

Partners in Wellbeing

यो नःशु क सेवाले १६ वर्ष र सो भ दा मा थका भ टो रयालीह लाई एकसेएक सहायता दान गद छ। हामी क याण काय सुधार गन , सामना गन रणनी तह वकास गन , र आव यकता अनुसार भावना मक सहायता दान गन म त गछ ।



के गलत भइरहेको छ प । लगाउनुहोस्

तपा कोतनाव वा च ताकोकारण केहो भनेर खोजी गनु होस् र तपा को वचार, भावना र अनुभवह बु नुहोस् ।

चीजह नय णमा रा नुहोस्

तनाव, च ता व थापनगन र तपा को क याण र स ह णुता सुधार गन त रकाह वकास गनु होस् ।



जीवन चलाउने सहायता

तनावको समयमा तपा लाई व थापन गन म त गन मा छे चनुहोस् समथ न सेवाह , र अ य तेह प हचान गनु होस् ।

स क मा रहनुहोस्

हामीतपा लाई भावना मक सहायता, तवहा रक सहयोग, तनाव र च ता व थापन गन र तपा को वा य सुधार गन तपा ले प हचान गनु भएको रणनी तह योग गन म त गन तपा संग नय मत स पक मा रह छ ।

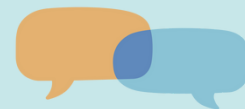


अ य सेवाह सँग जो डनुहोस्

Partners in Wellbeing (पाट्न्स इन वेल बड) ले तपा को मा Mental Health and Wellbeing Local and Hub Services (मे टल हे थ ए ड वेल बड लोकल र हब सेवाह) मा तपा लाई वा तपा ले चे लाई पँच पु याउ र खोज तलाश गन म त गन स छन्।

**MENTAL HEALTH
& WELLBEING
HUB**

नःशु क म त र सहायता सबै उमेरका सबै भ टो रयालीह लाई उपल ध छ। मान सक वा य सम याह भो गरहेका मा नसह का प रवार, साथीह र हेरचाहकता ह का ला ग प न सहायता उपल ध छ।



**mental health &
wellbeing local**

Mental Health and Wellbeing Local एक नःशु क सेवा हो जुन २६ वर्ष वा सो भ दा मा थका भ टो रयालीह लाई घर न जकैको मान सक वा य र क याणको सहायता त गराउन म त गद छ।

थप जानकारीको ला ग, हाे वेबसाइटमा जना QR कोड यान गनुहोस् वा हामीसँग य कुराकानी गन हाे लाइभ याट योग गनुहोस्



सोमबार देखि शुक्रबार: बिहान ९ बजे देखि साँझ ५ बजे सम्म। सप्ताहन्त र सार्वजनिक बिदाहरूमा बन्द।

सु गन **1300 375 330** मा फोन गनु होस् ।

www.partnersinwellbeing.org.au

दोभाषे सेवा र अनुवादन

य द तपा लाईयो जानकारी बु न म त चा ह छ भने, **1300 375 330** मा फोन गनु होस् ।



हामी हाे कम भू मका पर परागत संर कह लाई स मानपूव क वीकार गछ र हा । पूव जह वगत, वत मान र उद यमान भ व यका लाई स मान गद छ ।

