ਵਸੀਲੇ

ਸੀਨੀਅਰ ਸੇਫਟੀ ਲਾਈਨ (ਬਿਰਧਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸੰਬੰਧੀ 24-ਘੰਟੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲਾਈਨ) 1 (866) 299-1011

ਓਨਟੇਰੀਓ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
..... 1 (833) 416-2273

ਨਿਊਕਮਰ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਐੱਚ.ਐੱਮ.ਸੀ. ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ .....
..... (905) 842-2486

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ .....
..... 1 (888) 315-5521

ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ..... (905) 639-3611
ਹਾਲਟਨ ਹਿੱਲਜ਼ ..... (905) 873-2681
ਮਿਲਟਨ ..... (905) 875-2665
ਓਕਵਿੱਲ ..... (905) 815-2042

ਵਲੰਟੀਅਰ ਹਾਲਟਨ .....
..... 1 (855) 395-8807

ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ/ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ

ਲਿੰਕਸ2ਕੇਅਰ ..... (905) 844-0252
ਐਕਲੇਮ ਹੈਲਥ ..... (905) 827-8800

ਬਿਪਤਾ (ਡਿਸਟ੍ਰੈੱਸ) ਸੈਂਟਰ ਹਾਲਟਨ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ..... (905) 681-1488
ਨੌਰਥ ਹਾਲਟਨ ..... (905) 877-1211
ਓਕਵਿੱਲ ..... (905) 849-4541

ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ

ਐਕਟਨ ..... (905) 853-5951
ਬਰਲਿੰਗਟਨ ..... (905) 335-7888
ਜੌਰਜਟਾਊਨ ..... (905) 877-6444
ਮਿਲਟਨ ..... (905) 875-1681
ਓਕਵਿੱਲ ... (905) 845-6601 x3976

ਹਾਲਟਨ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 311

ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰਿ 211

ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

(905) 844-2299

Connection in Action

ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ 55+ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹਾਲਟਨ ਦੇ ਬਿਰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕੀਮ ਲਿਆਂ ਮੁਫਤ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਟਨ ਦੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਿ ਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਉਂਤ (Halton's Community Safety & Well-Being Plan) ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹਾਲਟਨ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਸਜੀਵ ਸਭਾ (Halton's Older Adult Isolation Action Table) ਦੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ।

ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ
ਫੋਨ: (905) 844-2299
ਈਮੇਲ: Hello@ConnectionInAction.ca

Community Safety & Well-Being in Halton | Links2Care | Acclaim Health

@HaltonCIA

ਵਡੇਰੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰੇ

May 2023

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚਲੇ ਜਿਹੜੇ ਵਡੇਰੇ ਬਾਲਗ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪਣੱਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਚੰਗੇਰੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

Connection in Action

(905) 844-2299
Hello@ConnectionInAction.ca
www.ConnectionInAction.ca

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕੀ ਹਨ?

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਤਸੱਲੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਅਪਣੱਤ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਵਸਕ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਯਾਦ-ਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ
- ਉਮਰ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

“ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ” ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਸਾਡਾ ਮਕਸਦ ਹਾਲਟਨ ਦੇ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲ਼ਗਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲਟਨ ਦੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।

ਸਾਡੇ **ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ** (ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ) ਇੱਕਲੇ-ਇੱਕਲੇ ਬਾਲਗ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਹਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਧਨਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਡੇਰੇ ਬਿਰਧਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਾਈਟ ਐਕਚੁਕੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਹਾਲਟਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰਲ਼ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼

ਸਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ!

ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ (Connection in Action) ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹਾਲਟਨ ਦੇ ਵਡੇਰੇ ਇਰਧਾਂ ਦੀ ਸਜੀਵ ਸਭਾ (Halton’s Older Adult Isolation Action Table) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਕੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੱਸੋ!

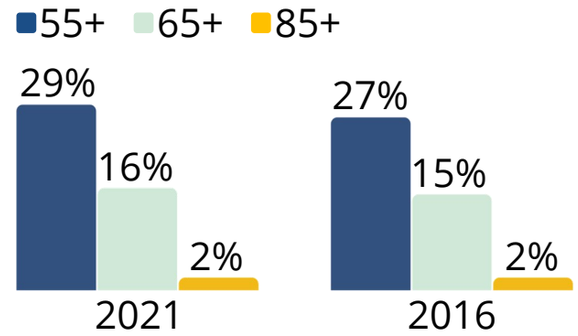
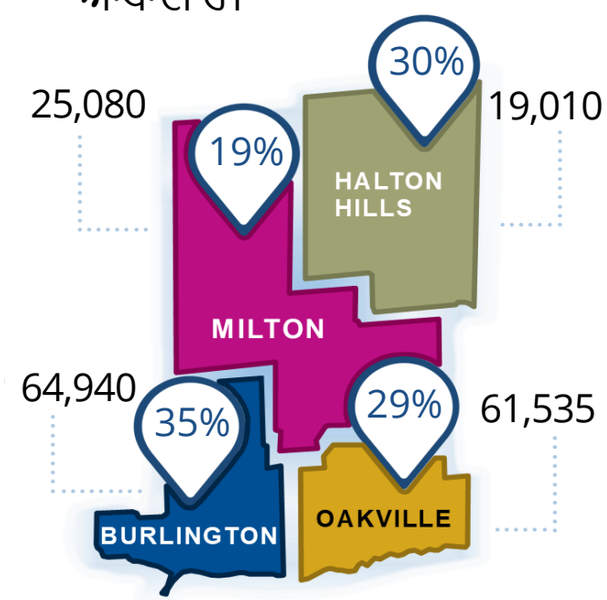
ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ!

ਇੱਕਲਤਾ, ਅਲਹਿਦਗੀ ਤੋਂ ਸਮਰੱਥਤਾ ਤਕ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਾਈਟ [Loneliness, Isolation to Empowerment (LITE)] ਮੁਫਤ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਹਾਲਟਨ ਦੀ 55+ ਆਬਾਦੀ

(2021 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ)



- ਹਾਲਟਨ ਦੀ 29% (170,565) ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਉਮਰ 55+ ਹੈ, ਜੋ 2016 ਦੀ 27% ਤੋਂ ਵਧੀ ਹੈ।
- ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ 35% ਦਰ ਨਾਲ ਹਾਲਟਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ 55+ ਆਬਾਦੀ ਹੈ।