

Sheridan College

## SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence

---

Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults

Community Tools

---

2019

# Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Punjabi)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: [https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping)

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

---

### SOURCE Citation

Sheridan Centre for Elder Research, "Coping with Loneliness - A Resource for Older Adults (Punjabi)" (2019). *Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults*. 7.  
[https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_coping/7](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_coping/7)

### Creative Commons License

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 4.0 License](#).

This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. It has been accepted for inclusion in Coping with Loneliness – A Resource for Older Adults by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. For more information, please contact [source@sheridancollege.ca](mailto:source@sheridancollege.ca).

*Building Connected Communities:*  
**Coping with Loneliness:  
A Resource for Older Adults (Punjabi)**

ਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਲਿਡੀਗ:  
ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ: ਇਹ ਸਰੋਤ  
ਪੁਰਾਣੇ ਬਾਲਗ ਲਈ ਹੈ



ਇਸ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਟੂਲਕਟਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ:

[https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)

# ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋਣ, ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ੀਕਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਇੱਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਜਿਹੀ ਨੀਂਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੰਭਵ ਹੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਰਫਿਲਕਿਸ਼ਨ ਕਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਚ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ)

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਕੱਲਾਪਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਰਿਆਵਾਂ
- ਨੀਂਜੀ ਰਫਿਲਕਿਸ਼ਨ
- ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਰੀਜਨਜ਼ ਵੱਲ ਸਰੋਤ/ਸੇਵਾਵਾਂ

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# 01

## ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਦਰ।

ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਸਿ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੀਨੀਆਂ ਕੁ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੀ ਹਨ।

ਚਹਿਰੇ ਦੇਖੋ, ਜਸਿ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?



ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ

ਸੰਕੇਤ: ਤੁਸੀ ਇਹਨਾਂ ਚਹਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਵੱਧ ਕੀਵੇਂ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰ ਤਜਰਬੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਦੂਜੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਉਕਿ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕਲੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਇੱਕਲੇ ਬੱਚੇ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦਾ, ਵਸਿੰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ।

-ਪ੍ਰਭਾਗੀ 1

ਮੈਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਇੱਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੀਮਤ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

-ਪ੍ਰਭਾਗੀ 2

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚੀਨ ਵੱਚ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜਾਣੂ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ਤਰੰਜ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਜਵਾਦ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਕੁਝ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਘੱਟ ਸਮਾਜਕਿ ਹਾਂ। (ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।)

-ਪ੍ਰਭਾਗੀ 3

ਮੈਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

-ਪ੍ਰਭਾਗੀ 4



ਇਹ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕੱਲੇ ਇੱਕੱਲੇਪਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬੁੱਤਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ।

# 02

## ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਢੰਗ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਲ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਕੁਝ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ (✓) ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ / ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ / ਦੋਸਤ ਗੁਆਇਆ		ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕੀ ਬਿਜਾਣਾ ਹੈ	
ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਘਰ / ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ ਵੱਲ ਹਾਂ		ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ	
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ		ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ	
ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵੱਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ		ਮੇਰਾ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ	
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ		ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਵਾਜਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ	
ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ		ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਸ਼ਿਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ	
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ		ਹੋਰ:	

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰੋ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸੁਝਾਅ: ਜੇ ਆਖਰੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਪੰਨੇ ਤੇ ਆਓ।

# 03

## ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਵਾਂ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਕਹਿੜੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ (✓) ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਲਿਖੋ।**

ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ		ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ	
ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ		ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਮੈਨੂੰ	
ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਾਂਗੀ		ਮੈਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ	
ਕਸਿ ਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ		ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ	
ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ		ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ	
ਰਸ਼ਿਤਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ		ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ	
ਮੈਂ ਅਪਾਹਜ ਹਾਂ		ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਲੋਪ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	
ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ		ਹੋਰ:	



ਉਪਰੋਕਤ ਵੱਜੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਜੋਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਲੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨਾਲ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ....		ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ....	
ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ....		ਮੈਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ....	
ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ...		ਮੈਂ ਦੇਖਣਾ ਚੁਣਨਾ ਆ ...	
ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ....		ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ....	
ਮੇਰੇ ਕੋਲ .....		ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਲਥਿ ...	

# 04

## ਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਆਮ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਲਈ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ?

ਸੁਝਾਅ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵੱਲੋਂ ਉਹ **ਲੋਕ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ** ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸੁਝਾਅ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ **ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ**, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਨਰਾਂ, **ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ**।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਕੀ ਹਨ?

ਸੰਕੇਤ: ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ** ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਅਤੀਤ ਵੱਚਿ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੜੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮਲੀਆਂ ਹਨ?

ਸੁਝਾਅ: ਇਸ ਵੱਚਿ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਕਸਿੰ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ।

# 05

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ!

ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਕ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਚੋਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਿਫ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਹਿ ਤਬਦੀਲੀ, ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕੇਤ: ਪਛਿਲੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਚਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਥਿਤੀ	ਯੋਜਨਾ

“

### ਮਨਸੂਰ 'ਖੁਸ਼' ਲਾਧਾਨੀ ਨਾਲ ਮਲਿਓ

ਮਨਸੂਰ ਲਧਾਨੀ 73 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ 'ਕੇਅਰ ਫਾਰ ਦਿ ਐਡੇਰੀ' ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵੱਚਿ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਉਹ 1973 ਵੱਚਿ ਕੈਨੇਡਾ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਪਛਿਲੇ 35-40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ' ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵੱਚਿ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੱਸਿ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਸਰਕਾਰਾਂ, ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵੱਚਿ ਆਯੋਜਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵੱਚਿ ਹੱਸਿ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਸੂਰ ਨੇ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਲਾਧਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪਰਵਾਸੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੈ। ਉਹ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਉਕਿ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਰਵਾਸੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਮਾਂ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਅਿਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਸਿ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਜੀ ਲਾਭ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੇਅਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਜਹਿਾ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਉਕਿ ਮੈਂ ਰਟਿਾਇਰ ਹੋਏ ਵਅਿਕਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

”

ਚਹਿਰੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਫਿਲਕਿਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਹੈ?



ਮੈਂ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ



ਮੈਂ ਹੁਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ

ਸੰਕੇਤ: ਸਫ਼ਾ 3 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਸਫ਼ਾ 13' ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ, ਕੀ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਸੀ? ਜਾਂ ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸੀ?

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।**

ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਟਪਿ ਸੀਟ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਮੈਪ ਵੇਖੋ: ਸਮਾਜਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਪੰਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਪਹੁੰਚ ਗਾਈਡ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਅਨਾਮ ਰਹੇਗੀ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਹੈਲਟਨ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-866-457-8252
- ਸਪੈਕਟਰਰਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਪੀਲ: ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ): 905-459-7777
- ਟੇਲ-ਟਚ ਰੀਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: 1-800-387-7127

# 06

## ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਾਧਨ

ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਝਾਣ	ਬਾਹਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ
ਸੋਗ	ਸਦਮੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ, ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਗੌਡ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ (ਹਾਲਟਨ ਅਤੇ ਪੀਲ) : 905-848-4337 ਜਾਂ Acclaim Health(ਹਾਲਟਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: 1-800-387-7127
ਨਵਾਂ ਘਰ / ਆਂਢ ਗੁਆਂਢ	ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵੱਲੋਂ 2-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ <a href="http://www.211ontario.ca">www.211ontario.ca</a> ਤੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਲੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <a href="http://www.hipinfo.ca">http://www.hipinfo.ca</a> ਤੇ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪੀਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵੱਲੋਂ ਹਾਲਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡੇਟਾਬੇਸ <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> ਤੇ ਜਾਓ।
ਸਹਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ	ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਹਿਤ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟੇਰੀਓ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-797-0000। ਕਸਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਲਈ 1-800-445-1822 ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਭਾਸ਼ਾ	ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕੌਂਸਲ (ਐਚ ਐਮ ਸੀ) ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: 905-842-2486 ਜਾਂ, ਨਿਊਕਮਰ ਸੈਟਰ ਆਫ਼ ਪੀਲ: 905-306-0577
ਤਕਨਾਲੋਜੀ	ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੇ ਜਾਓ।
ਆਵਾਜਾਈ	ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 3-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ <a href="http://www.hipinfo.ca">www.hipinfo.ca</a> ਵੱਲੋਂ ਹਾਲਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡੇਟਾਬੇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲੋਂ ਵਸਿਸ਼ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <a href="https://peel.cioc.ca">https://peel.cioc.ca</a> ਤੇ ਪੀਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵੇਖੋ।
ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ	ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (Skype, Facetime, Facebook, Wechat, Whatsapp)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈਕ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ	ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਵਸਿਵਾਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ 2-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ' ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਨਗਰਪਾਲਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 3-1-1 ਤੇ ਕਰੋ। 2-1-1 ਅਤੇ / ਜਾਂ 3-1-1 ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ, ਗੋਪਨੀਯ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੱਲੋਂ 24-ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ	ਸੰਘੀ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸਿ ਕੈਨੇਡਾ 1-800-622-6232 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਵੀਸੀਅਲ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸਿ ਓਂਟੇਰੀਓ ਨੂੰ 1-800-267-8097 ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਹਵਾਲੇ

Campaign to End Loneliness (2018). About Loneliness. Retrieved from:  
<https://www.campaigntoendloneliness.org/>

Office for Senior Citizens (2015). Looking out for one another. Retrieved from:  
<http://superseniors.ms.govt.nz/documents/age-friendly-communities/preventing-social-isolation/osc301-looking-out-for-one-another.pdf>

Masi, C.M., Chen, H., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.

## ਨੋਟ

ਇਹ ਸਾਧਨ 2015-19 ਏਲਡਰ ਰਸਿਰਚ, ਓਕਵਲਿ ON, ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਲਿਡੀਗ ਕਨੈਕਟਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟਸ (65+) ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਇਕੱਲਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤਸਲਾਹ ਲਈ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਟੂਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਐਂਡ ਹਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼ ਰਸਿਰਚ ਕੌਂਸਲ ਦੁਆਰਾ ਸਹਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।



Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada

Canada