλού εισοδήματος φορολογουμένων.



GREEK ORTHODOX COMMUNITY OF NSW LTD.

ABN 50 000 018 128 ACN 000 018 128

WELFARE SERVICE

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ Ν.Ν.Ο.

Το Τμήμα Κοινωνικής Πρόνοιας της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας Νέας Νότιας Ουαλίας σας εύχεται ένα Ευτυχές και Χαρούμενο Νέο Έτος και σας γνωρίζει ότι το νέο πρόγραμμα της Κοινωνικής Πρόνοιας για το 2016 θα είναι μεγαλύτερο και καλύτερο. Στα μέλη των ηλικιωμένων ομάδων μας που είχαν απολαύσει στο παρελθόν μια μηνιαία έξοδο, το φετινό πρόγραμμα θα τους προσφέρει εκτός από τους συναρπαστικούς προορισμούς και διανυκτέρευση ώστε να έχουν την ευκαιρία να χαλαρώσουν, να ξεκουραστούν και να εξερευνήσουν το τοπίο.

Στα ήδη υπάρχοντα προγράμματα θα προστεθούν φέτος η ζωγραφική, η χειροτεχνία, η ελαφρά γυμναστική και καλή φυσική κατάσταση, καθώς και εκπαιδευτικά προγράμματα που ασχολούνται με διάφορα επίκαιρα θέματα όπως η σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική υγεία και ευεξία, καθώς και νομικές και οικονομικές πληροφορίες.

Το Πρόγραμμα αγγλικής συνομιλίας που είναι για τα άτομα που θέλουν να εκμάθουν ή και να βελτιώσουν την αγγλική γλώσσα καθώς και για τους νεοφερμένους μετανάστες που επιθυμούν να ενισχύσουν τα αγγλικά τους. Προσφέρουμε επίσης υπηρεσίες, όπως η διαχείριση υποθέσεων, υπεράσπιση, παραπομπή και υποστήριξη, από τους ειδικά εκπαιδευμένους και ομιλούντες την Ελληνική και Αγγλική γλώσσα Κοινωνικούς Λειτουργούς της Κοινότητας.

Για οποιαδήποτε πληροφορία, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το Γραφείο των Κοινωνικών Λειτουργών στα τηλέφωνα 02 9740 6022 ή 02 9740 8310.