

SAFSS) سیٹلمنٹ اسسٹینس اور فیملی سیورٹ سروسز  
(STEP) سینیرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ مینوئل

مندرجات کا جدول

دیباچہ

سینرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ

پروجیکٹ کے خاص اہداف

پروجیکٹ کی تفصیل اور ہدف والے سامعین

پروگرام کا دورانیہ

مقصد

STEP کے نتائج

کمیونٹی میں سینرز سے بد سلوکی

بد سلوکی کے اثرات

سینرز کے لیے کمیونٹی اور حکومتی ذرائع

تنہائی ختم کرتے ہوئے سینرز کے لیے نیٹ ورکنگ

سماجی تنہائی اور علیحدگی کے اثرات

تنہائی کو ختم کرنے اور بہتر روابط کے لیے نکات

سینرز کے لیے رضاکاری

رضاکاری کے لئے کینیڈین نقطہ نظر

سینرز کو رضاکارانہ کام کیوں کرنا چاہیے

رضاکارانہ مواقع کہاں تلاش کیے جائیں

ٹورنٹو سٹی کی سینرز کے لئے حکمت عملی

پوسٹ سکرپٹ

## دیباچہ:

سیٹلمنٹ اسسٹینس اور فیملی سپورٹ سروسز ( سابقہ ساؤتھ ایشین فیملی سپورٹ سروسز ) ایک غیر منافع بخش، خیراتی کمیونٹی کی بنیادوں پر کثیر الخدمتی ادارہ ہے جو لسانی اور ثقافتی طور پر گریٹر ٹورنٹو ایریا ( جی ٹی اے ) میں 1989 سے خصوصی طور پر سکاربرو کے عدم یا کم خدمات والے علاقوں میں مصروف عمل ہے۔ 30 سال سے زیادہ عرصے سے ، ایس اے ایف ایس ایس مسلسل ان علاقوں کی متنوع کمیونٹیز میں ضروریات پوری کرنے میں رہنمائی کرتا چلا آ رہا ہے ۔ کمیونٹی سروس کی یہ میراث ایس اے ایف ایس ایس کے مقصد، بصارت اور اقدار میں واضح نظر آتی ہے اور یہ مستقبل میں ہماری توانائی کا ذریعہ ہے۔

## مقصد

ہمارا مقصد نئے آنے والوں، عورتوں، نوجوانوں ، سینئرز، بچوں اور خاندانوں کی تعلیم، صلاحیت بڑھانے اور انہیں با اختیار کرنے کے انضمامی عمل میں مدد اور ان کی صحت اور ان کی زندگی کے معیار کو بڑھانا ہے تاکہ وہ اپنی پوری صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہوئے کینیڈین سوسائٹی کے ممبر بن سکیں۔

## سینئرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ ( ایس ٹی ای پی )

ایس اے ایف ایس ایس نے ایک چھوٹا منصوبہ جس کا عنوان " سینئرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ ( ایس ٹی ای پی ) 2017-2018 میں نیو ہورائزن فار سینئرز منسٹری آف سروس کینیڈا کے تحت جمع کرایا اور نیو ہورائزن فار سینئرز نے ساؤتھ ایشین سینئرز کے ظاہری اور پوشیدہ بد سلوکی سے نمٹنے کے لیے درخواست کردہ رقم کو منظور کیا تاکہ وہ کسی بد سلوکی کے بغیر ایک باوقار زندگی گزار سکیں۔

ٹورنٹو میں ساؤتھ ایشیا کمیونٹی میں سینئرز سے بد سلوکی کا حیرت انگیز تناسب موجود ہے ۔ تاہم یہ ثقافتی اور لسانی عوامل کی وجہ سے پوشیدہ اور خاموش ہے۔ ہماری تجویز سینئرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ ( ایس ٹی ای پی ) کا مقصد 7 ساؤتھ ایشین ملکوں جیسے انڈیا، پاکستان، بنگلہ دیش، سری لنکا، نیپال، برما اور بھوٹان کی واضح اقلیتوں میں سینئرز سے بدسلوکی کی وجہ سے کمیونٹی کے ردعمل میں اضافہ کرنا ہے۔

یہ پروجیکٹ خاص طور پر ساؤتھ ایشین کمیونٹی میں سینئرز سے بدسلوکی پر توجہ دیتے ہوئے کمیونٹی کے ردعمل کو منظم کرتا ہے ۔ تجویز کا اصل مقصد سینئرز سے ظاہری اور پوشیدہ مسائل بشمول مالیاتی بد سلوکی پر توجہ دینا ہے۔

## پروگرام کا دورانیہ: یکم اپریل 2018 سے 31 مارچ 2019

## تجویز کے مرکزی مقاصد یہ ہیں:

\* سینئرز کی بد سلوکی کے ظاہری اور خفیہ معاملات پر توجہ دیتے ہوئے ان کی حفاظت میں اضافہ کرنا

\* دوبارہ شکار ہونے کو ختم کرنا یا کم کرنا

\* سینئرز، جوانوں اور ان کی فیملی کے ارکان پر خاص توجہ دیتے ہوئے کمیونٹی میں مہارت، اور انفرادی معلومات کو مضبوط کرنا اور کمیونٹی کے ردعمل کو بڑھانا

\* قصور واروں کو جوابدہ کرنا

\* کمیونٹی میں سینئرز سے بد سلوکی کے بارے میں آگاہی میں اضافہ کرنے کے لئے کمیونٹی لیڈرز کو اپنی کمیونٹی کے اجتماعات، میٹنگز اور فنکشنز میں رسمی اور غیر رسمی طور پر بات کر کے ان کی معلومات میں اضافہ کرنا

\* سینئرز سے بد سلوکی پر توجہ دینے کے لئے قانونی سسٹم اور خدمات مہیا کرنے والوں کو منظم کرنا

\* سینئرز سے بد سلوکی پر توجہ دینے کے لئے کمیونٹی نیٹ ورک کے اتحادی بننے میں مدد دینا

### پروجیکٹ توجہ دیتا ہے:

1. جسمانی بد سلوکی جیسے مارپیٹ، گھونسنے مارنا، دھکے دینا یا دھکیلنا، تھپڑ مارنا، ہاتھ یا کسی اور چیز سے مارنا اور جسمانی جبر

2. جسمانی یا نفسیاتی بد سلوکی جیسے کسی فرد کی توہین، گالیاں دینا، چیخنا، نظر انداز کرنا، دھمکیاں دینا وغیرہ

3. مالی بدسلوکی جیسے مالیاتی مشکلات، پنشن یا دوسرے چیک کے بغیر اجازت پیسے لے لینا،

4. غفلت جیسے ذاتی دیکھ بھال، حفاظت، آرام دہ رہائشی حالات، صاف ستھرا ماحول، پرائیویسی کے لیے ذاتی جگہ، کبھی کبھار باہر جانا وغیرہ

5. تنہائی جیسے سماجی طور پر انہیں الگ کر دینا، مہمانوں کو ان سے نہ ملنے دینا، انہیں پارک، شام کو باہر جانے یا سماجی میل جول کی اجازت نہ دینا

6. طبی بد سلوکی جیسے انہیں ڈاکٹر کے پاس جانے، دوائیں خریدنے، مطلوبہ ٹیسٹ کرانے اور دیکھ بھال کرنے والوں سے ذاتی دیکھ بھال کی اجازت نہ دینا

7. انسانی حقوق کا مسئلہ جیسے معلومات نہ دینا، کسی فرد کی آزادی کو محدود کرنا ان کی ڈاک پڑھنا اور ان کے مذہبی عقائد کی تضحیک کرنا

یہ ٹریننگ مینوئل سینئرز کی سہولت کے لئے تیار کیا گیا ہے جو ورکشاپ کو اٹینڈ کر کے حکومتی اور کمیونٹی ذرائع کی رہنمائی لے سکیں جو بد سلوکی کی تمام قسموں پر توجہ دیتی ہے اور رضاکارانہ مواقع دریافت کر سکیں تاکہ اپنی تنہائی کو ختم کر کے سماجی انضمام کو بڑھاوا دے سکیں اور سینئرز کے درمیان نیٹ ورک میں مدد دیں۔

**نوٹ:** یہ مینوئل بڑے الفاظ میں شائع کیا گیا ہے کیونکہ یہ سینئرز کے لئے ہے اور ٹریننگ پروگرام میں شامل ہونے والے ہر شخص کے لئے موجود ہوگا۔ یہ ٹریننگ مینوئل تجویز کے تحت 3 کیٹیگریز کے تحت تیار کیا گیا ہے:

سینئرز کے لئے حکومتی اور کمیونٹی ذرائع

سینئرز کے لئے رضاکاری

سینئرز کے لئے تنہائی ختم کرنا اور نیٹ ورکنگ

**نوٹ:** یہ ٹریننگ مینوئل ہمارے سینئرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ جس کے لئے خرچ نیو ہورائزن فار سینئرز نے کیا ہے میں شرکت کرنے والے سینئرز کے لئے خصوصی طور پر تیار کیا گیا ہے۔ تاہم مینوئل کی سوٹ کاپی ہماری ویب سائٹ پر پوسٹ کی جائے گی اور پروجیکٹ مکمل ہونے پر ہر ایک کو دستیاب ہوگی۔

سینئرز کے لئے حکومتی اور کمیونٹی ذرائع

ٹورنٹو مواقع، پروگراموں اور واقعات سے بھرا شاندار شہر ہے جہاں سینئرز لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ٹورنٹو شہر کو سینئرز کے لئے منفرد بنانے والی چیز اس کا سینئر - دوست ہونا اور سینئرز کو سستے ذرائع اور سرگرمیوں سے ریٹائرمنٹ کے بعد ہونے والی آزادی سے لطف اندوز ہونا ہے۔

ٹورنٹو شہر میں بزرگ رہائشیوں کے لئے تمام پالیسیوں، پروگراموں اور خدمات میں عزت، وقار، تنوع، آزادی اور مناسب برتاؤ کی اقدار شامل کی گئی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ ٹورنٹو کو رہائش کے لئے ایک محفوظ، سستا، قابل رسائی اور قابل لطف شہر برقرار رہنے میں مدد دی جائے۔

**کمیونٹی اور حکومتی ذرائع:**

تمام ایمرجنسیز جیسے پولیس، فائر اور ایمبولنس کے لئے 911 کال کریں	کرائس اور ایمرجنسیز
416-408- HELP (4357)	کرائس لائن: ڈسٹریس سینٹر آف ٹورنٹو
1-866-299-1011 150 زبانوں میں	سینئر سیفٹی لائن
416-619-5001	سینئر کرائس ایکسس لائن
416-498-0043	سینٹ الزبتھ ہیلتھ سینٹر کمیونٹی کرائس رسپانس (ایٹوبیکو، نارٹھ یارک)
416-619-5001	بڑوں سے بد سلوکی: اگر آپ کو کسی فرد کی جسمانی یا ذہنی حالت یا رہائشی حالات کے بارے میں تشویش ہے تو سینئر کرائس ایکسس لائن سے رابطہ کریں۔
416-808-2222	آپ ٹورنٹو پولیس سروس کو بھی کال کر سکتے ہیں۔
416-808-0130	بڑوں سے بدسلوکی کوآرڈینیٹر کا متبادل رابطہ
416-338-7600 (پیر تا جمعہ صبح 8:30 سے 4:30 شام) اوقات کے بعد اور ویک اینڈ پر : 311 پر کال کریں	کسی پڑوسی کے بارے میں تشویش ہے: کوئی اپنی دیکھ بھال نہیں کر سکتا اس کی فکر ہے، یا ہمسائے میں کسی جانداد کی حفاظت کی پریشانی ہے، ان سب کے لئے ٹورنٹو ہیلتھ کنکشن سے رابطہ کریں
416-619-5001	اگر آپ کسی بوڑھے شخص کی صحت اور حفاظت کے لئے پریشان ہیں تو سینئر کرائس ایکسس لائن سے رابطہ کریں

416-322-6560	اوارہ پھرنے والوں کی رجسٹری- الزائمر سوسائٹی آف ٹورنٹو سیفلی ہوم:
1-888-332-3234 پیر تا جمعہ صبح 8:30 تا شام 6 بجے۔ 150 زبانوں میں خدمت	ایوکشن اور ایوکشن پری وینشن اگر آپ بے دخلی سے دوچار ہیں تو ٹیننٹ ہاٹ لائن کو کال کریں، یہ رہائش میں مدد کے لئے بے ٹیننٹ ہاٹ لائن
416-338-0889 کال کریں 311 TTY	ٹورنٹو شہر کی مہیا کردہ ایمرجنسی شیلٹر اور خدمات جس میں فضلہ جمع کرنا، پانی، سڑکیں شامل ہیں) یہ خدمات 180 سے زیادہ زبانوں میں مہیا کی جاتی ہیں۔ لینگویج لائن کے ذریعے 24 گھنٹے ساتوں دن ترجمانوں کی خدمات میسر ہیں)
416-338-4766 1-877-338-3398 ٹول فری	ایمرجنسی شیلٹر کا مرکزی ان ٹیک 24 گھنٹے 7 دن
1-888-340-1001 TTY 211 ٹول فری	211 ٹورنٹو فائینڈ ہیلپ انفارمیشن سروسز) سماجی خدمات اور کمیونٹی پروگراموں کے بارے میں معلومات)
1-888-910-1999 ٹول فری 1-800-387-5559 TTY ٹول فری	سینئر انفارمیشن لائن
416-326-1234 1-800-267-8097 ٹول فری 416-325-3408 TTY 1-800-268-7095 TTY ٹول فری	سینئرز کے لئے صوبائی پروگراموں اور فوائد سے متعلقہ معلومات گورنمنٹ آف اونٹاریو
416-310-2222 1-877-540-6565 ٹول فری	صوبائی خدمات پر عمومی معلومات بشمول صحت کی خدمات، اونٹاریو گارنٹڈ سالانہ انکم سسٹم اور کم آمدنی والے سینئرز کے لئے کم کوآپ کمیونٹی کیئر ایکسس سینٹر:

	<p>(CCAC)</p> <p>* صحت اور گھر پر دیکھ بھال کی خدمات کے لئے معلومات، ریفرل اور تشخیص</p> <p>* ٹورنٹو میں سی سی اے سی کے کئی دفاتر موجود ہیں اور ہر ایک کا فون نمبر مختلف ہے</p> <p>* اپنے گھر سے نزدیک دفتر کا پتہ جاننے کے لئے ویب سائٹ پر جائیں یا مرکزی نمبر پر کال کریں کمیونٹی نیوی گیشن ایکسس پروگرام</p> <p>(CNAP)</p>
1-800-565-8603 ٹول فری	<p>سینئرز اور دیکھ بھال کرنے والوں کی مدد گار خدمات بشمول ایڈلٹ ڈے پروگرام، خوراک، مشاورت، اور مدد گار رہائش، ڈرگ اور الکوحل ہیپ لائن</p>
1-866-531-2600 ٹول فری	<p>ڈرگ اور الکوحل کی لت اور علاج کے پروگراموں سے متعلق رازدارانہ معلومات: مینٹل ہیلتھ ہیپ لائن</p>
416-973-0003	<p>مینٹل ہیلتھ خدمات کے ریفرل اور رازدارانہ معلومات اور سپورٹ کے لئے (170 زبانوں کے ترجمانوں تک رسائی کے لئے پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا- ڈویزن آف ایجننگ اینڈ سینئرز)</p>
1-800-622-6232 ٹول فری 1-800-926-9105 TTY ٹول فری	<p>سینئرز اور صحتمند بوڑھے ہوتے ہوئے سینئرز کینیڈا کے پبلک ہیلتھ مسائل کی عمومی معلومات</p>

416-595-9230	وفاقی حکومتی پروگراموں جیسے سینئرز کے لئے خدمات اور فوائد کی عمومی معلومات، بزرگوں سے بد سلوکی کے بارے میں معلومات کونسلنگ فیملی سروس ٹورنٹو
416-598-2656	بزرگوں کے لئے لیگل ایڈوائس ایڈوکیسی سینٹر
416-947-3330	کم آمدنی والے 60 سال سے زائد عمر کے سینئرز کے لئے مفت قانونی خدمات کے لئے کمیونٹی کی بنیاد پر لیگل سینٹر
416-393-4636	ٹورنٹو ٹرانزٹ کمیشن
416-393-4111 ریزرویشن 416-393-4222 ترجیحی لائن 416-393-4311 سروس 416-393-4555-TTY	کرائے، روٹس، اوقات اور اس کے ساتھ ساتھ رسائی اور ٹی ٹی سی وہیل ٹرانس کسٹمر سروس
416-808-2222 بزرگوں سے بدسلوکی کی کوآرڈینیٹر 416-808-0130	بد سلوکی کی رپورٹ۔ ٹورنٹو پولیس سروس
416-222-TIPS (8477) 1-800-222-TIPS (8477) ٹول فری	کرائم سٹاپر
416-310-2222	ایسی صورت حال کی رپورٹ جس میں کوئی بالغ جو آپ کے خیال میں ذہنی طور پر معذور ہے اور تکلیف میں ہے، یا شدید نقصان پہنچنے کے خطرے سے دوچار ہے، ہیلتھ ویلنٹس کمیونٹی کنٹر ایکسس سینٹر (سی سی اے سی)



1-877-540-6565 ٹول فری	کمیونٹی نیویگیشن ایکسس پروگرام (سی این اے پی)
1-866-797-0000 ٹول فری 1-866-797-0007 TTY ٹول فری	ہیلتھ سپورٹ سروسز کے سینئرز کی دیکھ بھال جیسے ذاتی دیکھ بھال، سوشل ورک، اور ان سینئرز کے لئے ڈے پروگرام جو کمزور ہیں یا جن کو ڈیمینشیا ہے ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو
1-800-445-1822 ٹول فری	ڈاکٹر کی تلاش۔ ہیلتھ کیئر کنکٹ (منسٹری آف ہیلتھ اور لانگ ٹرم کیئر پروگرام جو لوگوں کی فیملی ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد دیتا ہے جو نئے مریض قبول کر رہے ہوں)
416-631-3000	پرائمری ہیلتھ کیئر سروسز کے لئے گھروں میں بند کمزور سینئرز کے لئے بشمول فزیشن، نرس پریکٹیشنر جن کے پاس ویلڈ اوپ کارڈ ہو جو 65 سال سے زائد عمر کے ہوں اور ان کے پاس خود ان کا، کسی فیملی ممبر، دیکھ بھال کرنے والے ہیلتھ کیئر پروفیشنل کا اجازت نامہ ہو کہ دیکھ بھال ہاؤس کال میں ٹرانسفر کی جا سکتی ہے۔
311	ٹورنٹو پبلک ہیلتھ
416-338-7600 416-392-0658 TTY	ٹورنٹو ہیلتھ کنکشن
1-800-267-8097 ٹول فری 1-800-268-7095 TTY ٹول فری	ہیلتھ کارڈز۔ اونٹاریو ہیلتھ انشورنس پروگرام (اوپ) اونٹاریو منسٹری آف ہیلتھ انفو لائن
1-888-376-5197 ٹول فری	نئے یا متبادل اوپ کارڈ کا اپائنٹمنٹ بک کرانے کے لئے

<p>416-327-8804          1-800-268-6021 ٹول فری          416-327-4282 TTY            1-800-387-5559 ٹول فری TTY</p>	<p>اسسٹو ڈیوائسز پروگرام منسٹری آف ہیلتھ اینڈ لانگ ٹرم کیئر: یہ مندرجہ ذیل کیٹیگری میں سامان کی قیمت کی ادائیگی کرتی ہے: مصنوعی اعضاء: وہیل چیئر/ نقل و حرکت میں مدد گار اور بیٹھنے کے خاص سسٹم؛ غذائیت کے لئے خاص سپلائیز؛ انسولین پر انحصار کرنے والے شوگر کے مریضوں کے لئے مانیٹرز اور ٹیسٹ کرنے والی پٹیاں؛ سانس لینے کے لئے سامان؛ ارتھوسز جیسے ٹانگ، بازو اور ریڑھ کے لئے بریسز یا سپلنٹس، بصارت اور مواصلت کے مدد گار؛ اور لمبی مدت کی معذوری والے اونٹاریو کے رہائشیوں کے لئے اکسیجن کا سامان</p>
<p>416-964-9595/          416-928-2500</p>	<p>کینیڈین ہیئرنگ سوسائٹی</p>
<p>1-800-465-4327          1-877-215-9530 ٹول فری          416-964-0023 TTY</p>	<p>ٹیکنیکل آلات</p>
<p>416-486-2500          1-800-563-2642 ٹول فری          416-480-8645 TTY</p>	<p>کینیڈین نیشنل انسٹیٹیوٹ فار دا بلائرڈ (CNIB)</p>
<p>1-866-659-1843</p>	<p>کم یا عدم بصارت والوں کے لئے روز مرہ زندگی کے مدد گار</p>
<p>416-924-3446          1-888-838-8846 ٹول فری</p>	<p>ہیموفیلیا اونٹاریو: میڈیکل سامان، جن لوگوں کو خون بہنے کی بیماری ہے کے لئے واکر</p>

<p>1-866-765-7237</p>	<p>مارچ آف ڈائمز کینیڈا اسسٹو ڈیوائسز پروگرام ان ٹیک ڈپارٹمنٹ: نقل و حرکت بڑھانے کے لئے ڈاکٹر کے یکھے ہوئے سامان کے لئے مالی مدد۔ اس کے لئے اکیوپیشنل تھراپسٹ کا تشخیصی لیٹر ہونا ضروری ہے</p>
<p>416-922-6065 1-800-268-7582 ٹول فری</p>	<p>ملٹیپل سکلیروسز سوسائٹی آف کینیڈا</p>
<p>416-488-2699/164 1-800-567-2873 ٹول فری</p>	<p>مددگار آلات کے لئے قرضے؛ ٹورنٹو کے رہائشیوں جن کی ملٹیپل سکلیروسز کی تشخیص ہو چکی ہے کے لئے سامان اور پیشاب خطا ہونے والے سپلائرز پر رعایت</p>
<p>416-480-4261</p>	<p>جن لوگوں کو نیورومسکلر بیماری ہے، ڈاکٹر کے تشخیص کردہ سامان سنی کے لئے رقم مل سکتی ہے۔ سنی بروک سینٹر فار انڈیپنڈنٹ لونگ (SCIL)</p>
<p>416-397-0330 416-221-2130</p>	<p>معذور کی دیکھ بھال اور مصنوعی اعضاء۔ صحت کی دیکھ بھال کرنے والوں سے ریفرل ہونا چاہیے ٹورنٹو ایمپلائمنٹ اور سوشل سروسز ایپلیکیشن سینٹر۔ سکار برو میں رہنے والے 55 سے زائد عمر کے پیشاب خطا ہونے والے اور معذور بالغوں کے لئے مددگار آلات اور گھر میں دیکھ بھال کا سامان</p>
	<p>سینئرز سے بد سلوکی</p>
<p>911 کال کریں</p>	<p>ایمرجنسی میں</p>

1-888-310-1122 24 گھنٹے ٹول فری	اونٹاریو پراونشل پولیس
1-800-222-TIPS (8477)	کرائم سٹاپر
1-888-579-2888 ٹول فری	منسٹری اف دا اٹارنی جنرل وکٹم لائن
416-314-2447	ٹورنٹو میں سپورٹ لائن
1-888-910-1999 ٹول فری 1-800-387-5559 TTY	سینئرز انفو لائن
416-916-6728	بزرگوں کو بد سلوکی سے بچاؤ کے لئے اونٹاریو نیٹ ورک
416-750-1720	ایڈوکیسی سینٹر فار دا ایڈرلی اونٹاریو ایسوسی ایشن آف کمیونٹی کیئر ایکسس سینٹر
1-800-361-7254	ریٹائرمنٹ ہوم کمپلینٹس رسپونس
1-866-434-0144	لانگ ٹرم کیئر اور انفارمیشن سروس 911

## 2- سینئرز کے لئے رضاکاری

صرف 2010 میں کینیڈین سینئرز نے مجموعی طور پر 372 ملین گھنٹے سے زیادہ  
والنٹیئر کام کیا ( کینیڈین سٹیٹیسٹکس، سی ایس جی وی پی 2010 )

## رضاکاری کا کینیڈین نقطہ نظر

13-3 ملین سے زیادہ لوگ --- جو 15 اور اس سے زیادہ عمر کے ہیں اور جو کینیڈا کی کل  
آبادی کا 47 فیصد بنتے ہیں نے 2010 میں رضاکارانہ کام کیا۔ انہوں نے 2.07 بلین  
گھنٹوں سے زیادہ وقت رضاکارانہ سرگرمیوں کے لئے وقف کیا۔ یہ کام 1.1 ملین فل ٹائم  
جاب کے برابر بنتا ہے۔ 2010 میں

رضاکاروں کی تعداد پہلے سالوں کے مقابلے میں کافی زیادہ تھی۔ 13-3 ملین لوگ جنہوں  
نے رضاکارانہ کام کیا تھا 2007 سے۔ 6-4٪ اور 2004 سے 12-5٪ اضافے کی

نشاندہی کی۔ مقابلتاً اضافے کی یہ شرح 2004 سے 2010 کے دوران 15 سے زیادہ عمر کے لوگوں میں 4-8% تھی۔

بہت سے کینیڈین رضاکارانہ کاموں میں حصہ لیتے ہیں کیونکہ وہ جن لوگوں کو جانتے ہیں وہ یہ کر رہے ہیں۔ 2010 میں 43% رضاکاروں نے کہا کہ انہوں نے اپنا رضاکارانہ کام گروپ پروجیکٹ کے حصہ دار کی حیثیت سے اپنے دوستوں، پڑوسیوں یا کام کے ساتھیوں کے ساتھ کیا ہے؛ دوسرے 25% نے کہا کہ انوں نے رضاکارانہ کام میں اپنے خاندان کے ساتھ شرکت کی ہے۔ یہ تناسب لازمی طور پر وہی ہے جو 2004 اور 2007 میں ریکارڈ کیا گیا۔

جب رضاکاروں کی تعداد میں یہ اضافہ 2010 میں بھی ہوتا رہا، تقریباً آدھے کینیڈین نے اپنا وقت، مہارتیں اور توانائی گروپس اور خیراتی اور غیر منافع بخش آرگنائزیشنز کو دیا۔ انہوں نے بورڈز اور کمیٹیوں میں رہنمائی کی؛ چندے کی مہم چلائی؛ مشورے دیئے؛ مشاورت یا رہنمائی کی؛ سینئرز کے پاس گئے؛ کھانا تیار کیا اور پہنچایا؛ رضاکار ڈرائیور کا کام کیا؛ سماجی مسئلوں کے لئے وکالت کی؛ بچوں اور نوجوانوں کو تربیت دی۔ مختصراً انہوں نے اپنی کمیونٹیز کو بنانے کی کوشش کی اور غیر منافع بخش آرگنائزیشنز کو اپنے لاکھوں ساتھی کینیڈینز کو خدمات مہیا کرنے اور پروگرام کرنے کے قابل بنایا۔

### سینئرز کو رضاکارانہ کام کیوں کرنا چاہیے؟

لوگ کئی وجہ، خاص طور پر دوسروں کی مدد کرنے کے لئے رضاکارانہ کام کرتے ہیں۔ لیکن رضاکارانہ کام سے اپنے لئے کچھ فوائد حاصل کرنا بھی درست ہے۔

کچھ لوگ اس بات کو اچھا نہیں سمجھتے کی رضاکاری کے دوران فوائد سمیٹتے جائیں۔ یہ کافی پرانی روایت ہے کہ رضاکاری کو انسان دوستی اور بے غرضی پر مبنی ہونا چاہیے۔ بہترین رضاکاری کا مطلب دوسروں کی خدمت ہے لیکن اس سے دوسری چیزوں کی حوصلہ افزائی خارج از امکان نہیں۔

بجائے یہ سوچنے کے کہ آپ ان لوگوں کے لئے رضاکارانہ کام کریں جو آپ کی طرح خوش قسمت نہیں آپ یہ سوچنا شروع کریں کہ یہ لین دین کا معاملہ ہے۔

یہ سوچیں کہ بہت سے لوگوں کو اپنی زندگی میں کوئی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس لئے آج آپ ایسے شخص ہیں جو مدد کر سکتے ہیں لیکن کل آپ کسی سے رضاکاری کے طلبگار ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ آج بھی آپ اس خدمت کے اس چکر کے دوران دونوں سروں پر ہو سکتے ہیں: ہو سکتا ہے آپ کسی کے ٹیوٹر ہوں جو پڑھ نہیں سکتا، جبکہ پچھلے ماہ ایک رضاکار ایمبولینس آپ کو تیزی سے ایمرجنسی روم لے کر گئی تھی

رضاکارانہ کام میں "اپنی مدد آپ" شامل ہے۔ اس لئے اگر آپ اپنے پڑوس کے کرائم واچ میں سرگرم ہیں، تو آپ کے گھر کی بھی حفاظت ہو رہی ہے جبکہ آپ پڑوس کے گھروں کی حفاظت کر رہے ہیں۔ دوسروں کے کام میں اپنی کوششوں کو شامل کرنے سے ہر ایک کی زندگی میں بہتری آتی ہے۔

## رضاکاری کے لئے تحریکی وجوہات

یہ سوچیے کہ جب آپ کسی کو کچھ دیتے ہیں تو آپ کو کیا کچھ ملتا ہے اور سوچیے کہ آپ رضاکار کیوں بننا چاہتے ہیں۔ آپ کے پاس مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ یہ چند ممکنہ وجوہات ہو سکتی ہیں جن کی نشاندہی دوسرے رضاکاروں نے کی ہے:

- \* یہ محسوس کرنا کہ میری ضرورت ہے
- \* مہارت میں حصہ داری
- \* کمیونٹی کو جاننا
- \* کسی مقصد/ عقیدے سے وابستگی کا اظہار
- \* قائدانہ مہارتوں کا حصول
- \* کسی تصور پر عمل کرنا
- \* کسی دوست یا رشتہ دار کی طرف سے دباؤ پر اپنا شہری فرض پورا کرنا
- \* تکمیل کا احساس ہونا
- \* اپنے آپ کو مثبت انداز میں مصروف رکھنا
- \* اپنی پہچان بنانا
- \* کمیونٹی کا قرض ادا کرنا
- \* اپنی پیشہ وارانہ مہارتیں عطیہ کرنا کیونکہ اور کوئی ایسا کرنے والا نہیں
- \* کمیونٹی پر مثبت اثر ڈالنا
- \* کچھ نیا سیکھنا
- \* اندرونی حقائق جاننے والا بننا
- \* نگہبان بننا
- \* اپنے آپ پر فخر کرنا

- \* نئے دوست بنانا
- \* مزید چیزیں سیکھنا
- \* کسی کی مدد کرنا
- \* کوئی پرجوش کام کرنا اور لطف اٹھانا
- \* اپنی مذہبی یا روحانی سوالات سے مطمئن ہونا
- \* اپنی مہارتوں کو زندہ کرنا ( استعمال کرنا یا کھو دینا)
- \* وہ کرنا جو آپ کو پسند ہے
- \* اچھا محسوس کرنا
- \* ٹیم کا حصہ بننا
- \* سماجی مرتبہ حاصل کرنا
- \* اپنے آپ کو ٹیسٹ کرنا
- \* تبدیلی کا ایجنٹ بننا

ممکن ہے آپ اپنے طور پر چند خصوصی وجوہات رکھتے ہوں۔ یاد رکھیے اپنی خدمات کے لئے منتخب کردہ جگہ کا انتخاب آپ کے رکنے کا سبب تحریک نہ ہو سکے۔

ایک دفعہ آپ رضاکارانہ کام شروع کر دیں تو جب تک آپ چاہیں اپنی خدمات اور کوششوں کو اس وقت تک جاری رکھ سکتے ہیں جب تک آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی مہارتوں کو سراہا جا رہا

ا ہے۔ اور یہ کہ آپ کی وجہ سے کوئی تبدیلی آ رہی ہے اور اگر آپ ساتھ کام کرنے والوں کو پسند کر رہے ہوں تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

جب تک آپ اپنے رضاکارانہ کام کے ذریعے واقعی خدمت کر رہے ہوں، تو کتنا اچھا لگتا ہے کہ تبادلہ ہو رہا ہے۔ دراصل رضاکاری میں ثابت قدمی آپ کو مضبوط بنا رہی ہے جب آپ یہ دیکھ لیں کہ اس کا فائدہ دوسرے فریق کے ساتھ ساتھ آپ کو بھی ہو رہا ہے اور یہ چیز " صدقہ " کرنے سے زیادہ سکون کا باعث بنتی ہے کیونکہ اس سے جن کے ساتھ آپ رضاکارانہ کام کر رہے ہیں کی خود داری کو بالا دست رکھتی ہے۔

## رضاکاری کے مواقع کہاں تلاش کیے جائیں؟

والنٹنر ٹورنٹو ممبر کی بنیاد پر ایک خیراتی آرگنائزیشن ہے جو ٹورنٹو شہر میں رضاکاری کی مدد، حمایت کرتی اور اس کا جشن مناتی ہے۔

والنٹنر ٹورنٹو پیشہ وارانہ عمل، تحقیق، پروگرام کے انتظام، فروغ، وکالت اور جدت طرازی کے ذریعے ٹورنٹو میں رضاکاروں کی شمولیت کی حمایت کرتی ہے۔ رضاکاری کے لئے معلومات حاصل کرنا ہوں تو والنٹنر ٹورنٹو کو رضاکاری کے رجحانات اور پیشہ وارانہ مدد کے لئے ٹورنٹو میں رضاکاری کے شعبے میں ماہر تصور کیا جاتا ہے۔ والنٹنر ٹورنٹو ممبروں، کمیونٹی سٹیک ہولڈر، غیر منافع اور منافع بخش آرگنائزیشن اور مالی امداد دینے والوں کے لئے رضاکاروں کی بھرتی میں مدد، مشاورت، ٹریننگ اور

وکالت کے ذریعے تنظیم سازی کرتی ہے۔ وہ رضاکاری کے دائرہ کار کو عمر، صلاحیت، صنفی/جنسی واقفیت، نسل، زبان، مہارتوں اور صلاحیتوں کے علاوہ ڈیجیٹل اور مواقع کے حوالے سے شمولیت اور وسیع کرنے کے لئے پرعزم ہیں۔

### 3- سینئرز کے لئے بہتر روابط اور تنہائی ختم کرنا

سینئرز اور خاص طور پر انگلش نہ بولنے والا پس منظر رکھنے والے لوگوں کے لئے رکاوٹوں کو ختم کرنا بہت اہم ہے۔ زندگی کے آخری حصے تنہائی ہو سکتی ہے کیونکہ وہ اکیلا محسوس کرتے ہیں اور زبان نہ جاننے کی وجہ سے دوسرے لوگوں سے گھل مل نہیں پاتے۔

بہت سادہ زبان میں، سماجی تنہائی کی توجیہ ان کی خواہش کے مطابق سینئرز کے لئے سماجی تعلقات میں کمی کہا جا سکتا ہے۔ سماجی تنہائی کا نتیجہ خراب صحت، تنہائی یا دوسرے جذباتی مسائل ہو سکتے ہیں۔ کوئی بھی سماجی طور پر تنہا ہو سکتا ہے لیکن سینئرز خاص طور پر سماجی تنہائی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ تکنیکی معلومات بڑھانا، اقدار کے نظام میں بدلتے ہوئے رجحانات اور دوسرے عوامل سینئرز کی سماجی تنہائی پر اثر ڈال سکتے ہیں۔

### سماجی تنہائی کے اثرات یا اخراج:

سماجی تنہائی تشویش کا باعث ہوتی ہے کیونکہ اس کے افراد اور ان کے خاندانوں پر منفی اثرات ہوتے ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سماجی تنہائی اور اخراج کا تعلق مندرجہ ذیل سے ہوتا ہے



- \* قبل از موت کے بڑھتے ہوئے امکانات
- \* عمومی صحت بہتر نہ ہونا
- \* زیادہ اداسی
- \* شدید بیماریوں سے زیادہ معذوری
- \* عمومی اور ذہنی صحت خراب ہونا
- \* صحت اور مددگار خدمات کا بڑھتا استعمال
- \* زندگی کے معیار میں کمی
- سینئرز کے سماجی اخراج کے امکانات زیادہ ہیں:**
- \* عمر زیادہ ہے
- \* شہری علاقوں میں رہتے ہیں
- \* کوئی ساتھی نہیں ہے
- \* صحت کی وجہ سے سرگرمیاں محدود ہیں
- \* کینیڈا سے باہر پیدا ہوئے
- \* تعلیم کا لیول کم ہے

### ٹورنٹو شہر کا سینئرز کے لئے حکمت عملی:

ٹورنٹو شہر نے سینئرز کے لئے حکمت عملی تیار کی ہے: یہ شہر زیادہ عمر والوں کا ساتھی ہے جس کی بنیاد عوامی مشاورت پر رکھی گئی ہے۔ ٹورنٹو سینئرز حکمت عملی کی بنیاد چار اصولوں پر ہے۔

### (1) انصاف: بڑی عمر والے بالغوں کو خدمات اور پروگراموں میں منصفانہ رسائی ملنی چاہئے۔

ٹورنٹو کی متنوع بڑی عمر والی آبادی کی منفرد ضروریات کو ٹورنٹو شہر کے رسائی، انصاف اور تنوع کو مد نظر رکھتے ہوئے ٹورنٹو وژن کے تحت پورا ہونا چاہئے۔ ٹورنٹو کی بڑی عمر والوں کے ساتھ ان کی نسل، نسب، پیدائش کی جگہ، رنگ، نسلی بنیاد، معذوری، شہریت، مقیدہ، جنس، جنسی رجحانات، صنفی شناخت، ہم جنسی تعلقات، عمر، ازدواجی حیثیت، خاندانی حیثیت، امیگرنٹ حیثیت، سماجی امداد، سیاسی وابستگی، مذہبی وابستگی، خواندگی کا معیار، زبان اور/یا سماجی مالی حیثیت

سے قطع نظر مناسب سلوک ہونا چاہئے۔ ٹورنٹو شہر کا مقصد تمام رہائشیوں کے لیے برابری اور رسائی کا حصول ہے۔

**(2) شمولیت: ٹورنٹو کے سماجی اور فزیکل تعلقات میں بڑی عمر کے شہریوں کی شرکت کی سہولتیں فراہم کرنے سے افزودگی ہونی چاہئے۔**

ٹورنٹو کے بڑی عمر کے شہریوں کو اپنی کمیونٹی میں شرکت اور شراکت کا موقع ملنا چاہئے۔ بین النسلی رابطوں کی حوصلہ افزائی کی جائے اور سماجی تنہائی کو روکا جائے۔

**(3) عزت: بڑی عمر کے بالغ افراد کی ٹورنٹو کی زندگی میں متحرک ہونے میں شرکت کرنے کی قدر اور عزت کی جائے۔**

ٹورنٹو کے رہنے والے بڑی عمر کے لوگوں کی اپنی کمیونٹی میں شرکت اور تجربے کی قدر کی جائے اور اس کے اظہار کے لئے ان کی عزت اور تکریم کی جائے اور انہیں محسوس کرایا جائے کہ ان کی قدر کی جا رہی ہے۔ انہیں سنا اور سراہا جا رہا ہے۔

**(4) زندگی کا معیار: ٹورنٹو کے بڑی عمر کے بالغوں کو سپورٹ کیا جائے تاکہ وہ صحت اور بہتری کے بلند معیار سے لطف اندوز ہو سکیں۔ ٹورنٹو کے بڑی عمر کے لوگ صحتمند، آزاد اور سرگرم زندگی گزارنے کے**

قابل ہونے چاہئیں۔ شہر کو اس خدمت کے معیار پر توجہ دینی چاہئے جو وہ بڑی عمر کے شہریوں کو مہیا کر رہی ہے جس سے بڑی عمر کے بالغ افراد کی منفرد اور مختلف ضروریات پوری ہوتی ہیں۔

**تنہائی ختم کرنے اور بہتر نیٹ ورک کے لئے تجاویز**

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وہ تعلیمی اور سماجی سرگرمیوں کے گروپ جن کی مداخلت کا ٹارگٹ خاص قسم کے لوگ ہوتے ہیں بڑی عمر کے لوگوں میں اکیلے پن اور تنہائی کا خاتمہ کر سکتے ہیں جب بھی ممکن ہو اکیلے افراد کو دوسروں سے ملنے جانے کے مواقع دیئے جائیں تاکہ وہ غیر فعال رہتے ہوئے دروازے کی گھنٹی بجنے کا انتظار کرنے کی بجائے اپنی زندگیوں میں سرگرم مداخلت کو جاری رکھ سکیں۔ تنہا افراد کو حوصلہ افزائی اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ کس طرح تخلیقی ہو سکتے ہیں اور باہر جانے اور دوسروں سے ملنے جانے کے لئے مثبت انداز کس طرح اپنایا جائے۔

ضروری نہیں کہ بڑی عمر کے افراد اپنا وقت اپنے ہم عمروں میں ہی گزارنا چاہیں۔ ایسی کئی سرگرمیاں ہیں جن میں وہ دوسری عمر کے افراد کے ساتھ بھی حصہ لے سکتے ہیں۔

سب سے اہم چیز شمولیت ہے: شامل ہونا، سرگرم رہنا، کمیونٹی میں حصہ لینا: مشورہ لیا جانا اور فیملی کے لوگوں، دوستوں اور کمیونٹی والوں کا ان کے نظریے پر غور کرنا۔

## یاد رکھنے کے لئے کچھ تجاویز:

### آمد و رفت میسر ہو

آمد و رفت کے لئے مناسب ذرائع کی غیر موجودگی سماجی تنہائی کی ایک بڑی وجہ ہے کیونکہ بہت سے سینئرز گاڑی نہیں چلاتے، یہ ان کے لئے ایک بڑا مسئلہ ہے، اس لئے کوئی بھی ایسی چیز جس سے سینئرز کو آنے جانے میں مدد ملے اور انہیں اپنی مرضی سے آنے جانے کا موقع ملے ان کی سماجی صحت میں بہتری لاتی ہے۔ نزدیکی فیملی والوں کا اپنے بزرگوں کو لانا لے جانا، اور انہیں پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنا سیکھنے میں مدد دینے سے وہ سماجی طور پر جڑے رہیں گے اور انہیں آزادی کا صحتمند احساس ہوگا۔

### مقصد کے احساس کو بڑھائیں

وہ سینئرز جن کے پاس کوئی مقصد یا مشغلہ ہوتا ہے جن میں وہ واقعی دلچسپی لیتے ہوں، انہیں سماجی تنہائی کے منفی اثرات سے بچاتا ہے۔ اس کے علاوہ مقصد کا احساس، کئی مشغلے اور دلچسپیاں سماجی نوعیت کی ہوتی ہیں۔ ایسی چیز جو گروپ کے ساتھ کی جائے، مثال کے طور پر برج کھیلنے کو سماجی طور پر صحتمند کہا جا سکتا ہے۔ رضاکاری بھی مقصد کے احساس کو قائم رکھنے اور اظہار کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ سینئرز کی ان کے مشاغل اور دلچسپیوں میں سرگرم رہنے کی حوصلہ افزائی کرنا اور

انہیں اس کے مواقع فراہم کرنا انہیں اپنے با مقصد ہونے کے احساس کو برقرار رکھنے اور تنہائی اور اکیلے رہنے سے دور رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

## مذہبی فنکشنز اور عبادت گاہوں میں شرکت

سینئرز کا باقاعدگی سے اپنی عبادت گاہ جانا، ان کے لئے کافی سود مند ثابت ہوتا ہے۔ اس سے سینئرز نہ صرف سماجی رابطے سے مستفید ہوتے ہیں بلکہ عبادت گاہ سے انہیں اپنے با مقصد ہونے کا احساس بھی ہوتا ہے۔

## سماعت اور بصارت کے ٹیسٹوں کی حوصلہ افزائی

سینئرز جن کی سماعت کے مسئلے کی تشخیص نہ ہوئی ہو اور نہ ہی علاج کیا گیا ہو، وہ شرمندگی اور رابطے میں مشکل کی وجہ سے سماجی صورت حال سے بچتے ہیں۔ سینئرز کی سماعتی ٹیسٹ کرانے کی حوصلہ افزائی کی جائے اور سماعتی مسئلے کا علاج کرائیں۔ کسی سینئر اور بہتر سماجی صحت میں صرف ایک سماعتی آلے کی رکاوٹ ہو سکتی ہے۔ بصارت کا ٹیسٹ بھی اہم ہے کیونکہ بصارت کے مسئلے کی وجہ سے دوسروں سے سماجی رابطے کے مواقع محدود ہو جاتے ہیں۔

## موافق ٹیکنالوجی مہیا کیجئے

سینئرز کو اپنی عمر کی وجہ سے جو کمزریاں اور نقصان ہوتے ہیں اور جن کی وجہ سے وہ سماجی رابطوں سے محروم ہو جاتے ہیں ان کے لئے موافق ٹیکنالوجی جس کا دائرہ کار واکر سے لے کر اوپر بیان کردہ سماعتی آلہ تک ہو سکتا ہے، کی مدد کرتے ہیں۔ بہت سے سینئرز ان آلات سے پورا فائدہ نہیں اٹھاتے ہیں۔

## پڑوسیوں کو مطلع کیجئے

کیونکہ سماجی طور پر تنہا سینئرز بہت سے غیر متوقع مسئلوں کی وجہ سے خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اور بنیادی مسئلے جیسے ڈیمینشیا کا شکار ہو سکتے ہیں ان کے پیاروں کو کمیونٹی کو مطلع کرنے کے بارے میں سوچنا چاہیے کہ ان کے ہمسائے میں خطرے سے دوچار ایک بالغ موجود ہے۔ اگر ممکن ہے تو ایک بلاک کے دائرے میں رہنے والے یا اس پاس با اعتماد ہمسایوں سے اس سینئر کا تعارف کرا دینا چاہیے اور سینئر کو درپیش خاص مسائل کے بارے میں آگاہ کر دینا چاہیے اور ان سے کہا جائے کہ مسئلہ پیش آنے کی صورت میں دوستانہ نظر رکھیں۔

## دوسروں کے ساتھ کھانے میں شرکت

دوسروں کے ساتھ کھانے میں شرکت کا عمل ہمیشہ سے سماجی عمل سمجھا جاتا ہے۔ کھانا تقریباً ہمیشہ ہی سے مل جل کر کھایا جاتا ہے؛ لوگ اکٹھے

کھاتے ہیں؛ لوگ اکٹھے ہو کر کھانا کھاتے ہیں؛ کھانے کا وقت ایسی تقریب ہوتی ہے جس میں پوری فیملی یا دوست اور رشتہ دار اکٹھے ہوتے ہیں۔ کھانا حصہ داری، تقسیم اور دینے کا موقع بھی ہوتا ہے، اس سے انسان دوستی کا اظہار ہوتا ہے، چاہے وہ والدین سے بچوں، بچوں سے سسرال، یا کسی اور مہمانوں اور اجنبیوں کے لئے ہو۔ دوسروں کے ساتھ کھانا کھانے سے غذائیت بہتر ہوتی ہے، جو بزرگوں کے لئے اہم ہے۔

### پیشاب خطا ہونے کے مسئلے پر توجہ

ایسا سینئر جس کو پیشاب خطا ہونے کا مسئلہ ہو گھر سے باہر نکلنے میں جھک محسوس کرتا ہے اور تنہا ہو سکتے ہیں۔ سینئرز کو اس مسئلے کو ڈاکٹر کی دواؤں اور اس تکلیف سے نمٹنے کے تیار کردہ سامان سے نمٹنا چاہیے۔ اس مسئلے سے دوچار سینئرز اپنے سماجی روابط کے لئے بہتر مواقع حاصل کر سکتے ہیں بغیر کسی خوف کے پبلک میں جا سکتے اور بغیر کسی شرمندگی کے زندگی گزار سکتے ہیں۔

### گلے لگانے

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ دوستوں اور فیملی کی طرف سے خالص محبت کا اظہار جیسے ہاتھ پکڑنا اور گلے لگانا، دباؤ میں کمی لا سکتا ہے اور بہتری کے احساس کو بڑھاتا ہے جب کہ دوسری طرف جو لوگ اس لمس سے محروم رہتے ہیں ان کی بہتری میں کمی ہوتی ہے۔ جب بھی ممکن ہو اپنے ملنے جلنے والوں کو محبت سے گلے لگائیے۔

### جو سینئرز اپنے ساتھی کو کھو دیں انہیں زیادہ سپورٹ کیجئے

بڑی عمر کے لوگوں کے شوہر یا بیوی کے وفات پا جائے تو ان کی سماجی تنہائی کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جب آپ نے اپنے پیارے ساتھی، شوہر یا بیوی کے ساتھ دہائیاں گزاری ہوں، تو اس کی موت کی صورت میں ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے وجود کی بنیادیں ہل گئی ہوں۔ اس وجہ سے یہ بہت اہم ہے کہ آپ بیوہ اور رندوں کو جب وہ بہت غم زدہ ہوں تو زیادہ سے زیادہ جذباتی اور سماجی مدد فراہم کیجیے۔ صرف پھول ہی مت لے جائیے بلکہ ان کے نقصان کے بعد کے دنوں اور ہفتوں میں ان کے ساتھ زیادہ وقت گزاریے۔ اس سے سوگوار سینئر کی طبیعت میں بہتری آئے گی اور وہ یاسیت کے طویل اور تنہائی کے پھندے میں پھنسنے کی بجائے اس سے صحتمندانہ طریقے سے نمٹیں گے۔

## اضافی ریمارکس

یہ مینوئل سینئرز پر وسیع تحقیق کے بعد مرتب کیا گیا ہے۔ ہم نے بہت سے متعلقہ جوابات جو تین کیٹیگریز میں تحقیق کے بعد موصول ہوئے شامل کیے ہیں (1) سینئرز کے لئے حکومتی اور کمیونٹی ذرائع (2) سینئرز کے لئے رضاکاری (3) پروجیکٹ جس کا نام سینئرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ ہے میں سینئرز کے لئے تنہائی ختم کرنا اور بہتر نیٹ ورک۔ ہمیں امید ہے کہ اسے کمیونٹی اور حکومتی ذرائع کے لئے ایک تیار حوالے کے طور پر استعمال کیا جائے گا اور یہ سینئرز کی تنہائی کے طوق کو ختم کرنے، رضاکاری بڑھانے اور سماجی تنہائی ختم کرنے میں مدد دے گا۔ آخر میں سینئرز ٹریننگ اور ایمپاورمنٹ پروجیکٹ میں شرکت کو شئیر کرنے سے نہیں جھکنا چاہیے اور یہ معلومات اور ذرائع ضرورت مند سینئرز اور ان کے فیملی ممبرز کے لئے موجود ہونے چاہیے اور ہماری متنوع کمیونٹیز کے استعمال کے لئے اس ورکشاپ کے کسی حصے کو یا مکمل طور پر کاپی یا دوبارہ پیش کیا جا سکتا ہے۔