ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ

ਵਡੇਰੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰੇ

ਅਲਿਹਦਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕਲਾਪਣਾ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਪੇਸ਼ ਹੈ?

ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਕ ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਿਦਆਂ ਸਾਡੀ ਅਲਿਹਦਗੀ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾਪਣ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਆਪ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਕੁੱਝ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਪੈਮਾਨੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਅੰਕ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਣ ਦੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

੧	੨	੩	੪	੫
ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲ਼ੇ ਇੱਕਲੇਪਣ / ਅਲਹਿਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ		ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੱਕਲੇਪਣ / ਅਲਹਿਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ		ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਇੱਕਲੇਪਣ / ਅਲਹਿਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਹੇਠਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਕ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਮੇਰੇ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਆਇਆ / ਆਈ ਹਾਂ
- ☐ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁੰਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਹਨ
- ☐ ਅੰਗਰਜ਼ੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ਜਿਵੇਂ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਬਲੈੱਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ☐ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ
- ☐ ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਘਰ / ਗਵਾਂਢ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਦਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ☐ ਮੈਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ / ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਹਾਂ
- ☐ ਕੋਈ ਹੋਰ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀਆਂ / ਮਨੋਰੰਜਨ / ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ
- ☐ ਮੇਰੀ ਆਮਦਨ ਸੀਮਤ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਹਨ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਹ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਸੁਣਦਾ ਨਹੀਂ
- ☐ ਇੱਕਿਲਆਂ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ / ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਜਾਣਾ-ਆਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ
- ☐ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਵਾਜਾਈ ਤਕ ਰਸਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ☐ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਨਹੀਂ ਰਿਹੰਦੇ
- ☐ ਮੈਂ 2ਐੱਸ.ਐਲ.ਜੀ.ਬੀ.ਟੀ.ਕਿਊ. ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾ
- ☐ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ / ਧਰਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ
- ☐ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਮਾਹਿਰ (ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 844-2244
ਈਮੇਲ: Hello@ConnectionInAction.ca

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਰਧਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰੇ

ਡਿਸਟਰੈੱਸ ਸੈਂਟਰ ਹਾਲਟਨ*

ਬਰਲਿੰਗਟਨ	(905) 681-1488
ਹਾਲਟਨ ਹਿੱਲਜ਼ / ਮਿਲਟਨ	(905) 877-1211
ਓਕਵਿੱਲ	(905) 849-4541
ਬਿਰਧਾਂ ਲਈ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਲਾਈਨ (ਬਿਰਧਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਣ ਦਾ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)*+	1 (866) 299-1011
COAST (ਕੋਸਟ - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਿ ਬਿਪਤਾ ਸਮੇਂ ਪੇਸ਼ਕਦਮੀ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ)*	1 (877) 825-9011

ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਸੀਲੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

211, Ontario*+
311, Halton*+
ਹਾਲਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਡੇਟਾਬੇਸ (ਵੈੱਬਸਾਈਟ): www.hipinfo.ca

* ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
+ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਸਮਾਜਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਿਰ੍ਤੀ ਵਧਾ ਕੇ ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚ ਰਿਹਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਡੇਰੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ (55+) ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਤਅੱਲੁਕਾਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ
- ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ