

Services Handbook

서비스 핸드북

January - June 2025

02 9858 3222



Aged Care
Services

Activities



Outings

Food
Services



문의

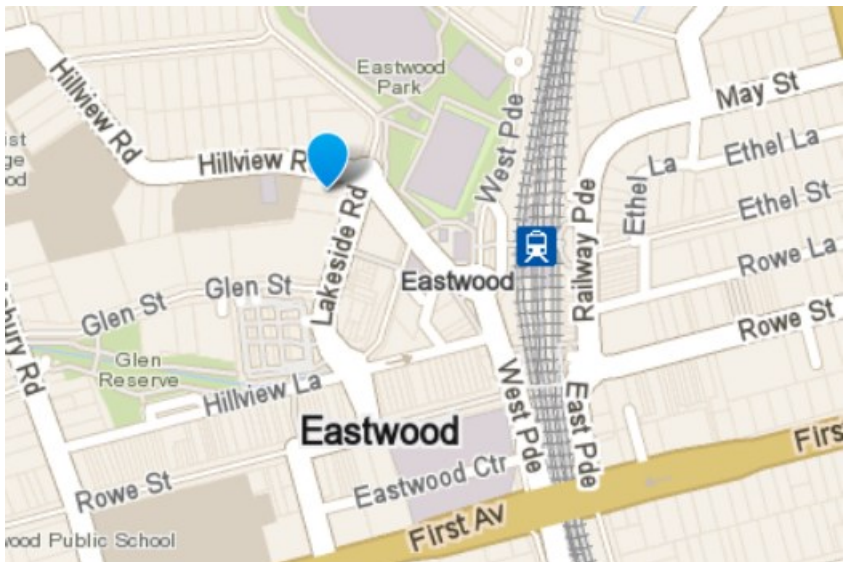


주소: 12 Lakeside Road Eastwood 2122

전화: (02) 9858 3222

이메일: administration@ccas.org.au

웹사이트: www.ccas.org.au



버스 쇼핑 (월요일)

픽업 9 - 10 am

집 도착 시간 12 - 1 pm

CARLINGFORD COURT

13th JANUARY

28th JANUARY (Tuesday)

10th FEBRUARY

24th FEBRUARY

10th MARCH

24th MARCH

7th APRIL

22nd APRIL (Tuesday)

5th MAY

19th MAY

2nd JUNE

16th JUNE

30th JUNE

버스 쇼핑 서비스는 격주
월요일에 운영합니다.

고객님 댁에서
차로 모시고 칼링포드
쇼핑센터에 가서 2시간
자유 쇼핑 후에 집으로
다시 모셔다 드립니다.



Please
Note

하루 전에 예약 하시면 자원봉사자의 여건에 따라
쇼핑 도우미 서비스도 제공해 드립니다.

월요일 점심모임

픽업 9.30 - 10.30 am 집 도착 시간 3 pm



20th JANUARY

DRUMMOYNE SAILING CLUB

2 St Georges Crescent Drummoyne
점심 식사 비용 (개인 부담)



3rd FEBRUARY

THE WINSTON

170 Caroline Chisholm Drive Winston Hills
점심 식사 비용 (개인 부담)



17th FEBRUARY

BULL & BUSH

378 Windsor Road Baulkham Hills
점심 식사 비용 (개인 부담)



3rd MARCH

ROSEHILL BOWLING CLUB

Cnr James Ruse Drive & Hassall Street Rosehill
점심 식사 비용 (개인 부담)



17th MARCH

STRATHFIELD GOLF CLUB

52 Weeroona Road Strathfield
점심 식사 비용 (개인 부담)



31st MARCH

GUILDFORD LEAGUES CLUB

25-55 Tamplin Road Guildford
점심 식사 비용 (개인 부담)



14th APRIL

GREAT NORTHERN HOTEL

522 Pacific Highway Chatswood

점심 식사 비용 (개인 부담)



28th APRIL

CASTLE HILL RSL

77 Castle Street Castle Hill

점심 식사 비용 (개인 부담)



12th MAY

WEST PENNANT HILLS SPORTS CLUB

103 New Line Road West Pennant Hills

점심 식사 비용 (개인 부담)



26th MAY

CLUB PARRAMATTA

2 Macquarie Street Parramatta

점심 식사 비용 (개인 부담)



23rd JUNE

CLUB FIVE DOCK RSL

66 Great N Road Five Dock

점심 식사 비용 (개인 부담)



시드니 여러 레스토랑에서
맛있는 음식도 드시고
새로운 친구들도 만나서
즐거운 시간을 보내세요.

화요일 점심 모임

픽업 9.30 – 10.30 am

집 도착시간 3 pm

14th JANUARY

RHODES FORESHORE PARK

30 Shoreline Drive Rhodes

점심 식사 비용 (개인 부담) (**Bare Witness**)



11th FEBRUARY

CLONTARF RESERVE

Sandy Bay Road Clontarf

점심 식사 비용 (개인 부담) (**Clonny's On The Beach or BYO**)



11th MARCH

BICENTENIAL PARK GLEBE

13 Chapman Road Annandale

점심 식사 비용 (개인 부담) (**Butcher and The Farmer**)



8th APRIL

MORRISON BAY PARK

Frances Road Putney

점심 식사 비용 (개인 부담) (**Patio @ Putney**)



6th MAY

AUBURN PARK

Hutchinson Street Auburn

점심 식사 비용 (개인 부담) (**Granville Diggers**)



3rd JUNE

MOTHER EARTH NUSERY

1A Annangrove Road Kenthurst

점심 식사 비용 (개인 부담) (**The Grove Kenthurst**)



중국 점심 모임

华人长者旅行活动



21st JANUARY 一月二十一日

遊玩 **VENUE: CLONTARF RESERVE** 海湾

午餐 **LUNCH: CLONNY'S ON THE BEACH OR BYO** 西餐或自带午餐

午餐自付 Lunch at own cost



25th FEBRUARY 二月二十五日

遊玩 **VENUE: BICENTENIAL PARK** 公园

午餐 **LUNCH: OSAKA RESTAURANT** 日式午餐

午餐自付 Lunch at own cost



25th MARCH 三月二十五日

遊玩 **VENUE: MORRISON BAY PARK** 公园

午餐 **LUNCH: HONG SING RESTAURANT** 中餐

午餐自付 Lunch at own cost



29th APRIL 四月二十九日

遊玩 **VENUE: AUBURN PARK** 公园

午餐 **LUNCH: POPPIES AT GRANVILLE DIGGERS** 中餐

午餐自付 Lunch at own cost



20th MAY 五月二十日

遊玩 **VENUE: ASHFIELD PARK** 公园

午餐 **LUNCH: BUFFET 88 @ ASHFIELD RSL** 自助餐

午餐自付 Lunch at own cost



17th JUNE 六月十七日

遊玩 **VENUE: BIRKENHEAD POINT** 直销商场

午餐 **LUNCH: FOOD COURT** 商场美食广场

午餐自付 Lunch at own cost

수요일 광둥어 점심 모임 星期三广东话长者活动组

CCA partners with Eastwood Chinese Senior Citizens Club to provide Cantonese speaking Chinese seniors with a range of social activities. This Group supports seniors to stay connected, keep healthy and active and to simply enjoy life.

CCA社区中心与依士活华人友谊会合作，为说广东话的华人长者提供一系列社交活动。本组提供康乐活动，支持长者保持联系，保持健康和活跃，并享受生活。

This Group is held every Wednesday, except first Wednesday of each month the group celebrates members' birthday in a restaurant.

本組每星期三举行活动，每月第一个星期三在酒楼庆祝生日。

Time 时间: 10:15am to 12:15pm 早上10时15分至中午12时15分

Venue 地点: St Phillip's Church, 29 Clanalpine St, Eastwood



수요일 북경어 모임 周三普通话长者午餐組

CCA partners with CASS to provide Mandarin speaking Chinese seniors with a social lunch program in West Ryde. This Group supports seniors to stay connected, keep healthy and active and to simply enjoy life.

CCA社区中心与CASS华人服务社合作，为说普通话的华人长者提供社交活动。本组提供康乐活动，支持长者保持联系，保持健康和活跃，并享受生活。

This Group is held every Wednesday

本組每星期三举行活动

Time 时间: 10:45am to 2:00pm 早上10时45分至下午2时

Venue 地点: West Ryde Community Centre

3-5 Anthony Rd, West Ryde





목요일 카페 클럽

*분위기 좋은 카페를 좋아하세요?
새로운 친구를 만나고 싶나요?*

그렇다면 저희와 함께 분위기 좋은 카페에서
커피 한잔 하시는 것은 어떠세요?

커피 한 잔 마시며 새로운 친구도 만드세요!

요일: 매주 목요일

시간: 10:30am to 11:30am

픽업 시간: 9:30am ~ 10:00am

그룹 인원: 소그룹

장소: 입장이 쉬운 장소만 선택

교통: 고객님의 택에서 픽업

*음식과 음료는 개인부담

(우천 시 예고 없이 장소 변경 가능합니다.)





16th JANUARY

CAFÉ SALIGNA

95 Castle Hill Road West Pennant Hills



23rd JANUARY

BARE WITNESS

30A Shoreline Drive Rhodes



30th JANUARY

LEAF CAFÉ

Shop 6, 5 Halifax Street Macquarie Park



6th FEBRUARY

COURTYARD CAFÉ

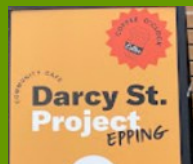
3A Telopea Street Telopea



13th FEBRUARY

DAISYS BY THE PARK

Shop 3, 28-36 Yates Avenue Dundas Valley



20th FEBRUARY

DARCY ST. PROJECT

40 Victoria Street Epping



27th FEBRUARY

ZIG ZAG CAFÉ

1 Trafalgar Place Marsfield



6th MARCH

CEDARWOOD CAFÉ

1 / 1-7 Blackwood Place Oatlands



13th MARCH
THE DINING & CO
11 Avon Road North Ryde



20th MARCH
SEVEN VALLEYS CAFE
13 Watts Road Ryde



27th MARCH
PATIO @ PUTNEY
83 Charles Street Putney



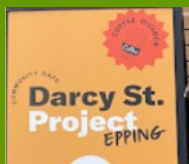
3rd APRIL
COURTYARD CAFÉ
3A Telopea Street Telopea



10th APRIL
ZIG ZAG CAFÉ
1 Trafalgar Place Marsfield



17th APRIL
LEAF CAFÉ
Shop 6, 5 Halifax Street Macquarie Park



24th APRIL
DARCY ST. PROJECT
40 Victoria Street Epping



1st MAY
DAISYS BY THE PARK
Shop 3, 28-36 Yates Avenue Dundas Valley



8th MAY

153 EASTWOOD CAFÉ

58B Balaclava Road Eastwood



15th MAY

SEVEN VALLEYS CAFÉ

13 Watts Road Ryde



22nd MAY

CEDARWOOD CAFÉ

1 / 1-7 Blackwood Place Oatlands



29th MAY

CAFÉ SALIGNA

95 Castle Hill Road West Pennant Hills



5th JUNE

COURTYARD CAFÉ

3A Telopea Street Telopea



12th JUNE

THE DINING & CO

11 Avon Road North Ryde



19th JUNE

PATIO @ PUTNEY

83 Charles Street Putney



26th JUNE

ZIG ZAG CAFÉ

1 Trafalgar Place Marsfield

금요일 점심 모임

픽업 9.30 - 10.30 am 집 도착 시간 2 pm

다른 시니어분들과 함께 모닝티와 점심을 즐기면서
공예, 영화, 음악, 빙고, 퀴즈, 초청 연사, 공연 등 여러 프로그램을 즐기세요.
장소: Marsden Rd Uniting Church, 203 Marsden Road Carlingford



17th JANUARY

음악공연
중국 하모니의 재발견



31st JANUARY

풍선 다트
표적을 맞추며, 짜릿함을 느껴보세요!



14th FEBRUARY

음악공연
기타 연주를 즐기며 이 순간을 함께 기념해봐요!



28th FEBRUARY

강연: 건강한 노화
NSW 노인 협의회와 함께 건강한 노년의 삶을 준비하세요



14th MARCH

누들 볼
깃털처럼 가볍게, 함께 즐겨 봐요



28th MARCH

버디스 그룹의 공연
음악으로 가득한 기쁨의 하루!



11th APRIL

행복한 부활절!
가을의 미소: 부활절에 사랑과 웃음을 나눠봐요!



9th MAY

상자속에 뭐가 들어있을까?
살짝 들여다보며 재미를 찾아봐요!



23rd MAY

공예 센터
콩 모자이크 모양 틀: 씨앗 하나하나 예술이 담겨있어요!



6th JUNE

즐거운 카지노
짜릿함을 느껴봐요!



20th JUNE

행복한 가수
우리 함께 음악여행 해요!

Social Walking Groups

长者步行组 / 시니어 야외활동 모임

Do you enjoy keeping fit and meeting new people?

你欢保持健康和结识新朋友吗？

새로운 사람들과 만나 건강을 위해 함께 걷고

즐거운 시간을 보내고 싶으신가요？

CCA Chinese and Korean Walking Groups connect seniors with people, improve fitness and maintain wellbeing. Regular physical activity such as walking supports healthy ageing. The Groups meet weekly and have coffee or lunch afterwards.

CCA华人长者步行组提供社交联谊, 改善体能和保持精神及身心安康. 本组每周举行并随后聚餐.

CCA 의 한인 시니어 야외 활동 모임에서는 어르신들의 건강과 웰빙을 위해 매주 수요일 정기적으로 모여 걷기운동후 간단한 티타임 이나 점심식사를 함께하고 있습니다.



Contact us on 9858 3222 for more information.

如有兴趣, 請致电 9858 3222 联系我们.

자세한 정보를 원하시는 분은 9858 3222로
연락주십시오.



금요일 버스 쇼핑

픽업 9 - 10 am

집 도착 시간 12 - 1 pm

CARLINGFORD COURT

10th JANUARY

24th JANUARY

7th FEBRUARY

21st FEBRUARY

7th MARCH

21st MARCH

4th APRIL

17th APRIL (*Thursday*)

2nd MAY

16th MAY

30th MAY

13th JUNE

27th JUNE

버스 쇼핑 서비스는 격주
금요일에 운영합니다.

고객님 댁에서
차로 모시고 칼링포드
쇼핑센터에 가서 2시간
자유 쇼핑 후에 집으로
다시 모셔다 드립니다.



Please
Note

하루전에 예약 하시면 자원봉사자의 여건에 따라 쇼핑
도우미 서비스도 제공해 드립니다.

건강한 음식 배달 서비스

**FREE
DELIVERY**



저렴하고 맛있고 건강하고 영양가 있는
음식을 고객님의 맥으로 배달해 드립니다!

- ✓ 주 7일 무료 배송
- ✓ 영양 균형 잡힌 식사
- ✓ 매일 찾아가는 서비스
- ✓ 식생활 및 문화적 맞춤형 식사
- ✓ 종류: 메인 메뉴, 샐러드, 스낵/랩, 수프 & 디저트
- ✓ 메뉴: 아시아, 호주, 인도, 이탈리아 메뉴 포함
- ✓ 식단: 당뇨병 친화적, 글루텐 불포함, 저포화 지방, 저나트륨, 유제품 불포함, 씹기 쉬운/잘게 다진/갈아 만든 메뉴 포함

More
than just
a meal



WHAT MAKES US DIFFERENT



- Meals can be delivered hot, chilled or frozen
- Daily social connection
- Prevent premature or admission to long term residential care
- Support you through the My Aged Care and/or NDIS process

메인 메뉴



메인 메뉴 :

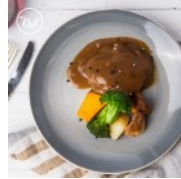
- ◆ 전통 로스트 비프와 야채
- ◆ 바라만디 (생선) 구이
- ◆ 치킨 필레와 레몬소스
- ◆ 볼로네즈 (소고기 토마토) 페네 파스타



- ◆ 슬로우 쿠커로 만든 양고기
- ◆ 치킨 락사
- ◆ 소고기 파이와 그레이비 소스
- ◆ 멕시코 소고기 퀘사디아



- ◆ 광동식 호키엔 누들
- ◆ 몽골리언 램 (양고기) 덩밥
- ◆ 마늘 크림 소스를 곁들인 왕새우
- ◆ 치킨 아스파라거스 모네
- ◆ 하이난치킨라이스



메인 요리 말고 다른것을 원하시나요?

샌드위치 및 랩 메뉴에서 선택



- 치킨 시저 랩
- 스위트 칠리 치킨 랩
- 계란 호밀 샌드위치
- 로스트 비프, 치즈 & 웰시 샌드위치
- 햄, 치즈 & 피클 샌드위치
- 로스트 치킨 & 베이컨 호밀 샌드위치



전체 메뉴 : www.ccas.org.au/home-delivered-meals/

전체 메뉴가 궁금하시거나 고객님의 식단에 대해서 상담하시고 싶으신 분은 9858 3222로 문의 하시길 바랍니다.

차량 픽업 서비스



*차량 픽업 서비스를 통해 지역사회를
자유롭게 돌아다니세요.*

병원 예약, 친구와의 약속, 간단한 외출 하실 때
차량으로 픽업해서 모셔다 드립니다.

외출 및 모임

가족이나 친지를 방문하실 때

병원 예약

병원 검사 및 진료 예약이 있으실 때

간단한 할 일

쇼핑 또는 다른 볼 일 이 있으실 때

차량 픽업 서비스를 사용해 보세요.

쇼핑 도우미 서비스



DOOR TO DOOR

식료품 쇼핑 일대일 도우미 서비스

전화 말동무 서비스

CCA는 대면 방문보다 전화 통화를 선호하는 고객들을 위해 전화 말동무 서비스를 제공합니다.



How
are
you?

이 서비스는 매일 또는 매주 정기적으로 전화로 고객님의 말동무도 해드리고 고객님의 건강상태를 확인합니다.

리넨 서비스

침대 시트 2장

베개 케이스 2개

목욕 타월 2개



깨끗히 세탁된 침대시트와
베개 케이스, 타올을 렌탈 및 침대
시트를 바꿔드리는 서비스 입니다.



개인 도우미 서비스

가족 처럼 케어 해드립니다.

일대일 도우미 서비스 (교통편 포함)를
제공 해드립니다.

일대일 도우미 서비스

- ✓ 외출 (카페 / 영화관)
- ✓ 집안 청소
- ✓ 식사 준비 도움
- ✓ 진료 예약 도움
- ✓ 가정 간호 서비스



(최소 2시간 예약 필요)

이 서비스를 예약하거나 자세한 내용을 원하시면
9858 3222로 문의하십시오.

전화 쇼핑 서비스

CCA에 전화로 쇼핑하실 상품들을 알려주시면 인터넷으로 주문해 드리는 서비스입니다.



Please
Note

Coles 및 Woolworths는 배송비를 청구하니 참고 하세요.

CCA와 함께하는 자원봉사

시간 여유가 있으시고 지역사회 봉사를 하시고 싶습니까?
그렇다면 CCA에 자원 봉사자로 가입 하십시오!
자세한 내용은 9858 3222 로 문의 하십시오.



National Disability Insurance Scheme (NDIS)

국가 장애인 보험 제도

*CCA 는 국가 장애인 참가자 보험 제도 (NDIS)에
등록된 서비스 제공업체입니다.*



자세한 내용은 9858 3222로 문의 하세요.

핸드북 정보

- 서비스 요금에 관한 정보는 CCA에 문의해 주세요.
- 핸드북에 제시 된 모든 가격, 프로그램 및 장소는 변경 될 수 있습니다.
- 예약하신 서비스를 취소하려면 영업일(월-금) 기준 최소 1일 (24시간) 전에 알려 주셔야 취소 수수료가 부과되지 않습니다.
- 차량 픽업 서비스의 가능 여부는 픽업 위치에 따라 다를 수 있습니다.
- CCA 프로그램 참여시 사진을 촬영할 수 있으며 CCA 홍보 자료에 사용 될 수 있습니다. 사진 촬영을 원하지 않는 경우 그룹 코디네이터 에게 알려 주십시오.
- 홈 케어 패키지를 받는 경우, 관리 수수료가 적용되며 패키지 업체에 직접 청구됩니다.

CCA 社區教育中心

在悠閒和樂趣的環境中互學的日間成人社區教育課程

宗旨: 充實自我, 培養興趣, 擴展技能, 強健身心, 健立友誼, 拓寬人脈.

羽毛球場 (Silverwater): 星期四 10:00am to 12:00pm

NBC (National Badminton Centre), 2B/172 Silverwater Rd, Silverwater

西華特 (West Ryde): 星期一 9:00am to 3:00pm

Ryde Uniting Church, 7 Maxim Street, West Ryde

依士活 (Eastwood): 星期二, 星期三及星期四 9:00am to 3:00pm

Eastwood Uniting Church, 16 Lakeside Road, Eastwood

每年活動: 音樂會, 開放日, 師生工藝, 繪畫及攝影展覽, 羽毛球及乒乓球比賽, 專題講座.



每星期課程:

健身科: 羽毛球, 乒乓球, 保健操, 太極運動 (拳, 扇, 桿, 健身操), 各類舞蹈等.

文藝科: 中西式繪畫, 書法, 中西樂器, 合唱團, 歌唱技巧, 音樂組合等.

學術科: 中外語文, 電腦及手機操作, 活腦班, 橋牌, 棋藝及遊戲等.

興趣科: 攝影, 中西烹飪, 糕點及各式手工藝.

報名: 一月及七月, 有空位也可隨時報名, 詳情請參考課程表.

華人婦女會

逢星期二: 11:15am-12:30pm

Eastwood Uniting Church

16 Lakeside Road, Eastwood



每星期節目不同: 社區資源講座: 家庭教育, 環保課程, 身心保健, 文化歷史, 多元民族和諧共處, 家居安全, 公民權利及責任等

查詢: 電: 9858 3222

郵: community.learning@ccas.org.au

中文網頁: [社區教育中心](#)

索取科目資料:



CCA 커뮤니티 학교

모든 연령대의 성인을 위한 재미있고 편안한 주간 교육 프로그램
새로운 것을 배우고 건강한 신체 및 정신을 유지하십시오.
관심사가 같은 분들과 교류 하면서 새로운 것을 배우기 위해
자신에게 도전하십시오. 그리고 무엇보다 즐거운 시간을 보내세요!

Silverwater: 목요일 10:00am to 12:00pm

NBC (National Badminton Centre), 2B/172 Silverwater Rd, Silverwater

West Ryde: 월요일 9:00am to 3:00pm

Ryde Uniting Church, 7 Maxim Street, West Ryde

Eastwood: 화요일, 수요일, 목요일

9:00am to 3:00pm

Eastwood Uniting Church, 16 Lakeside Road, Eastwood



다양한 관심사와 수준에 맞춘 주간 수업을 제공 합니다.

건강 및 웰빙: 건강체조, 배드민턴, 태극권, 걷기단체, 탁구, 각종댄스 등

창조 및 문화: 중국/유화/수채화, 연필스케치, 서예, 한서예, 성악모임, 악기, 앙상블, 각종 공예모임 등.

아카데미: 외국어, 마인드게임(뉴로빅), 컴퓨터/모바일 기술, 브릿지/체스 게임 등.

특별한 관심사: 사진, 요리 등.

등록은 1월과 7월에 학기별(6개월)로 이루어집니다.

신입생은 공석이 있는 경우 언제든지 가입할 수 있습니다.

프로그램에 대한 자세한 내용은 수업 시간표를 참조하십시오.



문의: 9858 3222

이메일: community.learning@ccas.org.au

웹사이트: www.ccas.org.au/community-learning

코스 정보:



CCQNSW Community Hub

Enabling Better Lives

모든 지원에 감사드립니다!



Australian Government
Department of Health



Rotary
Club of Epping



우리의 비전

모든 호주 커뮤니티, 가족, 어린이, 청소년 및 시니어들이 번창하기를!

우리의 미션

1. 취약하고 불우한 호주인들이 더 나은 삶을 가질 수 있도록 도움을 제공합니다.
2. 더 나은 삶을 가능하게 하기 위해 지역사회에 참여합니다.