

## முதியோர்கள் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டத்திற்கான கையேடு (STEP)

உள்ளடக்க அட்டவணை

முன்னுரை

முதியோர்கள் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டம்

திட்டத்தின் முக்கிய விநியோகங்கள்

நிரலின் விளக்கம் மற்றும் இலக்கு குழுக்கள்

திட்டத்தின் காலகட்டம்

நோக்கம்

திட்டத்தின் பலன்கள்

சமூகத்தில் மூத்தவர்களின் துஷ்பிரயோகத்தை எதிர்கொள்வது

துஷ்பிரயோகத்தின் விளைவுகள்

முதியவர்களுக்கான சமூகம் மற்றும் அரசு சேவைகள்

முதியவர்களுக்கான தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் வலையமாக்கம்  
(நெட்வொர்க்கிங்) ஆராய்ச்சி

சமூகத் தனிமைப்பாடு மற்றும் தவிர்த்தலின் விளைவுகள்

தனிமைப்படுத்தலை உடைப்பதற்கான மற்றும் சிறந்த வலையமாக்கம்  
உதவிக்குறிப்புகள்

முதியவர்களுக்கான தன்னார்வத் தொண்டு

தன்னார்வத்தின் கனேடிய முன்னோக்குகள்

முதியோர்கள் ஏன் தன்னார்வத் தொண்டு செய்ய வேண்டும்

தன்னார்வ வாய்ப்புகளை எங்கே காணலாம்

டொராண்டோ நகர முதியோர்கள் வியூகம்

பின்குறிப்பு

## முன்னுரை

குடியேற்ற உதவி மற்றும் குடும்ப ஆதரவு சேவைகள் (SAFSS) (முன்னாளில் தெற்காசிய குடும்ப ஆதரவு சேவைகள்) ஒரு இலாபமில்லா, தொண்டு சமூக அடிப்படையிலான பல சேவை அமைப்பாகும், கிரேட்டர் டொராண்டோ (ஜி.டி.ஏ) சமூகத்திற்கு மொழியியல் ரீதியாகவும் கலாச்சார ரீதியாகவும் பொருத்தமான சேவைகளை வழங்குகிறது, இது 1989 முதல் ஸ்கார்பாரோவின் சேவை செய்யப்படாத மற்றும் குறைவான சேவை பகுதிகளுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட முக்கியத்துவத்தை அளிக்கிறது. 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, SAFSS பல்வேறு சமூகங்களிலிருந்து வேறுபட்ட தேவைகளை மற்றும் சேவைகளை பூர்த்தி செய்வதிலும் ஒரு முன்னணி அமைப்பாக இருந்து வருகிறது. சமூக சேவையின் இந்த மரபு SAFSS இன் நோக்கம், பார்வை மற்றும் மதிப்புகளில் தெளிவாக பிரதிபலிக்கிறது, மேலும் எதிர்காலத்தைப் பார்க்கும்போது நமது ஆற்றலின் மூலமாகும்.

## குறிக்கோள்

எங்கள் நோக்கம் புதியவர்கள், பெண்கள், இளைஞர்கள், மூத்தவர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்களை அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பு செயல்பாட்டில் உதவுவதும், கல்வி கற்பதும், திறனை மேம்படுத்துவதும் மற்றும் அவர்களின் முழுமையான திறனை உணர்ந்து கனேடிய சமூகத்தின் பங்களிப்பு உறுப்பினர்களாக மாறுவதற்கும் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துவதாகும்.

## முதியோர்கள் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டம் (STEP)

2017-2018 ஆம் ஆண்டில் கனடா சேவை அமைச்சகத்தின் கீழ் உள்ள முதியோருக்கான புதிய அடிவானங்கள் (New Horizons for Seniors) “முதியோர்கள் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டம் (STEP)” என்ற சிறிய திட்டத்தை SAFSS சமர்ப்பித்தது. தெற்காசிய மூத்தவர்களுக்கான வெளிப்படையான மற்றும் மறைமுகமான துஷ்பிரயோகங்களுக்கு தீர்வு காணவும், துஷ்பிரயோகம் இல்லாமல் கண்ணியமான வாழ்க்கையை வாழ அவர்களுக்கு உதவவும் கோரப்பட்ட பணத்திற்கு New Horizons for Seniors ஒப்புதல் அளித்துள்ளது.

தெற்காசிய சமூகத்தினரிடையே மூத்த துஷ்பிரயோகம் டொராண்டோவில் அதிர்ச்சியூட்டும் விகிதத்தில் உள்ளது. இருப்பினும், கலாச்சார மற்றும்

மொழியியல் காரணிகளால் இது கண்ணுக்கு தெரியாத மற்றும் கவனிக்கப்படாமல் உள்ளது. இந்தியா, பாகிஸ்தான், பங்களாதேஷ், இலங்கை, நேபாளம், பர்மா மற்றும் பூட்டான் போன்ற 7 தெற்காசிய நாடுகளைச் சேர்ந்த சிறுபான்மையினரிடையே மூத்த துஷ்பிரயோகங்களுக்கு சமூக பதிலைத் தொடங்க எங்கள் முதியோர்கள் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டம் (STEP) உள்ளது.

இந்தத் திட்டம் தெற்காசிய சமூகத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட முக்கியத்துவத்துடன் மூத்த துஷ்பிரயோகங்களுக்கு தீர்வு காண ஒருங்கிணைந்த சமூக பதிலை அதிகரிக்கிறது. நிதி துஷ்பிரயோகம் உள்ளிட்ட மூத்த துஷ்பிரயோகங்களின் வெளிப்படையான மற்றும் மறைமுகமான பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண்பதே இந்த திட்டத்தின் முதன்மை நோக்கமாகும்.

**திட்டத்தின் காலம்:** ஏப்ரல் 1, 2018 முதல் மார்ச் 31, 2019 வரை

**திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கங்கள்:**

- மூத்த பாதுகாப்பை ஊக்குவித்தல் மற்றும் மூத்த துஷ்பிரயோகத்தின் வெளிப்படையான மற்றும் மறைமுகமான பிரச்சினைகளை நிவர்த்தி செய்தல்
- மறு பலியாளாக்குதலை அகற்ற அல்லது குறைக்கவும்
- மூத்தவர்கள், இளைஞர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட முக்கியத்துவத்துடன் சமூகத்தில் தனிப்பட்ட அறிவு மற்றும் திறன்களை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் சமூக பதிலை மேம்படுத்துதல்
- குற்றவாளிகளை பொறுப்புக்கூற வைத்தல்
- அங்கீகாரம் பெற்ற மற்றும் அங்கீகாரமில்லாத கூட்டங்கள், கூட்டங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளில் சமூகத் தலைவர்களை தங்கள் சமூகங்களுக்கு மூத்த துஷ்பிரயோகம் குறித்த சமூகக் கல்வியை ஊக்குவித்தல்
- மூத்த துஷ்பிரயோகங்களுக்கு தீர்வு காண சேவை வழங்குநர்கள் மற்றும் சட்ட அமைப்பை ஒருங்கிணைத்தல்
- மூத்த துஷ்பிரயோகங்களுக்கு தீர்வு காண சமூகத்தில் கூட்டணிகளையும் நெட்வொர்க்குகளையும் வளர்ப்பது

**இந்த திட்டம் எதிர்கொள்வது:**

1. அடிப்பது, குத்துதல், தள்ளுதல் அல்லது அசைத்தல், அறைதல், கையால் அல்லது பிற பொருட்களால் அடித்தல் மற்றும் உடல் வற்புறுத்தல் போன்ற உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம்.
2. ஒரு நபரை அவமதிப்பது, அவப்பெயர் சொல்லி அழைப்பது, கத்துவது, புறக்கணிப்பது, அச்சுறுத்துவது போன்ற உணர்ச்சி அல்லது உளவியல் துஷ்பிரயோகம்.
3. நிதி நெருக்கடியை ஏற்படுத்துதல், ஓய்வூதியம் அல்லது பிற காசோலைகளை அங்கீகாரமின்றி பணமாக்குதல் போன்ற நிதி துஷ்பிரயோகம்.
4. தனிப்பட்ட பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு, வசதியான வாழ்க்கை நிலைமைகள், தூய்மையான சூழல், தனியுரிமைக்கான தனிப்பட்ட இடம், அவ்வப்போது பயணம் போன்ற புறக்கணிப்பு.
5. சமூக ரீதியாக அவர்களை தனிமைப்படுத்துதல், பார்வையாளர்களை சந்திக்க அனுமதிக்காதது, பூங்காவிற்கு செல்ல அனுமதிக்காதது, மாலை நடைப்பயிற்சி அல்லது சமூக பயணங்கள் போன்ற தனிமைப்படுத்தல்.
6. மருத்துவரின் வருகைக்கு செல்ல அனுமதிக்காதது, மருந்துகளை வாங்குவது, தேவையான சோதனைகள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு தனிப்பட்ட கவனிப்பைப் பெறுவது போன்ற மருத்துவ முறைகேடு
7. தகவல்களை நிறுத்தி வைப்பது, நபரின் உரிமை மற்றும் சுதந்திரத்தையும் கட்டுப்படுத்துதல், அவர்களின் அஞ்சல் வழியாகச் சென்று அவர்களின் மத நம்பிக்கைகள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை கேலி செய்வது போன்ற மனித உரிமைகள் பிரச்சினை

இந்த பயிற்சி கையேடு அனைத்து வகையான துஷ்பிரயோகங்களையும் நிவர்த்தி செய்வதற்கும், தன்னார்வ வாய்ப்புகளை ஆராய்வதற்கும் பட்டறைகளில் கலந்து கொள்ளும் மூத்தவர்களுக்கு சமூகம் மற்றும் அரசாங்க வளங்களின் குறிப்பு வழிகாட்டியைக் கொண்டிருப்பதற்காக வசதியாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது, இதனால் அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுவதை உடைக்கவும், சமூக ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தவும், மூத்தவர்களிடையே நெட்வொர்க்குகளை வளர்க்கவும் முடியும்.

**குறிப்பு:** இந்த கையேடு முதியவர்களுக்கு என்று கருதி பெரிய அச்சில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது, மேலும் பயிற்சி திட்டத்தில் கலந்து கொள்ளும் அனைத்து முதியவர்களுக்கும் இந்த கையேடு கிடைக்கும்.

இந்த பயிற்சி கையேடு திட்டத்தின் படி 3 பிரிவுகளின் கீழ் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது:

1. முதியவர்களுக்கான சமூகம் மற்றும் அரசு சேவைகள்
2. முதியவர்களுக்கான தன்னார்வத் தொண்டு
3. முதியோர்களுக்கு தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் வலையமாக்கம் (நெட்வொர்க்கிங்) ஆராய்ச்சி

**குறிப்பு:** இந்த பயிற்சி கையேடு மூத்தவர்களுக்கான நியூ ஹொரைஸன்களால் நிதியளிக்கப்பட்ட எங்கள் மூத்தவர்களின் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டத்தில் பங்கேற்கும் மூத்தவர்களுக்கு மட்டுமே பிரத்தியேகமாக அச்சிடப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், கையேட்டின் மென்மையான நகல் எங்கள் இணையதளத்தில் வெளியிடப்படும் மற்றும் திட்டம் முடிந்ததும் அனைவருக்கும் கிடைக்கும்.

## 1. முதியோர்களுக்கு சமூகம் மற்றும் அரசு சேவைகள்

வாய்ப்புகள், நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் நிறைந்த ஒரு அற்புதமான நகரமான டொராண்டோவை மூத்தவர்கள் அனுபவிக்க முடியும். டொராண்டோ நகரம் மூத்தவர்களுக்கு தனித்துவமானது என்னவென்றால், இந்த நகரம் மூத்தவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும். ஓய்வூதியம் கொண்டு வரும் சுதந்திரத்தை மூத்தவர்கள் அனுபவிக்க உதவும் வகையில் இந்த நகரத்தில் மலிவு வளங்களும் செயல்பாடுகளும் உள்ளன.

டொராண்டோ நகரம் அதன் அனைத்து கொள்கைகள், திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளில் வயதானவர்களுக்கு மரியாதை, கண்ணியம், பன்முகத்தன்மை, சுதந்திரம் மற்றும் சமபங்கு ஆகியவற்றின் மதிப்புகளை உள்ளடக்கியது. டொராண்டோ அனைவருக்கும் பாதுகாப்பான, பயணிக்கக்கூடிய, செலவு குறைந்த, அணுகக்கூடிய மற்றும் சுவாரஸ்யமான நகரமாக இருக்க உதவுவது முக்கியம்.

**சமூகம் மற்றும் அரசு சேவைகள்:**

நெருக்கடி மற்றும் அவசரகால சூழ்நிலைகள்:	காவல்துறை, தீயணைப்பு மற்றும் ஆம்புலன்ஸ் போன்ற அனைத்து அவசரநிலைகளுக்கும் 911 ஐ அழைக்கவும்
நெருக்கடி இணைப்புகள்: டொராண்டோவின் துயர மையம்	416-408-HELP (4357)
முதியோர் பாதுகாப்பு தொலைபேசி எண்	1-866-299-1011 (150 மொழிகள்)
முதியோர் நெருக்கடி அணுகல் எண்	416-619-5001
செயின்ட் எலிசபெத் சுகாதார சமூக நெருக்கடி மறுமொழி மையம் (எட்டோபிகோக், நார்த் யார்க்)	416-498-0043
முதியோர் துஷ்பிரயோகம்: ஒரு நபரின் உடல் அல்லது மன நிலை அல்லது வீட்டு நிலைமைகள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், சீனியர் நெருக்கடி அணுகல் எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்	416-619-5001
நீங்கள் டொராண்டோ காவல்துறை சேவையையும் அழைக்கலாம்	416-808-2222
மாற்றாக மூத்த துஷ்பிரயோக ஒருங்கிணைப்பாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்	416 808-0130
நீங்கள் ஒரு அண்டை வீட்டாரைப் பற்றி கவலைப்படுகிறீர்களா: ஒருவரின் கவனிப்பு திறன் அல்லது அண்டை சொத்தின் பாதுகாப்பைப் பற்றிய கவலைகள் டொராண்டோ சுகாதார இணைப்புக்கு அனுப்பப்படலாம்	416-338-7600 (திங்கள்- வெள்ளி, காலை 8:30 மணி - 4: 30 மணி) அலுவலக நேரங்களுக்குப் பிறகு மற்றும் வார இறுதி நாட்களில்: 311 ஐ அழைக்கவும்



வயதான நபரின் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், சீனியர் நெருக்கடி அணுகல் எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்	416-619-5001
நினைவகம் இல்லாமல் சுற்றும் நபர்கள் பதிவேடு: டொராண்டோவின் அல்சைமர் சொசைட்டி பாதுகாப்பு மையம்	416-322-6560
வீட்டிலிருந்து வெளியேற்றம் மற்றும் வெளியேற்றம் தடுப்பு: நீங்கள் வெளியேற்றத்தை எதிர்கொண்டால், வீட்டு உதவி மையமான குத்தகைதாரர் ஹாட்லைனை அழைக்கவும்	1-888-332-3234 திங்கள்-வெள்ளி காலை 8:30 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை 150 மொழிகளில் சேவை
அவசரகால பாதுகாப்பு இல்லம் மற்றும் சேவைகள் டொராண்டோ நகரம், கழிவு சேகரிப்பு, நீர், சாலைகள் உட்பட. (தொலைபேசி அழைப்பு, சேவைகள் 24/7 மூலம் வழங்கப்படும் உரைபெயர்ப்பாளர்களைப் பயன்படுத்தி 180 க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் சேவை வழங்கப்படுகிறது)	311 அல்லது TTY 416-338-0889 ஐ அழைக்கவும்
அவசரகால பாதுகாப்பான தங்குமிடம் சேர்க்கை மையம் (24/7)	416-338-4766 கட்டணமில்லா 1-877-338-3398
211 டொராண்டோ ஃபைண்ட்ஹெல்ப் தகவல் சேவைகள் (சமூக திட்டங்கள் மற்றும் சமூக சேவைகள் பற்றிய தகவல்கள்)	211 கட்டணமில்லாது TTY 1-888-340-1001
முதியோர் தகவல் எண்	கட்டணமில்லா 1-888-910-1999 TTY கட்டணமில்லா 1-800-387-5559
மாகாண முதியோர் திட்டங்கள் மற்றும் நன்மைகள் பற்றிய தகவல்கள் ஒன்ராறியோ மாகாண அரசு	416-326-1234 கட்டணமில்லா 1-800-267-8097 TTY 416-325-3408 TTY கட்டணமில்லா 1-800-268-7095

<p>சுகாதார சேவைகள், ஒன்ராறியோ உத்தரவாதம் அளிக்கப்பட்ட வருடாந்திர வருமான முறைமை மற்றும் குறைக்கப்பட்ட கூட்டுறவு மற்றும் குறைந்த வருமானம் கொண்ட மூத்தவர்களுக்கு கட்டணம் உள்ளிட்ட மாகாண சேவைகள் குறித்த பொதுவான தகவல்கள்</p> <p>சமூக பராமரிப்பு அணுகல் மையம் (CCAC):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- சுகாதாரம் மற்றும் வீட்டு பராமரிப்பு சேவைகளுக்கான தகவல், பரிந்துரை மற்றும் மதிப்பீடு</li> <li>- பல்வேறு டொராண்டோ CCAC அலுவலகங்கள் சேவை செய்கின்றன, ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு தொலைபேசி எண்ணைக் கொண்டுள்ளன</li> <li>- உங்களுக்கு அருகிலுள்ள அலுவலகத்தைக் கண்டுபிடிக்க, வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது சமூக வழிசெலுத்தலுக்கு அணுகல் திட்டம் (சி.என்.ஏ.பி) மைய எண்ணை அழைக்கவும்</li> </ul>	<p>416-310-2222          கட்டணமில்லா 1-877-540-6565</p>
<p>மூத்தவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் ஆதரவு வயதுவந்தோர் நாள் உள்ளிட்ட சேவைகள் திட்டங்கள், உணவு, ஆலோசனை, மற்றும் ஆதரவான வீட்டுவசதி போதை பொருள் மற்றும் மது உதவி எண்</p>	<p>கட்டணமில்லா 1-800-565-8603</p>
<p>போதை மருந்து மற்றும் மது பழக்கத்திற்கு அடிமையாவது மற்றும் சிகிச்சை பற்றிய ரகசிய தகவல்கள்: மனநல உதவி எண்</p>	<p>கட்டணமில்லா 1-866-531-2600</p>



<p>மன ஆரோக்கிய சேவை மற்றும் ஆதரவு மையத்திற்கு ரகசிய தகவல்கள் மற்றும் பரிந்துரைத்தல் (170 க்கும் மேற்பட்ட மொழிகள் மொழிபெயர்ப்பாளர்களுக்கான அணுகல் பொது சுகாதார நிறுவனம் கனடா-முதுமை மற்றும் மூத்தவர்களின் பிரிவு)</p>	416-973-0003
<p>மூத்தவர்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வயதான கனடியர்களை பாதிக்கும் பொது சுகாதார பிரச்சினைகள் பற்றிய பொதுவான தகவல்கள்</p>	<p>கட்டணமில்லா 1-800-622-6232 TTY கட்டணமில்லா 1-800-926-9105</p>
<p>மூத்தவர்களுக்கு நன்மைகள், துஷ்பிரயோகம், மற்றும் சேவைகள், மூத்தவர்களைப் பற்றிய தகவல்கள் போன்ற மத்திய அரசு திட்டங்களைப் பற்றிய பொதுவான தகவல்கள் குடும்ப ஆலோசனை சேவை டொராண்டோ</p>	416-595-9230
<p>முதிவர்களுக்கான சட்டபூர்வமான அறிவுரை வக்கீல் மையம்</p>	416-598-2656
<p>60 வயதிற்கு மேற்பட்ட குறைந்த வருமானத்தில் உள்ள முதியவர்களுக்கான இலவச சமூகரீதியான சட்டஆலோசனைகள் வழங்கும் மையம்</p>	416-947-3330
<p>டொராண்டோ போக்குவரத்து ஆணையம்</p>	416-393-4636
<p>துஷ்பிரயோகம் புகாரளித்தல் டொராண்டோ போலீஸ் சேவை</p>	<p>416-808-2222- அவசரமற்றது எண் 416-808-0130 முதியோர் துஷ்பிரயோகம் ஒருங்கிணைப்பாளர்</p>
<p>குற்றம் தடுப்பவர்கள்</p>	<p>416-222-TIPS (8477) கட்டணமில்லா 1-800-222-TIPS (8477)</p>

<p>ஒரு வயது வந்தவர் மனதளவில் இயலாது மற்றும் துன்பப்படுகிறார் அல்லது கடுமையான தீங்கு விளைவிக்கும் ஆபத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் நம்பினால், நீங்கள் நிலைமையை ஆரோக்கியம் சமூக பராமரிப்பு அணுகல் மையம் CCAC க்கு தெரிவிக்கலாம்.</p>	<p>416-310-2222</p>
<p>சமூக வழிசெலுத்தல் அணுகல் திட்டம் (CNAP)</p>	<p>கட்டணமில்லா 1-877-540-6565</p>
<p>பலவீனமான அல்லது முதுமை மறதி உள்ள முதியோருக்கான தனிப்பட்ட பராமரிப்பு, சமூகப் பணிகள் மற்றும் தினப்பராமரிப்பு திட்டங்கள் போன்ற சுகாதார உதவி சேவைகளை வழங்க மூத்தவர்களுக்கு பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் அறிய விரும்பினால். டெலிஹெல்த் ஒன்ராறியோ</p>	<p>கட்டணமில்லா 1-866-797-0000 TTY கட்டணமில்லா 1-866-797-0007</p>
<p>மருத்துவரைக் கண்டுபிடிப்பது - சுகாதார இணைப்பு (ஒரு குடும்ப மருத்துவர் புதிய நோயாளிகளை ஏற்றுக்கொள்வதை மக்கள் தெரிந்து கொள்ள சுகாதார மற்றும் நீண்ட கால பராமரிப்பு திட்டம்)</p>	<p>கட்டணமில்லா 1-800-445-1822</p>
<p>வீட்டிலுள்ள பலவீனமான மூத்தவர்களுக்கு ஆரம்ப சுகாதார சேவைகளுக்கான வீட்டு அழைப்புகள் மருத்துவர் உட்பட, செல்லுபடியாகும் OHIP அட்டையுடன் 65+ க்கு செவிலியர்-பயிற்சியாளர் மற்றும் ஹவுஸ்கால்களுக்கு கவனிப்பை மாற்ற ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும்: சுய பரிந்துரை, அல்லது குடும்ப உறுப்பினர், பராமரிப்பாளர், சுகாதார நிபுணர்</p>	<p>416-631-3000</p>
<p>டொராண்டோ பொது சுகாதாரம்</p>	<p>311</p>

டொராண்டோ சுகாதார இணைப்பு	416-338-7600 TTY 416-392-0658
சுகாதார அட்டைகள்-ஒன்ராறியோ சுகாதார காப்பீட்டு திட்டம் (OHIP) ஒன்ராறியோ சுகாதார அமைச்சகம் தகவல் மையம்	கட்டணமில்லா 1-800-267-8097 TTY கட்டணமில்லா 1-800-268-7095
புதிய அல்லது OHIP மாற்று அட்டைகள் பற்றி ஒரு நேருக்கு நேர் சந்திப்பு பதிவு செய்ய	கட்டணமில்லா 1-888-376-5197
உதவி சாதனங்கள் திட்டம் சுகாதார மற்றும் நீண்ட கால பராமரிப்பு அமைச்சகம்: பின்வரும் வகைகளில் உபகரணங்களை உள்ளடக்கியது: உடல் குறையைச் சரி கட்ட செயற்கை உறுப்பு இணைத்தல் (புரோஸ்டீசிஸ்); சக்கர நாற்காலிகள் / உங்களை நகர்த்துவதற்கான சாதனங்கள் மற்றும் சிறப்பு இருக்கை அமைப்புகள்; உட்புற உணவு பொருட்கள்; இன்சலின் சார்ந்து இருக்கும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மானிட்டர்கள் மற்றும் சோதனை கீற்றுகள்; சுவாச உபகரணங்கள்; கால், கை மற்றும் முதுகெலும்பு பிரேஸ் அல்லது பிளவுகள் போன்ற ஆர்த்தோசிஸ்; காட்சி மற்றும் தகவல்தொடர்புக்கான உபகரணங்கள்; மற்றும் ஒன்ராறியோவில் நீண்ட கால குறைபாடுகளுடன் வசிப்பவர்களுக்கு ஆக்ஸிஜன் உபகரணங்கள்;	416-327-8804 கட்டணமில்லா 1-800-268-6021 TTY 416-327-4282 TTY கட்டணமில்லா 1-800-387-5559
கனடிய ஹியரிங் சொசைட்டி (காது கேளாமை மையம்)	416-964-9595/ 416-928-2500
தொழில்நுட்ப சாதனங்கள்	1-800-465-4327 கட்டணமில்லா 1-877-215-9530 TTY 416-964-0023

பார்வையற்றவர்களுக்கு கனடிய தேசிய நிறுவனம் (CNIB)	416-486-2500 கட்டணமில்லா 1-800-563-2642 TTY 416-480-8645
குறைந்த அல்லது பார்வை இல்லாத மக்களுக்கு தினசரி வாழ்க்கை உபகரணங்கள்	1-866-659-1843
ஹீமோபிலியா ஒன்டாரியோ (இரத்தம் தொடர்பானது): மருத்துவ உபகரணங்கள், இரத்தப்போக்கு கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு நடைபயிற்சி சாதனங்கள்,	416-924-3446 கட்டணமில்லா 1-888-838-8846
மார்ச் ஆஃப் டைம்ஸ் கனடாவின் உதவி சாதனங்கள் திட்டம் உட்கொள்ளும் துறை: நடை அதிகரிக்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருத்துவ உபகரணங்களுக்கான நிதி உதவி - ஒரு தொழில்முறை சிகிச்சையாளரிடமிருந்து ஒரு மதிப்பீட்டு கடிதம் இருக்க வேண்டும்	1-866-765-7237
கனடாவின் மல்டிபிள் ஸ்களீரோசிஸ் சொசைட்டி (தண்டுவட மரப்பு நோய்)	416-922-6065 கட்டணமில்லா 1-800-268-7582
உதவி சாதனங்களின் கடன்கள் கொடுத்தல், உறுதிப்படுத்தப்பட்ட மல்டிபிள் ஸ்களீரோசிஸ் (தண்டுவட மரப்பு) நோயறிதலுடன் டொராண்டோவில் வசிப்பவர்களுக்கு உபகரணங்கள் மற்றும் அடங்காமை பொருட்களுக்கான மானியங்கள் தசைநார் டிஸ்டிராபி கனடா	416-488-2699 விரிவாக்கம் 164 கட்டணமில்லா 1-800-567-2873
நரம்புத்தசை கோளாறுகள் கொண்ட நபர்களுக்கு சில பரிந்துரைக்கப்பட்ட உபகரணங்களுக்கு நிதி கிடைக்கிறது சன்னிபிரூக் சுதந்திர வாழ்க்கைக்கான மையம் (SCIL)	416-480-4261

<p>ஆம்பியூட்டி (உறுப்புத் துண்டிக்கப்பெற்றவர்) பராமரிப்பு மற்றும் புரோஸ்டெடிக்ஸ் (செயற்கை).          சுகாதார வழங்குநரான டொராண்டோ வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சமூக சேவைகள் விண்ணப்ப மையம் பரிந்துரைகள் தேவை.          ஸ்கார்பாரோவில் வாழும் முதியோருக்கு (55+) தேவையான உதவி சாதனங்கள் மற்றும் வீட்டில் பராமரிப்புக்கான பொருட்கள், அடங்காமைக்கான தயாரிப்புகள் உட்பட விண்ணப்பிக்கும் மையம்</p>	416-397-0330 416-221-2130
<p><b>முதியவர்கள் துஷ்பிரயோகம்</b>          அவசர காலங்களில்</p>	911 ஐ அழைக்கவும்
<p>ஒன்ராறியோ மாகாண காவல்துறை</p>	1-888-310-1122 (24 மணிநேர கட்டணமில்லாது)
<p>குற்றம் தடுப்பவர்கள்</p>	416-222-TIPS (8477) கட்டணமில்லா 1-800-222-TIPS (8477)
<p>அட்டர்னி ஜெனரல் அமைச்சகத்தின் பாதிக்கப்பட்டவர் தொடர்பு எண்</p>	1-888-579-2888 (கட்டணமில்லாது)
<p>டொராண்டோவின் உதவி இணைப்பு</p>	416-314-2447
<p>மூத்தவர்களுக்கான தகவல் இணைப்பு</p>	1-888-910-1999 (கட்டணமில்லாது) TTY 1-800-387-5559
<p>முதியோர் துஷ்பிரயோகத்தைத் தடுப்பதற்கான ஒன்ராறியோ நெட்வொர்க்</p>	416-916-6728
<p>முதியோருக்கான வக்கீல் மையம் ஒன்ராறியோ சங்கத்தின் சமூக பராமரிப்பு அணுகல் மையம்</p>	416-750-1720
<p>ஓய்வூதிய முகப்பு புகார்கள் பதில் மையம்</p>	1-800-361-7254
<p>நீண்ட கால பராமரிப்பு மற்றும் தகவல் சேவை</p>	1-866-434-0144

## 2. முதியவர்களுக்கான தன்னார்வத் தொண்டு

கனேடிய மூத்தவர்கள் 2010 இல் மட்டும் 372 மில்லியன் மணிநேரங்களுக்கு மேல் தன்னார்வத் தொண்டு செய்தனர் (புள்ளிவிவரம் கனடா, சி.எஸ்.ஜி.வி.பி 2010)

### தன்னார்வத் தொண்டின் கனடிய பார்வை

15 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட கனேடியர்களில் 47% பேர் 13.3 மில்லியனுக்கும் அதிகமானவர்கள் 2010 இல் தன்னார்வப் பணிகளைச் செய்தனர். அவர்கள் கிட்டத்தட்ட 2.07 பில்லியன் மணிநேரங்களை தன்னார்வ சார்ந்த நடவடிக்கைகளுக்கு செலவிட்டனர்: இது 1.1 மில்லியனுக்கும் சற்றே குறைவான முழுநேர வேலைகளுக்கு சமமான வேலை அளவு. முந்தைய ஆண்டுகளை விட 2010 இல் தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கை கணிசமாக அதிகரித்திருந்தது. தன்னார்வத் தொண்டு செய்த 13.3 மில்லியன் மக்கள் 2007 ஐ விட 6.4% மற்றும் 2004 ஐ விட 12.5% அதிகரித்துள்ளது. ஒப்பிடுகையில், 15 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பொது மக்களுக்கான வளர்ச்சி விகிதம் 2004 மற்றும் 2010 க்கு இடையில் 8.4% ஆக இருந்தது.

பெரும்பாலான கனேடியர்கள் ஆர்வத்துடன் தன்னார்வத் தொண்டில் ஈடுபடுகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்களுக்குத் பரிச்சயமானவர்கள் அந்த தொண்டை செய்கிறார்கள். 2010 ஆம் ஆண்டில், 43% தன்னார்வலர்கள் தங்கள் நண்பர்கள், அயலவர்கள் அல்லது சக ஊழியர்களுடன் ஒரு குழு திட்டமாக ஒருங்கிணைத்து தங்கள் தன்னார்வப் பணிகளைச் செய்ததாகக் கூறினர்; மேலும் 25% மக்கள் தங்கள் தன்னார்வப் பணியில் தங்கள் உடனடி குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சேர்ந்து ஈடுபட்டதாகக் கூறினர். இந்த விகிதாச்சாரங்கள் அடிப்படையில் 2007 மற்றும் 2004 இல் பதிவு செய்யப்பட்டதைப் போலவே இருக்கின்றன.

2010 இல் தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பு தொடர்ந்து அதிகரித்திருந்தாலும், ஒரு பாதி கனேடியர்களில் தங்கள் நேரம், ஆற்றல் மற்றும் திறன்களை தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் இலாப நோக்கற்ற நிறுவனங்கள் போன்றவற்றுக்கு பங்களித்தனர். அவர்கள் மன்றங்கள் மற்றும் செயற்குழு வாரியங்களுக்கு தலைமைத்துவத்தை வழங்கினர்; நிதி உதவிகளுக்கு பரிந்துரை செய்தார்கள்; ஆலோசனைகளை வழங்கினார்கள்; ஆலோசனை அல்லது வழிகாட்டுதல் வழங்கப்பட்டது; மூத்தவர்களைப் பார்வையிட்டனர்; உணவைத் தயாரித்து வழங்கினர்; தன்னார்வ ஓட்டுநர்களாக பணியாற்றினர்; சமூக காரணங்களுக்காக



வாதிட்டனர்; குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு பயிற்சி அளித்தனர். சுருக்கமாக, அவர்கள் தங்கள் சமூகங்களை வடிவமைத்து, இலாப நோக்கற்ற நிறுவனங்களை மில்லியன் கணக்கான சக கனடியர்களுக்கு திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளை வழங்க முற்பட்டார்கள்.

### முதியோர்கள் ஏன் தன்னார்வத் தொண்டு செய்ய வேண்டும்

மக்கள் பல்வேறு காரணங்களுக்காக தன்னார்வத் தொண்டு செய்கிறார்கள், குறிப்பாக மற்றவர்களுக்கு உதவ விரும்புகிறார்கள். ஆனால் தன்னார்வத் தொண்டு செய்வதிலிருந்து உங்களுக்கு சில நன்மைகளை விரும்புவது சரியே. ஒரு தன்னார்வலர் தன்னார்வப் பணிகளைச் செய்வதால் "பயனடைகிறார்" என்ற கருத்தில் சிலர் சங்கடமாக இருக்கிறார்கள். தன்னார்வத்தை தன்னலமற்ற தன்மை மற்றும் தன்னலமற்ற தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்ட தொண்டு வடிவமாகப் பார்க்கும் ஒரு நீண்ட பாரம்பரியம் உள்ளது. சிறந்த தன்னார்வத் தொண்டு உண்மையில் மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்வதற்கான விருப்பத்தை உள்ளடக்கியது, ஆனால் இது மற்ற உந்துதல்களையும் விலக்கவில்லை.

உங்களைப் போன்ற அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்களுக்கு நீங்கள் செய்யும் தன்னார்வத் தொண்டு ஒரு பரிசாரமாக கருதுவதற்குப் பதிலாக, அதை ஒரு பரிமாற்றமாக நினைக்கத் தொடங்குங்கள்.

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு காலகட்டத்தில் உதவி தேவைப்படும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். எனவே இன்று நீங்கள் உதவி செய்யும் நபராக இருக்கலாம், ஆனால் நாளை நீங்கள் வேறொருவரின் தன்னார்வ உதவியைப் பெறுபவராக இருக்கலாம். தற்போது கூட நீங்கள் சேவை சுழற்சியின் இருபுறமும் இருக்கலாம்: ஒருவேளை நீங்கள் இப்போது படிக்க முடியாத ஒருவருக்கு ஆசிரியராக இருக்கலாம், இருப்பினும் கடந்த மாதம் தன்னார்வ ஆம்புலன்ஸ் படையினர் உங்களை அவசர அறைக்கு அழைத்துச் சென்றனர். தன்னார்வத்தில் "சுய உதவி" என்பதும் அடங்கும். எனவே, உங்கள் அக்கம்பக்கத்து குற்ற கண்காணிப்பில் நீங்கள் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள் என்றால், உங்கள் அயலவர்களின் வீடுகளையும் பாதுகாக்கும்போது உங்கள் வீடும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. உங்கள் ப்ரயத்தனத்தை மற்றவர்களின் வேலையில் ஈடுபடும் பொது மூலம் அனைவரின் வாழ்க்கையையும் சிறந்ததாக்குகிறது.

## தன்னார்வத்திற்கான உந்துதல்

நீங்கள் கொடுக்கும்போது எவ்வளவு பெறுகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி யோசித்து, நீங்கள் ஏன் தன்னார்வத் தொண்டு செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைக் மனதில் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். பிற தன்னார்வலர்களால் அடையாளம் காணப்பட்ட பல உந்துதல்களில் சில இங்கே:

- தேவையானதை உணர வேண்டும்
- ஒரு திறனைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்
- ஒரு சமூகத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்
- ஒரு முகாந்தரம் அல்லது நம்பிக்கைக்கான உறுதிப்பாட்டை நிரூபிக்க வேண்டும்
- தலைமைத்துவ திறன்களைப் பெற வேண்டும்
- ஒரு கற்பனையை வெளிப்படுத்த வேண்டும்
- ஒரு நண்பர் அல்லது உறவினரின் நெருக்கடி காரணமாக உங்கள் சமூகம் சார்ந்த கடமையைச் செய்ய வேண்டும்
- சாதனை உணர்வைப் பெற வேண்டும்
- உங்களை ஆக்கபூர்வமாக ஆக்கிரமித்து வைத்திருக்க அங்கீகாரம் பெற வேண்டும்
- சமூகத்திற்கு கடனை திருப்பிச் செலுத்த வேண்டும்
- சமூகத்தில் சாதகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்
- புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்
- ஒரு "உள்ளாள்" ஆக இருக்க வேண்டும்
- ஒரு கண்காணிப்பாளராக இருக்க வேண்டும்
- உங்களைப் பற்றி பெருமிதம் கொள்ள வேண்டும்
- புதிய நண்பர்களை உருவாக்க வேண்டும்
- உயர் படிப்புகளை கற்க ஆராய வேண்டும்
- ஒருவருக்கு உதவ வேண்டும்
- உற்சாகமான ஒன்றைச் செய்து ரசிக்க வேண்டும்
- உங்களுடைய மத அல்லது ஆன்மீக தேடல்களை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்
- திறன்களை பயன்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் (அதைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது இழக்கவும்)
- நீங்கள் விரும்பியதைச் செய்ய வேண்டும்
- நலமார்ந்த உணர்வு உணர வேண்டும்
- ஒரு அணியின் அங்கமாக இருக்க வேண்டும்
- சமூக அந்தஸ்தைப் பெற வேண்டும்
- சுய பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்
- மாற்றத்தின் முகவராக இருக்க வேண்டும்

உங்களுக்கு சொந்தமாக சில சிறப்பு காரணங்கள் இருக்கலாம். உங்கள் சேவைகளை வழங்குவதற்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய உந்துதல்கள் நீங்கள் நிலைத்திருப்பதற்கான காரணங்களாக இருக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தன்னார்வ வேலையைத் தொடங்கியவுடன், உங்களுடைய முயற்சிகள் எதையாவது சாதிக்கின்றன என்று நீங்கள் நினைக்கும் வரை தொடர்ந்து சேவையை செய்து கொண்டிருங்கள், உங்களுடைய திறமைகள் பாராட்டப்படுகின்றன, நீங்கள் ஒரு வித்தியாசத்தை உருவாக்குகிறீர்கள். மேலும் உங்களுடன் பணிபுரியும் சக ஊழியர்களை நீங்கள் விரும்பினால், மிகவும் சிறந்தது!

உங்களுடைய தன்னார்வப் பணியின் மூலம் நீங்கள் உண்மையிலேயே சேவை செய்கிற வரை, அத்தகைய பரிமாற்றம் ஏற்படுவது ஆச்சரியமல்லவா? உண்மையில், உங்களுடைய முயற்சிகளைப் பெறுபவருக்கும் மற்றும் உங்களுக்கும் கிடைக்கும் நன்மைகளைப் பார்க்கும்போது இது தன்னார்வத் தொண்டுக்கான உங்கள் உறுதிப்பாட்டை வலுப்படுத்துகிறது. இது "தொண்டை" விட மிகவும் சுவாரசியமானது, ஏனெனில் நீங்கள் சேர்ந்து தன்னார்வத் தொண்டு செய்பவர்களின் சுயமரியாதையை இது நிலைநிறுத்துகிறது.

### தன்னார்வ வாய்ப்புகளை எங்கே தேடுவது?

தன்னார்வ டொராண்டோ டொராண்டோ நகரில் உறுப்பினர்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட தொண்டு நிறுவனம் ஆகும். இந்த அமைப்பு தன்னார்வத்தை ஆதரிப்பதற்கும், செயல்படுத்துவதற்கும், கொண்டாடுவதற்கும் உறுதிபூண்டுள்ளது.

தன்னார்வ டொராண்டோ தொழில்முறை நடைமுறை, ஆராய்ச்சி, நிரல் மேலாண்மை, பதவி உயர்வு, வக்காலத்து மற்றும் புதுமைத்துவம் மூலம் தன்னார்வ தொண்டர்கள் டொராண்டோவில் இலாப நோக்கற்ற துறையில் ஈடுபடுவதை ஆதரிக்கின்றனர். தன்னார்வத் தொண்டு பற்றிய தகவல்களுக்கான இலக்கு புள்ளியாக, தன்னார்வப் போக்குகளில் நிபுணராகவும், டொராண்டோவில் உள்ள தன்னார்வத் துறையில் தொழில்முறை ஆதரவிற்கான தேர்வாகவும் மற்றும் வளமாகவும் தன்னார்வ டொராண்டோ கருதப்படுகிறது.

தன்னார்வ டொராண்டோ தன்னார்வ ஆட்சேர்ப்பு ஆதரவு, ஆலோசனை சேவை, உறுப்பினர்களுக்கான பயிற்சி மற்றும் விழிப்பூட்டல், சமூக

பங்குதாரர்கள், இலாப நோக்கமற்ற மற்றும் இலாப நோக்கம் உள்ள நிறுவனங்கள், நிதி அமைப்புகள் மூலம் நிறுவன திறனை உருவாக்குகிறது. வயது, திறன், பாலினம் / பாலியல் நோக்குநிலை, இனம், மொழி, திறன்கள் மற்றும் திறமைகள், அத்துடன் ஆர்வம் மற்றும் வாய்ப்புக்கு ஏற்ப தன்னார்வத்தின் நோக்கத்தை உள்ளடக்குவதற்கும் விரிவாக்குவதற்கும் அவர்கள் கடமைப்பட்டுள்ளனர்.

### 3. தனிமைப்படுத்தலை உடைப்பதற்கான மற்றும் சிறந்த வலையமாக்கம் உதவிக்குறிப்புகள்

முதியவர்களுக்கு தனிமைப்படுத்துவதற்கான தடைகளை உடைப்பது ஆங்கிலம் அல்லாத பிற மொழி பேசும் பின்னணியைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது. வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் அவர்கள் தனிமையாக உணருவதால் மிகவும் தனிமைப்படுத்தப்படலாம், மேலும் மொழி பிரச்சினைகள் காரணமாக அவர்கள் மற்றவர்களுடன் நன்றாக கலந்து உரையாட மாட்டார்கள்.

மிகவும் எளிமையான மொழியில், சமூக தனிமை என்பது முதியவர்களுக்கு அவர்களின் சமூக அமைப்பில் அவர்கள் எதிர்பார்பதை விட குறைவான சமூக தொடர்பு உள்ளது என வரையறுக்கப்படுகிறது. சமூக தனிமை என்பது மோசமான உடல்நலம், தனிமை அல்லது மன உளைச்சல் போன்ற எதிர்மறையான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். யார் வேண்டுமானாலும் சமூக ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்படலாம், ஆனால் முதியவர்கள் குறிப்பாக சமூக தனிமைப்படுத்தும் அபாயத்தில் உள்ளனர். தொழில்நுட்ப மேம்பாடு, மதிப்பு அடிப்படையிலான அமைப்பில் மாறிவரும் போக்குகள் மற்றும் பிற காரணிகள் முதியவர்களின் சமூக தனிமைப்படுத்தலில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

### சமூகத் தனிமைப்பாடு மற்றும் தவிர்த்தலின் விளைவுகள்:

தனிநபர்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்கள் மீதான எதிர்மறையான தாக்கத்தின் காரணமாக சமூக தனிமை ஒரு கவலையாக உள்ளது. சமூகத் தனிமைப்பாடு மற்றும் தவிர்த்தல்கள் பின்வருவனவற்றுடன் தொடர்புடையது என்று ஆராய்ச்சி கண்டறிந்துள்ளது:

- அகால மரணம் அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்பு
- பொது நல்வாழ்வின் குறைந்த உணர்வு
- அதிக மனச்சோர்வு
- நாள்பட்ட நோய்களிலிருந்து அதிக இயலாமை
- மோசமான பொது மற்றும் மன ஆரோக்கியம்
- சுகாதார மற்றும் ஆதரவு சேவைகளின் பயன்பாடு அதிகரிப்பு
- வாழ்க்கைத் தரம் குறைவாகுவது

மிகவும் சமூக விலக்கை அனுபவிக்கும் அநேக முதியவர்கள்:

- வயதானவர்கள்
- நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பவர்கள்
- கூட்டாளர் இல்லை
- உடல்நலம் காரணமாக செயல்பாட்டு வரம்புகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள்
- கனடாவுக்கு வெளியே பிறந்தவர்கள்
- குறைந்த அளவிலான கல்வி அறிவு உள்ளவர்கள்

### டொராண்டோ நகர முதியோர்களின் வியூகம்:

டொராண்டோ நகர முதியோர்களின் வியூகத்தை டொராண்டோ நகரம் உருவாக்கியுள்ளது: பொது மக்களின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் வயதானவர்களுக்கு ஒரு நட்பான நகரமாக உருவாக்குவது. டொராண்டோ நகர முதியோர்களின் வியூகம் நான்கு கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது:

### (1) சமபங்கு: வயதானவர்களுக்கு சேவைகள் மற்றும் திட்டங்களுக்கு சமமான அணுகல் இருக்க வேண்டும்

டொராண்டோவின் மாறுபட்ட வயதான மக்கள்தொகையின் தனித்துவமான தேவைகளை, சமபங்கு, அணுகல் மற்றும் பன்முகத்தன்மை குறித்த டொராண்டோ நகரத்தின் பார்வைக்கு ஏற்ப பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும். மூத்த டொராண்டோனியர்களின் இனம், வம்சாவளி, பிறப்பிடம், நிறம், இன தோற்றம், இயலாமை நிலை, குடியுரிமை நிலை, மதம், பாலியல், பாலியல் நோக்குநிலை, பாலின அடையாளம், ஒரே பாலின கூட்டு நிலை, வயது, திருமண நிலை, குடும்ப நிலை, புலம்பெயர்ந்தோர் நிலை, சமூக உதவி பெறுதல் நிலை, அரசியல்



இணைப்புகள், மத சார்பு நிலை, கல்வியறிவின் நிலை, மொழி மற்றும் / இல்லாத சமூக பொருளாதார நிலை போன்றவைகளை பொருட்படுத்தாமல் நியாயமான முறையில் நடத்தப்பட வேண்டும்.

டொராண்டோ நகரத்தின் குறிக்கோள் அனைத்து குடியிருப்பாளர்களுக்கும் விளைவுகளின் அணுகல் மற்றும் சமத்துவத்தை சென்று அடையச்செய்வது.

**(2) சேர்த்தல்: டொராண்டோவின் சமூக மற்றும் இயற்பியல் சார்ந்த தொடர்பை நகர வாழ்க்கையில் வயதான பெரியவர்கள் பங்கேற்க உதவுவதன் மூலம் வளப்படுத்த வேண்டும்**

மூத்த டொராண்டோனியர்கள் தங்கள் சமூகங்களில் பங்கேற்கவும் பங்களிக்கவும் வாய்ப்பு இருக்க வேண்டும். இடைநிலை தலைமுறை இணைப்புகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும் மற்றும் சமூக தனிமை தடுக்கப்பட வேண்டும்.

**(3) கண்ணியம்: டொராண்டோவின் துடிப்பான சமூகம் மற்றும் வாழ்க்கைக்கு வயதானவர்களின் பங்களிப்பு மதிப்பிடப்பட வேண்டும், மதிக்கப்பட வேண்டும்.**

மூத்த டொராண்டோனியர்கள் தங்கள் சமூகங்களுக்கு அளித்த அனுபவமும் பங்களிப்பும் அங்கீகரிக்கப்பட்டு அவர்கள் மதிக்கப்படும் விதத்தில் பிரதிபலிக்க வேண்டும். வயதான பெரியவர்கள் எப்போதும் கண்ணியத்துடன் நடத்தப்பட வேண்டும், மேலும் அவை மதிப்புமிக்கதாகவும், கேட்கப்பட்டதாகவும், பாராட்டப்பட்டதாகவும் உணரப்பட வேண்டும்.

**(4) வாழ்க்கைத் தரம்: டொராண்டோவில் உள்ள பெரியவர்கள் ஆதரிக்கப்பட வேண்டும், இதனால் அவர்கள் அதிக அளவில் ஆரோக்கியத்தையும் நல்ல நலனையும் அனுபவிக்க முடியும்.**

மூத்த டொராண்டோனியர்கள் ஆரோக்கியமான, சுயாதீனமான, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும். வயதானவர்களின் தனித்துவமான மற்றும் மாறுபட்ட தேவைகளை நிவர்த்தி செய்யும் வயதான குடியிருப்பாளர்களுக்கு வழங்கும் சேவைகளின் தரத்தை நகரம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.



## தனிமைப்படுத்தலை உடைப்பதற்கான மற்றும் சிறந்த வலையமாக்கம் உதவிக்குறிப்புகள்:

குறிப்பிட்ட நபர்களைக் குறிவைக்கும் கல்வி மற்றும் சமூக செயல்பாட்டுக் குழு தலையீடுகள் வயதானவர்களிடையே சமூக தனிமை மற்றும் தனிமையைத் தணிக்கும் என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. சாத்தியமான இடங்களில், தனிமையானவர்களுக்கு மற்றவர்களை அணுகுவதற்கான வாய்ப்புகள் வழங்கப்பட வேண்டும், இதனால் அவர்கள் கதவு மணி ஒலிக்கும் வரை செயலற்ற முறையில் காத்திருப்பதை விட, தங்கள் சொந்த வாழ்க்கையின் வடிவத்தில் செயலில் ஈடுபடுவதைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தனிமையில் இருப்பவர்களுக்கு எவ்வாறு ஆக்கப்பூர்வமாக இருக்க வேண்டும், வெளியில் சென்று மற்றவர்களைச் சந்திக்க ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறையை எவ்வாறு கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதற்கான ஊக்கமும் வழிகாட்டுதலும் தேவைப்படலாம்.

வயதானவர்கள் தங்கள் நேரத்தை மற்ற வயதானவர்களுடன் பிரத்தியேகமாக செலவிட விரும்புவதில்லை. அவர்கள் பிற வயது மக்களுடன் சேர்ந்து செய்யக்கூடிய பல நடவடிக்கைகள் உள்ளன:

மிக முக்கியமான காரணி பங்கேற்பு: சமூகத்தில் பங்கேற்பது ஈடுபடுவது மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது; உங்கள் கருத்துக்களை குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தால் அங்கீகரிக்க வேண்டும்.

## நினைவில் கொள்ள சில குறிப்புகள்:

### போக்குவரத்தை எளிதில் கிடைக்கச் செய்யுங்கள்

போதுமான போக்குவரத்து இல்லாதது ஒரு சமூக தனிமைக்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும். பெரும்பாலான முதியவர்கள் வாகனம் ஓட்டாததால், இது அவர்களுக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சினை, எனவே முதியவர்கள் பயணிக்கவும், பயணத்தைப் பற்றி சுயாதீனமான தேர்வுகளைச் செய்வதற்கும் அவர்களின் சமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. நெருங்கிய குடும்ப வட்டாரத்தில், வயதான அன்புக்குரியவர்களுக்கு சவாரிகளை வழங்குவதும், பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்த கற்றுக்கொள்ள உதவுவதும் அவர்களுக்கு சமூக தொடர்புகளையும் ஆரோக்கியமான சுதந்திர உணர்வையும் பராமரிக்க உதவும்.

## நோக்கத்தின் உணர்வை ஊக்குவிக்கவும்

உள்நோக்கம் அல்லது பொழுதுபோக்குகள் கொண்ட மூத்தவர்கள் சமூக ஆர்வத்தின் எதிர்மறையான விளைவுகளுக்கு அடிபணிவது குறைவு.

ஒரு நோக்க உணர்வை வழங்குவதைத் தவிர, பெரும்பாலான பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் ஆர்வங்கள் இயல்பாகவே சமூக இயல்புடையவை. ஒரு குழுவை உள்ளடக்கிய எதையும், எடுத்துக்காட்டாக, பிரிட்ஜ் (ஓர் சீட்டுக்கட்டு) விளையாடுவது, சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு வளமானது என்று கூறலாம். தன்னார்வத் தொண்டு என்பது ஒரு நோக்கத்தின் உணர்வைப் பேணுவதற்கும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஒரு சிறந்த வழியாகும். முதியவர்களை அவர்களின் பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் நலன்களில் சுறுசுறுப்பாக இருக்க ஊக்குவிப்பது, மற்றும் அவர்களுக்கு தன்னார்வத் தொண்டர்களுக்கு வாய்ப்புகளை வழங்குவது அவர்களின் நோக்க உணர்வைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும், தனிமைப்படுத்தப்பட்டு தனிமையாக இல்லாமல் இருக்கவும் உதவும்.

## மத நடவடிக்கைகளில் அல்லது வழிபாட்டுத் தலங்களில் பங்கேற்கவும்

தங்கள் வழிபாட்டுத் தலங்களில் தவறாமல் கலந்துகொண்டுள்ள முதியவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். முதியவர்கள் சமூக தொடர்புகளிலிருந்து பயனடைவது மட்டுமல்லாமல், வழிபாட்டு மையங்கள் வழங்கும் நோக்கத்தின் உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

## செவித்திறன் மற்றும் கண் பராமரிப்பு சோதனைகளை ஊக்குவிக்கவும்

கண்டறியப்படாத அல்லது சிகிச்சையளிக்கப்படாத செவித்திறன் கொண்ட முதியவர்கள் சங்கடம் மற்றும் தொடர்புகொள்வதில் சிரமம் காரணமாக சமூக சூழ்நிலைகளைத் தவிர்க்கலாம். காது கேளாத மற்றும் செவிப்புலன் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க முதியவர்களை ஊக்குவிக்கவும். ஒரு முதியவருக்கும் மற்றும் சிறந்த சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு இடையிலான ஒரே தடையாக ஒரு செவிப்புலன் உதவியாக இருக்கலாம். பார்வை சிக்கல்கள் மற்றவர்களுடனான சமூக தொடர்புகளுக்கான வாய்ப்புகளை "கட்டுப்படுத்துகின்றன" என்பதால் பார்வை சோதனைகளும் முக்கியம்.

## மாற்றியமைக்கத்தக்க தொழில்நுட்பங்களை கிடைக்கச் செய்யுங்கள்

மாற்றியமைக்கத்தக்க தொழில்நுட்பங்கள், வாக்கர்ஸ் (நடக்க உதவும் சாதனங்கள்) முதல் மேற்கூறிய செவிப்புலன் வரை, வயது தொடர்பான பற்றாக்குறைகள் மற்றும் சமூக தொடர்புகளுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் குறைபாடுகளை ஈடுசெய்ய முதியவர்களுக்கு உதவுகின்றன. பெரும்பாலான முதியவர்கள் இந்த சாதனங்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதில்லை.

## அண்டை வீட்டுக்காரர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவது

இதன் காரணமாக, அவர்களின் அன்புக்குரியவர்கள் தங்கள் அன்புக்குரியவரின் சமூகத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு அவர்கள் அருகாமையில் ஒரு பாதிக்கப்படக்கூடிய வயது வந்தவர் இருப்பதை தெரிவிக்க வேண்டும். சாத்தியமானால், ஒரு முதியவரை நம்பகமான அண்டை வீட்டுக்காரர்களுக்கு அவர்களின் தொகுதிக்குள் அறிமுகப்படுத்தப்பட வேண்டும், அந்த முதியவரின் ஏதேனும் குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் குறித்த தகவல்கள் பற்றி தெரியப்படுத்த வேண்டும், மேலும் எதுவும் தவறாகத் தெரிந்தால் தெரிய படுத்த ஒரு நட்புகண்ணோட்டத்தில் இருக்க வேண்டும்.

## மற்றவர்களுடன் உணவருந்துவதில் பங்கேற்கவும்

மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உணவருந்துவது இயல்பாகவே சமூகப்பற்றானது. உணவு எப்போதும் பகிரப்படுகிறது; மக்கள் ஒன்றாக சாப்பிடுகிறார்கள்; முழு குடும்பமும் அல்லது நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களின் குழுக்கள் ஒன்றாக சேரும்போது உணவு நேரங்கள் நிகழ்கிறது. உணவு பகிர்வதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பமாகும், விநியோகிப்பதற்கும் கொடுப்பதற்கும், நற்பண்புகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும், பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைகள் வரை, குழந்தைகள் சம்பந்திகளுடன், அல்லது விருந்தாளிகள் மற்றும் அந்நியர்களுடன். மற்றவர்களுடன் உணவருந்துவது சிறந்த ஊட்டச்சத்தை ஊக்குவிக்க உதவும், இது வயதானவர்களுக்கு முக்கியமானது.

## அடங்காமை சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள

அடக்கமின்மை தொந்தரவை அனுபவிக்கும் ஒரு முதியவர் தங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற தயங்கலாம் மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்படலாம். அடங்காமை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட முதியவர்கள் மருந்துகள் மற்றும் அடங்காமை பொருட்கள் மூலம் இந்த பிரச்சினையை சரியான முறையில் தீர்வுகாண வேண்டும். இயலாமையால் அவதிப்படும் மூத்தவர்கள், தங்கள் சமூக ஆற்றல்களை அடையாளம் கண்டு, வெளி உலகத்திற்கு செல்வதற்கான அச்சமும், தர்மசங்கடமும் இல்லாமல் ஒரு வாழ்க்கையை வாழ சிறந்த வாய்ப்பைப் பெறலாம்.

## ஒரு அரவணைப்பு கொடுங்கள்

நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடமிருந்து சாதாரணமாகத் தொடுவது, கையைப் பிடிப்பது அல்லது கட்டிப்பிடிப்பது போன்றவை மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து நல்வாழ்வின் உணர்வுகளை வளர்க்கும் என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. மறுபுறம், தொடுதலை இழந்தவர்கள் குறைந்த நல்வாழ்வின் உணர்வுகளை உணரலாம். முடிந்தவரை, உங்கள் வாழ்த்துக்கள் மற்றும் பிரியாவிடைகளில் ஒரு நட்பு அரவணைப்பைச் சேர்க்கவும்.

## வாழ்க்கைத் துணையை இழந்த மூத்தவர்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவு கொடுங்கள்

ஒரு வாழ்க்கைத் துணை காலமான பிறகு, பெரியவர்கள் சமூக ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்படுவதற்கான அதிக ஆபத்தில் இருக்கக்கூடும். நீங்கள் பல தசாப்தங்களாக உங்கள் வாழ்க்கையை ஒரு அன்பான துணைவருடன் மற்றும் தோழருடன் பகிர்ந்து கொண்டபோது, அந்த நபர் இறக்கும் போது உங்கள் இருப்பின் அடித்தளத்தை இழப்பது போலாகும். இந்த காரணத்திற்காக, விதவைகள் மற்றும் மனைவியை இழந்தவர்கள் துக்கப்படுகையில் அவர்களுக்கு கூடுதல் உணர்ச்சிவயப்பட்ட. மற்றும் சமூக ஆதரவை வழங்குவது முக்கியம். பூசென்றுகளைக் கொண்டுவருவதுடன் சற்றே சிரமம் எடுத்து வாழ்கை துணையை இழந்த

முதியவருடன் அடுத்த வரும் சில நாட்கள் மற்றும் வாரங்களில் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள். இது துயரமடைந்த முதியவரின் நல்வாழ்வுக்கான அனைத்து வித்தியாசங்களையும் ஏற்படுத்தும், மேலும் இது நீண்டகால மனச்சோர்வு மற்றும் தனிமைப்படுத்தலுக்குள் சூழல்வதைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியமான துக்கத்தை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது.

## பின்குறிப்பு

இந்த கையேடு முதியவர்களை பற்றிய விரிவான ஆராய்ச்சி மூலம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. முதியோர்கள் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டத்திற்காக (STEP) 3 வகை அடிப்படையின் ஆராய்ச்சியிலிருந்து பல பொருத்தமான உள்ளீடுகளை நாங்கள் இணைத்துள்ளோம்:

- 1) முதியவர்களுக்கான சமூகம் மற்றும் அரசு சேவைகள்
- 2) முதியவர்களுக்கான தன்னார்வத் தொண்டு
- 3) முதியவர்களுக்கான தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் வலையமாக்கம் (நெட்வொர்க்கிங்)

இது சமூகம் மற்றும் அரசாங்க வளங்களுக்கு ஒரு தயாரான குறிப்பேடாகவும், தனிமைப்படுத்தலின் கட்டமைப்புகளை உடைக்கவும், தன்னார்வத்தை மேம்படுத்தவும், முதியவர்களுக்கு சமூக வலைப்பின்னலை அதிகரிக்கவும் உதவும் என்று நம்புகிறோம். இறுதியாக, முதியோர்கள் பயிற்சி மற்றும் அதிகாரமளித்தல் திட்டத்தில் பங்கு பெறும் முதியவர்கள் தேவைப்படும் முதியவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் தகவல்களையும் வளங்களையும் விரிவாகப் பகிர்ந்து கொள்ள தயங்கக்கூடாது. மேலும் அவர்கள் நமது மாறுபட்ட சமூகங்களில் நகலெடுத்து விநியோகிக்கவும் தயங்கக்கூடாது.