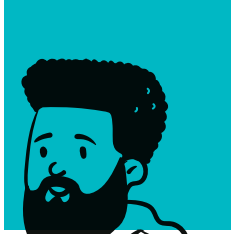
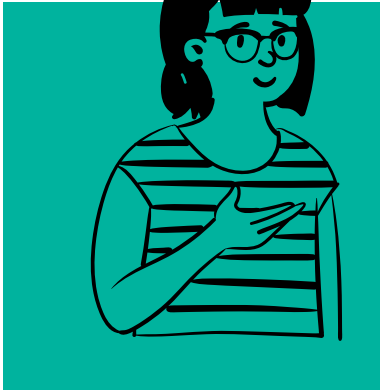


Partners in Wellbeing



တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢနနီၤသးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိး
ပၤအခါဖဲခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံတၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးဒီးဆူညါ

ယုသ့ၣ်ညါတၢ်လဲၤကမၢ်အသးဒ်လဲၣ်တပူၤယီ

တၢ်မၤသကိးတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပူၤသိၣ်လိန့ၣ်ယုတၢ် (Wellbeing Coach) တဂၤန့ၣ်ယုတၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်သးအတၢ်ဆိၣ် သနံးမ့တမ့ၢ်တၢ် ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီဒီးမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိၣ် ကမိၣ်,တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီး တၢ်လဲၤခိၣ်ဖျါလၢအအိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဲသ ကိးတဖၣ်ကမ့ၢ်တၢ်လီၤလၢ အပူၤဖျဲးတခါလၢနကတဲတၢ်ပူၤတၢ်ဆူၣ် ဘၣ်ယးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအလုၢ်ဘၢ တၢ်,တၢ်တူၢ်ဘၣ်တဘၢတဘၢ တပူၤတဖျဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ် ကိးသးဂီၤလၢတ အိၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်ညီၣ်ဆါတၢ်န့ၣ်လီၤ.

မၤတၢ်လၢတၢ်ကမိၣ်ဂၢ်န့ၣ်တၢ်

ခိဖျါတၢ်သိၣ်လိန့ၣ်ယုဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်မၤအိၣ်သ့အယီ, န တၢ် အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပူၤသိၣ်လိန့ၣ်ယုတၢ် (Wellbeing Coach) ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ တၢ်ကမၤန့ၣ်န့ၣ်တၢ်မၤအကျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကမၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤသးတၢ်ဆိၣ် သနံး,တၢ်သ့ၣ်ကိးသး ဂီၤဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤဒီးတၢ်သ့လဲၤခိဖျါ တၢ်န့ၣ်လီၤ.

လဲၤဆူညါဒီးတၢ်အိၣ်မု

ပမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ကမိၣ်သ့ၣ်ညါပူၤလၢနတၢ်အိၣ်မုအပူၤ,တၢ်ဆိၣ်ထွဲ အ တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤတဖၣ်ဒီးတၢ်တၢ်စၢၤမၤစၢၤလၢအဂၤတဖၣ် လၢ တၢ်ကမၤန့ၣ်အိၣ်ဖဲသးတၢ်ဆိၣ်သနံးအိၣ်အကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အခါ (Wellbeing Coach) တဂၤကမၤစၢၤန့ၣ်ဘျးစဲန့ၣ်န့ၣ်ဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ အဂၤတဖၣ်လၢအအိၣ်လၢနလီၤကဝီၤပူၤတဂၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဟံတၢ်အိၣ်စဲဘျးလိာ်သး

ပဟံဝဲဒၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ယုဒီးန့ၣ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်သး တၢ်တူၢ် ဘၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲ,တၢ်မၤစၢၤလၢအကဲထီၣ်သ့ဒီးမၤစၢၤန့ၣ်လၢ တၢ်ကသ့တၢ် မၤအကျိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢနထီၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤ ပၤဆၢသးတၢ်ဆိၣ်သ နံး,တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီဒီးမၤဂ့ၤထီၣ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ် ဆိးပၤန့ၣ်လီၤ.

မၤလိအါထီၣ်ဘၣ်ယး COVID-19

ဒ်တၢ်ဖိၣ်ပံးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ခိဆါဝဲဒၣ် COVID-19 န့ၣ်ဆိ တ လဲအသးသ့ဝဲဒၣ်, န Wellbeing Coach ဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအချး စါဒီးအဘၣ်လၢအဘၣ်ထွဲ ဒီး COVID-19 ဒီးကတီၢ်အံၤတၢ်ဖိၣ်ပံးတဖၣ်လၢ နပူၤတဂၤအပူၤ န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိၣ်ထွဲဆူညါလၢပူၤလၢအအိၣ်ဆိးယုဒီးနီၤသး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ၣ်လၢအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဒီးပူၤ ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယံတဖၣ်

ပူၤလၢအအိၣ်ဆိးယုဒီးနီၤသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ် တဖၣ်ဒီး အဝဲသ့ၣ်အပူၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယံတဖၣ်လီၤဆိဒၣ်တၢ်ပူၤလၢ အဘၣ်ဒိဘၣ် ထံးသ့ညီညီလၢကတီၢ်အံၤ,အိၣ်ယုဒီးသးတၢ်ကိၤတၢ်ဂီၤ ဒီးကီဝဲဒၣ်လၢတၢ်က လဲၤခိဖျါတၢ်,အိၣ်ဆိးဘျးစဲအသးမ့တမ့ၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်လီၤ.

လၢပူၤတနီၤအဂီၢ်,သးဂ့ၢ်ဝီ,ပူၤဂ့ၢ်ဝီဒီးမ့ၢ်ကျိၤဝဲၤကွၢ်အ တၢ်ဒိဘၣ်တဖၣ်လၢ အအိၣ်ထီၣ်ခိဖျါခိၣ်ရိၣ်န့ၣ်ဘဲရၢးစံ (COVID-19) တၢ်ဆါသတြိာ်အံၤ,ဒူး အိၣ်ထီၣ် တၢ်မၤဘၣ် ဒိမၤထံးအဒိၣ်အမ့ၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ်အနီၤသးအတၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချ့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအဂီၢ်လီၤ. ပူၤအါဒိအါဂၤတၢ် ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျးသးလီၤတီၤဒီးသးအတၢ်လုၢ်ဘၢခိဖျါ မံ ဒ်ယုအတၢ်ဟံဖျါလၢအလဲၤအသးတပယုၣ်ယီဒီးတၢ်ဂ့ၢ် တၢ်ကျိၤလၢအ ထီဒါလိာ်အသးဘၣ်ယးတၢ်အိၣ်သးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဒ်န့ၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အကလုာ်က လုာ် အဒိဒ်သးတၢ်ဆိၣ်သနံး,တၢ်ဘၣ်ယိၣ်,တၢ်သ့ၣ်ကိးသးဂီၤမ့တ မ့ၢ်သးသ ဟီၣ်အဂီၢ်စံၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤညီၣ်န့ၣ်ကဲထီၣ် အသးဖဲတၢ် ကဲထီၣ်အသးလၢအမၤသ့ၣ်ကိးသးဂီၤဒ်သိးဒီး COVID-19တၢ်ဆါ သတြိာ်ကဲထီၣ်ဒီးကဲထီၣ်ဝံၤအလီၤခံဒီးဖဲတၢ်ဟံလီၤတၢ်ဖိၣ် ပံးတဖၣ်လၢ တၢ်ကဟံပတုာ်တၢ်ဆါအတၢ်ရၤလီၤအသးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လဲၤခိဖျါဘၣ် တၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤထီၣ်န့ၣ်တမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ တၢ်တမံမံလဲၤကမၢ် အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

သန့ၣ်က့,ဖဲန့ၣ်လဲၤခိဖျါကွၢ်ဆါခိၣ်မံၣ်အီၤတန့ၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ အမ့ၢ် တၢ်သးဘၣ်တံတၢ်,တၢ်ဘၣ်ယိၣ်မ့တမ့ၢ်သးသဟီၣ်လီၤဝဲဒၣ်လၢ တဘျးန့ၣ်အ တီၢ်ပူၤ,တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ခိဖျါ ပူၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိး ပၤအပူၤ (Partners in Wellbeing) အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢတၢ်တယုအပူၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤပူၤတဂၤ ဆူ ပူၤအဂၤတဂၤအတၢ်ဆိၣ်ထွဲအံၤမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ် အိၣ်မုၢ် ဆိးပၤ,အိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်မၤအကျိၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ဆါခိၣ်မံၣ်တၢ်ဒီးဟ့ၣ် သး တၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဖဲဒီးဒ်န့ၣ်လိာ်ဘၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.



ပသ့ၣ်ညါစံးဘျးဒီးဟံပနီၣ်ထူလံၤပူၤန့ၢ်ပဟီၣ်ခိၣ်လၢပဖဲမၤတၢ်လၢအလဲၤဒီး ဟ့ၣ်ထီၣ်ပတၢ်ယုးယီဆူမ့ၢ်ပတၢ်တဖၣ်လၢစါလၢညါ,စါခဲအံၤဒီးလၢအကအိၣ် ထီၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ပမၤလၢကမီၤ,ဟံလုာ်ဟံပူၤဒီးဟံယုာ်ပူၤလၢအအိၣ်ဟံလၢတၢ်အိၣ်သး, မ့ၢ်ခါ,သ့ၣ်ထံးတဖၣ်,လုာ်လုာ်ထူသန့ၣ်နီၤမိၣ်ပူၤဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ် ခဲလၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘး

လၢတၢ်ကကြးဘၣ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးလၢတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံး

တၢ်မၤတခါအံၤအဂီၢ်,နကလိၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤအသးနီၣ်အိၣ် 16 နံၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အါန့ၢ်အန့ၣ်ဒီး-

- လဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်အိၣ်မူအတၢ်ဆိၣ်သနံးတဖၣ်အါထီၣ်ဒီးနတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တၢ် ဂံၢ်ဂီၢ်အကျိၤအကွၢ်လၢနညီၣ်န့ၢ်သ့တဖၣ်တမၤလၢတၢ်
- သ့ၣ်ညါကွၢ်နီၣ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤဒီး,မ့ၢ်တမ့ၢ်သးသဟီၣ်လီၤအပနီၣ် တဖၣ်လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်အါန့ၢ်စ့ၤကိၢ်န့ၢ်အဒိဒိသိး-
 - သးဂံၢ်ဘါစၢ် အဒိ. သးသဟီၣ်လီၤ
 - တူၢ်ဘၣ်သးတၢ်လုၢ်ဘၢဒီးတပူၤဖျဲး
 - အဂံၢ်သဟီၣ်စ့ၤ
 - တူၢ်ဘၣ်တၢ်မုၢ်လၢလၢ
 - တၢ်ပျံၤ,တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘိမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ
 - တၢ်ပဒုၢ်ဟးဆဲးပုၤဂ့ၢ်ဝဲအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်
 - တၢ်ဆိကမိၣ်လၢတၢ်ကမၤဆူးမၤဆါလီၤသးမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤဆါပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.
- ကတီၢ်အံၤတသ့ဝဲဒၣ်ပုၤတၢ်တၢ်နီၣ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ သးဂ့ၢ်ဝဲပုၤဂ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤန့ၢ်လီၤ.

ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်တဖၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကစၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်ဆၢတၢ်အသိးအ မဲၣ်ညါလၢတၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ဆူပုၤလၢအအိၣ်ဝဲ တဂၤန့ၢ်လီၤ.

စးထီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဆုၢ်ပုၤတဂၤလၢနသ့ၣ်ညါ

ဆဲးကျိးဘၣ် ပုၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပူၤ (Partners in Wellbeing) အကရူၢ်လၢနလီၢ်ကဝီၤအေ အပူၤခီဖျိတၢ်ကိးဝဲဒၣ် **1300 375 330** လၢတၢ်ကစးထီၣ်မၤဝဲဒၣ် တၢ်ဆိတလဲလၢတၢ်ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ်နတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၢ်လီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဆုၢ်ပုၤတဂၤလၢနသ့ၣ်ညါအီၤအခါ,အခိၣ်ထံးနက ဘၣ်တဲသကိးတၢ်အံၤဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးမၤန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟ့ၣ်တၢ် ပျံၤလၢတၢ်ကမၤတၢ်ဆုၢ်ပုၤလၢအဝဲသ့ၣ်အလီၢ်န့ၢ်လီၤ.

ပဟ့ၣ်သဆၢၣ်ထီၣ်တၢ်ဆုၢ်ပုၤတဖၣ်လၢပုၤလၢအမ့ၢ်ပုၤဒ် LGBTQIA+, ပုၤလၢအအိၣ်လၢလုၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအကလုာ်ကလုာ်,အဘီၣ် ကျၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ထီၣ်ရဲးစထရုတ်ကိးဖိတဖၣ်,သုးဖိလီၤလံၤတဖၣ်ဒီး ပုၤလၢအလဲၤခီဖျိဘၣ်တၢ်တအိၣ်ဒီးဟံၣ်ပီၤန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘးဒီး Partners in Wellbeing

ပုၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပူၤ (Partners in Wellbeing) အံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိ ဖျိဘးထီၣ်ရံၤယါအပဒိၣ်ဒီး EACH, Neami National ဒီး Australian Community Services Organisation (ACSO) လၢဘးထီၣ်ရံၤယါတၢ်လီၢ်ဝးန့ၢ်လီၤ.



ဆဲးကျိးဘၣ် Partners in Wellbeing

ပုၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပူၤ (Partners in Wellbeing) န့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤခီဖျိ EACH, Neami National ဒီး ACSO ဘးထီၣ်ရံၤယါအတၢ်လီၢ်ဝးန့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လၢတၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်ဆုၢ်ပုၤတခါ, ဆဲးကျိးတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢနဟီၣ်ကဝီၤအပူၤတက့ၢ်.

လီၤတဲစိ- **1300 375 330**

ကလံၤဖိး, မုၢ်န့ၢ်, တၢ်ဒွဲပူၤ, ကလံၤထံး **Neami National**

အံၤမုၢ်လ်- partnersinwellbeing@neaminational.org.au

ကလံၤထံး-မုၢ်ထီၣ်, မုၢ်ထီၣ် **EACH**

အံၤမုၢ်လ်- partnersinwellbeing@each.com.au

ဟီၣ်ကဝီၤ **ACSO**

အံၤမုၢ်လ်- partnersinwellbeing@acso.org.au

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်- www.partnersinwellbeing.org.au