Feeling stressed, anxious, sad or overwhelmed?

A Family Life *Connect* mentor can help you.

Everyone has times when they feel stressed, anxious, sad or overwhelmed.

This can affect our work, study, hobbies and relationships.

Family Life's *Connect* is a FREE service that puts people living in the Greater Dandenong community in touch with mentors.

With guidance, you can begin to take practical steps to improve how you feel, how you cope and how you connect with local support that is available to you.

Our mentors speak a range of languages, including:

- Arabic
- Farsi
- Dari
- Urdo

The FamilyLife*Connect* service is funded by the South Eastern Melbourne Primary Health Network.

إتصل بنا اليوم أو تفضل بزيارة
Family Life- Connect
Level 2, 1-7 Langhorne Street, Dandenong, VIC
(above Dimmeys)
هاتف: 0451 632 771 أو 1800 326 543

connect@familylife.com.au
www.familylife.com.au/familylifeconnect

امروز با ما تماس بگیرید
Family Life- Connect
Level 2, 1-7 Langhorne Street,
Dandenong, VIC (Dimmeys بالاي)
تلفن مستقيم 0451632771 يا
1800326543
connect@familylife.com.au
www.familylife.com.au/familylifeconnect

இன்றே எம்முடன்
தொடர்புகொள்ளுங்கள்
'Family Life- Connect' -இற்கு வருகை
தாருங்கள்
2 ஆம் மாடி, 1-7 லேங்ஹார்ன் தெரு
டேண்டினாங்க், விக்டோரியா
('டிம்மீஸ்' கடைக்கு மேல்)
நேரடித் தொடர்பு: 0451 632 771 அல்லது
1800 326 543
connect@familylife.com.au
வலைத்தளம்:
www.familylife.com.au/familylifeconnect

Contact us today

Visit Family Life - *Connect*
Level 2, 1- 7 Langhorne Street,
Dandenong VIC (above Dimmey's)

direct 0451 632 771 or 1800 326 543
connect@familylife.com.au
www.familylife.com.au/familylifeconnect

family life®

FamilyLife*Connect*

Connecting you with personal support

وصلكم بالدعم الشخصي

ارتباط دادن شما با حمایت شخصی

தனி நபர்ஆதரவுதவி

சேகவகளுடன் உங்களுக்குத்

தொ டர்பு ஏற்படுத்தித் தரல்

هل تشعر بالتوتر، بالخوف، بالحزن أو بالإرباك؟

يمكن لمرشد من **FamilyLifeConnect**

أن يساعدك. كل إنسان يمر بأوقات يشعر فيها بأنه متوتر أو خائف أو حزين أو مربك.

ويمكن لهذا أن يؤثر على عملنا ودراستنا وهواياتنا وعلاقاتنا.

FamilyLifeConnect

هي خدمة مجانية وتضع الناس الذين يعيشون في مجتمع داندينوغ الكبرى على تواصل مع مرشيدين وموجهين.

من خلال التوجيهات يمكنك البدء بأخذ خطوات عملية لتحسين شعورك و قدرتك على التحمل وكيف تتواصل مع الدعم المحلي المتوافر لك.

يتكلم المرشدون لدينا عدة لغات بما فيها:

. عربي

. داري

. فارسي

. أردو

إن خدمة **FamilyLifeConnect**

مموّلة من قبل

South Eastern Melbourne Primary Health Network

احساس استرس، اضطراب، غم یا ناتوانی می کنید؟

مربی **FamilyLifeConnect** می

تواند به شما کمک کند.برای هر شخصی زمانهایی پیش می آید که احساس استرس، اضطراب، غم یا ناتوانی می کند.این مساله ممکن است روی کار، تحصیل، سرگرمیها و روابط ما تأثیر بگذارد.

FamilyLifeConnect

خدماتی رایگان است که افرادی که در منطقه دندنونگ زندگی میکنند را با مربیان در ارتباط قرار میدهد. شما می توانید با دریافت راهنمایی، گامهایی عملی در بهبود، برآمدن از عهده امور و ارتباط با حمایت هاي محلي در دسترس، بردارید.

مربیان ما به زبانهای مختلف صحبت می کنند، از جمله:

. عربي

. دري

. فارسي

. اردو

بودجه **FamilyLifeConnect** از سازمان South Eastern Melbourne Primary Health Network تامین میشود.

FamilyLifeConnect

மன அழுத்தம், படபடப்பு, சோகம் ஆகியவற்றிற்கு ஆட்பட்டு சமாளிக்க இயலாத நிலையில் இருக்கிறீர்களா?

Family Life-Connect அங்கத்தவர் ஒருவரால் உங்களுக்கு உதவ இயலும்.

மன அழுத்தம், படபடப்பு, சோகம் ஆகியவற்றிற்கு ஆட்பட்டு சமாளிக்க இயலாத நிலையில் காலங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு.

இது உங்களது வேலை, படிப்பு, பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் மற்றும் தொடர்புறவுகளைப் பாதிக்கக்கூடும்.

டேண்டினாங்க் பெருநகர்ப் பகுதியைச் சேர்ந்த சமூகத்தினருக்கு அறிவுரை வழிநடத்துநர்களுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தரும் ஒரு இலவச சேவையே ‘Family Life-Connect’ ஆகும்.

வழிநடத்தல் உதவியோடு, உங்களுடைய உணர்வுகளைச் சமாளிக்கும் விதத்தினையும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் உள்ளூர் ஆதரவுதவி சேவைகளோடு தொடர்புகொள்ளும் முறைகளையும் நீங்கள் அபிவிருத்தி செய்துகொள்வதற்கான செயல்முறைக்கேற்ற நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

எமது வழி நடத்து அறிவுரையாளர்கள் பின் வரும் மொழிகளை உள்ளடக்கிய பல்வேறு மொழிகளைப் பேசுவர்:

- அரபு
- தாரி
- ஃபார்சி/பாரசீகம்
- உருது