

सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट (STEP) मैनुअल

विषय सूची

प्रस्तावना

सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट (STEP) मैनुअल

प्रोजेक्ट के प्रमुख नतीजे

प्रोजेक्ट का विवरण और टारगेट ऑडियंस

प्रोजेक्ट की अवधि

लक्ष्य

(STEP) के नतीजे

समुदाय में सीनियर्स के उत्पीड़न पर गौर करना

उत्पीड़न के असर

सीनियर्स के लिए सामुदायिक और सरकारी संसाधन

सीनियर्स के लिए अलगाव को मिटाना और नेटवर्किंग

अलगाव को मिटाने और बेहतर नेटवर्क के टिप्स

सीनियर्स के लिए वॉलंटियर करना

वॉलंटियर करने संबंधी कैंनेडा का नजरिया

सीनियर्स को वॉलंटियर क्यों करना चाहिए

वॉलंटियर करने के अवसर का पता कहां लगाया जा सकता है

टोरंटो शहर की सीनियर्स की रणनीति

उपसंहार

प्रस्तावना:

सेटलमेंट असिस्टेंस एंड फैमिली सपोर्ट सर्विसिज (पूर्ववर्ती साउथ एशियन फैमिली सपोर्ट सर्विसिज) एक नॉन-प्रॉफिट, चैरिटेबल समुदाय आधारित मल्टी-सर्विस संगठन है जो 1989 से खासतौर पर स्कारबरो के सहायता रहित और अपात्र इलाकों पर खास ध्यान देते हुए ग्रेटर टोरंटो एरिया (GTA) में समुदाय को भाषाई और सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त सेवाएं मुहैया करा रहा है। 30 साल से अधिक समय से SAFSS विभिन्न समुदायों की जरूरतों को पूरा करने में लीडर बना हुआ है। सामुदायिक सेवा की यह परंपरा SAFSS के मिशन, विज्ञान और मूल्यों में साफतौर पर दिखाई देती है और भविष्य में हमारी ऊर्जा का स्रोत है।

मिशन

हमारा मिशन नए आने वालों, महिलाओं, जवानों, सीनियर्स, बच्चों और परिवारों को उनके मेल-जोल की प्रक्रिया में सहायता देना, शिक्षा देना, उनकी योग्यता को बढ़ाना और एम्पावर करना तथा उनकी सेहत और जीवन की क्वालिटी को बेहतर बनाना है ताकि वे अपनी पूरी कुशलता का इस्तेमाल कर सकें और कॅनेडियन समाज में अपना योगदान कर सकें।

सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट (STEP):

SAFSS ने 2017-2018 में मिनिस्ट्री ऑफ सर्विस कॅनेडा के तहत न्यू होराइजंस फॉर सीनियर्स को "सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट (STEP)" शीर्षक वाला एक छोटा प्रोजेक्ट सौंपा था और न्यू होराइजंस फॉर सीनियर्स ने दक्षिण एशिया के सीनियर्स के दिखने और न दिखने वाले उत्पीड़न को दूर करने और उत्पीड़न रहित सम्मानित जीवन बिताने में सहायता के लिए मांगे धन को मंजूरी दी थी।

टोरंटो में दक्षिण एशियाई समुदाय में सीनियर्स का उत्पीड़न चौंका देने वाली संख्या में मौजूद है। हालांकि सांस्कृतिक और भाषाई कारकों के चलते यह दिखाई नहीं देता और छिपा हुआ रहता है। सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट (STEP) का यह प्रपोजल 7 दक्षिण एशियाई देशों जैसे भारत, पाकिस्तान, बांगलादेश, श्रीलंका, नेपाल,

बर्मा और भूटान के अल्पसंख्यकों के बीच होने वाले सीनियर्स के उत्पीड़न के प्रति सामुदायिक प्रतिक्रिया शुरू करने को लेकर है।

प्रोजेक्ट दक्षिण एशियाई समुदाय पर खासतौर पर ध्यान देते हुए सीनियर्स के उत्पीड़न पर गौर करने के लिए सामूहिक सामुदायिक प्रतिक्रिया को बढ़ाता है। प्रोजेक्ट का शुरुआती उद्देश्य वित्तीय उत्पीड़न सहित सीनियर्स के उत्पीड़न के दिखने और न दिखने वाले मुद्दों पर गौर करना है।

कार्यक्रम की अवधि: 1 अप्रैल, 2018 से 31 मार्च, 2019

प्रोजेक्ट के प्रमुख उद्देश्य हैं:

- सीनियर्स की सुरक्षा को बढ़ावा देना और सीनियर्स के दिखने और न दिखने वाले उत्पीड़न के मामलों पर गौर करना
- दोबारा होने वाले उत्पीड़न को समाप्त करना या रोकना
- सीनियर्स, जवानों और उनके परिवार के सदस्यों पर खास ध्यान देते हुए समुदाय में जानकारी और योग्यता को मजबूत करना और सामुदायिक प्रतिक्रिया को बढ़ाना
- उत्पीड़कों को जवाबदेह बनाना
- सामुदायिक लीडरों को प्रोत्साहित कर सीनियर्स के उत्पीड़न के बारे में सामुदायिक शिक्षा को बढ़ावा देना ताकि वे फॉर्मल और इनफॉर्मल सभाओं, बैठकों और समारोहों में अपने समुदायों को शिक्षित कर सकें
- सीनियर्स के उत्पीड़न पर गौर करने के लिए सर्विस प्रोवाइडर और और लीगल सिस्टम का तालमेल करना
- सीनियर्स के उत्पीड़न पर गौर करने के लिए समुदाय में गठबंधन और नेटवर्क को बढ़ावा देना

प्रोजेक्ट निम्न विषयों पर गौर करता है:

1. शारीरिक उत्पीड़न जैसे पीटना, मुक्का मारना, धक्का देना, थप्पड़ मारना, हाथ या किसी अन्य वस्तु से मारना और शारीरिक जोर-जबर्दस्ती।
2. भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक उत्पीड़न जैसे व्यक्ति का अपमान करना, उसके नाम को बिगाड़ना, चीखना, अनदेखा करना, धमकी देना आदि।
3. फाइनेंशियल उत्पीड़न जैसे फाइनेंशियल तकलीफ देना, बिना अधिकार के पेंशन या अन्य चेक को कैश करना।
4. नेगलेक्ट करना जैसे व्यक्तिगत देखभाल, सुरक्षा, आरामदेह जीवन जीने के हालात, सफाई वाला माहौल, प्राइवैसी के लिए पर्सनल स्पेस, कभी-कभार घूमना आदि।
5. अलगाव जैसे सामाजिक तौर पर उन्हें अलग-थलग कर देना, विजिटर्स को उनसे न मिलने देना, उन्हें पार्क जाने, शाम को टहलने जाने या सामुदायिक कार्यक्रमों में जाने की इजाजत न देना।
6. मेडिकल उत्पीड़न जैसे उन्हें डॉक्टर के पास न जाने देना, दवा खरीदने न देना, जरूरी टेस्ट न करने देना और केयर गिवर से निजी देखभाल हासिल न करने देना।
7. मानवाधिकार मामले जैसे जानकारी को छिपा लेना, व्यक्ति की स्वतंत्रता पर रोक लगा देना, उनके लैटर पढ़ना और उनकी धार्मिक आस्थाओं और विश्वास का मजाक उड़ाना।
8. इस प्रशिक्षण नियमावली को उन सीनियर्स की सुविधा के लिए तैयार किया गया है जो वर्कशॉप में भाग लेते हैं। यह सभी प्रकार के उत्पीड़न की जानकारी देने वाली एक रेफरेंस गाइड है जिसमें सामुदायिक और सरकारी संसाधनों और वॉलंटियर करने के मौकों की जानकारी दी गई है ताकि वे खुद को अलग-थलग होने से बचा सकें, सामुदायिक मेल-जोल को बढ़ा सकें और सीनियर्स के बीच नेटवर्क बना सकें।

नोट:

इस नियमावली को बड़े अक्षरों में इस बात को ध्यान रखते हुए प्रिंट किया गया है कि यह सीनियर्स के लिए है और ट्रेनिंग कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी सीनियर्स के लिए इसे उपलब्ध कराया जाएगा।

इस ट्रेनिंग मैनुअल को प्रोजेक्ट के अनुरूप तीन कैटेगरी में तैयार किया गया है:

1. सीनियर्स के लिए सामुदायिक और सरकारी संसाधन
2. सीनियर्स के लिए वॉलंटियरिंग
3. सीनियर्स के अलगाव को दूर करना और नेटवर्किंग

नोट:

इस ट्रेनिंग मैनुअल को न्यू होराजंस फॉर सीनियर्स ने फंड दिया है। इसे हमारे सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट में भाग ले रहे सीनियर्स के लिए खासतौर पर तैयार किया गया है। हालांकि, इस मैनुअल की सॉफ्ट कॉपी को हमारी वेबसाइट पर पोस्ट किया जाएगा और प्रोजेक्ट पूरा होने पर मुहैया करा दिया जाएगा।

1. सीनियर्स के लिए सामुदायिक और सरकारी संसाधन

टोरंटो मौकों, कार्यक्रमों और आयोजनों से भरपूर एक शानदार शहर है। सीनियर्स इसका आनंद ले सकते हैं। सीनियर्स के लिए टोरंटो शहर अनूठा है क्योंकि यह शहर सीनियर्स के लिए दोस्ताना है और इसमें ऐसे वहन करने योग्य संसाधन और एक्टिविटीज हैं जो रिटायरमेंट के साथ मिलने वाली आजादी का आनंद दिलाने में सीनियर्स के लिए मददगार हैं।

टोरंटो शहर की सभी पॉलिसीज, कार्यक्रमों और सेवाओं में सीनियर्स के लिए आदर, सम्मान, विविधता और समानता की वैल्यूज शामिल हैं। यह महत्वपूर्ण है कि टोरंटो को सबके लिए सुरक्षित, घूमने-फिरने योग्य, वहनीय, पहुंच योग्य और आनन्ददायक शहर बना रहने में मदद की जाए।

सामुदायिक एवं सरकारी संसाधन:

क्राइसिस एवं इमरजेंसी:	पुलिस, आग और एंबुलेंस जैसी सभी इमरजेंसी के लिए 911 पर कॉल करें
क्राइसिस लाइन : डिस्ट्रेस सेंटर ऑफ टोरंटो	416-408-HELP (4357)
सीनियर्स सेफ्टी लाइन	1-866-299-1011(150 भाषाएं)
सीनियर्स क्राइसिस एक्सेस लाइन	416-619-5001
सेंट एलिजाबेथ हेल्थ सेंटर कम्युनिटी क्राइसिस रिस्पॉन्स (इटोबिकोक, नॉर्थ यॉर्क)	416-498-0043
एल्डर अब्यूज : अगर आप किसी व्यक्ति की शारीरिक या मानसिक हालत या घर के हालात को लेकर फिक्रमंद हैं, तो सीनियर्स क्राइसिस एक्सेस लाइन को कॉन्टेक्ट करें	416-619-5001
आप टोरंटो पुलिस सर्विस को भी कॉल कर सकते हैं	416-808-2222
क्या आप एल्डर अब्यूज को—ऑर्डिनेटर को भी कॉल कर सकते हैं	416 808-0130.
किसी पड़ोसी को लेकर फिक्रमंद हैं : अगर आपको इस बात की फिक्र है कि कोई सीनियर अपनी देखभाल नहीं कर सकता, या किसी पड़ोसी की प्रॉपर्टी की सेफ्टी की आपको फिक्र है तो आप टोरंटो हेल्थ कनेक्शन को कॉल कर सकते हैं	416-338-7600 (सोमवार—शुक्रवार, 8:30 am-4:30 pm) बाद के घंटों और वीकेंड: 311 पर कॉल करें

अगर आप किसी उम्रदराज व्यक्ति की सेहत या सेफ्टी को लेकर फिक्रमंद हैं तो सीनियर्स क्राइसिस एक्सेस लाइन को कॉन्टेक्ट करें	416-619-5001
वांडरिंग पर्सन्स रजिस्ट्री—अल्जाइमर सोसाइटी ऑफ टोरंटो सेफ्टी होम :	416-322-6560
एविकशन एंड एविकशन प्रिवेंशन : अगर कोई आपको घर से निकाल रहा है तो टेनेंट हॉटलाइन को कॉल करें, यह एक हाउसिंग हेल्प सेंटर टेनेंट हॉटलाइन है	1-888-332-3234 सोमवार—शुक्रवार 8:30am-6pm 150 भाषाओं में सर्विस
सिटी ऑफ टोरंटो इमरेंजसी शेल्टर एंड सर्विसिज मुहैया कराती है जिसमें कचरा इकट्ठा करना, पानी, सड़क शामिल है (लैंग्वेज लाइन, सर्विसिज 24/7 के जरिए दुभाषियों का इस्तेमाल कर 180 से ज्यादा भाषाओं में दी जाती है)	टोल फ्री 311 TTY 416-338-0889
सेंट्रल इनटेक फॉर इमरजेंसी शेल्टर (24/7)	416-338-4766 टोल फ्री 1-877-338-3398
211 टोरंटो फाइंडहेल्प इन्फॉर्मेशन सर्विसिज (सामुदायिक प्रोग्राम और सोशल सर्विस के बारे में जानकारी)	211 टोल फ्री TTY 1-888-340-1001
सीनियर्स इन्फॉर्मेशन लाइन	टोल फ्री 1-888-910-1999 TTY टोल फ्री 1-800-387-5559

<p>प्रोविंशियल सीनियर्स प्रोग्राम और फायदों के बारे में इन्फॉर्मेशन</p> <p>गवर्नमेंट ऑफ ओन्टेरियो</p>	<p>416-326-1234</p> <p>टोल फ्री 1-800-267-8097</p> <p>TTY 416-325-3408</p> <p>TTY टोल फ्री 1-800-268-7095</p>
<p>हेल्थ सर्विसेज, ओन्टेरियो गारंटीड एनुअल इन्कम सिस्टम और लोअर इन्कम सीनियर्स के लिए रिड्यूस्ड को-पेमेंट सहित प्रोविंशियल सर्विसिज के बारे में जनरल इन्फॉर्मेशन</p> <p>कम्युनिटी केयर एक्सेस सेंटर (CCAC) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● हेल्थ एंड होम केयर सर्विसिज के लिए इन्फॉर्मेशन, रेफरल और असेसमेंट ● टोरंटो में (CCAC) के कई ऑफिस हैं, सबका अलग-अलग फोन नंबर है ● अपने नजदीक के ऑफिस का पता लगाने के लिए वेबसाइट देखें या सेंट्रल नंबर कम्युनिटी नेविगेशन एक्सेस प्रोग्राम (CNAP) को कॉल करें 	<p>416-310-2222</p> <p>टोल फ्री 1-877-540-6565</p>
<p>एडल्ट डे प्रोग्राम, फूड, काउंसिलिंग, और सपोर्टिंग हाउसिंग सहित सीनियर्स और केयर गिवर्स सपोर्ट सर्विसिज, ड्रग एंड अल्कोहल हेल्प लाइन</p>	<p>टोल फ्री 1-800-565-8603</p>
<p>ड्रग एंड अल्कोहल एडिक्शन तथा इलाज: मेंटल हेल्थ हेल्पलाइन के बारे में गोपनीय इन्फॉर्मेशन</p>	<p>टोल फ्री</p> <p>1-866-531-2600</p>

मेंटल हेल्थ सर्विसिज एंड सपोर्ट के बारे में गोपनीय इन्फॉर्मेशन और रेफरल (पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कॅनेडा-डिवीजन ऑफ एजिंग एंड सीनियर्स के 170 भाषाओं से अधिक दुभाषियों तक पहुंच)	416-973-0003
सीनियर्स को होने वाले हेल्थ के मुद्दों और हेल्दी एजिंग सीनियर्स कॅनेडा के बारे में जनरल इन्फॉर्मेशन	टोल फ्री 1-800-622-6232 TTY टोल फ्री 1-800-926-9105
सीनियर्स को दी जाने वाली सर्विसिज और फायदों जैसे फेडरल गवर्नमेंट के प्रोग्रामों के बारे में इन्फॉर्मेशन, एल्डर अब्यूज काउंसिलिंग के बारे में इन्फॉर्मेशन फैमिली सर्विस टोरंटो	416-595-9230
कानूनी सलाह एडवोकेसी सेंटर फॉर द एल्डरली	416-598-2656
लो-इन्कम सीनियर्स 60+ को मुफ्त कानूनी सलाह देने वाला कम्युनिटी बेस्ड लीगल सेंटर	416-947-3330
टोरंटो ट्रांजिट कमीशन	416-393-4636
किराए, रूट और समय के साथ-साथ एक्सेसेबिलिटी और TTC व्हील ट्रांस-कस्टमर सर्विस के बारे में इन्फॉर्मेशन	416-393-4111 रिजर्वेशन 416-393-4222 प्रायोरिटी लाइन 416-393-4311 TTY सर्विस 416-393-4555

उत्पीड़न के बारे में रिपोर्टिंग टोरंटो पुलिस सर्विस	416-808-2222 नॉन-इमरजेंसी नंबर 416-808-0130 एल्डर अब्यूज कोऑर्डिनेटर
क्राइम स्टॉपर्स	416-222-TIPS (8477) टोल फ्री 1-800-222-TIPS (8477)
ऐसे हालात को रिपोर्ट करें जहां आपको लगता हो कि कोई सीनियर मानसिक तौर पर अयोग्य है और परेशानी में है, या उसे कोई गंभीर नुकसान होने का जोखिम है। हेल्थ वेलनेस कम्युनिटी केयर एक्सेस सेंटर (CCAC)	416-310-2222
कम्युनिटी नेवीगेशन एक्सेस प्रोग्राम (CNAP)	टोल फ्री 1-877-540-6565
पर्सनल केयर, सोशल वर्क, और डिमेंशिया से पीड़ित या कमजोर सीनियर्स के डे प्रोग्राम जैसे हेल्थ सपोर्ट सर्विस देने वाले सीनियर केयर प्रोवाइडर, टेली-हेल्थ ऑन्टेरियो	टोल फ्री 1-866-797-0000 TTY टोल फ्री 1-866-797-0007
डॉक्टर खोजने के लिए— हेल्थ केयर कनेक्ट (यह मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ और लांग टर्म केयर प्रोग्राम है जो लोगों को ऐसे फैमिली डॉक्टर ढूँढ़ने में मदद करता है जो नए मरीजों को ले रहे हों)	टोल फ्री 1-800-445-1822

वैध OHIP वाले घर से बाहर न जा सकने वाले कमजोर 65+ सीनियर्स के लिए फिजिशियन, नर्स-प्रेक्टिशनर के लिए प्राइमरी हेल्थ केयर सर्विसिज के लिए हाउस कॉल और उन्हें केयर को हाउस कॉल में ट्रांसफर करने के लिए हर हाल में सेल्फ रेफरल, परिवार के मेम्बर, केयर गिवर, हेल्थ केयर प्रोफेशनल के जरिए अपनी मंजूरी देनी होगी	416-631-3000
टोरंटो पब्लिक हेल्थ	311
टोरंटो हेल्थ कनेक्शन	416-338-7600 TTY 416-392-0658
हेल्थ काडर्स-ऑन्टेरियो हेल्थ इन्श्योरेंस प्रोग्राम (OHIP) ऑन्टेरियो मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ इन्फोलाइन	टोल फ्री 1-800-267-8097 TTY टोल फ्री 1-800-268-7095
नए या OHIP रिप्लेसमेंट कार्ड के लिए अप्वाइंटमेंट बुक करने के लिए	टोल फ्री 1-888-376-5197
असिस्टिव डिवाइसेज प्रोग्राम मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ और लॉन्ग-टर्म केयर : नीचे दी गई कटेगरी में इक्विपमेंट कवर करता है : प्रोस्थेसिस; व्हीलचेयर्स/ मोबिलिटी एड और स्पेशलाइज्ड सीटिंग सिस्टम; एन्टेरिक फीडिंग सप्लाइज; इन्सुलिन लेने वाले डायबिटिज के मरीजों के लिए मॉनिटर और टेस्ट स्ट्रिप; रेस्पिरेटरी इक्विपमेंट; ऑर्थोसिस, जैसे पांव, बांह, और रीढ़ की हड्डी के ब्रेस या स्प्लिंट; विजुअल और कम्युनिकेशन एड; और लॉन्ग टर्म डिसएबिलिटी	416-327-8804 टोल फ्री 1-800-268-6021 TTY 416-327-4282 TTY टोल फ्री 1-800-387-5559

वाले ऑन्टेरियो के वाशिंगटन के लिए ऑक्सीजन इक्विपमेंट	
कैनेडियन हीयरिंग सोसाइटी	416-964-9595/ 416-928-2500
टेक्नीकल डिवाइसिज	1-800-465-4327 टोल फ्री 1-877-215-9530 TTY 416-964-0023
कैनेडियन नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर द ब्लाइंड (CNIB)	416-486-2500 टोल फ्री 1-800-563-2642 TTY 416-480-8645
कम या बिल्कुल न दिखाई देने वाले लोगों के लिए डेली लिविंग के साधन	1-866-659-1843
हीमोफिलिया ऑन्टेरियो : खून बहने वाली बीमारियों वाले लोगों के लिए मेडिकल इक्विपमेंट, वॉकर	416-924-3446 टोल फ्री 1-888-838-8846
मार्च ऑफ डाइम्स कैनेडा असिस्टिव डिवाइसिस इन्टेक प्रोग्राम डिपार्टमेंट : चलने-फिरने में मदद के लिए मेडिकल इक्विपमेंट के लिए फाइनेंशियल असिस्टेंस-साथ में अकुपेशनल थैरेपिस्ट का असेसमेंट लैटर जरूर होना चाहिए	1-866-765-7237
मल्टिपल स्क्लेरोसिस सोसाइटी ऑफ कैनेडा	416-922-6065 टोल फ्री 1-800-268-7582

असिस्टिव डिवाइसिस का लोन; मल्टीपल स्कलेरोसिस का कन्फर्म डायग्नोसिस होने के बाद टोरंटो के वाशिंगटन के लिए इक्विपमेंट और इनकंटेनेंस सप्लाइज के लिए सब्सिडी मस्कूलर डायस्ट्रॉफी कैंनेडा	416-488-2699 Ext 164 टोल फ्री 1-800-567-2873
न्यूरोमस्कूलर डिस्ऑर्डर वाले लोगों के लिए इक्विपमेंट प्रेस्क्राइब होने पर फंडिंग मौजूद है सनीब्रुक सेंटर फॉर इंडिपेंडेंट लिविंग (SCIL)	416-480-4261
एम्पुटी केयर एंड प्रॉस्थेटिक्स हेल्थ केयर प्रोवाइडर से रेफरल जरूरी है टोरंटो एम्पलाइमेंट एंड सोशल सर्विसेज एप्लीकेशन सेंटर असिस्टिव डिवाइसेज और होम केयर सप्लाइज, स्कारबरो में रहने वाले डिसएबल एडल्ट और इनकंटेनेंस वाले 55+ की उम्र वाले सीनियर्स के लिए प्रोडक्ट सहित	416-397-0330 416-221-2130
सीनियर्स उत्पीड़न	
इमरजेंसी में	कॉल करें 911
ऑन्टेरियो प्रोविंशियल पुलिस	1-888-310-1122 (24 घंटे टोल फ्री)
क्राइम स्टॉपर्स	1-800-222-TIPS (8477)

मिनिस्ट्री ऑफ द अटॉर्नी जनरल्स विक्टिम लाइन	1-888-579-2888 (टोल फ्री)
सपोर्ट लाइन इन टोरंटो	416-314-2447
सीनियर्स इन्फोलाइन	1-888-910-1999 (टोल फ्री) TTY 1-800-387-5559
ऑन्टेरियो नेटवर्क फॉर द प्रिवेंशन ऑफ एल्डर अब्यूज	416-916-6728
एडवोकेसी सेंटर फॉर द एल्डरली ऑन्टेरियो एसोसिएशन ऑफ कम्युनिटी केयर एक्सेस सेंटर	416-750-1720
रिटायरमेंट होम कम्प्लेंट्स रिस्पॉन्स	1-800-361-7254
लॉन्ग टर्म केयर और इन्फॉर्मेशन सर्विस	1-866-434-0144

2. सीनियर्स के लिए वॉलंटियर

कैनेडियन सीनियर्स ने 2010 में कुल मिलाकर 372 मिलियन घंटे वॉलंटियर किया था (स्टैटिस्टिक्स कैनेडा, CSGVP 2010)

वॉलंटियरिंग का कैनेडियन नजरिया

15 या इससे ज्यादा उम्र के 47% कैनेडियन—यानी 13.3 मिलियन लोगों ने 2010 में वॉलंटियर का काम किया था। उन्होंने वॉलंटियर संबंधी कामों में 2.07 बिलियन घंटों का काम किया : अगर इस काम को देखा जाए तो ये 1.1 मिलियन फुल टाइम जॉब के बराबर है। 2010 के वॉलंटियर की संख्या की तुलना में इससे पहले के सालों में

कहीं ज्यादा लोग वॉलंटियर करते थे। 2007 में वॉलंटियर करने वाले लोगों में 6.4% की बढ़ोतरी हुई थी और उनकी संख्या 13.3 मिलियन थी। 2004 में इस संख्या में 12.5% की बढ़ोतरी हुई थी। इसकी तुलना में 15 या इससे अधिक उम्र के लोगों में 2004 और 2010 के बीच वॉलंटियर करने वाले लोगों की संख्या 8.4% से अधिक थी।

वॉलंटियरिंग में कैंनेडियन लोगों के शामिल होने का कारण ये था कि ये लोग कुछ ऐसे लोगों को जानते थे जो वॉलंटियरिंग कर रहे थे। 2010 में 43% वॉलंटियर ने कहा कि उन्होंने अपने दोस्तों, पड़ोसियों या को-वर्कर के साथ ग्रुप प्रोजेक्ट के तौर पर वॉलंटियर का काम किया था; 25% दूसरे लोगों ने कहा कि उन्होंने अपने परिवार के उन लोगों के साथ काम करना शुरू कर दिया था जो पहले से वॉलंटियर कर रहे थे। यह संख्या 2007 और 2004 में रिकार्ड की गई संख्या के बराबर ही है।

जहां 2010 में वॉलंटियर की संख्या में बढ़ोतरी होती रही, वहीं एक-तिहाई कैंनेडियन लोगों ने चैरिटेबल और नॉन-प्रॉफिट जैसी संस्थाओं और संगठनों को अपना समय, ऊर्जा और काबिलियत का योगदान दिया। उन्होंने बोर्ड और कमेटियों में लीडरशिप दी, फंड इकट्ठा करने के लिए कैंवेसिंग की, सलाह, काउंसलिंग या मेंटरिंग की, सीनियर्स के पास गए, खाना बनाया और उसे लोगों पहुंचाया, वॉलंटियर ड्राइवर का काम किया, सामाजिक कामों की तरफदारी की और बच्चों और जवानों को कोचिंग दी। कम शब्दों में कहा जाए तो उन्होंने अपने समुदायों को मदद और नॉन-प्रॉफिट संगठनों को उनके प्रोग्राम और सर्विसिज को लाखों लोगों तक पहुंचाने में मदद की।

सीनियर्स को वॉलंटियर क्यों करना चाहिए?

लोगों को विभिन्न कारणों के चलते वॉलंटियर करना चाहिए, खासतौर पर अगर वे दूसरों की मदद करना चाहते हैं। लेकिन अगर वॉलंटियरिंग से कुछ फायदा मिलने की चाहत हो तो भी यह अच्छी बात है।

कुछ लोगों को यह बात पसंद नहीं आती कि वॉलंटियर काम से किसी वॉलंटियर को “फायदा” मिलता है। लंबे समय से वॉलंटियरिंग को लोगों की भलाई करने के तौर

पर देखा जाता है और माना जाता है कि इसका आधार चैरिटी और निस्वार्थ भाव है। सबसे अच्छी वॉलंटियरिंग में दूसरों की सेवा की भावना होती है लेकिन इसमें दूसरी प्रेरणा से इंकार नहीं किया जा सकता। अगर आप यह मान लें कि आप वॉलंटियरिंग ऐसे लोगों के लिए कर रहे हैं जो आपके जैसे सौभाग्यशाली नहीं हैं तो आप इसे इस तरह भी सोच सकते हैं कि आप एक लेन-देन का काम कर रहे हैं।

आप यह सोच सकते हैं कि ज्यादातर लोग अपने जीवन में किसी न किसी समय किसी जरूरत को महसूस करते हैं। तो आज आप वह इंसान हो सकते हैं जिसके पास मदद करने की काबिलियत है, लेकिन हो सकता है कि कल ऐसा वक्त आ जाए जब आपको किसी और के वॉलंटियर के काम की जरूरत पड़ जाए।

यह भी हो सकता है कि आप इस चक्र के दोनों तरफ खड़े हों : हो सकता है कि आप किसी ऐसे आदमी के लिए ट्यूटर का काम कर रहे हों जो अनपढ़ है, जबकि पिछले महीने वॉलंटियर एंबुलेंस कोर ने आपको इमरजेंसी रूम में पहुंचाया हो। वॉलंटियरिंग में

“सेल्फ-हेल्प” भी शामिल होती है। अगर आप नेबरहुड टाइम वॉच में शामिल हैं, तो उस समय आपका खुद का घर भी सुरक्षित हो जाता है जब आप दूसरों के घर की सुरक्षा कर रहे होते हैं। दूसरे लोगों के काम में अगर आप अपना योगदान देते हैं तो सबका जीवन अच्छा हो जाता है।

वॉलंटियरिंग के लिए प्रेरणा

इस बात पर विचार करें कि जब आप किसी को कुछ देते हैं तो आपको खुद के लिए कितना कुछ मिलता है। इस बात को भी सोचें कि आप वॉलंटियर क्यों करना चाहते हैं। वॉलंटियर करने के कई कारण हो सकते हैं। कुछ दूसरे वॉलंटियर ने यहां उन बातों को बताया है कि जिन्होंने उन्हें प्रेरणा दी :

- जरूरतमंदों को खाना देना
- अपनी काबिलियत का लाभ दूसरों को देना

- किसी समुदाय को जानना
- किसी अच्छे काम या भावना के लिए अपनी प्रतिज्ञा को पूरा करना
- लीडरशिप की भावना पाने के लिए
- किसी सपने को पूरा करने के लिए
- किसी दोस्त या रिश्तेदार के दबाव के कारण अपनी जिम्मेदारी पूरा करने के लिए
- किसी उपलब्धि की भावना को हासिल करने के लिए
- अपने आपको किसी अच्छे काम में व्यस्त रखने के लिए
- अपनी पहचान बनाने के लिए
- समुदाय के प्रति अपना कर्ज अदा करने के लिए
- समुदाय में एक पॉजिटिव असर लाने के लिए
- कुछ नया सीखने के लिए
- “अंदर की बातें” जानने के लिए
- नजर रखने के लिए
- खुद पर फख्र करने के लिए
- नये दोस्त बनाने के लिए
- एजुकेशन और काबिलियत का पता लगाने के लिए
- किसी की हेल्प करने के लिए
- कुछ एक्साइटिंग और फन करने के लिए
- अपनी धार्मिक और आध्यात्मिक भूख को शांत करने के लिए
- अपनी काबिलियत को बनाए रखने के लिए
- वो करने के लिए जिसे आप पसंद करते हैं
- अच्छा लगने के लिए
- टीम का हिस्सा बनने के लिए

- सामाजिक रुतबा हासिल करने के लिए
- खुद को परखने के लिए
- बदलाव का हिस्सा बनने के लिए

तय बात है कि वॉलंटियर के लिए आपके कुछ खास ही कारण होंगे। इस बात को याद रखें कि अपनी वॉलंटियर सेवाओं की पेशकश के लिए आप जिस जगह का चुनाव करते हैं, हो सकता कि शुरुआत में जिस प्रेरणा के कारण आप वहां जाएं, उस प्रेरणा का कारण हमेशा न बना रहे। एक बार जब आप वॉलंटियर करने लगते हैं, तो आप तब तक काम करते रहते हैं जब तक आपको महसूस होता है कि आपकी कोशिशों से कुछ हासिल हो रहा है, कि आपकी काबिलियत को पसंद किया जाता है, और आप किसी बदलाव को लाने में काबिल हैं। और अगर आप लोगों को पसंद करते हैं जो आपके साथ काम कर रहे हैं, तो सोने में सुहागा!

जब आप वॉलंटियर का काम कर रहे होते हैं, क्या आपको नहीं लगता कि इस तरह का लेन-देन होना कितना शानदार है? दरअसल, जब आप यह देखते हैं कि आपकी कोशिशों से दूसरों के साथ-साथ आपको भी फायदे हो रहे हैं, तो आपका कमिटमेंट और

मजबूत हो जाता है। और यह “चैरिटी” से ज्यादा सुविधाजनक होता है क्योंकि यह उन लोगों के आत्मसम्मान को भी बनाए रखता है, जिनके साथ आप वॉलंटियर कर रहे होते हैं।

वॉलंटियर के मौके कहां तलाश करें?

वॉलंटियर टोरंटो मेम्बरशिप आधारित ऐसा चैरिटेबल संगठन है जो टोरंटो सिटी में वॉलंटियरिंग को सपोर्ट करने के लिए काम कर रहा है। वॉलंटियर टोरंटो प्रोफेशनल प्रैक्टिस, रिसर्च, प्रोग्राम मैनेजमेंट, प्रमोशन, एडवोकेसी और इनोवेशन के जरिए टोरंटो में नॉन-प्रॉफिट सेक्टर में वॉलंटियर की भागीदारी को बढ़ावा देता है। वॉलंटियरिज्म के बारे में इन्फॉर्मेशन हासिल करने के काम के तौर पर मशहूर वॉलंटियर टोरंटो को वॉलंटियर ट्रेण्ड्स का एक्सपर्ट माना जाता है और टोरंटो में वॉलंटियर सेक्टर में

प्रोफेशनल सपोर्ट के लिए सबसे पसंदीदा संगठन के तौर पर जाना जाता है। वॉलंटियर टोरंटो सदस्यों, सामुदायिक भागीदारों, नॉन-प्रॉफिट और प्रॉफिट संगठनों, फंडिंग संगठनों के लिए वॉलंटियर रिक्रूटमेंट, सपोर्ट, कंसल्टेशन, ट्रेनिंग और एडवोकेसी के जरिए संगठनात्मक क्षमता का निर्माण करता है। यह संगठन उम्र, काबिलियत, लिंग/लैंगिक झुकाव, जातीयता, भाषा, दक्षता और योग्यता के साथ-साथ दिलचस्पी और मौकों को ध्यान में रखते हुए इन्क्लूसिविटी और वॉलंटियरिंग के स्कोप को और बड़ा करने के लिए वचनबद्ध है।

3. अलगाव को दूर करना और सीनियर्स के लिए बेहतर नेटवर्क

जो लोग अंग्रेजी भाषा को नहीं जानते-समझते, उनके लिए अलगाव की बाधा को दूर करना खासतौर पर जरूरी है। उम्र के इस पड़ाव पर अलगाव ज्यादा महसूस होता है अगर वे भाषा की समस्या के कारण अकेले महसूस करें और दूसरे लोगों के साथ अच्छी तरह से मिल-जुल न सकें।

आम भाषा में कहा जाए तो सामाजिक अलगाव का मतलब यह है कि सीनियर्स का जो पुराना सामाजिक सम्पर्क था, नया सामाजिक सम्पर्क उससे कमतर है।

सामाजिक

अलगाव के नेगेटिव नतीजे सामने आते हैं जैसे कमजोर सेहत, अकेलापन या दूसरी इमोशनल परेशानियां। कोई भी सामाजिक तौर पर अलग-थलग हो सकता है लेकिन सीनियर्स को इसका जोखिम अधिक होता है। आधुनिक टेक्नोलॉजी, वेल्यू सिस्टम के बदलाव और तमाम दूसरे कारण सीनियर्स के सामाजिक अलगाव पर असर डालते हैं।

सामाजिक अलगाव के असर :

सामाजिक अलगाव एक चिंता का कारण है क्योंकि लोगों और उनके परिवारों पर इसका नेगेटिव असर पड़ता है। रिसर्च में पाया गया है कि सामाजिक अलगाव का नीचे लिखी बातों से संबंध है :

- समय से पहले मृत्यु होने के मामलों में बढ़ोतरी
- आम सेहत में गिरावट
- डिप्रेशन के अधिक मामले
- पुरानी बीमारियों के कारण ज्यादा संख्या में अपंगता
- मानसिक सेहत का कमजोर होना
- सेहत और सहारा लेने वाली सेवाओं के इस्तेमाल में बढ़ोतरी
- जीवन की गुणवत्ता में कमी

सामाजिक अलगाव के ज्यादा मामलों से गुजरने वाले ज्यादातर सीनियर्स :

- बूढ़े होते हैं
- शहरी इलाकों में रहते हैं
- पार्टनर नहीं होता
- सेहत की वजह से सभी काम नहीं कर पाते
- कॅनेडा से बाहर पैदा हुए हैं
- शिक्षा का स्तर कम होता है

टोरंटो सिटी की सीनियर्स स्ट्रेटेजी :

टोरंटो सिटी ने द टोरंटो सीनियर्स स्ट्रेटेजी को पब्लिक कंसल्टेशन के जरिए उम्रदराज लोगों की सिटी के तौर पर तैयार किया है। द टोरंटो सीनियर्स स्ट्रेटेजी के चार आधार हैं :

(1) बराबरी : सर्विस और प्रोग्राम में सीनियर्स को बराबरी मिले

पहुंच, बराबरी और विविधता पर टोरंटो सिटी के विजन स्टेटमेंट को ध्यान में रखते हुए टोरंटो की विविध सीनियर्स आबादी की खास जरूरतों को पूरा किया जाना चाहिए। सीनियर्स टोरंटोवासियों की जाति, जातीयता, मूल निवास, रंग, जातीय मूल,

अपंगता, नागरिकता, वर्ग, लिंग, लैंगिक झुकाव, लैंगिक पहचान, समान लिंग पार्टनरशिप, उम्र, वैवाहिक स्थिति, पारिवारिक स्थिति, आव्रजन स्थिति, सोशल असिस्टेंस का मिलना, राजनीतिक भागीदारी, धार्मिक भागीदारी, शिक्षा का स्तर, भाषा और/या सामाजिक-आर्थिक दर्जा चाहे कुछ भी हो, उनके साथ बराबरी का व्यवहार किया जाना चाहिए। टोरंटो सिटी का लक्ष्य सभी निवासियों के लिए पहुंच और बराबरी हासिल करना है।

(2) भागीदारी : शहरी जीवन में सीनियर्स की भागीदारी को बढ़ाकर टोरंटो के सामाजिक और भौतिक जुड़ाव को बढ़ाया जाना चाहिए

सीनियर्स टोरंटोवासियों को उनके समुदायों में भागीदारी और योगदान करने का मौका होना चाहिए। अलग-अलग पीढ़ियों के मेल-जोल को बढ़ावा देना चाहिए और सामाजिक अलगाव को रोका जाना चाहिए।

(3) सम्मान : टोरंटो के जीवन और रफ्तार में सीनियर्स की भागीदारी को महत्व और सम्मान दिया जाना चाहिए

सीनियर्स टोरंटोवासियों ने अपने समुदायों को जो अनुभव और भागीदारी दी है, उसे स्वीकार्य किया जाना चाहिए। सीनियर्स को हमेशा इज्जत दी जानी चाहिए और उन्हें महसूस कराया जाना चाहिए कि उनको महत्व दिया जा रहा है, उनकी बात सुनी जा रही है और उन्हें सम्मान दिया जा रहा है।

(4) क्वालिटी ऑफ लाइफ : टोरंटो के सीनियर्स की मदद करनी चाहिए ताकि वे अच्छी सेहत का आनन्द उठा सकें

सीनियर्स टोरंटोवासियों को सेहतमंद, आजाद और सक्रिय जीवन जीने के काबिल होना चाहिए। सिटी सेवाओं की क्वालिटी को लेकर इस बात पर गौर करेगी कि सीनियर्स को उनकी जरूरत के मुताबिक सेवाएं दी जा रही हैं।

अलगाव खत्म करने और बेहतर नेटवर्क के टिप्स :

रिसर्च से यह पता चला है कि जो शैक्षिक और सोशल एक्टिविटी ग्रुप के लोगों के खास समूहों के लिए काम करते हैं, वे सीनियर्स के सामाजिक अलगाव और अकेलेपन को दूर करने में मददगार हैं। जहां कहीं हो सके, अकेले रह रहे सीनियर्स को ऐसे मौके दिए जाने चाहिए कि वे अपना जीवन जीते हुए सक्रिय भागीदारी कर सकें, न कि अकेले बैठे हुए घर की घंटी बजने का इंतजार करें। अकेले रहने वाले सीनियर्स को क्रिएटिव होने और घर से बाहर निकलकर दूसरे लोगों से मिलने-जुलने के लिए पॉजिटिव अप्रोच बनाए रखने के लिए हौसला और मार्गदर्शन की जरूरत होती है।

यह जरूरी नहीं कि सीनियर्स दूसरे सीनियर्स के साथ ही अपना समय बिताना चाहते हों। ऐसे तमाम काम हो सकते हैं जहां वे दूसरी उम्र के लोगों के साथ शामिल होना चाहें :

सबसे जरूरी बात “भागीदारी करने” की है : समुदाय में शामिल होना, सक्रिय बने रहना और हिस्सेदारी करना; परिवार के दूसरे सदस्यों, दोस्तों और समुदाय द्वारा उनसे सलाह करना और उनके नजरिये को पूछना।

याद रखने लायक कुछ बातें

ट्रांसपोर्ट मुहैया कराना

ट्रांसपोर्ट का सही साधन न होना सामाजिक अलगाव का मुख्य कारण है। ज्यादातर सीनियर्स ड्राइव नहीं करते, इसलिए यह उनके लिए एक बड़ा मसला है। इसलिए कोई भी ऐसा कदम जिससे सीनियर्स अपने आसपास की जगहों पर जा सकें और अपने मनपसंद के कामों को कर सकें, उससे उनकी सामाजिक सेहत बेहतर होती है। परिवार के तौर पर अगर सीनियर्स को लाने-ले-जाने में मदद की जाए और उन्हें पब्लिक ट्रांसपोर्ट इस्तेमाल करने के बारे में सीख दी जाए तो वे अपने सोशल कनेक्शन मेंटेन कर सकेंगे और अपने आपको आजाद महसूस करेंगे।

दिलचस्पी को बढ़ावा देना

जो सीनियर्स किसी काम में दिलचस्पी रखते हैं, उन पर सामाजिक अलगाव के नेगेटिव असर होने की उम्मीद कम होती है। दिलचस्पी आमतौर पर लोगों को सोशल बनाती है। कोई भी ऐसा काम जिसमें कोई ग्रुप शामिल होता है, उदाहरण के लिए ब्रिज खेलना, सामाजिक तौर पर हेल्दी कहा जा सकता है। वॉलंटियरिंग करना दिलचस्पी बनाए रखने का एक बहुत शानदार तरीका है। सीनियर्स को उनकी दिलचस्पी के काम में लगाए रखने और उन्हें वॉलंटियर करने के मौके देने से उनकी सक्रियता बनी रहती है और वे अलग-थलग होने से बच जाते हैं।

धार्मिक फंक्शन या धर्म स्थल में भागीदारी

नियमित तौर पर धर्म स्थलों को जाने-आने वाले सीनियर्स काफी फायदे में रहते हैं। ऐसे लोग न केवल सामाजिक तौर पर दूसरे लोगों से मिलने-जुलने का लाभ उठाते हैं बल्कि धर्म स्थलों को जाने से उनकी दिलचस्पी बनी रहती है।

सुनने और देखने के लिए टेस्ट कराने को बढ़ावा देना

कई सीनियर्स ऐसे होते हैं जिन्हें यह मालूम ही नहीं होता कि उनको सुनाई देने में कोई परेशानी है। कुछ ऐसे भी सीनियर्स हैं जिन्होंने सुनने में होने वाली दिक्कत का इलाज कराया ही नहीं होता। ऐसे बुजुर्ग शर्मिंदगी और लोगों के साथ बातचीत करने में होने वाली दिक्कत के कारण सोशल फंक्शन में जाने से बचते हैं। सीनियर्स को उनके कान की जांच करवाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए और सुनाई देने की किसी भी दिक्कत का इलाज किया जाना चाहिए। सीनियर्स और बेहतर सोशल हेल्थ के बीच की रुकावट को एक मामूली सी हियरिंग एड से दूर किया जा सकता है। इसी तरह नजर का टेस्ट कराना भी जरूरी है क्योंकि दिखाई देने की दिक्कतों के कारण दूसरे लोगों के साथ सामाजिक मेल-जोल में रुकावट आने लगती है।

अडॉप्टिव टेक्नोलॉजी को मुहैया कराना

वॉकर से लेकर ऊपर बताई गई हियरिंग एड जैसी अडॉप्टिव टेक्नोलॉजी उम्र के साथ आने वाली उन कमजोरियों को दूर करने में सीनियर्स के लिए मददगार

साबित होती हैं जो उनके सामाजिक मेल-जोल में रुकावट बनती हैं। अनेक सीनियर्स इन चीजों का पूरा फायदा नहीं उठाते।

पड़ोसियों को जानकारी देना

सामाजिक तौर पर अलग-थलग पड़े सीनियर्स अचानक सामने आने वाली दिक्कतों की चपेट में आ सकते हैं और हो सकता है कि उन्हें डिमेंशिया जैसी कोई समस्या हो। ऐसे लोगों के समुदाय के सदस्यों को इस बारे में जानकारी दी जानी चाहिए कि उनके पड़ोस में कोई कमजोर सीनियर रहता है। अगर संभव हो, तो एक ब्लॉक के दायरे में किसी भरोसेमंद पड़ोसी को ऐसे सीनियर के साथ मिलवा दिया जाना चाहिए और उससे कहा जाना चाहिए कि वह किसी अनहोनी की आशंका को ध्यान रखते हुए उस सीनियर पर नजर रखे।

दूसरों के साथ खान-पान में शामिल होना

दूसरों के साथ खान-पान में शामिल होना एक सामाजिक काम है। खाने को आमतौर पर हमेशा मिल-बांटकर खाया जाता है; लोग मिल-जुलकर खाना खाते हैं; खाना का समय एक ऐसा समय होता है जब पूरा परिवार या दोस्तों और रिश्तेदारों का ग्रुप इकट्ठा हो जाता है। खान-पान एक दूसरे के साथ बांटने, लेन-देन करने, एक दूसरे की मदद करने, चाहे वह माता-पिता से बच्चों को, बच्चों से सास-ससुर को, या किसी भी व्यक्ति से मेहमानों या अजनबियों को मिलने-मिलाने का मौका होता है। दूसरे लोगों के साथ मिल-जुलकर खाने-पीने से बेहतर न्यूट्रिशन मिलता है जो सीनियर्स के लिए खासतौर पर जरूरी है।

टॉयलेट संबंधी प्रेशर के मामलों पर गौर करना

जो सीनियर्स अपने टॉयलेट संबंधी प्रेशर की दिक्कतों से परेशान हैं, वे घर से बाहर जाने से हिचकते हैं और इसके कारण वे अलग-थलग पड़ जाते हैं। टॉयलेट संबंधी दिक्कतों से परेशान सीनियर्स को दवाओं और सप्लाइज का सहारा लेना चाहिए। ऐसे सीनियर्स को अपनी सामाजिक क्षमताओं की पहचान करने का बेहतर मौका होता है और वे शर्मिंदगी और पब्लिक में जाने के डर के बिना अपनी जिंदगी जी सकते हैं।

गले मिलना

रिसर्च से पता चलता है कि अगर परिवार या दोस्त हाथ मिलाने या गले मिलने जैसे टच करते हैं तो स्ट्रेस कम होता है और अच्छा महसूस होने लगता है। दूसरी ओर जिन लोगों को टच नहीं किया जाता, वे कम अच्छा महसूस करते हैं। जहां कहीं हो सके, मेल-मिलाप और विदाई के मौके पर गले मिलने की आदत डालें।

अपने स्पाउस को खो चुके सीनियर्स पर खास ध्यान दें

स्पाउस के गुजर जाने के बाद सीनियर्स को सामाजिक तौर पर अलगाव का सबसे ज्यादा जोखिम होता है। जब आप अपनी जिंदगी कई दशकों तक अपने प्यारे स्पाउस और साथी के साथ मिलकर गुजार चुके होते हैं, तो उस व्यक्ति के गुजर जाने के बाद ऐसा महसूस होता है मानो आपकी नींव ही हिल गई हो। इसी वजह से स्पाउस के गुजर जाने के बाद अकेले रह गए सीनियर्स को अतिरिक्त भावनात्मक और सामाजिक सपोर्ट की जरूरत होती है। तोहफे के तौर पर सीनियर्स को फूल दे देने के रिवाज से आगे बढ़ें; स्पाउस के गुजर जाने के बाद के कुछ दिनों या हफ्तों तक सीनियर्स के साथ ज्यादा समय गुजारें, इससे शोक से गुजर रहे सीनियर्स के जीवन में काफी बदलाव आएगा और सीनियर्स लंबे समय के डिप्रेशन और अलगाव में जाने के बजाए हालात का बेहतर तरीके से सामना कर पाएंगे।

उपसंहार

इस मैनुअल को सीनियर्स के साथ काफी लंबे रिसर्च के बाद तैयार किया गया है। हमने तीन कैटेगरी पर आधारित रिसर्च से कई इनपुट इसमें शामिल किए हैं: (1) सीनियर्स के लिए सामुदायिक और सरकारी संसाधन (2) सीनियर्स के लिए वॉलंटियरिंग (3) सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट शीर्षक वाले प्रोजेक्ट के लिए सीनियर्स के अलगाव को दूर करना और बेहतर नेटवर्क। हमें उम्मीद है कि समुदाय और सरकारी संसाधनों के रेफरेंस के तौर पर सीनियर्स के अलगाव की बेड़ियां तोड़ने, वॉलंटियरिंग को बढ़ाने और सोशल नेटवर्किंग को बढ़ावा देने के लिए इस्तेमाल किया जाएगा। और सबसे अंत में, सीनियर्स ट्रेनिंग एंड एम्पावरमेंट प्रोजेक्ट में भाग ले रहे

सीनियर्स और उनके परिवार के सदस्यों को इस जानकारी और संसाधन को साझा करने में संकोच नहीं होना चाहिए और हमारे विविध समुदायों में इस्तेमाल करने के लिए वर्कशॉप के किसी भी हिस्से या पूरी वर्कशॉप को कॉपी करने या रिप्रोड्यूस करने में स्वतंत्र महसूस करना चाहिए।
