

## CÁC NHÓM

Các nhóm thay đổi theo nhu cầu của cộng đồng – một số nhóm hiện đang hoạt động là:

- Giáo dục & Tự lo liệu Bệnh tiểu đường
- Các nhóm tập thể dục bao gồm nhóm thể dục dành riêng cho nam/nữ, người cao niên và thanh thiếu niên
- Ngăn ngừa té ngã
- Trợ giúp về Vấn đề Bạo hành trong nhà
- Các nhóm trợ giúp xã hội người cao niên
- Các nhóm Tương trợ Xã hội Sắc tộc
- Tập thể dục dưới nước
- Yoga (Dưỡng sinh) nhẹ & Thư giãn
- Nhóm đi bộ
- Chương trình Tự lo liệu Bệnh kinh niên

## LIÊN LẠC CỘNG ĐỒNG

Xin mời tất cả mọi người đến dự những buổi họp Liên lạc Cộng đồng, được tổ chức ba tháng một lần tại Trung tâm Collingwood. Những buổi họp này là cơ hội để tìm hiểu những diễn biến tại Trung tâm Y tế Cộng đồng North Yarra (NYCH) và trong cộng đồng, đóng góp ý kiến và kết bạn mới.

## GIA NHẬP LÀM HỘI VIÊN

Quý vị không bắt buộc phải là thành viên của NYCH mới được sử dụng dịch vụ của chúng tôi nhưng chỉ có thành viên mới được ứng cử tham gia Hội đồng Quản trị và bỏ phiếu. Gia nhập làm hội viên miễn phí và mọi người sử dụng dịch vụ của chúng tôi hoặc cư ngụ, làm việc hay học tập trong khu vực địa phương đều có quyền gia nhập. Hãy lấy phiếu gia nhập trong dịp đến trung tâm lần tới.

## THIỆN NGUYỆN VIÊN

Các thiện nguyện viên đóng góp đáng kể cho dịch vụ của chúng tôi bằng cách phụ giúp trong những chương trình Tập thể dục dưới nước, đưa đón, chương trình thanh thiếu niên và đi chơi. Chúng tôi rất cảm kích công lao của các thiện nguyện viên tận tụy này. Chúng tôi trợ giúp và cung cấp những khóa huấn luyện liên hệ cho họ. Mọi thắc mắc về việc tình nguyện làm thiện nguyện viên, xin gọi cho Trung tâm Carlton qua số 9349 7333.

## Chi tiết Liên lạc & giờ hoạt động:

### CÁC TRUNG TÂM Y TẾ CỘNG ĐỒNG

Trung tâm Carlton

622 Lygon Street Điện thoại: 9349 7333

Giờ mở cửa: T. Hai, T. Ba, T. Năm, T. Sáu: 9.00 - 5.00  
T. Tư: 11.00 - 5.00

Trung tâm Collingwood

365 Hoddle Street Điện thoại: 9411 4333

Giờ mở cửa: T. Hai, T. Ba, T. Tư, T. Sáu: 8.30 - 6.00  
T. Năm: 8.30 - 7.00  
T. Bảy: 9.00 - 12.00

Trung tâm Fitzroy

75 Brunswick Street Điện thoại: 9411 3555

Giờ mở cửa: T. Hai - T. Sáu: 9.00 - 6.00  
T. Bảy: 9.00 - 12.00

### CÁC DỊCH VỤ MA TÚY AN TOÀN

Chương trình Trao đổi Kim & Ống tiêm Khu vực Nội thành Melbourne (MINE)

348 Smith Street Điện thoại: 9417 1466

Giờ mở cửa: T. Hai - T. Sáu: 10.30 - 6.30

Outreach

Điện thoại: 0418 179 814

Giờ mở cửa: 7g30 tối – 11g15 tối mỗi đêm

Next Door (Dịch vụ y tế dành cho người chích ma túy)

350 Smith Street Điện thoại: 9419 1299

Giờ mở cửa: T. Hai, T. Ba, T. Tư, T. Sáu: 10.30 - 6.00  
T. Năm: 12.00 - 5.00

### DIỄN ĐÀN MA TÚY & Y TẾ YARRA

(Do NYCH bảo trợ)

Điện thoại: 9416 2459



NORTH YARRA  
COMMUNITY HEALTH

Muốn biết thêm chi tiết, xin truy cập website [www.nych.org.au](http://www.nych.org.au)



## TÔN CHỈ HOẠT ĐỘNG

Mục đích của Y tế Cộng đồng North Yarra là cung cấp chương trình và dịch vụ có chất lượng cao và đáp ứng đúng nhu cầu của tất cả mọi người trong cộng đồng.

Chúng tôi hợp tác với dân chúng, để giúp họ vượt qua những thiệt thòi, đối xử phân biệt và mất quyền hạn.

Chúng tôi tôn trọng sự lựa chọn của dân chúng và trợ giúp họ có những quyết định có hiểu biết để ngừa bệnh và tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần.

Chúng tôi khuyến khích việc tích cực đóng góp ý kiến cho các dịch vụ của chúng tôi và trong nếp sinh hoạt của cộng đồng chúng ta. ”

## SƠ LƯỢC VỀ NYCH

Y tế Cộng đồng North Yarra (North Yarra Community Health – NYCH) được thành lập vào năm 1994 qua tiến trình kết hợp ba trung tâm y tế độc lập hồi xưa. Tuy nhiên, lịch sử của chúng tôi trải dài từ năm 1869, khi Bs. Singleton mở Dịch vụ Y khoa và Phát thuốc Miễn phí tại Wellington Street, Collingwood. Kể từ đó chúng tôi hợp tác với cộng đồng để thực hiện những thay đổi nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của cộng đồng xung quanh chúng tôi.

Ngày nay, NYCH là tổ chức độc lập vô vị lợi do Hội đồng Quản trị phụ trách.

Mọi thắc mắc về việc gia nhập làm thành viên của Hội đồng Quản trị, xin điện thoại cho Tổng Giám Đốc Điều Hành (Chief Executive Officer) qua số 9411 4333.

## DỊCH VỤ

(Không phải tất cả mọi địa điểm đều có tất cả các dịch vụ – xin điện thoại lấy hẹn.)

- Điều dưỡng Người cao niên
- Giáo dục Suyễn (Trẻ em & Thanh thiếu niên)
- Phụ trách trường hợp cá nhân (Casework)
- Tư vấn (Counselling)
- Nha khoa (chỉ có ở Fitzroy mà thôi)
- Tư vấn về Ma túy
- Tư vấn Gia đình
- Trợ giúp về Vấn đề Bạo hành trong Gia đình
- Giáo dục về Sức khỏe
- Cổ động về Sức khỏe
- Trợ giúp Người bản địa
- Thông dịch
- Y khoa
- Trợ giúp Y tế Tâm thần tại nhà
- Hộ sinh
- Chương trình Trao đổi Kim & Ống tiêm
- Điều dưỡng
- Dinh dưỡng
- Chức năng Trị liệu (Occupational Therapy)
- Phòng thuốc (chỉ có ở Collingwood mà thôi)
- Vật lý Trị liệu
- Túc khoa (Săn sóc Bàn chân)
- Trợ giúp Người tỵ nạn
- Trợ giúp về mặt Xã hội
- Công tác Xã hội (Social Work)
- Liệu pháp Chính ngôn/Tật nói (dành cho Trẻ em mà thôi)
- Sức khỏe Phụ nữ
- Công tác Thanh thiếu niên



## CỔ ĐỘNG SỨC KHỎE

Chúng tôi hoạt động trong khuôn khổ kiểu mẫu xã hội về sức khỏe, được đặt trên nguyên lý là phần lớn tật bệnh là do xã hội gây ra, do đó, cần phải đối phó bằng nhiều phương thức chứ không phải chỉ bằng y học mà thôi. Chúng tôi hiểu rằng việc ngừa bệnh cần phải bao gồm cả hai lãnh vực – y học và ngoài phạm vi y học. Để cổ động sức khỏe tốt, chúng ta cần phải nhận ra rằng:

- Những vấn đề sức khỏe của một người phải nên được hiểu theo bối cảnh đời sống của họ, nguồn gốc văn hóa và xã hội, gia đình cũng như những hệ thống trợ giúp khác.
- Lòng tự trọng của một người là yếu tố quan trọng để duy trì và phục hồi sức khỏe tốt.
- Tinh thần gắn bó với cộng đồng là yếu tố quan trọng để có được sức khỏe tốt.

Những ưu tiên về việc Cổ động Sức khỏe của chúng tôi là:

### SỨC NẶNG TƯƠNG XỨNG

Nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của cộng đồng bằng cách cổ xúy thể trọng (cân nặng) tương xứng qua việc hỗ trợ ăn uống lành mạnh, năng động hơn và giảm bớt nếp sống thụ động. Chúng tôi đặc biệt chú trọng đến trẻ em từ 14 tuổi trở xuống và cư dân nhà chính phủ.

### THUỐC HÚT, RƯỢU VÀ CÁC LOẠI MA TÚY KHÁC

Nâng cao tầm hiểu biết và giảm bớt tác hại qua phương thức kết hợp và tổng quan về vấn đề Thuốc hút, Rượu và các loại ma túy.

### SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ QUAN HỆ GẮN BÓ XÃ HỘI

Tìm cách gây dựng cộng đồng khăng khít và không phân biệt để nâng cao sức khỏe tâm thần cùng thể chất của dân chúng. Trong khuôn khổ của nỗ lực này, chúng tôi còn chú trọng đến việc giảm thiểu nạn bạo hành đối với phụ nữ.