बहु-सांस्कृतिक निर्देशिका

Northern Beaches मा स्वागत छ

हामी Northern Beaches का परम्परागत जग्गाधनीहरूलाई सम्मान गर्छौं।

Northern Beaches
बहु-सांस्कृतिक नेटवर्क

यसद्वारा सफलतापूर्वक प्रायोजित गरिएको

northern
beaches
council

कलाकार: Aleta Wassell

सामग्रीहरू

परिचय

देशको मान्यता	5
शब्दावली	6
QR कोड - अनलाइन संस्करणमा जाने लिङ्क	6
महत्त्वपूर्ण फोन नम्बरहरू	7

सांस्कृतिक सेवा, समूह र सहायताहरू

स्थानीय सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविधतापूर्ण (Culturally & Linguistically Diverse,CALD) सहायता सेवाहरू	8
अङ्ग्रेजी भाषा कक्षाहरू र सहायता	9
सांस्कृतिक सामाजिक समूह तथा सहायता सेवाहरू।	10
- Northern Beaches मा	10
- सिड्नी वाइड	11
सांस्कृतिक रूपमा धार्मिक समूहहरू	12

सरकारी सेवाहरू

सरकारको सहायता	13
काउन्सिलका सेवाहरू	14
- मनोरञ्जन र सामाजिक क्रियाकलापहरू	14
- It takes a village (इट टेक्स अ भिलेज)	15
- पुस्तकालयहरू	16
- फोहोर व्यवस्थापन सेवाहरू	17

शिक्षा, रोजगारी र आवास

शिक्षा तथा रोजगार सहायता 18

आवास सहायता 19

स्वास्थ्य, सुरक्षा र कल्याण

समुद्र तट र पौडी खेल्दा सुरक्षा 20

घरमा सुरक्षा - सम्मानजनक सम्बन्धहरू 23

अभिभावक तथा बालबालिकाहरूका लागि सहायता 24

युवा मानिसहरूका लागि सहायता 25

- स्वास्थ्य सेवाहरू 25

- मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण 28

असक्षमता सेवाहरू 29

आपतकालीन सेवाहरू

आपतकालीन सेवाहरू 30

प्राकृतिक प्रकोप र आपतकालीन अवस्थाहरू 31

देशको मान्यता

आदिवासी र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डरका संस्कृतिहरू विश्वकै सबैभन्दा पुरानो अहिलेसम्म चलिरहेका संस्कृतिहरू हुन्।

आदिवासी मानिसहरू 60,000 वर्षदेखि अष्ट्रेलियामा बसोबास गर्दै आएका छन् र उनीहरूले एक पुस्तादेखि अर्को पुस्तासम्मका कथा, गीत, नृत्य, समारोह र कलाको माध्यमबाट वातावरणसँग सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक र आध्यात्मिक सम्बन्ध र आफ्ना सम्बन्ध प्रणालीहरू विकास गर्छन्। मानिसहरूले एक समृद्ध, महत्त्वपूर्ण अनुष्ठान जीवन - भाषा, चलन, आध्यात्मिकता र विद्याको विकास गरे - जसको केन्द्रबिन्द मानिसहरू, देश/विद्या र आध्यात्मिक विश्वासहरूबिचको सम्बन्ध हो।

यो सम्बन्ध आज पनि विद्यमान छ र यसले तिनीहरूलाई 1700 को दशकमा युरोपवासीहरू आउनुअघि हजारौँ वर्षहरूमा हुने वातावरणीय र जलवायु परिवर्तनको धेरै चक्रको माध्यमद्वारा बढ्न र अनुकूलन हुन सक्षम बनाएको छ।

Northern Beaches मा, समुद्रको पानी र ताजा पानी भएका वातावरणहरू, जमिनमा बस्ने जनावर, सरीसृपहरू र अन्य झाडी जीवनबाट खाद्यान्न पदार्थ निरन्तर हार्भेस्ट गरिन्छ र झाडीबाट उब्जाएर जम्मा गरिन्छ।

Northern Beaches मा अझै पनि 1,000 भन्दा बढी आदिवासी क्षेत्रहरू स्थानीय आदिवासी सम्पदा कार्यालय, राष्ट्रिय निकुञ्ज र महानगरीय स्थानीय आदिवासी भूमि काउन्सिलद्वारा सक्रिय रूपमा संरक्षण र व्यवस्थापन भइरहेका छन्।

हामी यी जमिनका परम्परागत संरक्षकहरूको मान राख्छौँ र हजारौँ वर्षदेखि धेरै स्थानीय लगून, क्रिक, उपत्यका र समुद्र तटलगायतका स्रोत र आध्यात्मिक ठाउँहरूमा खुसी भएर बसोबास गरेका मानिसहरूका पुर्खा, पुर्वज र प्रेतहरूको सम्मान गर्छौं। यो सम्बन्ध आज पनि कायम छ। स्थानीय क्षेत्रमा पाइने आदिवासी सम्पदा स्थलहरूले यस सम्बन्धलाई दर्शाउँछन्।

हामी Northern Beaches लाई आफ्नो घर भन्ने वर्तमान युगका धेरैजसो आदिवासी मानिस र पुर्खाहरूको पनि मान राख्छौँ।

देशका बारेमा जान्न, देशसँग जोडिन र देशको ख्याल राख्न र भविष्यमा चुनौती र परिवर्तनको चक्रमा एकसाथ अगाडि बढ्न र अनुकूलन हुन आमन्त्रित गरिने विशेषाधिकारका लागि धन्यवाद।

शब्दावली

सहायता सेवा र सरकारी निकायहरूले प्रयोग गर्ने धेरै संक्षिप्त रूपहरू छन्। तपाईंले यस निर्देशिकामा पढ्न सक्ने सामान्यतया प्रयोग गरिने संक्षिप्त रूपहरूको सूची तल दिइएको छ।

संक्षिप्त रूप	अर्थ
AMEP	Adult Migrant English Program (वयस्क आप्रवासीका लागि अङ्ग्रेजी भाषा कार्यक्रम)
CALD	Culturally and Linguistically Diverse (सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविधतापूर्ण)
GP	General Practitioner (सामान्य चिकित्सक)
LAC	Local Area Coordination (स्थानीय क्षेत्र समन्वय)
NDIS	National Disability Insurance Scheme (राष्ट्रिय असक्षमता बीमा योजना)
NSLHD	Northern Sydney Local Health District (उत्तरी सिड्नी स्थानीय स्वास्थ्य जिल्ला)
TIS	Translating and Interpreting Service (अनुवाद तथा दोभाषे सेवा)

यो गाइड अनलाइनमा हेर्नुहोस्

QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्:

QR कोडहरू कसरी प्रयोग गर्ने:

1. आफ्नो स्मार्टफोनमा क्यामेरा वा QR रिडर आवेदन खोल्नुहोस्
2. QR कोड स्क्यान गर्न आफ्नो क्यामेरालाई QR कोडतर्फ देखाउनुहोस्
3. स्क्रिनमा सूचना पप-अप हुने छ
4. वेबसाइटको लिङ्क खोल्न सूचनामा क्लिक गर्नुहोस्
5. यस गाइडको प्रतिलिपि तपाईंको फोनमा डाउनलोड हुने छ।

महत्त्वपूर्ण फोन नम्बरहरू

अनुवाद तथा दोभाषे सेवा, राष्ट्रिय TIS (Translating and Interpreting Service, TIS National)

131 450
tisnational.gov.au

तपाईं TIS National लाई 131 450 मा कल गरेर टेलिफोन दोभाषेको पहुँच प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। अपरेटरलाई आफूले बोल्ने भाषाका साथै आफूलाई सम्पर्क गर्न आवश्यक पर्ने सेवाको नाम र फोन नम्बर बताउनुहोस्। दोभाषेसँग जोडिन केही समय लाग्न सक्छ। तपाईं महिला वा पुरुष दोभाषेका लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। TIS National ले वर्षको प्रत्येक दिन, दिनको 24 घण्टा दोभाषे सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ।

नर्दन बिचेस काउन्सिल (Northern Beaches Council)

1300 434 434
northernbeaches.nsw.gov.au

काउन्सिलले पुस्तकालय, एक्वेटिक सेन्टर, फोहोर व्यवस्थापन सेवा, कार्यक्रम, केही सामुदायिक सेवा र अझै धेरै कुराहरूको व्यवस्थापन गर्दछ। काउन्सिलले तपाईंलाई सहायता गर्न सक्ने थप तरिकाहरूका बारेमा जान्नका लागि काउन्सिलको वेबसाइटमा जानुहोस्।

स्थानीय Culturally & Linguistically Diverse (CALD) सहायता सेवाहरू

northernbeaches.nsw.gov.au/community/our-diverse-community/celebrating-cultural-diversity

नर्दन बिचेसको सामुदायिक बहु-सांस्कृतिक सेवा (Community Northern Beaches Multicultural Service, CNB)

9977 1066

cnb.org.au/multicultural-services

यसले आप्रवासी र शरणार्थीहरू Northern Beaches मा बसाइ सरेपछि, विशेषगरी अष्ट्रेलियामा बसोबास गर्न थालेको पहिलो पाँच वर्षमा मद्दत गर्दछ। सेवाहरूमा मामिला कार्य, निःशुल्क आप्रवासन सुझाव-सल्लाह, निःशुल्क कर मद्दत, होमवर्क क्लब, युवा क्रियाकलापहरू, सवारी चलाउन र पौडी खेल्न सिक्ने कार्यक्रम समावेश छन्। यस सेवामा कार्यरत कर्मचारीहरू अङ्ग्रेजी, तिब्बती, सर्बियाई, क्रोएसियाली र बोस्नियाली भाषा बोल्न सक्नुहुन्छ।

MWP केयर (MWP Care) - बहु-सांस्कृतिक सामाजिक सहायता (Multicultural Social Support)

9913 3244

mwpcare.com.au

सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविधतापूर्ण पृष्ठभूमिहरूबाट आएका ज्येष्ठ नागरिकहरूका लागि सामाजिक सहायता समूह, बाहिरी यात्रा, किनमेल, अपोइन्टमेन्टहरू, भेटघाट र फोन सम्पर्क। सर्बियन, कोरियन, फिलिपिनो, चिनियाँ र इटालियन पृष्ठभूमिहरूबाट आएकाहरूका लागि सामाजिक सहायता समूहहरू।

नर्दन बिचेस कम्युनिटी कनेक्ट (Northern Beaches Community Connect)

0426 933 133

lets-connect.com.au

सांस्कृतिक रूपमा विशिष्ट सेवाहरूसहित विभिन्न सहायता सेवाहरू। सर्बियाई, इटालियन, स्पेनिस, चिनियाँ (म्यानडेरिन बोल्ने) र क्रोसियाई भाषा बोल्ने मानिसहरूका लागि बहु-सांस्कृतिक सहायता समूहहरू उपलब्ध छन्।

CAPAH बहु-सांस्कृतिक (CAPAH Multicultural)

4297 7546

capahmulticultural.org

यो उत्तरी सिड्नीमा Aged Care & Disability (वृद्ध-वृद्धाका लागि स्याहार र असक्षमता) सेवा उपलब्ध गराउने नाफामूखी संगठनका लागि होइन।

नर्दन बिचेस बहु-सांस्कृतिक समुदायहरू (Northern Beaches Multicultural Communities)

nbmc.net.au

वृद्ध मानिसहरूको समूह, प्लेग्रुप र आमाको कल्याण समूह, कार्यशाला र भाषा सीपहरूलगायतका बहु-सांस्कृतिक समुदायहरूका लागि सहायता सेवाहरू।

सामुदायिक खाद्यान्न सेवाहरू

तपाईंलाई खाद्यान्न पदार्थका लागि भुक्तानी गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने धेरै संस्थाहरू उपलब्ध छन्।

तपाईंको नजिकै कुन सेवा उपलब्ध छ भनी हेर्नका लागि काउन्सिलको वेबसाइटमा जानुहोस्। northernbeaches.nsw.gov.au/community/safety-and-wellbeing/community-food-services

अङ्ग्रेजी भाषा कक्षाहरू र सहायता

TAFE NSW

7920 3190
amepbrookvale@tafensw.edu.au

वयस्क आप्रवासीका लागि अङ्ग्रेजी भाषा कार्यक्रम (Adult Migrant English Program, AMEP) ले तपाईंलाई अङ्ग्रेजी सिक्नमा मद्दत गर्न सक्छ। AMEP ले नयाँ आएका योग्य आप्रवासी र शरणार्थीहरूलाई निःशुल्क अङ्ग्रेजी पाठहरू र बाल स्याहार उपलब्ध गराउँछ। आफ्नो योग्यताबारे बुझ्नका लागि TAFE लाई www.tafensw.edu.au/student-services/adult-migrant-english-program-amep मा सम्पर्क गर्नुहोस्

साक्षरता नेटवर्क (Literacy Network)

0460 803 669
literacynetwork.org.au

Literacy Network ले आफ्ना प्रशिक्षित शिक्षकहरूलाई सुरुवातीदेखि उन्नतसम्मका प्रत्येज वयस्क विद्यार्थीहरूसँग भेट गराउँछ। जोडाहरू विद्यार्थीको घरमा वा अन्य सुविधाजनक स्थलमा भेट हुन्छन्। पाठहरूले विद्यार्थीहरूलाई दैनिक वार्तालाप, अध्ययन र कार्यमा चाहिने अङ्ग्रेजी भाषा बोल्नमा मद्दत गर्छन्।

तिब्बतीयन परामर्श कार्यक्रम (Tibetan Mentoring Program)

8968 3413

यो निःशुल्क कार्यक्रमले स्थानीय स्वयंसेवक परामर्शदाताहरूलाई Northern Beaches को क्षेत्रमा बस्ने नयाँ आएका तिब्बत शरणार्थीहरूसँग भेट गराउँछ। परामर्शदाताहरूले स्वास्थ्य तथा कल्याणकारी सेवाहरूमा पहुँच गर्नमा सहायता, मित्रता र सहयोग उपलब्ध गराउनका लागि कम्तीमा छ महिनासम्म हप्तामा एक पटक आफ्ना परामर्श लिने व्यक्तिहरूसँग भेटघाट गर्छन्। जसकारण, परामर्शदाताहरूलाई अर्को संस्कृतिका बारेमा सिक्ने अवसर मिल्छ। परामर्शदाताहरूसँग तिब्बती समुदायका सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा उपस्थित हुन पाउने विकल्प पनि हुन्छ। स्वयंसेवक परामर्शदाताहरूले बहु-सांस्कृतिक स्वास्थ्य सेवा (Multicultural Health Service), उत्तरी सिड्नी स्थानीय स्वास्थ्य जिल्ला (Northern Sydney Local Health District) र TAFE NSW का कर्मचारीहरूबाट प्रशिक्षण र निरन्तर सहायता प्राप्त गर्नुहुन्छ।

CNB - ESL वार्तालाप परियोजना (Conversation Project)

9977 1066
cnb.org.au/multicultural

कफी पिउने वा किनमेल गर्ने जस्ता दैनिक परिस्थितिहरूमा सहभागी हुन सार्वजनिक स्थलमा हप्तामा एक पटक स्वयंसेवकसँग भेटघाट गर्ने व्यवस्था मिलाइएको Northern Beaches मा बस्ने शरणार्थी र आप्रवासीहरूका लागि एउटा कार्यक्रम। यसको उद्देश्य भनेको नयाँ आप्रवासीहरूको अङ्ग्रेजी भाषामा वार्तालाप सुधार्नु हो।

सांस्कृतिक सामाजिक समूह तथा सहायता सेवाहरू

Northern Beaches मा

अष्ट्रियन क्लब सिड्नी (Austrian Club Sydney)

9452 3304
austrianclubsydney.com
20 Grattan Cres, Frenchs Forest

अष्ट्रल-अर्मेनियन एसोसिएसन (Austral-Armenian Association)

9451 3918
austral-armenian.org.au
5 Grattan Cres, Frenchs Forest

क्यालाब्रिया सोशल स्पोर्ट्स क्लब इन्कर्पोरेटेड (Calabria Social Sports Club Inc.)

9948 6677
calabriabowling.com.au
लट 1 Campbell Pde, Manly Vale

दास निरल्यान्डिया क्लब (Das Neerlandia Club)

9452 5014
dasneerlandia.org
1 Grattan Cres, Frenchs Forest

Nest Inc. पूर्व युगोस्लाभियाका संस्कृतिहरू (cultures from former Yugoslavia)

0431 489 049
nestincorporated.com

पासिफिका कम्युनिटी नर्दन बिचेस (Pasifika Community Northern Beaches)

facebook.com/pasifika.community.northern.beaches

सोकोल सिड्नी, चेक र स्लोभाक (Sokol Sydney (Czech and Slovak)

9452 5617
sokolsydney.com
16 Grattan Cres, Frenchs Forest

स्पेनिसकेयर (Spanishcare)

9698 3731 / 0406 264 238
info@spanishcare.org.au

अष्ट्रेलिया NSW को तिब्बती समुदाय (Tibetan Community of Australia NSW)

facebook.com/SydneyTibetanCommunity

वारिन्गाह स्कटिश सोसाइटी (Warringah Scottish Society)

facebook.com/WarringahScottishSociety
Masonic Hall, Pittwater Rd, Collaroy

सांस्कृतिक सामाजिक समूह तथा सहायता सेवाहरू

सिड्नी वाइड

अर्मेनियन सामुदायिक कल्याण केन्द्र (Armenian Community Welfare Centre, ACWC)

9419 6394
armenianwelfare.com.au
10 Macquarie St, Chatswood

NSW को अष्ट्रेलियाली चिनियाँ सामुदायिक संघ (Australian Chinese Community Association of NSW)

9412 3488
acca.org.au
Suite 101, Level One,
10 Help Street, Chatswood

Co.As.It (इटालियन (Italian)

9564 0744
coasit.org.au
67 Norton Street, Leichhardt

ग्रिक कल्याण केन्द्र (Greek Welfare Centre)

1800 776 642
gwccservices.org
378a King St, Newtown

सांस्कृतिक रूपमा धार्मिक समूहहरू

Northern Beaches मा, तपाईंले यी सांस्कृतिक रूपमा विशिष्ट र अद्वितीय प्रार्थना स्थलहरूसहित विविधतापूर्ण धार्मिक समूहहरू फेला पार्नु हुने छ:

बाहा'ई हाउस अफ वरशिप (Baha'i House of Worship)

9998 9222
bahai.org.au
173 Mona Vale Road, Ingleside

सेसिल ग्रिबल टङ्गन कन्ग्रेगेसन (Cecil Gribble Tongan Congregation)

9981 7007
cecilgribblecongregation.uca.org.au
60 Howard Avenue, Dee Why

दी ह्वाई मस्जिद (Dee Why Masjid)

9982 6102
ismw.org.au
12 South Creek Road, Dee Why NSW 2099

गुवान यिन बुधिस्ट टेम्पल (Guan Yin Buddhist Temple)

601 Warringah Road, Frenchs Forest

कुवान यिन बुधिस्ट टेम्पल (Kuan Yin Buddhist Temple)

50-52 Myoora Rd, Terrey Hills

सेन्ट पल एण्ड सेन्ट रेविस कप्टिक चर्च (St Paul & St Reweis Coptic Church)

0414 770 312
38A Stella St, Collaroy Plateau

सेन्ट साभा सर्बियन अर्थोडक्स चर्च (St Sava Serbian Orthodox Church)

0419 974 753
stsava.org.au
5 Wilson Ave, Ingleside

Northern Beaches मा धेरै धार्मिक समूहहरू र प्रार्थना स्थलहरू छन्।

तपाईंले खोजिरहनुभएको कुरा फेला पार्नका लागि कल्चर म्याप खोज्नुहोस् - **northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/arts-and-culture/culture-map-live**

सरकारको सहायता

सर्भिसेस अष्ट्रेलिया (Services Australia)

सेन्टरलिङ्क (Centrelink)

Centrelink ले सामाजिक सुरक्षा भुक्तानी तथा सेवाहरू प्रदान गर्दछ र ठुलो परिवर्तन भएको समयमा सेवाहरू उपलब्ध गराउँछ।

तपाईं आफ्नो प्राथमिकताको भाषामा कोहीसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया उहाँहरूलाई सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म, बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेको बिचमा सम्पर्क गर्नुहोस्। बहुभाषीय फोन सेवा: **13 24 68** (Centrelink सम्बन्धी सबै सोधपूछहरूका लागि)।

Medicare

servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare

Medicare ले अष्ट्रेलियाका निवासीहरूलाई कम वा बिना लागतमा केही स्वास्थ्य सेवाहरूको पहुँच उपलब्ध गराउँछ।

Medicare सम्बन्धी सोधपूछहरूका लागि, कृपया National Translating and Interpreting Service, (TIS Service) लाई **13 14 50** मा कल गर्नुहोस्

कानुनी सहायता

कानुनी सहायता (Legal Aid NSW)

1300 888 529
legalaid.nsw.gov.au

Legal Aid NSW भनेको NSW भरका सामाजिक र आर्थिक रूपमा सुविधाहीन मानिसहरूलाई कानुनी सेवाहरू उपलब्ध गराउने एउटा संस्था हो। वेबपृष्ठको सिरानमा तपाईं वेबसाइटलाई विभिन्न भाषाहरूमा अनुवाद गर्ने छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

वृद्ध मानिसहरूका लागि सहायता

माई एजेड केयर (My Aged Care)

1800 200 422
myagedcare.gov.au

सरकारद्वारा वित्तपोषित वृद्ध-वृद्धा स्याहार सेवाहरू वेबसाइटमा फेला पार्न सकिन्छ। यसमा घर-घरमा मद्दत गर्ने, छोटो समयका लागि स्याहार गर्ने सुविधा र वृद्ध-वृद्धा स्याहार गृहहरू पर्दछन्। अनुवाद गरिएको जानकारी यहाँ उपलब्ध छ - myagedcare.gov.au/accessible-all#other-languages

केयर गेटवे (Carer Gateway)

1800 422 737
carergateway.gov.au

Carer Gateway ले स्याहारकर्ताहरूलाई निम्नमध्ये केही सेवा तथा सहायताहरू प्रदान गर्छ:

- परामर्श र कोचिङ
- नजिकैको मिल्ने साथीको सहायता
- राहत र आपतकालीन राहत
- वित्त व्यवस्था प्याकेजहरू
- सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म, बिहान 8 बजेदेखि साँझ 6 बजेसम्म युवा स्याहारकर्ताहरूका लागि ट्युटरिङ र ड्राइभिङ पाठहरू जस्ता सहायता

काउन्सिलका सेवाहरू

मनोरञ्जन र सामाजिक क्रियाकलापहरू

बाहिरी दृश्यहरूको मजा लिने

Northern Beaches मा हिँड्न, बाइक राइड गर्न र खेल्नका लागि धेरै सुन्दर प्राकृतिक ठाउँहरू छन्!

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/parks-and-trails

सामुदायिक बगैंचाहरू

तपाईं समुदायमा फलफूल र सागसब्जीहरू उब्जाउन मद्दत गर्न र आफ्ना छिमेकीहरूका बारेमा जान्न चाहनुहुन्छ भने, आफ्नो क्षेत्रमा रहेका सामुदायिक बगैंचाहरूका बारेमा फेला पार्नुहोस्।

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/parks-and-trails/gardens/community-gardens

क्रियाकलाप तथा कार्यक्रमहरू

Northern Beaches मा हुन लागेका विभिन्न काउन्सिल तथा सामुदायिक कार्यक्रमहरूका लागि, तपाईं “What’s On” पात्रो -

northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/whats-on मा हेर्न सक्नुहुन्छ

स्विमिङ पुलहरू

म्यान्ली एन्ड्रयु बोय चार्ल्टन (Manly Andrew Boy Charlton, MABC) एक्वेटिक सेन्टर (Aquatic Centre)

9976 1495
northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/swimming-pools/manly-aquatic-centre

Manly Andrew ‘Boy’ Charlton Aquatic Centre मा गएर स्वस्थ र तन्दरूस्त रहनुहोस्। भित्री र बाहिरी पुल, जिम सुविधा र व्यायाम कक्षाहरू (शुल्क लाग्छ)।

वारिन्गाह एक्वेटिक सेन्टर (Warringah Aquatic Centre)

8495 5001
northernbeaches.nsw.gov.au/things-to-do/swimming-pools/warringah-aquatic-centre

Warringah Aquatic Centre मा ओलम्पिक साइजको स्विमिङ पुल, डाइभिङ पुल र बाहिर 25 मिटरको ल्याप पुल छन्। बालबालिका तथा वयस्कहरूका लागि पौडी खेल्ने सम्बन्धमा पाठहरू। सबै उमेरका मानिसहरूका लागि पानी र भूमिमा आधारित व्यायाम कार्यक्रमहरू पनि छन् (शुल्क लाग्छ)।

काउन्सिलका सेवाहरू

It takes a village

It Takes a Village एउटा नयाँ छिमेकी कार्यक्रम हो र यसले Northern Beaches का निवासीहरूलाई उनीहरूको छिमेकीहरूसँग जोडिन प्रेरित गर्छ र समर्थ बनाउँछ। यस कार्यक्रमले निवासीहरूलाई निम्न कार्य गर्न प्रोत्साहित गर्छ:

1. आफ्नो छिमेकीका बारेमा जान्न
2. स्थानीय समूह वा क्रियाकलापमा सक्रिय रहन
3. केही कुरा फिर्ता दिन

यस कार्यक्रममा निम्न कुराहरू पनि समावेश छन्:

- 2 मिनेटको Meet Your Neighbour (आफ्नो छिमेकीसँग भेट्नुहोस्) प्रश्नोत्तर
- हप्ताको Meet Your Neighbour (आफ्नो छिमेकीसँग भेट्नुहोस्) चुनौती
- Meet Your Neighbour सम्बन्धी गाइड यसमा काउन्सिलको माध्यमद्वारा व्यवस्था मिलाउन सकिने स्ट्रिट क्लोजरसहित स्थानीय छिमेकी पार्टी आयोजना गर्ने सम्बन्धमा जानकारी छ।

northernbeaches.nsw.gov.au/community/your-neighbourhood

काउन्सिलका सेवाहरू

पुस्तकालयहरू

पुस्तकालयहरूले समुदायमा विभिन्न प्रकारका निःशुल्क सेवाहरू उपलब्ध गराउँछन्। बालबालिकाहरूको कथा सुन्ने समय, इन्टरनेट र प्रिन्टिङदेखि लिएर विद्यालय विदा कार्यक्रमहरूसम्म सबैजनाका लागि केही न केही छ। पुस्तकालयमा सामेल हुन शुल्क लाग्दैन र यसले तपाईंलाई विभिन्न प्रकारका पुस्तक, पत्रिका र अनलाइन स्रोतहरूमा पहुँच उपलब्ध गराउँछ।

पुस्तकालयहरूले नेपाली, जर्मन, इटालियन, फ्रेन्च, स्पेनिस, कोरियन र पर्सियनलगायतका विभिन्न भाषाहरूमा विभिन्न प्रकारका पुस्तकहरू पनि प्रदान गर्छन्। पुस्तकालयका कर्मचारीहरूले तपाईंका लागि कुनै पनि भाषामा पुस्तकहरूको व्यवस्था मिलाउन सक्नुहुन्छ।

Northern Beaches Council को पुस्तकालयका शाखाहरू

दी ह्वाई लाइब्रेरी (Dee Why Library)
725 Pittwater Road, Dee Why
8495 5021

फरेस्टभिल लाइब्रेरी (Forestville Library)
6 Darley Street, Forestville
8495 5025

ग्लेन स्ट्रिट लाइब्रेरी (Glen Street Library)
Cnr Glen Street and
Blackbutts Road, Belrose
8495 5026

म्यान्ली लाइब्रेरी (Manly Library)
1 Market Place, Manly
8495 5023

मोना भेल लाइब्रेरी (Mona Vale Library)
1 Park Street, Mona Vale
8495 5024

वारिन्गाह मल लाइब्रेरी
(Warringah Mall Library)
Shop 650/145 Old Pittwater Road
8495 5022

सामुदायिक पुस्तकालयहरू

एभालोन कम्युनिटी लाइब्रेरी
(Avalon Community Library)
59a Old Barrenjoey Road, Avalon
NSW 2107
8495 5080

बालगोलाह सीफोर्थ कम्युनिटी लाइब्रेरी
(Balgowlah Seaforth Community Library)
Cnr Frenchs Forest & Sydney Roads,
Seaforth NSW 2092

हार्बर्ड कम्युनिटी लाइब्रेरी
(Harbord Community Library)
31 Lawrence Street,
Freshwater NSW 2096

टेरे हिल्स कम्युनिटी लाइब्रेरी
(Terrey Hills Community Library)
Booralie Road,
Terrey Hills NSW 2084

काउन्सिलका सेवाहरू

फोहोर व्यवस्थापन सेवाहरू - northernbeaches.nsw.gov.au/services/rubbish-and-recycling

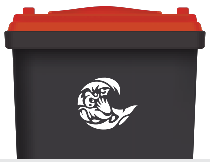
तपाईंको फोहोर र रिसाइकलिङसम्बन्धी मार्गदर्शक पुस्तिका

यो लोगो भएका Northern Beaches का फोहोर फाल्ने भाँडाहरू मात्र खाली गरिने छ। तपाईंसँग अर्को कुनै फोहोर फाल्ने भाँडो छ भने, कृपया यसलाई साट्न वा हटाउनका लागि काउन्सिलमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

फोहोर सङ्कलन गर्ने दिनको अघिल्लो रात फोहोर फाल्ने भाँडाहरू बाहिर राख्नहोस्

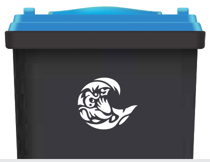
फोहोर सङ्कलन गरेको **24 घण्टाभित्र** फोहोर फाल्ने भाँडाहरू ल्याउनुहोस्

ढक्कनहरू समतल पारेर बन्द गरिएको हुनुपर्छ। फोहोर फाल्ने भाँडो एकदमै भरी नबनाउनुहोस् वा एकदमै कसिलोगरी प्याक नगर्नुहोस्



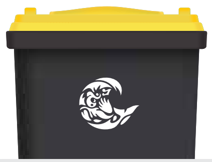
फोहोर
साप्ताहिक रूपमा सङ्कलन गरिने

- ✔ खाद्यबाट निस्किने फोहोर
- ✔ फूड सोइल्ड पेपर
- ✔ प्लास्टिकका झोला / र्‍यापिङहरू
- ✔ न्यापीहरू / पोलिस्टाइरिन
- ✔ फुटेका झ्याल / ऐनाहरू
- ✔ पेय-पदार्थहरू पिउने गिलास / सिरेमिकहरू
- ✖ जोखिमपूर्ण फोहोर
- ✖ पुनः प्रयोग गर्न सकिने वस्तुहरू
- ✖ कम्प्युटरको उपकरण
- ✖ एस्बेस्टस
- ✖ ब्याट्रीहरू
- ✖ ग्यास सिलिन्डरहरू



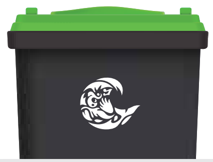
कागजको रिसाइकलिङ
पाक्षिक घरहरू
साप्ताहिक रूपमा साझा गरिएका फोहोर फाल्ने भाँडाहरूको एकाइहरू

- ✔ कागज
- ✔ समाचारपत्र / पत्रिकाहरू
- ✔ समतल गत्ता
- ✔ खामहरू
- ✔ विन्डो खामहरू
- ✔ अण्डाका कार्टुनहरू
- ✖ प्लास्टिकका झोलाहरू
- ✖ मोमले पालिश गरिएको गत्ता
- ✖ खाद्यबाट निस्कने फोहोर
- ✖ फूड सोइल्ड पेपर
- ✖ दूध / जुसका कार्टुनहरू
- ✖ पोलिस्टाइरिन



कन्टेनरको रिसाइकलिङ
पाक्षिक घरहरू
साप्ताहिक रूपमा साझा गरिएका फोहोर फाल्ने भाँडाहरूको एकाइहरू

- ✔ सफा कन्टेनरहरूमा निम्न कुराहरू छन्:
- ✔ सिसाका जारहरू / बोतलहरू
- ✔ दूध / जुसका कार्टुनहरू
- ✔ खाली एरोसोलहरू
- ✔ स्टिल / आल्मुनियमका क्यानहरू
- ✔ प्लास्टिकका कन्टेनरहरू
- ✖ प्लास्टिकका झोलाहरू / क्लिङ र्‍याप
- ✖ खाद्यबाट निस्कने फोहोर
- ✖ झ्याल / सिसा / ऐनाहरू
- ✖ सिरेमिकहरू / पेय-पदार्थहरू पिउने गिलास
- ✖ पोलिस्टाइरिन
- ✖ सेतो गिलास



वनस्पति
पाक्षिक सङ्कलन

- ✔ अधिकतम 75 मिलिमिटर मोटाइका हाँगाहरू
- ✔ पातहरू
- ✔ बगैँचा / ग्रास क्लिपिङहरू
- ✔ पाम फ्रोन्डहरू काट्नुहोस्
- ✔ ट्विगहरू
- ✔ फूलहरू
- ✖ खाद्य / सामान्य फोहोर
- ✖ बाकसमा राखिएका वनस्पति
- ✖ प्लास्टिकका झोलाहरू
- ✖ पेन्ट लगाइएको / काटिएको टिम्बर
- ✖ माटो
- ✖ ठुला रूखका ठुँठाहरू

मैले मेरा फोहोर फाल्ने भाँडाहरू कसरी देखिने गराउन सक्छु?

फोहोरको सङ्कलन सुनिश्चित गर्नका लागि, वस्तुहरू फोहोर फाल्ने भाँडाको ढक्कन समतल पारेर बन्द गरिएको हुनुपर्छ।

डब्बिाहरू करबमा 20 सेन्टमिटिरको दूरीमा हुनुपर्छ र ढक्कन सडकतर्फ देखाएर खोलिएको हुनुपर्छ।

फोहोर फाल्ने भाँडोको अधिकतम तौल:

- 80 लिटरको डब्बिामा 40 केजी
- 140 लिटरको डब्बिामा– 70 केजी
- 240 लिटरको डब्बिामा– 70 केजी

शिक्षा तथा रोजगार सहायता

म्याक्स रोजगार सोल्युसन्स (MAX Employment Solutions)

1800 603 503
maxsolutions.com.au

MAX ले तपाईंलाई नयाँ रोजगार वा तपाईंको हालको रोजगार बढाउने तरिकाहरू खोज्नमा मद्दत गर्ने छ सहायता प्रदान गरेर र नयाँ अवसरहरू निर्माण गरेर, तिनीहरूले तपाईंलाई वित्तीय स्थायित्व र सुरक्षा फेला पार्नमा मद्दत गर्न सक्छन्।

युथ अप फ्रन्ट (Youth Up Front)

9986 3339
youthupfront.org.au

Youth Up Front ले सहायता चाहिएका, विपन्न वर्गका वा चनौतीहरूको सामना गरेका 25 वर्षभन्दा मुनिका युवाहरूलाई सहायता गर्छ। तिनीहरूले असहाय र गरीबिबाट राहत दिने उद्देश्यका साथ व्यावसायिक सीपहरू, कल्याणकारी प्रवर्द्धन र जोखिम रोकथामका गतिविधहरू उपलब्ध गराउँछन्।

रोजगार अधिकार कानुनी सेवा (Employment Rights Legal Service, ERLS)

9698 7277
rlc.org.au/employment-rights-legal-service

NSW भरका आप्रवासी र अन्य कमजोर कामदारहरूलाई निःशुल्क र गोपनीय कानुनी मद्दत प्रदान गर्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई सही रकम भुक्तानी नगरिएको, अनुचित ढङ्गले आफ्नो जागिर गुमाउनु परेको, आफ्नो मालिकको अपमान सहनु परेको, यौन उत्पीडन भोग्नु परेको र आफूमाथि भेदभाव सामना गर्नु परेको जस्ता समस्याहरूमा मद्दत गर्न सक्छन्।

Northern Beaches र मोस्मान कलेज (Mosman College)

9970 1000
nbmc.nsw.edu.au

Northern Beaches र Mosman College ले कला, कम्प्युटर, वित्तीय र कार्य सीप, भाषा र जीवनशैलीका पाठ्यक्रमहरूको व्यापक दायरा प्रदान गर्छ। राष्ट्रिय रूपमा मान्यताप्राप्त प्रशिक्षण उपलब्ध छ र वित्तपोषित प्रशिक्षणका अवसरहरू पनि छन्।

TAFE NSW

131 601
tafensw.edu.au

TAFE NSW ले प्रमाणपत्रहरूदेखि लिएर Diploma (डिप्लोमा) र Advanced Diploma (उन्नत डिप्लोमा) स्तरसम्मका योग्यताहरूका साथ पाठ्यक्रम र साना पाठ्यक्रमहरू प्रदान गर्छ। तिनीहरूले विद्यार्थीका व्यावसायिक शिक्षा र प्रशिक्षणसम्बन्धी आवश्यकताहरूमा मार्गदर्शन र सहायता गर्ने छन्।

आप्रवासीहरूका लागि निःशुल्क जागिर खोज पाठ्यक्रमहरूको दायरा पनि उपलब्ध छ जसले अष्ट्रेलियाको रोजगार बजारमा पहुँच गर्न आवश्यक सीप र ज्ञान भएका योग्य पेशेवरहरू उपलब्ध गराउन सक्छ।

तपाईं फेयर वर्क ओम्बड्सम्यान (Fair Work Ombudsman) को वेबसाइट - **fairwork.gov.au**. मा अष्ट्रेलियन कार्यस्थलका अधिकारहरूका बारेमा पनि जान्न सक्नुहुन्छ। तपाईं वेबपृष्ठको माथिल्लो दायाँतिर रहेको भाषा चयन गरेर वेबसाइटलाई विभिन्न भाषाहरूमा अनुवाद गर्न छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।

आवास सहायता

ब्रिज हाउजिङ (Bridge Housing)

8324 0800
bridgehousing.org.au

Bridge Housing ले न्यूनदेखि मध्यम आय भएका मानिसहरूका लागि दीर्घकालीन आवास सुविधा उपलब्ध गराउँछ। तिनीहरूले घरबारविहीनताको सामना गरिरहेका र/वा निजी बजारमा आवास सुरक्षित गर्न कठिन महसुस गरिरहेका मानिसहरूका लागि आवासका विकल्पहरूको दायरामा पहुँच उपलब्ध गराउँछन्।

द बर्डेकिन एसोसिएसन (The Burdekin Association)

8976 1777
burdekin.org.au

हामीले 9 वर्ष देखि 24 वर्षसम्मका युवाहरूलाई पूर्ण रूपमा कार्यशील वयस्कतामा मार्गदर्शन गर्न मद्दत गर्ने अभिनव र उद्योग-नेतृत्व समर्थनका अभ्यासहरू प्रयोग गरेर बालबालिका तथा युवा घरबारविहीन समस्याहरू समाधान गर्नका लागि एक एकीकृत दृष्टिकोण प्रस्ताव गर्न समुदायसँग काम गर्दछ।

मिशन अष्ट्रेलिया (Mission Australia)

1800 951 123
missionaustralia.com.au

युवा घरबारविहीनता सेवाहरू (Youth Homelessness Services)

घरबारविहीनता वा हाल घरबारविहीन हुने जोखिममा रहेका 12 देखि 24 वर्षसम्मका युवाहरूलाई सहायता गर्ने Early Intervention (प्रारम्भिक हस्तक्षेप) सेवा।

प्रारम्भिक हस्तक्षेप र रोकथाम कार्यक्रम (Early Intervention and Prevention Program)

उत्तरी सिड्नी जिल्लाको घरबारविहीनका लागि प्रारम्भिक हस्तक्षेप तथा रोकथाम कार्यक्रम (Northern Sydney District Homelessness Early Intervention and Prevention Program) ले युवा, पुरुष, महिला र परिवारहरूलाई Northern Sydney डिस्ट्रिक्टभरीका मोबाइल आउटरिच मोडेलमार्फत सेवाहरू डेलिभर गर्छ।

घरबारविहीनता सहायता सेवा (Homelessness Support Service)

9902 5100

Lower North Shore र Northern Beaches Homelessness Support Services ले Mosman, Lane Cove, Willoughby, North Sydney र Northern Beaches का सरकारी क्षेत्रहरूलगायत उत्तरी सिड्नी जिल्लाहरूमा सम्बन्ध भएका वा जोडिएका घरबारविहीनताको अनुभव गरिरहेका वा घरबारविहीन हुने जोखिमा रहेका एकल पुरुष, एकल महिला र परिवारहरूलाई सहायता उपलब्ध गराउँछ।

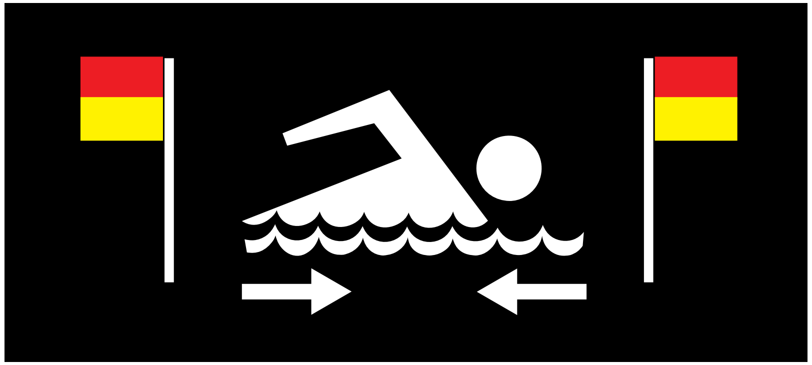
समुद्री तट र पौडी खेल्दा सुरक्षा

Northern Beaches संसारको सबैभन्दा सुन्दर समुन्द्री तटहरूमध्ये एक हो। समुद्री तट खुला छ र तपाईंका लागि कुनै पनि खर्चविना साझा र आनन्द लिन उपलब्ध छ। यो खतरनाक र अप्रत्याशित पनि हुन सक्छ, त्यसैले आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्ने तरिकाका बारेमा सिक्नु महत्त्वपूर्ण छ।

गस्ती नियुक्ति गरिएका समुद्री तटहरू मात्र प्रयोग गर्नुहोस् (रातो र पहेँलो झण्डाहरू र रातो र पहेँलो रङको कपडा लगाएका स्वयंसेवक जीवन रक्षक र वा नीलो रङको कपडा लगाएका सुरक्षाकर्मीहरूलाई हेर्नुहोस्)। सधैँ रातो र पहेँलो रङका झण्डाहरूको बिचमा पौडी खेल्नुहोस्।

थप जानकारी - surflifesaving.com.au/beach-safety

तपाईं यहाँ समुद्र तटको सुरक्षासम्बन्धी भिडियोहरू पाउन सक्नुहुन्छ - beachsafe.org.au/surf-safety/multilingual



रातो र पहेँलो झण्डाहरू देखिँदा समुद्री तटमा गस्ती नियुक्ति गरिएको छ भन्ने बुझ्नहोस्।
कृपया झण्डाहरूको बिचमा पौडी खेल्नुहोस्।

तपाईंलाई मद्दत चाहिएमा हात उठाउनुहोस्

सधैँ साथीसँग पौडी खेल्नुहोस्

रक पुलहरू

तपाईं र तपाईंको परिवारले निःशुल्क रूपमा प्रयोग गर्न सक्ने धेरै शानदार समुद्र तट र महासागर र हार्बर पुलहरू छन् - यिनीहरू सधैँ सुरक्षाकर्मीहरूद्वारा निरीक्षण गरिएका हुँदैनन्, त्यसैले कृपया सावधान हुनुहोस्, तपाईं एक सक्षम स्विमर भएका खण्डमा मात्र तिनीहरूको प्रयोग गर्नुहोस् र बालबालिकाहरूलाई नजिकैबाट निगरानी गर्नुहोस्।

माछा मार्ने

माछा मार्ने कार्य एक लोकप्रिय मनोरञ्जन हो। यद्यपि, यो खतरनाक हुन सक्छ। समुद्रका छालहरू आएको अवस्थाहरूमा चट्टान भएको प्लेटफर्मबाट माछाहरू नमार्नुहोस् र सही उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंलाई माछा मार्ने इजाजतपत्र पनि आवश्यक हुने छ।

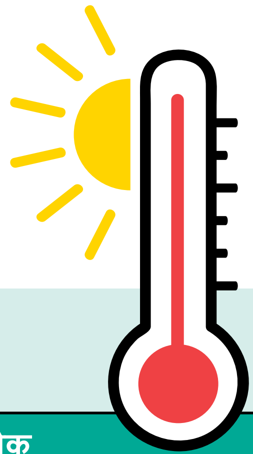
तपाईं watersafety.nsw.gov.au/Pages/rock-fishing/rock-fishing-safety.aspx मा थप जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ।

घामबाट सुरक्षा

विश्वमा छालाको क्यान्सर हुने सबैभन्दा उच्च दर अष्ट्रेलियामा छ, त्यसैले बाहिरी दृश्यहरूको मजा लिँदै गर्दा घामबाट सुरक्षित रहनु महत्त्वपूर्ण छ।

निम्न कुराहरू गरेर घामबाट सुरक्षित रहनुहोस्:

- सर्ट, ह्याट र सनशेड्स लगाउने, सनस्क्रिन लगाउने र छायाँ परेको ठाउँमा बस्ने
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस् - तातो मौसममा क्याफिनयुक्त, ऊर्जा वा मदिराजन्य पेय पदार्थहरू नखानुहोस् र शरीरलाई चिसो राख्नका लागि लगभग 20 मिनेटको अन्तरालमा थोरै-थोरै पानी पिउने
- विश्रामका लागि छायाँ वा एयर-कन्डिशनर लगाइएका आन्तरिक स्थलहरू खोजेर घाम र तापबाट नियमित रूपमा विश्रामहरू लिनुहोस्
- आफ्नो र अरूको हिट स्ट्रोक र गर्मीसँग सम्बन्धित अन्य रोगका लक्षणहरू चिन्नुहोस्।



हिट स्ट्रोकका लक्षणहरू हेर्नुहोस्ः

लक्षणहरू		के गर्ने	
गर्मीले थकाइ लाग्ने	**हिट स्ट्रोक**	**गर्मीले थकाइ लाग्ने**	**हिट स्ट्रोक**
रिङ्गटा लाग्ने	टाउको दुख्ने	**छायाँ खोज्नुहोस्**	**000 मा फोन गर्नुहोस्**
फिक्का र चिल्लो हुने	रातो र तातो हुने		
नाडी कमजोर हुने	थम्पिङ पल्स	**विश्राम र आराम गर्नुहोस्**	**शान्त हुनुहोस्**
पसिना आउने	सुख्खा छाला		
छुँदा चिसो हुने	40°C भन्दा माथिको तापक्रम	**चुस्की लगाएर पानी पिउनुहोस्**	**परिवर्तन आएको छ वा छैन भनी हेर्नुहोस्**
मांसपेशी ऐठन हुने	चेतना गुम्न सक्ने		

घरमा सुरक्षा - सम्मानजनक सम्बन्धहरू

हिंसाबाट मुक्त भएर जीवन जिउन पाउनु मानव अधिकार हो।
अष्ट्रेलियामा, परिवारभित्र पनि हिंसा सहन गरिँदैन।

1800 RESPECT

1800 737 732

यौन हिंसा, घरेलु तथा पारिवारिक हिंसासम्बन्धी राष्ट्रिय परामर्श सेवा। अनुवाद गरिएको जानकारी 1800respect.org.au/languages मा फेला पार्न सकिन्छ।

घरेलु हिंसा लाइन

1800 65 64 63

NSW घरेलु हिंसा लाइन (Domestic Violence Line) मा कल गर्न शुल्क लाग्दैन। 24/7 उपलब्ध छ। दोभाषेहरू उपलब्ध छन्।

कम्युनिटी नर्दन बिचेसको घरेलु तथा पारिवारिक हिंसा सेवा (Community Northern Beaches Domestic and Family Violence Service)

9977 1066

यसले विभिन्न प्रकारको सहायता उपलब्ध गराउँछ, तपाईं घरेलु हिंसा अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म, बिहान 10 बजेदेखि दिउँसो 3 बजेसम्म निम्नमा कल गर्न सक्नुहुन्छ www.cnb.org.au/domestic-and-family-violence

नर्दन बिचेस महिला आश्रय (Northern Beaches Women's Shelter, NBWS)

9977 7772

Northern Beaches Women's Shelter (NBWS) भनेको सिड्नीको Northern Beaches भरका एकल वयस्क घरबारविहीन महिलाहरूका लागि संकटकालीन र परिवर्ती आवास, सहायता, सुरक्षा र आउटरिच सेवाहरू उपलब्ध गराउने समुदायद्वारा वित्तपोषित परोपकारी संस्था हो।

महिलाहरूले link2home: **1800 152 152**, DV लाइन: **1800 65 64 63, 9977 7772** मा कल गरेर सेवा सिफारिस वा स्वयं-सिफारिस हेर्न सक्छन्।

उत्तरी सिड्नीको महिलामाथि घरेलु हिंसाका लागि अदालत वकालत सेवाहरू (Northern Sydney Women's Domestic Violence Court Advocacy Services)

8425 8707 र 1800 938 227

यसले पारिवारिक तथा घरेलु हिंसा अनुभव गर्ने महिला तथा बालबालिकाहरूका लागि अदालतका सहायता, वकालत र सिफारिस सेवाहरू प्रदान गर्दछ। सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म, बिहान 9 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म उपलब्ध छ।

घरेलु हिंसा र स्थानीय सेवाहरूका बारेमा थप जानकारी चाहिएमा northernbeaches.nsw.gov.au/community/safety-and-wellbeing/domestic-and-family-violence मा जानुहोस्

वुमन एन्ड चिल्ड्रेन फर्स्ट (Women & Children First)

9971 4499

घरेलु तथा पारिवारिक हिंसाबाट भागेर बाँचेका महिला तथा बालबालिकाहरूसहित महिला र असुरक्षित परिवारहरूका लागि समुदायमा आधारित सेवा। तिनका सेवाहरूमा स्थानीय क्षेत्रका तीन वटा शरणस्थल, संकटकालीन आवास, परिवर्ती आवास, सुझाव-सल्लाह, जानकारी र सिफारिस, निरन्तर चलिरहेको मामिला व्यवस्थापन, परामर्श, घरेलु हिंसाका लागि सहायता समूहहरू, सामाजिक सहायता समूहहरू र अभिभावकीय सीप सिकाउने समूहहरू समावेश छन्।

कुनै आपतकालीन अवस्था आइपरेमा र तपाईंलाई तुरुन्तै मद्दत चाहिएमा 000 मा कल गर्नुहोस्।

अभिभावक तथा बालबालिकाहरूका लागि सहायता

northernbeaches.nsw.gov.au/services/children/childcare

परिवार जडान तथा सहायता (Family Connect and Support) बर्नार्डोस अष्ट्रेलिया (Barnardos Australia)

1800 066 757
barnardos.org.au/services/referral-services

तपाईं केही थप सहायताको खोजीमा हुनुहुन्छ भने, Family Connect and Support ले तपाईंलाई सेवाहरूसँग जोड्न र व्यावहारिक सहायता, जानकारी र सुझाव-सल्लाह प्रदान गर्न सक्छ।

Northern Beaches Council बालबालिकाहरूका लागि सेवाहरू

9942 2428

Northern Beaches Council ले बालबालिकाहरूका लागि सुरक्षित, प्रेरक र अन्तरक्रियात्मक सिकाइ वातावरणहरू उपलब्ध गराउँदै विभिन्न प्रकारका उच्च गुणस्तरीय बाल स्याहार सेवाहरू प्रदान गर्छ। हाम्रा गुणस्तरीय सेवाहरू हाम्रो समुदाय र यसका परिवारहरूसँगका बलियो जडान र साझेदारीहरूद्वारा सम्भव बनाइएका छन् र कायम राखिएका छन्। हामी Long Day Care (दिनभरीको स्याहार सेवा), Pre-school (प्रि-स्कूल), Occasional Care (सामयिक स्याहार सेवा), Family Day Care (पारिवारिक दिवा स्याहार) र Vacation Care (छुट्टीको बेलामा स्याहार सेवा) प्रदान गर्छौं।

क्याथोलिककेयर नर्दन बिचेस फेमिली सेन्टर (CatholicCare Northern Beaches Family Centre)

8043 2600

कल्याणलाई बढावा दिने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा बालबालिका, परिवार, युवा मानिस र व्यक्तिहरूका लागि आमुन्ने-सामुन्ने विशेषज्ञ सेवा र समूह सेवाहरू।

Women & Children First

9971 4499
womenandchildrenfirst.org.au

महिला, बालबालिका र परिवारहरूका लागि सहायता। निःशुल्क अभिभावकीय कार्यक्रम, कार्यशालाहरू र मामिला व्यवस्थापन।

प्लेग्रुपहरू (Playgroups)

playgroupnsw.org.au

Playgroups आमाबुवा, हजुरबुवा-हजुरआमा र उहाँका नवजात शिशु, बच्चा र प्रि-स्कूल जाने उमेरका बालबालिकाहरूका लागि हुन्। यो खेल्ने, साथीहरू बनाउने र रमाइलो गर्ने एउटा ठाउँ हो। Northern Beaches मा धेरै प्लेग्रुपहरू रोज्न सकिन्छ।

अलेजेन्डर प्लेग्रुप (Alexander Playgroup)
(अर्मेनियन)

9486 3266

सामुदायिक केन्द्रहरूका रूपमा विद्यालयहरू (Schools as Community Centres) Playgroups Dee Why पब्लिक स्कूल
(तिब्बतीयन, जर्मन, रूसी, बहु-सांस्कृतिक)

9971 8635

वाकु वाकु प्लेग्रुप (Waku Waku Playgroup)
(जापानी)

wakuwakuplaygroup@gmail.com

ब्राजिलियन मदर्स प्लेग्रुप (Brazilian Mothers Playgroup)
(पोर्चुगाली)

nbmcincorporated@gmail.com

लेस पेटिटेस क्लासेस (Les Petites Classes)
(फ्रेन्च)

playgroup@lespetitesclasses.com.au

जर्मन प्लेग्रुप (German Playgroup)
(जर्मन)

playgroup@giss.nsw.edu.au

युवा मानिसहरूका लागि सहायता

स्वास्थ्य सेवाहरू

सामान्य चिकित्सकहरू (GPs)

सामान्य चिकित्सक (GP) भनेको तपाईंका धेरै स्वास्थ्य समस्याहरूमा मद्दत गर्न सक्ने तपाईंको स्थानीय क्षेत्रको चिकित्सक हो। GPs ले सर्जरिज, मेडिकल सेन्टर्स वा मेडिकल प्र्याक्टिसेस भनिने कार्यालयहरूमा काम गर्छन्।

GP लाई भेट्ने अपोइन्टमेन्ट निर्धारण गर्नुअघि, तपाईंसँग मान्य Medicare कार्ड भएमा र चिकित्सकले बल्क बिलिङ सेवा प्रदान गरेमा चिकित्सकसँग भेटघाट गर्न भुक्तानी गर्नुपर्ने नभएकाले GP ले बल्क बिल लगाउनु हुने छ वा छैन भनेर रिसेप्सनिस्टलाई सोध्नहोस्।

तपाईंले आफ्नो भाषा बोल्ने GP फेला पार्न सक्नुभएन भने, आफ्नो लागि टेलिफोनमा निःशुल्क दोभाषेको व्यवस्था मिलाउन रिसेप्सनिस्टलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

सार्वजनिक अस्पतालहरू

अष्ट्रेलियाका सार्वजनिक अस्पतालहरूले Medicare कार्ड भएका मानिसहरूलाई निःशुल्क स्वास्थ्य स्याहार उपलब्ध गराउँछन्। सार्वजनिक बिरामीको रूपमा आफूले उपचार गर्न चाहेको कुरा अस्पताललाई बताउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईं सार्वजनिक अस्पतालहरूका कर्मचारीहरूलाई आफूलाई मद्दत गर्ने दोभाषेको व्यवस्था मिलाउन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

नर्दन बिचेस हस्पिटल (Northern Beaches Hospital)

9105 5000
105 Frenchs Forest Rd,
Frenchs Forest

Northern Beaches Hospital, Northern Beaches को पहिलो अस्पताल हो। सेवाहरूमा शल्यक्रिया, आपतकालीन अवस्था, तीव्र स्याहार, मुटुसम्बन्धी उपचार, जन्म, बालचिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य, रेनल र क्यान्सर स्याहार र बहिरङ्ग बिरामी सेवा समावेश छन्। तपाईंलाई यी सेवाहरू चाहिएका खण्डमा तपाईंको GP वा विशेषज्ञले तपाईंलाई सिफारिसपत्र दिन सक्नुहुन्छ।

मोना भेल हस्पिटल (Mona Vale Hospital)

9998 6300
18 Coronation St, Mona Vale

Mona Vale Hospital ले पुनर्सुधार सेवाहरू र सामुदायिक पल्लिएटिभ स्याहार उपलब्ध गराउँछ। तपाईंलाई यी सेवाहरू चाहिएका खण्डमा तपाईंको GP वा विशेषज्ञले यी सेवाहरूका लागि सिफारिस बनाउनु हुने छ।

आकस्मिक स्याहार केन्द्र (Urgent Care Centre), Mona Vale Hospital

9998 6399
18 Coronation St, Mona Vale

Mona Vale Hospital मा रहेको Urgent Care Centre ले सामान्य चोटपटक र बिमारी भएका र सार्वजनिक अस्पतालको आपतकालीन विभागमा जान आवश्यक नभएका मानिसहरूलाई मद्दत गर्छ। यो केन्द्र दिनको 24 घण्टा नै खुला हुन्छ। तपाईंसँग मान्य medicare कार्ड भएमा सेवाहरूमा शुल्क लाग्दैन, अन्यथा शुल्कहरू लाग्ने छन् र अपोइन्टमेन्टहरू निर्धारण गर्न आवश्यक पर्दैन। तपाईं केन्द्रमा आफूलाई मद्दत गर्ने दोभाषेको व्यवस्था मिलाउन कर्मचारीहरूलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरू (Community Health Services)

Community Health Services ले सामुदायिक सेटिङहरूमा बालबालिका, परिवार, युवा मानिस, वयस्क र वृद्ध मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य स्याहार उपलब्ध गराउँछ। Northern Beaches मा सेवाहरू Brookvale र Mona Vale का सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र र बाल तथा पारिवारिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा उपलब्ध गराइन्छ।

सेवाहरूमा BreastScreen NSW, बच्चा, युवा र परिवारको स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, लागू पदार्थ र मादक पदार्थ, होम नर्सिङ सेवाहरू, मौखिक (दन्तचिकित्सा) सेवाहरू, सामुदायिक पुनर्सुधार तथा वृद्ध-वृद्धा स्याहार, स्पिच थेरापी, अकुपेशनल थेरापी र फिजियोथेरापी समावेश छन्। तपाईं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा आफूलाई मद्दत गर्ने दोभाषेको व्यवस्था मिलाउन कर्मचारीहरूलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

Brookvale को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (Community Health Centre)

9388 5000
612/624 Pittwater Rd, Brookvale

Mona Vale को Community Health Centre (सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र)

9998 6300
Coronation St, Mona Vale

चिकित्सा आपतकालीन अवस्थाहरू

Emergency Department (आपतकालीन विभाग), Northern Beaches Hospital

105 Frenchs Forest Rd,
Frenchs Forest.

तपाईंलाई गम्भीर वा जीवन खतरामा पार्ने अवस्था भएमा त्रिपल जिरो (000) मा कल गर्नुहोस् वा सीधै Northern Beaches Hospital को Emergency Department मा जानुहोस्। यो विभाग हप्तामा सातै दिन 24 घण्टा नै खुला हुन्छ।

सार्वजनिक दन्तचिकित्सा सेवाहरू

18 वर्षमुनिका सबै बालबालिका र विद्यार्थीहरूले निःशुल्क सार्वजनिक दन्तचिकित्सा सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्छन्।

Health Care Card (स्वास्थ्य स्याहार कार्ड), Pensioner Concession Card (पेन्शनर कन्सेसन कार्ड), Centrelink Concession Card (सेन्टरलिङ्क कन्सेसन कार्ड), Pensioner Concession Card (पेन्शनर कन्सेसन कार्ड) वा Commonwealth Seniors Card (कमनवेल्थ सिनियर्स कार्ड) भएका वयस्कहरूले पनि सार्वजनिक दन्तचिकित्सा सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्छन्। Northern Beaches मा सार्वजनिक दन्तचिकित्सा क्लिनिकहरू Mona Vale र Brookvale का सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा उपलब्ध गराइन्छ।

Northern Beaches को सार्वजनिक दन्तचिकित्सा क्लिनिकमा अपोइन्टमेन्ट बनाउनका लागि NSLHD स्वास्थ्य सम्पर्क केन्द्रलाई **1300 732 503** मा कल गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो दन्तचिकित्साको अपोइन्टमेन्टमा दोभाषे उपलब्ध गराउन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

बाल तथा पारिवारिक स्वास्थ्य नर्सिङ सेवा (Child & Family Health Nursing Service)

9388 5140

Child and Family Health Nursing Services ले आमा, बुवा र स्याहारकर्ताहरूलाई सहायता गर्छ। सेवाहरूमा ब्लू बुक/बाल विकास चेकहरू र स्तनपान, पोषण, शयन, प्रतिरक्षण खोप, शौचालय जाने, दाँत माझ्ने, व्यवहार र अन्य बाल विकासका समस्याहरू समावेश छन्। अभिभावकीय समूहहरू र स्वास्थ्य जानकारी पनि उपलब्ध गराइन्छ। Northern Beaches मा सेवाहरू Avalon, Mona Vale, Brookvale, Frenchs Forest र Seaforth मा रहेका बाल तथा पारिवारिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा उपलब्ध गराइन्छ।

तपाईं Child and Family Health Nursing Service मा आफूलाई मद्दत गर्ने दोभाषेको व्यवस्था मिलाउन कर्मचारीहरूलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

Multicultural Health Service

9382 8670

Multicultural Health Service ले निम्न उपलब्ध गराउँछ:

- CALD पृष्ठभूमिहरूबाट आएका मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी जानकारी
- स्वास्थ्य तथा कल्याणकारी सेवाहरूका लागि सिफारिसहरू
- CALD सामुदायिक समूहहरूका लागि स्वास्थ्य जानकारी सत्रहरू
- नयाँ आएका शरणार्थीहरूको स्वास्थ्य जाँच
- CALD पृष्ठभूमिबाट आएका मानिसहरूका लागि स्वास्थ्य सेवाहरूसँग सम्बन्धित पृष्ठपोषण उपलब्ध गराउने र स्वास्थ्य सेवाहरूको योजनामा संलग्न गराउने अवसरहरू।

युवा मानिसहरूका लागि सहायता

मानसिक स्वास्थ्य तथा कल्याण

STARTTS यातना र आघात उत्तरजीवीहरूको उपचार र पुनर्वासका लागि NSW सेवा (the NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors)

9646 6800
startts.org.au
30 Fisher Road, Dee Why

पीडादायी अनुभवहरू पाएका शरणार्थी तथा शरणार्थीहरू जस्तै पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई मद्दत गर्दछ। STARTTS मा भएका सल्लाहकारहरूले मानिसहरूसँग उनीहरूको चिन्ता, सरोकार वा कठिनाइहरूका बारेमा कुरा गर्छन्। उनीहरूले मानिसहरूलाई अष्ट्रेलियामा आफ्नो जीवन पुनर्निर्माण गर्न र मानिसहरूलाई मद्दत गर्न सक्ने अन्य संस्थाहरूसँग जोड्न मद्दत गर्छन्। STARTTS मा भएका सल्लाहकारहरूले विभिन्न भाषाहरू बोल्छन् वा व्यवसायिक दोभाषेहरू प्रयोग गर्छन्। सेवाहरू नि:शुल्क र गोप्य छन्।

ट्रान्सकल्चरल मेन्टल हेल्थ सर्भिस (Transcultural Mental Health Service)

1800 648 911
dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ले सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध समुदायका मानिसहरूका लागि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्न न्यू साउथ वेल्सका स्वास्थ्य पेशेवरहरू र समुदायहरूसँग काम गर्दछ।

लाइफलाइन (Lifeline)

13 11 14

Lifeline टेलिफोन कल सेवा संकटकालीन समर्थनका लागि 24/7 उपलब्ध छ, तपाईंले उनीहरूलाई नि:शुल्क, गोप्य र आलोचनारहित कुराकानीका लागि कल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं यी निम्न चरणहरूद्वारा TIS दोभाषेसँग आफ्नो भाषामा लाइफलाइनसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ:

- **131 450** मा कल गर्नुहोस्
- तपाईंको भाषा बताउनुहोस्
- Lifeline **13 11 14** बताउनुहोस्
- जोडिनका लागि प्रतीक्षा गर्नुहोस्
- दोभाषेसँग आफ्नो भाषामा कुरा गर्नुहोस्।

NSW मेन्टल हेल्थ एक्सेस लाइन (Mental Health Access Line)

1800 011 511

मेन्टल हेल्थ लाइन (Mental Health Line) ले मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका जो कोहीलाई नर्दन बिचेसमा नि:शुल्क मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूमा जोडिन वा सम्पर्क गर्न मद्दत गर्दछ। कर्मचारीहरूले तपाईंलाई आवश्यक पर्ने मानसिक स्वास्थ्य सेवासँग जोडिने कुरा सुनिश्चित गर्ने छन्। कर्मचारीहरूले परिवार र स्याहारकर्ताहरूका लागि मानसिक स्वास्थ्य सल्लाह, समर्थन र सन्दर्भहरू पनि प्रदान गर्छन्।

तपाईं यी निम्न चरणहरूद्वारा TIS दोभाषेसँग आफ्नो भाषामा Mental Health Line सँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ:

- **131 450** मा कल गर्नुहोस्
- तपाईंको भाषा बताउनुहोस्
- तपाईंले Mental Health Access Line **1800 011 511** मा कल गर्न चाहनुभएको कुरा दोभाषेलाई बताउनुहोस्
- दोभाषेसँग आफ्नो भाषामा कुरा गर्नुहोस्।

यो नि:शुल्क छ र हप्ताको सातै दिन 24 घण्टा उपलब्ध हुन्छ।

असक्षमता सेवाहरू

तपाईं यहाँ - www.northernbeaches.nsw.gov.au/services/disability मा असक्षमता समर्थन सेवाहरू, गतिविधिहरू र घटनाहरू र स्थानीय असक्षमता समाचारपत्रबारे जानकारीको सूची पाउन सक्नुहुन्छ

युनाइटिङ लोकल एरिया कोओर्डिनेशन (Uniting Local Area Coordination)

8833 0552

युनाइटिङ LAC (Uniting LAC) ले आफ्नो कोषको विकास, समीक्षा र कार्यान्वयन गर्न NDIS योजना भएको अपाङ्गता भएका मानिसहरूलाई समर्थन गर्दछ। तपाईंको NDIS योजना छैन भने, Uniting LAC लाई NDIS का लागि आवेदन दिने र तपाईंको समुदायमा सार्वजनिक रूपमा उपलब्ध सहायताहरूमा तपाईंलाई जोड्ने बारेमा जानकारी प्रदान गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ।

केही फरक भाषाहरूमा अनुवाद गरिएका NDIS स्रोतहरू यहाँ छन् - www.uniting.org/services/disability-services/support-coordination-ndis#download

NDIS प्रारम्भिक बाल्यावस्था प्रारम्भिक हस्तक्षेप पाथवे (NDIS Early Childhood Early Intervention (ECEI) Pathway)- उत्तरी सिड्नी

1300 888 378

सेरेब्रल पाल्सी एलायन्स (Cerebral Palsy Alliance) उत्तरी सिड्नीमा रहेको NDIS Early Childhood Early Intervention साझेदार हो।

तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको विकासका बारेमा चिन्ता छ भने उनीहरूले 0 देखि 6 वर्ष उमेरसम्मका बालबालिकाहरूका परिवारहरूलाई NDIS मा पहुँच गर्न वा स्थानीय सहायताहरूसँग जोड्नमा मद्दत गर्न सक्छन्।

कुनै औपचारिक निदान वा सिफारिस आवश्यक पर्दैन। आमाबुवालाई आफ्नो बच्चाको विकासका बारेमा चिन्ता छ भने, उहाँहरूले हामीलाई **1300 888 378** वा eceienquiries@cerebralpalsy.org.au मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

प्राकृतिक प्रकोप र आपतकालीन अवस्थाहरू

कुनै प्राकृतिक प्रकोप वा आपतकालीन अवस्था भएमा, सुरक्षित रहने र स्थितिका बारेमा जानकार रहने प्रक्रियाहरू छन्।

कुनै आपतकालीन अवस्था छ वा तपाईंको जीवन खतरामा छ भने, आफ्नो फोनमा 000 डायल गर्नुहोस्।

SBS विशेष प्रसारण सेवा (Special Broadcasting Service)

132 500
ses.nsw.gov.au

तपाईंलाई बाढी, आँधी र सुनामीका कारणले भएका आपतकालीन अवस्थाहरूमा सहायता चाहिएमा तपाईं SES मा कल गर्न सक्नुहुन्छ। SES एउटा स्वयंसेवकमा आधारित संस्था हो जसले NSW का मानिसहरूलाई कुनै पनि समयमा आपतकालीन सहायता उपलब्ध गराउँछ।

तपाईं ses.nsw.gov.au/in-your-language मा SES का बारेमा विभिन्न भाषाहरूमा जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ

ABC रेडियो र समाचार

abc.net.au

ABC भनेको अष्ट्रेलियाको राष्ट्रिय प्रसारक हो। आपतकालीन अवस्थामा, तपाईं - www.abc.net.au/emergency मा गएर तिनीहरूको रेडियो, टिभी र वेबसाइट स्रोतहरूमा नवीनतम र विश्वसनीय जानकारी फेला पार्न सक्नुहुन्छ

SBS (Special Broadcasting Service) (विशेष प्रसारण सेवा)

sbs.com.au

SBS भनेको अष्ट्रेलियाको सार्वजनिक सेवा प्रसारक हो। यसले बहुभाषिक र बहु-सांस्कृतिक टिभी र रेडियो उपलब्ध गराउँछ। तपाईं तिनीहरूका स्रोतहरूको माध्यमद्वारा आफ्नो भाषामा नवीनतम जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

आपतकालीन सेवाहरू

प्रहरी, एम्बुलेन्स वा आगलागी

आपतकालीन अवस्थाहरूका लागि त्रिपल जिरो '000' मा वा आफ्नो मोबाइलमा 112 मा कल गर्नुहोस्।

स्थानीय प्रहरी
24 घण्टा खुला हुन्छ

Dee Why
9971 3399
Corner St David Avenue र
Fisher Road, Dee Why

Frenchs Forest
9452 9599
137-139 Frenchs Forest Road West,
Frenchs Forest

Manly
9976 8099
3 Belgrave St, Manly

Mona Vale
9998 0699
1705-1707 Pittwater Road,
Mona Vale

Lifeline
13 11 14

northern
beaches
council