



Nhóm Sinh Hoạt Cao Niên (PAGs)

Chương trình sinh hoạt cao niên (PAGs) vùng miền Bắc và Tây của Hội nhằm giúp cho các bậc cao niên già yếu hay người khuyết tật tham gia sinh hoạt cộng đồng lành mạnh để tiếp tục đời sống **tự lập**, tăng cường sức khỏe và vui sống lâu dài **tại gia**.

Làm sao có thể tham gia vào nhóm sinh hoạt cao niên?

- Đối với quý vị trên 65: xin liên lạc My Aged Care (1800 200 422), hoặc vào trang mạng www.myagedcare.gov.au để đăng kí, và chọn Hội Phụ Nữ Việt Úc (Australian Vietnamese Womens' Association) là nhà cung cấp dịch vụ
- Đối với quý vị dưới 65 tuổi: xin liên lạc Chương trình Bảo Hiểm Người Khuyết Tật Toàn Quốc (NDIS) 1800 800 110

Chương trình sinh hoạt được kế hoạch trước với các hoạt động như sau:

- Thể dục Dưỡng Sinh Tai Chi
- Làm thủ công mỹ thuật, vẽ, đan móc,
- Đọc sách báo, ca hát, nghe nhạc, đánh cờ
- Hội thảo về y tế, xã hội, văn hoá;
- Thảo luận về đời sống xưa và nay
- Học sử dụng ipad, điện thoại thông minh...
- Du lịch ngắn trong ngày
- Tổ chức sinh nhật, lễ Tết, lễ hội
- Bữa ăn trưa Việt Nam.
- Tư vấn và giới thiệu các dịch vụ khác
- Trợ giúp cá nhân,
- Đưa đón (tuỳ theo sức khỏe và xe có chỗ hay không).

Lịch sinh hoạt các nhóm:

- Thứ Hai:** 52 Main St. Thomastown
- Thứ Hai:** 82 Phoenix St. Sunshine
- Thứ Hai:** 50 Station Rd. Deer Park
- Thứ Ba:** 47A French St. Lalor
- Thứ Ba:** RecWest, góc đường Essex & Market Street, West Footscray
- Thứ Tư:** 69 Grantham Pde. St Albans
- Thứ Tư:** 25 Kermeen St, West Sunshine
- Thứ Năm:** 30-32 Lennox St. Richmond
- Thứ Sáu:** 21 Yardley St. Maidstone (Có 2 Nhóm Sinh Hoạt)

Nếu quý vị bị khiếm thính hoặc khiếm thanh, cần trợ giúp liên lạc với My Aged Care?

Xin vui lòng gọi cho Dịch vụ Chuyển Tiếp Quốc Gia theo số 1800 555 677 và yêu cầu được kết nối với My Aged Care: 1800 200 422

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc Hội Phụ Nữ Việt Úc điện thoại: **9428 9078 / 9396 1922.**





Planned Activity Groups (PAGs)

Our PAGs program in the Western and Northern regions is to provide frail, aged people, people with a disability and their carers with opportunities for social support and engagement. The program aims to enhance the participants' ability to live independently at home and in the community.

How to access our services?

- If you are over 65 please contact My Aged Care on 1800 200 422 or access www.myagedcare.gov.au for self referral. Remember to let them know that you want the Australian Vietnamese Women's Association to be your preferred service provider.
- If you are under 65 with a disability, please contact the National Disability Insurance Scheme (NDIS) on 1800 800 110

Activities for PAGs group members:

- Gentle exercise, Tai Chi...
- Traditional Vietnamese lunch
- Reading, singing, listening to music, playing games
- Doing art work and handicraft
- Learning to use iPads and smartphones...
- Discussing health, social, cultural issues
- Attending community forums/festivals...
- Day excursions.
- In house events and birthday celebrations
- Advocacy and referrals.
- Personal care assistance on the day.
- Transport (based on assessment of needs and vacancies)

Group time- and venues:

Monday:	52 Mains St. Thomastown
Monday:	82 Phoenix St. Sunshine
Monday:	50 Station Rd. Deer Park
Tuesday:	47A French St. Lalor
Tuesday:	RecWest - Essex & Market St. West Footscray
Wednesday:	69 Grantham Pde. St Albans
Wednesday:	25 Kermeen St. West Sunshine
Thursday:	30-32 Lennox St. Richmond
Friday:	21 Yardley St. Maidstone (Two PAG groups)

If you have hearing or speech impairment and need help contacting My Aged Care?

Please call the National Relay Service on 1800 555 677, then ask to be connected to 1800 200 422

Further Information?

You can contact Planned Activity Group staff on (03) 9428 9078 or (03) 9396 1922

