



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΝΕΑΣ ΝΟΤΙΟΥ ΟΥΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
206-210 Lakemba Street, Lakemba, NSW 2195

Πρόγραμμα δραστηριοτήτων του Τμήματος Κοινωνικής Πρόνοιας για τον μήνα Μαΐου 2013.

Χριστός Ανέστη, Χρόνια Πολλά σε όλους.

ΟΜΑΔΕΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Κάθε Δευτέρα 10.30πμ – 1.30μμ. Ημερήσια Φροντίδα Ηλικιωμένων; Rotary Community Centre; 34 North Pde, Campsie

• **Λεωφορείο, φαγητό και πρωινό καφέ \$12.50.**

6 Μαΐου	Η ομάδα θα απολαύσει μια ήσυχη μέρα με συζητήσεις και κοινωνικές συναναστροφές.
13 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής Προσκεκλημένη Ομιλήτρια: Ειρήνη Μακρή. Θέμα: Άγχος και Κατάθλιψη
20 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. BINGO με την Θάλεια Βουρλιώτη
27 Μαΐου	Προσκεκλημένη ομιλήτρια: Vicky Massey, Ποδίατρος. Θέμα: Υπηρεσίες Ποδιατρικής

Κάθε Τρίτη 11-1μμ. Ημερήσια Φροντίδα Ηλικιωμένων; Georges River 16ft. Sailing Club; Sanoni Ave, Doll's Point

7 Μαΐου	Ανοικτή Συζήτηση: Η Ομάδα θα συζητήσει θέματα που την ενδιαφέρουν και την απασχολούν.
14 Μαΐου	Προσκεκλημένη Ομιλήτρια: Ειρήνη Μακρή. Θέμα: Άγχος και Κατάθλιψη.
21 Μαΐου	BINGO με την Θάλεια Βουρλιώτη
28 Μαΐου	Ομιλήτρια: Μαίρη Πετροπούλου, επικεφαλής της ομάδας μας. Θέμα: «29 Μαΐου 1453 – Η Άλωση της Πόλης»

Κάθε Τετάρτη 10-12μμ. Ημερήσια Φροντίδα Ηλικιωμένων; Hilda M Davis Community Centre; 185 Bigge Street, Liverpool

• **Πρωινό καφέ**

8 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. Ελεύθερη συζήτηση / Bingo
15 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. Ανοικτή συζήτηση Αφήγηση από τον κ. Φάνη Νικολαρέα
22 Μαΐου	Προσκεκλημένος ομιλητής: Γιώργος Λαζάρου, Τεχνικός διευθυντής από την ποδοσφαιρική ομάδα Belmore United. Θέμα: Το ιστορικό της Ομάδας
29 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. Bingo με την Θάλεια Βουρλιώτη

Κάθε Πέμπτη 10-12μμ. Ημερήσια Φροντίδα Ηλικιωμένων; Ashfield Civic Centre, 260 Liverpool Road, Ashfield

• **Πρωινός καφές \$3.00**

9 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. Προσκεκλημένη Ομιλήτρια: Ingrid Demeyer, Θέμα: Υπηρεσίες της Δημαρχίας
16 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. Προσκεκλημένη Ομιλήτρια: Ειρήνη Μακρή, Θέμα: Άγχος και Κατάθλιψη
23 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. BINGO με την Θάλεια Βουρλιώτη
30 Μαΐου	Ελαφρές Ασκήσεις Γυμναστικής. Προσκεκλημένη Ομιλήτρια: Vicky Massey, Θέμα: Υπηρεσίες και Κόστος Ποδιατρικής -Πως θα έχετε πρόσβαση σ' αυτές τις Υπηρεσίες.

Ελληνική Υπηρεσία στο METRO MRC; Κάθε Πέμπτη, 9 π.μ. – 11 π.μ.

Παρέχει πληροφορίες και κατευθύνσεις στα θέματά σας, στην διεύθυνση 2/20-22 Station St., Marrickville, τηλ. (02) 9559-1883.

• Για ραντεβού επικοινωνήστε στον αριθμό (02) 9599 1883

Δωρεάν Νομικές Συμβουλές

Παρέχεται δωρεά υπηρεσία από έμπειρους δικηγόρους που ομιλούν την ελληνική γλώσσα, σε δεκαπενθήμερη βάση για βοήθεια και επίλυση των νομικών προβλημάτων σας. Παρακαλούμε να κλείνετε ραντεβού 9740 8310 / 9740 6022.

Γυναικείο Τμήμα άνω των 55 ετών

Εκπαίδευση και καθοδήγηση μέσω ασκήσεων ειδικά σχεδιασμένες για τις ηλικιωμένες γυναίκες συνδυάζοντας απαλές κινήσεις και τεχνικές άσκησης μαζί με το πρόγραμμα πρόληψης πτώσεων.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ: Ανάκτηση – Ανάρρωση ‘ Κατακτώντας και Όχι μόνο Επιζώντας’

Ημέρα: Τετάρτη 15 Μαΐου 2013. Ώρα: 10.00 πμ-2.00 μμ. Τόπος: Ελληνική Κοινοτική Λέσχη; 206-210 Lakemba Street, Lakemba NSW 2195

Ειδικά προσκεκλημένη ομιλήτρια : *Ψυχολόγος από το Καντέρμπουρι Κοινοτικής Ψυχικής Υγείας, Τοπικός Γ.Π. & Πρόσωπο με μια βιωμένη εμπειρία της ψυχικής ασθένειας.*

Για περισσότερες πληροφορίες **Τηλεφωνήστε:** Σόφη Ζωγράφος η την Αντωνία Καψάλη

Ημέρες: Δευτέρα, Τρίτη ή Τετάρτη. **Τηλ.** 02 9758 9400 / 0414 865 637

Είναι όλοι ευπρόσδεκτοι με τις οικογένειες και φίλους τους.

Θα παρέχονται ελαφρά αναψυκτικά

Το εξειδικευμένο προσωπικό της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας NNO είναι πάντοτε στην διάθεσή σας. Παρακαλούμε μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με το Τμήμα Κοινωνικής Πρόνοιας για οποιοδήποτε θέμα σας. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Τμήμα Κοινωνικής Πρόνοιας στους αριθμούς (02) 9740 8310 ή (02) 9740 6022.