

## વરિષ્ઠો માટેની તાલીમ અને સશક્તિકરણ યોજના માટેની માર્ગદર્શિકા

### વિષય-સૂચિ

પ્રસ્તાવના

**વરિષ્ઠો માટેની તાલીમ અને સશક્તિકરણ યોજના માટે માર્ગદર્શિકા**

**યોજનાના મુખ્ય પહોંચાડવા લાયક વિષયો**

કાર્યક્રમ વર્ણન અને લક્ષ્ય પ્રેક્ષક વર્ગ

કાર્યક્રમનો સમયગાળો

ધ્યેય

સ્ટેપ (STEP) ના પરિણામો

સમુદાયમાં વરિષ્ઠના પ્રત્યે દુર્વ્યહવારને સંબોધન

દુર્વ્યહવારની અસરો

વરિષ્ઠ લોકો માટે સામાજિક અને સરકારી સંસાધનો

એકાંતપણું તોડવું અને સિનિયર્સ માટે નેટવર્કિંગ કરવું

સામાજિક એકલતા અને બાકાત ની અસર

વધુ સારા નેટવર્કને બનાવા અને અલગતા તોડવા માટેની ટીપ્સ

વરિષ્ઠ લોકો માટે સ્વયંસેવા

સ્વયંસેવાનો કેનેડિયન દ્રષ્ટિકોણ

સિનિયરોએ સ્વયંસેવક શા માટે થવું જોઈએ

સ્વયંસેવા કરવાની તકો ક્યાં મળશે

ટોરોન્ટો શહેરની સિનિયર્સ માટેની સ્ટ્રેટેજી

તાજા કલમ (પોસ્ટસ્ક્રિપ્ટ)

## પ્રસ્તાવના

સમાધાન સહાયતા અને કુટુંબ સહાયક સેવાઓ (અગાઉ દક્ષિણ એશિયન ફેમિલી સપોર્ટ સર્વિસીસ) એ એક બિનનફાકારક, સેવાભાવી સમુદાય આધારિત મલ્ટિ-સર્વિસ સંસ્થા છે ટોરોન્ટો મહાનગર (જીટીએ) માં સમુદાયને ભાષાનું અને સાંસ્કૃતિકરૂપે યોગ્ય સેવાઓ 1989 થી પ્રદાન કરે છે, ખાસ કરીને સ્કારબોરોના વિસ્તારની બિન-સેવા આપેલા અને અનાવશ્યક વિસ્તારોમાં.

30 થી વધુ વર્ષોથી, SAFSS, એક અગ્રણી સંસ્થા તરેકી, આપણા વિવિધ સમુદાયોથી વૈવિધ્યસભર લોકોની જરૂરિયાતોની સેવા પુરી કરે છે

આ સમુદાય સેવાનો વારસો SAFSS ના મિશન, દ્રષ્ટિ અને મૂલ્યોમાં સ્પષ્ટ રીતે પ્રતિબિંબિત થાય છે, અને આપણે તેની આ ઉર્જા

ભવિષ્યમાં જોઈએ ત્યારે આપણી શક્તિનો સ્ત્રોત છે.

## ધ્યેય (મિશન)

અમારો ધ્યેય નવા આવનારાઓ, મહિલાઓ, યુવાનો, સિનિયરો, બાળકો ને એ તેમની એકીકરણ પ્રક્રિયામાં અને પરિવારોને મદદ કરવા, શિક્ષિત કરવા, ક્ષમતામાં વધારો કરવા અને તેમની સંપૂર્ણ સંભાવનાને સાકાર કરવા અને કેનેડિયન સમાજના સભ્ય યોગદાન આપનારા સભ્યો બનવા માટે તેમના આરોગ્ય અને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારણા લાવવાનું છે.

## વરિષ્ઠો માટેની તાલીમ અને સશક્તિકરણ યોજના માટેની માર્ગદર્શિકા

SAFSSએ "સીનિયર્સ ટ્રેનિંગ એન્ડ એમ્પાવરમેન્ટ પ્રોજેક્ટ (STEP)" નામનો એક નાનો પ્રસ્તાવ 2017-2018માં ન્યુ હોરાઇઝન સેવા કેનેડા મંત્રાલય માં વરિષ્ઠો ની સુવિધા માટે સુપરત કર્યો હતો અને આ પ્રસ્તાવેત વિનંતી ને નાણાંકીય મંજૂરી આપી દીધી હતી. સ્પષ્ટ અને અપ્રગટ સ્વરૂપે દક્ષિણ એશિયન વરિષ્ઠો પ્રત્યે થતો અત્યાચાર અને તેમને દુરુચ્યવહાર દૂર કરવા અને વિના ગૌરવપૂર્ણ જીવન જીવવામાં મદદ કરે છે.

દક્ષિણ એશિયાઈ સમુદાયમાં વરિષ્ઠ દુરુચ્યવહાર ટોરોન્ટોમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે. જો કે, તે સાંસ્કૃતિક અને ભાષાકીય પરિબલોને કારણે અદ્રશ્ય અને મૌન છે. અમારા પ્રસ્તાવ નો

હેતુ સિનિયર્સની તાલીમ અને સશક્તિકરણ પ્રોજેક્ટ (STEP) એ ભારત, પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ, શ્રીલંકા, નેપાળ, બર્મા અને ભૂટાન જેવા 7 દક્ષિણ એશિયાના દેશોમાંથી દૃશ્યમાન લઘુમતીઓ વચ્ચે વરિષ્ઠ દુર્વ્યવહાર થતો હોઈ છે તેને પ્રતિસાદ આપવાનો છે.

આ પ્રોજેક્ટ દક્ષિણ એશિયાઈ સમુદાયના વરિષ્ઠો સાથે દુર્વ્યવહાર દૂર કરવા માટે ખાસ ભાર આપવાનો છે. દરખાસ્તનો મુખ્ય ઉદ્દેશ આર્થિક દુર્વ્યવહાર સહિતના વરિષ્ઠ દુર્વ્યવહાર સ્પષ્ટ અને અપ્રગટ મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લેવાનો છે.

**પ્રોગ્રામનો સમયગાળો: 1 એપ્રિલ, 2018 થી 31 માર્ચ, 2019**

**પ્રસ્તાવના મુખ્ય ઉદ્દેશ્યો છે:**

- વરિષ્ઠ સલામતીને પ્રોત્સાહન આપવા અને વરિષ્ઠ દુર્વ્યવહાર સ્પષ્ટ અને અસ્પષ્ટ મુદ્દાઓના પાર ચર્ચા કરવી
- ફરીથી ભોગી ના બને તેનું ધ્યાન કરવું અને બનતી ઘટનાઓને બંધ કરવાની કોશિશ કરવી
- વરિષ્ઠ લોકો, યુવાનો અને તેમના પરિવારના સભ્યો પર વિશેષ ભાર મૂકતાં સમુદાયમાં વ્યક્તિગત જ્ઞાન અને કુશળતાને મજબૂત બનાવવી અને સમુદાયના પ્રતિભાવમાં વધારો કરવો
- ગુનેગારોને જવાબદાર બનાવો
- સમુદાયના નેતાઓને તેમના સમુદાયોને પચારિક અને અનૌપચારિક મેળાવડા, સભાઓ અને કાર્યોમાં શિક્ષિત કરવા પ્રોત્સાહિત કરીને વરિષ્ઠ દુર્વ્યવહાર પર સમુદાયના શિક્ષણને પ્રોત્સાહન આપવું
- વરિષ્ઠ દુરૂપયોગને દૂર કરવા સેવા પ્રદાતાઓ અને કાનૂની પ્રણાલીને સંકલન કરીશું
- વરિષ્ઠ દુરૂપયોગને દૂર કરવા સમુદાયમાં ગઠબંધન અને નેટવર્ક્સ બનાવીશું

## પ્રોજેક્ટના ઉલ્લેખો:

1. શારીરિક દુર્વ્યવહાર જેમ કે માર મારવો, મુક્કો મારવો, ધક્કો મારવો અથવા દબાણ કરવું, થપ્પડ મારવી, હાથથી અથવા અન્ય સામગ્રીથી મારવું અને શારીરિક બળજબરી કરવી.
2. ભાવનાત્મક અથવા માનસિક દુર્વ્યવહાર જેમ કે વ્યક્તિનું અપમાન કરવું, ગાળો બોલવી, ચીસો પાડવી, અવગણવી, ધમકી આપવી વગેરે.
3. આર્થિક અત્યાચાર, જેમ કે નાણાકીય મુશ્કેલી કરવી, પેન્શન અથવા અન્ય ચેક અધિકૃતતા વિના રોકડ કરવા
4. અવગણના કરવી કે વ્યક્તિગત સંભાળ, સલામતી, આરામદાયક જીવનની પરિસ્થિતિઓ, સ્વચ્છ વાતાવરણ, ગોપનીયતા માટેની વ્યક્તિગત જગ્યા, પ્રસંગોપાત ફરવા વગેરે.
5. સામાજિક રીતે તેમને અલગ પાડવા, મુલાકાતીઓને તેમને મળવા ન દેવા, પાર્કમાં જવા ના દેવા, સાંજના સમયે ફરવા જવા ના દેવા અથવા સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ માં ભાગ ના લેવા દેવા.
6. તબીબી દુર્વ્યવહાર જેમ કે તેમને ડોક્ટરની મુલાકાતે જવાની મંજૂરી ન આપવી, દવાઓ ના ખરીદવી, જરૂરી પરીક્ષણો કરાવવા, અને સંભાળ આપનારાઓની વ્યક્તિગત સંભાળ કરવા દેવી
7. માનવાધિકારનો મુદ્દો જેમ કે માહિતીને રોકવી, વ્યક્તિની સ્વતંત્રતા અને સ્વતંત્રતાને મર્યાદિત કરવી, તેમના અંગત પત્રો વાંચવા અને તેમની ધાર્મિક માન્યતાઓ અને માન્યતાનો ઉપહાસ કરવો
8. આ તાલીમ માર્ગદર્શિકા વિકસિત કરવામાં આવી છે જે વર્કશોપમાં હાજરી આપતા વરિષ્ઠોની સુવિધા માટે સમુદાય અને સરકારી સંસાધનોની તૈયાર સંદર્ભ માર્ગદર્શિકા રાખવા માટે અને સ્વૈચ્છિક તકોનું અન્વેષણ કરવા માટે કે જેથી તેઓ એકલતાને તોડી શકે, સામાજિક એકીકરણમાં વૃદ્ધિ કરી શકે અને વૃદ્ધાશ્રમના નેટવર્ક્સને નેટવર્કમાં જોડી શકે.

નોંધ:

આ માર્ગદર્શિકા સિનિયરો માટે છે તે ધ્યાનમાં લેતા તે મોટા અક્ષરમાં છપાયેલ છે અને તે તાલીમ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનારા તમામ સિનિયરો માટે ઉપલબ્ધ રહેશે.

દરખાસ્ત મુજબ આ તાલીમ માર્ગદર્શિકા ૩ શ્રેણીઓ માં વિકસિત કરવામાં આવી છે.

1. વરિષ્ઠ લોકો માટે સામાજિક અને સરકારી સંસાધનો
2. વરિષ્ઠ લોકો માટે સ્વયંસેવા
3. સિનિયર્સ માટે નેટવર્કિંગ કરવું અને અલગતા તોડવી

નોંધ: અત્યારે આ તાલીમ માર્ગદર્શિકા સિનિયર્સ માટે નવા હોરાઇઝન દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવતા અમારા વરિષ્ઠોની તાલીમ અને અધિકારીતા પ્રોજેક્ટમાં ભાગ લેનારા વરિષ્ઠ લોકો માટે જ છાપવામાં આવે છે. જો કે, પ્રોજેક્ટ પૂર્ણ થયા પછી આ મેન્યુઅલની સોફ્ટ કોપી વેબસાઇટ પર પોસ્ટ કરવામાં આવશે અને તે બધા માટે ઉપલબ્ધ રહેશે.

### 1. વરિષ્ઠ લોકો માટે સામાજિક અને સરકારી સંસાધનો

ટોરોન્ટો એક અદ્ભુત શહેર છે જે તકો, કાર્યક્રમો અને ઘટનાઓથી ભરેલું છે જેનો સિનિયરો આનંદ લઈ શકે છે. ટોરોન્ટો શહેર સિનિયરો માટે અનન્ય રીતે વરિષ્ઠ-મૈત્રીપૂર્ણ છે અને નિવૃત્તિ વરિષ્ઠો માટે આઝાદીનો આનંદ માણવા માટે સસ્તા સાધનો અને પ્રવૃત્તિઓ થી ભરપૂર છે.

ટોરોન્ટો શહેર તેની બધી નીતિઓ, કાર્યક્રમો અને સેવાઓમાં વૃદ્ધ રહેવાસીઓ માટે આદર, ગૌરવ, વિવિધતા, સ્વતંત્રતા અને સમાનતાના મૂલ્યોને સમાવેશ કરે છે. એ મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે ટોરોન્ટો શહેર ને દરેક માટે સલામત, નૌકિકલ્ય, પરવડે તેવું સુલભ અને આનંદપ્રદ શહેર રાખીએ.

### 1. સામાજિક અને સરકારી સંસાધનો

<b>કટોકટી સમયે:</b>	<b>પોલીસ, ફાયર અને એમ્બ્યુલન્સ જેવી બધી કટોકટી માટે 911 પર કોલ કરો</b>
કટોકટી લાઇન્સ: ટોરોન્ટોનું કટોકટી કેન્દ્ર	416-408-HELP (4357)
સિનિયર્સ સુરક્ષા લાઇન	1-866-299-1011 (150 ભાષાઓ)
<b>સિનિયર્સ કટોકટી એક્સેસ લાઇન</b>	416-619-5001
સેન્ટ એલિઝાબેથ આરોગ્ય કેન્દ્ર સમુદાય કટોકટી પ્રતિસાદ (ઇટોબિકોક, નોર્થ યોર્ક)	416-498-0043
વડીલનો દુર્વ્યવહાર: જો તમે કોઈની શારીરિક અથવા માનસિક સ્થિતિ અથવા રહેણાંકની સ્થિતિ વિશે ચિંતિત છો, તો સિનિયર્સ કટોકટી એક્સેસ લાઇનનો સંપર્ક કરો.	416-619-5001
તમે ટોરોન્ટો પોલીસ સેવાને પણ કોલ કરી શકો છો	416-808-2222
અથવા એલ્ડર એવ્યુઝ કોઓર્ડિનેટરનો સંપર્ક કરો	416 808-0130.
પાડોશી વિશે ચિંતિત છો: કોઈની પોતાની સંભાળ રાખવાની ક્ષમતા વિશે અથવા પડોશી સંપત્તિની સલામતી વિશેની ચીંતાઓ, ટોરોન્ટો આરોગ્ય કનેક્શન પર નિર્દેશિત કરી શકાય છે.	416-338-7600 (Mon-Fri, 8:30 am-4:30 pm) After hours and weekends: call 311
જો તમને કોઈ વૃદ્ધ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીની ચિંતા હોય તો સિનિયર્સ કટોકટી એક્સેસ લાઇનનો સંપર્ક કરો	416-619-5001.

ભટકતા વ્યક્તિઓ માટે રજિસ્ટ્રી-ટોરોન્ટોની અલ્ઝાઇમર સોસાયટી સલામત રીતે ઘેર આવવાનો માર્ગ	416-322-6560
ઉદ્દગમ અને બહિષ્કાર નિવારણ: જો તમને મકાન ખાલી કરાવાની ધમકી હોઈ તો , તો ટેનન્ટ હોટલાઇનને કોલ કરો, હાઉસિંગ સહાય કેન્દ્ર, ટેનન્ટ હોટલાઇનને કોલ કરો	1-888-332-3234 Mon-Fri 8:30 am-6 pm 150 ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે.
ટોરોન્ટો શહેર દ્વારા ઇમર્જન્સી શેલ્ટર અને સેવાઓ પ્રદાન કરવામાં આવે છે, જેમકે ક્યરો લય જવો, પાણી, રસ્તાઓની સુવિધા, સહિત (આ સેવાઓ ૨૪/૭ દુભાષિયાઓના દ્વારા 180 થી વધુ ભાષાઓમાં ઉપલગ છે.)	Call 311 TTY 416-338-0889
ઇમરજન્સી આશ્રય માટે સેન્ટ્રલ ઇન્ટેક ૨૪/૭ )	416-338-4766 Toll free 1-877-338-3398
૨૧૧ ટોરોન્ટો સહાય અને માહિતી ની સેવાઓ માટે (સમુદાય કાર્યક્રમો અને સામાજિક સેવાઓ વિશેની માહિતી)	211 Toll free TTY 1-888-340-1001
વરિષ્ઠ માહિતી લાઇન	Toll free 1-888-910-1999 TTY Toll free 1-800-387-5559
ઓન્ટારીઓ સરકાર દ્વારા પ્રાંતિય વરિષ્ઠ માટેના કાર્યક્રમો અને લાભો વિશે માહિતી	416-326-1234 Toll free 1-800-267-8097 TTY 416-325-3408

	TTY Toll free 1-800-268-7095
<p>સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ, પ્રાંતિક સેવાઓ વિશે સામાન્ય માહિતી, ઓન્ટારીયોની વાર્ષિક આવક સિસ્ટમની ખાતરી અને ઘટાડેલા સહ- નિમ્ન આવક સિનિયરો માટે યુકવણી સામાજિક સેવાઓ નું એક્સેસ કેન્દ્ર (CCAC)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• આરોગ્ય અને ઘરની સંભાળ માટે માહિતી, રેફરલ અને આકારણી સેવાઓ</li> <li>• ટોરોન્ટો માં ઘણી વિવિધ CCAC ની ઓફિસીસ સેવા આપી રહી છે, દરેક એક અલગ ફોન નંબર સાથે</li> <li>• તમારી નજીકની ઓફિસ શોધવા માટે, વેબસાઇટની મુલાકાત લો અથવા સેન્ટ્રલ નંબર કમ્યુનિટી નેવિગેશન એક્સેસ પ્રોગ્રામ (CNAP) પર કોલ કરો</li> </ul>	<p>416-310-2222  Toll free 1-877-540-6565</p>
<p>વરિષ્ઠ અને સંભાળ આપનારાઓ ટેકો આપે છે, પુખ્ત દિવસ સહિત સેવાઓ પ્રોગ્રામ્સ, ખોરાક, પરામર્શ, અને સહાયક હાઉસિંગ, ડ્રગ અને આલ્કોહોલ હેલ્પલાઇન</p>	Toll free 1-800-565-8603
<p>ગોપનીય માહિતી  ડ્રગ અને આલ્કોહોલ વિશે  વ્યસન અને સારવાર</p>	Toll free 1-866-531-2600



કાર્યક્રમો: માનસિક આરોગ્ય હેલ્પલાઇન	
ગોપનીય માહિતી અને માનસિક આરોગ્ય માટે રેફરલ સેવાઓ અને સપોર્ટ (દુભાષિયાઓની 170 ભાશાન્તર કરનાર કાર્યકરોની જાહેર આરોગ્ય એજન્સી- વૃદ્ધત્વ અને સિનિયર્સનો કેનેડા-વિભાગ)	416-973-0003
કેનેડાના વૃદ્ધો અને સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થા સિનિયર્સ માટે જાહેર આરોગ્ય સમસ્યાઓ ને લગતી સામાન્ય માહિતી	Toll free 1-800-622-6232 TTY Toll free 1-800-926-9105
ફેડરલ સરકારના કાર્યોની સામાન્ય માહિતી જેમકે વરિષ્ઠ લોકો માટે સેવા, લાભ, , વડીલ પાર થતા દુર્વ્યહવાર, પરામર્શ કુટુંબ સેવા ટોરોન્ટો	416-595-9230
વૃદ્ધ માટે કાનૂની સલાહ અને હિમાયત કેન્દ્ર	416-598-2656
ઓછી આવક વાળા ૬૦ વર્ષ થી મોટા વરિષ્ઠો માટે મફતમાં કાનૂની સેવા પ્રદાન આપતું સામાજિક કેન્દ્ર	416-947-3330
ટોરોન્ટો ટ્રાન્ઝિટ કમિશન	416-393-4636
ભાડા, માર્ગ અંગેની માહિતી અને સમયપત્રક તેમજ ઉપલબ્ધતા અને ટીટીસી વ્હીલ-ટ્રાન્સ ગ્રાહક સેવા	416-393-4111 Reservations 416-393-4222 Priority Line 416-393-4311 TTY Service 416-393-4555
દુરુપયોગની જાણ કરવી ટોરોન્ટો પોલીસ સેવાને	416-808-2222- nonemergency number 416-808-0130 Elder Abuse

	Coordinator
ગુનાઓને રોકનાર	416-222-TIPS (8477) Toll free 1-800-222-TIPS (8477)
સંડોવતા પરિસ્થિતિની જાણ કરો: જેમકે કોઈ પુખ્ત વયના તમારી માન્યતામાં માનસિક રીતે અસમર્થ હોય, અને પીડિત, અથવા જોખમમાં ગંભીર નુકસાન સહન કરતા, આરોગ્ય સુખાકારી કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ કેન્દ્ર (CCAC)	416-310-2222
કમ્યુનિટી નેવિગેશન એક્સેસ પ્રોગ્રામ (CNAP)	Toll free 1-877-540-6565
સિનિયર્સ આરોગ્યની સંભાળ પ્રદાતાઓ જે સપોર્ટ સેવાઓ જેમ કે વ્યક્તિગત કાળજી, સામાજિક કાર્ય અને વરિષ્ઠ લોકો જે દિવસના કાર્યક્રમો કરવા કમજોર છે અથવા ઉન્માદ છે ટેલિહેલ્થ ઓન્ટારીઓ	Toll free 1-866-797-0000 TTY Toll free 1-866-797-0007
ડૉક્ટર શોધવા- આરોગ્ય સંભાળ કનેક્ટ (આરોગ્ય અને લાંબા મંત્રાલય- કેર પ્રોગ્રામ જે લોકોને ફેમિલી ડૉક્ટર શોધવા માટે અને જે નવા દર્દી લેનાર ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરી આપશે )	Toll free 1-800-445-1822

<p>દુપ+ ઉપરના વરિષ્ઠો કે જેમને પાસે માન્ય ઓહીપ કાર્ડ હોય તેવોએ હાઉસકોલ્સની સંભાળ સ્થાનાંતરિત કરવાની સંમતિ નર્સ-પ્રેક્ટિશનરને આપવી આવશ્યક છે: સ્વ-રેફરલ, અથવા કુટુંબના સભ્ય દ્વારા, સંભાળ રાખનાર, આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિક દ્વારા</p>	416-631-3000
ટોરોન્ટો પબ્લિક હેલ્થ	311
ટોરોન્ટો આરોગ્ય જોડાણ	416-338-7600 TTY 416-392-0658
હેલ્થ કાઉન્સિલ-ઓન્ટારિયો હેલ્થ ઇન્સ્યુરન્સ પ્રોગ્રામ (OHIP) ઓન્ટારીયો આરોગ્ય મંત્રાલય માહિતી લાઇન	Toll free 1-800-267-8097 TTY Toll free 1-800-268-7095
નવા ઓહીપ (OHIP) કાર્ડ અથવા જુના કાર્ડના રિપ્લેસમેન્ટ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરાવા માટે	Toll free 1-888-376-5197
સહાયક ઉપકરણો પ્રોગ્રામ આરોગ્ય અને લાંબા ગાળાની સંભાળ મંત્રાલય નીચેની કેટેગરીમાં ઉપકરણોને આવરી લે છે: પ્રોસ્થેસિસ; વ્હીલચેર / ગતિશીલતા સહાયક અને વિશિષ્ટ બેઠક વ્યવસ્થા; આંતરડાકીય ખોરાક પુરવઠો; ડાયાબિટીસના દર્દીઓ જે ઇન્સ્યુલિન આધારિત છે તેવો માટે મોનિટર	416-327-8804 Toll free 1-800-268-6021 TTY 416-327-4282 TTY Toll free 1-800-387-5559

<p>અને પરીક્ષણ સ્ટ્રીપ્સ; શ્વસન ઉપકરણો;          ઓર્થોસિસ, જેમ કે પગ, હાથ અને          કરોડરજ્જુના કૌસ અથવા સ્પિન્ડલ્સ; દ્રશ્ય          અને સંદેશાવ્યવહાર          એડ્સ; અને ઓક્સિજન સાધનો          ઓન્ટારીઓના રહેવાસીઓ માટે જે          લાંબા ગાળાથી અપંગતા અનુભવતા હોય          તેના માટે</p>	
<p>કેનેડિયન હિયરિંગ સોસાયટી</p>	<p>416-964-9595          416-928-2500</p>
<p>ટેકનીકાલ ઉપકરણો</p>	<p>1-800-465-4327          Toll free 1-877-215-9530          TTY 416-964-0023</p>
<p>કેનેડિયન રાષ્ટ્રીય અંધ સંસ્થા          (બ્લાઇન્ડ CNIB) માટે</p>	<p>416-486-2500          Toll free 1-800-563-2642          TTY 416-480-8645</p>
<p>દૈનિક જીવન સહાયક          ઓછું અથવા ના દૃષ્ટિ વાળા વક્તિયો માટે</p>	<p>1-866-659-1843</p>
<p>હિમોફિલિયા ઓન્ટારીઓ: તબીબી          ઉપકરણો, વોકર્સ, રક્તસ્રાવ થી પીડાતા          વ્યક્તિઓ માટે વિકારો</p>	<p>416-924-3446          Toll free 1-888-838-8846</p>
<p>માર્ચ ઓફ ડાયમ્સ કેનેડા          સહાયક ઉપકરણો પ્રોગ્રામ          ઇન્ટેક વિભાગ: સૂચવેલ તબીબી ઉપકરણોને          વધારવા માટે નાણાકીય સહાય</p>	<p>1-866-765-7237</p>

ગતિશીલતા- કોઈ ઓક્યુપેશનલ ચિકિત્સકનું મૂલ્યાંકન પત્ર હોવું આવશ્યક છે	
મલ્ટીપલ સ્ક્વેરોસિસ સોસાયટી કેનેડા	416-922-6065 Toll free 1-800-268-7582
સહાયક ઉપકરણોની લોન; સાધનસામગ્રી માટે સબસિડી અને અસંયમ પુરવઠો સાથે ટોરોન્ટો રહેવાસીઓ માટે ની પુષ્ટિ નિદાન મલ્ટીપલ સ્ક્વેરોસિસ મુસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી કેનેડા	416-488-2699 Ext 164 Toll free 1-800-567-2873
નેયુરોમુસ્ક્યુલર ડિસઓર્ડર્સ વાળા વ્યક્તિઓ માટે કેટલાક સૂચવેલ સાધનો માટે માટે ભંડોળ ઉપલબ્ધ છે સની બ્લુક સેન્ટર ફોર ઇંડિપેન્ડેન્ટ લિવિંગ (SCIL)	416-480-4261
એમ્પ્ટીની સંભાળ અને પ્રોસ્થેટિક્સ આરોગ્યની સારસંભાળ સંબંધિત સેવાના પ્રદાતા તરફથી રેફરલ આવશ્યક છે ટોરોન્ટો રોજગાર અને સમાજ સેવા એપ્લિકેશન કેન્દ્ર પપ અને પુખ્ત વયના સ્કારબોરોમાં વસતા અપંગો અને અસંયમ લોકો માટે સહાયક	416-397-0330 416-221-2130

ઉપકરણો અને ઘર સંભાળ પુરવઠો વગેરે ઉત્પાદનો મળી રહેશે	
<b>વૃદ્ધ દુર્વ્યવહાર (સિનિયર્સ એબ્યુઝ)</b>	
કટોકટીમાં	Call 911
ઓન્ટારીઓ પ્રોવીન્સીઅલ પોલીસ	1-888-310-1122 (24 hour toll-free)
ગુના રોકનારો અથવા ક્રાઇમ સ્ટોપર્સ	1-800-222-TIPS (8477)
એટર્ની જનરલમંત્રાલયની વિકટમ લાઇન	1-888-579-2888 (toll-free)
ટોરોન્ટોમાં સપોર્ટ લાઇન	416-314-2447
સિનિયરોની માહિતી લાઇન	1-888-910-1999 (toll-free) TTY 1-800-387-5559
ઓન્ટારીઓ નેટવર્ક વૃદ્ધ દુર્વ્યવહાર નિવારણ માટે	416-916-6728
વૃદ્ધો માટે હિમાયત કેન્દ્ર ઓન્ટારીઓ એસોસિએશન ઓફ કોમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર	416-750-1720
નિવૃત્તિ ઘરની ફરિયાદોનો પ્રતિસાદ	1-800-361-7254
લાંબા ગાળાની સંભાળ અને માહિતી સેવા	1-866-434-0144

## 2.વરિષ્ઠ લોકો માટે સ્વયંસેવાઓ

કેનેડિયન સિનિયરોએ ફક્ત ૨૦૧૦ માં સામૂહિક રૂપે ૩૭૨ મિલિયન કલાકથી વધુ સ્વયંસેવા આપી હતી (સ્ટેટિસ્ટિક્સ કેનેડા, CSGVP 2010)

## સ્વયંસેવાનું કેનેડિયન પરિપ્રેક્ષ્ય

૨૦૧૦માં, 13.3 મિલિયનથી વધુ લોકો-જે ૧૫ અને તેથી વધુ વયના કેનેડિયનો 47% હિસ્સો ધરાવે છે, તેઓએ સ્વયંસેવક તરેકી કામ કર્યું. તેઓએ સ્વયંસેવક પ્રવૃત્તિઓ માટે લગભગ 2.07 અબજ કલાકો સમર્પિત કર્યા: કાર્યનું વોલ્યુમ જે ફક્ત 1.1 મિલિયનથી વધુ પૂર્ણ-સમયની

નોકરીઓ જેટલું જ છે. વર્ષ ૨૦૧૦ માં સ્વયંસેવકોની સંખ્યા નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં વધારે હતી. સ્વેચ્છાએ કામ કરનારા 13.3

મિલિયન લોકોએ 2007 ની સરખામણીએ 6.4% અને ૨૦૦૪ ની સરખામણી માં 12.5% નો વધારો નોંધાવ્યો હતો.

તેની તુલનામાં, 2004 અને 2010 ની વચ્ચે 15 અને તેથી વધુ વયની સામાન્ય વસ્તી માટે નોંધાયેલ વૃદ્ધિ દર 8.4% હતો.

ઘણા કેનેડિયન સ્વયંસેવામાં સામેલ થાય છે કારણ કે તેઓના જાણતા ઘણા લોકો આ સેવા કરી રહ્યા છે. 2010 માં, 43% સ્વયંસેવકોએ કહ્યું કે તેઓ તેમના મિત્રો, પડોશીઓ અથવા સહકાર્યકરો સાથે ગ્રુપ પ્રોજેક્ટના ભાગ રૂપે સ્વયંસેવક કાર્ય કરે છે; બીજા 25% લોકોએ કહ્યું કે તેઓ તેમના સ્વયંસેવક કાર્યમાં તેમના નજીકના પરિવારના સભ્યોની સાથે જોડાયા છે. આ પ્રમાણ 2007 અને 2004 માં નોંધાયેલા છે.

વર્ષ ૨૦૧૦ માં સ્વયંસેવકોની સંખ્યામાં વધારો થતો રહ્યો, જ્યારે લગભગ અડધા કેનેડિયન લોકોએ તેમનો સમય, શક્તિ અને કુશળતા જૂથો અને સંસ્થાઓ જેમ કે સખાવતી અને બિન-નફાની સંસ્થાઓમાં ફાળો આપ્યો. તેઓ બોર્ડ અને સમિતિઓ પર નેતૃત્વ પ્રદાન કરે છે; ભંડોળ માટે કેનવાસ; અન્ય પ્રકારની સલાહ; વરિષ્ઠો ની મુલાકાત લીધી, તેમના માટે તૈયાર અને વિતરિત ખોરાક બનાવ્યો, સ્વયંસેવક ડ્રાઇવરો તરીકે સેવા આપી હતી; સામાજિક કારણો માટે હિમાયત; બાળકો અને યુવાનોને શિક્ષણ પણ આપેલ. ટૂંકમાં, તેઓએ તેમના સમુદાયોને આકાર આપ્યો અને બિન-લાભકારી સંસ્થાઓને તેમના લાખો સાથી કેનેડિયનને પ્રોગ્રામ્સ અને સેવાઓ પહોંચાડવા માટે સક્ષમ બનાવ્યા.

## સિનિયરોએ સ્વયંસેવા શા માટે ટે જોઈએ?

લોકો વિવિધ કારણોસર સ્વયંસેવા આપે છે, ખાસ કરીને અન્યને મદદ કરવા ઇચ્છે છે. પરંતુ સ્વયંસેવાથી તમને ફાયદો થાય તે ઇચ્છવા પણ યોગ્ય છે.

કેટલાક લોકો એવી કલ્પનાથી અસ્વસ્થ છે કે સ્વયંસેવક કાર્ય કરવાથી સ્વયંસેવકને "લાભ મળે છે". પરોપકાર અને નિસ્વાર્થતાના આધારે સ્વૈચ્છિકતાને ચેરિટીના સ્વરૂપ તરીકે

જોવાની લાંબી પરંપરા છે. શ્રેષ્ઠ સ્વયંસેવીમાં અન્યની સેવા કરવાની ઇચ્છા શામેલ છે, પરંતુ આ અન્ય પ્રેરણાઓને પણ બાકાત રાખતી નથી.

સ્વયંસેવક તરીકે વિચારવાને બદલે તમે જે લોકો માટે સેવા કરો છો તે લોકો માટે કંઈક કરી રહ્યા છો જે તમારા જેવા નસીબદાર નથી, તેને એક વિનિમય તરીકે માનવાનું શરૂ કરો. ધ્યાનમાં લો કે મોટાભાગના લોકો પોતાને જીવનના કોઈક સમયે જરૂરિયાતમંદ ગણે છે. તેથી આજે તમે મદદ કરવાની ક્ષમતા ધરાવનાર વ્યક્તિ બની શકો છો, પરંતુ કાલે તમે કોઈ બીજાના સ્વયંસેવક પ્રયત્નો પ્રાપ્તકર્તા બની શકો છો. ધ્યાનમાં લો કે મોટાભાગના લોકો પોતાને જીવનના કોઈક સમયે જરૂરિયાતમંદ ગણે છે. તેથી આજે તમે મદદ કરવાની ક્ષમતા ધરાવનાર વ્યક્તિ બની શકો છો, પરંતુ કાલે તમે કોઈ બીજા સ્વયંસેવકની સેવાનો લાભ તમને મળી શકશે. હવે પણ તમે સેવા ચક્રની બંને બાજુ હોઈ શકો છો: કદાચ તમે એવા વ્યક્તિ માટે શિક્ષક છો કે જે વાંચી શકતો નથી, જ્યારે ગયા મહિને સ્વયંસેવક એમ્બ્યુલન્સ કોર્સે તમને કટોકટીના ઓરડામાં લઈ ગયા હતા. સ્વયંસેવીમાં "સ્વ-સહાયતા" પણ શામેલ છે. તેથી જો તમે તમારા પાડોશના ગુનાહિત દેખરેખ સક્રિય છો, તો તમારું ઘર સુરક્ષિત છે જ્યારે તમે તમારા પડોશીઓના ઘરોને પણ સુરક્ષિત કરો છો. બીજાના કાર્યમાં તમારા પ્રયત્નો ઉમેરવાથી દરેકનું જીવન સારું બને છે.

## સ્વયંસેવા માટે પ્રેરણા

જ્યારે તમે આપો ત્યારે તમને કેટલું પ્રાપ્ત થાય છે તે વિશે વિચારો અને તમે સ્વયંસેવક કેમ બનવા માંગો છો તેનો વિચાર કરો. તમારી પાસે ઘણાં વિવિધ કારણો હોઈ શકે છે. અન્ય સ્વયંસેવકો દ્વારા સંભવિત પ્રેરણા અહીં દર્શાવેલ છે:

- આપણે અગત્યના છેએ
- એકબીજા ને કુશળતા શીખવવી
- કોઈ સમાજ ને જાણવા માટે



- કોઈ કારણ/માન્યતા પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધતા દર્શાવવા માટે
- નેતૃત્વ કુશળતા મેળવવા માટે
- એક કાલ્પનિક કાર્ય કરવા માટે
- મિત્ર કે સંબંધીના દબાણને કારણે તમારી નાગરિક ફરજ બજાવવા માટે
- સિદ્ધિની ભાવના મેળવવા માટે
- તમારી જાતને રચનાત્મક રીતે વ્યસ્ત રાખો
- માન્યતા મેળવવા માટે
- સમાજ નું દેવું ચૂકવવા માટે
- તમારી વ્યાવસાયિક કુશળતાનું દાન કરવું કારણ કે તે કરવા માટે બીજું કોઈ નથી
- સમાજમાં સકારાત્મક અસર કરવા માટે
- કંઈક નવું શીખવા માટે
- "અંદરની" વ્યક્તિ બનવા માટે
- દેખરેખ કરનાર બનવા માટે
- પોતાને ગર્વ અનુભવવા માટે
- વધુ શિક્ષણ અને શિક્ષણનું અન્વેષણ કરવા માટે
- કોઈની મદદ કરવા માટે
- કંઈક ઉત્તેજક કરવા અને આનંદ કરવા માટે
- તમારી ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક શોધને સંતોષવા માટે
- કુશળતાને જીવંત રાખવા માટે (તેનો ઉપયોગ કરો અથવા તેને ગુમાવો)
- તમને જે ગમે છે તે કરવા માટે
- સારું લાગવા માટે
- ટીમના ભાગીદાર બનવા માટે
- સામાજિક દરજ્જો મેળવવા માટે
- તમારી જાતને ચકાસવા માટે
- પરિવર્તન ના માધ્યમ બનવા માટે

તમારી પાસે કદાચ તમારા પોતાના કેટલાક ખાસ કારણો હશે. યાદ રાખો કે તમારે તમારી સેવાઓ પ્રદાન કરવા માટે સ્થાન પસંદ કરવા માટેની જે પ્રેરણા છે તેના લીધેજ તમે ત્યાં રહેવાના છો તેવું નિશ્ચિત નથી. એકવાર તમે સ્વયંસેવકનું કામ ચાલુ કરો પછી ત્યાં સુધી તમે સેવા આપવાનું ચાલુ રાખશો જ્યાં સુધી તમને લાગે છે કે તમારા પ્રયત્નો કંઈક સિધ્ધ થઈ રહ્યા છે, તમારી પ્રતિભાની પ્રશંસા થાય છે, અને તમે કોઈ ફરક લાવી રહ્યા છો. અને જો તમે જે લોકોની સાથે તમે કામ કરો છો, તેઓ તમને ગમે પણ છે તો તે અતિ સુંદર!

જ્યાં સુધી તમે ખરેખર તમારા સ્વયંસેવક કાર્ય દ્વારા સેવા આપી રહ્યા છો, ત્યાં સુધી જો વિનિમય થાય તે શું આશ્ચર્યજનક નથી? હકીકતમાં, જ્યારે તમે તમારા પ્રયત્નો ની બંને બાજુના લાભ જોઈ શકો ત્યારે તે સ્વયંસેવા પ્રત્યેની તમારી પ્રતિબદ્ધતાને મજબૂત બનાવવાનું વલણ ધરાવે છે. અને તે "ધર્માદાન" કરતા વધુ આરામદાયક છે કારણ કે તે જેની સાથે તમે સ્વયંસેવકનું કામ કરો છો તેના આત્મગૌરવને સમર્થન આપે છે.

### સ્વયંસેવાની તકો ક્યાંથી મળી શકશે?

વોલેન્ટિયર ટોરોન્ટો એ સભ્યપદ આધારિત સંસ્થા છે. ટોરોન્ટો શહેરમાં સ્વયંસેવને કો ટેકો આપવાનું, સક્ષમ કરવાનું અને ઉજવણી કરવા નું કામ કરે છે.

વોલેન્ટિયર ટોરોન્ટો વ્યાવસાયિક પ્રેક્ટિસ દ્વારા, સ્વયંસેવકને લગતા સંશોધન, પ્રોગ્રામ મેનેજમેન્ટ, પ્રોમોશન, હિમાયત અને નવીનતા દ્વારા સમર્થન આપે છે. ટોરોન્ટો સ્વયંસેવાની માહિતીને લક્ષ્ય માં રાખી, વોલેન્ટિયર ટોરોન્ટો એ એક સ્વયંસેવી ક્ષેત્રના વ્યાવસાયિક સહાયતા માટે પસંદગીની સંસ્થા તરીકે માનવામાં આવે છે.

વોલેન્ટિયર ટોરોન્ટો તેમના સભ્યો, સામાજિક હિસ્સેદારો, બિનનફાકારક અને નફાકારક સંસ્થાઓ, ભંડોળ સંસ્થાઓ માટે સ્વયંસેવક ભરતી ને સપોર્ટ, પરામર્શ, તાલીમ અને હિમાયત આપે છે. તેઓ વય, ક્ષમતા, લીંગ / જાતીય અભિગમ, વંશીયતા, ભાષા, કુશળતા અને ક્ષમતાઓ તેમ જ રસ અને તકના સંદર્ભમાં સ્વયંસેવકતાને વિસ્તૃત કરવા માટે પ્રતિબદ્ધ છે.

### ૩.વરિષ્ઠ લોકો માટે અલગતા દૂર કરવાની અને વધુ સારા નેટવર્ક બનાવવા.

અંગ્રેજી ન બોલતા પૃષ્ઠભૂમિના લોકો અને સીનિયરો માટે અલગતાના અને અવરોધોને તોડવા એ ખુબ મહત્વપૂર્ણ છે. જીવનના પાછલા વર્ષોમાં ઘણીજ એકાંતતા અને એકલતા અનુભવાય છે અને ભાષાની સમસ્યાઓના કારણે તેઓ અન્ય લોકો સાથે સારી રીતે ભળી શકતા નથી.

ખૂબ જ સરળ ભાષામાં, સામાજિક એકલતાને વરિષ્ઠ લોકોની ઇચ્છા કરતા ઓછા સામાજિક સંપર્ક તરીકે વર્ણવાય છે. સામાજિક અલગતા ના લીધે નબળું આરોગ્ય, એકલતા અથવા અન્ય ભાવનાત્મક તકલીફ જેવા નકારાત્મક પરિણામો તરફ દોરી શકે છે. કોઈપણ સામાજિક રીતે અલગ થઈ શકે છે પરંતુ વૃદ્ધોને ખાસ કરીને સામાજિક એકલતાનું જોખમ રહેલું છે. બદલાતી અને વિકસાતી ટેકનોલોજી, મૂલ્ય પ્રણાલીમાં બદલાતા વલણો અને અન્ય પરિબળો સિનિયરોના સામાજિક અલગતા પર અસર કરે છે.

### સામાજિક એકલતા અથવા બાકાતની અસરો:

વ્યક્તિઓ અને તેમના પરિવારો પર નકારાત્મક પ્રભાવને કારણે સામાજિક એકલતા ચિંતાજનક છે. સંશોધનમાંથી જાણવા મળ્યું છે કે સામાજિક એકલતા અને બાકાત નીચે મુજબ સંકળાયેલા છે.

- અકાળ મૃત્યુની શક્યતામાં વધારો
- નિમ્ન સામાન્ય સુખાકારી
- વધુ હતાશા
- લાંબા રોગોથી વધુ અપંગતા
- નબળું સામાન્ય અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય
- આરોગ્ય અને સહાયક સેવાઓનો વધુ ઉપયોગ
- જીવનની ગુણવત્તામાં ઘટાડો

સિનિયર્સ જે મોટા ભાગે સૌથી વધુ સામાજિક બાકાત હોવાનો અનુભવ કરે છે:

- વૃદ્ધ છે
- શહેરી વિસ્તારમાં રહે છે
- કોઈ જીવનસાથી નથી

- સ્વાસ્થ્યને કારણે પ્રવૃત્તિની મર્યાદાઓ છે
- કેનેડાની બહાર જન્મેલા.
- શિક્ષણનું સ્તર નીચું છે.

## ટોરોન્ટો સિટીની સિનિયર્સ માટેની વ્યૂહરચના:( સ્ટ્રેટેજી)

ટોરોન્ટો શહેરે ટોરોન્ટો સિનિયર્સ માટે સ્ટ્રેટેજી વિકસાવી છે:

સાર્વજનિક પરામર્શને આધારે વય મૈત્રીપૂર્ણ શહેર તરફ. ટોરોન્ટો ની સિનિયર્સ સ્ટ્રેટેજી ચાર સિદ્ધાંતો પર આધારિત છે:

### (1). ઇક્વિટી: વૃદ્ધ લોકોને સેવાઓ અને કાર્યક્રમોમાં સમાન પ્રવેશ હોવો જોઈએ

ટોરોન્ટો શહેરના વિઝન સ્ટેટમેન્ટ - એક્સેસ, ઇક્વિટી તથા ડીઈવર્સિટી ને ધ્યાનમાં રાખીને, ટોરોન્ટોની વિવિધ વૃદ્ધ વસ્તીની અનન્ય આવશ્યકતાઓ માન આપવું જરૂરી છે. ટોરોન્ટોના વૃદ્ધ નિવાસીઓ સાથે તેમની જાતિ, વંશ, મૂળ, સ્થાન, રંગ, વંશીય મૂળ, અપંગતા, નાગરિકત્વ, જાતિ, જાતીય અભિગમ, લીંગ, ઓળખ, સમાન લીંગ ભાગીદારી, વય, વૈવાહિક દરજ્જો, કુટુંબનો દરજ્જો, ઇમિગ્રન્ટ સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના યોગ્ય વર્તન કરવું જોઈએ , સામાજિક સહાયની પ્રાપ્તિ, રાજકીય જોડાણ, ધાર્મિક જોડાણ, સાક્ષરતાનું સ્તર, ભાષા અને / અથવા સામાજિક આર્થિક સ્થિતિ હોય તો પણ., ટોરોન્ટો શહેરનો ધ્યેય એ છે કે તમામ રહેવાસીઓ માટે પૂર્ણરૂપે પ્રવેશ અને સમાનતા મળવી જોઈએ.

### (૨) સમાવેશ: વૃદ્ધ વયસ્કોની શહેરના જીવનમાં ભાગ લેવાની સુવિધા આપીને ટોરોન્ટોની સામાજિક અને શહેરના રોજુંદા જીવનમાં જોડાણ કરી સમૃદ્ધ બનાવવા

વૃદ્ધ ટોરોન્ટોનિયને તેમના સમાજમાં ભાગ લેવાની અને ફાળો આપવાની તક મળવી જોઈએ. અન્ય પેઢીઓ ને જોડાવા પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ અને સામાજિક એકલતા અટકાવવી જોઈએ.

### (૩) આદર: ટોરોન્ટોના જીવન અને જીવંતતામાં (વાઇબ્રેન્સી) વૃદ્ધ વયસ્કોના ફાળાને મૂલ્ય અને આદર આપવો જોઈએ.

વૃદ્ધ ટોરોન્ટોનિયનો ને તેમના સમાજમાં તેમના અનુભવ અને યોગદાનને માન્યતા આપવી જોઈએ અને તેઓના માનસન્માન નું પ્રતિબિંબિત તેમને દેખાવું જોઈએ. વૃદ્ધ પુખ્ત વયના લોકો સાથે હંમેશાં સન્માન થી વર્તવું જોઈએ અને તેમને મૂલ્યવાન સમજવું, તેમને સાંભળવું જોઈએ અને પ્રશંસા પણ કરવી જોઈએ.

**(ઠ) જીવનની ગુણવત્તા: ટોરોન્ટોમાં વૃદ્ધ, પુખ્ત વયના લોકોનું સમર્થન થવું જોઈએ જેથી તેઓ ઉચ્ચ આરોગ્ય અને સુખાકારીનો આનંદ માણી શકે.**

વૃદ્ધ ટોરોન્ટોનીયન લોકો તંદુરસ્ત, સ્વતંત્ર, સક્રિય જીવન જીવવા માટે સક્ષમ હોવા જોઈએ. આપણા શહેરે વૃદ્ધોની અનન્ય અને વૈવિધ્યસભર જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં લેતા વૃદ્ધ રહેવાસીઓને ગુણવંતી સેવાઓ પ્રદાન કરવી જોઈએ.

**અલગતા તોડવા માટે અને વધુ સારા નેટવર્ક બનાવવા માટે ટીપ્સ:**

સંશોધન બતાવે છે કે તે શૈક્ષણિક અને સામાજિક પ્રવૃત્તિ જે લોકો લક્ષ્યમાં રાખે છે તે સામાજિક એકલતા અને વ્યક્તિગત એકલતાને દૂર કરી શકે છે. શક્ય હોય ત્યાં, એકલા લોકોને અન્ય લોકો સુધી પહોંચવાની તકો આપવી જોઈએ જેથી તેઓ નિષ્ક્રિય રીતે બેસવાને બદલે અથવા કોઈ દરવાજા પાર આવે તેની આશા વગર પોતાના જીવનની પદ્ધતિમાં સક્રિય સંડોવણી જાળવી શકે. એકલવાયા લોકોને સર્જનાત્મક કેવી રીતે રહેવું અને બહાર જવા અને બીજાને મળવા માટે સકારાત્મક અભિગમ કેવી રીતે રાખવો તે માટેના પ્રોત્સાહન અને માર્ગદર્શનની જરૂર પડી શકે છે.

વૃદ્ધ લોકો જરૂરી નથી કે તેમનો સમય અન્ય વૃદ્ધ લોકો સાથે જ વિતાવે. એવી ઘણી પ્રવૃત્તિઓ છે જેમાં તેઓ અન્ય ઉમરના લોકો સાથે જોડાઈ શકે છે.

સૌથી અગત્યનું પરિબળ એ છે ભાગલેવો (પાર્ટીસીપેશન): સામેલ થવું, સક્રિય રહેવું અને સમાજમાં ભાગ લેવો; તેમના અભિપ્રાય અને વિચારોને પરિવારના સભ્યો, મિત્રો અને મોટા પ્રમાણમાં સમાજમાં ઉપયોગમાં લેવાય

**યાદ રાખવા માટે કેટલીક ટીપ્સ:**

**પરિવહન ઉપલબ્ધ કરો**

પર્યાપ્ત પરિવહનનો અભાવ એ સામાજિક એકલતાનું પ્રાથમિક કારણ છે. કારણ કે ઘણા સિનિયરો વાહન ચલાવતા નથી, આ તેમના માટે એક મોટી મુસીબત છે, તો જો સિનિયર્સને આસપાસ જવામાં અને મુસાફરી વિશે સ્વતંત્ર પસંદગીઓ કરવામાં આપણે મદદ કરીએ તો તેમના સામાજિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન મળશે. તાત્કાલિક કૌટુંબિક સ્તરે, વૃદ્ધ પ્રિયજનોને સવારી અપાવી અને જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવા મદદ કરવાથી તેઓને સામાજિક જોડાણો અને સ્વતંત્રતાની સ્વસ્થ ભાવના જાળવવામાં મદદ થશે.

### હેતુના ધૈર્ય પ્રોત્સાહન આપો

સિનિયરો કે જેઓ ખરેખર ઉદ્દેશ્ય રાખતા હોય અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિઓ રુચિ ધરાવતા હોય તેઓ, સામાજિક એકલતાના નકારાત્મક પ્રભાવોને વશ થવાની સંભાવના ઓછી છે. હેતુની ભાવના પ્રદાન કરવા ઉપરાંત, ઘણા શોખ અને રુચિઓ સ્વાભાવિક રીતે પ્રકૃતિમાં સામાજિક હોય છે. કોઈ પણ વસ્તુ કે જેમાં જૂથનો સમાવેશ થાય છે, ઉદાહરણ તરીકે, પત્તાની રમતો, તે સામાજિક રીતે તેમના સ્વસ્થ્ય ને સારું રાખે છે. સ્વયંસેવા કરવી એ હેતુની ભાવના જાળવવા અને વ્યક્ત કરવાની એક મહાન રીત છે. વરિષ્ઠને તેમના શોખ અને રુચિઓમાં સક્રિય રહેવા પ્રોત્સાહિત કરવા અને સ્વયંસેવકની તકો આપવાથી અથવા મદદ કરવાથી તેઓ તેમના હેતુની ભાવના જાળવી શકે છે અને તેમને એકાંત અને એકલતામાંથી બચાવી શકે છે.

### ધાર્મિક કાર્યમાં અથવા પૂજા સ્થળોએ ભાગ લે

જે વરિષ્ઠ લોકો નિયમિતપણે તેમના પૂજા સ્થળોએ જાય છે, તે તેમના માટે ખૂબ ફાયદાકારક હોવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે. વરિષ્ઠને ફક્ત સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાથી ફાયદો જ નહીં થાય, પરંતુ પૂજા કેન્દ્રોની ભાવનથી અને હેતુથી તેવો ખુશ રહેશે

### સુનવણી અને દ્રષ્ટિ પરીક્ષણોને પ્રોત્સાહિત કરો

નિદાન અથવા સારવાર ન કરાયેલ સુનવણીની સમસ્યાઓવાળા વરિષ્ઠ લોકો શરમ અને સંદેશાવ્યવહાર કરવામાં મુશ્કેલી હોવાને કારણે સામાજિક પરિસ્થિતિઓને ટાળી શકે છે. વૃદ્ધોને તેમની સુનવણી તપાસવામાં અને સાંભળવાની સમસ્યાઓનો ઉપચાર કરવા માટે

પ્રોત્સાહિત કરો. સુનાવણી સહાય એ સિનિયર અને વધુ સારા સામાજિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેનો એક માત્ર અવરોધ હોઈ શકે છે. દ્રષ્ટિ પરીક્ષણો પણ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે દૃષ્ટિની સમસ્યાઓ અન્ય લોકો સાથેની સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માટેની તકોને મર્યાદિત કરે છે.

### અનુકૂલનશીલ ટેકનોલોજીસ ઉપલબ્ધ કરો

ઉપરોક્ત સુનાવણી સહાયકો થી માંડીને વોકર્સથી સુધીના અનુકૂલનશીલ ટેકનોલોજીસ, વય સંબંધિત ખામીઓ અને ઉણપને પહોંચી વળવા વરિષ્ઠોને મદદ કરે છે જે સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાં અવરોધ લાવી શકે છે. ઘણા વરિષ્ઠ લોકો આ ઉપકરણોનો સંપૂર્ણ લાભ લેતા નથી.

### પડોશીઓને સૂચિત કરો

સામાજિક રીતે અલગ થયેલા વરિષ્ઠ લોકો વિવિધ અણધારી સમસ્યાઓ માટે સંવેદનશીલ હોઈ શકે છે અને તેમાં ઉન્માદ જેવા મૂળ મુદ્દાઓ હોઈ શકે છે, તેથી તેમના પ્રિયજનોએ તેમના પ્રિયજનના સમુદાયના સભ્યોને જાણ કરવાની વિચારણા કરવી જોઈએ કે પાડોશમાં સંવેદનશીલ પુખ્ત વયના લોકો છે. વિશ્વાસપાત્ર પડોશીઓ જે એક વિસ્તારના બ્લોક માં રહેતા હોઈ તેઓનો આ સિનિયર સાથે પરિચય કરાવવો જોઈએ, સિનિયર પાસેના કોઈ ખાસ મુદ્દાઓ વિશે માહિતગાર હોવું જોઈએ, અને કંઈપણ ખોટું લાગે તો મૈત્રીપૂર્ણ નજર રાખવા જાણ કરવી જોઈએ.

### અન્ય લોકો સાથે જમવામાં ભાગ લેશો.

અન્ય લોકો સાથે જમવાનું કાર્ય સ્વાભાવિક રીતે સામાજિક છે. ખોરાક હંમેશાં વહેંચાય છે; લોકો સાથે ખાય છે; જમવાનો સમય એક ગતના હોય છે જ્યારે આખું કુટુંબના બધા અથવા મિત્રો અને સંબંધીઓનાં જૂથો એક સાથે આવે છે. ખાદ્યપદાર્થો, વહેંચણી અને આપવાનો, પરોપકારના અભિવ્યક્તિ માટે, માતાપિતાથી લઈને બાળકો સુધી, સાસરિયા સુધી, અથવા મુલાકાતીઓ અને અજાણ્યાઓ માટેનો એક પ્રસંગ છે. અન્ય લોકો સાથે જમવાનું પણ સારી પોષણને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ કરે છે, જે વૃદ્ધો માટે નિર્ણાયક છે.

### અસંયમ મુદ્દાઓ પર વાર્તા લાપ

અસંયમનો અનુભવ કરનાર એક વરિષ્ઠ પોતાનું ઘર છોડી દેવામાં અચકાશે અને એકલા થઈ શકે છે. અસંયમથી પીડાતા સિનિયરોએ દવાઓ અને અસંયમ પુરવઠા દ્વારા આ મુદ્દાને યોગ્ય રીતે ધ્યાનમાં લેવો જોઈએ. અસમર્થ સિનિયરો ને સામાજિક સંભાવનાઓને ઓળખવાની અને જાહેરમાં જતા ડર અને દ્વેષ વિનાનું જીવન જીવવાની તક મળે છે.

## આલિંગન આપો

સંશોધન બતાવે છે કે મિત્રો અને કુટુંબ તરફથી મળેલા પ્વોટોનિક સ્પર્શ, જેમ કે હાથ પકડીને અથવા આલિંગવું, તાણ ઓછું કરી શકે છે અને સુખાકારીની લાગણીઓને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. બીજી બાજુ, સ્પર્શથી વંચિત લોકોના સુખાકારીમાં ઘટાડો થાય છે. જ્યારે પણ શક્ય હોય, ત્યારે તમારા અભિવાદન અને વિદાયમાં મૈત્રીપૂર્ણ આલિંગનનો સમાવેશ કરો.

## જીવનસાથી ગુમાવનાર વરિષ્ઠને વધારે ટેકો આપો.

જીવનસાથીના અવસાન પછીના સમયગાળા દરમિયાન વૃદ્ધ વયસ્કોમાં સામાજિક રીતે અલગ થવાનું જોખમ વધારે છે. જ્યારે તમે આ જીવન કોઈની સાથે વિતાવ્યું છે તે વ્યક્તિનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે તે તમારા અસ્તિત્વનો પાયો ગુમાવવા જેવું હોઈ શકે છે. આ કારણોસર, વિધુર અને વિધવા મહિલાઓને શોક હોય ત્યારે વધારાની ભાવનાત્મક અને સામાજિક સહાયતા આપવી મહત્વપૂર્ણ છે. માત્ર ફૂલો લાવવા કરતાં વધુ કરો; તેમના દુઃખ ના દિવસો અને અઠવાડિયા દરમાન્યન વરિષ્ઠ સાથે વધુ સમય પસાર કરો. આ શોકગ્રસ્ત વરિષ્ઠની સુખાકારી માટે તમામ તફાવત આવી શકે છે, અને તે લાંબા સમય સુધી ડિપ્રેશન અને એકાંતમાં સર્પાકારને બદલે સ્વસ્થ શોકની પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મદદ કરે છે.

## પોસ્ટસ્ક્રિપ્ટ

આ માર્ગદર્શિકા સિનિયર્સ પરના વિસ્તૃત સંશોધન દ્વારા વિકસાવવામાં આવી છે. અમે 3 વર્ગોના આધારે સંશોધનમાંથી ઘણા સંબંધિત ઇનપુટ્સને શામેલ કર્યા છે:

- (1) વરિષ્ઠ લોકો માટે સમુદાય અને સરકારી સંસાધનો
- (2) સિનિયરો માટે સ્વયંસેવી
- (3) સિનિયર્સની તાલીમ અને અધિકારીતા પ્રોજેક્ટ નામના પ્રોજેક્ટ માટે વરિષ્ઠ લોકો માટે



અલગતા દૂર કરવાનું અને વધુ સારું નેટવર્ક તૈયાર કરવાનું.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આનો ઉપયોગ સમુદાય અને સરકારી સંસાધનોના તૈયાર સંદર્ભ તરીકે કરવામાં આવશે અને એકલતાને તોડવામાં, સ્વયંસેવી વધારવા અને વરિષ્ઠ લોકો માટે સોશિયલ નેટવર્કિંગ વધારવામાં મદદ કરવામાં આવશે.

અંતમાં પરંતુ ઓછામાં ઓછું નહીં, સિનિયર્સ તાલીમ અને સશક્તિકરણ પ્રોજેક્ટમાં ભાગ લેનારા વરિષ્ઠ લોકોએ જરૂરિયાતમંદ વરિષ્ઠ લોકો અને તેમના કુટુંબના સભ્યોને માહિતી અને સંસાધનો વ્યાપકપણે વહેંચવામાં અચકાવું જોઈએ નહીં અને અમારા વિવિધ સમુદાયોમાં ઉપયોગ માટે ભાગ અથવા સંપૂર્ણ વર્કશોપની નકલ અથવા પુનઉત્પાદન કરવું જોઈએ.

\*\*\*\*\*