

# Sapport fi Żmien Diffiċli u punti oħra ta' riferiment



**Fi żminijiet ta' sfida, il-Kunsill tal-Belt ta' Hobsons Bay qiegħed hawn biex jgħinek. Hemm ħafna sapport fil-komunità ta' Hobsons Bay inklużi n-Neighbourhood House lokali tiegħek, librerija, klabb sportiv, gruppi kulturali u ta' fidi u l-Kunsill. Fittex biex tikseb u itlob għall-ghajnuna.**

Hawn taħt hawn lista ta' servizzi ta' sapport u organizzazzjonijiet li joperaw madwar Hobsons Bay u s-subborgi tal-Punent ta' Melbourne. Ħafna minnhom huma servizzi b'xejn. Ħafna għandhom interpreti, riżorsi tradotti u sapport kulturali xieraq. Jekk jogħġbok aqşam dawn mal-familja, ħbieb u ġirien tiegħek.

**Għal sapport fi krizi jekk jogħġbok ċempel lil LifeLine fuq 13 11 14. Jekk inti f'periklu immedjat ċempel 000.**

## Għajnuna ta' Pariri Finanzjarji

### Linja Nazzjonali ta' Għajnuna dwar Dejn

Dan is-servizz jgħinek tindirizza problemi ta' dejn. Konsulenti finanzjarji professjonali joffru servizzi b'xejn, indipendenti u kunfidenzjali.

Ċempel: 1800 007 007  
Web: [ndh.org.au/](http://ndh.org.au/)

### Anglicare - Newport, Williamstown u Altona Meadows

Pariri finanzjarji indipendenti, kunfidenzjali, bla hlas u sapport ta' għajnuna f'emergenza.

Ċempel: (03) 9731 2500  
Web: [www.anglicarevic.org.au/](http://www.anglicarevic.org.au/)

### Salvation Army – Altona

Pariri finanzjarji, vawċers, ikel u hampers ta' oġġetti essenzjali.

Ċempel: (03) 9398 1750  
Web: [www.salvationarmy.org.au/need-help/](http://www.salvationarmy.org.au/need-help/)

### Pariri Finanzjarji tas-Saħħa ta' IPC (IPC Health Financial Counselling) għal persuni milquta mill-vizzju tal-logħob għall-flus jew minn membri tal-familja li jużaw il-logħob għall-flus

Servizzi b'xejn, kunfidenzjali u mingħajr ġudizzju għal persuni milquta minn ħsara minħabba l-logħob għall-flus.

Ċempel: 9296 1234  
Email: [gamblershelp@ipchealth.com.au](mailto:gamblershelp@ipchealth.com.au)



### HOBSONS BAY LANGUAGE LINE

**9932 1212**

SERVIZZ TA' INTERPRETU GĦALL-LINGWA KOLLHA

Il-Kunsill tiegħek bil-lingwa tiegħek

Informazzjoni tal-Kunsill irrekordjata f':

English	العربية	Ελληνικά
Italiano	ភាសាខ្មែរ	Tiếng Việt
粵語	Македонски	普通话

## Għajnuna Legali

### West Justice

Jipprovdli għajnuna legali b'xejn lil nies fis-subborgi tal-Punent ta' Melbourne inklużi tilwim tal-konsumaturi, kreditu u dejn, liġi taż-żgħażaġh, liġi tal-familja u vjolenza fil-familja, multi, incidenti bil-vetturi, kiri, kliniċi legali għal dawk li għadhom kif waslu u għar-refuġjati, pariri finanzjarji, support għall-iStudenti Internazzjonali u iktar.

Ċempel: (03) 9749 7720  
Web: [www.westjustice.org.au/](http://www.westjustice.org.au/)

### Justice Connect

Jipprovdli firxa ta' support u servizzi legali lil individwi u gruppi komunitarji.

Ċempel: (03) 8636 4400  
Web: [justiceconnect.org.au/](http://justiceconnect.org.au/)

### Victoria Legal Aid

Servizz kunfidenzjali ta' pariri, bit-telefon u onlajn.

Ċempel: 1300 792 387  
Web: [www.legalaid.vic.gov.au/](http://www.legalaid.vic.gov.au/)

## Support rigward il-Pagamenti (Payment Supports)

### Services Australia tal-Gvern Awstraljan

Services Australia joffru firxa ta' pagamenti u servizzi tas-saħħa, soċjali u tal-welfare permezz ta' Centrelink, Medicare u Child Support.

Lista ta' numri li tista' ċempel għal dawn is-servizzi tinsab hawn: : [www.servicesaustralia.gov.au/individuals/contact-us/phone-us](http://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/contact-us/phone-us)

Ċempel: 131 202 għal-Linja Multilingwali ta' Centrelink.

Ċempel: 131 450 għas-Servizzi ta' Traduzzjoni u Interpretar għall-Medicare u ċ-Child Support.

Web: [www.servicesaustralia.gov.au/individuals/information-in-your-language/products](http://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/information-in-your-language/products)

## Għajnuna f'Każ ta' Emerġenza

### Laverton Community Integrated Services

Pariri ta' intervent fi krizi u għajnuna f'emergenza

Ċempel: (03) 8368 0177  
Web: [lcis.org.au/](http://lcis.org.au/)

### Salvation Army - Altona

Vawċers, hampers, u pariri finanzjarji

Ċempel: (03) 9398 1750  
Web: [www.salvationarmy.org.au/need-help/](http://www.salvationarmy.org.au/need-help/)

### St Vincent de Paul

Ċempel għal twassil ta' ikel, vawċers u għajnuna materjali oħra.

Ċempel: 1800 305 330  
Web: [www.vinnies.org.au/findhelp#1vic](http://www.vinnies.org.au/findhelp#1vic)

### Catholic Care

Support għan-nies, permezz ta' vawċers tas-supermarket u tal-fjuwil se jkunu disponibbli għall-klijenti f'Hobsons Bay jekk ikunu jistgħu jirrangaw li jiġbruhom minn Footscray. Inkella, jistgħu jirrangaw li jirċevuhom bl-express post jekk ikun meħtieġ.

Ċempel: (03) 9689 3888  
Web: [www.ccam.org.au](http://www.ccam.org.au)

### Helping Hand Café - Williamstown Church of Christ

Ikunu disponibbli hampers ta' l-ikel u support iehor.

Ċempel: (03) 9397 5715  
Web: [www.willichurch.org.au/](http://www.willichurch.org.au/)

### Newport Community Education Centre (Postijiet tat-Tqassim)

Pakketti tal-ikel, hrieqi, oġġetti sanitarji, kutri u myki cards.

Ċempel: (03) 9391 8504  
Web: [www.outletso-op.com.au/](http://www.outletso-op.com.au/)

### Community Information and Support Service Victoria (CISVic)

L-oghla korp li jista' jsib l-eqreb proveditur tiegħek għal għajnuna f'emergenza.

Ċempel: 9672 2000  
Web: [www.cisvic.org.au/](http://www.cisvic.org.au/)

## Għajnuna u Support rigward Hlasijiet tas-servizzi tad-Dawl, Gass u Ilma (Utility Relief and Support)

### Ghotja biex Tghinek Thallas il-Kontijiet tad-Dawl (Utility Relief Grant)

Ghotja biex tghin fil-hlas ta' kont tad-dawl tal-mejn, gass jew ilma li għalaq zmienu minhabba krizi finanzjarja temporanja.

Ċempel: 1800 658 521  
Web: [services.dhhs.vic.gov.au/utility-relief-grant-scheme](http://services.dhhs.vic.gov.au/utility-relief-grant-scheme)



---

### **Ombudsman għall-Energija u l-Ilma (Victoria)**

Servizz indipendenti b'xejn ta' soluzzjoni f'tilwim għal kwistjonijiet ta' enerġija u ilma. Huwa disponibbli għal individwi u għal negozji.

Is-servizz ta' l-Ombudsman jista' jgħin biex jitwaqqfu pjanijiet ta' hłas ġusti u jirranġa l-konnessjoni mill-ġdid ta' l-elettriku u l-gass.

**Web:** [www.ewov.com.au/](http://www.ewov.com.au/)

**Ċempel:** 1800 500 509

**Ċempel:** 131 450 għal servizz ta' traduttur

---

### **Ombudsman tal-Industrija tat-Telekommunikazzjonijiet (Telecommunications Industry Ombudsman) (Victoria)**

Servizzi indipendenti b'xejn ta' ilmenti, bit-telefon u bl-internet. Is-servizz tal-Ombudsman jista' jgħin biex jitwaqqfu pjanijiet ta' hłas ġusti u sapport fit-tbatija bejn il-klijenti u l-provvedituri tat-telefon u l-internet tagħhom.

**Ċempel:** 1800 062 058

**Web:** [www.tio.com.au/](http://www.tio.com.au/)

---

### **Sapport f'Emergenza għal Akkomodazzjoni u Djar**

---

#### **Unison**

Unison jipprovdu akkomodazzjoni bi prezz raġonevoli u soċjali. Jipprovdi wkoll servizzi għal nies bla dar għal dawk fil-Punent ta' Melbourne.

**Ċempel:** 1800 825 955

**Web:** [unison.org.au/](http://unison.org.au/)



---

### **Women's Housing Ltd**

Jipprovdi djar bi prezz baxx lil nisa f'riskju li jispiċċaw bla dar.

**Ċempel:** 9412 6868

**Web:** [womenshousing.com.au/](http://womenshousing.com.au/)

---

### **Għajnuna u Sapport għan-nisa u t-tfal minhabba Vjolenza fil-Familja:**

---

#### **SafeSteps: Family Violence Response Centre (Centru ta' Rispons għall-Vjolenza fil-Familja)**

Linja ta' 24/7 ta' rispons għall-vjolenza fil-familja. Safe steps Family Violence Response Centre huwa servizz ta' l-ewwel rispons madwar l-istat ta' Victoria għan-nisa, żgħażaġh u tfal li qed jesperjenzaw vjolenza fil-familja.

**Ċempel:** 1800 015 188

**Web:** [www.safesteps.org.au/](http://www.safesteps.org.au/)

---

#### **Women's Health West**

Servizzi għal vjolenza fil-familja fis-subborgi tal-Punent ta' Melbourne.

**Ċempel:** 9689 9588 (waqt il-hinijiet tax-xogħol)

---

#### **WIRE (Women's Information and Referral Exchange) (Skambju ta' Informazzjoni u Referiment għan-Nisa)**

Informazzjoni b'xejn dwar riferiment ta' sapport għan-nisa kollha fil-Victoria, persuni mhux binarji u ta' sess divers.

**Ċempel:** 1300 134 130

**Web:** [www.wire.org.au/](http://www.wire.org.au/)

---

### **1800 RESPECT**

Servizz nazzjonali ta' pariri rigward attackki sesswali u vjolenza domestika fil-familja (sapport ta' 24/7)

**Ċempel:** 1800 737 732 / NRS: 1800 555 677 / Interpretu: 13 14 50

**Web:** [www.1800respect.org.au/](http://www.1800respect.org.au/)

---

### **Sapport għall-irġiel**

---

#### **MensLine Australia**

Servizz b'xejn ta' pariri bit-telefon u onlajn għal irġiel li jkollhom thassib dwar is-sahħa emozzjonali u relazzjonijiet.

**Ċempel:** 1300 789 978

**Web:** [menline.org.au/](http://menline.org.au/)

---

#### **Servizz ta' Riferenza għall-irġiel / Le Għall-Vjolenza**

Servizzi għall-irġiel dwar vjolenza fil-familja.

**Ċempel:** 1300 766 491

**Web:** [ntv.org.au/](http://ntv.org.au/)

---

### **Għajnuna għas-Sahħa Mentali**

---

#### **Beyond Blue**

Sapport b'xejn u kunfidenzjali, bit-telefon u onlajn għal nies li jesperjenzaw dipressjoni u ansjetà.

**Ċempel:** 1300 22 46 36

**Web:** [headspace.org.au/](http://headspace.org.au/)

---

#### **SANE Australia**

Sapport għal persuni li jgħixu bi problemi kumplessi ta' saħħa mentali u kerers ta' dawn in-nies. Konsulenti kwalifikati jipprovdu pariri u sapport bit-telefon u onlajn, informazzjoni u referimenti.

**Ċempel:** 1800 18 72 63

**Web:** [www.sane.org/](http://www.sane.org/)

---

### Servizz biex iċċempel Lura (Suicide Call Back Service)

Ċempila lura u servizz ta' pariri onlajn għal persuni li qed jaħsbuha jekk għandhomx inehħu hajjithom b'idejhom, għal familja jew hbieb affettwati minn suwiċidju u professjonisti tal-kura tas-saħħa li jitrattaw nies suwiċidali.

Ċempel: 1300 659 467

Web: [www.suicidecallbackservice.org.au/](http://www.suicidecallbackservice.org.au/)

---

### Suicide Line Victoria

Pariri bit-telefon u onlajn.

Ċempel: 1300 651 251

Web: [www.suiceline.org.au/phone-and-online-counselling/](http://www.suiceline.org.au/phone-and-online-counselling/)

---

## Sapport rigward l-Alkoħol u Drogi oħra

---

### Linja diretta

Pariri bit-telefon ta' 24 siegħa, sapport permezz ta' informazzjoni u riferiment għal kulmin qed jesperjenza problemi relatati mal-alkoħol jew id-droga fil-Victoria.

Ċempel: 1800 888 236

Web: [www.directline.org.au/](http://www.directline.org.au/)

---

### Joseph's Corner – Yarraville u Laverton

Servizz ta' sapport għall-familji li għixu bil-vizzju ta' l-alkoħol u, jew vizzji oħra tad-droga.

Ċempel: (03) 9315 2680

Web: [www.josephscorner.org.au/](http://www.josephscorner.org.au/)

---

### ADF's DrugInfo

Servizz kunfidenzjali b'xejn bit-telefon u onlajn għal informazzjoni dwar l-alkoħol u, jew drogi oħra u kif tista' tissapportja lilek innifsek jew lil hadd iehor.

Ċempel: 1300 85 85 84

Web: [adf.org.au/resources/druginfo/](http://adf.org.au/resources/druginfo/)

---

### Pharmacotherapy Advocacy Mediation & Support (PAMS)

Informazzjoni bbażata fuq it-telefon, sapport, servizzi ta' min jitkellem għalik, riferiment u medjazzjoni għall-konsumaturi tal-farmakoterapija tal-opjati u l-fornituri diretti tas-servizzi tagħhom dwar kwalunkwe problema relatata mal-klijent tal-farmakoterapija fil-Victoria.

Ċempel: 1800 443 844

Web: [www.hrvic.org.au/pams](http://www.hrvic.org.au/pams)

---

### Alcoholics Anonymous

Servizz ta' sapport b'xejn għal nies li jixtiequ jieqfu jixorbu l-alkoħol, minn oħrajn li għandhom li-istess għan.

Ċempel: (03) 9529 5948

Web: [aa.org.au/new-to-aa/](http://aa.org.au/new-to-aa/)

---

### Narcotics Anonymous

Servizz ta' appoġġ b'xejn għal nies li jixtiequ jirkupraw mill-vizzju tad-droga, flimkien ma oħrajn li għandhom li-istess għan.

Ċempel: 1300 652 820

Web: [www.navic.net.au/](http://www.navic.net.au/)

---

## Servizzi ta' sapport rigward il-logħob għall-flus (Gambling support services)

---

### IPC Health Gamblers Support

Servizzi b'xejn, kunfidenzjali u mingħajr ġudizzju għal persuni milquta minn dannu minhabba l-logħob għall-flus.

Ċempel: 9296 1234

Email: [gambleshelp@ipchealth.com.au](mailto:gambleshelp@ipchealth.com.au)

---

### Linja tal-Għajnuna għal Dawk li Jilgħabu għall-Flus (Gamblers Helpline)

Ċempel: 1800 858 858

Web: [www.gambleshelp.com.au/](http://www.gambleshelp.com.au/)

---

### Kuntatt ma' Dawk li Għandhom l-Istess Għan (Peer Connection)

Ċempel: 1300 133 445

---

## Servizzi multikulturali

---

### Ċentru Multikulturali InTouch, Kontra l-Vjolenza fil-Familja

Servizzi multikulturali ta' sapport għall-vjolenza fil-familja.

Ċempel: 1800 755 988

Web: [intouch.org.au/](http://intouch.org.au/)

---

### Ċentru ta' Rizorsi Għal Min Qed Ifittex Ażil

Appoġġ għar-refuġjati u persuni li qed ifittxu aзіl.

Ċempel: (03) 9326 6066

Web: [www.asrc.org.au/](http://www.asrc.org.au/)

---

### West Welcome Wagon

Ikkel, għamara, hwejjeġ u sapport fil-Lingwa Ingliża għal nies li qed ifittxu aзіl fis-subborgi tal-punent ta' Melbourne.

Web: [www.westwelcomewagon.org.au/](http://www.westwelcomewagon.org.au/)



## Servizzi għal Aborigini u dawk mill-Gzejjer ta' Torres Strait

Servizz speċjalizzat ta' s'apport għall-vjolenza fil-familja Aborigina:

### Djirra

Servizz speċjalizzat ta' s'apport għall-vjolenza fil-familja Aborigina:

Ċempel: 1800 105 303  
Web: [djirra.org.au/](http://djirra.org.au/)

### Ngawala Willumbong - Korporazzjoni Aborigina

Iwasstu servizzi speċjalizzati ta' riabilitazzjoni residenzjali mill-alkohol u droga u servizzi ta' s'apport li jilhqafna hafna bnadi fil-Punent ta' Melbourne biex jissodisfa l-bżonnijiet ta' nies Aborigini u l-familji tagħhom.

Ċempel: 9510 3233  
Web: [www.ngwala.org.au](http://www.ngwala.org.au)

## Servizzi LGBTIQA +

### WithRespect

Servizz speċjalizzat ta' s'apport għall-vjolenza fil-familji LGBTIQ.

Ċempel: 1800 LGBTIQ (1800 542 847)  
Web: [www.withrespect.org.au/](http://www.withrespect.org.au/)

### QLife

Sapport u riferimenti anonimi u bla hlas tal-LGBTI minn oħrajn tal-istess grupp, għal problemi fosthom il-vjolenza fil-familja

Ċempel: 1800 184 527  
(3 pm sa nofsillejl kuljum)  
Web: [qlife.org.au/](http://qlife.org.au/)

## Servizzi għat-Tfal (0 - 12-il sena)

### Kids Helpline (Linja ta' Ghajjnuna għat-Tfal)

Telefon privat u kunfidenzjali u servizz ta' pariri onlajn b'xejn għal żgħażaġh bejn il-5 u l-25 sena.

Ċempel: 1800 551 800  
Web: [kidshelpline.com.au/](http://kidshelpline.com.au/)

## Servizzi għaż-Żgħażaġh (12 - 25 sena)

### Hobsons Bay Up Youth Services

Jipprovdni pariri ġeneralisti, minn għal żmien qasir sa medju, għaż-żgħażaġh ta' bejn it-12 u l-25 sena li jgħixu, jahdmu jew jistudjaw fil-municipalitá.

Ċempel: 9932 4000  
Web: [www.hobsonsbay.vic.gov.au/UP](http://www.hobsonsbay.vic.gov.au/UP)

### Headspace

Saħha mentali bit-telefon u onlajn, saħha fiżika, alkohool u drogi oħra, xogħol, s'apport għall-istudju għal żgħażaġh ta' bejn it-12 u l-25 sena.

Ċempel: 1800 650 890  
Web: [headspace.org.au/](http://headspace.org.au/)

### Ċentru għaż-Żgħażaġh Multikulturali

Sapport, konsulenza u opportunitajiet għal żgħażaġh minn sfondi ta' migranti u refuġjati.

Ċempel: 9340 3770  
Web: [www.cmy.net.au/](http://www.cmy.net.au/)

### Latitude Directions for Young People - Altona

Għajjnuna għall-ikel u d-djar għaż-żgħażaġh.

Ċempel: (03) 9315 0061  
Web: [www.latitude.asn.au/](http://www.latitude.asn.au/)

## Studenti internazzjonali

### Study Melbourne

Sapport b'xejn, informazzjoni, kuntatti u għajjnuna bl-ikel għal nies li jgħixu u jistudjaw fil-Victoria.

Ċempel: 1800 056 449  
Web: [www.studymelbourne.vic.gov.au/help-and-support/support-for-students-coronavirus/support-and-food-relief-organisations](http://www.studymelbourne.vic.gov.au/help-and-support/support-for-students-coronavirus/support-and-food-relief-organisations)

## Servizzi ta' s'apport għall-ġenituri

### Parentline Victoria

Pariri onlajn kunfidenzjali u bla hlas għall-ġenituri.

Ċempel: 13 22 89  
Web: [www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx?Redirect=1](http://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx?Redirect=1)

### Servizzi tas-Saħha tal-Omm u t-Tfal Victoria

Servizz ta' 24 siegħa, 7 ijiem fil-ġimgħa bit-telefon b'xejn b'informazzjoni dwar is-saħha u pariri għall-ġenituri bi trabi u tfal żgħar.

Ċempel: 132 229



---

### Servizzi ta' Hobsons Bay ghas-Sahha ta' l-Omm u t-Tfal

Ċempel: 9932 1300

Web: [www.hobsonsbay.vic.gov.au/Community/Community-services/Families-Children/Maternal-Child-Health-Service](http://www.hobsonsbay.vic.gov.au/Community/Community-services/Families-Children/Maternal-Child-Health-Service)

---

### Socjetà Caroline Chisolm

Jipprovdi firxa ta' s'apport (ghajnunna materjali u s'apport emozzjonali) lil nisa tqal, ġenituri godda u ġenituri ta' tfal żgħar.

Ċempel: 9361 7000

Web: [caroline.org.au/](http://caroline.org.au/)

---

## Servizzi ta' Appoġġ għad-Dizabilità

---

### Disability Resources Centre (DRC) (Ċentru tar-Rizorsi għad-Dizabilità)

Servizz individwali ta' Min Jitkellem Għalik għal adulti b'dizabilitajiet fiżiċi, sensorji, intellettuali, newroloġiċi, psikosocjali u/jew multipli dwar problemi rigward NDIS, Centrelink, akkomodazzjoni u trasport.

Ċempel: 9671 3000

Web: [drc.org.au/](http://drc.org.au/)

---

### Victorian Advocacy League għal Individwi b'Dizabilità (VALID)

Jipprovdu għajnunna individwali għal persuna b'dizabilità biex tgħin issolvi xi problema.

Ċempel: 9416 4003

Web: [www.valid.org.au/](http://www.valid.org.au/)

---



---

### Servizz ta' Min Jitkellem Għalik għal Żgħażaġh b'Dizabilità (Youth Disability Advocacy Service)

S'apport ta' min jitkellem għalik (avokatura) b'xejn għal żgħażaġh li għandhom bejn 12 u 25 sena b'dizabilità.

Ċempel: 0438 638 734

Web: [www.yacvic.org.au/ydas](http://www.yacvic.org.au/ydas)

---

## Servizzi ta' Sapport għall-Anzjani

---

### Helpline tad-Drittijiet tal-Anzjani fil-Victoria

Jekk int jew xi hadd li taf qed tesperjenza abbuż fuq l-anzjani, ċempel għas-sapport u għajnunna.

Ċempel: 1300 368 821

Web: [seniorsrights.org.au/](http://seniorsrights.org.au/)

---

### Relationships Australia – Abbuż tal-Anzjani

L-abbuż fuq l-anzjani jista' jiehdu f'forom differenti. L-iktar forom komuni ta' abbuż fuq l-anzjani huma l-abbuż finanzjarju u n-negliġenza. Numri ta' kuntatt għas-Servizzi dwar Relazzjonijiet tal-Anzjani ta' Relationships Australia jistgħu jinstabu hawn taht.

Ċempel: 1300 364 277

Web: [www.relationships.org.au/relationship-advice/relationship-advice-sheets/what-is-elder-abuse](http://www.relationships.org.au/relationship-advice/relationship-advice-sheets/what-is-elder-abuse)

---

### Servizzi tal-Komunità Multikulturali Awstraljana

Servizzi ta' s'apport għal anzjani kulturalment diversi u għal dawk li jiehdu hsiebhom.

Ċempel: 9689 9170

Web: [www.amcservices.org.au/](http://www.amcservices.org.au/)

---

## Servizzi ta' Carer Support

---

### Carers Victoria

Pariri, gruppi ta' s'apport u pariri għal dawk li qed jiehdu hsieb haddiehor.

Ċempel: 1800 514 845

Web: [www.carersvictoria.org.au/](http://www.carersvictoria.org.au/)

---

### Carer Gateway

Pariri bit-telefon b'xejn, għal kerers, b'forum onlajn, taħriġ iggwidat biex tgħin lilek innifsek u hliet għal-kerers.

Ċempel: 1800 422 737

Web: [www.carergateway.gov.au/](http://www.carergateway.gov.au/)

---

## Apps tat-Telefon

B'xejn biex tużhom u tnizzilhom fuq l-ismartphone tiegħek minn Google Play jew mill-iTunes App store.

---

### Staqsijiet lil Izzy (Ask Izzy)

Tgħin biex issib is-servizzi li għandek bżonn, issa u fil-qrib. Ikopri djar, ikel, kura tas-saħħa, counselling, pariri legali, kura ta' vizzji u aktar.

---

### Daisy

Jgħaqquad in-nisa madwar l-Awstralja ma' servizzi għall-impatt ta' attacchi sesswali, vjolenza fil-familja u vjolenza domestika.