headspace Collingwood

Headspace Collingwood keessatti sagantaalee, tajaajilootaa fi deeggarsa adda addaa dargaggoota umuriin isaanii waggaa 12 - 25 ta'aniif wantoota fayyaa fi nageenya keessan irratti dhiibbaa uumuu danda'aniif ni kennina. Waa'ee tajaajiloota, sagantaalee, walgahii garee fi sochiiwwan jiran hunda baruuf – ykn beellama qabachuuf – bilbiluu, iimeelii erguu ykn qaaman dhufu dandeessa. Akkasumas hiriyyaa ykn miseensa maatii, hojjetaan fayyaa ykn tajaajila hawaasaa biroo akka beellama siif qaban gaafachuu dandeessa.

Wanti beekuu qabdu:

tajaajill=ootni headspace Collingwood dargaggoota umuriin isaanii waggaa **12 - 25** ta'aniif banaadha.

Tajaajilli headspace Collingwood keessa jiran hunduu **tola ooltummaa, iccitii fi BILISA dha.**

Eenyuutu qunnamuu/akeeka gochuu danda'a?

Dargaggoonni bilbila nuuf bilbiluudhaan of akeeku ni danda'u. Warri/hiriyoonni fi kunuunsitoonnis yoo dargaggeessa tokko deeggaraa jiraatan qunnamuu danda'u.

Yeroon itti banamu: 10am - 6pm Wiixata hanga Jimaata

headspace Collingwood Level 1 rratti kan argamu yoo ta'u, karaa raampii fi liftiitiin wiilcheeriin kan dhaqqabamudha.

wanti nuti gargaaruu dandeenyu:

Fayyaa sammuu

Kan isin gargaaru dandeenyu yoo isin:

- miira gadi bu'uun isinitti dhagahamaa jiraate
- yeroo baay'ee dhiphina ykn yaaddoo keessa galtu yoo ta'e
- miseensa daree maatii ykn hiriyoota kee wajjin rakkoo hariiroo ykn gadadoon isin irratti mudachaa jiraa ta'e
- waa'ee saalqunnamtii ykn eenyummaa saalaa dubbachuu barbaadu Ta'ee
- ofitti dhaga'amuu dhabuu , ykn jijjiirama yaada, miira ykn amala kee irratti yoo hubatte.

Fayyaa qaamaa fi saalaa

wiirtuuleen headspace hakiimotaa fi narsoota dargaggootaaf-mijatoo ta'an kanneen dhimmoota wal qabataan of keessaa qabu:

- dhimma rakkoowwan fayyaa qaamaa kamiyyuu
- ittisa ulfaa fi fayyaa saalaa
- qoricha sammuu hadoochu ykn fayyadamuu alkoolii.

Hojii, mana barumsaa fi barachuu

Kan isin gargaaruu dandeenyu yoo isin:

- mana barumsaa ykn bakkee hojiitti rakkachuu fi yaaddoon ykn dhiphinni isinitti dhaga’amaa jira yoo ta'e
- yoo barnoota akkamii barachuu akka barbaaddu mirkanaa’aa ta’uu hin qabdan ta'e
- reezumii harkan barreeffame barbaadaa jirtu ta'e
- hojii barbaadaa jirtu yoo ta'e.

Alkoolii fi qorichoota sammuu hadoochan biroo

Alkoolii fi qorichootni sammuu nama hadoochan biroo wantoota siif barbaachisoo ta’an kan akka fayyaa sammuu, fayyummaa ykn michumaa kee irratti dhiibbaa uumuu danda’u. Yoo rakkoon cimaa keessa tatee gara karaa sirriitti irra akka deebituuf si deeggaruu dandeenya.

Dhuunfummaa fi Iccitiooma

Dhuunfummaan keessan eeguun nuuf baay'ee barbaachisaadha. Odeeffannoo keessan kamiyyuu hayyama keessan malee hin qoodnu. Odeeffannoon waa’ee kee kamiyyuu haala nageenya qabuun kan eegamu yoo ta’u, hojjettoota kallattiin kunuunsa kee keessatti hirmaatan qofaan argamuu danda’a. Yeroon ati headspace keessa qabdu waa'ee fedhii fi barbaacha keetii ti. Nuti tajaajila tola ooltummaa waan taaneef waan ati irratti walii galte qofa hojjenna. Yeroo headspace Collingwood keessatti galmooftu akkamitti yaadachiisa beellama kee argachuu akka barbaaddu fi maqaa nama quunnamtii arifachiisaa akka kennitu gaafatamta. Waayee nageenya keessaniif yoo yaaddofne namni kun yeroo kamiyyuu bakka quunnamtii keenya ta'a. Hojjetaan ati headspace irratti argitu odeeffannoo waa’ee kunuunsa keetii sii gaafata. Miseensa maatii, hiriyaa, hojjetaa deeggarsa biroo ykn ogeessa fayyaa waliin odeeffannoo qooduu filachuu dandeessa.

Odeeffannoo quunnamtii:

Level 1, 16 Lulie St Abbotsford, VIC 3067

Victoria Park Social Club Building, Cnr of Lulie and Abbott Streets.

Bilbila: 03 9417 0150

Marsaritii: headspace.org.au/Collingwood

Imeelii reception@collingwoodheadspace.org.au