



myagedcare



## Alpa ngaranyi tjilipiku munu pampaku ngura-ka nyinantjaku

Nyuntu kuwari paku pulka ngarangi kutjupa tjuta palyantjaku. Panya iriti nyuntu walytja warkaripai, tjinguru nyuntu mukuringanyi alpamilantjaku ngura ka. Panya nyuntumpa munu walytja tjutangka:

Kutjupa tjuta ngarangi support ku nyuntumpa:

- Purunyarinytjaku communityangka, nyakuntjaku nyuntumpa walytja, mai tjuwa unkuntjaku munu clinic munu ngura kutjupa kulukulu unkuntjaku
- Alpa unngu munu urilpa ngarangi ngura-ka panya warka palyanigi wali paltjilpai munu mai palyanigi munu yarda rakamila)
- Alpa ngarangi wali kutjupara palyanigi mara witi-pa munu tjina ungkunyitjangka.

Nyuntu nyawa ngura kutjuangka:

- Alpa ngarangi munu support elders tjuta ku, nyuntumpa communityangka
- Ngannalu alpamilantjaku
- Mani yarltji-tu ngara-ku
- Warka ninti tjutanku kutju-ku alpamilantjagka communityangka

Tjungu nyawa [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au)  
ringamila **1800 200 422**

\*1800 free call ngarangi panya wali phone, paluru mobile tjuta mani payamilpai.