

Partners in Wellbeing

Ev xizmetê belaş ji bo Victorian`ên 16 salî û mezintir piştgiriyeke yek-bi-yek pêşkêş dike. Em ji bo baştirkirina tenduristiyê, pêşxistina stratejiyên xweparastinê, û peydakirina piştgiriya hestiyarî li gorî hewcedariyê dibin alîkar.



Bizanin ka çî çewt e

Bikolin ka çî dibe sedema stres yan fikirên we û fêmkirina raman, hest û serpêhatiyên xwe.

Tiştan bixin bin kontrolê

Phurrihnak, lungretheihnak siamrem dingah lam kan kawli na ngandamnak le damthannak kha kan tthanchoter.



Piştgirî ji bo domandina jiyane

Kesên di jiyana xwe de, xizmetên piştgirî û çavkaniyên din nas bikin da ku ji we re bibin alîkar ku hûn derbas bikin.

Di têtikiliyê de bimînin

Em bi we re bi rêkûpêk di têtikiliyê de ne da ku piştgiriya hestiyarî, alîkariya pratîkî dabîn bikin û ji we re bibin alîkar ku hûn stratejiyên ku we destnîşan kirine bikar bînin da ku stres û fikara xwe kontrol bikin û tenduristîya xwe baştir bikin.



Piştgiriya Karsaziya Piçûk

Eger hûn xwedan karsaziyeke piçûk in, hûn dikarin piştgiriya pisporê nehênî wergirin ku tê de şewirmendiya karsaziyê û şewirmendiya darayî heye.

Bi xizmetên din re têtikildar bin

Partners in Wellbeing (Hewkarên Tenduristiyê) dikarin bi gihîştin û lêgerîna ji bo xwe yan kesekî ku hûn nas dikin ji Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (Xizmetên Herêmî û Navendî yê Tenduristîya Derûnî û Xizmetguzariyê) li herêma we re bibin alîkar.

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

Alîkarî û piştgiriya belaş ji bo hemî temenan ji Victorian re dabîn dibe. Piştgirî ji bo malbat, heval û nêrînerên kesên ku pirsgirêkên tenduristîya derûnî dijîn jî heye.



**mental health &
wellbeing local**

Mental Health and Wellbeing Local xizmeteke belaş e ku piştgirî dide Victorianên 26 salî û mezintir da ku piştgiriya tenduristîya derûnî û bextewariyê, nêzikê malê wergirin.

Ji bo bêtir agahdarî, bi koda QR malpera me bişopînin yan jî 'live chat'a me bikar bînin da ku rasterast bi me re biaxivin



Duşem heta Înî: 9:00 - 20:00

Şemî: 9:00 - 17:00

Roja Yekşemê û Cejnên Giştî girtî ye

**Ji bo destpêkirinê bo 1300 375 330
telefon bikin.**

www.partnersinwellbeing.org.au

Xizmeta wergêrê devkî û wergera nivîskî

Eger ji bo fêmkirina vê agahiyê hewcedariya we bi alîkariyê hebe, telefon bikin bo 1300 375 330.



Em Parêzgerên Kevneşopî yê axa ku em li ser dixebitin dipejirînin û hurmeta xwe ji Kalên berê, niha û yê derketine re nîşan didin.

