

# Invecchiare in modo positivo

## Guida a informazioni e risorse



# Questa guida

Benvenuto alla seconda edizione della *Guida Invecchiare in modo positivo con informazioni e risorse* del Comune di Nillumbik. Il piano d'azione 2019-2022 *Ageing Well in Nillumbik* (Invecchiare bene a Nillumbik) identifica l'importanza di informazioni e consigli affidabili e accessibili per sostenere i residenti nel prendere decisioni in modo indipendente e nell'accesso a servizi, opportunità e attività. Questa guida risponde direttamente all'esigenza di erogare in modo prioritario informazioni e patrocinio ai residenti anziani.

In questa guida troverai una panoramica delle informazioni e dei dati di contatto di vari fornitori di servizi, organizzazioni e gruppi comunitari, ed enti governativi.

Questa guida è stata elaborata dai servizi di sostegno comunitario del Comune di Nillumbik, con il sostegno del Comitato consultivo del Comune per un invecchiamento positivo, del direttorato per le comunità e delle squadre per le attività ricreative e lo svago.

Questa pubblicazione è disponibile sul sito web del Comune in un formato accessibile.

Le informazioni contenute in questa guida sono corrette al momento della pubblicazione: giugno 2021.

Il Comune di Nillumbik riconosce il popolo Wurundjeri Woi Wurrung, che è il custode tradizione del territorio noto oggi sotto il nome di Nillumbik. Rendiamo omaggio agli Anziani passati e presenti ed estendiamo questo omaggio agli altri popoli delle Prime Nazioni.

# Indice

|  |        |
|--|--------|
| Salute e benessere                                 | 4-8    |
| Servizi di assistenza agli anziani                 | 9-10   |
| Sostegno per prestatori d'assistenza e familiari   | 11-13  |
| Trasporto  | 14-15  |
| Alloggi e sistemazioni                             | 16-18  |
| Ricreazione svago e fitness                        | 19-22  |
| Preparazione per le emergenze                      | 23-25  |
| Aiuti finanziari e per le emergenze                | 26     |
| Alfabetizzazione digitale                          | 27     |
| Volontariato                                       | 28-29  |
| Centri comunitari, case di quartiere e biblioteche | 30-31  |
| Relazioni sociali                                  | 32 -37 |

# Salute e benessere

## Salute mentale

A volte, puoi trovare difficile rimanere sano e forte dal punto di vista mentale ed emotivo. Se sentimenti di tristezza, di preoccupazione o di dolore ti impediscono di vivere appieno la vita, aiuto e sostegno sono disponibili.

## St Vincent's Healthy Ageing Service (Servizio di St Vincent per un invecchiamento sano)

Lunedì–venerdì, 08:30–17:00

L' Healthy Ageing Response Service è un programma gratuito governativo per sostenere la salute mentale e il benessere degli anziani che vivono nella regione nord est di Melbourne. Tu stesso, i tuoi familiari, il tuo prestatore d'assistenza o il tuo medico generico possono segnalarti al programma.

 9231 8443



## Salute fisica

## Better Health Channel (Canale per una salute migliore)

Il Better Health Channel fornisce informazioni mediche e sulla salute.

 [betterhealth.vic.gov.au](https://betterhealth.vic.gov.au)

## Organizzazioni per malattie e patologie croniche specifiche

Molte malattie e patologie croniche hanno un loro ente od organismo rappresentativo che fornisce informazioni, educazione, sostegno, assistenza e patrocinio. Parla con il tuo medico o con un altro operatore sanitario della tua diagnosi e di quali informazioni specifiche, sostegno, servizi e assistenza potrebbero essere a tua disposizione.

## National Home Doctor Service

Il National Home Doctor Service è una rete di medici qualificati che forniscono assistenza medica fuori orario con fattura diretta a Medicare ai pazienti a casa loro e/o nelle strutture residenziali per gli anziani. I medici sono disponibili a partire dalla 18:00 nei giorni feriali, dalle 12:00 di sabato e tutto il giorno di domenica e nei giorni festivi.

### 13 SICK (13 7425)


 [homedoctor.com.au](http://homedoctor.com.au)

## Nurse on Call

24 ore su 24, 7 giorni su 7

Nurse on Call è un servizio telefonico che fornisce una consulenza sanitaria immediata esperta da parte di personale infermieristico diplomato. Il servizio può essere d'aiuto quando: tu o qualcuno di cui ti stai occupando non si sente bene, non sei sicuro se ti devi rivolgere a un medico, sei lontano da casa o in un luogo molto lontano da centri medici o semplicemente vuoi consigli o informazioni sui servizi sanitari nella tua area.

 1300 606 024

 [ambulance.vic.gov.au/nurse-on-call](http://ambulance.vic.gov.au/nurse-on-call)

## Gruppo per informazioni e sostegno sul cancro alla prostata di Eltham

Un gruppo di sostegno per uomini che sono colpiti dal cancro alla prostata, il loro partner e i loro familiari. Informazioni, educazione da operatori sanitari e condivisione delle risorse.

 0468 315 156

 [info@epcisg.org](mailto:info@epcisg.org)

 [epcisg.org](http://epcisg.org)

## Gruppo di sostegno e sociale sul cancro The 4C's (le 4 C)

Le 4 C stanno per 'Chicks with Cancer who Coffee and Chat' (ragazze con il cancro che prendono un caffè e chiacchierano)

 [support@4cs.com.au](mailto:support@4cs.com.au)

 [4cs.com.au](http://4cs.com.au)



## Salute sessuale ed emotiva

Il desiderio sessuale e di intimità nelle relazioni continua mentre invecchiamo. A volte, tuttavia, malattie croniche e il processo d'invecchiamento possono incidere sul proprio desiderio o sulla capacità di continuare relazioni sessuali. Contatta Family Planning Victoria per consigli generici o visita uno dei loro ambulatori.

Essere attratti dal tuo stesso sesso e dichiararsi gay più avanti nella vita non è una cosa insolita. Molte persone per vari motivi non si rendono conto del loro vero orientamento sessuale o non agiscono riguardo ad esso prima della mezza età. Se tu o qualcuno che conosci hai bisogno di consigli onesti e rispettosi, Family Planning Victoria (servizio di pianificazione familiare del Victoria) fornisce informazioni e sostegno.

### Family Planning Victoria

Lunedì–venerdì, 09:00–17:00

 1800 013 952

 [fpv@fpv.org.au](mailto:fpv@fpv.org.au)

 [fpv.org.au](http://fpv.org.au)

## Sostegno per le dipendenze

### DirectLine

24 ore su 24, 7 giorni su 7

DirectLine (Linea diretta) è un servizio telefonico di consulenza, informativo e di segnalazione per chiunque in Victoria sia colpito da problemi legati all'alcol o alla droga, compresi partner, familiari e amici. Il servizio fornisce informazioni, consulenze online, telefoniche e di persona e segnalazioni.


 1800 888 236

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

### Gambler's Help

24 ore su 24, 7 giorni su 7

Gambler's Help (Aiuto al giocatore d'azzardo) fornisce sostegno gratuito, professionale e confidenziale alle persone con problemi di gioco d'azzardo e a coloro che vogliono ridurre o riprendere il controllo di quanto giocano. Puoi chiacchierare per telefono oppure online con uno dei nostri consulenti, e usufruire anche di gruppi di sostegno reciproco e sostegno per familiari e amici.

 1800 858 858

 [gamblershelp.com.au](http://gamblershelp.com.au)

## Altri servizi

### Banksia Palliative Care Service (Servizio di cure palliative di Banksia)

Lunedì–venerdì, 09:00–17:00

Il Banksia Palliative Care Service fornisce servizi specializzati su base domestica, personalizzati di cure palliative e di sostegno agli prestatori d'assistenza e ai familiari, compresi servizi in caso di lutto e di assistenza sociale.

 9455 0822

 [reception@banksiapalliative.com.au](mailto:reception@banksiapalliative.com.au)

### Seniors Rights Victoria

Lunedì–venerdì, 10:00–17:00

Seniors Rights Victoria (ente per i diritti degli anziani del Victoria) fornisce informazioni, sostegno consigli e istruzione per aiutare a prevenire gli abusi sugli anziani e salvaguardare i loro diritti, dignità e indipendenza. I servizi comprendono una linea telefonica informativa, servizi legali specialistici, sostegno a breve termine e patrocinio per gli individui, ed educazione comunitaria. Se tu o qualcuno che conosci stai subendo abusi puoi contattare gratuitamente e in via confidenziale la linea telefonica informativa.

 1300 368 821

 [info@seniorsrights.org.au](mailto:info@seniorsrights.org.au)

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


## Linee telefoniche di sostegno

### Informazioni relative ai costi delle chiamate

**Numeri 1800:** Le chiamate ai numeri 1800 sono gratuite se chiami da una linea telefonica fissa, e per utenti Telstra di telefonia mobile.

**Numeri 13/1300:** Le chiamate a numeri 13 o 1300 sono addebitate al costo di una chiamata locale se chiami da una linea telefonica fissa. Si applicano addebiti maggiori quando chiami da un telefono cellulare.

Controlla con il tuo fornitore di servizi di telefonia mobile per ulteriori informazioni sui costi delle chiamate.

 Se hai bisogno di un interprete, chiama il 131 450 per un servizio d'interpretariato immediato.

### 1800 RESPECT

24 ore su 24, 7 giorni su 7

Linea telefonica nazionale di consulenza sulla violenza sessuale, familiare e domestica per chiunque abbia subito o sia a rischio di violenza fisica o sessuale.

 1800 737 732

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

## FriendLine

10:00-20:00, 7 giorni su 7

FriendLine è a disposizione di tutti coloro che hanno bisogno di riconnettersi o vogliono solo fare quattro chiacchiere.

 1800 424 287

 [friendline.org.au](http://friendline.org.au)

## GriefLine

Lunedì-domenica, 06:00-24:00

Fornisce sostegno alle persone che sperimentano dolore e lutto in ogni stadio della vita.

 1300 845 745

 [griefline.org.au](http://griefline.org.au)

## Lifeline

24 ore su 24, 7 giorni su 7

Servizio telefonico generale e per situazioni di crisi per consulenze, informazioni e segnalazioni; fornisce sostegno e prevenzione in situazioni di crisi a chiunque stia sperimentando sofferenze emotive.

 13 11 14

 [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

## MensLine Australia

24 ore su 24, 7 giorni su 7

Consulenza telefonica e online per uomini con problemi familiari e nelle relazioni.

 1300 789 978

 [mensline.org.au](http://mensline.org.au)

## SANE Australia

Lunedì-venerdì, 10:00-22:00

Fornisce sostegno tra pari, informazioni, orientamento e segnalazioni a persone colpite da problemi di salute mentale o hanno bisogno di sostegno per gestirli, compreso sostegno a familiari e amici.

 1800 187 263

 [sane.org](http://sane.org)

## Wire Women 's Support Line

Lunedì-venerdì, 09:00-17:00

Fornisce sostegno, informazioni e segnalazioni alle donne riguardo a qualsiasi problema, come relazioni familiari e questioni legali, violenza domestica e familiare, situazione abitativa e mancanza di dimora, salute mentale.

 1300 134 130

 [wire.org.au](http://wire.org.au)



# Servizi di assistenza agli anziani

## Hai bisogno di sostegno per vivere in casa in modo indipendente?

Ci sono molti servizi che possono aiutarti a mantenere una buona qualità della vita mentre vai avanti con gli anni. Alcuni servizi che possono aiutarti a mantenerti in buona salute e indipendente includono assistenza per i compiti quotidiani in casa, consegna pasti, trasporto comunitario, servizi di cura personale, e servizi sanitari paramedici.

## My Aged Care

Lunedì–venerdì, 08:00–21:00 e sabato, 10:00–14:00

My Aged Care è il punto d'ingresso per i servizi di assistenza agli anziani finanziati dal Governo australiano.

☎ 1800 200 422

📧 [myagedcare.org.au](https://myagedcare.org.au)

Se hai bisogno di sostegno per orientarti nel sistema di assistenza agli anziani, o vuoi parlare con qualcuno delle alternative a tua disposizione, chiama l'Aged Care Navigation and Advocacy Officer (addetto alla guida e al patrocinio per l'assistenza agli anziani) del Comune.

☎ 9433 3111

✉ [agedcare@nillumbik.vic.gov.au](mailto:agedcare@nillumbik.vic.gov.au)



## Fare un reclamo

Se hai preoccupazioni sulla qualità del servizio di assistenza agli anziani che tu o qualcun altro stai ricevendo, è importante che tu ne parli.

## Aged Care Complaints Commissioner (Commissario per i reclami sull'assistenza agli anziani)

**Lunedì–venerdì, 09:00–17:00**

Puoi fare reclami sull'assistenza domiciliare e residenziale finanziata dal Commonwealth tramite il Commissario per i reclami sull'assistenza agli anziani.

Lo puoi fare per telefono, per lettera od online. Sono a disposizione servizi d'interpretariato.

Aged Care Quality and Safety Commission

✉ **GPO Box 9819,  
Melbourne 3000**

☎ **1800 951 822**

📍 **agedcarequality.gov.au**

## Elder Rights Advocacy (patrocinio per i diritti degli anziani)

**10:00-22:00, 7 giorni su 7**

Se vuoi sostegno per la presentazione del tuo reclamo, i patrocinatori di Elder Rights Advocacy (ERA) rimarranno accanto a te e ti sosterranno nel trovare una soluzione per te soddisfacente.

ERA è il membro del Victoria dell'Older Persons Advocacy Network (Rete per il patrocinio delle persone anziane, OPAN). Fornisce patrocinio, informazioni ed educazione comunitaria gratuita, indipendente e confidenziale per le persone anziane, con particolare attenzione per l'assistenza domiciliare e residenziale finanziata dal Commonwealth.

☎ **1800 700 600  
or 9602 3066**

📍 **era.asn.au**



# Sostegno per prestatori d'assistenza e familiari

Se stai prestando assistenza non pagata a un familiare, partner o amico, esiste una gamma di servizi di sostegno a tua disposizione.

## Carer Gateway

Lunedì–venerdì, 08:00–17:00

Un'iniziativa del governo australiano che sostiene prestatori d'assistenza di tutte le età con sostegno, assistenza di sollievo e patrocinio, in particolare per i prestatori d'assistenza di anziani e di familiari anziani. Carer Gateway è il punto d'ingresso per tutti gli prestatori d'assistenza. Si tratta di un servizio gratuito a disposizione di genitori, partner, coniugi, figli o amici che si occupano di qualcuno con una disabilità, una patologia, una malattia mentale; o qualcuno che sia cagionevole di salute a causa dell'età.

Non c'è bisogno che tu sia diventato da poco prestatore d'assistenza per utilizzare i servizi di Carer Gateway – qualsiasi prestatore d'assistenza può usarli.

 1800 422 737

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

## Merri Health – Servizi per i prestatori d'assistenza

Merri Health è il fornitore dei servizi di Carer Gateway per Nillumbik e altre regioni settentrionali. Sostiene i prestatori d'assistenza con aiuto flessibile e individualizzato, compreso sostegno nell'orientarsi, coordinare e accedere ai servizi, consulenze, consigli sulla demenza, assistenza di sollievo e assistenza di sollievo d'emergenza, e sostegno tra pari.

Per registrarti per i servizi per i prestatori d'assistenza di Merri Health chiama Carer Gateway:

 1800 422 737

## Linea informativa per i prestatori d'assistenza di Mind Australia

Lunedì–venerdì, 09:00–17:00

Informazioni gratuite, confidenziali e sostegno per familiari, prestatori d'assistenza e amici di persone con una malattia mentale.

 1300 554 660

 [mindaustralia.org.au](http://mindaustralia.org.au)

## healthAbility

Lunedì–venerdì, 09:00–17:00

healthAbility offre gruppi di sostegno per prestatori d'assistenza di persone anziane e persone con disabilità. Questi gruppi forniscono sollievo, informazioni e sostegno in un ambiente amichevole e rilassato.

HealthAbility offre vari gruppi di sostegno specifico per la demenza, tra cui programmi settimanali basati in centri sulla demenza, e un programma di escursioni per persone più giovani con demenza precoce. Questi programmi offrono alternative flessibili di sollievo per i prestatori d'assistenza.

 917 Main Rd, Eltham, 3095

 9430 9100

 [healthability.org.au](http://healthability.org.au)

## Carers Victoria

Lunedì–venerdì, 08:30–17:00

Carers Victoria è la voce a livello statale dei prestatori d'assistenza di familiari, rappresentando e fornendo sostegno ai prestatori d'assistenza in tutto il Victoria. Offre consulenza, informazioni e a consigli gratuiti, oltre a lavoro di ricerca e di definizione delle linee di condotta. Fornisce anche educazione e formazione, e puoi assisterti nell'accesso a gruppi di sostegno per prestatori d'assistenza.

 1800 514 845

 [reception@carersvictoria.org.au](mailto:reception@carersvictoria.org.au)

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

## Grandparents Victoria

Lunedì–venerdì, 09:00–16:30

I bisogni delle famiglie stanno diventando sempre più complessi, e il supporto che i nonni offrono alle loro e ad altre famiglie è significativo e prezioso. Grandparents Victoria è l'organizzazione di rappresentanza e patrocinio dei bisogni dei nonni, in modo da plasmare un futuro positivo per tutti i bambini.

 9372 2422

 [grandparents.com.au](http://grandparents.com.au)



Se sei un nonno o un  
prestatore d'assistenza non  
genitore di un bambino,  
puoi ottenere aiuto  
supplementare come  
versamenti per l'assistenza  
all'infanzia e servizi Medicare.

## Linea telefonica del Centrelink di consulenza per i nonni:

☎ 1800 245 965

## Gruppi di gioco per i nonni

Ogni martedì durante il periodo  
scolastico, 10:00-12:00

Incontra altri nonni che presta  
assistenza a bambini e fai fare  
esperienza ai bambini di cui ti  
occupi in un gruppo di gioco.

Centro per le famiglie di  
Coniston Street

🏠 28 Coniston St,  
Diamond Creek

☎ 9433 3733

## Kinship Carers Victoria

Lunedì–venerdì, 09:00–16:30

Fornisce sostegno e patrocinio  
ai nonni, ai fratelli e sorelle  
e ad altri parenti e amici di  
famiglia che si occupano di  
bambini.

☎ 9372 2422

📍 [kinshipcarersvictoria.org](http://kinshipcarersvictoria.org)




Sostegno per prestatori d'assistenza e familiari

# Trasporto

## Trasporto comunitario

Il Comune fornisce un servizio di trasporto porta a porta alimentato da guidatori volontari per persone con più di 65 anni d'età, e segnalate tramite My Aged Care. Questo servizio è mirato alle persone che non sono più in grado di trasportarsi da soli, alle persone con una disabilità e/o ai loro prestatori d'assistenza, in modo che possano accedere ad attività nella comunità. Contattaci se il trasporto è necessario per persone al di sotto dei 65 anni d'età.

 9433 3111

 [community.transport@nillumbik.vic.gov.au](mailto:community.transport@nillumbik.vic.gov.au)

## Concessioni

I titolari di una tessera per anziani del Victoria (disponibile da Seniors Online Victoria) hanno diritto a una serie di benefici sui servizi di trasporti pubblico. I benefici includono una myki gratuita, che ti dà diritti a tariffe scontate su treni, tram e autobus durante la settimana. Ti dà anche diritto a tariffe scontate per la V/Line, a buoni di viaggio fuori dagli orari di punta, e viaggi gratuiti il sabato e la domenica.

Per i criteri d'idoneità e per fare domanda, puoi raccogliere un modulo dalla tua biblioteca locale o scaricarne una copia dal sito web di Seniors Online Victoria.

 1300 797 210

 [seniorcard@health.vic.gov.au](mailto:seniorcard@health.vic.gov.au)

 [seniorsonline.vic.gov.au](http://seniorsonline.vic.gov.au)

## Sistema di permessi per parcheggi accessibili

Il sistema di permessi per parcheggi accessibili (Accessible Parking Permit Scheme, APP) ha sostituito il sistema di parcheggi per le persone disabili (Disabled Person's Parking Scheme, DPP) nel marzo 2021. Il nuovo sistema è gestito dai Comuni locali ed è richiesto un modulo di domanda, online o in formato cartaceo disponibile presso il Comune.

I residenti che richiedono un nuovo permesso, o la sostituzione di un permesso esistente, dovranno fare domanda tramite il nuovo procedimento per le domande. Il nuovo sistema snellisce il procedimento per le domande, rimuove il bisogno di nuove valutazioni per coloro che hanno una disabilità permanente e include come valutatori i terapisti occupazionali, oltre ai medici generici.

Gli attuali titolari di permessi DPP riceveranno una lettera un mese prima della scadenza del loro permesso, con istruzioni su come fare domanda secondo il nuovo sistema.

Se hai bisogno di assistenza nel presentare una domanda, chiama il 9433 3111 per prendere un appuntamento con un addetto del Comune della squadra Community Safety (sicurezza comunitaria).

 9433 3111

 [nillumbik.vic.gov.au](http://nillumbik.vic.gov.au)

## LINK Community Transport

Lunedì–venerdì, 09:00–17:00

Link Community Transport è un'organizzazione senza scopi di lucro che fornisce trasporti per persone anziane e i loro prestatori d'assistenza e Nillumbik e nei dintorni. Questo servizio porta a porta di autisti volontari opera dal lunedì al venerdì, e offre anche un programma di escursioni sociali per anziani.

 1300 546 528

 [admin@lct.org.au](mailto:admin@lct.org.au)

 [linkcommunitytransport.org.au](http://linkcommunitytransport.org.au)


## Multi-Purpose Taxi Program (Programma taxi multi-uso)

Lunedì–venerdì, 08:30–16:30

Il Multi-Purpose Taxi Program (Programma taxi multi-uso, MPTP) è un'iniziativa del Governo statale del Victoria che opera tramite la Taxi Services Commission (Commissione per i servizi di taxi). Il programma assiste le persone con bisogni di accessibilità e mobilità offrendo ai membri tariffe sussidiate per i passeggeri di veicoli commerciali.

I richiedenti devono soddisfare requisiti di residenza, medici e finanziari, e compilare un modulo di domanda comprendente documentazione da un medico.

Per maggiori informazioni sul about the Multi-Purpose Taxi Program contatta direttamente la Taxi Services Commission.

 1800 638 802

 [mptp@taxi.vic.gov.au](mailto:mptp@taxi.vic.gov.au)


 [taxi.vic.gov.au](http://taxi.vic.gov.au)

# Alloggi e sistemazioni

## Case per l'assistenza agli anziani

Le case per l'assistenza agli anziani (a volte note come case di riposo o strutture residenziali per anziani) sono rivolte a qualcuno che non è più in grado di vivere a casa e ha bisogno di aiuto continuativo per i compiti quotidiani o l'assistenza sanitaria.

**Contatta My Aged Care al**

 **1800 200 422** per concordare una valutazione stabilire la tua idoneità per i servizi di assistenza di sollievo o assistenza permanente.

## Supported Residential Services (Servizi residenziali supportati, SRS)


I Supported Residential Services forniscono alloggio e assistenza a persone che hanno bisogno di sostegno nella vita quotidiana. Si tratta di servizi operati da privati, e devono essere registrati presso il Governo statale del Victoria.

È importante notare che ogni SRS è registrato e regolato dal Ministero della salute e dei servizi alla persona del Victoria e non fa parte del sistema per l'assistenza agli anziani del Governo federale australiano.

## Villaggi per gli anziani

I villaggi per gli anziani offrono agli adulti più anziani (sopra i 55 anni d'età) l'alternativa di trasferirsi in una comunità specificamente ideata per soddisfare i loro bisogni abitativi, sociali e ricreativi. Molte persone scelgono di trasferirsi in un villaggio per anziani quando vogliono ridimensionare la loro abitazione rispetto alla loro casa familiare e/o vogliono cambiare stile di vita.

Consumer Affairs Victoria ha redatto una 'Guide to choosing and living in a retirement village' (Guida alla scelta e alla vita in un villaggio per anziani), con informazioni sulle tariffe che possono essere applicate, oltre a un **registro pubblico dei villaggi per anziani.**

 1300 558 181

 [consumer.vic.gov.au/  
retirementvillages](https://consumer.vic.gov.au/retirementvillages)



## Haven Home Safe

Lunedì–venerdì, 10:00–16:00

Il locale servizio per gli alloggi e i senza tetto nel Comune di Nillumbik è Haven Home Safe. Può aiutarti a trovare sistemazioni d'emergenza, fornisce informazioni e segnalazioni per gli alloggi, assistenza e sostegno per gli affitti.

 1300 428 364

 [havenhomesafe.org.au](https://havenhomesafe.org.au)

## Linea telefonica statale per i senza tetto

24 ore su 24, 7 giorni su 7

Chiama se sei senza una dimora, se sei a rischio di rimanere senza una dimora o se stai sfuggendo alla violenza familiare.

 1800 825 955

## Home at Last (HAL)


Lunedì–venerdì, 10:00–16:00

Home at Last è un servizio gratuito che fornisce consigli, sostegno e patrocinio confidenziale per le persone d'età uguale o superiore ai 50 anni per aiutarle a trovare un alloggio. Home at Last è a disposizione delle persone del Victoria con un reddito basso. Fornisce assistenza su base individuale, o ti collega a un servizio che può essere d'aiuto.

- Informazioni sulle alternative per alloggi a prezzi abbordabili
- Sostegno per persone a rischio di rimanere senza dimora
- Consigli e patrocinio per persone che vivono in case per anziani
- Segnalazioni per aiutarti con le questioni legate all'affitto.

 1300 765 178

 [haag@oldertenants.org.au](mailto:haag@oldertenants.org.au)

 [oldertenants.org.au](https://oldertenants.org.au)



## Housing for the Aged Action Group (Gruppo d'azione case per gli anziani, HAAG)

HAAG è specializzata nei bisogni per gli alloggi delle persone anziane, e patrocina la realizzazione di cambiamenti sociali e della giustizia sugli alloggi.

 1300 765 178

 [oldertenants.org.au](http://oldertenants.org.au)

## Tenants Victoria

Lunedì–venerdì, 10:00–14:00

Fornisce informazioni, consigli confidenziali, assistenza e patrocinio per chi è in affitto. Tenants Victoria non fornisce pareri su controversie tra co-affittuari.

Rispondono alle chiamate avvocati, patrocinatori e addetti all'accettazione con conoscenze specialistiche sulle leggi del Victoria sugli affitti.


 9416 2577

 [tenantsvic.org.au/contact-us/](http://tenantsvic.org.au/contact-us/)

## Justice Connect

Lunedì–venerdì, 09:30–17:00


Se sei rischio di rimanere senza una dimora, Justice Connect può aiutarti con pareri legali e sostegno gratuiti.

 1800 606 313

 [justiceconnect.org.au](http://justiceconnect.org.au)

## Seniors Information Victoria (Centro Informazioni per gli anziani del Victoria)

Fornisce informazioni gratuite, tramite una linea telefonica gestita da volontari, sulle alternative sugli alloggi per le persone anziane.

 1300 135 090


 [cotavic.org.au](http://cotavic.org.au)

## Victorian Legal Aid

Lunedì–venerdì, 08:00–18:00

Victorian Legal Aid si concentra sulla protezione dei diritti degli abitanti del Victoria e rappresenta coloro che ne hanno maggiormente bisogno.

 1300 792 387

 [legalaid.vic.gov.au](http://legalaid.vic.gov.au)

# Ricreazione svago e fitness

Esercizio e attività fisica regolari sono importanti per la salute fisica e mentale di quasi tutti, anziani compresi. Essere fisicamente attivo può aiutarti a continuare a fare le cose che ti piacciono e a rimanere indipendente mentre invecchi. Un'attività fisica regolare per periodi di tempo prolungati può produrre benefici alla salute a lungo termine.

## Strutture per lo svago

Il Comune possiede cinque centri sportivi, per lo svago e la ricreazione comunitaria, tutti gestiti da Aligned Leisure. Il campo da golf di Yarrambat Park è di proprietà comunale ed è gestito da Belgravia Health e da Leisure Group. Contatta ciascuna struttura per avere maggiori informazioni su corsi e programmi mirati a chi ha più di 55 anni.

## Community Bank Stadium

- Tre campi polivalenti
- Lezioni di gruppo di fitness
- Noleggio sala riunioni
- Jets Gymnastics
- Caffé

 129-163 Main Hurstbridge Rd,  
Diamond Creek

 9438 8900

 [cbsf@alignedleisure.com.au](mailto:cbsf@alignedleisure.com.au)

 [communitybankstadium.com.au](http://communitybankstadium.com.au)



## Centro comunitario di Diamond Creek

- Club benessere
- Sala cardio/stretching
- Bici indoor
- Lezioni di gruppo di fitness
- Noleggio sala riunioni
- Stadio
- Assistenza all'infanzia
- Spazi comunitari

 28 Main Rd,  
Diamond Creek


 9438 5299

 [dccc@alignedleisure.com.au](mailto:dccc@alignedleisure.com.au)

 [diamondcreekcc.com.au](http://diamondcreekcc.com.au)

## Piscina scoperta di Diamond Creek

- Piscina da 25 metri riscaldata ombreggiata
- Piscina per il gioco per bambini piccoli con protezione dal sole
- Attrezzature per BBQ

 1 Elizabeth St,  
Diamond Creek,

 9438 1883


 [dcop@alignedleisure.com.au](mailto:dcop@alignedleisure.com.au)

 [diamondcreekpool.com.au](http://diamondcreekpool.com.au)


## Centro sportivo e per il fitness di Diamond Valley

- Club benessere
- Lezioni di gruppo di fitness
- Assistenza all'infanzia
- Personal trainer
- Stadio
- Gli sport comprendo pallacanestro, badminton, netball, tennis da tavolo, squash e dodge ball.

 44 Civic Drive,  
Greensborough

 9435 8444

 [dvsfc@alignedleisure.com.au](mailto:dvsfc@alignedleisure.com.au)

 [diamondvalleysfc.com.au](http://diamondvalleysfc.com.au)

## Centro per lo svago di Eltham

- Piscina riscaldata di 25 metri
- Piscina per imparare a nuotare
- Idromassaggio, bagno di vapore e sauna
- Club benessere
- Lezioni per esercizi di gruppo
- Bici indoor
- Stadio
- Sala programmi
- Assistenza all'infanzia
- Suite benessere
- Caffè indoor / all'esterno

 40 Brougham St, Eltham

 9439 2266

 [eltham@alignedleisure.com.au](mailto:eltham@alignedleisure.com.au)

 [elthamleisurecentre.com.au](http://elthamleisurecentre.com.au)

## Campo da golf di Yarrambat Park

Il campo da golf di Yarrambat comprende 18 buche, oltre a golf virtuale, un bar, un bistrò, un negozio per professionisti, un driving range e un centro riunioni.

 649 Yan Yean Rd, Yarrambat

 9436 2201

 [yarrambatgolf.com.au](http://yarrambatgolf.com.au)

## Gruppi per esercizi

L'esercizio regolare può essere d'aiuto per il mantenimento del peso, il rafforzamento di ossa e muscoli e il miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione. I gruppi per esercizi sono adatti a tutti, compresi coloro con malattie croniche o in convalescenza da infortuni o malattie.

healthAbility offre un'ampia gamma di lezioni e gruppi, per maggiori informazioni

 9430 9100


 [healthability.org.au/groups-programs](http://healthability.org.au/groups-programs)

## Be in Motion – esercizi che puoi fare a casa

Se preferisci fare esercizi dal comfort della tua casa il Comune, in collaborazione con Aligned Leisure, ha sviluppato una guida per esercizi leggeri. L'opuscolo Be in Motion (Mettiti in movimento) fornisce un programma specificamente ideato per esercizi da fare in casa che mira a migliorare i quattro capisaldi della salute per gli adulti: equilibrio, forza, aerobica e flessibilità. Prendi una copia cartacea dell'opuscolo a:

- Centro comunitario di Diamond Creek
- Living & Learning Nillumbik di Diamond Creek
- Centro per lo svago di Eltham
- Living & Learning Nillumbik di Eltham
- Polo comunitario di Hurstbridge
- & Learning Nillumbik di Panton Hill Living
- Uffici del Comune

Oppure contatta il Comune al

 9433 3111 e te ne manderemo uno per posta.

## Club sportivi locali

Nel Comune ci sono molti club sportivi per persone di tutte le età e abilità. Molti di questi club comprendono persone sopra i 55 anni d'età, e sono alla ricerca di nuovi soci. Dal tiro con l'arco alle bocce, ai club di tennis e ai gruppi per camminate locali, trova oggi stesso un club sportivo chiamando il Comune.

☎ 9433 3111

✉ [leisure@nillumbik.vic.gov.au](mailto:leisure@nillumbik.vic.gov.au)

➔ [nillumbik.vic.gov.au/Living-in/Sport-and-recreation/Local-sports-club-directory](http://nillumbik.vic.gov.au/Living-in/Sport-and-recreation/Local-sports-club-directory)

## Sentieri ricreativi

Nilumbik ha oltre 50 km di sentieri regionali e locali. Molti di questi sentieri sono ad uso condiviso per camminare, andare in bicicletta e cavalcare. Un elenco di questi sentieri si può trovare sul sito web del Comune. Esiste anche una serie di gruppi d'utenti all'interno del Comune che utilizza la rete di sentieri, tra cui gruppi per cavalcate, di ciclismo, per la corsa, per camminate e di orientamento. Cerca 'trails' sul sito web del Comune.

☎ 9433 3111

➔ [nillumbik.vic.gov.au](http://nillumbik.vic.gov.au)



# Preparazione per le emergenze

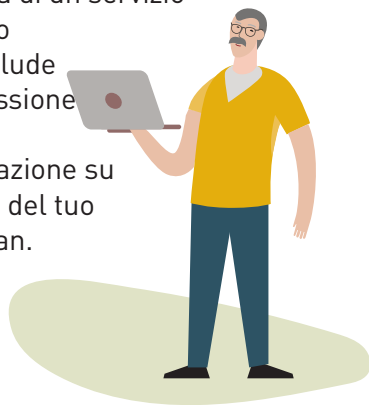
A seconda delle tue circostanze, puoi essere maggiormente a rischio di subire gli impatti di un'emergenza a causa di fragilità, condizioni di salute, mobilità limitata e mancanza di accesso a servizi di sostegno e a reddito. È importante pensare a come prepararsi per un'emergenza sia fisicamente che dal punto di vista pratico, e a comunicare questo piano alle persone nella tua rete di sostegno.

Per aiutarti a prepararti per le emergenze, sono disponibili alcuni strumenti per la pianificazione.


- RediPlan della Croce Rossa australiana è una guida alla preparazione in caso di disastri imbottita di consigli e strategie utili su come prepararsi per qualsiasi disastro e preparare il tuo piano per le emergenze. Scarica il RediPlan presso [redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters](https://redcross.org.au/get-help/emergencies/resources-about-disasters). Si possono ottenere copie cartacee chiamando la Croce Rossa: **1800 232 969**

- Il CFA ha una gamma di pubblicazioni per aiutarti a prepararti per gli incendi, compresi *Your Guide to Survival Plan* (La tua guida al piano per la sopravvivenza), *Your Bushfire Plan* (Il tuo piano per gli incendi boschivi) e il *'Fire Ready Kit'* (Kit per la preparazione contro gli incendi), tutti disponibili presso [cfa.vic.gov.au/plan-prepare](https://cfa.vic.gov.au/plan-prepare)

Se hai bisogno di sostegno, risorse o patrocinio aggiuntivo per prepararti, puoi contattare la Croce Rossa australiana al **1800 232 969**. La Croce Rossa fornisce sostegno alle persone vulnerabili per la pianificazione per le emergenze. Si tratta di un servizio gratuito che include una sessione per la preparazione su misura del tuo RediPlan.



## Contatti importanti

**Nel caso di un'emergenza** chiama la Polizia i servizi antincendio e l'ambulanza in una situazione in cui è in pericolo la vita o in cui il tempo è un fattore critico al  000

**Numero per messaggi di testo d'emergenza:** 106

**Emergenze per alluvioni, tsunami e terremoti**

SES (State Emergency Services)

 132 500

**Dove ottenere informazioni sulle emergenze**

**Linea diretta di VicEmergency**

 1800 226 226

Se hai difficoltà d'udito o di parola, puoi contattare la linea telefonica diretta di VicEmergency tramite il Servizio nazionale di ritrasmissione (National Relay Service):

 1800 555 677

Se non parli l'inglese, chiama la linea telefonica diretta di VicEmergency tramite il servizio di traduzione e interpretariato (TIS):

 131 450

 [emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au)

**Applicazione di VicEmergency**

Scarica l'applicazione di VicEmergency sul tuo smart phone dall'App Store o da Google Play


**Aggiornamenti radio**

- ABC Local Radio 774 AM
- Plenty Valley FM 88.6


**Interruzioni di corrente e linee elettriche cadute**

**Ausnet Services**


**Informazioni generali:**

 1300 360 795

**Per emergenze elettriche:**

 13 17 99


**Numero di contatto d'emergenza per gli utenti con supporto vitale:**

 1800 818 832


**Interruzioni della fornitura del gas e guasti**

**Australian Gas Networks**

**Informazioni generali:**

 1300 001 001

**Segnala una perdita:**

 1800 427 532



## Acqua – guasti ed emergenze

Yarra Valley Water

☎ 13 27 62

## Chiusure stradali e pericoli del traffico

VicRoads

☎ 131 170

## Disaster Legal Help Victoria

Lunedì–Venerdì, 08:00–17:00

Disaster Legal Help Victoria fornisce consigli e assistenza legale gratuita e segnalazioni agli abitanti del Victoria colpiti da un disastro.

☎ 1800 113 432

➔ [disasterlegalhelp.org.au](https://disasterlegalhelp.org.au)



# Aiuti finanziari e per le emergenze

Chiedere aiuto a qualcuno può essere difficile, ma non c'è niente di male nel farlo. Ci sono organizzazioni che forniscono sollievo finanziario e in caso di emergenza ai residenti di Nillumbik.

## Sostegno comunitario di Diamond Valley:

☎ 9435 8282

## Aiuti alimentari Croce Rossa:

☎ 1800 675 398

(possono essere applicati criteri)

## Anglicare Victoria:

☎ 1800 809 722

## Kildonan UnitingCare:

☎ 1800 002 992




# Alfabetizzazione digitale

Se vuoi imparare o accrescere la tua fiducia nell'usare la tecnologia e dispositivi per migliorare la tua qualità della vita, ci sono alternative a tua disposizione nel Comune.

## Prendi a noleggio un iPad

Il Comune di Nillumbik ha iPad disponibili per il noleggio. Il programma mira ad aiutare le persone anziane con le loro competenze digitali e a migliorare le loro connessioni sociali.

Per maggiori informazioni, chiama l'Addetto alle connessioni sociali del Comune al  9433 3111

## Aiuto con la tecnologia

Hai domande da fare sui tuoi dispositivi? Oppure vuoi imparare come sfruttare al massimo ciò che offre la tecnologia?

## Servizio bibliotecario regionale di Yarra Plenty

Passa da una qualsiasi biblioteca YPRL con il tuo dispositivo e fatti aiutare.

### Biblioteca di Eltham

 Panther Place, Eltham

 9439 9266

### Biblioteca di Diamond Valley

 Civic Drive, Greensborough

 9434 3809

### Living & Learning Nillumbik

Volontari amichevoli pronti ad assisterti possono aiutarti a imparare le basi dell'utilizzo di dispositivi digitali e a rapportarti con internet nei seguenti luoghi. Chiama per fissare un appuntamento.

 9433 3744




# Volontariato

Fare il volontario è un ottimo modo per farsi coinvolgere nella comunità e per dare un contributo positivo, e i benefici nel fare il volontario sono numerosi e variegati. La comunità di Nillumbik ha una ricca storia di volontariato, ed è disponibile una serie di opportunità.


## Polo volontari DVCS

Lunedì–venerdì, 10:00–16:00

Per trovare il tuo ruolo perfetto come volontario, parla con la squadra presso il Polo per i volontari di Diamond Valley Community Support (Servizi di sostegno comunitario di Diamond Valley, DVCS).

 Shop 378a Level 3  
Greensborough Plaza, 25 Main  
St Greensborough 3088

 9435 8282

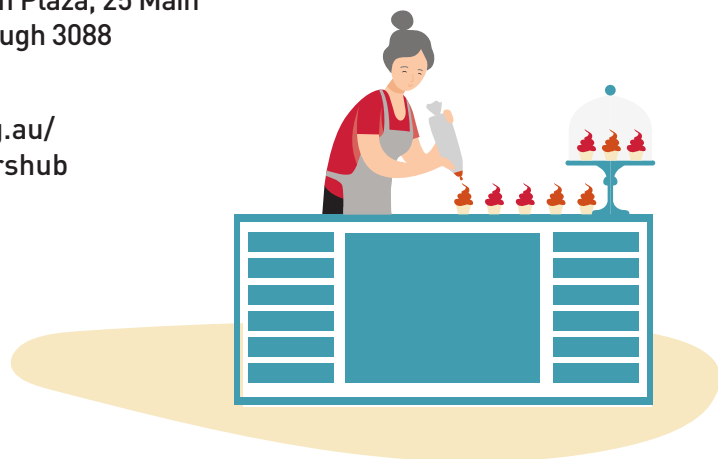
 [dvsupport.org.au/  
dvcsvolunteershub](https://dvsupport.org.au/dvcsvolunteershub)

## Friends Groups (Gruppi di amici)

Un gruppo di amici è un gruppo di volontari interessati a un particolare parco, riserva o specie di pianta autoctona o animale. I membri sono coinvolti in attività come la piantumazione, il controllo delle erbacce, la pacciamazione, o il monitoraggio di piante, animali o della qualità dell'acqua. Ci sono 16 Gruppi di amici attivi all'interno del Comune. I gruppi sono sempre alla ricerca di nuovi membri. Cerca 'help improve your local environment' (aiuta a migliorare il tuo ambiente locale) sul sito web del Comune.

 9433 3121

 [nillumbik.vic.gov.au](https://nillumbik.vic.gov.au)



## Società storiche

Nillumbik a una serie di società storiche e organizzazioni che celebrano la storia di cittadine e distretti individuali. Queste organizzazioni di volontari giocano un ruolo importante nel preservare l'unico retaggio del nostro Comune, e forniscono un'ottima opportunità per incontrarsi con idee simili.

### Società storica di St Andrews/ Queenstown:

☎ 9710 1519

✉ [flygaye@hotmail.com](mailto:flygaye@hotmail.com)

### Eltham District Historical Society Inc. (Società storica del distretto di Eltham):

☎ 0409 021 063

✉ [edhsoffice@gmail.com](mailto:edhsoffice@gmail.com)

### Società storica di Nillumbik:

☎ 9438 5619

✉ [elliscottage@gmail.com](mailto:elliscottage@gmail.com)

### Società storica di Yarrambat :

☎ 9435 5320

✉ [bjsmith007@bigpond.com](mailto:bjsmith007@bigpond.com)



# Centri comunitari, case di quartiere e biblioteche

## Allwood House

Allwood House è una organizzazione comunitaria senza scopi di lucro che fornisce una gamma di attività e servizi. Connette le persone tramite opportunità sociali e per l'apprendimento accessibili, indipendentemente dalla loro età od origine.

🏠 901 Main Rd, Hurstbridge

☎ 9718 2717

🌐 [allwoodhouse.org.au](http://allwoodhouse.org.au)

## Living & Learning Nillumbik

Nillumbik ha tre case di quartiere che offrono una gamma di attività comunitarie, corsi brevi e qualifiche riconosciute a livello nazionale. Puoi incontrare gente nuova, imparare qualcosa di nuovo, metterti alla prova, fare volontariato o solo collegarti con la tua comunità locale

🌐 [livingandlearning.vic.gov.au](http://livingandlearning.vic.gov.au)

### Living & Learning di Diamond Creek

🏠 119 Cowin St,  
Diamond Creek

### Living & Learning di Eltham

🏠 739 Main Rd, Eltham

### Living & Learning di Panton Hill

🏠 18 Bishops Rd, Panton Hill

☎ 9433 3744



## Centro comunitario di St Andrews

Il centro comunitario di St Andrews offre lezioni su salute e benessere, attività manuali, gruppi per i film, manifestazioni sociali comunitarie e altro ancora.

- 📍 35 Caledonia St,  
St Andrews 3761
- ☎️ 9710 1223
- ➔ [standrewscommunitycentre.org](http://standrewscommunitycentre.org)

## Servizio bibliotecario regionale di Yarra Plenty

YPRL offre numerose attività, sessioni e workshop in tutte e 9 le sue sedi, due delle quali si trovano nel Comune di Nillumbik. Le biblioteche non offrono solo servizi di prestito di libri, riviste e film, ma sono anche un posto in cui fare amicizie, esplorare qualcosa di nuovo, o farsi aiutare con la tecnologia. Altri servizi di YPRL comprendono una vasta biblioteca elettronica, una stazione "Clicca e ritira" nel Polo di Hurstbridge, una biblioteca mobile e anche servizi bibliotecari a domicilio e di presenza sul territorio.

➔ [yprl.vic.gov.au](http://yprl.vic.gov.au)

### Biblioteca di Eltham

- 📍 Panther Place, Eltham
- ☎️ 9439 9266

### Biblioteca di Diamond Valley

- 📍 Civic Drive, Greensborough
- ☎️ 9434 3809



# Relazioni sociali

Ci sono moltissime opportunità per incontrare gente nuova a Nillumbik, e trovare nuovi interessi e attività.

## Country Women's Association (Associazione delle donne nelle aree rurali, CWA)

La Country Women's Association fornisce spazi alle donne per creare amicizie, imparare e condividere nuove abilità, e fare volontariato per assistere i più vulnerabili e bisognosi.

## CWA di Hurstbridge

☎ 0419 917 016

✉ cwahurstbridge@gmail.com

## VIEW Club serale

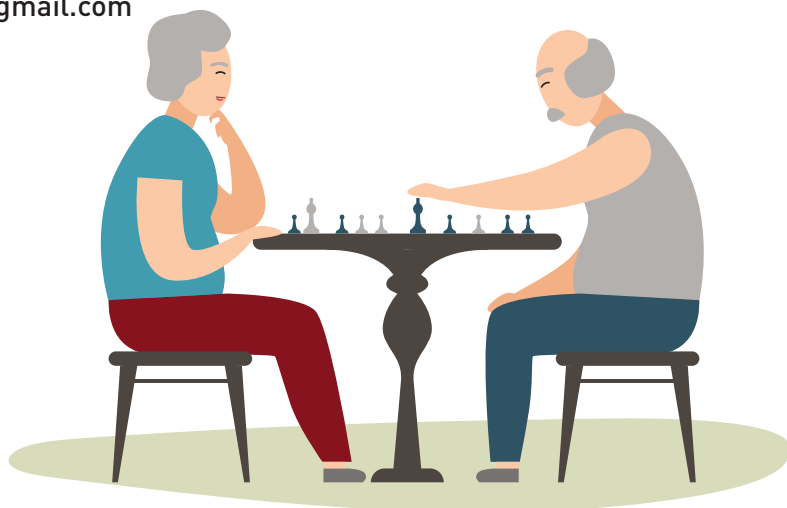
VIEW è una delle principali organizzazioni femminili di volontariato e sostiene i bambini svantaggiati tramite il programma Learning For Life di The Smith Family. Ci sono due VIEW Club a Nillumbik. Entrambi offrono discorsi mensili, varie attività, occasioni di divertimento e amicizia mentre sostengono gli studenti di Learning for Life.

## VIEW Club serale di Greensborough :

☎ 0423 739 785

## VIEW Club serale di Eltham:

☎ 0402 910 240





## Hurstbridge Sow and Grow Garden Club Inc.

L'Hurstbridge Sow and Grow Garden Club Inc sostiene i soci con un vivo interesse per i giardini, il giardinaggio e la cura dell'ambiente. Le sue riunioni mensili variano di contenuto, anche se di solito includono il discorso di un esperto o comprendono attività concrete mirate a migliorare abilità pratiche.

☎ 0437 352 378

✉ hbridgegardenclub@gmail.com

## Lions Club

I Lions Club fanno parte di un'organizzazione internazionale di servizio, che sostiene iniziative comunitarie locali e a più ampio raggio. Divertiti e fai amicizie mentre eserciti un'influenza positiva sulla comunità locale.

**Ci sono tre Lions Club a Nillumbik.**

### Lions Club di Diamond Valley

☎ 0458 687 639

✉ presidentdvlions@gmail.com

### Lions Club di Eltham

☎ 9068 3923

✉ lthamlionsclub@gmail.com

### Lions Club di Nillumbik

☎ 0407 400 743

✉ michaelangan70@gmail.com




## Men's Sheds

Men's Sheds offre agli uomini un ambiente sicuro e attivo dove possono stare bene con se stessi, essere membri produttivi e preziosi della comunità, connettersi con altri uomini e mantenere la mente e il corpo attivi. Non c'è alcuna pressione per partecipare o farsi coinvolgere; puoi semplicemente passare per chiacchierare e prendere una tazza di tè o caffè, se è solo quello che vuoi.

 [mensshed.org](http://mensshed.org)

### Men's Shed di Diamond Creek

 53 Challenger St,  
Diamond Creek


 0439 646 892

### Men's Shed di Eltham

 20 Wattletree Rd,  
Eltham North


 0490 208 243

### Men's Shed di Hurstbridge

 50 Graysharps Rd,  
Hurstbridge

 0432 213 495

### Men's Shed di St Andrews


 35 Caledonia St,  
St Andrews

 0417 525 169

## National Seniors

National Seniors Australia è un'organizzazione comunitaria che rappresenta le preoccupazioni delle persone con più di 50 anni d'età in tutti i livelli di governo. Vengono forniti incontri e attività regolari, oltre a oratori su vari argomenti interessanti.


 9459 0653

 [greensboroughnational seniors@gmail.com](mailto:greensboroughnational seniors@gmail.com)

 [nationalseniors.com.au](http://nationalseniors.com.au)

## North of the Yarra Quilters Guild

North of the Yarra Quilters Guild (NOTYQ) s'incontra regolarmente presso il centro per anziani di Diamond Creek per trapuntare assieme.

 9433 3733


 [notyqcommittee@gmail.com](mailto:notyqcommittee@gmail.com)



## Older Men: New ideas (Uomini anziani: Nuove idee, OM:NI)

I gruppi di discussione maschili OM:NI sono per gli uomini con più di 50 anni d'età. Offrono agli uomini l'opportunità di parlare delle loro vite, dei loro alti a bassi e di discutere temi interessanti in un ambiente improntato alla fiducia e riservato.

### Eltham

 0425 544 491

### Panton Hill

 0438 277 427

### Hurstbridge

 0431 828 942


### Diamond Creek

 0418 376 863


### Doreen

 0410 191 840

### Greensborough

 0416 243 639


### Watsonia

 0428 999 941

## Out & About – Rainbow Door

Out & About fornisce occasioni d'amicizia e collegamenti comunitari agli abitanti anziani del Victoria LGBTI .

 1800 729 367

 [outandabout@switchboard.org.au](mailto:outandabout@switchboard.org.au)

## Probus


Probus è un'associazione per i membri della comunità che non lavorano più a tempo pieno, e che condividono interessi intellettuali e culturali comuni. Esiste una serie di club nel Comune con i quali puoi registrare il tuo interesse tramite il loro sito web o per telefono.

Probus Inc. di Diamond Creek

Probus Inc. di Eltham  
combinato

Probus Inc. di Hurstbridge

Probus Inc. di Nillumbik  
combinato

 1300 630 488

 [probussouthpacific.org](http://probussouthpacific.org)

## Rotary

I Rotary club forniscono servizi agli altri nell'ambito di una rete internazionale di leader industriali, professionali e comunitari che si sforzano di rendere il mondo un posto migliore tramite sforzi pratici.

### Diamond Creek

✉ [info@diamondcreekrotary.org.au](mailto:info@diamondcreekrotary.org.au)

📍 [diamondcreekrotary.org.au](http://diamondcreekrotary.org.au)

### Eltham

✉ [admin@rotaryeltham.org.au](mailto:admin@rotaryeltham.org.au)

📍 [rotaryeltham.org.au](http://rotaryeltham.org.au)



## Club per anziani

I club per anziani offrono divertimento, amicizie ed escursioni. Sia che si tratti di bowling, di giocare a carte o di pranzi al pub i tre Centri per anziani di Nillumbik hanno sempre qualcosa da offrire.

### Club per anziani di Diamond Creek

📍 Angolo di Elizabeth e Gipson Street, Diamond Creek

☎ 9438 1006

### Club per anziani di Eltham

📍 903 Main Rd, Eltham

☎ 9439 7957

### Club per anziani di Hurstbridge

📍 Hurstbridge Hall, 974 Heidelberg-Kinglake Rd, Hurstbridge

☎ 9433 3733

## Gruppi di sostegno sociale

I gruppi di sostegno sociale (GSS) aiutano gli adulti anziani e le persone con disabilità a rimanere sane e attive offrendo attività interessanti e divertenti che migliorano l'indipendenza, l'interazione sociale e la qualità della vita delle persone. I GSS forniscono anche assistenza di sollievo per i prestatori d'assistenza, consentendo loro di lavorare, riposarsi o cimentarsi in attività comunitarie. Il Comune e healthAbility offrono entrambi dei GSS all'interno del territorio comunale.

### **Nilumbik Neighbours Living & Learning di Panton Hill**

🏠 18 Bishops Rd,  
Panton Hill

☎️ 9433 3111

## healthAbility

🏠 917 Main Rd, Eltham

📧 [healthability.org.au](http://healthability.org.au)

☎️ 9430 9100

## U3A di Nillumbik

L'università della terza età (U3A) di Nillumbik è un'organizzazione su base volontaria che fornisce un'ampia gamma di corsi tra cui Arte, lingue, scienze, filosofia, tecnologia, storia, letteratura, mangiare fuori, gruppi per camminate, golf e giochi per persone d'età matura. Le lezioni si tengono in varie sedi in tutto il Comune.

☎️ 0468 300 764


📧 [office@nillumbiku3a.org.au](mailto:office@nillumbiku3a.org.au)

📍 [nillumbiku3a.org.au](http://nillumbiku3a.org.au)



## Non hai trovato ciò che stavi cercando?


Dai un'occhiata all'elenco comunitario del Comune per collegarti con altri gruppi o servizi comunitari nell'area:

 [nillumbik.vic.gov.au/  
Community-Directory](http://nillumbik.vic.gov.au/Community-Directory)

Puoi anche fare una ricerca negli elenchi comunitari di Nillumbik e dintorni del Rotary Club di Eltham:

 [rotaryeltham.org.au](http://rotaryeltham.org.au)

Per maggiori informazioni, contatta il Social Connections Officer (addetto alle connessioni sociali) del Comune al

 **9433 3111** .



Il Comune sostiene e organizza una serie di eventi e festival comunitari nel corso dell'anno.

 [nillumbik.vic.gov.au/events](http://nillumbik.vic.gov.au/events)

## Rimani in contatto

Il Comune fornisce un'ampia gamma di informazioni per la comunità tramite il suo sito web, Facebook, Twitter, newsletter elettroniche, *Nillumbik News* e altri opuscoli informativi e pubblicazioni in formato cartaceo.

La newsletter trimestrale del Comune *Ageing Well in Nillumbik* (Invecchiare bene a Nillumbik) tiene informati i residenti con notizie del Comune, notizie comunitarie, eventi e informazioni. La newsletter può essere spedita direttamente al tuo indirizzo preferito.

Se desideri essere aggiunto alla mailing list *Ageing Well in Nillumbik* , telefona al  **9433 3111** oppure manda un'email a  [positive.ageing@nillumbik.vic.gov.au](mailto:positive.ageing@nillumbik.vic.gov.au) e lascia il tuo indirizzo di contatto preferito.



## Feedback

Apprezzeremo moltissimo qualsiasi feedback e/o suggerimento per migliorare questa guida. Per fornire il feedback, contatta l'addetto all'Invecchiare in modo positivo del Comune di Nillumbik.

 9433 3111

 [positive.ageing@nillumbik.vic.gov.au](mailto:positive.ageing@nillumbik.vic.gov.au)

## **Comune di Nillumbik**

Civic Drive (PO Box 476)  
Greensborough, Victoria 3088

9433 3111 | [nillumbik@nillumbik.vic.gov.au](mailto:nillumbik@nillumbik.vic.gov.au)



[nillumbik.vic.gov.au](http://nillumbik.vic.gov.au)