

ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ

ਅਸੀਂ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਮਰਪਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਹਾਂ। ਅਸਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛੇਕੜ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ, ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਅੰਤਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ, ਮੇਲਜੋਲ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਜਤਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਹੈ ਤਾਂ :

- ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ (Internet) ਸਫ਼ੇ (Page) ਤੇ ਜਾਓ।
- ਫ਼ੋਰ ਸਫ਼ੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ www.vccsns.org ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ " ENTER" ਬਟਨ ਦੱਬੋ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ "RESOURCES" ਲਿਖਿਆ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਕਰਸਰ ਰੱਖੋ।
- ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ "PUNJABI" ਲਫ਼ਜ਼ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।

ਸਾਨੂੰ ਆ ਕੇ ਮਿਲੋ



ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਨ

ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸੋਮਵਾਰ

ਦੁਪਿਹਰ 1:00 ਤੋਂ 3:00 ਵਜੇ ਤਕ

ਸਨਸੈੱਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

6810, ਮੇਨ ਸਟਰੀਟ,

52 -53 ਐਵੇਨਿਊ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ V5X 0A1

ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ. ਸੀ. , ਕੈਨੇਡਾ



ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕਰੌਸ ਕਲਚਰਲ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ



**Metro Vancouver
Cross-Cultural
Seniors Network**

This brochure is also available in English.

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.vccsns.org

ਈਮੇਲ: vccsns@gmail.com



Canada

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸੋਮੇ

- ਆਮ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ: 211(ਸੱਤੋ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ)
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ (ਸੱਤੋ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ): 604-437-1940, 1-866-437-1940 www.bcceas.ca (ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਹ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)
- ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ: 1-800-563-0808 (24 ਘੰਟੇ) www.victimlinkbc.ca
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ, ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸਰਵਿਸ: 604-660-9382, 1-800-663-1441
- ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮ (24 ਘੰਟੇ): 1-800-784-2433
- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ (ਡਿਸਟਰੈਸ) ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਕਲੇਸ਼ ਲਾਈਨ: 604-872-1234
- ਮਾਨਿਸਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ: 604-669-7600, 1-800-661-2121
- ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲਈ: 1-888-795-6111

ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: 1-800-622-6232. www.seniors.gc.ca

ਬੀ. ਸੀ. ਸਰਕਾਰ

- ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: 604-660-2421 (ਲੋਕਲ ਕਾਲ)
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬੀ. ਸੀ. ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.SeniorsBC.ca
- ਬੀ. ਸੀ. ਲੋਕਪਾਲ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ: ਬਰੋਸ਼ਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: 1-800-567-3247
- ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ (ਪੰਜਾਬੀ). ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪਰੇਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ: 1-877-952-3181

- ਨਿਉਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ (ਬੀ. ਸੀ.): 604-660-2203 WelcomeBC.ca
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਨਿਉਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ: 604-873-7487 www.city.vancouver.bc.ca
- ਰਿਚਮੰਡ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਨਿਉਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ: 604-276-4391 www.richmond.ca

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- HealthLink ਬੀ.ਸੀ., ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ: 811 (ਟੋਲ ਫਰੀ), ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਗੁੰਗੇ: ਫੋਨ ਕਰੋ: 711 www.HealthLinkBC.ca
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ: 1-877-952-3181
- ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ: ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਮਦਦ: 604-681-8651, 1-800-936-6033 www.alzheimerbc.org
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: 1-888-939-3333 <http://www.cancer.ca/en/?region=bc>
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਸੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ): 1-800-226-8464 <http://www.diabetes.ca/>
- ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਯੂਕੇਨ ਦੀ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ): 604-736-4088 www.heartandstroke.bc.ca
- ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: 604-241-2266

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ:

1-877-935-5669, 604-587-4600 www.fraserhealth.ca

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ:

604-736-2033, 1-866-884-0888 www.vch.ca

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

- ਪਿਕਸ (ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਕਮਿਓਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼) (PICS): ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: 778-371-8552 ਸਰੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੋਅਰ ਸਹੂਲਤਾਂ: 604-596-0052 ਸਰੀ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ: 604-596-7722 www.pics.bc.ca
- ਰਿਚਮੰਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਮਿਓਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (RMCS): 604-279-7168, 604-248-0433 www.rmcs.bc.ca
- ਮੋਜੈਕ – (MOSAIC): ਬਰਵਨਬੀ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: 604-254-9626 www.mosaic.bc.com
- ਸਾਉਥ ਵੈਨਕੂਵਰ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਹਾਓਸ: 604-324-6212 www.southvan.org
- ਸਕਸੈਸ (S.U.C.C.E.S.S.): 604-684-1628 www.success.bc.ca
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਡਵੋਕੇਸੀ
Access Pro Bono: 604-878-7400, 1-877-762-6664 www.accessprobono.ca
ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ: 604-408-2172-
ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਅਰਜੀਆਂ ਲਈ: www.lss.bc.ca
ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰਸਟੀ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ:
604-775-1007 www.trusteebc.ca