

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਪਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ, ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ
ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ



ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕ (NEVR) ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੌਂਸਲ (CREA) ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

© 2026 ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕ (NEVR)।
ਇਹ ਟੂਲਕਿੱਟ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ NEVR ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ ਕੰਮ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਜਾਜ਼ਤ ਜਾਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: Balbir@nevr.org



ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ (NEVR) ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਤੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਲਈ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ, ਯੋਗਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਇਹ ਟੂਲਕਿੱਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੌਂਸਲ (CREA) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫੰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੇ NEVR ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਆਪਕ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਗੀਆਂ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਮਾਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਣ।



NETWORK TO
ELIMINATE
VIOLENCE IN
RELATIONSHIPS



ਮੁੱਖ ਸੰਗਠਨ:

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕ (NEVR)

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਹਿ-ਮੁਖੀ:

ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਗੁਰਮ ਅਤੇ ਡਾ. ਜੇਨ ਮਾਰਚਬੈਕ

ਟੂਲਕਿੱਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ:

ਯੇਤੰਡੇ ਓਲੁਬੇਦੁਨ

ਮਿਤੀ:

2026

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ



4 NEVR ਬਾਰੇ

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ

7 ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਰੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਗਾਈਡ ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ, ਬਲੌਗ, ਵੀਡੀਓਜ਼, ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰਸ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ

8 ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

10 ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਤੇ ਬਣਾਏ, ਪੋਸਟਾ ਬਣਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਨਲਾਈਨ ਵਿਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

14 ਪੋਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮੂਨੇ

150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ, ਵੀਡੀਓ, ਪੋਲ, ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ, ਬਲੌਗ ਸੁਰਖੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

106 12-ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਸਾਲ ਭਰ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਿੰਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਿੰਸਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

114 ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਾਈਡ

ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

117 ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਹਾਇਕ ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਸਹਾਇਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿ



ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕ (NEVR) ਬਾਰੇ

2011 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਨੈੱਟਵਰਕ (NEVR) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਿਤ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਬਹੁ-ਖੇਤਰਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਜੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੱਸਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ: ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਿੱਸਾ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤ ਹੋਵੇ।

ਸਾਡਾ ਕੰਮ: ਸਾਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ, ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਰਾਹੀਂ, NEVR ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਿਕਸ਼ਣ :** ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਰੋਤ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਟੂਲਕਿੱਟਾਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ।
- **ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ :** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਉਮੀਦਭਰੀਆਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇਕਰਨ;** ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੈਦਾਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਕੇ ਹਿੱਸਾ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ ਡਾਟਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ।
- **ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ :** ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ ਡੇਟਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਿਪੋਰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। NEVR ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਤਿਕਾਰ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਚੌਕਸੀ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ, NEVR ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਜ਼ਤ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: nevr.org

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਡਿਜੀਟਲ ਟੂਲਕਿੱਟ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਕਸਦ ਇਹ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਹੀ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਸੰਚਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਰਾਹੀਂ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

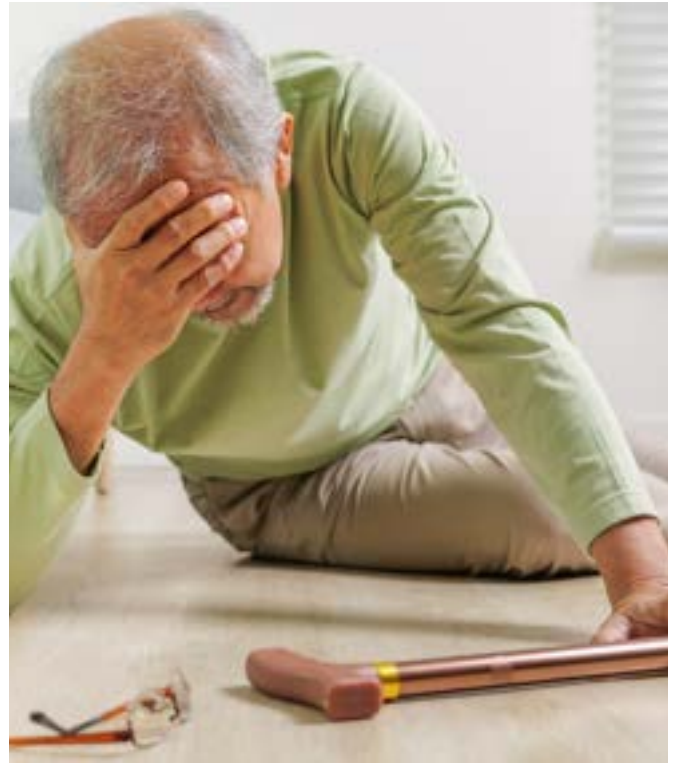
ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਟੂਲਕਿੱਟ ਬਣਾਉਣਾ।

ਟੀਚੇ

- ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਣੀ।
- ਐਸੇ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣੇ ਜੋ ਸਮੁਦਾਇਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਏ।
- ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ, ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਕੇਅਰ ਹੋਮ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਡਰ, ਸ਼ਰਮ, ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ

- **ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ:** ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਰੁੱਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨਾ।
- **ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ:** ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਡਰਾਉਣਾ, ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨੀ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨੀ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦੇਣਾ।
- **ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ:** ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੈਸੇ, ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਚੋਰੀ।
- **ਯੌਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ:** ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਯੌਨ ਸੰਪਰਕ, ਛੇੜਛਾੜ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ।
- **ਲਾਪਰਵਾਹੀ:** ਖਾਣਾ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- **ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ:** ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰਿਵਾਜ ਅਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਡਿਜੀਟਲ ਟੁਲਕਿੱਟ

ਆਮ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਚੋਟਾਂ, ਵਾਰ-ਵਾਰ “ਹਾਦਸੇ”, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਪੈਸਿਆਂ, ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਅ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਕਮੀ, ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਣ ਦੇ ਸਹਾਰੇ) ਦੀ ਘਾਟ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਵਿਧੀ -

- “ਵੇਖੋ। ਨਾਮ ਦਿਓ। ਜਾਂਚ ਕਰੋ।”
- ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਫਾਰਮੈਟ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਉਦਾਹਰਣਾਂ	ਮਕਸਦ
ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਮੱਗਰੀ	ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦ੍ਰਿਸ਼ + ਸਿਰਲੇਖ	ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਓ
ਬਲੌਗ ਅਤੇ ਲੇਖ	10 ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ	ਸਮਝ ਵਧਾਓ
ਅਖਵਾਰਾ	5 ਵਿਸ਼ੇਵਾਰ ਫਾਇਲਾਂ	ਪਹੁੰਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ
ਕਹਾਵਤਾਂ ਹਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਪੋਲ	ਤਿਆਰ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ	ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
ਵੀਡੀਓ	ਛੋਟੀਆਂ ਵੀਡੀਓ	ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
ਸਮੱਗਰੀ ਕੈਲੰਡਰ	ਸਾਲ ਭਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ	ਨਿਰੰਤਰ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ

ਟੂਲਕਿਟ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

The toolkit is designed for flexible use by organizations, community groups, and individuals.

- **ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ:** ਪੋਸਟਾਂ ਤੇ ਰੀਲਾ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, X, ਲਿੰਕਡਇਨ ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਅਤੇ NEVR ਅਕਾਊਂਟ ਤੇ ਟੈਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਹਨ।
 1. ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ X: @violencenevr,
 2. ਫੇਸਬੁੱਕ :NEVR Campaign
 3. ਲਿੰਕਡਇਨ : : Network to Eliminate Violence in Relationships (NEVR)
 4. ਹੈਸ਼ਟੈਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਵਟਸਐਪ 'ਤੇ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ :** ਸੁਨੇਹੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਓ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੀਡੀਓ ਚਲਾਓ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਵਰਤੋਂ।
- **ਅਖਵਾਰਾ ਅਤੇ ਈਮੇਲ:** ਸਮੱਗਰੀ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ।
- **ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਬਲੌਗ:** ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ NEVR ਦੇ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- **ਸਿਖਲਾਈ ਸਮਾ :** ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਲਾਈਡਾਂ, ਬਲੌਗ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ



ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਦੀ ਹਰ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਰੂਪ	ਦੁਬਾਰਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਚਾਰ।
ਉਚਾਰਣ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ	ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਰੀਲਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਓ।
ਵੀਡੀਓ	ਸਕ੍ਰੀਪਟਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਓ ਪੀਐਸਏ ਜਾਂ ਪੌਡਕਾਸਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ।
ਬਲੌਗ ਪੋਸਟਾਂ	ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਆਰਟਿਕਲ, ਅਖਵਾਰਾ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਲਈ ਨੋਟਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਜਾਣਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ	ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੇ ਆਈਸਬਰੇਕਰ ਵਜੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
ਈਮੇਲ	ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈੱਸ ਰਿਲੀਜ਼ ਜਾਂ ਬੁਲੇਟਿਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤਰੀਕੇ



ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾਉਣ, ਸੈਟਅੱਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਣ।

A ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਕਦਮ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

1. ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਜ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

1. ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਨਫਾ ਸੰਗਠਨ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ।
3. ਪੇਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
4. ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਜ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
5. ਅਪਲੋਡ ਕਰੋ।
 - ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਲੋਗੋ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 170x170 px)। JPEG ਜਾਂ PNG ਫਾਇਲ, PDF ਨਹੀਂ .
 - ਟੂਲਕਿਟ ਬੈਨਰ, ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਤਸਵੀਰ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫੋਟੋ (1200x628 px)
6. ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
7. " ਪੇਜ 'ਤੇ ਕਾਲ-ਟੂ-ਐਕਸ਼ਨ ਬਟਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
8. ਪੇਜ ਤੇ ਕਾਲ-ਟੂ-ਐਕਸ਼ਨ ਬਟਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪੇਜ ਨੂੰ ਫੇਲੋ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਨੇਹੇ ਭੇਜੋ। ਸੈਟਿੰਗਜ਼ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਐਡਮਿਨ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਤਰੀਕੇ



2. ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ: ਤਸਵੀਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ:

- Instagram ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਜਾਂ [instagram.com](https://www.instagram.com) ਖੋਲ੍ਹੋ।
- Sign Up ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ email address ਵਰਤੋ।
- ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ username ਚੁਣੋ (ਜਿਵੇਂ @ViolenceNEVR)।
- Upload ਕਰੋ:
- Profile Photo: ਆਪਣਾ ਲੋਗੋ (ਗੋਲ ਫਾਰਮੈਟ)
- Bio (150 ਅੱਖਰ ਤੱਕ):
- ਉਦਾਹਰਨ: “ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਆਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। #EndElderAbuse”
- Website link ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- Settings → Account → Switch to Professional Account → “Nonprofit Organization” ਚੁਣੋ।
- Facebook Page ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ (cross-posting ਲਈ)।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: : Instagram Highlights ਵਰਤੋ ਅਤੇ content ਗਰੁੱਪ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ
- “Signs of Abuse”, “Prevention Tips”, “Caregiver Support”।

3. LinkedIn ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੰਪਨੀ ਪੇਜ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ:

- [linkedin.com](https://www.linkedin.com) ਖੋਲ੍ਹੋ → Work ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ → Create a Company Page ਚੁਣੋ।
- “Small Business” ਜਾਂ “Nonprofit” ਚੁਣੋ।
- ਭਰੋ: Page name Website (URL)
- Industry: Nonprofit Organization Management / Community Services
- Organization size & type: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ “1-10 employees / Nonprofit”
- Upload ਕਰੋ:
- Logo (300x300 px)
- Banner (1128x191 px)
- About Section ਲਿਖੋ (2-3 ਵਾਕ):
- “ਅਸੀਂ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਖਤਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ advocacy ਰਾਹੀਂ।”
- Location ਅਤੇ Contact info ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- Engagement Tip: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੁਜ਼ੁਰਗੀ, community updates ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ professional ਨਾਲ credibility ਬਣੇ।

ਨਵੇਂ ਸਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

4 X (Twitter) – quick updates ਅਤੇ advocacy ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼

ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਉਣਾ:

• twitter.com ਖੋਲ੍ਹੋ → Sign Up ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

• ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ email ਵਰਤੋ।

• ਛੋਟਾ handle ਚੁਣੋ (ਜਿਵੇਂ @StopElderAbuse)।

• Profile picture (ਲੋਗੋ) ਅਤੇ banner image upload ਕਰੋ।

• Sample bio:

“ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ BC ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਆਦਰ ਨੂੰ promote ਕਰਨਾ।

#ItsNotRightBC”

• ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ important tweet pin ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ campaign launch ਜਾਂ event invite)।

• ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, municipalities, ਅਤੇ local news outlets ਨੂੰ follow ਕਰੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ posts ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ (max 280 characters)। ਹਰ tweet ਨਾਲ ਇੱਕ visual, ਇੱਕ link,

ਅਤੇ 2–3 hashtags ਜੋੜੋ visibility ਵਧਾਉਣ ਲਈ।

B. ਪੋਸਟਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮ

- ਕੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਨਮੂਨੇ ਵਰਤੋ (ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵੀਡੀਓ, ਬਲੌਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ)
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ।
- NEVR ਅਤੇ CREA ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁਨੇਹਾ ਇਕਸਾਰ ਰਹੇ।

ਕਦੋਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਲਗਾਤਾਰਤ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2–3 ਪੋਸਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰਖੋ।
- ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਊਂਟ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ page analytics ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਿਵੇਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ:

1. ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ visual (image ਜਾਂ video) upload ਕਰੋ।
2. ਟੂਲਕਿੱਟ ਤੋਂ caption copy & paste ਕਰੋ।
3. Hashtags ਜੋੜੋ (ਜਿਵੇਂ #ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse)।
4. Partner organizations ਨੂੰ tag ਕਰੋ।
5. ਹਮੇਸ਼ਾ post ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ helplines ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

1. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (SAIL): 1-866-437-1940
2. ਪੁਰਾਣਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ 1-800-563-0808

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰਲ ਗਾਈਡ

C. ਸ਼ਮਲੀਅਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ।
ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਲ, ਕਿਊਜ਼ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਦਿੱਖ (visibility) ਬਣਦੀ ਹੈ।
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ (ਕੋਟ, ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ), ਪਰ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈ ਕੇ।

D. ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ, ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹਰ ਤਸਵੀਰ ਨਾਲ Alt Text (ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਛੋਟੀ ਲਿਖਤੀ ਵਰਣਨਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਕ੍ਰੀਨ ਰੀਡਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਨਜ਼ਰੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ Alt Text ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਪਛਾਣਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (caregivers) ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਆਪਣੀ ਟਿੱਪਣੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਹਜਾ ਆਦਰਯੋਗ, ਤੱਥਾਂ ਅਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਟਕਰਾਊ ਰੱਖੋ।

E. ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਆਨਲਾਈਨ ਟੂਲ:

Meta Business Suite

Facebook ਅਤੇ Instagram ਪੋਸਟ ਇੱਕ ਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਡਿਊਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰੋ।

facebook.com/business/tools/meta-business-suite

Google Digital Garage

ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਐਨਾਲਿਟਿਕਸ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਾਠ।

learndigital.withgoogle.com

Canva Design School

ਬ੍ਰਾਂਡਡ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟਿਊਟੋਰਿਯਲ।

canva.com/learn


ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਤੱਕ: NEVR ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਪੰਜ ਥੰਮ੍ਹ



ਇਹ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤੋਂ ਪੰਜ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੰਜ ਥੰਮ੍ਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

1. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹਨ, ਅਤੇ “See It, Name It, Check It” framework ਵਰਤ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੀ ਜਾਵੇ।
2. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਸੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ: ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
4. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਣ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦਭਾਵਨਾ, ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਤਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣਾ: ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ, ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ, ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਇਹ ਥੰਮ੍ਹ ਇੱਕ ਸਾਲ-ਲੰਬਾ ਸੰਚਾਰ ਰੋਡਮੈਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਇਕਸਾਰ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਾਣ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪਛਾਣੇ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ



ਭਾਗ 1

ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ



ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ: ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਉਰੇਟਿਡ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੋਸਟਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਲਿੰਕਡਇਨ, ਅਤੇ ਐਕਸ (ਟਵਿੱਟਰ) ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

1. **ਆਪਣਾ ਥੀਮ ਚੁਣੋ:** ਉਹ ਪੋਸਟਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਹਿੰਮ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ।
2. **ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰੋ:** ਬਸ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੈਪਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸੁਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਂਡਿੰਗ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਢਾਲ ਲਓ।
3. **ਸਥਾਨਕ ਸੰਦਰਭ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:** ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਲੋਗੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
4. **ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:** ਇੱਕ ਸਾਲ ਜਾਂ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਸਮੱਗਰੀ ਕੈਲੰਡਰ (ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. **ਟੈਗ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ:** ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦਾ ਕ੍ਰਾਸ-ਪ੍ਰੋਮੋਟ ਕਰਨ ਲਈ NEVR ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਗ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੋ ਟਿਪ: ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਪੋਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟੇਰੀਜ਼ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੋਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਪੋਸਟਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਮੱਗਰੀ



ਸਮਝ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ।

ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਟੈਂਪਲੇਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿੱਤੀ, ਜਿਨਸੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ, ਅਤੇ ਲਾਲ ਝੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਹੱਕ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਰਖੀ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ - ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਘਾਟ - ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬੋਲੀਏ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੀਏ।

ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਚੁੱਪੀ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

1-866-437-1940।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਕਸਰ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤਾਕਤ ਭਰੋਸਾ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਬੱਝਿਆਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਰਿਕਤੋਦਾਰ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਂਡੀ।
- ਤਨਜਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਨਜਾਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।
- ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ, ਵਿੱਤੀ ਸਜ਼ਾਹਕਾਰ

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੌਣ ਹਨ?

ਸੁਰਖੀ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਲਗ ਬੱਚਿਆਂ, ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਬੋਲੋ। ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਪਰ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਾਨਿਕਾਰਕ ਹਨ।

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖੋਜਣ
- ਆਰਥਿਕ ਖੋਜਣ
- ਸਰੀਰਕ ਖੋਜਣ
- ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਖੋਜਣ
- ਜਿਨਸੀ ਖੋਜਣ
- ਅਣਗਹਿਲੀ

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first ac



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਸੂਖਮ ਪਰ ਡੂੰਘੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ: ਮਾਰਨਾ-ਕੁੱਟਣਾ, ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ: ਚੀਕਣਾ, ਧਮਕੀਆਂ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਵਿੱਤੀ:
ਪੈਸੇ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਚੋਰੀ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਘੁਟਾਲੇ।

ਜਿਨਸੀ: ਅਣਚਾਹੇ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਛੂਹਣ, ਜਿਨਸੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ਚੁਟਕਲੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੈਰ-ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ।

ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ: ਸਮਾਰੋਹਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।

ਅਣਗਹਿਲੀ: ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਇਹ ਰੂਪ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਮਰੋਥ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਸੰਖੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ
- 2SLGBTQ+ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first ac



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੈਪਸ਼ਨ:

"ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।" ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹਨ, ਨਿਰਭਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ। ਆਓ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੀਏ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ



ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

—ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਕਿੰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲਾਲ ਝੰਡੇ ਕੈਪਸ਼ਨ:
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਅਣਜਾਣ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਾਦਸੇ

- ਮੂਡ, ਵਿੱਤ, ਜਾਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਅ
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘਬਰਾਹਟ
- ਵਿੱਤ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ
- ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੋਲੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 ਆਓ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਣਿਆ ਰੱਖੀਏ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse



ਜਿੱਥੇ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
—ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਂਦਰ।
—ਨਿੱਜੀ ਘਰ।
—ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ।
—ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ।
—ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸੁਰਖੀ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਬੋਲੋ। ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲਾ ਹੈ?

ਸੰਕੇਤ ਜੋ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ:
 -ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ।
 -ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਡਰਦੇ ਹਨ।
 -ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਦੇ ਹੋ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
 seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਕੀ ਮੇਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰਪੂਰਨ ਹੈ? ਸੁਰਖੀ:

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ? ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਜਾਂ ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
 #EndElderAbuse



ਚਾਰ ਆਮ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ।
 -ਉਹ ਚਾਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ।
 -ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।
 -ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
 ਅਕਸਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
 seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਹੈ?

ਸੁਰਖੀ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ:

ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇ
 2. ਬਦਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਡਰ
 3. ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ "ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ" ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਇਹ ਅਸਲ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੀਏ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੀਏ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੋਲੀਏ ਜੋ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
 #EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਇਕੱਲਤਾ, ਅਤਾਕਤ ਦੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਅਕਸਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖੇ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—ਇਹ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਕੇਲੇ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

-ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
-ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਸਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
-ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਕਦਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
-ਉਮਰਵਧ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਿੰਟਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਯੋਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਚੌਕਸੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੈਨਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ?

ਦੇਖੋ! "ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ!"

ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਪਛਾਣੋ।

ਕਹੋ! "ਇਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੀ ਹੈ।"

ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕ ਬਾਰੇ ਭੱਲ ਕਰੋ।

ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ! "ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?"

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਓ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first ec



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ: ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਇੱਕ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਹਨ:

1. **ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ:** ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. **ਨਾਮ ਦੱਸੋ:** ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੋਲੋ।

ਕਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ," ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ।

3. **ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:** ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਸਾਰੇ ਇਸ ਹੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੀਏ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਣ ਲਈ 3 D's

ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ।

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ।

ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿਓ।

ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ/ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

ਸਿੱਧਾ ਦਖਲ ਦਿਓ।

ਫੁੱਟੇ ਦਖਲ ਦਿਓ। ਕਹੋ "ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first ec



ਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇਣਾ: ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 3 ਡੀ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ? 3 ਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ: ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਵਰਸ਼ਨ ਬਣਾਓ। ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ, ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਡੈਲੀਗੇਟ: ਮਦਦ ਲਓ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ, ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਸਟਾਫ਼, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਾਹਗੀਰ, ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਸਿੱਧਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਕਹੋ, "ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਜਾਂ "ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ – ਇਕੱਲਾਪਨ ਖਤਰੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਸੁਣੋ – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਖੁੱਲ ਕੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਦਿਓ।
3. ਚੇਤਾਵਨੀ ਪਛਾਣੋ – ਪੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ।
4. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਖੜੋ ਰਹੋ – ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ – ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਚੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc.



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਹੈ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਕੇ, ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) (SAIL) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 ਆਓ ਦੇਖਭਾਲ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਠਾ ਦੇ ਸੁਣੋ।
 - ਮਦਦ ਕਰੋ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਰਹੋ।
 - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਤਕਾਰ ਕਰੋ।
 - ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc.



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ

ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਸਥਿਰ ਸਮਰਥਨ ਸਾਰਾ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੁਆਂਢੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) (SAIL) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 ਆਓ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਖੜੋ ਹੋਈਏ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
 - ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
 - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
 - ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc



Cਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਸੂਖਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੋਲੋ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) (SAIL): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਓ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੀਏ। ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
 #EndElderAbuse



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ।

-ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਾਦਾਵੇਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
 - ਸੰਪਤਕ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਘਰ ਪੜਾ ਰੱਖੋ।
 -ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੁਝਾਅ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

ਆਪਣਾ ID ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।

· ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ: ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) (1-866-437-1940), ਅਤੇ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (1-800-563-0808), ਲਿਖ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

· ਆਪਣੀ ਆਈਡੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

· ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ।

· ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

· ਜੇਕਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਣੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
 #EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ? ਹੁਣ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ - ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ - ਆਈਡੀ, ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ, ਦਵਾਈਆਂ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ।
- ਆਪਣੇ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਜਾਣੇ - ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਹੈਲਪ ਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰੋ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਸੇਲ): 1-866-437-1940 ਜਾਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ: 1-800-563-0808
- ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ - ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫੂਨ ਕਾਲ ਦੂਰ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-437-1940

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਮਦਦ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।

-ਜਦੋਂ ਤੁਹਿੰ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
-ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਰਾਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
-ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗਾ ਤਿਆਰ ਹੋ।
-ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।
-ਧਿਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਦੁਇਆਕਰ ਕਰੋ।
-ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਚੁੱਪਚਾਪ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਓ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਜਦੋਂ ਮਦਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਸਹਾਇਕ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ। ਲੋਕ ਡਰ, ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕੋ ਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਧੀਨ ਸਮੱਗਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਚਕਤਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬਰਨਆਉਟ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੈਨਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ
ਚਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ
ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ
ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲਦੀ
ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc.



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੇਖਭਾਲ ਹਮਦਰਦੀ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ 'ਤੇ ਬਣੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ

, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ।
- ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵਧਦਾ-ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



ਚੰਗੀ ਨੀਅਤ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ
ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਤੀਰਾ
ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ
ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc.



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਕਈ ਵਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਅਸਮਰਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ। ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਹਰੇਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ - ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬੀਸੀ (ਐਫਸੀਬੀਸੀ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-877-520-3267।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ

ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਸੁਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ। ਸਮਝ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ, ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਦਿਆਲਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਝਲਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਹੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

—ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first sc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜੋ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਚਿੜਚਿੜਾ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਡੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ। ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਬੀਸੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ - ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬੀਸੀ (ਐਫਸੀਬੀਸੀ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-877-520-3267। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

—ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁੱਕਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first sc



ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ:
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ
ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

-ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਫਲਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAH:
1-866-437-1940

seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹ, ਆਰਾਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ BC211.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨ-ਮਰਯਾਦਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਬੰਮੂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਪੀੜ੍ਹੀ-ਦਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਹੱਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ-ਮੁਕਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੈਨਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨ-ਮਰਯਾਦਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੀਏ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਤੇ ਕਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

- #ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse
-

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਜ਼ੁਰਗ

-ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਉਹਦੇਵਾਰ ਨੂੰ ਫੈਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੋਖਾਲ ਵਾਲਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

If you're concerned, call SAU
1-866-437-1940
seniorsfirst.ca



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸੰਚਾਰ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ, ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- #ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਘਰ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ।

-ਦੀਵਾਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਣਾਓ।

If you're concerned, call SAU
1-866-437-1940
seniorsfirst.ca



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨ-ਮਰਯਾਦਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਮਦਦ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਇਹ ਉਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਇਜ਼ਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਚੰਗੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁੱਛੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ "ਨਹੀਂ" ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਓ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse



ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਾਂਝੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

-ਸਾਂਝੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਸਹਿ-ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੈਪਸ਼ਨ:

ਸਹਿ-ਨਿਯਮ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਆਵਾਜ਼, ਸਥਿਰ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਣਾ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਂਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ, ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੱਗਰੀ



ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਇਸ ਭਾਗ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੱਡੇ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੱਤੀ ਸਿਆਣਪ, ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਰੋਕਥਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਵਕੀਲ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੈਨਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੱਗਰੀ



**ਹਰੇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ
ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ।**

ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।
ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

ਸੁਰਖੀ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ, ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੋਲਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-437-1940

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse



**ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ
ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ
ਸਕਦੇ ਹਨ।**

-ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940

seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ

ਸੁਰਖੀ:

ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਭਾਈਚਾਰਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਰੇਖਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੀਏ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੱਗਰੀ



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ: ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਸੁਰਖੀ:

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵੱਡੇ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਾਸਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਹੱਥ ਉਧਾਰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਪਲ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਗਰਮ, ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-437-1940

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:
ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

- ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕੰਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।
- ਉੱਚੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਸੁਰਖੀ:

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣੂ ਰਹਿਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘੁਟਾਲੇ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ: 1-866-437-1940।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ:
ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

- ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਖੁਦ ਕਰੋ:
- ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਿਟੈਲ ਆਰਕਾਈਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਚੈੱਕ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਮੇਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਧੋ।
- ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc



ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੱਗਰੀ – ਕੈਰੋਸਲ ਪੋਸਟ (ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ)



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਕੈਰੋਜ਼ਲ ਪੋਸਟ

ਸੁਰਖੀ:

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਇਹ ਪੋਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਚੁੱਪੀ ਤੋੜਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੱਗਰੀ – ਕੈਰੋਸਲ ਪੋਸਟ (ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ)



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ - ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ: ਇੱਕ ਕੈਰੋਜ਼ਲ ਪੋਸਟ

ਸੂਰਖੀ:

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਸਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਦਸਤਖਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੋਰੀ ਹੋਈਆਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੱਗਰੀ – ਕੈਰੋਸਲ ਪੋਸਟ (ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ)



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ :

ਸੁਰੱਖੀ:

ਘੁਟਾਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ "ਦੋਸਤਾਂ" ਤੋਂ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਵਿੱਤੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੁਟਾਲੇਬਾਜ਼ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਤਤਕਾਲਤਾ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪੋਸਟ ਆਮ ਘੁਟਾਲੇ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਘੁਟਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 1-866-437-1940।

ਸੂਚਿਤ ਰਹਿਣ, ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸਮੱਗਰੀ – ਕੈਰੋਸਲ ਪੋਸਟ (ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ)



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

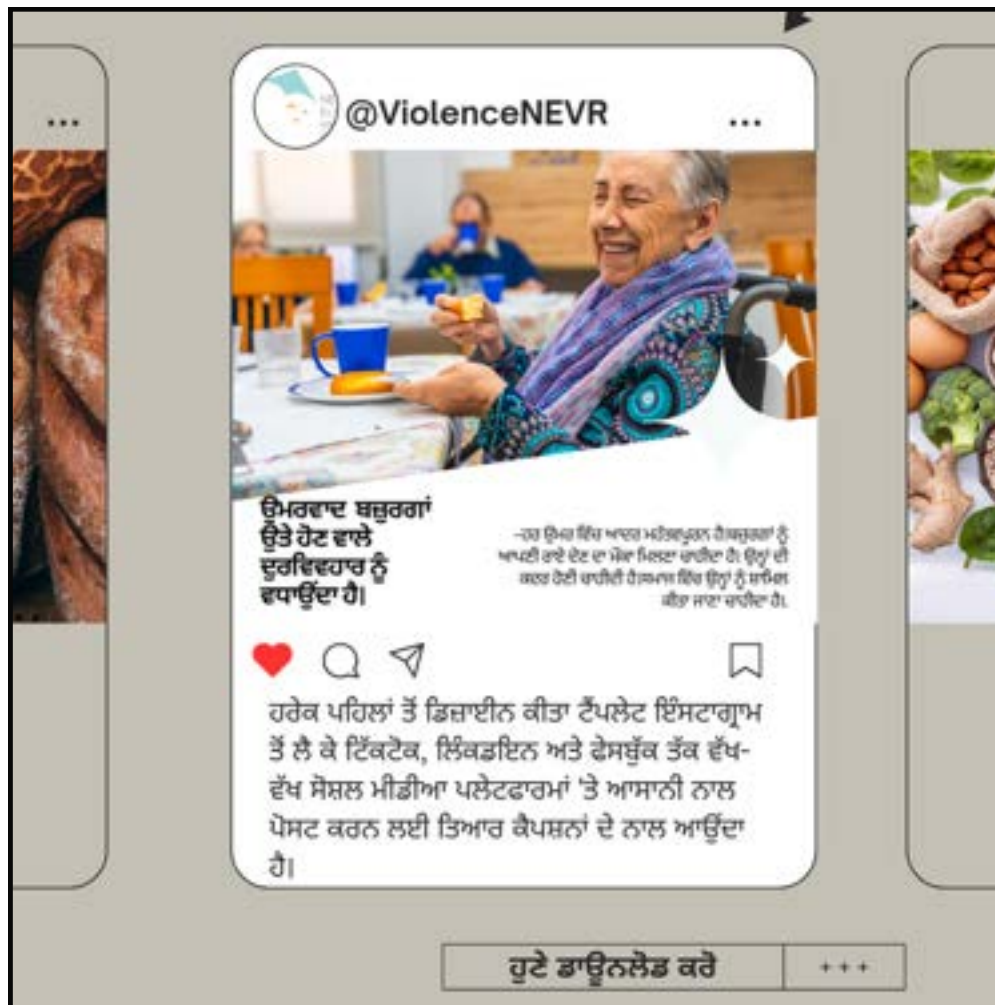
ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਸੁਰਖੀ:

ਪਿਆਰ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਦੀ। ਬੜੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਡੇਟਿੰਗ ਰੋਮਾਂਚਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਨਮਾਨ, ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਚੋਣ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ, ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਿੰਸਾ (abuse) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (red flags) ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟਿਪਸ ਸਿੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Seniors Abuse & Information Line (SAIL) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 1-866-437-1940 ਜਾਂ VictimLinkBC: 1-800-563-0808। ਸਵਾਈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਉਮਰਵਾਦ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਉਮਰ (Ageism) ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪਿਲਰ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੋਚਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁਦਾਇਕ ਯੋਗ, ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਆਗੂ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰਵਾਦ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੈਨਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਉਮਰਵਾਦ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਉਮਰਵਾਦ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

—ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਦਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAU:
1-866-437-1940
seniors first.ca



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਉਮਰਵਾਦ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਰਖੀ:

ਉਮਰਵਾਦ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ:

- “ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।”
- “ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹਨ—ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਹੈ।”
- “ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਿਓ।”

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਆਓ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਈਏ। ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰਵਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੋਲੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



ਉਮਰਵਾਦ ਸਿਰਫ਼ ਅਨਿਆਂ ਪੂਰਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੈ।

—ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਮਤੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਐਸਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

If you're concerned, call SAU:
1-866-437-1940
seniors first.ca



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਉਮਰਵਾਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰਖੀ:

ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਾਕ ਨਾਲ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: “ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਢਾਪਾ ਹੈ।” ਪਰ ਹਰ ਸੱਟ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣਾ “ਆਮ ਬੁਢਾਪਾ” ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਉਲਝਣ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਉਮਰਵਾਦ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ, ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੁੱਪ, ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਅਤੇ, ਸੁਣਨ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਆਓ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੀਏ। ਆਓ ਬਿਹਤਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੀਏ। ਆਓ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੀਏ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਦੇ ਵੀ ਅਦਿੱਖਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse

ਉਮਰਵਾਦ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਨਾ ਦੇਖੋ।

ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਕ ਪੱਖਪਾਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
 -ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ।
 -ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ।
 -ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਆਮ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੈਣਾ।
 -ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਦੇਣਾ।

If you're concerned, call SAJI:
1-866-437-1940
 seniorsfirst.ca



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਸਮਾਜਿਕ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ।

ਸੁਰਖੀ:

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਜ਼ੁਕ, ਭੁੱਲਣਹਾਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੋਝ ਹਨ? ਇਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਿਰਾਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ, ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਤੋੜੀਏ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
 #EndElderAbuse



ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

-ਬੁਢਾਪਾ ਘਟਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 ਇਹ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾਲ
 ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ।

If you're concerned, call SAJI:
1-866-437-1940
 seniorsfirst.ca



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

ਸੁਰਖੀ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨਾ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਜ ਬਣਾਈਏ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮਾਣ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਬੁੱਢਾ ਹੋਵੇ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
 #EndElderAbuse

ਮਦਦ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ, ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ।

ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਕੈਨਵਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ – ਕੈਰੋਸਲ ਪੋਸਟ (ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ)



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ - ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਸੁਰਖੀ:

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ? ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਪੋਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕ (CRNs) ਤੱਕ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

- ਇਸਨੂੰ ਸੇਵਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰੀਏ।

#ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ | #ਬਜ਼ੁਰਗਾ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ | #ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣਾ

—ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਸਿਵਲਿਜ਼ ਕਾਊਂਸਿਲ ਨਹੀਂ ਸਹੀ ਮਦਦ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

If you're concerned, call SAU:
1-866-437-1940
seniors first.ca



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਵਾਲੇ ਕੈਪਸ਼ਨ: ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ, ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਜੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
- ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਰੈਫਰਲ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਦਮੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।"

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਕੀਲ ਬਣਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ।

—ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੁੱਪ ਇਕੱਲੇਪਣ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਥਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇ ਬੰਕ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਕਰੋ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਮਿੱਥੋ।

If you're concerned, call SAU:
1-866-437-1940
seniors first.ca



ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ- ਵਕਾਲਤ ਵਿਕਲਪ

ਸੁਰਖੀ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਬੋਲੋ। ਵਕਾਲਤ ਕਰੋ। ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:** ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- **ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ:** ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ।

ਮਦਦ ਲਵੋ: ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ, ਦਬਾਅ ਨਾ ਬਣਾਓ: ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਖੁਦ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ: ਤਤਕਾਲ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

"ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਪੋਸਟ



**ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਾਲ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ।
ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।**

—ਹਰ ਦਿਨ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਸਨਮਾਨ ਇਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।

If you're concerned, call SAIL:
1-866-437-1940
seniors first inc

CREA NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS

ਸੁਰਖੀ:

ਇਸ ਸਾਲ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਾਇਆ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਾਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਵੱਡੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਜ਼ਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਰਿਆਦਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਂਝੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ। ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਰੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇੱਥੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—ਇਹ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।"

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਭਾਗ 2

ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ



ਇਸ ਭਾਗ ਬਾਰੇ: ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ (30 - 45 ਸਕਿੰਟ ਹਰੇਕ) ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਲਿੱਪਾਂ NEVR ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਕਟਰਾਂ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਸਲ ਚਿਹਰਿਆਂ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਦੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਕਥਾਮ ਸੁਝਾਅ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

1. ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ Instagram, Facebook, LinkedIn, ਅਤੇ X (Twitter) ਖਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। "ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੀਲਾਂ, ਸ਼ੋਰਟਸ ਅਤੇ ਸਟੋਰੀ ਫਾਰਮੈਟ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।"
2. ਮਹਿੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਹਰ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟਾਂ, ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਜਾਂ ਪੋਲਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਇਕੱਠੀ ਮਹਿੰਮ ਬਣੇ।"
3. ਤਕਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਪ੍ਰਜ਼ੇਂਟੇਸ਼ਨ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਊਟਰੀਚ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਲਿੱਪ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।"
4. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ: ਸਟਾਫ਼, ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਦੁਬਾਰਾ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਮਾਹਿਰ ਸੁਝਾਅ: ਕੈਪਸ਼ਨ ਛੋਟੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ #ViolenceNEVR, #EndElderAbuse ਵਰਗੇ ਹੈਸ਼ਟੈਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਵੇਂ ਵੀਡੀਓ ਬਦਲੋ।

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

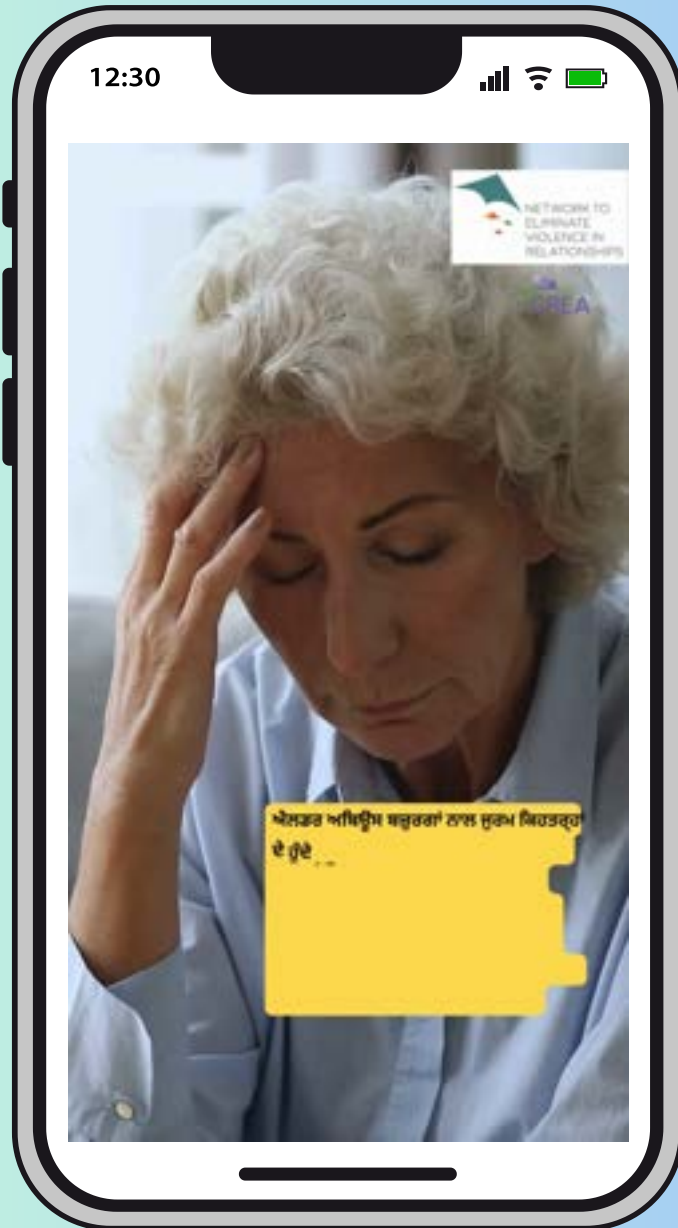


ਸੁਰਖੀ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਦਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਉਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਚਾਅ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਤਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ



ਸੁਰਖੀ:

ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ। ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ



ਸੂਰਖੀ:

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਅਣਜਾਣ ਸੱਟਾਂ, ਡਰ, ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਲੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਇੱਕ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ



ਸੁਰਖੀ:

ਇਕੱਲਾਪਣ, ਨਿਰਭਰਤਾ, ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ

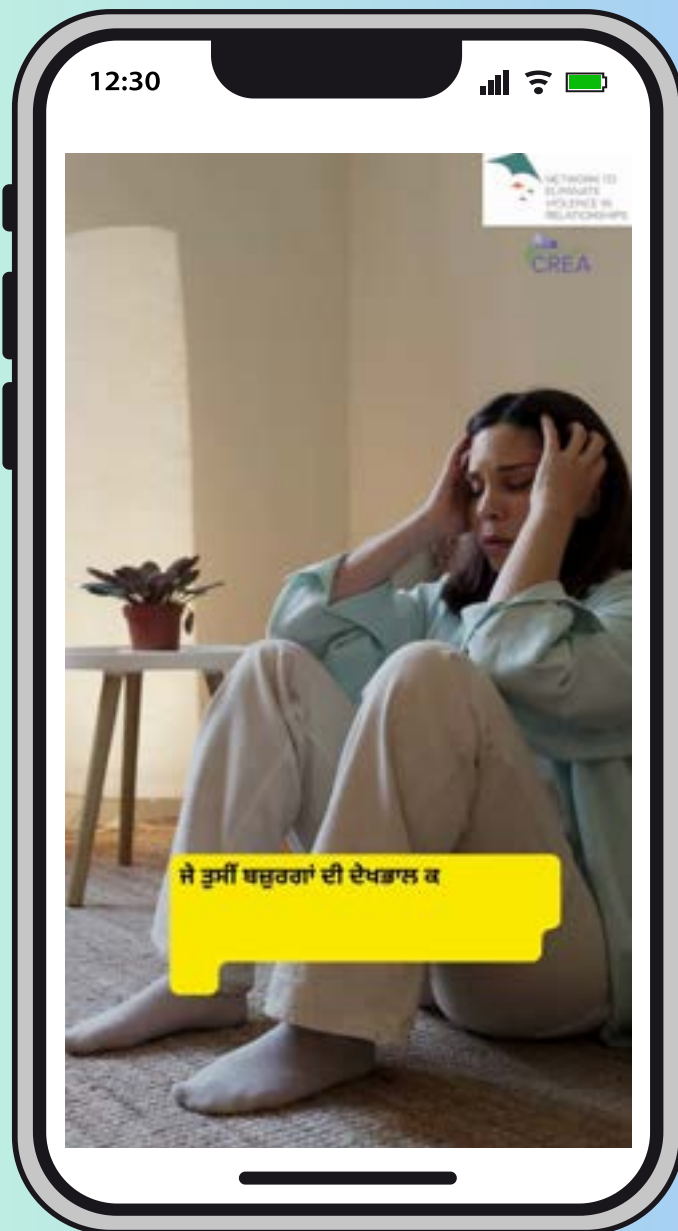


ਸੁਰਖੀ:

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੁੱਟਦਾ—ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੀ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪਛਾਣੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ: ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

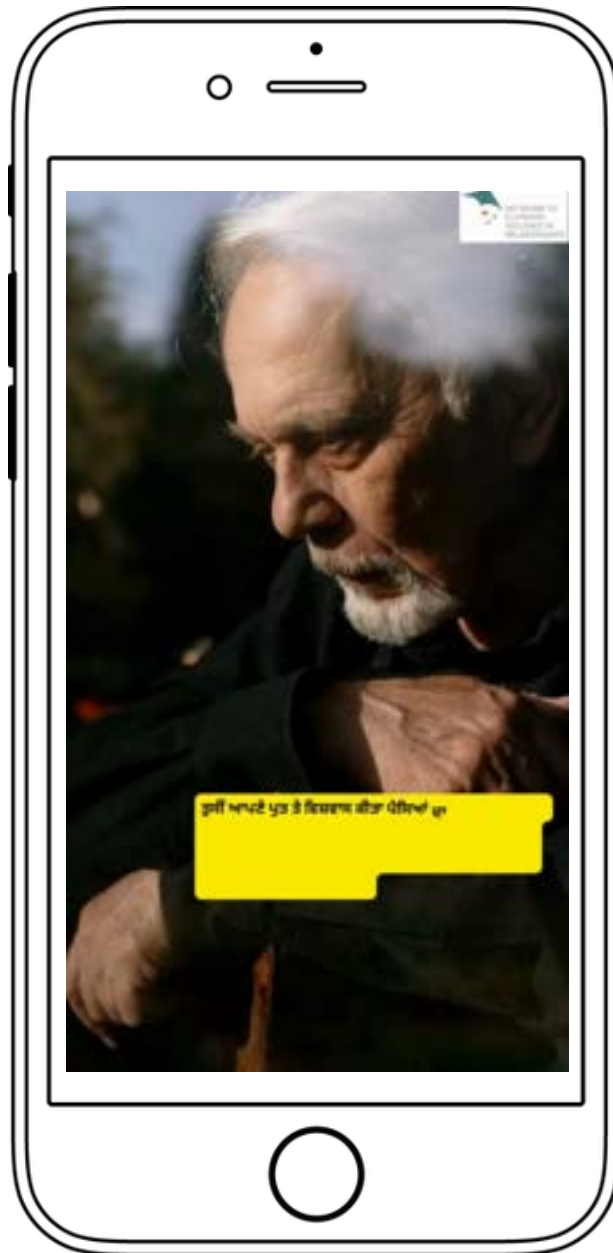


ਸੁਰਖੀ:

ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ।
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਅਸਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਕੌੜੇ ਸੱਚ

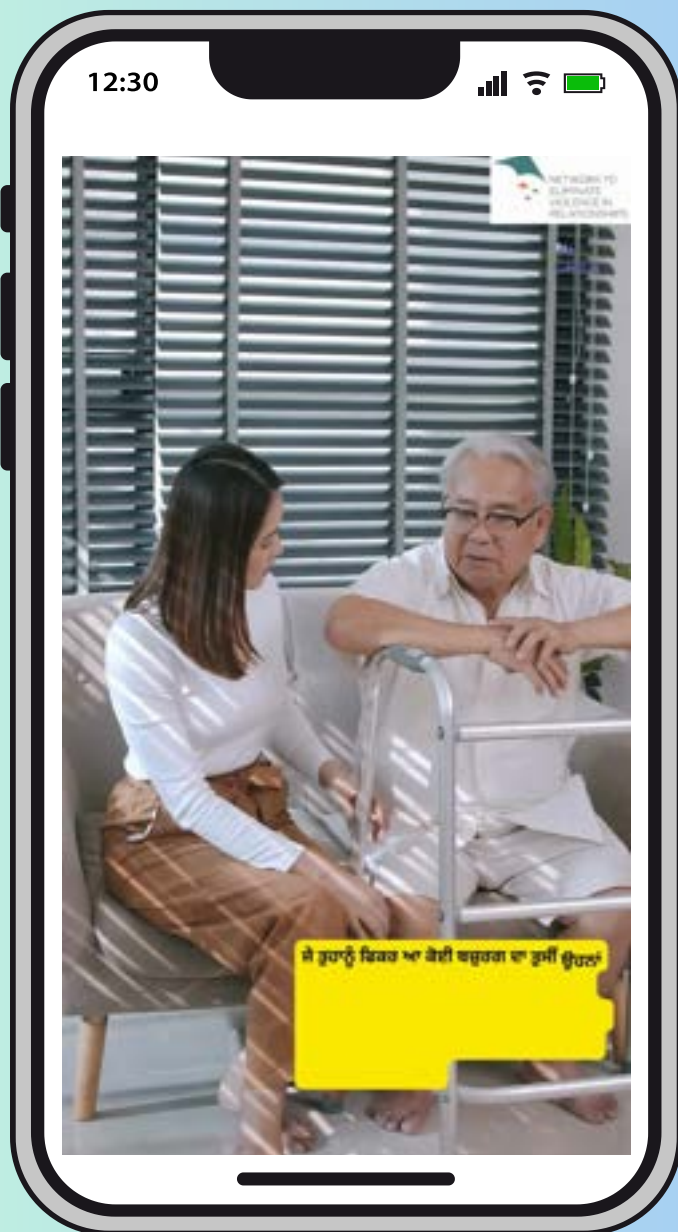


ਸੁਰਖੀ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬੱਸ ਅਕਸਰ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੌੜੀਆਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ



ਸੂਰਖੀ:

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਇੱਕ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਣੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

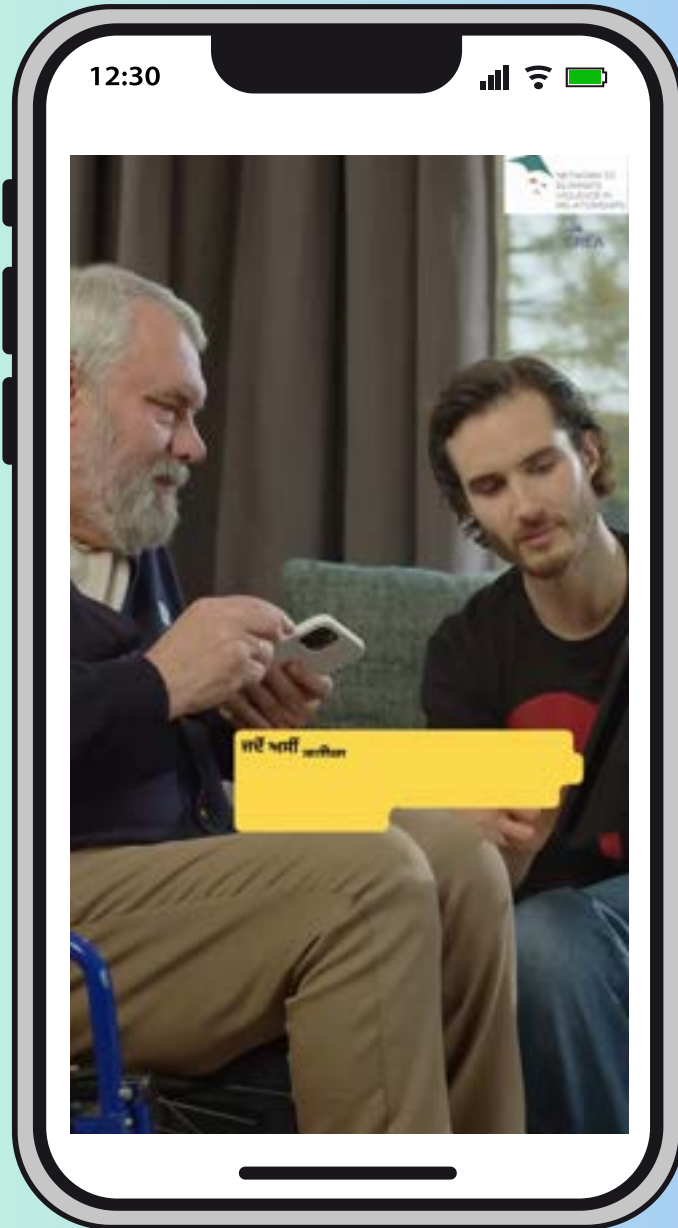


ਸੁਰਖੀ:

ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਉਸ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇੱਜ਼ਤ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਉਮਰ ਦਾ ਭੇਦਭਾਵ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਸੂਰਖੀ:

ਉਮਰ ਦਾ ਭੇਦਭਾਵ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਆਵਾਜ਼, ਹਰ ਉਮਰ, ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਠੱਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਸੁਰਖੀ:

ਠੱਗ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਆਪਣੇ ਵਿੱਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ



ਸੁਰਖੀ:

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ।

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਪਛਾਣਣਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਘਰਾਂ ਲਈ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

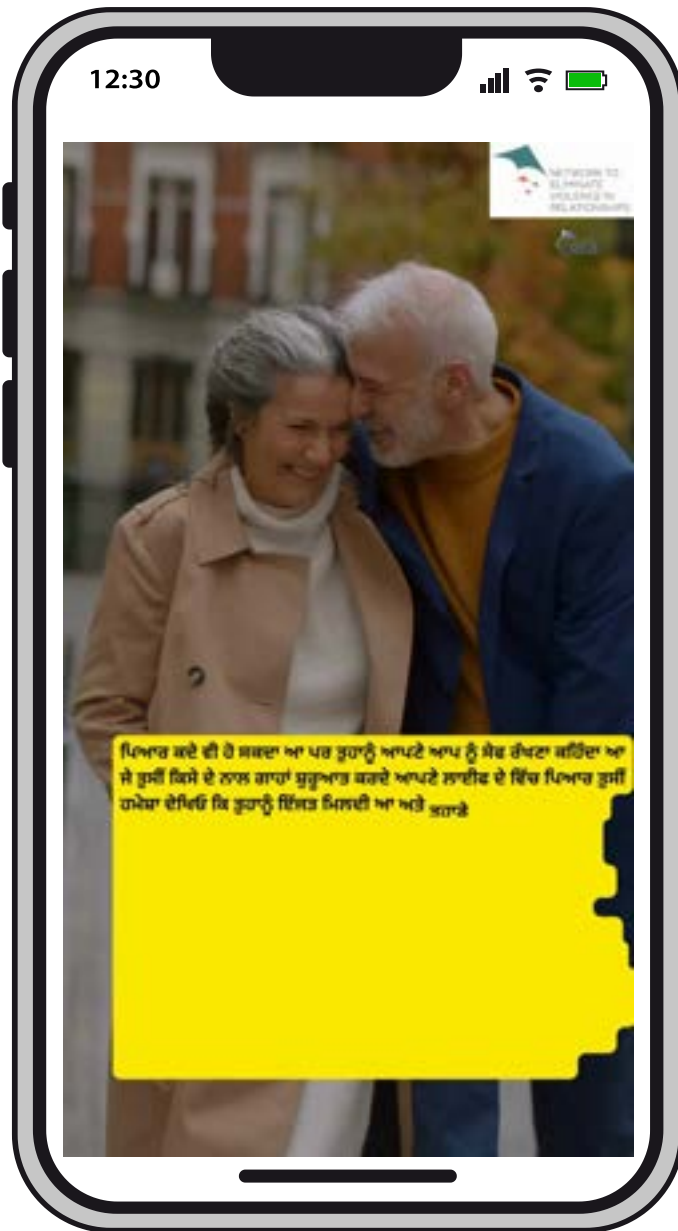


ਸੁਰਖੀ:

ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਗੱਲਬਾਤ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਕੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ



ਸੁਰੱਖੀ:

ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਾਥ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਹਿਸਾਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਸੁਰਖੀ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ



ਸੂਰਖੀ:

ਗਿਆਨ ਹੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਨੂੰ ਬਢਾਵਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ



ਸੁਰਖੀ:

ਘੁਟਾਲੇਬਾਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੱਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਮੋਬਾਈਲ ਵੀਡੀਓ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ: 15 ਜੂਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਨ।



ਸੁਰਖੀ:

ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ 'ਤੇ, ਆਓ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰੀਏ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਭਾਗ 3:

ਸੰਵਾਦਕ ਪੋਲਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ...



ਇਸ ਭਾਗ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਵਾਦਕ ਪੋਲ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹ ਪੋਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਾਰਵਾਈ ਵੱਲ ਵਧਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਰੇਕ ਪੋਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ:

- ਬੁੱਢਾਪੇ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਸੋਚ ਬਦਲੇ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇ।
- ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਇਹ ਪੋਲ ਫੇਟੇ, ਆਸਾਨ ਅਤੇ Instagram, Facebook, LinkedIn ਜਾਂ X (Twitter) ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਚਿਤ ਹਨ—ਪੋਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ।

ਇਹਨਾਂ ਪੋਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

- ਉਹ ਪੋਲ ਚੁਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਧਿਆਨ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ, ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਦਿ।
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰੋ: ਪੋਲ ਟੈਕਸਟ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੇ ਟੂਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਸਟੋਰੀ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਪੋਲ ਜਾਂ ਲਿੰਕਡਇਨ ਸਵਾਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਪਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੋਟ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਕਮੇਟ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਪੋਲ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਾਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਲਿੰਕ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।

ਮਾਹਿਰਾ ਦੇ ਸੁਝਾਅ: ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੋਟ ਕਰਨ, ਸਲਾਈਡਰ, ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਇਮੋਜੀ ਵਰਤ ਕੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਪੋਲ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਪੋਲ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਰੋ , ਕੁਝ ਕਰੋ - SAIL ਨੂੰ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।"



1 ਪੋਲ 1: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ – “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣੋਗੇ?”

Poll Question:

Do you think most people could recognize the signs of elder abuse if they saw them?

- ਹਾਂ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੌਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸੁਰਖੀ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇਕੱਲਾਪਨ, ਅਣਦੇਖੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਯੌਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਪੈਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਬਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



2 ਪੋਲ 2: ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ – “ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋਗੇ?”

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਸੁਰਖੀ:

ਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ | #ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ। #ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਖਤਮ ਕਰੋ।



3 **ਪੋਲ 3: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ – “ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਓਂ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ
- ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ

ਸੁਰਖੀ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ – ਪਰ ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse



4 **ਪੋਲ 4: ਬੁੱਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ – “ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਚੋਣ”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ
- ਨਹੀਂ, ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ।

ਸੁਰਖੀ:

ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੁਣਨਾ – ਕਿਸੇ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ।

ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse



5 **ਪੋਲ 5: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਣਾ – “ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ?

- ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ
- ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੁਰਖੀ:

ਖੁਲ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੌਸਲਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪੋਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness

#EndElderAbuse



6 **ਪੋਲ 6: ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ – “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕੋਗੇ?”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ – ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸੁਖਾਵਾ
- ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੁਰਖੀ:

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ “ਮਦਦ ਦਾ ਹੱਥ” ਜੋ ਕਾਬੂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੌਕਸ ਰਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ‘ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



7 **ਪੋਲ 7: ਠੱਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ – “ਬਹੁਤ ਸੱਚ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ?”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫੋਨ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਾਮ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਨਾਮ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸਬੂਤ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਸੁਰਖੀ:

ਠੱਗ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ।

ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫ੍ਰਾਡ ਸੈਂਟਰ (1-888-495-8501) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



8 **ਪੋਲ 8: ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਜਾਣਕਾਰੀ – “ਆਨਲਾਈਨ ਭਰੋਸਾ”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲੀ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਲਿੰਕ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ – ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰਖੀ:

ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness
#EndElderAbuse



9 **ਪੋਲ 9: ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ — “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਮਰ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ
- ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਸੁਧਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਸੁਰਖੀ:

ਉਮਰ ਦਾ ਭੇਦਭਾਵ ਛੋਟੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨਾ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਖਣਾ।

ਹਰ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਸਮਝੋ, ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



10 **ਪੋਲ 10: ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ — “ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ।
- ਪਤਾ ਨਹੀਂ — ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸੁਰਖੀ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (1-866-437-1940) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ nevr.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



11 **ਪੋਲ 11: ਵਿਧੀਆ ਸੰਬੰਧ — “ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ?”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਜਾਣਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ?

- ਪਿਆਰ — ਸਿਰਫ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ।
- ਕੰਟਰੋਲ - ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੁਰਖੀ:

ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਡਰ ਨਹੀਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਧੀਆ ਪਿਆਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



12 **ਪ੍ਰੋਲ 12: ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ — “ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਕ ਜਤਾਉਣਾ?”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?

- ਹਮੇਸ਼ਾ
- ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਓਨੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ

ਸੁਰਖੀ:

ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਚੋਣ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ — ਪਰ ਇਹ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



13 **ਪ੍ਰੋਲ 13: ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਨਮਾਨ — “ਕੌਣ ਕਿੰਨੀ ਸਿੱਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?”**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰ ਸਿੱਖਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ — ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰਖੀ

ਸਿਆਣਪ ਦੋਹਾਂ ਤਰਫ਼ੋਂ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸੁਣਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਹਾਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਂਗ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



14 **ਪ੍ਰੋਲ 14: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ - ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ?**

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ
- ਪਤਾ ਨਹੀਂ — ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰਖੀ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗਹਿਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ। ਸ਼ਬਦ, ਇਕੱਲਾਪਨ ਜਾਂ ਚਾਲਾਕੀ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਵਾਂਗ ਹੀ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ।
#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse



ਪੋਲ 15: ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ – “ਇਹ ਕਿਸਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ?”

ਪੋਲ ਸਵਾਲ:

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ?

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ

ਸੂਰਖੀ:

ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਖਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸਮਰਥ ਬਣਾਓ, ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।

#ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse

ਪੋਲਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਪੋਲ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਜੁੜਨ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਜ਼ੇਨਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ।
- ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਡਿਊਲਾਂ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕਰਨ ਕਰੋ"
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸੈਂਟਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੋਲ ਆਈਸਬ੍ਰੇਕਰ ਵਾਂਗ ਵਰਤੋਂ।

ਹਰ ਪੋਲ ਵੱਡੇ ਮਕਸਦ ਵੱਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੇਖਣ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚਣਾ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਭਾਗ 4 ਸ਼ਿਖ਼ਾਰ

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ
ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ।



ਇਸ ਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

- ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ ਪਾਓ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬੁਲੇਟਿਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਮੇਲਿੰਗ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਜਾਂ WhatsApp ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਸੁਨੇਹੇ ਵਜੋਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਆਓ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲੀਏ।

ਭਾਗ 1 – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਚੁੰਢਾਪੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ— ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਅਖ਼ਬਾਰ।

ISSUE #1

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

“

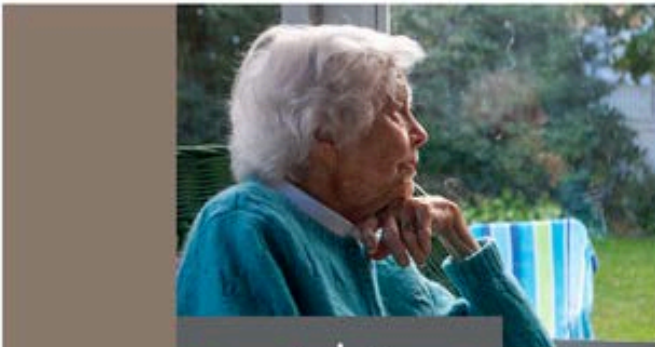
ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਤੋਂ ਇਕ ਗੱਲ ਦੇਸ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਚੁੰਪ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਤਤਕਾਲ ਸੁਝਾਅ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਨਾਮ ਦਿਓ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੋਲੋ।
- ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।



ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਸਿਸਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) 1-866-437-1940 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ।

2. NINEVR ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਅਤੇ NEVR ਟ੍ਰਾਨਸਕ੍ਰਿਪਟ—ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਸਰੀਰਕ ਬੇਸ਼ਣ: ਮਾਰਨਾ, ਚੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਬੋਲ ਕੇ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵਾਲਾ ਕੰਟਰੋਲ: ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਉੱਤੇ ਹਾਕੀ ਹੋਣਾ।
- ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਪੈਸੇ, ਜਾਇਦਾਦ, ਜਾਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ।
- ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਬਿਨਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ।
- ਧਾਰਮਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਵਿੱਥੜ ਨਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਅਣਗਹਿਲੀ: ਦੇਖਭਾਲ, ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਸਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ।

ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਨਾਮ ਸੱਚਾਈ

- ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਚ: ਬਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ: ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਦਾ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਚ: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਆਦਾ ਪੈਸੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਣਦੇਖੀ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ: ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਬੁਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੱਚ: ਬੋਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਭਾਗ 2 – ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ



ਬੁੱਢਾਪੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ— ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਅਖ਼ਬਾਰ

ISSUE #2

“

ਅੱਜ ਦੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲਬਾਤ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਇਜ਼ਤ ਦੇ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਰਣਨੀਤੀ ਵੇਖੋ ਪਛਾਣੋ।

- ਵੇਖੋ - ਅਜਿਹੇ ਅਸਧਾਰਣ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਡਰਾਨਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣਾ।
- ਪਛਾਣੋ — ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਮੌ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਿਤ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ — ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਹੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਇਹ ਸਭ ਕਦਮ ਮਿਲ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥੀਰਿਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)
1-866-437-1940
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ
150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ।

2. NEVR ਵੈੱਬਸਾਈਟ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਅਤੇ NEVR ਟੂਲਕਿੱਟ—ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵਾਲੀਆਂ ਹੈ ਦੇ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪੜੋਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਮਿਲਕੇ ਖ਼ਬਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ।
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਪਹਚਾਨ ਪੱਤਰ, ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਚਾਲਾਕ ਵਰਤਾਅ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਅਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮਨੋਦਸਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਭਾਗ 3 ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ



ਬੁੱਢਾਪੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ— ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਅਖ਼ਬਾਰ

ISSUE #3

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਸਗੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁੱਢਾਪੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤਣਾਅ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

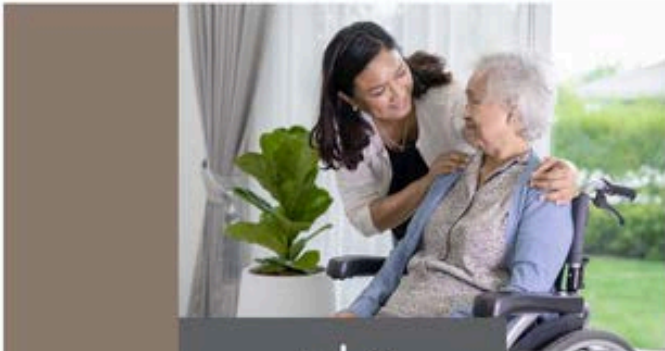
“ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਕਦਮ ਉਠਾਓ ਚਾਹੇ ਇਹ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਗੱਲਬਾਤ

ਸਤਿਕਾਰ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਭਰੋਸਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੇ ਸੁਣਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ।

ਜਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣਾ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸਾਬਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. 1-877-520-3267 ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ
2. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.familycaregiversbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਣ।
- ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ।
- ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੁਖਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਘਟਾਏ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਣਜਾਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਵੱਈਏ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਖਤ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਣ ਤੇ ਮਦਦ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ: "ਕੀ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?"

ਭਾਗ 4 – ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਠੱਗੀ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ



ਬੁੱਢਾਪੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ— ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਅਖ਼ਬਾਰ

ISSUE #4

“

ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਆਦਰ ਦੇਣਾ ਬੁੱਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਇਜ਼ਤ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕਦਮੀ ਹੈ।

ਬੁੱਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਮਾਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

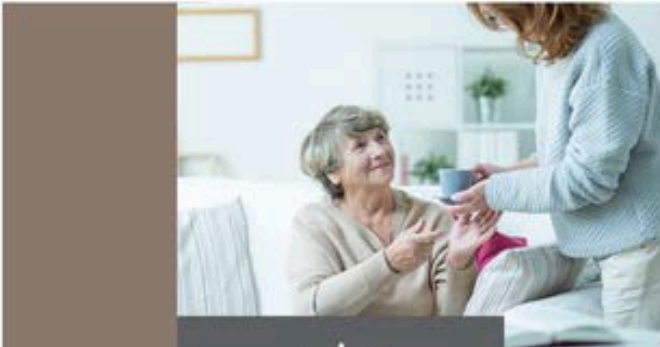
ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਬੁੱਢਾਪੇ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ ਸਗੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਟੈਸਲੇ ਜਿਵੇਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਢੱਗੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. ਸਿਊਟਿਸ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)
1-866-437-1940
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ
150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ।

2. NEVR ਵੈੱਬਸਾਈਟ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਅਤੇ NEVR ਟੂਲਕਿਟ—ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ।

ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਾਦ ਸੁਲਝਾਉਣਾ

- ਇੱਕ ਛੱਤ ਹੇਠ ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸੁਖਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਵਾਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਰਿਵਾਜ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਵਿਵਾਦ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਖਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝੋਤਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਛੋਟੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇਜਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮਦਦ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣਾ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ "ਨਹੀਂ" ਕਹਿਣ ਦੇ ਹੱਕ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ।
- ਸਾਡੇ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਗ 5 – ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ



ਬੁੱਢਾਪੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ – ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਅਖ਼ਬਾਰ

ISSUE #5

“

ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਚਤ ਅਤੇ ਆਬਾਦੀ ਖੇਤ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

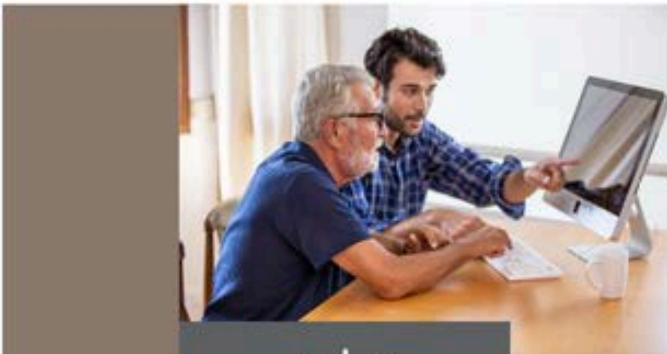
ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਕਸਰ ਠੱਗਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਧੋਖੇ, ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੱਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਚਾਲਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ। ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਹਰ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਵਰਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦੇਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਠੇਕੇ ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਦਿਓ।



ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਸੈਂਟਰ
1-888-495-8501
ਸੰਕੀ ਠੱਗੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਠੱਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
2. NEVR ਵੈੱਬਸਾਈਟ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਅਤੇ NEVR ਟੂਲਕਿੱਟ—ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ।

ਵਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਣਾਉਣਾ

- ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ, ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਠੱਗੀਆਂ ਪਛਾਣਨਾ

- ਠੱਗ ਅਕਸਰ ਡਰ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾ ਟੈਕਸਾਂ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨਕਲੀ ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨਾ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗੇ ਜੋ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹ ਠੱਗੀ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ 6 – ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ

ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ (15 ਜੂਨ)



ਬੁੱਢਾਪੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ— ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਅਖ਼ਬਾਰ

ISSUE #6

“

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਹੋਣ।

ਖ਼ਾਸ ਸੰਪਾਦਨ – ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ (15 ਜੂਨ)

ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਤਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਚੀਖਣਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ, ਗਾਲੀਆਂ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਦਿਖਾਉਣਾ।
- ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਪੈਸੇ ਲੈਣਾ, ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਦਸਤਖਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਦਾ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ।
- ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ।
- ਲਾਪਰਵਾਹੀ : ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ: ਅਣਚਾਹੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਫ਼ੁਹਟ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼



ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)
1-866-437-1940
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ
150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ।

2. NEVR ਵੈੱਬਸਾਈਟ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ
ਅਤੇ NEVR ਟੂਲਕਿੱਟ—ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤ,
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਖੁਦ ਕਰੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ।
- ਡਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ ਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਜ਼ਤ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਹਿਣਾ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 7 – ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਕ ਸਾਲ ਖਤਮ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਅੰਕ (ਦਸੰਬਰ)



ਬੁੱਢਾਪੇ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ— ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਅਖ਼ਬਾਰ

ISSUE #7

“

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਉਂਦੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਓ ਅਜੇਹਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਈਏ ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਕੇਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ।

ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਐਡੀਸ਼ਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਕਸਰ ਛੁਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਸੰਖੇਪ ਸੰਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਮਲੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਮੁੱਖ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

- ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਅਣਜਾਣ ਸੰਟਾਂ ਜਾਂ ਅਕਸਰ "ਹਾਦਸੇ"
- ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਿੱਲ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਪੈਸੇ/ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਇਕੱਲਾਪਨ
- ਮਾੜੀ ਸਹਾਈ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਜਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਘਾਟ
- ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ/ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਦਬਾਅ



ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. ਸ਼ਿਵਟਿਸ ਕੋਰੋਰੀਆ ਸੀਨੀਅਰਸ ਅਭਿਵਿਊਚ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)
1-866-437-1940
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ
150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕ੍ਰਾਂਤ ਸਹਾਇਤਾ।
2. NEVR ਵੈੱਬਸਾਈਟ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ
ਅਤੇ NEVR ਟ੍ਰਲਿਕਟ—ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ,
ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ
ਵੇਖੋ।

ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਆਰੰਭ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸੰਖੇ ਕਦਮ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਇਕੱਲਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਹੱਦਾਂ, ਇਜਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੇਸਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ (ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ [ਅਤੇ ਨੌਗੀਆਂ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ])

ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੁਨੇਹਾ

ਨੌਗੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਆਮ ਰੂਪ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਂ ਲਵੋ।
- ਡ੍ਰੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਪਾਸਵਰਡ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ

ਭਾਗ 5: ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟਾਂ।



ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਇੱਕ ਪੋਸਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸੋਚਸਮਝ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ।
ਇਸ ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟਾਂ ਜੋ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪਛਾਣਣ ਅਤੇ ਰੋਕਣ ਨੂੰ
ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।



- ਹਰ ਬਲੌਗ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਵੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲੜੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਅਮਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੰਚਾਂ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:
- **ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ:** ਹਰੇਕ ਪੋਸਟ ਨੂੰ ਲੇਖ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
- **ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰਾਂ ਵਿੱਚ:** ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬੁਲੇਟਿਨਾਂ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦੀਆਂ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- **ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ:** ਮੁੱਖ ਪੈਰਾਗ੍ਰਾਫਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਈਡਾਂ (ਕੈਰੋਸਲ) ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਲੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਸ਼ਟੈਗ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ #ViolenceNEVR #ElderAbuseAwareness #EndElderAbuse।
- **ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ:** ਇਹਨਾਂ ਬਲੌਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਹਰ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ ਵਿਧੀਆ ਸਾਧਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 1

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਕਟ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਕੰਮ ਹੈ (ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਅਕਸਰ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਮਾਰਨਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ : ਗਾਲਾਂ, ਧਮਕੀਆਂ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ।
- ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਪੈਸੇ, ਜਾਇਦਾਦ, ਜਾਂ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ।
- ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ: ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਯੌਨ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ।
- ਧਾਰਮਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਕਿਸੇ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਕਾਬੂ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣਾ।
- ਲਾਪਰਵਾਹੀ: ਖਾਣਾ, ਸੰਭਾਲ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸਾਥ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣਾ।

ਹਰ ਕਿਸਮ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਣਜਾਣ ਸੱਟਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ, ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਲਾਪਨ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਣ।

ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਇੱਕ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁਤੰਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਹੈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਵਿੱਤੀ, ਜਿਨਸੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਨੂੰ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ, ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ
- NEVR ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਿੰਕ ਕੀਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 2

ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲੇ, ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੁਝਾਅ:

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ (ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ, ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ:

ਜਲਦੀ ਦਖਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਇਹ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉੰਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ,—ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਚੋਟਾਂ, ਜਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬਦਲਾਅ—ਨੂੰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੜ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਨਾਮ ਦਿਓ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਨਾਮ ਦਿਓ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

- **ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ:** ਬਦਲਾਅ ਵੇਖੋ। ਸੰਕੇਤ ਪਛਾਣੋ।
- **ਇਸਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਓ:** ਸੱਚ ਨੂੰ ਸੱਚ ਕਹੋ ਜਿਵੇਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ।
- **ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ:** ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।

ਅਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਿਕਾਰ ਭਰੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਕੇ ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (1-866-437-1940) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਛੋਟੇ ਕਦਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 3

ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਦਾਰ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾਇਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਕਈ ਵਾਰ ਫਲਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜੀ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੱਕ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਫੈਸਲੇ ਉਸ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਬਦਲ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਬਿਨਾਂ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਣਾਅ, ਥਕਾਨ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿੱਖਾ ਬੋਲਣਾ, ਕਿਸੇ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪੁੱਛੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਕਸਰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕੀ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਰੇਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਦਇਆਲੂ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣੋ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣਾ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, 1-877-520-3267 'ਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.familycaregiversbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 4

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਥਕਾਵਟ (ਬਰਨਆਉਟ) ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਥਕਾਵਟ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਤਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

-ਹਰ ਵੇਲੇ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਨਾ ਆਉਣਾ।

-ਛੋਟੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਣਾ, ਸਬਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਿਲੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ।

-ਅਕਸਰ ਸਿਰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

-ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ, ਮਨਪਸੰਦ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨੇ।

-ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ ਹਾਂ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ ਇਹ ਨਾਕਾਮੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਬਹਾਦਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ: ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਕੇਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਹੱਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਹਿਰਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ: ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ: ਕਸਰਤ, ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਐਸੋ-ਆਰਾਮ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ। ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਧੀਰਜਵਾਨ, ਦਇਆਵਾਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਇਜ਼ਤਦਾਰ ਸੇਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮੁੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੀਸੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ

1-877-520-3267 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇਸਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 5

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਚੰਗੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ "ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ" ਦੀ ਬਜਾਏ "ਲਈ ਕਰਨ" ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੁਝਾਅ: ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?" ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝਗੜੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਵਾਜਾਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਝਗੜੇ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੁਝਾਅ: ਗਰਮ ਗਰਮ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: "ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈ?" ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੋਹ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ "ਨਾਂਹ" ਕਹਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ। ਛੋਟੇ ਫੈਸਲੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਅਰਥ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਚੁਣਨਾ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣੀ ਹੈ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੁਝਾਅ: ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਪੁੱਛੋ: "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?"

The Bigger Picture

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਵਧੀਆ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ, ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਕਾਰ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ NEVR ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਉਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ BC Seniors Abuse and Information Line 'ਤੇ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ Family Caregivers of BC (FCBC) ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 1-877-520-3267 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਤਿਕਾਰ ਘਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 6

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਣਾ: ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਜਾਣੇ, ਜੁੜੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸੋ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲੇ, ਸਿਹਤ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਖਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸਹੀ ਨਾ ਲੱਗਣ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕੇਤਾਂ (ਸੰਭਾਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ) ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ। ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਅਕਸਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਇਹ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੋਵੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਲੱਬਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸਤੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਬੰਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ

ਉਹ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਸ਼ੌਕ, ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਿੱਖਣਾ, ਵਕਾਲਤ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਕਲਾਸ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਇਹ ਸਭ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਦੇ ਵੀ ਅਣਸੁਣਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (1-866-437-1940) ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ NEVR ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਰਥ ਬਣਾਉਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ, ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 7

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ: ਘੁਟਾਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ? ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਾਧੂ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਬੱਚਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪੁੰਜੀ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ

ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ: ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਪੋਰਟ SIN ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚੈੱਕ ਚੋਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟੇ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ, ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਰੁਕਣ, ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਵੇਰਵੇ, ਪਿੰਨ, ਜਾਂ ਪਾਸਵਰਡ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ 'ਤੇ।

ਠੱਗੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਠੱਗ ਅਕਸਰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਲ ਜਾਂ ਸੁਨੇਹਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਨਾਮ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਆਮ ਸਕੀਮ "ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਘੁਟਾਲਾ" ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਲੋਕ ਗੈਰੰਟੀ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਖਰਾਬ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਅਲੀ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਹਿਸਾਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫ੍ਰਾਡ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ 1-888-495-8501 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ NEVR ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਮਰਯਾਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 8

ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ: ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਿਆਰ, ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਗਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਲੱਭਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਭਰੇ ਹੋਣ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੱਤ

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇੱਜ਼ਤ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ 'ਤੇ ਬਣੀ ਸਾਂਝ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਠੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਘਟਾਏ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ, ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਦਬਾਅ, ਡਰ, ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰ ਭਰਾ, ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੱਖਾਂ ਲਈ ਪੂਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਲਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

-ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

-ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

-ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਚਾਹਣ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ।

-ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਓ, ਕੀ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

-ਘਟੀਆ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ) ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ।

ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅਹਿਸਾਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਬੇਚੈਨੀ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ

ਹੱਦਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਦੋਸਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ, ਤਨਾਵ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਹੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਝਾਅ: ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੱਦਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ BC Seniors Abuse and Information Line ਨੂੰ 1-866-437-1940 'ਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ। NEVR ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪਛਾਣਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 9

ਹਰ ਉਮਰ 'ਚ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਮਰਯਾਦਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਬੁਢਾਪਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਨੁਚਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹਨ, " ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੁੱਢੇ ਹੋ," ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸਨੂੰ ਉਮਰਵਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵਾਂਗ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਉਮਰਵਾਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਵਧੇਰੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

ਉਮਰਵਾਦ ਕਿਵੇਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਸਮਾਜ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਰਤਾਓ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਰਵੱਈਏ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਮਰ ਅਧਾਰਿਤ ਭੇਦਭਾਵ (Ageism) ਸਿਰਫ਼ ਗਲਤ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧਾ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਚੰਗੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕੋਲ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੰਨਣਾ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪੈਸਿਆਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ: ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਗਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀੜ੍ਹੀ-ਦਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ: ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਟੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਆਪਣੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਹਿੰਮਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਜ਼ਤ ਭਰੇ ਕੰਮ ਇਹ ਸਭ ਉਮਰਵਾਦ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਭੇਦਭਾਵ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾਂ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ। ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ NEVR ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 10

ਗਲਤ ਧਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ: ਬਰਾਬਰੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਧਾਰਣਾਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਭਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਆਗੂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਖੁਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਸਲ ਫਰਕ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਧਾਰਣਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਧਾਰਣਾਂ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ—ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਬਲਕਿ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਔਰਤਾਂ, 2SLGBTQIA+ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਲਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਭਾਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਮਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹੌਸਲਾ ਹਾਸਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਥਕਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕੱਲਾਪਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਰਾਹੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਲਈ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣਾ।

ਅਸਲੀ ਬਰਾਬਰੀ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਹਨ। ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹਰੇਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੱਲ ਲੱਭੇ ਜਾਣ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਦਿੱਖ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਨੇਤਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ। ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰੋ।

ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖੋਜ ਇੰਜਨ ਔਪਟੀਮਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉ: ਹਰੇਕ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੌਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਅ ਖੋਜ ਇੰਜਣਾਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਜਾਂ ਅੰਕੜਾ ਜੋੜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਸਰੀ ਵਿੱਚ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਡੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ 22% ਹਿਸਾ ਹਨ...")।
- ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਅੰਤਲੇ ਪੈਰਾਗ੍ਰਾਫ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲੋ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "[ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਾਮ] ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ")।

New blog post.
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1 **ਬਲੌਗ ਅੱਪਡੇਟ** ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਥਾਇਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। →

ਨਵਾਂ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ: ਬਜ਼ੁਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਥਾਇਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

2

ਨਵਾਂ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ

ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ: ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ।

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਥਾਇਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

3

ਨਵੀਂ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ

ਮੌਕਾ ਨਾ ਗਵਾਓ!

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਥਾਇਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

4



ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖੋਜ ਇੰਜਨ ਔਪਟੀਮਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ

2. **ਹਰੇਕ ਬਲੌਗ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਜੋੜੋ:** ਹਰੇਕ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾਓ:

- ਲੇਖ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੋਸ਼ਲ ਪੋਸਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- 15-30 ਸਕਿੰਟ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿੱਪ, ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ, ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਹੈਸ਼ਟੈਗ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ [#ViolenceNEVR](#) [#ElderAbuseAwareness](#) [#SupportSeniors](#)
[#RespectInAging](#) [#StopAbuseBCI](#)

ਇਹ ਅਸਲੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਗਨਲ (ਚਿੱਤਰ, ਵੀਡੀਓ, ਸੋਸ਼ਲ ਸ਼ੇਅਰ) ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੋਜ ਇੰਜਨ ਔਪਟੀਮਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਲੇਖ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖੋਜ ਇੰਜਨ ਔਪਟੀਮਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ

3. **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰੋ:** ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਗੂਗਲ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਨਵੇਂ ਅੰਕੜੇ ਜਾਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "2026 ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ 12% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ...")
 - ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਨਾਂ ਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ - 15 ਜੂਨ)ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਟ ਇਸਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੋਸਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਪੋਸਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ SEO ਰੈਂਕਿੰਗ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨਵਾਂ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ।

ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਾਇਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।

ਨਵਾਂ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ

8

ਨਵਾਂ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ

ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਾਇਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ

9

ਬੁਠੀਆਂ ਧਾਰਣਾਂ ਤੋੜਨਾ: ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ।

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬਾਇਓ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।

10

ਭਾਗ 5: ਉਦਾਹਰਣਾ



ਇਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

1. ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਹਾਵਤਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਲਿੰਕਡਇਨ ਅਤੇ ਐਕਸ ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੂਲਕਿਟ ਦੇ ਕੈਪਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਜਾਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਰਿਤ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਬਣਾਓ।

2. ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ :

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਜ਼ੈਂਟੇਸ਼ਨ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਜਾਂ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਛਪਾਈ:

ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਲੇਟਿਨ ਬੋਰਡਾਂ ਪੋਸਟਰਾਂ ਜਾਂ ਸਲਾਈਡਾਂ ਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੀਆ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆਵੇਗੀ।

4. ਮੁਹਿੰਮ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ:

ਹਰੇਕ ਹਵਾਲਾ ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੱਕ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੌਗ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਪੋਲ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਇੱਕਸਾਰ ਰਹੇ।

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

“ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਵੇਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ”



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SASU: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

#ViolenceNEVR

“ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਗੈਰ ਕਾਰਡ ਦਾ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਇਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ। ”



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SASU: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

#ViolenceNEVR

“ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਕਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ। ”



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SASU: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

#ViolenceNEVR

“ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਗਲਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ। ”



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SASU: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

“ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਸੁਖ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫਰ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਫਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ”



If you're concerned, call NAR:
1-866-437-1940
services first cc

#ViolenceNEVR

“ ਸਰੀਰ ਵਾਂਗ ਰੂਹ ਵੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ”



If you're concerned, call NAR:
1-866-437-1940
services first cc

#ViolenceNEVR

“ ਸਿਰਫੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੱਭਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ”



If you're concerned, call NAR:
1-866-437-1940
services first cc

#ViolenceNEVR

“ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੋ। ਸਿਆਣਪਤਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ। ”



If you're concerned, call NAR:
1-866-437-1940
services first cc

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SAA: 1-866-437-1940
members first cc

#ViolenceNEVR

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SAA: 1-866-437-1940
members first cc

#ViolenceNEVR

ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਖਮਣ ਬਚਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SAA: 1-866-437-1940
members first cc

#ViolenceNEVR

ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call SAA: 1-866-437-1940
members first cc

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

“
 ਠੰਗੀ ਅਕਸਰ ਏਸਤਾਨਾ
 ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
 ”



If you're concerned, call SAs:
1-866-437-1940
services first.ca

#ViolenceNEVR

“
 ਠੰਗੀ ਅਕਸਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ
 ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ
 ਹਨ ਕਿ ਬਰਾਮ ਅਤੇ ਮਰਿਆਦਾ
 ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਆਪਣੀ
 ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਵਧਾਨ
 ਰਹੋ।
 ”



If you're concerned, call SAs:
1-866-437-1940
services first.ca

#ViolenceNEVR

“
 ਫੌਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ
 ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੱਚੇ ਅਤੇ
 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੌਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦੇ
 ਹਨ।
 ”



If you're concerned, call SAs:
1-866-437-1940
services first.ca

#ViolenceNEVR

“
 ਠੰਗੀ ਅਕਸਰ ਰੁਪਤ ਚੈੱਕ 'ਤੇ
 ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ
 ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ "ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਏਸ"
 ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
 ”



If you're concerned, call SAs:
1-866-437-1940
services first.ca

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ

NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS

CREA

If you're concerned, call SAIL: **1-866-437-1940**

ਸੇਵਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



#ViolenceNEVR

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS

CREA

If you're concerned, call SAIL: **1-866-437-1940**

ਸੇਵਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



#ViolenceNEVR

ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਡੇਟਿੰਗ ਗਲਤ ਹੈ।

NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS

CREA

If you're concerned, call SAIL: **1-866-437-1940**

ਸੇਵਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



#ViolenceNEVR

ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਅਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਵੇ ਤਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ।

NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS

CREA

If you're concerned, call SAIL: **1-866-437-1940**

ਸੇਵਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

“ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।”



If you're concerned, call SAIL: 1-866-437-1940

#ViolenceNEVR

“ਬਚੁਰਗਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ। ਕੋਈ ਵੀ ਡਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।”



If you're concerned, call SAIL: 1-866-437-1940

#ViolenceNEVR

“ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।”



If you're concerned, call SAIL: 1-866-437-1940

#ViolenceNEVR

“ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੈ।”



If you're concerned, call SAIL: 1-866-437-1940

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਇਹ ਹੇਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।




NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
CREA

If you're concerned, call GAIL: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

#ViolenceNEVR

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
CREA

If you're concerned, call GAIL: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

#ViolenceNEVR

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਜਾਂ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
CREA

If you're concerned, call GAIL: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

#ViolenceNEVR

ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਉਹ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
CREA

If you're concerned, call GAIL: **1-866-437-1940**
seniors first.ca

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਆਦਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾਇਕ ਸ਼ਬਦ

#ViolenceNEVR

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call 5A3.
1-866-437-1940
 seniors first inc.



#ViolenceNEVR

ਇਕੱਠਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਖੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਏਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਕੱਟਣਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।

NETWORK TO ELIMINATE VIOLENCE IN RELATIONSHIPS
 CREA
 If you're concerned, call 5A3.
1-866-437-1940
 seniors first inc.



ਭਾਗ 7: 12-ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

Social Media Plan

Bringing it All Together...



ਇਸ ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ:

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਕੈਲੰਡਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਲ ਭਰ ਆਨਲਾਈਨ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਟੀਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੰਦਾ, ਇਹ ਸਭ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਵਰਤਣ, ਤਾਂ ਸੂਬੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਮੁਹਿੰਮ ਬਣੇਗੀ। ਇਹੀ NEVR ਦੀ ਆਸ ਹੈ।

- **ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ** ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਲ ਭਰ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਜਿਹਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।
- **ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ** ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਪੋਸਟ, ਵੀਡੀਓ, ਬਲੌਗ, ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ) ਤਾਂ ਜੋ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਲਿੰਕਡਇਨ, ਬਲੌਗ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਵਰਗੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਵਧ ਸਕੇ।
- **ਹਰੇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਟੂਲਕਿਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਸਹੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ**—ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਨੇਹਾ ਸਹੀ, ਤੱਥ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ NEVR ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ।
- **ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਪੋਸਟ ਨੂੰ** ਆਪਣੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਲੋਗੋ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵਰਤੋਂ।
- **ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਜਾਂ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ** ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਕੈਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- **ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ** ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਪੋਸਟ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ, ਕਮੈਂਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ।

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

12-ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਜਨਵਰੀ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

19

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

21

ਬਲੌਗ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

22

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਕੌਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ?

23

ਵੀਡੀਓ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ

26

ਸਰਵੇਖਣ (ਕੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ/ਓ?

27

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

28

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਅੰਕ 1 ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

29

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

30

ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਦੇਖੋ, ਨਾਮ ਦਿਓ, ਜਾਂਚੋ ਕਰੋ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੇਖੋ, ਨਾਮ ਦਿਓ, ਜਾਂਚੋ ਕਰੋ

03

ਵੀਡੀਓ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

06

ਬਲੌਗ:

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

10

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਹੈ

13

ਸਰਵੇਖਣ (ਕੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੀ/ਓ?

17

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਜੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

20

ਵੀਡੀਓ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸੰਚੀਆਂ ਸੰਚਾਈਆਂ

24

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਅੰਕ 2 ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਖੋ, ਨਾਮ ਦਿਓ, ਜਾਂਚੋ ਕਰੋ

27

12-ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਮਾਰਚ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ 3 ਡੀ.

03

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੂਮਿਕਾ

06

ਵੀਡੀਓ:

“ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਮੋਵਾਰੀ”

10

ਸਰਵੇਖਣ (ਕਰਾਟੀਆਂ) ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

“ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸਦਾਰ — ਇਸ ਦੇ ਚੱਕ ਅਤੇ ਅਪਣਾ ਫੈਸਲਾ”

13

ਬਲੌਗ:

ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

17

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

20

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਜਦੋਂ ਮਦਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ

24

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਅੰਕ 3 ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ

27

ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਚਿੰਮੋਵਾਰੀਆਂ

03

ਵੀਡੀਓ:

Caregiver burnout signs & supports

07

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਣਜਾਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਵ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

10

ਸਰਵੇਖਣ (ਕਰਾਟੀਆਂ) ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ — “ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?”

14

ਬਲੌਗ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਥਕਾਵਟ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣਾ

17

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਪਛਾਣਨਾ

21

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

24

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਅੰਕ 4 ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

28

12-ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਮਈ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਬੁੱਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ

01

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਹੱਲ

05

ਬਲੌਗ:

ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ

08

ਵੀਡੀਓ:

ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

12

ਸਰਦੋਸ਼ਟ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਨਮਾਨ "ਕੌਣ ਨਿਕਲੇ ਸਿੱਖਾਉਂਦਾ ਹੈ"

15

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸਾਂਝੀ ਸੰਕਲਨ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

19

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ

ਬੁੱਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

22

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਅੰਕ 5 ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ

26

ਜੂਨ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ
ਮੁੱਖ ਤਾਰੀਖ: 15 ਜੂਨ — ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? (ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਮੁੜ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ)

02

ਵੀਡੀਓ:

Ageism fuels abuse

05

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਕਿਵੇਂ ਉਮਰਵਾਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

09

ਵੀਡੀਓ:

ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ

15

ਸਰਦੋਸ਼ਟ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

ਉਮਰ ਵਾਦਵਾਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ — "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖਦੇ ਹੋ"

16

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ

19

ਬਲੌਗ:

ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

23

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਵਿਸ਼ਵ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ ਐਡੀਸ਼ਨ

26

12-ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਜੁਲਾਈ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ



<p>ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ ਆਪਣੇ ਠੰਕ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ</p> <p>03</p>	<p>ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਜੁੜੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ</p> <p>07</p>	<p>ਦੀਡੀਓ: Staying safe in new relationships</p> <p>10</p>
<p>ਸਰਵੇਖਣ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ): ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ — ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ</p> <p>14</p>	<p>ਬਲੌਗ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣਾ: ਠੰਕ ਜਾਣੇ, ਜੁੜੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖਰੋ ਹੋਵੇ</p> <p>17</p>	<p>ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ</p> <p>21</p>
<p>ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਆਪਣੇ ਪੈਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ</p> <p>24</p>	<p>ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ: ਅੰਕ 5 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ</p> <p>28</p>	<p>ਦੀਡੀਓ: ਆਪਣੇ ਪੈਰੋ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ</p> <p>31</p>

ਅਗਸਤ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਠੱਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ



<p>ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਆਪਣੇ ਪੈਰੋ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ- ਲੜੀਵਾਰ ਸੁਨੇਹਾ</p> <p>04</p>	<p>ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਠੱਗਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੀਏ- ਲੜੀਵਾਰ ਸੁਨੇਹਾ</p> <p>07</p>	<p>ਸਰਵੇਖਣ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ): ਮਾਸੀ ਸੁਰੱਖਿਆ – ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕੋਗੇ?</p> <p>11</p>
<p>ਦੀਡੀਓ: ਠੱਗੀ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ</p> <p>14</p>	<p>ਬਲੌਗ: ਪੈਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਠੱਗਿਆਂ ਪਛਾਣੋ</p> <p>18</p>	<p>ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ: ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਵੋ - ਲੜੀਵਾਰ ਸੁਨੇਹਾ</p> <p>21</p>
<p>ਸਰਵੇਖਣ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ): ਘੁਟਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ — ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ?</p> <p>25</p>	<p>ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ: ਅੰਕ 5 ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਠੱਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ</p> <p>28</p>	

12-ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਸਤੰਬਰ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ - ਲੜੀਵਾਰ ਸੁਨੇਹਾ

01

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

"ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ" - ਲੜੀਵਾਰ ਸੁਨੇਹਾ

04

ਵੀਡੀਓ:

"ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਸਹਾਇਤਾ"

08

ਸਰਵੇਖਣ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ -- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

11

ਬਲੌਗ:

ਨਵੇਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਰਹਿਣਾ: ਪਿਆਰ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ

15

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਖੋਕ ਹੋਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

18

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸੰਭਾਸ਼ਿਤ ਚੱਕਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਵਾਲੇ

22

ਨਿੱਕੇ ਸੁਨੇਹੇ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਡਰ ਵਿੱਚ ਜੀਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

25

ਅਕਤੂਬਰ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ।

02

ਵੀਡੀਓ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੋਕਾ ਕਰਨਾ

06

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

09

ਬਲੌਗ:

ਵਿਵਾਦਿਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ: ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਪੀੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਮਾਉਣਾ

13

ਸਰਵੇਖਣ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ -- ਇਹ ਕਿਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ?

16

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਾਖਲਾ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

20

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

23

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ -- ਅੱਕ

27

12-ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਨਵੰਬਰ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮਹੀਨਾ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ।

03

ਵੀਡੀਓ:

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੰਦੁਰਸਤੀ।

06

ਨਿੱਕੇ ਸੁਨੇਹੇ:

“ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਕਿੰਮਤਦਾਰੀ ਹੈ।

10

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

“ਵੀਡੀਓ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ”

13

ਸਹਾਇਕਤ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਸਾਂਝਾ

17

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

“ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਣਜਾਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹਰਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।”

20

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

“ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਥੱਕਾਵਟ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ”

24

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਅੰਕ 3 ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

27

1. ਦਸੰਬਰ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਯੋਜਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ: ਸਨਮਾਨ, ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਬੁਝਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।

01

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ”

04

ਵੀਡੀਓ:

“ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰ ਤੇਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ”

08

ਬਲੌਗ:

ਉਮਰਵਾਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

11

ਸਹਾਇਕਤ (ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ):

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੇਦਭਾਵ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ?”

15

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

“ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ”

18

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ:

ਸਾਜਨਾ ਸਮੀਖਿਆ ਪੋਸਟ”

22

ਸਮਾਚਾਰ ਪੱਤਰ:

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਦਾ ਸੰਖੇਪ

29

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਮਾਪਣ, ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

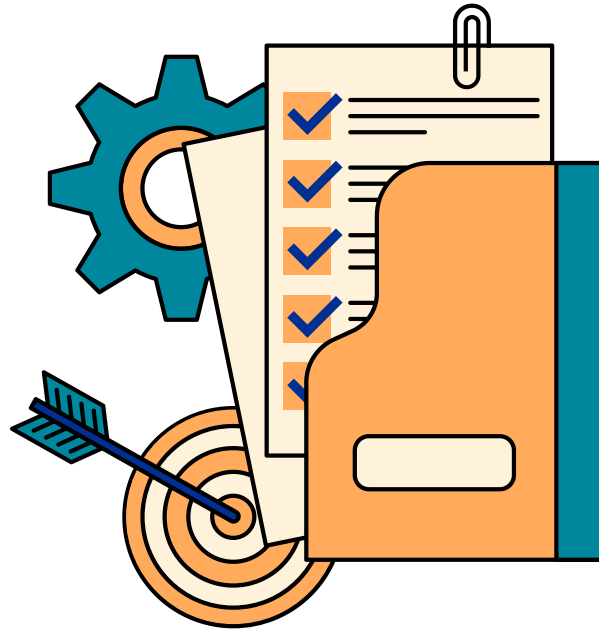
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ (ਪਸੰਦ, ਸ਼ੇਅਰ, ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਇਵੈਂਟ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ) ਲਈ ਵਧਾਓ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਵਧਾਓ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰੋ।

*** ਆਪਣੇ KPIs ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਹੋਣੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 2: ਮੁੱਖ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸੂਚਕ (KPIs) ਚੁਣੋ।

ਉਦੇਸ਼	ਸੁਝਾਏ ਗਏ KPI	ਮਾਪਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।	ਪਹੁੰਚ / ਪ੍ਰਭਾਵ	ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ)
ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਧਾਓ	ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਦਰ = (ਲਾਈਕ + ਸ਼ੇਅਰ + ਕਮੈਂਟ) ÷ ਪਹੁੰਚ	ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ
ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਲੈ ਆਓ।	ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੀ ਦਰ(CTR)	ਗੂਗਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, bit.ly ਲਿੰਕ ਟਰੈਕਿੰਗ
ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।	ਸਾਥੀਆ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੀਪੋਸਟਾਂ/ ਜ਼ਿਕਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਮੈਨੂਅਲ ਟਰੈਕਿੰਗ
ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।	ਚੰਗੀਆਂ ਬਨਾਮ ਮਾੜੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ	ਮੈਨੂਅਲ ਸਮੀਖਿਆ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੁਹਿੰਮ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਾਈਡ



ਕਦਮ 3: ਟਰੈਕਿੰਗ ਟੈਂਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਹਰੇਕ ਪੋਸਟ ਲਈ:

- ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ਪੋਸਟ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਤਸਵੀਰ ਵੀਡੀਓ, ਪੁੱਛਗਿੱਛ, ਲਿੰਕ)
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਰਾਇ ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨੋਟਸ।

ਕਦਮ 4: ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾਓ।

ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ 3 ਪੋਸਟਾਂ (ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ) ਦਾ ਸਾਰ ਲਿਖੋ।
- ਮੁੱਖ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 5: ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ-ਪੰਨੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰੀ ਸੰਖੇਪ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾਓ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਜੂਨ 2026 ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨੇ 12,400 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਈ, 780 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ 25 ਨਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਹੋਈ।

ਨਵੇ ਸਿਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

C. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ

- ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਦਾ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਲ, ਕਵਿਜ਼ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪੋਸਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹਵਾਲੇ, ਫੋਟੋਆਂ, ਜਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

D. ਪਹੁੰਚ ਯੋਗਤਾ, ਪਰਦੇ ਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ।

- ਹਰ ਤਸਵੀਰ ਲਈ Alt Text (ਛੋਟਾ ਵੇਰਵਾ) ਲਗਾਓ। ਇਹ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੇਖ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਿੱਥੇ ਤਸਵੀਰ ਨਾ ਖੁਲਣ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ Alt ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ।
- ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ, ਜਾਂ ਪਛਾਣਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
- ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ, ਆਪਣਾ ਲਹਿਜ਼ਾ ਸਨਮਾਨ ਜਨਕ, ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਰੱਖੋ।

E. ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁਢਲੇ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲ:

- ਮੈਟਾ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੂਟ: ਇੱਕ ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਸੇਡਿਊਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰੋ।

facebook.com/business/tools/meta-business-suite

- ਗੂਗਲ ਡਿਜੀਟਲ ਗੈਰੇਜ: ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ 'ਤੇ ਮੁਢਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਬਕ।

learndigital.withgoogle.com ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ

- ਕੈਨਵਾ ਡਿਜੀਟਲ ਸਕੂਲ: ਬ੍ਰਾਂਡਿੰਗ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਟਿਊਟੋਰਿਅਲ।

[ਕੈਨਵਾ.com/ਲਰਨ](https://kennecanva.com/)

ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ

9-1-1

ਜੇ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਜਖਮੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਸੇਲ)(SAIL)

- 604-437-1940
- 1-866-437-1940 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ)

SAIL ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਖ-ਸਹਿਮ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ

ਵਿਕਟਿਮ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਬਹੁ ਭਾਸ਼ਾਈ)

- 1-800-563-0808

ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਜਾਂ ਖੁਦ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ (ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ)

ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ:

- ਉੱਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਈਨ: 1-844-465-7414
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ - ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ: 1-844-870-4754
- ਵੈਨਕੂਵਰਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ - ਰੀ ਐਕਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: 1-877-732-2899 (REACT-99)

ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਜਾਂ ਖੁਦ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ (ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ)

ਆਈਲੈਂਡ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ:

- ਦੱਖਣੀ ਆਈਲੈਂਡ: 1-888-533-2273
- ਸੈਂਟਰਲ ਆਈਲੈਂਡ: 1-877-734-4101
- ਉੱਤਰੀ ਆਈਲੈਂਡ: 1-866-928-4988

ਫਰੇਜ਼ਰ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ - ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: 1-877-732-2808 (REACT-08)

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ਼ ਬੀਸੀ (ਪੀਜੀਟੀ)

ਕਿਸੇ ਫੈਸਲਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਿ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ।

- 604-660-4444
- 1-800-663-7867 (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ)
- www.trustee.bc.ca

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀ.ਸੀ.

ਖਪਤਕਾਰ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ, ਘੁਟਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਅਨੁਚਿਤ ਵਪਾਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ।

- 1-888-564-9963

ਡਾਇਲ-ਏ-ਲਾਅ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)

ਵਸੀਅਤਾਂ, ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ, ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼)

- 1-800-565-5297
- www.cbabc.org.

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ - ਨਿਵੇਸ਼ ਠੱਗੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

- 604-899-6854
- 1-800-373-6393
- www.InvestRight.org.

ਪੇਨਜ਼ੀ ਸਕੀਮਾਂ, ਨਿਵੇਸ਼ ਠੱਗੀ ਅਤੇ ਠੱਗਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੀਆ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ BC ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ

1. www.SeniorsBC.ca

2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬੀਸੀ (ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ): www.domesticviolencebc.ca

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਦਫ਼ਤਰ: www.mcf.gov.bc.ca/podv

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (ਬੀਸੀਸੀਆਰਐਨ)

ਸਥਾਨਕ ਸੀਆਰਐਨ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

www.bccrns.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਬਜ਼ੁਰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰੋਤ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਵੀਡੀਓ। www.bcaafc.com

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (LSS) - ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਰਹਿਣਾ

ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ। www.lss.bc.ca

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ - ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: www.healthlinkbc.ca

ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਘੁਟਾਲੇ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਨਿਵੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ, ਘੁਟਾਲੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਪੌਜ਼ੀ ਸਕੀਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ।

- www.InvestRight.org

ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (BC)

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਐਫ ਸੀ ਬੀਸੀ)

ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ, 1:1 ਕੋਚਿੰਗ, ਵੈਬਿਨਾਰ, ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ।

- ਸੂਬਾਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 1-877-520-3267

ਬੀਸੀ 211

ਰਾਹਤ, ਭੋਜਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਸਮੇਤ ਭਾਈਚਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 2-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (BC)

ਬ੍ਰੇਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਰਿਸੋਰਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ, ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ:

<https://www.brellasociety.ca/directory>

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੈਸ਼ਬੀਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹੁਨਰ, ਡੀਬੀਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ।

ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਅ, ਜਾਂ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ DBT-ਅਧਾਰਤ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://sashbear.org/>