کنکشن ان ایکشن

— مر افراد کے لئے سماجی معاون

اکیلا پن اور تنہائی: کیا میں خطرہ میں ہوں؟

ہماری عمر بڑھنے کے ساتھ، ہمارے سماجی روابط کم ہو سکتے ہیں اور خطرے کے کئی ایک عوامل پر منحصر ہونے کی وجہ سے، ہمارا اکیلے پن یا تنہائی کا احساس بڑھ سکتا ہے۔۔ یہ ٹول آپ کو اپنے امکانی خطرہ کو دریافت کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ صفحہ کی پچھلی جانب کچھ وسائل ہیں جو آپ کے سماجی روابط کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

یل کے پیمانہ کو دیکھتے ہوئے، دائرہ بنائیں کہ کون سا چہرہ یا نمبر آپ کے اس وقت کے احساس سے مطابقت رکھتا ہے ؟

۱	۲	۳	۴	۵
میں ہر وقت تنہا / اکیلا محسو س کرتا ٕتی ہو ں		میں کبھی کبھی تنہا / اکیلا محسوس کرتا ٕتی ہو ں		میں کبھی بھی تنہا / اکیلا محسوس نہیں کرتا ٕتی

میں کچھ خطرہ بڑھانے والے عوامل ہیں، جو علیحدگی اور تنہائی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اپنی زندگی پر لاگو ہوتے تمام ایسے حالات پر نشان لگائیں۔

- ☐ میں نے اپنے کسی قریبی عزیز کی وفات دیکھی ہے
- ☐ لوگ میری ثقافت / مذہب کو نہیں سمجھتے
- ☐ میں ایک دیکھ بھال کرنے والا / والی ہوں
- ☐ میرے پاس نقل و حمل تک رسائی نہیں ہے
- ☐ میری آمدنی محدود یا مالی مسائل ہیں
- ☐ انگریزی میری پہلی زبان نہیں ہے
- ☐ میں ٹیکنالوجی استعمال نہیں کرتا ہوں
- ☐ میں اچھی طرح دیکھ یا سن نہیں سکتا
- ☐ مجھے نہیں معلوم کہ سرگرمیوں تفریح / رضاکارانہ کام کے لیے کہاں جانا ہے
- ☐ مجھے اپنی یادداشت کے سلسلہ میں دشواری کا سامنا ہے
- ☐ میرے پاس، میرے قریب رہنے والے خاندان کے افراد یا دوست، نہیں ہیں
- ☐ میرے لیے اپنے گھر / پڑوس میں خود سے گھومنا مشکل ہے
- ☐ مجھے اپنی صحت اور تندرستی کے حوالے سے مشکلات درپیش ہیں
- ☐ میں کینیڈا میں نیا ہوں

اگر آپ اپنے سماجی رابطوں کو بڑھانا چاہتے ہیں تو ہمارے کنکشن اسپیشلسٹ سے رابطہ کریں

ٹیلی فون: (905) 844-2299
ای میل: Hello@ConnectionInAction.ca

Connection in Action

دماغی صحت اور بزرگوں کے ساتھ بدسلوکی کے خلاف معاونت

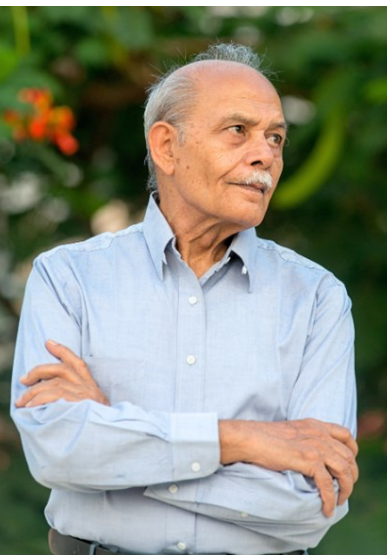
ڈسٹریس سینٹر ہالٹن *

برلنگٹن ..... (905) 681-1488
ہالٹن ہلز/ ملٹن ..... (905) 877-1211
اوکول ..... (905) 849-4541
سینئر سیفٹی لائن (بزرگوں کے ساتھ بدسلوکی کی روک تھام 1 (866) 299-1011
اونٹاریو) *+
کوسٹ (ذہنی صحت کے بحران کی رسائی اور امدادی ٹیم)* 1 (877) 825-9011

کمیونٹی کے وسائل

اگر آپ اپنی کمیونٹی میں دیگر وسائل کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں، تو آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

211 *+
311 *+
ہالٹ کمیونٹی انفارمیشن ڈیٹا بیس(ویب سائٹ): hipinfo.ca



* ان خدمات کی نشاندہی کرتا ہے جو دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن دستیاب ہیں
+ ایسی خدمات کی نشاندہی کرتا ہے جو متعدد زبانوں میں دستیاب ہیں

کنکشن ان ایکشن کے بارہ میں کچھ

کنکشن ان ایکشن اقدام، ہالٹن میں رہنے والے معمر افراد (+55) کی سماجی روابط کے مواقع کے بارہ میں آگاہی بڑھا کر مدد کرتا ہے۔ سماجی روابط رکھنے کے فوائد میں درج ذیل شامل ہیں، ایسا کرنا:

- جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بناتا ہے
- سماجی اور جذباتی تندرستی کو بڑھاتا ہے
- یادداشت اور توجہ کو مضبوط کرتا ہے