ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਫ਼ੁਰਤੀਲਾ ਬੁਢਾਪਾ ਗਾਈਡ

Surrey **Age Friendly**

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਸਰੀ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ, ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਛੇ ਟਾਊਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ 6
ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮੌਕੇ 7
ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 8
- ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 8
- ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 8
- ਵਿਰਾਸਤ 9
- ਪਾਰਕ 9
- ਸਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ 10
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੌਕੇ 10

ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ 12-13

ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 14
- ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ 16
- ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰਿਪਰੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ 16
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਸੇਵਾਵਾਂ 18

ਦੇਖਭਾਲ 20
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਰਗੀ ਸਹਾਇਤਾ 20

ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ 22
- ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਮਕਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ 22
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ/ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ 22
- ਕਿਰਾਇਆ 22
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ (Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER)) 23
- ਮਕਾਨ ਮਲਕੀਅਤ 23
- ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ 23
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੁਢਾਪਾ 23
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 24

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਜਾਣਾ 26
- ਪੈਦਲ ਚਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ 26
- ਪੈਦਲ ਚਾਲਕਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਰੂਟ 26
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ 26
- HandyDART(ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ) 26
- TaxiSaver(ਟੈਕਸੀਸੇਵਰ) ਅਤੇ HandyCard (ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ) 27
- BC ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 27
- ਟਰਾਂਸਿਟ ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 27
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ 28
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਹੈ 28
- ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੂਪਸ 28
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Leisure Access Program (LAP)) 29
- ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਜਾਣਕਾਰੀ 30

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ 32
- ਸਰੀ ਪਸ਼ੂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ 32
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਤੇ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸ 32
- ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕ 33

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ 34
- BC ਦੀ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 34
- ਬ੍ਰੈਅਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ 34
- ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੋਬਾਇਲ ਕਲੀਨਿਕ 35
- BC ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ 35

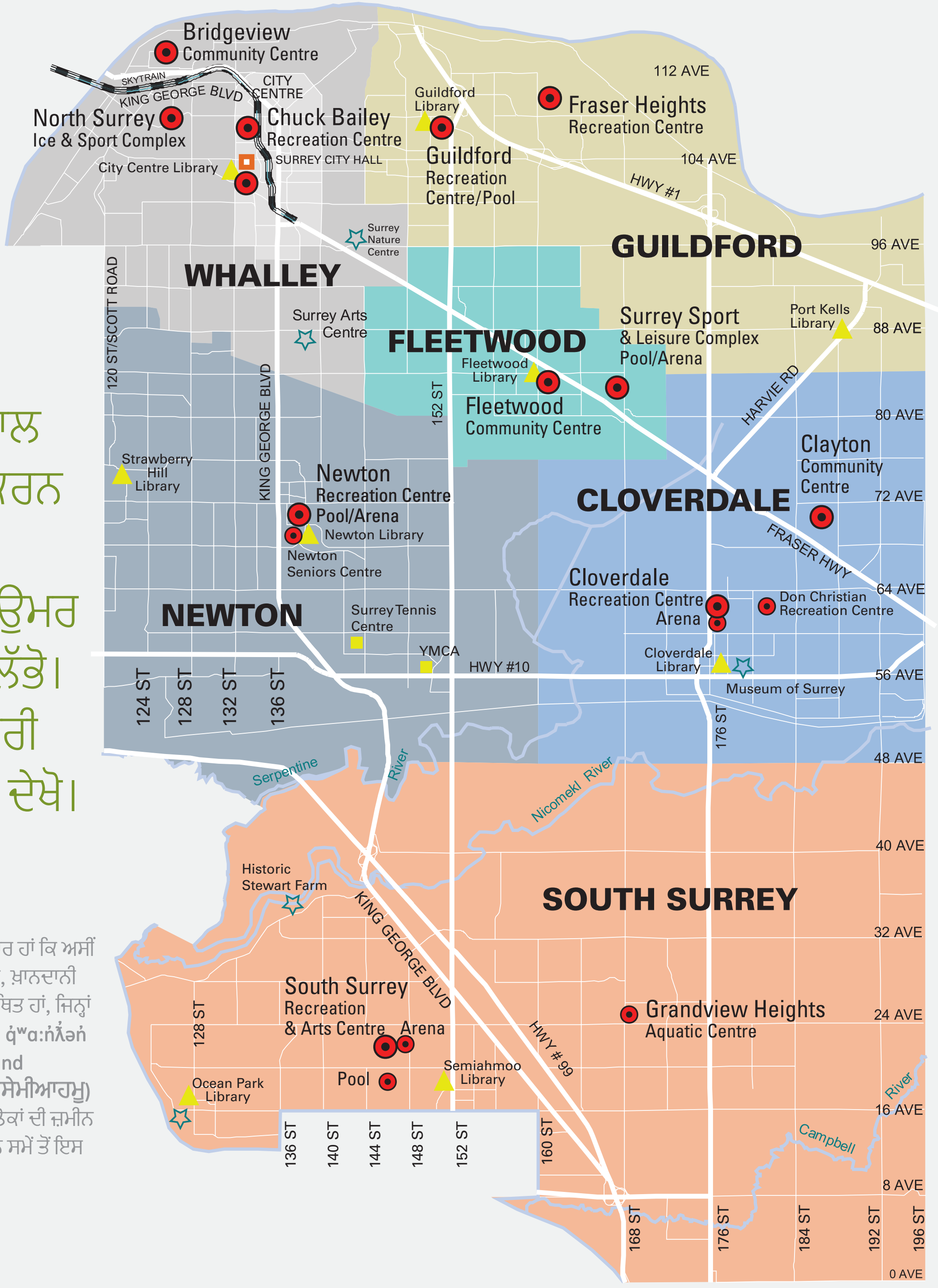
ਆਪਣੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 36
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਧਨ 36
- ਕਬਰਿਸਤਾਨ 36

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ 37-39

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਛੇ ਟਾਊਨ ਸੈਂਟਰ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ। ਸਾਲ ਭਰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਗਾਈਡ ਲਓ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ www.surrey.ca/recreation ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ।

ਵਾਕਇਟ (WALKit) ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਦੇ ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਰੂਟ ਲੱਭੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 26 ਦੇਖੋ।



ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੋਸਟ ਸੈਲਿਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰਾਸਤੀ, ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਅਸਮਰਪਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚq̓ic̓əy̓ (Katzie/ ਕੇਟਜ਼ੀ), q̓ʷɑ:n̓ƛ̓ən̓ (Kwantlen/ ਕਵਾਂਟਲਿਨ), and səmyámə (Semiahmoo/ ਸੇਮੀਆਹਮੂ) ਧਰਤ-ਅਧਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਮੂਲਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਅਨਾਦਿ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੇ ਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ, ਆਪਣੀ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਨੀਤੀ ਰਾਹੀਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਗੂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਢਾਂਚਾ ਹੈ, ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਵਕਾਲਤ, ਨੀਤੀ, ਭਾਈਵਾਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਡਿਲੀਵਰੀ ਰਾਹੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।

ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਨੈਟਵਰਕ

ਨੀਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਅਨੁਕੂਲ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਸੇਵਾ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ।
- ਰਣਨੀਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਜ਼ਾਮ ਦੇਣਾ।
- ਸ਼ਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਪਰੋ੍ਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ ਸੈਕਟਰਾਂ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉੱਦਮ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ), ਐਕੇਡੀਮੀਆਂ, ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਡਿਵੀਜ਼ਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ, ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਰੀ ਫਾਇਰ ਸਰਵਿਸਜ਼ , ਸਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਉਪ-ਨਿਯਮ, ਆਵਾਜਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ), ਪੁਲਿਸ, ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink), ਸਰੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਆਗੂ ਕਮੇਟੀ (Surrey Accessibility Leadership Committee (SALT)), ਅਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਰੀਜਨ ਐਬੋਰੀਜ਼ਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ (Fraser Region Aboriginal Friendship Centre (FRAFCA)) I

ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮੌਕੇ

ਵੱਖ -ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਸਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਹੋਰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜੁੜ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ।

ਵੈਬੀਨਾਰ ਅਤੇ ਫੋਰਮ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਜਸ਼ਨ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਿਵਸ

ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ

ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹੱਬ

ਵਾਕਇਟ (WALKit)

ਟਰਾਈ ਇਟ (Try It) ਸਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਗੇਮਸ

ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਿਆਂ

ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

www.surrey.ca/recreation | 604-501-5100

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸਰੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਜਾਂ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ, 55 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸ਼ੌਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ, ਇਕ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਬੱਸ ਤੇ ਸ਼ਫਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ। ਖਾਸ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ।

ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਪਾਸ

ਪੂਲ, ਏਰੀਨਾਸ, ਜਿੰਮ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਮਤ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ ਸਾਲਾਨਾ ਪਾਸ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ

www.surrey.ca/arts

ਸਰੀ ਆਰਟਸ ਸੈਂਟਰ

13750 88th Avenue | 604-501-5566

ਸਰੀ ਵਿੱਚ, ਸਰੀ ਆਰਟ ਗੈਲਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀ ਸਿਵਿਕ ਥਿਏਟਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਵਾਸ਼ਰੂਮਾਂ, ਰੈਂਪਾਂ ਅਤੇ ਲਿਫਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਰਟ ਗੈਲਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੀਆਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ, ਸਥਾਈ ਕਲਾ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਟੂਰਾਂ ਅਤੇ ਆਰਟ ਕਲਾਸਾਂ ਵਰਗੇ ਮੁਫ਼ਤ ਇਵੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਰੀ ਸਿਵਿਕ ਥਿਏਟਰ ਵਿਭਿੰਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਲੈਸ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਨੇਤਰਹੀਣ ਲੋਕ vocaleye.ca ਰਾਹੀਂ ਚੁਣਿੰਦਾ ਸ਼ੋਅ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਰਾਸਤ

www.surrey.ca/heritage

ਹਿਸਟੋਰਿਕ ਸਟੂਅਰਟ ਫਾਰਮ (Historic Stewart Farm)

13723 Crescent Road | 604-591-4627

ਇਹ ਆਪਣੇ -ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਰਾਸਤੀ ਥਾਂ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਐਲਜੇਨ ਹੈਰੀਟੇਜ਼ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ ਉਦੋਂ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੀ। 1890 ਦੇ ਬਣੇ ਇਸ ਫਾਰਮਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਘੁੰਮੋ-ਫਿਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਲ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਵਿਰਾਸਤੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ, ਸਮਾਗਮਾਂ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ।

ਇੱਥੇ ਹੁਣ **ਸਾਊਥ ਸਰੀ ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਕਾਰਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨਾਮੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਹੂਲਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।** ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਲਵਾਸੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਰੀਤਾਂ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀ ਦਾ ਅਜਾਇਬ ਘਰ (Museum of Surrey)

17710 56A Avenue | 604-592-6956

ਸ਼ਾਨਦਾਰ, ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਸਦਾ-ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ, ਸਰੀ ਦਾ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਧੁਨਿਕ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਸੈਂਟਰ, ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਹਾਲ (ਆਦਿਵਾਸੀ ਹਾਲ), ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੈਲਰੀ, TD ਐਕਸਪਲੋਰ ਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਰਗੇ ਖਾਸ ਆਕਰਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਪਾਰਕ

www.surrey.ca/parks

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇੜੇ ਹੈ।

ਸਰੀ ਵਿੱਚ 800 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਰਕ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋ 200 ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁੱਹਈਆ ਹਨ ਅਤੇ 600 ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸੌਮਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢਿਆਂ ਦੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਗੀਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ 650 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਰਸਤੇ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਬੈਂਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲਾੱਟ ਵਿੱਚ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਟਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਸਰੀ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਸਥਾਨ (Surrey Archives)

17671 56th Avenue | 604-502-6459

ਸਰੀ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਸਥਾਨ ਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਮੂੰਹ ਬੋਲਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਨਕਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖੋ। ਸਾਡੇ ਦਿਲਕਸ਼ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਜਾਣੋ, ਕਿਸੇ ਆਉਟਰੀਚ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਬੈਠੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਰੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਸਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ

www.surreylibraries.ca

ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੂਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੱਥ ਖੋਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵੱਧ ਫੁੱਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ

ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਬੁੱਕ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਆਮ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਮੱਦਦ

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ

ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਸਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਾਹਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੈੱਸਬਿਲਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ /ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

604-598-7399

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਹੋਮ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਡੀਉ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ।

ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕੇ

www.surrey.ca/volunteer | 604-598-5863

ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰ ਕਈ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ: ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਵੋ (SPIRIT)

ਸਪਿਰਿਟ (SPIRIT) ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪਾਹਜ਼ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਕਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਲੰਟੀਅਰਸ, ਸ਼ਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਕੀਮਤੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਵਧੀਆ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸ਼ਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ SPIRIT@surrey.ca ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹੱਬ

ਜੁੜੇ ਰਹੋ!

ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹੱਬ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਨੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਜ਼ਰੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਹੁੰਚ, ਡਿਵਾਈਸਾਂ, ਸਿਖਲਾਈ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਰਚੁਅਲ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖੇ ਸਰੋਤ।

ਸਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖ਼ਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਡਿਵਾਈਸ ਲਿਆਓ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਜੁੜਨ ਲਈ www.surrey.ca/digitalhub 'ਤੇ ਜਾਓ!

ਕਲੋਵਰਡੇਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲੱਬ (Cloverdale Seniors Computer Club)

6188 - 176th Street | 604-598-7960

ਕਲੱਬ ਆਪਣੇ ਟਿਊਟੋਰੀਅਲਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਪੀਕਰ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰਤਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ।

ਨਿਊਟਨ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲੱਬ (Newton Senior's Computer Club)

13775 - 70th Avenue | 604-501-5010

ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲਾਸਾਂ,ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਟੈਕ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਜੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ।

ਸਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬ੍ਰੇਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (Brella Community Services Society)

www.brellasociety.ca

15008 - 26 Avenue | 604-531-9400 ext 220

ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਬਜੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕਲਾਸਾਂ। ਬੇਸਿਕ ਇੰਟਰਨੈਟ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀ-ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.brellasociety.ca/tech-buddies-computer-lessons 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਸੀਨੀਅਰਸ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਖਲਾਈ (PICS ਸੁਸਾਇਟੀ)

www.pics.bc.ca

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਤਿੰਨ-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਲੈਪਟਾਪ ਅਤੇ ਫੋਨਾਂ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਟੂਲਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ www.seniorssocialinclusion.ca/newton ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 604-596-7722, ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 109 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਵੈਬੀਨਾਰ

www.surrey.ca/seniors

ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ,ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਆਵਾਜਾਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਅੱਗ ਬੁਝਾਉ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ, ਵਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਰੋਤ: ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਕਿਰਾਇਆ, ਮਾਲਕੀ, ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਹੱਕ, ਬਿਹਤਰ ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਸਰੋਤ: ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ, CPP, OAP

ਬਲੂਪ੍ਰਿਟ ਪਾਥਵੇਅਜ਼

communitysafety@surrey.ca

ਬਲੂਪ੍ਰਿੰਟ ਪਾਥਵੇਜ਼ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਆਊਟਰੀਚ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀ ਦੇ 13 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਊਟਰੀਚ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਗੈਂਗ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਹਮੋ -ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਖ਼ਾਸ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀਕਰਨ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਂਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ

www.empowersurrey.ca
communitysafety@surrey.ca

ਸਰੀ ਐਂਟੀ-ਗੈਂਗ ਫੈਮਿਲੀ ਇੰਪਾਵਰਮੈਂਟ (SAFE) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪਾਸਾਰ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗੈਂਗ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਣ । ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਸਰੀ ਗੈਂਗ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਾਧਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਆਇਰਿਸ (Project IRIS)

www.surrey.ca/iris
projectiris@surrey.ca

ਆਪਣੇ ਆਂਢ - ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਚ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ IRIS ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੈਮਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ IRIS ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕਲੋਜ਼ਡ-ਸਰਕਟ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੇਟਾਬੇਸ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀ ਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੈਮਰਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਵੈਇੱਛਕ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ IRIS:

- ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਫੁਟੇਜ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਹੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ IRIS ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ! www.surrey.ca/iris**ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ**

ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਮਰਾ ਫੁਟੇਜ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਸੁਰਾਖ਼ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਜ਼ੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

www.surrey.rcmp-grc.gc.ca

ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਜੁਰਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ, ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਹੋਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਭੂਰਵਕ ਕਰਨ, ਅਪਰਾਧਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ

ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਡੇਟਾਬੇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਹਰੇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਜੁਰਮ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1	**ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 9-1-1** (ਕਿਸੇ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਅਪਰਾਧ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧਮਕੀਆਂ ਬਾਰੇ)
2	**604-599-0502 ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ** (ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਜੁਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ)
3	**ਸਰੀ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਛੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ**
4	**9-1-1 ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜ ਕੇ** (ਬਹਿਰੇ, ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਈ ਹੋਵੇ)

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.surrey.ca/fireservice | 604-543-6780

ਜਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਾਰਵਾਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਓਗੇ। ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ

ਆਪਣੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਚਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਰੀ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਗੀਆਂ।

- ਘਰ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਥਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਦਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੋਕ ਅਲਾਰਮ ਬਦਲੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਾਰਡ-ਵਾਇਰਡ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

www.getprepared.gc.ca

ਸਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SEP) ਭੁਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ, ਵੱਡੇ ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਤਿ-ਗੰਭੀਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Alertable/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨਸ

www.surrey.ca/emergencynotifications

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁਣ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਭੇਜਣ ਲਈ Alertable ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਭੂਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ, ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਗੇ।

ਇਹ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗੀ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਕਰਨ ਅਪਡੇਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ, ਈਮੇਲ, ਫੋਨ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਹੋਮ ਸਮਾਰਟ ਸਪੀਕਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

www.publichealth.gc.ca/seniors

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ
- ਬਾਲਗ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਘਾਟਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਮਕਾਉਣਾ, ਅਪਮਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ, ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ, ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਰੋਕਣਾ, ਡਾਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਨਿੱਜਤਾ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਨਿੱਜਤਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ, ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਵੈ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਸਫ਼ਲਤਾ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੰਪੱਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਘਾਟੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਵਾਜਬ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ 5 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 ਮਾਮਲਾ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ

Fraser Health Home/ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਹੋਮ

www.fraserhealth.ca | 1-855-412-2121

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮਾਹਰ ਸਟਾਫ ਉਪਲੱਬਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

BC ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

www.familycaregiversbc.ca | 1-877-520-3267

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਾ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਹੱਬ
- ਤਿਮਾਹੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਅਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਈ-ਨਿਊਜ਼

ਬ੍ਰੈਅਲਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਿਯੋਗ

www.brellasociety.ca/caregiver-support
604-531-9400 ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 219

- 1-1 ਦੇਖਭਾਲ
- ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ੈਸ਼ਨ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ

ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ (DIVERSEcity)

ਈਮੇਲ senior@dcrs.ca ਜਾਂ 604-547-1262।

- 1-1 ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ
- 1-1 ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹ
- ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ੈਸ਼ਨ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ
- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ

ਸਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

www.surrey.ca/about-surrey/housing-homelessness

ਚਾਹੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੋਵੇ, ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਬਜੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਸਤੀ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਘਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਾ, ਵਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ, ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ, ਕਿਰਾਇਆ, ਮਾਲਕੀ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪਰੋਗਰਾਮ
- ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਬੱਚਤ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ/ਜਟਿਲ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

www.fraserhealth.ca

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ

www.tenants.bc.ca

ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

> ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਢੁਕਵੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਅਜੇਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ (Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER))

www.bchousing.org/housing-assistance/rental-assistance-programs/SAFER

BC ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ (Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER)) ਘੱਟ ਤੋਂ ਮੱਧ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ BC ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਯੋਗ BC ਨਿਵਾਸੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਸੈਫਰ (SAFER) ਕਿਰਾਏ ਉੱਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਨਕਦ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ

www.surrey.ca/mypropertyaccounts

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ, ਯੂਟੀਲਿਟੀ, ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ surrey.ca 'ਤੇ MyPropertyAccounts ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪਾਓ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਕਸ, ਯੂਟੀਲਿਟੀ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਤੋਂ ਫੋਲੀਓ ਜਾਂ ਖਾਤਾ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਯੂਟੀਲਿਟੀ ਬਿਲਿੰਗ

www.surrey.ca/utilities

ਜਾਇਦਾਦ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵਾਟਰ ਮੀਟਰ ਹੈ, ਸਾਲ ਭਰ ਵਾਟਰ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੀਟਰ ਬਾਕਸ ਉੱਤੇ ਪੌਦੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਸਾਲ ਭਰ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਝਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮੀਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ

www.surrey.ca/propertytaxes
www.gov.bc.ca/homeownergrant

ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਨੋਟਿਸ ਮਈ ਵਿੱਚ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦੇਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਇਦਾਦ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਲਈ gov.bc.ca/propertytaxdeferment 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਆਪਣੀ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਦਾਅਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯੂਟੀਲਿਟੀ ਲਾਗਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੁਇਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣਾ

www.cmhc-schl.gc.ca | 1-800-668-2642

ਕੈਨੇਡਾ ਮੋਰਟਗੇਜ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਕੋਲ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿੰਭਿਨ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਘਰੇਲੂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਜੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਸਵੈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਾਈਡ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਬਾਰੇ – ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਨਾਲ: ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ

ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ/ਬਿਹਤਰ ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.betterathome.ca

BC ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65+ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਘਰੇਲੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। (ਸਬੂਤ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ)।

ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ, ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਯੂਨਾਈਟਡ ਵੇਅ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹੈਲਦੀ ਏਜਿੰਗ (United Way British Columbia Healthy Aging) ਪੂਰੇ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ 260 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ 85 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਧਾਰਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਸਥਾਨਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਨੂੰ B.C. ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਯੂਨਾਈਟਡ ਵੇਅ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹੈਲਦੀ ਏਜਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੱਦਦ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਬ੍ਰੇਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (Brella Community Services Society)

www.brellasociety.ca

ਡਾਇਵਰ੍ਸਿਟੀ (DIVERSEcity)

www.dcrs.ca

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Progressive Intercultural Community Services, PICS)

www.pics.bc.ca/programs/community-programs/senior/better-at-home

SUCCESS/ਸਕਸੈਸ

www.successbc.ca/better-at-home

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਆਵਾਜਾਈ

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ www.surrey.ca/report 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 604-591-4011 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ

www.translink.ca | 604-953-3333

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ 45 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਸ ਰੂਟ ਹਨ। ਔਨਲਾਈਨ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ www.translink.ca/trip-planner ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਥਾਂ ਦਰਜ ਕਰੋ।

WALKit/ ਵਾਕਇਟ

www.surrey.ca/walkit

ਇਧਰ -ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਘੁੰਮਣਾ, ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪੈਦਲ ਰਸਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬ ਨਕਸ਼ਾ ਵਰਤੋ!

ਵਾਕਇਟ (WALKit) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਅਸੀਂ 55+ ਉਮਰ ਵਰਗ ਲਈ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ, ਸਾਲ ਭਰ ਮੁਫ਼ਤ ਗਾਈਡ ਸੈਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ? ਸਾਡਾ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਵਾਕਇਟ (WALKit) ਵੈੱਬ ਮੈਪ ਵਰਤੋ, ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਟੂਲ ਜੋ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੈਦਲ ਰਸਤੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HandyDART/ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ

www.translink.ca/HandyDART

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਦੀ ਇੱਕ ਘਰ-ਘਰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਪਾਹਜ਼ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਯਾਤਰਾ ਸਿਖਲਾਈ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 604-953-3636 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਟੈਕਸੀਸੇਵਰ (TaxiSaver) ਅਤੇ ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ (HandyCard)

ਟੈਕਸੀਸੇਵਰ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਪਾਹਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਹੈ।

BC ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www2.gov.bc.ca/gov/content/transportation

1-866-866-0800

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ BC ਤੋਂ ਹੋ ਅਤੇ BC ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਨਾ ਬੱਸ ਪਾਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। BC ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਸਾਲਾਨਾ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਪਾਸ ਆਮ ਆਵਾਜਾਈ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) 'ਤੇ ਨਹੀਂ।

ਆਵਾਜਾਈ ਸਲਾਮਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਦੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪੁਲਿਸ ਫੋਰਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਚ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ 604-515-8300 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 87-77-77 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਜ ਭੇਜੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੈਦਲ ਚਾਲਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਇੱਕ ਪੈਦਲ ਚਾਲਕ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਫੁੱਟਪਾਥ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਰੈਂਪ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੜਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ।

ਸਕੂਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, RCMP ਦੇ ਸਕੂਟਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੇਜ www.bc-cb.rcmp-grc.gc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ' 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਰੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਰੂਟਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਇਕਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.surrey.ca/cycling'ਤੇ ਜਾਉ

ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, www.bccycling.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬਾਈਕ ਸੈਂਸ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਓਪਰੇਟਰਜ਼ ਮੈਨੂਅਲ ਦੀ ਕਾਪੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਹੈ

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਨੇ ਭੌਤਿਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਪਾਰਕਾਂ, ਅਤੇ ਮਿਊਂਸਪਲ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਵੈਬਪੰਨੇ ਪਹੁੰਚ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਫਿਟਨੈਸ ਉਪਕਰਨ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਪੂਲ ਰੈਂਪ।

ਸਰੀ ਦੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ www.surrey.ca/accessibility ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੂਪਸ

ਸ਼ਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਵੱਖੋ -ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ 'ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੂਪਸ' ਹਨ। ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੂਪਸ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ 'ਟੀ-ਕੋਇਲ' ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਸ ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੈਕਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਆਵਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੁਣ ਸਕਣ।

ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੂਪਸ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ?

ਹੀਅਰਿੰਗ ਲੂਪ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਟਾਫ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

Chuck Bailey Recreation Centre
ਚੱਕ ਬੇਲੀ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ
13458 107A Avenue
Multipurpose Room/ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਕਮਰਾ

Clayton Community Centre
ਕਲੇਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ
7155 187A Street

Cloverdale Recreation Centre
ਕਲੋਵਰਡੇਲ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ
6188 176th Street
Multipurpose Room/ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਕਮਰਾ

Fleetwood Community Centre
ਫਲੀਟਵੁੱਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ
15996 84th Avenue
Large Hall/ਵੱਡਾ ਹਾਲ

Guildford Recreation Centre
ਗਿਲਡਫੋਰਡ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ
15105 105th Avenue
Multipurpose Room/ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਕਮਰਾ

Newton Seniors Centre
ਨਿਊਟਨ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ
13775 70th Avenue
Large Hall/ਵੱਡਾ ਹਾਲ

South Surrey Recreation & Arts Centre
ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਆਰਟਸ ਸੈਂਟਰ
14601 20th Avenue
Gym #3

Surrey City Hall
ਸਰੀ ਸਿਟੀ ਹਾਲ
13450 104th Street
Council Chambers /
ਕੌਂਸਲ ਚੈਂਬਰਜ਼

ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਫ਼ਰ

ਜਦੋਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ:

- ਆਟੋਮੇਟਿਡ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਅਤੇ ਸੁਣਨਯੋਗ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ
- ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਸੀਟਾਂ
- ਨੀਵੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਰੈਂਪ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਯਾਤਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਤਰ ਸਕਣ

ਨੇਤਰਹੀਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ, ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਟੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸਾਈਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹੂਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Leisure Access Program, LAP)

www.surrey.ca/LeisureAccess | 604-502-6325
LeisureAccessProgram@surrrey.ca

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀ ਦੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਵਿਆਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।

ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪਹੁੰਚ

ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ

www.dcrs.ca | 604-597-0205
13455 76th Avenue

ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਿਚਨ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਾਰਡਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ
- ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਬਜੁਰਗਾਂ ਲਈ ਨਿਵਾਸ ਸਹਾਇਤਾ
- ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਰਕਲ ਅਤੇ ਸਟੇਇੰਗ ਐਕਟਿਵ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਲੱਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਬਜੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੌਕੇ
- ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ
- ਬਜੁਰਗਾਂ ਲਈ ਥੈਰੁਪੀਐਟਿਕ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਨਵੇਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰੋਗਰਾਮ

ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.options.bc.ca

ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।

9815 140th Street | Carole Wahl Building
604-584-5811

13520 78th Avenue | Newton Office
604-596-4321

S.U.C.C.E.S.S/ ਸਕਸੈਸ

www.successbc.ca | 604-588-6869
#100 - 15117 101st Avenue

S.U.C.C.E.S.S ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਬਹੁ-ਸੇਵਾ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਜ਼ੈਕ (MOSAIC)

www.mosaicbc.org | 778-591-9334
#200 - 7134 King George Blvd

ਮੋਜ਼ੈਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਲੱਬ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਪਰਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

R ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ
E ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
S ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਾਥ ਲਈ ਸਮਾਜੀਕਰਨ
P ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
E ਵਿਭਿੰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ
C ਕ੍ਰਾਫਟ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਸ਼ੈਸ਼ਨ
T ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Progressive Intercultural Community Services, PICS)

www.pics.bc.ca | 604-596-7722
#205 - 12725 80 Avenue

ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ (Progressive Intercultural Community Services, PICS) ਸੋਸਾਇਟੀ 1987 ਤੋਂ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਬੰਦੋਬਸਤ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸਰੀ ਐਨੀਮਲ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

animalinfo@surrey.ca | 604-574-6622 17944 Colebrook Road

ਐਨੀਮਲ ਸ਼ੈਲਟਰ ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 6:00 ਵਜੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ। ਸਿਰਫ਼ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ।

ਗੋਦ ਲੈਣ ਲਈ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 2:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ

ਸਰੀ ਐਨੀਮਲ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (Surrey Animal Resource Centre, SARC) ਪਸ਼ੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿੱਚ ਮਾਪਣਯੋਗ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

SARC ਦਾ ਸਵਾਗਤੀ ਕੇਂਦਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 11:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ 604-574-6622 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖਣਾ
- ਕਿਸੇ ਗੁੰਮੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ
- ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ

ਨਾਲ ਹੀ, ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ SARC ਇਵੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ , ਚੱਲ ਰਹੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦੇ 4 ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

1. ਪੈਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਾਨ www.canadahelps.orgਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦਾਨ ਸਵਾਗਤੀ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੈਲਟਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੀਲੇ ਯੂਲਾਈਨ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਆਈਟਮਾਂ ਸਾਡੇ Amazon www.amazon.ca/hz/wishlist/intro
4. ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 604-574-6622 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਲਾਇਸੰਸ ਬਣਵਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ

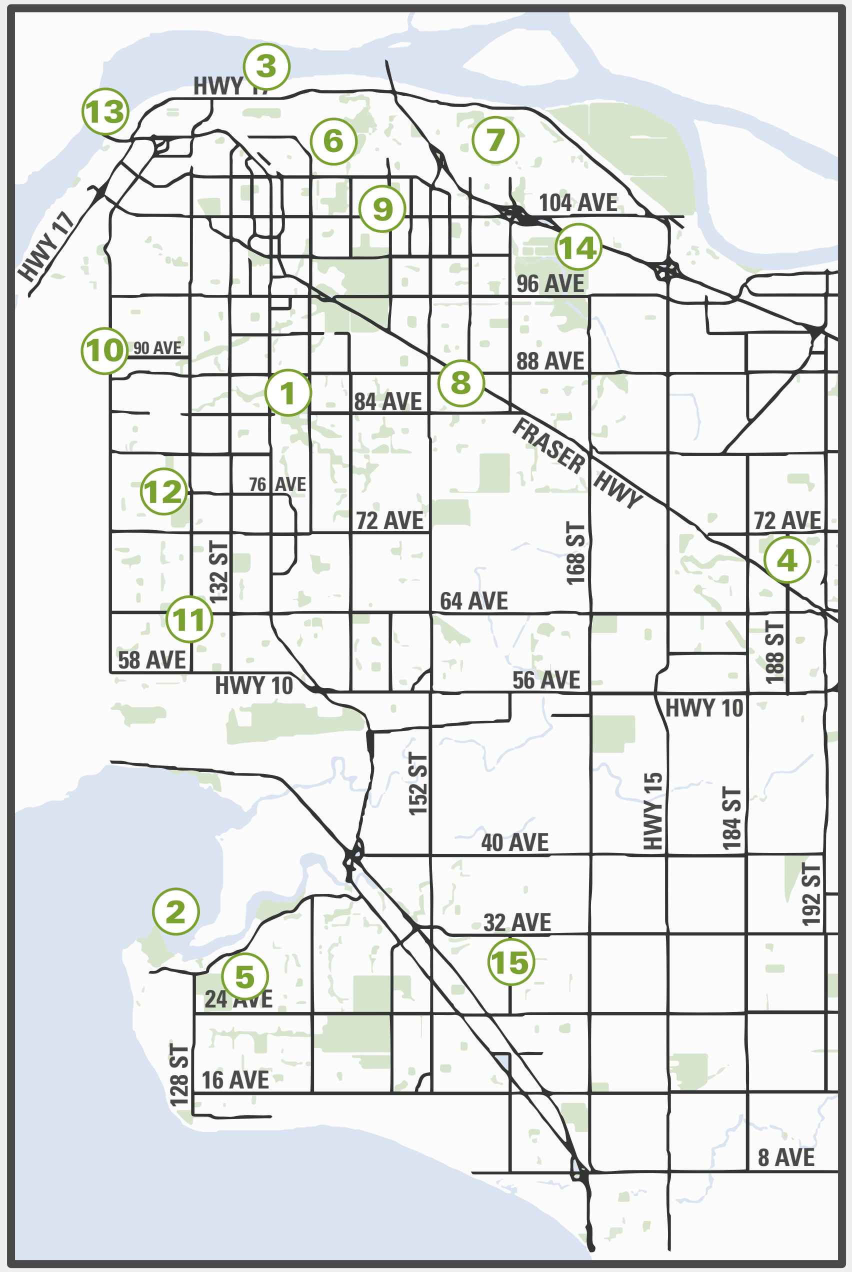
- ਟੈਗ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਕੁੱਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੁੱਤੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬੀ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਈ-ਬਿਲਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.surrey.ca/dogs 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 604-592-2601 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਪਾਰਕ

ਸਰੀ ਦੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ



1. **Bear Creek Park**
8448 King George Blvd
2. **Blackie Spit Park**
3136 McBride Avenue
3. **Bolivar Park**
13591 Crestview Drive
4. **Clayton Park**
7011 188th Street
5. **Dogwood Park**
13485 20th Avenue
6. **Forsyth Park**
10659 140th Street
7. **Fraser View Park**
11210 159A Street
8. **Freedom Park**
15452 84th Avenue
9. **Hawthorne Rotary Park**
10513 144th Street
10. **Kennedy Park**
12171 90th Avenue
11. **Panorama Park**
12863 60th Avenue
12. **Serpentine Dog-Off-Leash Park**
12589 76th Avenue
13. **Tannery Park**
10761 Dyke Road
14. **Tynehead Regional Park**
16695 96th Avenue
15. **Wills Brook Park**
2955 160th Street

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

B.C. ਦੀ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

www.alzheimer.ca/bc

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ: 1-800-936-6033
(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੈਂਡਰਿਨ: 1-833-674-5007 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ: 1-833-674-5003
(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

First Link® ਫਸਟ ਲਿੰਕ® ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਹਾਇਤਾ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ First Link ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ - ਬੁਲੇਟਿਨਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ।

ਬ੍ਰੇਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (Brella Community Services Society)

www.brellasociety.ca | 604-531-9400

1977 ਤੋਂ, ਬਰੈਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮ ਸ਼ੇਅਰ ਸੋਸਾਇਟੀ) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਿਅਤ, ਸਰਗਰਮ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਜਾਗਰੂਕ ਮੈਂਬਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਿਸ਼ਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰ ਕਨੈਕਟਰਜ਼

ਸੀਨੀਅਰ ਕਨੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀ ਵਿੱਚ 55+ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਰੈਫਰਲ, ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਕਨੈਕਟਰ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਊਥ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਬਰੈਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 604-531-9400 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 203 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਮੋਬਾਈਲ ਕਲੀਨਿਕ (Falls Prevention Mobile Clinic)

www.fallsprevention@fraserhealth.ca
604-374-2273

ਫਾਲਸ ਪਰਵੈਨਸ਼ਨ ਮੁਬਾਇਲ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ, ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਚਾਰ ਥੰਮ੍ਹਾਂ (ਨਜ਼ਰ, ਦਵਾਈਆਂ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਭਾਗੀਦਾਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ (ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਕਾਈਨੇਸੀਓਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ) ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਇੱਕਲੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ,ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਥਾਰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲਗਭੱਗ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ, ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ।

BC ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

www.selfmanagementbc.ca | 604-940-1273

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀ ਰਿਕਰੈਸ਼ਨ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ BC

www.seniorsfirstbc.ca

ਦਾਖਲੇ ਲਈ**1-866-437-1940** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵੌਇਸ ਮੈਸੇਜ ਛੱਡਣ ਲਈ 2 ਦਬਾਓ। ਕਾਲਾਂ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਲਡਰ ਲਾਅ ਕਲੀਨਿਕ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ BC, ਸ਼ਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਕਲੀਨਿਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਲੀਨਿਕ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੁਆਰਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 604-437-1940 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਕੀਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦਾਂ - ਸਧਾਰਨ ਵਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਡਰ੍ਹਾਫਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਤ
- ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸਮਝੌਤੇ ਅਤੇ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ ਦਾ ਡ੍ਰਾਫਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਛੋਟੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਲਤ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਤ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (ਨਾ ਮੋੜੇ ਗਏ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਰਜ਼ੇ, ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਸਾਂਝੇ ਖਾਤੇ, ਆਦਿ)

(ਨੋਟ: ਵਕੀਲ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ)।

ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸਹੂਲਤ
604-598-5770

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਨੇ ਸਨੀਸਾਈਡ ਲਾਅਨ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕਬਰਿਸਤਾਨ

Hazelmere/ ਹੇਜ਼ਲਮੇਰ

19184 16th Avenue

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਨੇ 1800 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਇਸ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ 1958 ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਫਨਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ 14 ਮਈ, 1922 ਹੈ। ਦਸੰਬਰ 2000 ਵਿੱਚ, ਹੇਜ਼ਲਮੇਅਰ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਵਜੋਂ ਸਰੀ ਹੈਰੀਟੇਜ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

Sunnyside Lawn/ ਸਨੀਸਾਈਡ ਲਾਅਨ

14850 28th Avenue

ਇਸ ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਨੇ 1954 ਵਿੱਚ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਹਿਲੀ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ 1 ਮਈ, 1954 ਹੈ। ਇਹ ਸੰਨੀਸਾਈਡ ਏਕਰਜ਼ ਅਰਬਨ ਫੌਰੈਸਟ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਵਜੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸੇਮਿਆਹਮੂ ਟ੍ਰੇਲ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਿਤ ਹੈ।

Surrey Centre/ ਸਰੀ ਸੈਂਟਰ

16671 Old McLellan Road

1880 ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ, ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਨੇ 1924 ਵਿੱਚ ਸਰੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ। ਕਬਰਿਸਤਾਨ ਡੇਟਾਬੇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ11 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1905 ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਪੁਲਿਸ/ਅੱਗ/ਐਂਬੁਲੈਂਸ 9-1-1
ਜ਼ਹਿਰ ਨਿਯੰਤਰਣ 604-682-5050
.... 1-800-567-8911
ਗੈਸ ਲੀਕ ਅਤੇ ਗੰਧੀ ਬਦਬੂ 1-800-663-9911

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰੀ

ਪੁਲਿਸ 604-599-0502
ਅੱਗ 604-543-6700
ਐਂਬੁਲੈਂਸ 604-872-5151
ਅਪਰਾਧ ਪੀੜਤ ਸਹਾਇਤਾ 1-866-660-3888
ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਸਰੀ 604-599-7600
ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੈ ਲਈ HealthLinkBC .... TTY: 604-875-0885
VictimLinkBC (ਵਿਕਟਿਮ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ) 1-800-563-0808
BC ਹਾਈਡ੍ਰੋ 1-800-224-9376
ਸਰੀ ਪਸ਼ੂ ਸਰੋਤ ਸੈਂਟਰ 604-574-6622

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ

HealthLinkBC/ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਮੇਤ) 8-1-1
ਵਿਕਟਿਮ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ /Victim LinkBC ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਔਖ/ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 7-1-1
ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ 1-855-412-2121
BC ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਪਲਾਨ (www.health.gov.bc.ca/msp) 604-683-7151
BC ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ 1-877-520-3267
First Link ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-800-936-6033
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-833-674-5003
ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੈਂਡਰਿਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-833-674-5007
ਵੈਨਕੂਵਰ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸਰੋਤ ਸੈਂਟਰ 604-687-8299
ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਇਕੁਇਪਮੈਂਟ/ਅਡਵਾਂਸਡ ਹੈਲਥ ਇਕੁਇਪਮੈਂਟ ਲੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 604-930-9049

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਰੀ ਸੈਂਟਰਲ 604-953-4900
ਸਾਊਥ ਸਰੀ/ਵਾਈਟ ਰੌਕ 604-541-6844
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਰੈਫਰਲ 604-660-9382
ਸਮੱਸਿਆਤਮਕ ਜੂਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1-888-795-6111
ਸੰਕਟ ਦਖਲ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ 604-872-3311
.... 1-800-784-2433
ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕ੍ਰਾਇਸਸ ਲਾਈਨ 604-951-8855
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਲਾਈਨ 604-872-1234

ਹਸਪਤਾਲ

ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ 604-581-2211
ਪੀਸ ਆਰਚ ਹਸਪਤਾਲ 604-531-5512

ਆਵਾਜਾਈ

- Translink (ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ) (www.translink.bc.ca) ... 604-953-3333
- HandyDART (ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ) ਸੇਵਾਵਾਂ ... 604-575-6600
- ... or 1-844-475-6600
- BC ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ... 1-866-866-0800
- ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਛੋਟ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪਾਸ, ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ, ਫੇਰਪ 2 ਦੱਬੋ, ਫੇਰ 2 ਦੁਬਾਰਾ, ਫੇਰ 1 ਦਬਾਓ
- ਸਰੋਤ ਵਲੰਟੀਅਰ-ਵੀਲਜ਼ ... 604-542-4357

ਸਰੀ ਸ਼ਹਿਰ

- ਮੁੱਖ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ ... 604-591-4011
- ਜਾਇਦਾਦ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾਵਾਂ ... 604-591-4181
- ਪਾਰਕ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ... 604-501-5050
  - ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ... 604-501-5100
- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ... 604-591-4152
- ਸਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ... 604-543-6795
- ਉਪ-ਨਿਯਮ/ਐਨੀਮਲ ਕੰਟਰੋਲ ... 604-591-4370
- ਸਰੀ ਪਸ਼ੂ ਸਰੋਤ ਸੈਂਟਰ ... 604-574-6622
- ਕੂੜਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ... 604-590-7289
- ਸਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ
  - ਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ... 604-598-7420
    - ਪੜ੍ਹਨਯੋਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ... 604-598-7399
  - Clayton/ ਕਲੇਟਨ ... 604-592-2727
  - Cloverdale/ ਕਲੋਵਰਡੇਲ ... 604-598-7320
  - Fleetwood/ ਫਲੀਟਵੁੱਡ ... 604-598-7346
  - Guildford/ ਗਿਲਡਫੋਰਡ ... 604-598-7360
  - Newton/ ਨਿਊਟਨ ... 604-598-7400
  - Ocean Park/ ਓਸ਼ੀਅਨ ਪਾਰਕ ... 604-502-6304
  - Port Kells/ ਪੋਰਟ ਕੇਲਜ਼ ... 604-598-7440
  - Semiahmoo/ ਸੇਮੀਆਹਮੂ ... 604-592-6900
  - Strawberry Hill/ ਸਟ੍ਰਾਅਬੇਰੀ ਹਿੱਲ ... 604-501-5836

ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ BC (info@seniorsfirstbc.ca | seniorsfirstbc.ca) ... 604-688-1927
- BC ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (Seniors Abuse and Information Line (SAIL))
  - Toll-free ... 1-866-437-1940
  - ਵੈਨਕੂਵਰ /Vancouver ... 604-437-1940
- ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਵਾਲੇ ... 2-1-1
- ਫ੍ਰੈਅਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ... 604-536-9348
- BC ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੱਦਦ ... 604-408-2172
- ਸਰੋਤ ਵਕਾਲਤ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ... 604-531-6226

ਵਿੱਤ, ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ

- BC ਸੇਵਾ ... 1-800-663-7867
- ... ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 604-660-2421
- BC ਸਕਿਉਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ... 604-899-6854
- ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ(CPP) ਅਤੇ ਗਾਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ(GIS) ... 1-800-277-9914
- ... 604-590-3346
- ਵੈਟਰਨ ਮਸਲੇ ... 1-866-522-2122
- BC ਦੇ ਜਨਤਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀਜ਼ (PST) ... 604-660-4444

ਭੋਜਨ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਉਸਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ

- ਸਰੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ... 604-581-5443
- ਮੀਲਜ਼ ਔਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼ (ਗਰਮ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮਿਡਡੇਅ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ)
  - ਨਾਰਥ ਸਰੀ ... 778-590-1433
  - ਸਾਊਥ ਸਰੀ ... 604-541-6325
- ਸੋਰਸਜ਼ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ... 604-531-8168
- ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ) ... 604-536-9348
- BC ਹਾਊਸਿੰਗ/SAFER-BC ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਮਿਸ਼ਨ(www.bchousing.org) ... 1-800-257-7756
- ... 604-433-2218
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ BC ... 1-877-660-2522
  - ਸਰੀ ਲਾਈਨ ... 604-501-8310
- ਫ੍ਰੈਅਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ... 604-531-9400
- ਕਿਰਾਏਦਾਰਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੈਂਟਰ(www.tenants.bc.ca) ... 604-536-9348
- ... 1-800-665-1185

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ

- QMUNITY, BC ਦੇ ਕੁਈਰ, ਟਰਾਂਸ, ਅਤੇ ਟੂ-ਸਪਿਰਟ ਸਰੋਤ ਸੈਂਟਰ ... 604-684-5307
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਰਿਜ਼ਨ ਐਵਓਰੀਜਨਲ ਐਬੋਰੀਜ਼ਨਲ ਫਰੈਂਡਸਿਪ ਸੈਂਟਰ ... 604-595-1170
- ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰਾ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਹਾਊਸ ... 604-535-0015
- DIVERSEcity (ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ) ... 604-597-0205
- OPTIONS/ ਓਪਸ਼ਨਸ ... 604-584-5811
- S.U.C.C.E.S.S (ਸਰੀ) ... 604-588-6869
- PICS ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ... 604-596-7722
- MOSAIC ਮੋਜ਼ੈਕ ... 778-591-9334
- ਫ੍ਰੈਅਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ... 604-536-9348
- ਸੋਰਸਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ ਸੁਸਾਇਟੀ ... 604-531-6226

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

*211 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

114308/ 2023

CITY OF SURREY

surrey.ca