

Como posso ter acesso ao Multicultural Support Services [Serviços de Apoio Multiculturais]?

Entre em contacto com o **My Aged Care** no telefone **1800 200 422** para informar-se sobre os serviços que podem assisti-lo(a) a continuar a viver independentemente em casa.

Para mais informações, visite:

www.myagedcare.gov.au

O/a seu/sua cuidador(a), membro familiar, amigo(a) ou outro fornecedor de serviços local também pode contactar o My Aged Care em seu nome.

Se preferir outra língua que não o inglês, por favor, diga o nome desta língua quando ligar para o My Aged Care e eles lhe providenciarão um intérprete.

Ou

Ligue para o TIS (Translating and Interpreting Services [Serviços de Tradução e Interpretação]) no **131 450** e peça-lhes para contactar o My Aged Care.

Se desejar receber nossos **Serviços Individuais** e/ou nossos Serviços de Apoio Social em Grupo, informe o Centro de Contacto do *My Aged Care* sobre a sua preferência pelos **Multicultural Support Services** [Serviços de Apoio Multiculturais] disponibilizados pela Ethnic Community Services Co-operative [Cooperativa de Serviços à Comunidade Étnica].

Os Multicultural Support Services [Serviços de Apoio Multiculturais] podem ajudá-lo(a) a reduzir a solidão e o isolamento.

Residentes da região Eastern Sydney:

Telefone: **02 9569 1288**

E-mail: esmap@ecsc.org.au

Ou

Residentes da região Inner West Sydney:

Telefone: **02 9569 1288**

E-mail: iwmap@ecsc.org.au

Ou

Ligue para o Translating and Interpreting Services [Serviços de Interpretação e Tradução] (TIS) – **131 450** e peça-lhes para contactar-nos.

O endereço da Ethnic Community Services Co-operative [Cooperativa de Serviços à Comunidade Étnica] é:

Building 3, 142 Addison Road, Marrickville NSW 2204

E-mail: admin@ecsc.org.au

Página da Internet: www.ECSC.org.au

O Projeto MSS tem o apoio do Australian Government Department of Health [Departamento de Saúde do Governo Australiano] como parte do Commonwealth Home Support Programme [Programa de Apoio Domiciliário do Commonwealth] (CHSP).

Isenção de responsabilidade: Embora o financiamento deste serviço seja provido pelo Governo Australiano, o material aqui contido não necessariamente representa as suas opiniões ou políticas.

Impressão efetuada em 2016

PORTUGUESE

SERVIÇOS DE APOIO MULTICULTURAIS

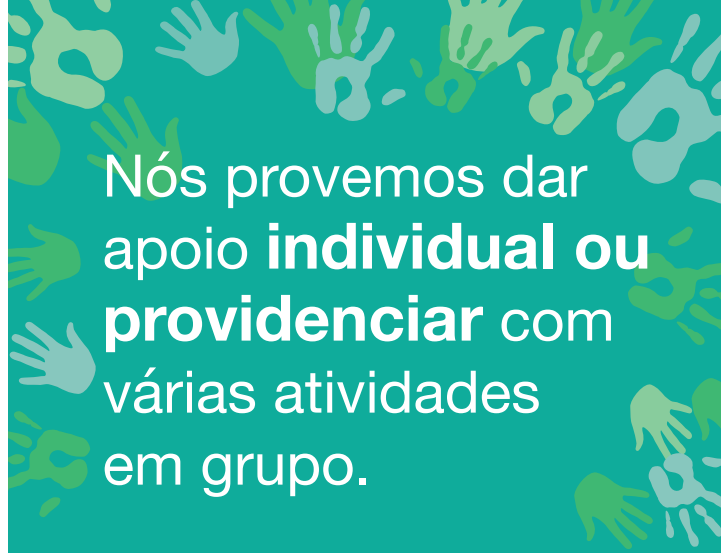


Para idosos debilitados residindo nas regiões de Eastern e Inner West Sydney

- Apoio Social – individual
- Apoio Social – grupo



Ethnic Community Services Co-operative
A voice for diversity and inclusion



Nós provemos dar apoio **individual** ou **providenciar** com várias atividades em grupo.



Sobre a ECSC [Cooperativa de Serviços à Comunidade Étnica]

Fundada em 1978, a Ethnic Community Services Co-operative [Cooperativa de Serviços à Comunidade Étnica] (ECSC) é uma organização sem fins lucrativos que proporciona serviços para pessoas cultural e linguisticamente diversas (CALD), incluindo:

- idosos debilitados e seus cuidadores
- pessoas com deficiência e seus cuidadores
- crianças e famílias

O que fazemos?

O Multicultural Support Services [Serviços de Apoio Multiculturais] (MSS) quer assegurar que as pessoas não se sintam sozinhas e que continuem a fazer parte da sua comunidade.

Nós provemos apoio individual ou vinculamos-lhe com várias das nossas atividades em grupo.

Com quem trabalhamos?

Nós podemos apoiá-lo(a) se:

- tiver 65 ou mais anos de idade
- ainda viver em casa
- for de origem cultural e linguística diversa
- precisar de ajuda em casa para continuar a viver independentemente.



Como podemos ajudá-lo(a)?

Nós podemos:

- Visitar ou telefonar-lhe para conversarmos
- fazer breves passeios a pé consigo
- levá-lo(a) para um chá ou café
- fornecer informações que lhe sejam necessárias
- acompanhá-lo(a) no mercado, numa consulta com o médico etc.

Também é possível associar-se com as seguintes atividades em grupo:

- exercícios leves, yoga, prevenção de quedas e grupos de meditação
- excursões para lugares diferentes
- sessões informativas sobre áreas de interesse para pessoas de terceira idade