



ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ

Όσοι χρειάζονται υπηρεσίες από τα Meals on Wheels μπορούν να δικαιούνται:

- **Επιδότηση από το Commonwealth Home Support Programme (CHSP)**
- **Home Care Package (HCP)**
- **Πρόγραμμα του National Disability Insurance Scheme (NDIS)**
- **Εξυπηρέτηση με χρέωση**

Επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες λεπτομέρειες.



ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Η υπηρεσία μας είναι ευέλικτη – επιλέξτε μια καθημερινή επιλογή υποστήριξης (Δευτέρα-Παρασκευή) ή μια βραχυπρόθεσμη συμφωνία για την κάλυψη περιπτώσεων, όπως όταν απουσιάζει ο φροντιστής σας.

Πώς μπορώ να ξεκινήσω;

Επικοινωνήστε με την πλησιέστερη υπηρεσία Meals on Wheels και θα σας βοηθήσουν με τη διαδικασία.

Για να βρείτε την πλησιέστερη υπηρεσία σας επισκεφθείτε **qmow.org** ή τηλεφωνήστε μας στο **1300 90 97 90**



Meals on Wheels™



Ο ΚΑΘΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΠΑΙΖΕΙ ΡΟΛΟ

Τα Meals on Wheels εξαρτώνται από έναν στρατό εκπληκτικών εθελοντών για να διανέμουν γεύματα μαζί με ένα χαμόγελο, μια κουβέντα και ανεκτίμητες κοινωνικές συνδέσεις.

Μπορείτε να βοηθήσετε; Ψάχνουμε για:

- **Μέλη επιτροπής**
- **Συνέδρους / συντονιστές**
- **Χέρια στην κουζίνα**
- **Οδηγούς διανομής και βοηθούς**

Επισκεφθείτε **qmow.org** ή τηλεφωνήστε στο **1300 90 97 90**.



Meals on Wheels™

More
than just
a meal™

ΓΕΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΟΥΣ QUEENSLANDERS ΕΔΩ ΚΑΙ 60 ΧΡΟΝΙΑ

ΔΕΙΤΕ ΤΗ
ΣΥΝΤΑΓΗ
ΜΕΣΑ



Κέικ Μπανάνας

ΚΑΤΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΓΕΥΜΑΤΑ

Δεν διανέμουμε απλώς γεύματα. Οι εθελοντές μας έρχονται με ένα ζεστό χαμόγελο και μια φιλική κουβέντα μαζί σας. Το κάθε γεύμα που διανέμεται δίνει στους εθελοντές μας την ευκαιρία να κάνουν έλεγχο της υγείας και της ευημερίας των πελατών μας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί μπορεί να είμαστε το μόνο άτομο που συναντούν εκείνη τη μέρα.



Τακτικοί
έλεγχοι
ευημερίας



Σημαντικές
κοινωνικές
συνδέσεις



Συνδέσμοι με
την τοπική
κοινότητα



Ένα χαμόγελο
και ένα φιλικό
πρόσωπο

ΠΑΝΤΑ ΔΙΑΝΕΜΟΥΜΕ

Για πάνω από 60 χρόνια, το Meals on Wheels διανέμει γεύματα σε χιλιάδες Queenslanders με μεγάλη ποικιλία υποστήριξης των αναγκών τους. Ενώ είμαστε περισσότερο γνωστοί για την διανομή γευμάτων σε ηλικιωμένους, εξυπηρετούμε επίσης άτομα με αναπηρίες, άτομα που είναι σε ανάρρωση μετά από νοσηλεία ή ασθένεια και σε όσους χρειάζονται βοήθεια. Θεωρούμαστε μια απαραίτητη υπηρεσία εν όψει της πανδημίας του COVID-19.



Διανομή περίπου 2 εκατομμυρίων
γευμάτων ετησίως



Υποστήριξη σε 15.000 πελάτες
σε όλη την πολιτεία



Στελεχωνόμαστε από μια ομάδα
10.000 εθελοντών



Εξυπηρετούμε 140 κοινότητες
σε όλη τη Queensland



ΝΟΣΤΙΜΟ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΟ

Εάν εσείς, ή κάποιος που γνωρίζετε δεν είναι σε θέση να προετοιμάζει τα γεύματα, τότε αφήστε μας να το κάνουμε εμείς για εσάς! Είμαστε πολύ υπερήφανοι για την διανομή γευμάτων που είναι νόστιμα, ποικίλα και σχεδιασμένα για να ανταποκριθούν σε ποικίλες διατροφικές ανάγκες.

Τα γεύματά μας μπορούν να περιλαμβάνουν:



Κύριο
γεύμα



Σάντουιτς



Σαλάτα



Σούπα



Επιδόρπιο
ή / και χυμό



ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Καλύπτουμε μια σειρά ειδικών διατροφικών αναγκών και μπορούμε επίσης να αντιμετωπίσουμε πολλές τροφικές αλλεργίες.

Μερικά από αυτά περιλαμβάνουν:



Γεύματα με
τροποποιημένη
υφή



Πολτοποιημένες
τροφές



Τροφές με
χαμηλή
περιεκτικότητα
κάλιου



Τροφές χωρίς
γλουτένη



Κατάλληλες
τροφές για
διαβητικούς

Το Meals on Wheels διανέμει ένα ευρύ φάσμα θρεπτικών γευμάτων, σνακ και επιδορπίων στους πελάτες μας σε όλη τη Queensland. Παρακάτω θα βρείτε μόνο μία από τις νόστιμες συνταγές που δημιουργούν οι σεφ μας για την απόλαυση των πελατών μας. Γιατί δεν δοκιμάζετε ένα κομμάτι για να δείτε πόσο νόστιμο είναι;

ΚΕΙΚ ΜΠΑΝΑΝΑΣ

Μερίδες 12

Προετοιμασία 15 λεπτά

Μαγείρεμα 45 λεπτά

Συστατικά

4 ώριμες μπανάνες

2½ φλιτζάνια αλεύρι που φουσκώνει

1½ φλιτζάνι καστανή ζάχαρη

150γρ βούτυρο

4 αυγά

⅓ φλιτζάνι γάλα

1½ κ.γ. κανέλα

1½ κ.γ. βανίλια

Σαντιγύ και εποχιακά μούρα (για σερβίρισμα)

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170°C (180°C για συμβατικό φούρνο).
2. Σε μια κατσαρόλα (ή στο φούρνο μικροκυμάτων σε ένα μπολ), λιώνουμε το βούτυρο και τη ζάχαρη. Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε την κανέλα και την ουσία βανίλιας.
3. Πολτοποιούμε τις μπανάνες και τις προσθέτουμε, μαζί με τα αυγά, στο μείγμα βουτύρου.
4. Ανακατεύουμε το κοσκινισμένο αλεύρι και προσθέτουμε σιγά σιγά το γάλα.
5. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα λαδωμένο ταψί και ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά.
6. Ελέγχουμε να έχει ψηθεί το κέικ τρυπώντας το με ένα καλαμάκι ή οδοντογλυφίδα. Αν κολλάει, χρειάζεται περισσότερο χρόνο ψήσιμο.
7. Σερβίρουμε με κρέμα σαντιγύ και εποχιακά μούρα. Απολαύστε το!