



ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠો માટે કાર્યક્રમો અને સેવાઓ  
બાબતેની માર્ગદર્શિકા

[ontario.ca/seniors](http://ontario.ca/seniors)



Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario



## પ્રીમિઅર (વડાપ્રધાન) તરફથી એક વ્યક્તિગત સંદેશ

ઓન્ટારિઓની સરકાર વતી, હું એવી સૌ કોઈ વ્યક્તિ સુધી હૂંફાળા અભિવાદનો વિસ્તરવામાં ખુશી અનુભવી રહી છું જે આ અમૂલ્ય સ્ત્રોતની નવી આવૃત્તિ - ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠો માટે કાર્યક્રમો અને સેવાઓ બાબતની માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે.

પરંપરાગત માધ્યમો અને ઈન્ટરનેટે આપણને વાકેફ કર્યા છે કે ઓન્ટારિઓ - અને સાથે જ, સમસ્ત વિશ્વ - વધુ મોટી વયની વસ્તી પ્રત્યે મોટા પાયે વસ્તીવિષયક બદલાવનાં મધ્યભાગમાં છીએ. આપણાં પ્રાંતના કિસ્સામાં, 65 વર્ષ અને તેથી વધુ વયનાં લોકો બાબતે એવો અંદાજ છે કે તેઓની વસ્તી 2036 સુધીમાં બેવડીથી પણ વધુ થશે. એક બાજુથી જ્યારે આ બદલાવ સમાજને પડકાર ફેંકે છે, ત્યારે તે તક આપવાનું પણ કામ કરે છે, જેમાં દુનિયાએ ક્યારેય જોયાં ન હોય તેવા સૌથી ફળદ્રુપ અને સક્રિય બનવા માટે આ પેઢીનાં વધુ મોટી વયનાં પુખ્તવયનાંઓ સજ્જ થઈને બેઠાં છે. તમને એ જણાવતાં મને ખુશી થાય છે કે એક સ્પષ્ટ અને સર્વગ્રાહી આયોજન દ્વારા માર્ગદર્શિત પામેલ ઓન્ટારિઓની સરકાર વસ્તીની વૃદ્ધિ પામતી જતી અને મૂલ્યવાન અંશની જરૂરિયાતો પ્રત્યે સકારાત્મકતાથી પ્રતિક્રિયા કરવા સુસજ્જ છે - આપણાં પ્રાંતના વરિષ્ઠોની.

આ આયોજનના ભાગરૂપે ઓન્ટારિઓમાં વધુ મોટી વયનાં પુખ્તવયનાં લોકોને સેવા પૂરી પાડનારાઓ દ્વારા તેમજ પ્રાંતીય અને સમવાયી સરકારો દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલ સેવાઓ અને પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલ કાર્યક્રમો સુધીની પહોંચ મેળવવાની ખાતરી આપવાના મહત્ત્વને અમો માન્ય કરીએ છીએ. અને અહીં આ તબક્કો છે જ્યાં ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠો માટે કાર્યક્રમો અને સેવાઓ બાબતની માર્ગદર્શિકાની વાત આવે છે. આપણાં પ્રાંતની વૃદ્ધત્વ પામતી જતી વસ્તી માટેની સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ બાબતો પર એક સત્તાધારી સ્ત્રોત તરીકે, આ અદ્યતનિત માર્ગદર્શિકા સક્રિય જીવન, સંભાળ લેવી, નાણાં વ્યવસ્થાઓ, સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી, આવાસન, લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનાં ઘરો, સુરક્ષા અને પરિવહન બાબતે વ્યવહારુ વન-સ્ટોપ (સત્તાધિકારીઓ સાથે વિચાર-વિમર્શ કર્યા પછી પ્રજાને સરકાર દ્વારા અપાતી સવલતો) સલાહ આપે છે.

મને વિશ્વાસ છે કે આપણા સમુદાયનાં ભાગીદારો સાથે કામ કરવા દ્વારા તેમજ ખુદ વધુ મોટી વયનાં પુખ્તવયનાંઓ સાથે પરામર્શ કરવાથી, આપણે એ બાબતેની ખાતરી આપવાનું ચાલુ રાખી શકીએ છીએ કે ઉત્તર અમેરિકામાં ઓન્ટારિઓ વધુ મોટી વયનું થતા જવામાં સર્વશ્રેષ્ઠ સ્થાન બની રહેવાનું ચાલુ રાખશે.

આ માર્ગદર્શિકાનાં માહિતીપ્રદ પાનાંઓનો ઉપયોગ કરી રહેલાં સૌ કોઈને હું મારી શ્રેષ્ઠ શુભેચ્છાઓ પાઠવું છું.

Kathleen Wynne (કેથલિન વિન્ન)  
પ્રીમિઅર (વડાપ્રધાન)



Ontario

Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées



## મિનિસ્ટર (મંત્રી) તરફથી એક વ્યક્તિગત સંદેશ

વહાલા મિત્રો,

ઓન્ટારિઓનાં લોકો લાંબુ જીવે છે, પહેલાં કરતાં પણ વધુ તંદુરસ્ત જીવન જીવે છે, અને આવતા વીસ વર્ષોમાં 65 વર્ષ અને તેથી વધુ વયનાં વરિષ્ઠ લોકોનું પ્રમાણ લગભગ બેવડું થઈ જશે. આ વસ્તીવિષયક બદલાવ મોટા પ્રમાણમાં પડકારો રજૂ કરે છે, કે જેમાં સ્વાસ્થ્ય સંભાળની પદ્ધતિ, સામાજિક સેવાઓ, આવાસન અને કરવેરા પદ્ધતિ પર નોંધપાત્ર અસરો જોવા મળી છે. આ બદલાવની સાથોસાથ તક પણ આવે છે. વધુ મોટી વયનાં પુખ્તવયનાંઓની આ પેઢી પાસે વિશેષ ક્યારેય જોયું ન હોય તેવું સૌથી ફળદ્રુપ અને સક્રિય બનવા માટેનો મોકો છે.

વધુ મોટી વયનાં લોકો અથવા પુખ્તવયનાં લોકો આપણો પરિવાર છે, આપણાં મિત્રો છે, આપણાં પડોશીઓ છે. તેઓ આપણાં જ છે. વરિષ્ઠોની વધતી જતી જરૂરિયાતો પ્રત્યે સકારાત્મકતાથી પ્રતિક્રિયા કરવા આપણે સૌએ ભૂમિકા ભજવવાની છે. નિવાસીઓ, સંસ્થાઓ, સરકારો, ધંધાકીય સમુદાય, તેમજ વ્યાપક પ્રમાણવાળું બિન-નફાકારક ક્ષેત્ર - વરિષ્ઠો અને તેમનાં પરિવરજનોને એવા કાર્યક્રમો અને સેવાઓ પૂરી પાડવામાં કે જે તેમને તંદુરસ્ત, સુરક્ષિત, સ્વતંત્ર અને સક્રિય રહેવા માટે જરૂરી છે આપણે સૌ સાથે મળીને સહયોગ કરી શકીએ છીએ.

ઓન્ટારિઓની સરકાર પાસે ભજવવા માટે નેતૃત્વની ભૂમિકા છે, અને વરિષ્ઠોની વૃદ્ધિ પામતી જતી જરૂરિયાતો પ્રત્યે સકારાત્મકતાથી પ્રતિક્રિયા કરવા માટે એક સ્પષ્ટ અને સર્વગ્રાહી આયોજન છે. આ આયોજનનો એક ભાગ સેવા પૂરી પાડનારાઓ દ્વારા તેમજ પ્રાંતીય અને સમવાયી સરકારો દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલ સેવાઓ અને પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલ કાર્યક્રમો સુધીની પહોંચ મેળવવાનું વરિષ્ઠો અને તેમનાં પરિવારજનો માટે સરળ બનાવવાનું સામેલ છે. અમે એ બાબતની ખાતરી આપવા માગીએ છીએ કે પ્રત્યેક વ્યક્તિનું ભવિષ્ય મિત્રતાભર્યું, સુરક્ષિત અને ટેકાડૂપ છે. ઓન્ટારિઓના લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે તેમજ તે ભવિષ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય કરવા માટે ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠો માટે કાર્યક્રમો અને સેવાઓ બાબતની માર્ગદર્શિકા એક વધુ સ્ત્રોત છે.

મારી એ આસ્થા છે કે આ માર્ગદર્શિકામાં સંદર્ભિત સેવાઓ અને કાર્યક્રમોનો ઉપયોગ કરવાથી તમને અસરકારકતાથી અને સહેલાઈથી સહાય મળશે. કૃપા કરીને મારી શ્રેષ્ઠ શુભેચ્છાઓને સ્વીકારો.

Mario Sergio (મારિયો સર્જિયો)  
વરિષ્ઠ લોકો માટે જવાબદાર મંત્રી

# ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠો માટે કાર્યક્રમો અને સેવાઓ બાબતેની માર્ગદર્શિકા

સિનિયર્સ ઈનફોલાઈન

1-888-910-1999 – TTY: 1-800-387-5559

ઓન્ટારિઓનાં વરિષ્ઠો માટે ઉપલબ્ધ કાર્યક્રમો અને સેવાઓ વિશેની માહિતી બાબતે ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠો માટે કાર્યક્રમો અને સેવાઓ બાબતેની માર્ગદર્શિકા એ તમારો સ્ત્રોત છે. તે ઓન્ટારિઓ સિનિયર્સ સેક્રિટેરિયટ દ્વારા નિર્માણ કરવામાં આવી છે અને સર્વિસઓન્ટારિઓ પબ્લિકેશન્સ દ્વારા વિતરિત કરવામાં આવી છે.

સર્વિસઓન્ટારિઓ પબ્લિકેશન્સની અતિરિક્ત નકલો 1-800-668-9938 પર કોલ કરીને અથવા [www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications) પર ઓનલાઈન ઓર્ડર કરી શકાય છે.

જો તમારે આ પ્રકાશનને કેવી રીતે સુધારવું તેનાં વિશે કોઈ સૂચનો હોય, તો કૃપા કરીને બીડેલ પોસ્ટેજ-પેઈડ બિઝનેસ રિપ્લાય કાર્ડ ભરીને તેને મેઈલ બોક્સમાં ડ્રોપ કરો.

માહિતી 2015 ઓક્ટોબર મુજબ વર્તમાનની છે.

આ માર્ગદર્શિકામાં નિયમિત સુધારાઓને ઓન્ટારિઓ સિનિયર્સ સેક્રિટેરિયટની [www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors) ની વેબસાઈટ પર પોસ્ટ કરવામાં આવશે.

This document is also available in English under the title *A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario*.

© Queen's Printer for Ontario, 2016

ISBN 978-1-4606-7890-9 (Print)

ISBN 978-1-4606-7901-2 (PDF)

4K/13



# વિષય-સૂચિ

1	એક્ટિવ લિવિંગ (સક્રિય વસવાટ)	1
	સમુદાયની પ્રવૃત્તિઓ	1
	રમતગમત અને મનોરંજન	2
	પ્રવાસ	3
	રોજગાર	4
	આજીવન શિક્ષણ	7
	વૉલન્ટીઅરિંગ (સ્વૈચ્છિક સેવા)	8
	વરિષ્ઠોના યોગદાનની કદર કરવી	8
	નવી આવેલ વ્યક્તિઓ માટે સેવાઓ	11
	મૂળ નિવાસી આદિવાસી વરિષ્ઠો માટે	12
	સમલૈંગિક સ્ત્રીઓ, સમલિંગકામીઓ, ઉભયલિંગીઓ અને, જાતિરૂપાંતરિત વરિષ્ઠો માટે	12
	સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે	13
2	કરગિવિંગ (સંભાળ લેવી)	15
	કરગિવર્સ (સંભાળ લેનાર વ્યક્તિઓ) માટે ટેક્સ ક્રેડિટ	15
	રોજગારનાં લાભો	16
3	નાણાં વ્યવસ્થા	18
	ટેક્સ (કર)	18
	પેન્શન (નિવૃત્તિ-વેતન) અને અન્ય લાભો	21
	નાણાંકીય આયોજન	23
	નાણાંકીય સહાય	24
	સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે	25
4	સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી	27
	સામાન્ય માહિતી	27
	લોક સ્વાસ્થ્ય	28
	ઓન્ટારિઓ હેલ્થ ઈન્ફોર્મશન પ્લાન (ઓ.એચ.આઈ.પી.) (ઓન્ટારિઓ સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજના)	32
	ઓન્ટારિઓ ડ્રગ બેનિફિટ (ઓ.ડી.બી.) પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓમાં દવાનાં લાભનો કાર્યક્રમ)	34
	દાંતની કાળજી	36
	સહાયક ઉપકરણોનો કાર્યક્રમ	37
	એમ્બ્યુલન્સ સેવાઓ	38
	ઓન્ટારિઓનાં રીજનલ જેરિએટ્રિક પ્રોગ્રેમ્સ (આર.જી.પી.ઝ.) (પ્રાદેશિક વૃદ્ધ માટેનાં કાર્યક્રમો)	38
	માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનો	38
	પડવામાંથી અટકાવવું	40
	પોષણ	41
	હિઅરિંગ કેઅર કાઉન્સિલિંગ પ્રોગ્રામ (શ્રવણની સંભાળ લેવા માટેની સલાહનો કાર્યક્રમ)	41

	મેડિકએલર્ટ® સેઈફલી હોમ®	42
	ફાઇન્ડિંગ થોર વે (તમારો રસ્તો શોધવો)	42
	સમુદાયની સહાય સેવાઓ	43
	મૂળ નિવાસી આદિવાસી વરિષ્ઠો માટે	46
	લેસ્બિયન, ગે, બાયસેક્સ્યુઅલ એન્ડ ટ્રાન્સજેન્ડર્ડ (સમલિંગી સ્ત્રી, સમલિંગી પુરુષ, ઉભયલિંગી અને જાતિરૂપાંતરિત) (એલ.જી.બી.ટી.) સિનિયર્સ (વરિષ્ઠો) માટે	47
	સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે	47
<b>5</b>	<b>હાઉઝિંગ (આવાસન)</b>	<b>48</b>
	ઘર અનુકૂળનો	48
	નાણાંકીય સહાયનાં કાર્યક્રમો	48
	હાઉઝિંગ (આવાસન)નાં વિકલ્પો	50
	ઓછી આવક ધરાવતા સિનિયર્સ (વરિષ્ઠો) માટે હાઉઝિંગ (આવાસન)નાં વિકલ્પો	52
	કટોકટીના સમયે ભાડા માટેની સહાય	53
	મકાનમાલિક અને ભાડૂતનાં સંબંધો	54
	મૂળ નિવાસી આદિવાસી વરિષ્ઠો માટે	54
<b>6</b>	<b>લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો</b>	<b>56</b>
	સામાન્ય માહિતી	56
<b>7</b>	<b>સુરક્ષા અને સલામતી</b>	<b>61</b>
	ગ્રાહક માહિતી ઓન્ટારિઓ	61
	કટોકટીના સમયે સેવાઓ અને જાહેર સલામતી	65
	કાનૂની બાબતો	67
	જીવનનો અંત	73
<b>8</b>	<b>વાહનવ્યવહાર</b>	<b>79</b>
	ડ્રાઇવિંગ	79
	ડ્રાઇવિંગનાં વિકલ્પો	80
	વાહનોની ખરીદી કરવી અથવા વેચાણ કરવું	82
	જાહેર વાહનવ્યવહાર	82
	સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે	83
<b>9</b>	<b>મુખ્ય સંપર્કો</b>	<b>84</b>
<b>10</b>	<b>ઓન્ટારિઓમાં સરકારી આઈ.ડી.</b>	<b>87</b>
	ઓન્ટારિઓ ફોટો કાર્ડ	87
	ડ્રાઇવર માટેનો પરવાનો	87
	વધારો કરાયેલો ડ્રાઇવર માટેનો પરવાનો	87
	ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજના માટેનો સ્વાસ્થ્ય પત્રક	87
	તમારું સરનામું બદલવા માટે	88
<b>11</b>	<b>અનુક્રમણિકા</b>	<b>89</b>



# 1 એક્ટિવ લિવિંગ (સક્રિય વસવાટ)

## સમુદાયની પ્રવૃત્તિઓ

તમારા સમુદાયમાં સાંસ્કૃતિક, મનોરંજક અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ વિશે શીખવા માટે ઘણાં રસ્તાઓ છે.

નીચે મુજબ સ્થાનિક જગ્યાઓનો સંપર્ક કરીને શરૂઆત કરી શકો છો:

- સમુદાયિક અને વરિષ્ઠો માટેનાં કેંદ્રોનો
- સર્વિસ ક્લબો (જેમ કે, વાય.એમ.સી.એ., રોટરી ક્લબ અથવા રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ))
- સાંસ્કૃતિક કેંદ્રો
- પૂજા સ્થળો
- ઉદ્યાનો અને મનોરંજક વિભાગ.

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

## જાહેર પુસ્તકાલયો

ઓન્ટારિઓની વિસ્તૃત જાહેર અને ફર્સ્ટ નેશન્સ પુસ્તકાલય સેવાઓ વરિષ્ઠો અને તેઓનાં પરિવારજનોને આવકારદાયક, સુલભ અને મિત્રતાભર્યા વાતાવરણમાં સેવાઓ પૂરી પાડે છે. પુસ્તકો અને અન્ય સામગ્રીઓને ઉધાર આપવાની સાથોસાથ, પુસ્તકાલયો ઇન્ટરનેટ સુધીની પહોંચ અને તાલીમ, સંદર્ભ સામગ્રી અને કાર્યશાળાઓ પૂરા પાડે છે.

ઓન્ટારિઓ લાઇબ્રેરિ સર્વિસિઝ - નોર્થ (ઓન્ટારિઓમાં પુસ્તકાલયની સેવાઓ - ઉત્તર)

1-800-461-6348

[www.olsn.ca](http://www.olsn.ca)

સધર્ન ઓન્ટારિઓ લાઇબ્રેરિ સર્વિસ (દક્ષિણ ઓન્ટારિઓમાં પુસ્તકાલયની સેવાઓ)

1-800-387-5765

[www.sols.org](http://www.sols.org)

## ઓલ્ડર એડલ્ટ સેન્ટર્સ (વધુ જૂનાં વયસ્ક લોકોના કેંદ્રો)

ઓલ્ડર એડલ્ટ સેન્ટર્સ (વધુ જૂનાં વયસ્ક લોકોના કેંદ્રો) (ક્યારેક સિનિયર્સ માટેનાં સેન્ટર્સ અથવા એલ્ડર્લી પર્સન્સ સેન્ટર્સ પણ કહેવાય છે) સ્થાનિક વરિષ્ઠોને સક્રિય રહેવામાં, પોતાનાં સમુદાયમાં વધુ સંકળાવવામાં અને નવા મિત્રોને મળવામાં મદદ કરે છે. આ કેંદ્રો વિશિષ્ટ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ, શીખવાની અને શૈક્ષણિક તકો અને મનોરંજક કાર્યક્રમો રજૂ કરે છે.

ઓલ્ડર એડલ્ટ સેન્ટર્સ એસોસિએશન ઓફ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓના વધુ જૂનાં વયસ્ક લોકોના કેંદ્રોનું મંડળ)

1-866-835-7693

[www.oacao.org](http://www.oacao.org)

એલ્ડર્લી પર્સન્સ સેન્ટરને શોધવા માટે, કૃપા કરીને તમારી નગરપાલિકાનો સંપર્ક કરો અથવા 2-1-1 પર કોલ કરો.

## રમતગમત અને મનોરંજન

શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવામાં અનેક સ્વાસ્થ્યલક્ષી લાભો છે, જેમાં સુધારેલ યોગ્યતા, તાકાત અને સુખાકારીનો સમાવેશ થાય છે. નિયમિત કસરત એ તંદુરસ્ત વૃદ્ધત્વનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ અંગ છે. તમે કેવી રીતે તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વૃદ્ધિ કરી શકો, સાડું સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકો અને તમારા જીવનની ગુણવત્તાને સુધારી શકો તેનાં સૂચનો માટે નીચેની મુલાકાત લો:

વધુ ઉંમરવાળા પુખ્ત લોકો માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિનાં સૂચનો

[www.publichealth.gc.ca/paguide](http://www.publichealth.gc.ca/paguide)

કેનેડિયન શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટેનાં માર્ગદર્શનો

[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

[www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines](http://www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines)

## ઓન્ટારિઓ સિનિયર ગેમ્સ (ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠ વ્યક્તિઓ માટેની રમતો)

ઓન્ટારિઓ 55+ સમર ગેમ્સ (ઓન્ટારિઓમાં પંચાવનથી વધુ ઉંમરવાળાઓ માટે ઉનાળાની રમતો) અને ઓન્ટારિઓ 55+ વિન્ટર ગેમ્સ (ઓન્ટારિઓમાં પંચાવનથી વધુ ઉંમરવાળાઓ માટે શિયાળાની રમતો) પણ કહેવાય છે તેવી ઓન્ટારિઓ સિનિયર ગેમ્સ (ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠ વ્યક્તિઓ માટેની રમતો)માં વધુ ઉંમરવાળા પુખ્તો માટે બહુવિધ-પ્રસંગોની પ્રાંતીય સ્પર્ધાઓનો સમાવેશ થાય છે. વારાફરતા વર્ષોએ આવે એ રીતે, દર બીજા વર્ષે યોજાતી આ રમતો 55 અને તેથી વધુ ઉંમરવાળા પુખ્તોને એવા વાતાવરણમાં આદાનપ્રદાન કરવા દે છે કે જેમાં એક તંદુરસ્ત અને સક્રિય જીવનશૈલીની ઊજવણી થાય છે.

ઓન્ટારિઓ સિનિયર ગેમ્સ એસોસિએશન (ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠ વ્યક્તિઓ માટેની રમતોનું મંડળ)

1-800-320-6423

[www.ontarioseniorgames.ca](http://www.ontarioseniorgames.ca)

## ઓન્ટારિઓ પાર્ક્સ (ઓન્ટારિઓમાં ઉદ્યાનો)

ઓન્ટારિઓનાં પ્રાંતીય ઉદ્યાનો 65થી વધુ વય ધરાવતા વરિષ્ઠો તેમજ શારીરિક અક્ષમતા ધરાવતા વ્યક્તિઓને ઘટાડેલા દરોએ કેમ્પિંગ (શિબિર) અને દિવસના ભાગે ઉપયોગ કરવા માટેની ફ્રીઝ માટેની તક આપે છે. ઘણાં ઓન્ટારિઓ પાર્ક્સ (ઓન્ટારિઓમાં ઉદ્યાનો) અડચણ-મુક્ત સવલતો માટેની તક પૂરી પાડે છે, જેમાં શાવર્સ, વૉશરૂમ્સ, કેમ્પસાઈટ્સ (શિબિર સ્થળો) અને મુલાકાત કેંદ્રોનો સમાવેશ થાય છે.

OntarioParks.com સ્થિત આવેલ પાર્ક લોકેટર અડચણ-મુક્ત સવલતો સાથે મુલાકાતીઓને ઉદ્યાનો માટેની શોધ કરવા દે છે. ઘણી કેમ્પસાઈટ્સ (શિબિર સ્થળો) મનોરંજક વાહનો માટેની સગવડ કરી આપે છે અને કદાચ વિદ્યુત જોડાણો અને ટ્રેઈલર ડમ્પીંગ સ્ટેશન્સ (કચરાનાં સ્થાન સુધી પહોંચાડવા માટેનું



અનુયાનિત વાહન)ને પણ પૂરા પાડી શકે છે.

1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)

TTY: 1-866-686-6072

www.ontarioparks.com

## માછલાં પકડવાં અને શિકાર કરવો

જો તમે 65થી વધુ વર્ષનાં હો અથવા અક્ષમતા ધરાવતા એક કેનેડિયન નિવાસી હો, તો તમારે ઓન્ટારિઓમાં માછલી પકડવા માટે આઉટડોર્સ કાર્ડ (બહારનાં છો તેની પત્રિકા) સાથેનું ટેંગવાળું (નામપટ્ટીથી/કાપલીઓથી લગાડાયેલ) ફિશિંગ લાઇસન્સ (માછલી પકડવા માટેનો પરવાનો) મેળવવાની જરૂર નથી. તેમ છતાં, તમારે હજૂથ તમામ નિયમનોને અનુસરવાનાં રહેશે, કે જેમાં પકડવાની અને કબજો ધરાવવાની મર્યાદાઓનો સમાવેશ થાય છે. જો તમે ઓન્ટારિઓમાં શિકાર કરવા માગતા હો, તો તમારે આઉટડોર્સ કાર્ડ (બહારનાં છો તેની પત્રિકા)ને પ્રાપ્ત કરવાની જરૂર પડશે અને તમે જેનો શિકાર કરી રહ્યા છો તે પ્રજાતિઓ અથવા પ્રજાતિઓનાં જૂથ માટે એક કાયદામાન્ય પરવાનો ધરાવવો જ પડશે. તમે જ્યારે શિકાર કરતા હો ત્યારે પરવાનો ઉપરાંત કાયદેસરતા આપવા માટે લગાડાયેલ કાપલીઓ (ટેગ્સ) સાથે રાખવી પડશે, અને જો કંઝર્વેશન ઓફિસર (સંરક્ષણ અધિકારી) પરવાનો બતાવવાનું કહે તો તે બતાવવો પડશે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ નેચરલ રિસોર્સિઝ એન્ડ ફોરેસ્ટ્રી (કુદરતી સંસાધનો અને વનસંવર્ધન માટેનું મંત્રાલય)  
આઉટડોર્સ કાર્ડ સેન્ટર (બહારનાં છો તેની પત્રિકા મેળવવા માટેનું કેંદ્ર)

1-800-387-7011

www.ontario.ca/outdoorscard

## પ્રવાસ

### ઓન્ટારિઓમાં મુસાફરી કરવી

ઓન્ટારિઓનાં ઘણાં બધા પ્રવાસી આકર્ષણો વરિષ્ઠો માટે કિંમતમાં કપાતવાળા દરોની તક આપે છે, જ્યારે કેટલાંક પ્રવાસી આકર્ષણો વરિષ્ઠોને મનમાં રાખીને કાર્યક્રમોમાં તક આપે છે. ઓન્ટારિઓનાં આકર્ષણો વિશે અને તમારા રસ પર આધારિત પ્રવાસ-કાર્યક્રમને વૈવિધ્યપૂર્ણ બનાવવા અને વધુ જાણવા માટે ઓન્ટારિઓ ટ્રેવલ ઇન્ફર્મેશન સેન્ટર (ઓન્ટારિઓમાં પ્રવાસ માટેની માહિતીનું કેંદ્ર)ની મુલાકાત લો.

ઓન્ટારિઓ ટ્રેવલ

1-800-ઓન્ટારિઓ (1-800-668-2746)

www.ontariotravel.net

### ઓન્ટારિઓ અથવા કેનેડાની બહાર મુસાફરી કરવી

જો તમે કામચલાઉ રીતે ઓન્ટારિઓ અથવા કેનેડામાંથી દૂર હો, તો ઓ.એચ.આઈ.પી. કદાચ તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળનાં આંશિક અથવા તમામ ભાગોને આવરી લઈ શકે છે. જો તમે ઓન્ટારિઓની બહાર મુસાફરી કરી રહ્યા હો, પરંતુ કેનેડાની હદમાં હો અને સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે ચૂકવણી કરતા હો, તો વર્ષની અંદર રિફંડ (પરત રકમ) મેળવવા માટે તમારા સ્થાનિક ઓ.એચ.આઈ.પી. કાર્યાલયમાં આઈટેમાઈઝડ

(બાબતવાર) બિલ અને મૂળ નકલોને રજૂ કરો.

જો તમે કૅનેડાની બહાર મુસાફરી કરી રહ્યા હો, તો ઓ.એચ.આઈ.પી. ગંભીર, અનપેક્ષિત સ્થિતિ, બીમારી, રોગ અથવા એવી કોઈ ઈજા, કે જેમાં તાત્કાલિક સારવાર કરાવવાની જરૂર હોય, તે માટે સંકટકાલીન હોસ્પિટલ અને દાક્તરી સેવાઓ માટે એક સેટ રેઈટ (સુયોજિત દર)ની ચૂકવણી કરશે. ઓ.એચ.આઈ.પી. દ્વારા જેની ચૂકવણી કરવામાં આવતી નથી તેવા તબીબી ખર્ચાઓને આવરી લેવા માટે, તમારે ઓન્ટારિઓ અથવા કૅનેડાની બહાર કરેલી હોય તેવી તમામ સફરો માટે ખાનગી સ્વાસ્થ્ય વીમો ખરીદવો જોઈએ.

જો તમે ઓન્ટારિઓ ડ્રગ બેનિફિટ પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓમાં દવાનાં લાભનો કાર્યક્રમ)માં નામ દાખલ કર્યું હોય, તો તમે દવાનો મહત્તમ 100-દિવસ સુધીનો પુરવઠો મેળવી શકશો. જો ઓન્ટારિઓમાંથી આગામી વિસ્તૃત સમય માટેની ગેરહાજરીને લીધે તમને દ્વિતીય 100-દિવસના પુરવઠાની જરૂર પડે, તો કાં તો તમે તમારી ગેરહાજરીની પુષ્ટિ કરતો એક પત્ર (જે તમે પોતે લખેલો હોવો જોઈએ) તમારા ફાર્મસિસ્ટ (ઔષધકાર)ને પૂરો પાડો અથવા તો તમારા મુસાફરી વીમાની એક નકલ પૂરી પાડો કે તમે ઓન્ટારિઓ 100થી 200 દિવસની વચ્ચે માટે છોડીને જઈ રહ્યા છો. તમારું નિર્ધારણ પણ 100-દિવસના અતિરિક્ત પુરવઠા માટે માન્ય હોવું જોઈએ.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેર (સ્વાસ્થ્ય અને લાંબાગાળાની દેખરેખનું મંત્રાલય)  
સર્વિસ સપોર્ટ કોન્ટેક્ટ સેન્ટર (સેવા આધાર સંપર્ક કેન્દ્ર)

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ruq](http://www.ontario.ca/ruq)

ઓ.એચ.આઈ.પી. અથવા ઓન્ટારિઓ ડ્રગ બેનિફિટ પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓમાં દવાનાં લાભનો કાર્યક્રમ) વિશે વધુ જાણવા માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના હેલ્થ એન્ડ વેલનસ (સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી) વિભાગમાં જુઓ.

## *રિટાયર્મેન્ટ અબ્રોડ (વિદેશમાં નિવૃત્તિ)*

ફોરેઈન અફેઅર્સ એન્ડ ઇન્ટરનેશનલ ટ્રેડ (વિદેશી બાબતો અને આંતરરાષ્ટ્રીય વેપાર)ના સમવાયી ખાતાનું પ્રકાશન *રિટાયર્મેન્ટ અબ્રોડ: સીઈંગ ધ સનસેટ્સ* (વિદેશમાં (આનંદપૂર્વકની) નિવૃત્તિ: ડૂબતા સૂર્યાસ્તો (ની પેઠે ઢળતી જીંદગીનો રસાસ્વાદ માણો) } એ લોકો માટે માહિતી અને સૂચનોની તક આપે છે કે જેઓ કાં તો મોસમી ધોરણે અથવા તો કાયમી ધોરણે અન્ય દેશમાં નિવૃત્ત થવાનું વિચારી રહ્યા છે.

પૂછપરછો માટેની સેવા - ફોરેઈન અફેઅર્સ કૅનેડા (કૅનેડાની વિદેશી બાબતો)

1-800-267-8376

[www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring](http://www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring)

## રોજગાર

2006માં ફરજિયાત નિવૃત્તિનો અંત લાવતું વિધાન અમલમાં આવ્યું કે જેનાથી 65 અને તેથી વધુ વય ધરાવતા કામદારોને વધુ ન્યાયીપણું અને વિકલ્પ પૂરા પાડ્યા, કે જેઓ હવે પોતે પોતાનાં માટે નક્કી કરી શકશે કે શું નિવૃત્ત થવું જોઈએ કે કેમ અને ક્યારે.

### ઇમ્પ્લોયમેન્ટ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં રોજગાર)

ઇમ્પ્લોયમેન્ટ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં રોજગાર) એ એક એવું સંકલિત રોજગાર અને તાલીમનું માળખું છે કે જે ઓન્ટારિઓનાં લોકોને તેમને જરૂર હોય તેવા રોજગાર અને તાલીમનાં કાર્યક્રમો અને સેવાઓને શોધવાનું વધુ સરળ બનાવે છે. માહિતી અને સંદર્ભિત સેવાઓ 25 ભાષાઓમાં રજૂ થાય છે.

ઇમ્પ્લોયમેન્ટ ઓન્ટારિઓ કોન્ટેક્ટ સેન્ટર (ઓન્ટારિઓમાં રોજગાર માટેનાં સંપર્કનું કેંદ્ર)

1-800-387-5656

TTY: 1-866-533-6339

[www.ontario.ca/employment](http://www.ontario.ca/employment)

- **રોજગાર સેવા**  
રોજગાર સેવાનો ધ્યેય ઓન્ટારિઓના લોકોને એક જ સ્થાન પર જરૂર હોય તેવી તમામ રોજગાર સેવાઓ સુધીની સુધારેલી પહોંચ પૂરી પાડવાનો છે કે જેથી કરીને તેઓને નોકરી શોધવામાં અને જાળવી રાખવામાં, તાલીમ માટે અરજી કરવામાં અને કારકિર્દીનું આયોજન કરવામાં તેઓની મદદ કરી શકે.
- **વૃદ્ધ કામદારો માટે લક્ષિત પહેલ**  
એક બાજુથી જ્યારે સ્થાનિક અર્થતંત્ર બદલાતું હોય ત્યારે આ પહેલ 55થી 64 વર્ષની વય ધરાવતા રોજગાર વિનાનાં કામદારોને નોકરી શોધવાની અને જાળવી રાખવાની તેઓની ક્ષમતામાં વૃદ્ધિ કરવામાં મદદ કરે છે. તે એવા 250,000થી ઓછા લોકોનાં વિશિષ્ટ સમુદાયોમાં ઉપલબ્ધ છે કે જેઓ કાં તો ઉચ્ચ બેરોજગારી ધરાવે છે અથવા તો એકલ ઉદ્યોગો પર મોટા પાયે આધારિત રહે છે. [www.ontario.ca/rur](http://www.ontario.ca/rur) ની મુલાકાત લેવા દ્વારા નિયુક્ત સમુદાયોમાં નોકરી પૂરી પાડનારાઓની સૂચિ શોધી શકાય છે.
- **ઓન્ટારિઓ સેલ્ફ-ઇમ્પ્લોયમેન્ટ બેનિફિટ પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓ સ્વ-રોજગારનાં લાભનો કાર્યક્રમ)**  
જ્યારે રોજગાર વિનાનાં લોકો ખુદ પોતાનો ધંધો શરૂ કરીને વિકસાવતા થાય ત્યારે આ કાર્યક્રમ જેઓને કાં તો રોજગાર વીમા માટે લાયક છે અથવા તો તાજેતરમાં લાયક થયા છે, તેઓને આવક અને ઉદ્યોગસાહસિક ટેકો પૂરો પાડે છે.
- **ઓન્ટારિઓ જોબ ક્રિએશન પાર્ટનરશિપ્સ (ઓન્ટારિઓમાં નોકરીના સર્જન માટે ભાગીદારીઓ)**  
આ કાર્યક્રમ એવા લોકોને કામનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરવાની તકો પૂરી પાડવા દ્વારા લાંબા ગાળાનાં રોજગારની ભાવિ શક્યતાઓને સુધારવા માટે રચાયેલ છે કે જેમાં લોકો રોજગાર વીમાનાં લાભો મેળવવાની તૈયારીમાં છે અથવા તો પાત્ર છે.
- **દ્વિતીય કારકિર્દી**  
દ્વિતીય કારકિર્દીનો ધ્યેય પાત્ર હોય તેવા છટણી કરાયેલા કામદારોને તેઓને જરૂર હોય તેવા કૌશલ્ય તાલીમને પ્રાપ્ત કરવા માટે ટેકો પૂરો પાડવાનો છે કે જેથી કરીને દર્શાવેલ હોય તેવા શ્રમ બજારની ભાવિ શક્યતાઓવાળા વ્યવસાયોમાં કામ શોધવામાં તેઓને મદદ મળી શકે. ટ્યૂશન (ઉપશિક્ષણ), પુસ્તકો, વાહનવ્યવહાર અને અન્ય તાલીમ-સંબંધિત ખર્ચાઓ માટે આ કાર્યક્રમ \$28,000 સુધીની તક આપે છે. અક્ષમતાઓ ધરાવતા લોકો માટે આ રકમ કદાચ વધુ પણ હોઈ શકે છે.

## ઓન્ટારિઓ જોબ બેંક (ઓન્ટારિઓમાં નોકરી માટે કમ્પ્યુટર દ્વારા માહિતી સંગ્રહ)

ઓન્ટારિઓ જોબ બેંક (ઓન્ટારિઓમાં નોકરી માટે કમ્પ્યુટર દ્વારા માહિતી સંગ્રહ) એ રાષ્ટ્રીય જોબ પોસ્ટિંગ્સ (નોકરી માટે સ્થળ-નિમણૂક) માટેનું એક એવું વેબ-બેઇઝ્ડ નેટવર્ક (વેબસાઇટ આધારિત માળખું) છે કે જે તમામ કેનેડિયનો માટે ઉપલબ્ધ છે.

[www.jobbank.gc.ca](http://www.jobbank.gc.ca)

## ઓન્ટારિઓ વર્કઇન્ફોનેટ (ઓન.વિન.)

ઓન.વિન. એક એવી વિના મૂલ્યની બાઇલિંગ્વલ ઓનલાઇન વેબ ડિરેક્ટરી (દ્વિભાષી કમ્પ્યુટર સાથે સીધી જોડાયેલ વિશ્વવિસ્તૃત માળખાંની નિર્દેશિકા) છે કે જે ઓન્ટારિઓનાં લોકોને પ્રવર્તમાન અને સુસંગત કારકિર્દી પૂરી પાડે છે અને તકો તેમજ શ્રમ બજાર વિશેની માહિતી આપવાની સેવા બજાવે છે. સ્વયં સેવા કરવા માટે, રોજગાર માટે અને વધુ તાલીમની તકોને પૂરી પાડવા માટે વરિષ્ઠો ઓન.વિન.નો ઉપયોગ કરી શકે છે.

[www.onwin.ca](http://www.onwin.ca)

## ઓન્ટારિઓ સ્કિલ્સ પાસપોર્ટ (ઓન્ટારિઓમાં કુશળતાઓ દર્શાવવા માટેનો પ્રવેશાધિકાર)

આ વિના મૂલ્યની દ્વિભાષી વેબસાઇટ આવશ્યક કુશળતાઓ અને કામની ટેવોનાં વર્ણનો પૂરાં પાડે છે, તેમજ સ્થાનિક અને પ્રાંતીય બંને સ્તરોએ શૈક્ષણિક, તાલીમ, સ્વયં સેવા અને શ્રમ બજાર વિશેની પ્રવર્તમાન માહિતી પૂરી પાડે છે.

[www.ontario.ca/skillspassport](http://www.ontario.ca/skillspassport)

## ઇમ્પ્લોયમેન્ટ સ્ટેન્ડર્ડ્સ એક્ટ (રોજગારનાં ધોરણોનો અધિનિયમ) (ઈ.એસ.એ.)

કાર્યસ્થળે યોગ્ય રીતે વહેવાર થવાનો અધિકાર તમામ ઓન્ટારિઓનાં લોકો ધરાવે છે. ઈ.એસ.એ. એવા લઘુત્તમ ધોરણો પ્રસ્થાપિત કરી શકે છે કે જેને નોકરીએ રાખનારાઓ અને કર્મચારીઓએ પાલન કરવું જ પડે છે. જો તમે ઓન્ટારિઓમાં નોકરીએ રહ્યા હો, તો તમે કદાચ ઈ.એસ.એ. દ્વારા રક્ષિત હોઈ શકો છો.

ઇમ્પ્લોયમેન્ટ સ્ટેન્ડર્ડ્સ ઇન્ફર્મેશન સેન્ટર (રોજગારનાં ધોરણોનું માહિતી કેંદ્ર)

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/employmentstandards](http://www.ontario.ca/employmentstandards)

## વિદેશમાં-તાલીમ પામેલા-વ્યવસાયીઓ

જો તમે વિદેશમાં તાલીમ પામેલા વ્યવસાયી હો, તો ઓન્ટારિઓ પાસે એવા અનેક મતભેદોને દૂર કરતા કાર્યક્રમો છે કે જે તમને કદાચ મદદ કરી શકે.

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

કમ્પેશનેટ કેર બેનિફિટ પ્રોગ્રામ (કરુણામય રીતેની સંભાળના લાભનો કાર્યક્રમ), ફેમિલી મેડિકલ લીવ (પારિવારિક તબીબી રજા) અને પર્સનલ હમર્જન્સી લીવ (વ્યક્તિગત રીતે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેની રજા) વિશે વધુ જાણવા માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના કેરગિવિંગ અધિનિયમને જુઓ.

## આજીવન શિક્ષણ

### ચાલુ અને અંતર શિક્ષણ

ઘણી ઓન્ટારિઓની સ્કૂલ બોર્ડ્સ, મહાવિદ્યાલયો અને વિશ્વવિદ્યાલયો ચાલુ અને અંતર શિક્ષણ માટેની તકો પૂરી પાડે છે. કેટલાક વરિષ્ઠો માટે વિશેષ કિંમતમાં કપાત માટેની તક આપે છે.

- સ્કૂલ બોર્ડ્સ: [www.ontario.ca/rus](http://www.ontario.ca/rus)
- વિશ્વવિદ્યાલયો: [www.ontario.ca/page/ontario-universities](http://www.ontario.ca/page/ontario-universities)
- સમુદાયની મહાવિદ્યાલયો: [www.ontario.ca/page/ontario-colleges](http://www.ontario.ca/page/ontario-colleges)
- ઓન્ટારિઓ લર્ન: [www.ontariolearn.com](http://www.ontariolearn.com)
- અંતર શિક્ષણ: [www.canlearn.ca/eng/planning/continuing/](http://www.canlearn.ca/eng/planning/continuing/)

### થર્ડ એજ નેટવર્ક (તૃતીય વર્ષનું માળખું)

આ માળખું એવા તમામ વરિષ્ઠોનાં સ્વ-સંચાલિત જૂથો ધરાવે છે કે જેઓ વિશાળ પ્રમાણનાં વિષયો પર શીખવાનાં અનુભવો કહેવામાં સહભાગી બને છે.

[www.thirdagenetwork.ca](http://www.thirdagenetwork.ca)

### ઇન્ડિપેન્ડન્ટ લર્નિંગ સેન્ટર (સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરવાનું કેંદ્ર)

આ કેંદ્ર અંતર શિક્ષણ અને જનરલ એડ્યુકેશનલ ડેવેલપમેન્ટ (જી.ઈ.ડી.) ટેસ્ટિંગ (સામાન્ય શૈક્ષણિક વિકાસ પરીક્ષણ) પૂરું પાડે છે. તેઓનાં ઓન્ટારિઓ સેકન્ડરિ સ્કૂલ ડિપ્લોમા (ઓન્ટારિઓની માધ્યમિક શાળાનું ડિપ્લોમા)ને પ્રાપ્ત કરવા માટે તે લોકોને એક વૈકલ્પિક રસ્તાની તક આપે છે.

1-800-387-5512

[www.ilc.org](http://www.ilc.org)

### કમ્પ્યુટર માટેની તાલીમ

જાહેર પુસ્તકાલયો નવા શીખનારાઓ માટે અને વધુ પ્રગતિમાં મોખરે રહે તેવા વપરાશકારો માટે અભ્યાસક્રમો પણ ચલાવે છે. મોટાભાગનાં અભ્યાસક્રમો વિનામૂલ્યે છે.

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

ઓલ્ડર એડલ્ટ સેન્ટર્સ (જૂનાં વયસ્ક કેંદ્રો) એવાં શૈક્ષણિક પ્રોગ્રેમિંગ રજૂ કરે છે કે જે કદાચ કમ્પ્યુટર માટેની તાલીમનો સમાવેશ કરી શકે છે. તમારા નજીકનાં કેંદ્રને શોધવા માટે, 1-866-835-7693 પર કોલ કરો અથવા [www.oacao.org](http://www.oacao.org) ની મુલાકાત લો.

તમારા માટે, તમારા જીવનસાથી માટે અથવા કોમન-લો પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી) માટે તમારા પૂર્ણ સમયનાં શિક્ષણની ચૂકવણીની મદદ કરવા માટે આજીવન શિક્ષણ યોજના તમારા આર.આર. એસ.પી.ઝ.માંથી નાણાં ઉપાડવા દે છે. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના નાણાં વ્યવસ્થાનાં વિભાગને જુઓ.

## વૉલન્ટીઅરિંગ (સ્વૈચ્છિક સેવા)

### ઓન્ટારિઓ વૉલન્ટીઅર સેન્ટર નેટવર્ક (ઓન્ટારિઓમાં સ્વયંસેવક માટેનાં કેંદ્રનું માળખું)

આ સંસ્થા સ્વયંસેવકો અને એજન્સીઓને જોડવામાં મદદ કરે છે તેમજ ઓન્ટારિઓમાં સ્વયંસેવા કેંદ્રો માટે પ્રાંતીય અભિપ્રાય આપવાનું કાર્ય કરે છે.

905-238-2622

www.ovcn.ca

### વૉલન્ટીઅર કેનેડા (સ્વયંસેવક તરીકે કેનેડા)

આ દ્વિભાષી નફા વિનાની સંસ્થા સમુદાયની સહભાગિતાને પ્રોત્સાહિત કરવા દ્વારા અને સ્વયંસેવાનાં પ્રયત્નોને ઓળખવા દ્વારા સમગ્ર કેનેડામાં સ્વયંસેવાપણાંને પ્રોત્સાહન આપે છે.

1-800-670-0401

www.volunteer.ca

જો અન્ય લોકોને તેઓનાં ટેક્સ રિટર્ન {આવકવેરા પત્રક (ટેક્સની આકારણી કરવા માટે ભરવાનું)} પૂર્ણ કરવામાં તમે મદદ કરવા માટે સ્વયંસેવક બનવા ઇચ્છતા હો, તો કેનેડા રેવન્યૂ એજન્સી (કેનેડાની મહેસૂલ સંસ્થા) દ્વારા ચલાવવામાં આવતા કમ્યુનિટી વૉલન્ટીઅર ઇન્કમ ટેક્સ પ્રોગ્રામ (સમુદાયનાં સ્વયંસેવક તરીકે આવકવેરાનો કાર્યક્રમ) બાબતે વિચારો. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને નાણાં વ્યવસ્થાનાં વિભાગને જુઓ.

## વરિષ્ઠોના યોગદાનની કદર કરવી

### અભિનંદન પાઠવતા સંદેશાઓ

નીચે આપેલ પાસેથી એક અભિનંદન પાઠવતા સંદેશા માટેની ભલામણ કરવા દ્વારા તમે એક વિશેષ અવસરને ધ્યાનમાં લઈ શકો છો:

જે-જે કેનેડિયનો 100 વર્ષ અથવા વધુનો જન્મદિવસ ઉજવી રહ્યાં હોય અને જે-જે યુગલો 60 વર્ષ અથવા વધુ લગ્નની વર્ષગાંઠ ઉજવી રહ્યાં હોય તેઓ માટે (દર પાંચ વર્ષનાં ગાળો) હર મેજિસ્ટી, ધ ક્વીન (રાણીને સંબોધતી વખતે વપરાતા માનસૂચક શબ્દો)નો સંદેશો.

રાઈડ્યો હોલ - એનિવર્સરી સેક્શન (વાર્ષિકોત્સવ વિભાગ)

1-800-465-6890

www.gg.ca (> FAQ)



જે-જે કેનેડિયનો 90 વર્ષ અથવા વધુનો જન્મદિવસ ઉજવી રહ્યાં હોય (દર પાંચ વર્ષનાં ગાળો) અને જે-જે યુગલો 50 વર્ષ અથવા વધુ લગ્નની વર્ષગાંઠ ઉજવી રહ્યાં હોય તેઓ માટે (દર પાંચ વર્ષનાં ગાળો) ધ ગવર્નર જનરલ ઓફ કેનેડા (કેનેડા દેશનો સર્વોપરી શાસક)નો સંદેશો.

રાઈડયો હોલ - એનિવર્સરી સેક્શન (વાર્ષિકોત્સવ વિભાગ)

1-800-465-6890

[www.gg.ca](http://www.gg.ca) (> FAQ)

જે-જે ઓન્ટારિઓનો 90 વર્ષ અથવા વધુનો જન્મદિવસ ઉજવી રહ્યાં હોય અને જે-જે યુગલો 50 વર્ષ અથવા વધુ લગ્નની વર્ષગાંઠ ઉજવી રહ્યાં હોય તેઓ માટે ધ લેફ્ટેનન્ટ ગવર્નર ઓફ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓનાં ઉપ-રાજ્યપાલ)નો સંદેશો.

[www.ontario.ca/rut](http://www.ontario.ca/rut)

જે-જે કેનેડિયનો 65 વર્ષ અથવા વધુનો જન્મદિવસ ઉજવી રહ્યાં હોય (દર પાંચ વર્ષનાં ગાળો) અને જે-જે યુગલો 25 વર્ષ અથવા વધુ લગ્નની વર્ષગાંઠ ઉજવી રહ્યાં હોય તેઓ માટે (દર પાંચ વર્ષનાં ગાળો) ધ પ્રાઈમ મિનિસ્ટર ઓફ કેનેડા (કેનેડાના વડા પ્રધાન)નો સંદેશો.

એગ્ગ્રેક્યુટિવ કોરેસ્પોન્ડન્સ સર્વિસિઝ (કારોબારી પત્રવ્યવહાર સેવાઓ)

અભિનંદન પાઠવતા સંદેશાઓ

613-941-6901

[www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp](http://www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp)

જે-જે ઓન્ટારિઓનો 80 વર્ષ અથવા વધુનો જન્મદિવસ ઉજવી રહ્યાં હોય અને જે-જે યુગલો 40 વર્ષ અથવા વધુ (લગ્નની) વર્ષગાંઠ ઉજવી રહ્યાં હોય તેઓ માટે ધ પ્રીમિયર ઓફ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓનાં મુખ્ય વડાપ્રધાન)નો સંદેશો.

[www.ontario.ca/wp65](http://www.ontario.ca/wp65)

વિવિધ અવસરો માટે તમારા સંસદ સભ્ય અને/અથવા પ્રાંતીય સંસદ સભ્ય. વધુ માહિતી માટે, તમારા સ્થાનિક એમ.પી.પી. અથવા એમ.પી.ના મતદાર વિભાગની કચેરીનો સંપર્ક કરો.

તમારા એમ.પી.પી.ને શોધવા માટે:

ઇલેક્શન્સ ઓન્ટારિઓ

1-888-668-8683

[www.elections.on.ca](http://www.elections.on.ca) (> તમારા ચૂંટણીને લગતા જીલ્લાને શોધો)

તમારા એમ.પી.પી.ને શોધવા માટે:

ઇલેક્શન્સ કેનેડા

1-800-463-6868

TTY: 1-800-361-8935

[www.elections.ca](http://www.elections.ca) (> મતદાર માહિતી સેવા)

## વરિષ્ઠોના માનમાં પુરસ્કારો

ધ ઓનર્સ એન્ડ એવોર્ડ્સ સેક્રેટેરિયટ (સન્માનો અને પુરસ્કારો માટેનું સચિવાલય) ઓન્ટારિઓનાં ચંદ્રક અને સ્વીકૃતિનાં કાર્યક્રમો તેમજ સાથોસાથ વિશિષ્ટ સ્મારક સમારંભો અને ઊજવણીઓનું સંચાલન કરે છે.

વરિષ્ઠોને સન્માન કરતા પ્રાંતીય પુરસ્કારોમાં સામેલ છે:

- એવા 65 વર્ષથી વધુ વય ધરાવતા ઓન્ટારિઓનાં લોકોને ઓળખવા માટે વરિષ્ઠ પ્રાપ્તિનો પુરસ્કાર કે જેઓએ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં ઉત્કૃષ્ટ યોગદાનો આપ્યાં હોય.

[www.ontario.ca/uj97](http://www.ontario.ca/uj97)

- ઓન્ટારિઓમાં એવા 65 વર્ષથી વધુ વય ધરાવતા વ્યક્તિને સિનિયર ઓફ ધ યિઅર અવોર્ડ અર્પણ કરવામાં આવે છે કે જેમણે સમુદાયનું સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અથવા શહેરી જીવન સમૃદ્ધ બનાવ્યું છે.

[www.ontario.ca/ruw](http://www.ontario.ca/ruw)

## વાર્ષિક ઘટનાઓ

તમારા કેલેન્ડરમાં આ વિશેષ તારીખોને ધ્યાનમાં લેવાનું ભૂલતા નહીં.

- ઓન્ટારિઓમાં દર જૂનમાં ઉજવાતો સિનિયર્સ મન્થ (વરિષ્ઠો માટેનો મહિનો) એ એક એવો સમય છે કે જેમાં વરિષ્ઠોએ પોતાનાં કુટુંબોમાં, સમુદાયમાં, પ્રાંતમાં અને દેશમાં કરેલા અનેક ફાળાઓને ઓળખવામાં આવે.

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/seniorsmonth](http://www.ontario.ca/seniorsmonth)

નેશનલ સિનિયર્સ ડે (રાષ્ટ્રિય વરિષ્ઠ દિવસ), જે પહેલી ઓક્ટોબરે ઉજવાય છે, તે એવા વરિષ્ઠોનું સન્માન કરે છે કે જેઓએ આપણાં દેશની રચનામાં મદદ કરી છે અને સમાજમાં અમૂલ્ય યોગદાનો આપવાનાં ચાલુ રાખ્યાં છે.

[www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca)

ઇન્ટરનેશનલ ડે ઓફ ઓલ્ડર પરસન્સ (વૃદ્ધ લોકો માટેનો આંતરરાષ્ટ્રીય દિવસ), જે પણ પહેલી ઓક્ટોબરે ઉજવાય છે, તે સંયુક્ત રાષ્ટ્રો દ્વારા પદનામિત એવો દિવસ છે કે જે સમગ્ર વિશ્વનાં વરિષ્ઠોનાં નોંધપાત્ર યોગદાનોને ઓળખે છે.

[www.un.org/en/events/olderpersonsday](http://www.un.org/en/events/olderpersonsday)

## નવી આવેલ વ્યક્તિઓ માટે સેવાઓ

ઓન્ટારિઓ એ કેનેડામાં દેશાગત વરિષ્ઠોની સૌથી મોટી ટકાવારીનું ઘર છે. જો તમે એક વરિષ્ઠ ઈમિગ્રન્ટ (દેશાગત) હો, તો એવાં અનેક કાર્યક્રમો અને સેવાઓ છે કે જે તમને તમારા સ્થાનિક સમુદાયમાં તક આપી શકે છે.

## ન્યૂકમર સેટલમેન્ટ પ્રોગ્રામ (નવા આવનાર માટેની વસાહતનો કાર્યક્રમ)

આ કાર્યક્રમ વડે એવી સમુદાયની એજન્સીઓને પ્રાંતીય ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે કે જેઓ ઓન્ટારિઓમાં નવા આવનારાઓને સ્થાયી થવામાં અને સંગઠિત બનવામાં મદદ કરતી હોય. આ સમુદાયની એજન્સીઓ નવા આવનારાઓને ભાષા સાથે જોડાવવામાં, નોકરીની તાલીમ આપવામાં અને સ્વાસ્થ્ય સેવા જેવી સમુદાયની સેવાઓ આપવા માટે મદદ કરે છે. સેવાઓ વિના મૂલ્યે છે અને તે ઘણી વાર ઘણીબધી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ હોય છે.

[www.ontario.ca/p449](http://www.ontario.ca/p449)

## Settlement.Org

આ વેબસાઇટ નવા આવનારાઓને ઓન્ટારિઓમાં સ્થાયી થવા માટેની મદદ કરવા માહિતી અને સંસાધનો માટેની તક આપે છે. વિષયોમાં રોજગાર, શિક્ષણ, હાઉસિંગ (આવાસન), સ્વાસ્થ્ય સંભાળ અને મનોરંજનનો સમાવેશ થાય છે. આમાંની કેટલીક માહિતી ઘણીબધી ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે.

2-1-1

[www.settlement.org](http://www.settlement.org)

## ઓન્ટારિઓ ઇમિગ્રેશન પોર્ટલ (ઓન્ટારિઓમાં દેશાગમન માટેનું પોર્ટલ)

તમે જ્યારે અરજી કરો ત્યાંથી તમે આવી પહોંચો ત્યાં સુધી આ પોર્ટલ (પ્રવેશદ્વાર) ઓન્ટારિઓમાં એક દેશાગત તરીકે તમારે શું-શું જાણવાની જરૂર રહે છે તેનાં વિશેની માહિતી પૂરી પાડે છે.

[www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)

## અંગ્રેજી અથવા ફ્રેન્ચ શીખવું

સ્થાનિક સ્કૂલ બોર્ડ્સ વડે દ્વિતીય ભાષા તરીકે અંગ્રેજી અથવા ફ્રેન્ચમાં વર્ગો (ઈ.એસ.એલ./એફ.એસ.એલ.) રજૂ કરાય છે. શરૂઆતથી લઈને અદ્યતન સ્તરો સુધી વ્યાપક પ્રમાણમાં તાલીમ ઉપલબ્ધ છે. કેટલાક સ્કૂલ બોર્ડ્સ વિશિષ્ટ રીતે વરિષ્ઠો માટે વર્ગો રજૂ કરે છે. વધુ માહિતી માટે, તમારા સ્કૂલ બોર્ડ્સનો સંપર્ક કરો અથવા [www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca)ની મુલાકાત લો.

ધ લેંગ્વેજ ઇન્સ્ટ્રક્શન ફોર ન્યૂકમર્સ ટૂ કૅનેડા (એલ.આઈ.એન.સી.) (કૅનેડામાં નવા આવનારાઓ માટે ભાષાની સૂચના)નાં કાર્યક્રમને સમવાયી સરકાર દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે. તમારા નજીકનાં વિના મૂલ્યવાળા એલ.આઈ.એન.સી. વર્ગને શોધવા માટે, એક સ્થાનિક ઇમિગ્રેશન સેવા સંસ્થા અથવા સિટિઝનશિપ એન્ડ ઇમિગ્રેશન કૅનેડાનો સંપર્ક સાધો. આ કાર્યક્રમ માટે પાત્ર બનવા માટે તમારે કૅનેડાનાં કાયમી નિવાસી હોવું જરૂરી છે.

સિટિઝનશિપ એન્ડ ઇમિગ્રેશન કૅનેડા

1-888-242-2100

TTY: 1-888-576-8502

[www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca](http://www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca)

કેટલીક વિશ્વવિદ્યાલયો, સમુદાયની મહાવિદ્યાલયો, ખાનગી ભાષાની શાળાઓ અને સમુદાયની સંસ્થાઓ પણ ભાષાકીય વર્ગો માટેની તક પૂરી પાડે છે. વધુ માહિતી માટે આ જૂથોનો સીધો જ સંપર્ક કરો.

## મૂળ નિવાસી આદિવાસી વરિષ્ઠો માટે

### શાળાનાં કાર્યક્રમોમાં મૂળ નિવાસી આદિવાસી કલાકારો

આ કાર્યક્રમ એ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમમાં ઓન્ટારિઓ આર્ટ્સ કાઉન્સિલના આર્ટિસ્ટ્સ (ઓન્ટારિઓનાં કલા પરિષદનાં કલાકારો)નો એક ભાગ છે. તે ઓન્ટારિઓની શાળાઓમાં મૂળ એબોરિજિનલ (નિવાસી કલાકારો) અને એલ્ડર્સ વડીલોને કલા શીખવાનાં અનુભવો પૂરા પાડવામાં મદદ કરે છે.

ઓન્ટારિઓ આર્ટ્સ કાઉન્સલ

1-800-387-0058

www.arts.on.ca

### વડીલ અને યુવા વારસાનો કાર્યક્રમ

આ કાર્યક્રમ એવી એબોરિજિનલ (મૂળ નિવાસી) સંસ્થાઓને કાર્યક્રમનાં ભંડોળ માટેની તક આપવા માટે સર્જાયું છે કે જેઓ તમામ પ્રકારનાં સમકાલીન અથવા પરંપરાગત કલાના અભ્યાસો ઉપર પરિયોજનાને આધાર પર એબોરિજિનલ એલ્ડર્સ (મૂળ નિવાસી વડીલો) અને યુવાઓ સાથે કામ કરવા ઈચ્છે છે. આ કાર્યક્રમ વડે એબોરિજિનલ (મૂળ નિવાસી) કલાકારોની સંસ્થાઓ વડીલોને પોતાનાં કલાત્મક અભ્યાસનાં વારસાને પછીની પેઢી સુધી ફેલાવો કરાવવામાં મદદ કરે છે.

કેનેડા કાઉન્સિલ ફોર ધ આર્ટ્સ (કલા માટે કેનેડાની પરિષદ)

1-800-263-5588

TTY: 1-866-585-5559

www.canadacouncil.ca

## સમલૈંગિક સ્ત્રીઓ, સમલિંગકામીઓ, ઉભયલિંગીઓ અને જાતિરૂપાંતરિત (એલ.જી.બી.ટી.) વરિષ્ઠો માટે

### ધ 519 થર્થ સ્ટ્રીટ કમ્યુનિટી સેન્ટર

ટોરોન્ટોનું આ ડાઉનટાઉન (વ્યાપારિક) સમુદાય કેંદ્ર વ્યાપક પ્રમાણમાં કાર્યક્રમો અને સેવાઓ માટેની તક આપે છે, જેમાં વૃદ્ધ સમલૈંગિક સ્ત્રીઓ, સમલિંગકામીઓ, ઉભયલિંગીઓ, જાતિરૂપાંતરિતો (એલ.જી.બી.ટી.) કાર્યક્રમનો સમાવેશ થાય છે, કે જે 50થી વધુ વય ધરાવતા એલ.જી.બી.ટી. મહિલાઓ અને પુરુષો માટે સાપ્તાહિક ડ્રોપ-ઇન પ્રોગ્રામ (અનૌપચારિક સામાજિક કાર્યક્રમ) અને માસિક બુક ક્લબ (પુસ્તક મંડળ) માટેની તક આપે છે.

416-392-6874

www.the519.org

## સિનિયર પ્રાઈડ નેટવર્ક (વરિષ્ઠનાં ગૌરવનું માળખું)

આ માળખું એવી વ્યક્તિઓ, સંસ્થાઓ અને સમુદાયનાં જૂથોનું મંડળ છે કે જે ટોરોન્ટોમાં અને સમગ્ર કેનેડામાં 50+ વય ધરાવતા એલ.જી.બી.ટી.ક્યૂ. માટે કાર્યક્રમો અને સેવાઓને વિસ્તારવા માટે વચનબદ્ધ છે.

કેર/ઓફ ધ 519 ચર્ચ સ્ટ્રીટ કમ્યુનિટી સેન્ટર

416-392-6874

www.seniorpridenetwork.com

## સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે

### રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ) (આર.સી.એલ.) ઓન્ટારિઓ પ્રોવિન્શિયલ કમાન્ડ (ઓન્ટારિઓનો પ્રાંતીય આદેશ)

આર.સી.એલ.નાં ઓન્ટારિઓ કમાન્ડ પાસે સમગ્ર પ્રાંતમાં 400થી વધુ શાખાઓ છે. લીજન્સ (વિભાગીય દળો) એ લોકોને યાદ કરવા પર કેન્દ્રિત કરે છે કે જેઓએ આઝાદી માટે પોતાનાં પ્રાણની કુરબાની આપી છે અને સેવાનિવૃત્ત સૈનિકોની, તેઓનાં આશ્રિતોની અને જેઓ હજુ પણ કેનેડિયન દળોમાં ફરજ પર છે તેઓની જરૂરિયાતો બાબતે કાળજી રાખે છે.

905-841-7999

www.on.legion.ca

### રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ) (આર.સી.એલ.) મેનીટોબા એન્ડ નોર્થવેસ્ટર્ન ઓન્ટારિઓ કમાન્ડ (મેનીટોબામાં અને ઉત્તરપશ્ચિમમાં ઓન્ટારિઓની હક્કમત)

આર.સી.એલ.ની મેનીટોબા એન્ડ નોર્થવેસ્ટર્ન ઓન્ટારિઓ કમાન્ડ (મેનીટોબામાં અને ઉત્તરપશ્ચિમમાં ઓન્ટારિઓની હક્કમત) 150થી વધુ શાખાઓનો સમાવેશ કરે છે, જેમાં 30 નોર્થવેસ્ટર્ન ઓન્ટારિઓ (ઉત્તરપશ્ચિમ ઓન્ટારિઓ) સ્થિત આવેલી છે.

204-233-3405

www.mbnwo.ca

## ધ મેમરી પ્રોજેક્ટ (સંભારણાંરૂપી ભાવનાઓનું આરોપણ કરવું)

ધ હિસ્ટોરિકા-ડોમિનિઅન ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાંથી એક ચાલુ પહેલ, ધ મેમરી પ્રોજેક્ટ (સંભારણાંરૂપી ભાવનાઓનું આરોપણ કરવું), પ્રથમ વિશ્વ યુદ્ધથી આધુનિક યુગ સુધીનાં કેનેડાના લશ્કરમાં ભાગ લેવા વિશેની નોંધેલી હકીકતોનો વૃતાંત આપે છે. આ રાષ્ટ્રીય દ્વિભાષી પુરાણું દફતર એવી મૌખિક મુલાકાતો, આંકડાકીય સ્વરૂપમાં કલાકૃતિઓ અને સંસ્મરણીય બાબતોનો એક અભૂતપૂર્વ સંગ્રહ ધરાવે છે જે સેવા અને બલિદાનની આપણી હકીકતો છતી કરતી હોય. જો તમે વેટરન્સ સ્પીકર્સ બ્યૂરો (વક્તાઓ હોય તેવા સેવાનિવૃત્ત સૈનિકોનું કાર્યલય)માં જોડાવવા માગતા હો, તો સ્થાનિક નિશાળોમાં તમારી હકીકતોને વિદ્યાર્થીઓ સાથે સહભાગી બનાવવા માટે સંસ્થા તમારા માટે ક્લાસરૂમની મુલાકાતો માટે સમન્વય સાધે છે.

ਖ ਹਿਸਟੋਰਿਕਲ-ਸਮਿਨਿਅਨ ਓਨਿਸਟਿਟੂਟ  
1-866-701-1867  
[www.thememoryproject.com](http://www.thememoryproject.com)



## 2 કૅરગિવિંગ (સંભાળ લેવી)

કૅરગિવર્સ (સંભાળ લેનારાઓ) એવા કુટુંબનાં સભ્યોને અને મિત્રોને ચાલી રહેલી સંભાળ પૂરી પાડે છે કે જેઓ શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ ધરાવે છે. કૅરગિવિંગ (સંભાળ લેવી) એ નવી બાબત નથી, પરંતુ આજનાં કૅરગિવર્સ (સંભાળ લેનારાઓ) પહેલાં કરતાં પણ ઘણાં લાંબા વખત સુધી વધુ ગૂંચવણભરી સંભાળ પૂરી પાડે છે.

જો તમે એક કૅરગિવર (સંભાળ લેનારી વ્યક્તિ) હો, તો એ જાણવું મહત્ત્વપૂર્ણ બની રહેશે કે તમારી જરૂરિયાતો કઈ-કઈ છે અને શું એવા કોઈ સમુદાયનાં ટેકાઓ ઉપલબ્ધ છે જે તમને મદદ કરી શકે. એ બાબત પણ એટલી જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે જેમ-જેમ તમારા કુટુંબનાં સભ્યોની ઉંમર થતી જાય છે તેમ-તેમ તેમની સાથે વેળાસર વાતચીત ચાલુ કરાય કે જેથી કાનૂની અને નાણાંકીય આયોજન જેવી મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા પર ભાર મૂકી શકાય.

વધુમાં, તમે કદાચ એવી ઘર અને સમુદાય સંભાળ સેવાઓ વિશે પણ વધુ જાણવા ઇચ્છતા હશો કે જે વરિષ્ઠોની, ગંભીર રીતે બીમાર હોય તેવા વયસ્કોની અને અન્યોની જરૂરિયાતોને સંતોષે છે. કમ્યુનિટી કૅર એક્સેસ સેન્ટર્સ (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનાં પ્રવેશ કેંદ્રો) (સી.સી.એ.સી.) અને સમુદાયની સહાય સેવાઓ આ સેવાઓ આપે છે. તમારા સ્થાનિક સી.સી.એ.સી. એવા વ્યક્તિ માટે મૂલ્યાંકન પૂરું પાડે છે કે જેને ઘર સંભાળની જરૂર છે તેમજ વ્યક્તિને સમુદાયમાં સંભાળ માટેનાં વિકલ્પો પણ સમજાવે છે.

વરિષ્ઠો માટે ઉપલબ્ધ ઘર, સમુદાય અને નિવાસી સેવાઓ વિશેની વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને [www.ontario.ca/rux](http://www.ontario.ca/rux) ની મુલાકાત લો.

સમુદાયની સહાય સેવાઓ વિશેની માહિતી માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી વિભાગમાં જુઓ.

### કૅરગિવર્સ (સંભાળ લેનાર વ્યક્તિઓ) માટે ટૅક્સ ક્રેડિટ

ડિઝેબિલિટી ટૅક્સ ક્રેડિટ (અક્ષમતા ટૅક્સ ક્રેડિટ) અને મેડિકલ એક્સપેન્સ ટૅક્સ ક્રેડિટ (તબીબી ખર્ચ ટૅક્સ ક્રેડિટ) અન્વયે “સપોર્ટિંગ પર્સન” (“સહાયક વ્યક્તિ”) માટે કદાચ ટૅક્સ ક્રેડિટઓ ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. બિન-રિફંડપાત્ર ટૅક્સ ક્રેડિટ તરીકે, આ જમા તમે જેનાં ઋણી હો તેવા સમવાચી અથવા પ્રાંતીય ટૅક્સની રકમને ઘટાડી શકે છે, પરંતુ તેમાં કોઈ રોકડ લાભ નથી.

વધુમાં, જો તમે પાત્ર હોય તેવા આધારિત સંબંધી માટેનું ઘર જાળવતા હો, તો તમે કૅરગિવર (સંભાળ લેનારી વ્યક્તિ) રકમનો પણ દાવો કરી શકો છો. અક્ષમતા અને તબીબી ખર્ચ ટૅક્સ ક્રેડિટ્સ કરતાં વિપરીત, તમે જેને માટે સંભાળ લઈ રહ્યા હો તે જો તમારા જીવનસાથી અથવા કોમન-લો પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી) હોય, તો આનો દાવો થઈ શકે નહીં.

જો તમે કોઈ શારીરિક અથવા માનસિક ક્ષતિવાળી આશ્રિત વ્યક્તિ ધરાવતા હો, તો કેટલીક બિન-રિફંડપાત્ર ટૅક્સ ક્રેડિટ્સની ગણતરીમાં તમે ફ્રેમિલી કૅરગિવર અમાઉન્ટ (કુટુંબનાં સંભાળ લેનારી વ્યક્તિ માટેની રકમ) માટેનાં અતિરિક્ત \$2,000નો દાવો કરવા માટે પણ પાત્ર થઈ શકો છો.

કેનેડા રેવન્યુ એજન્સી (કેનેડાની મહેસૂલ સંસ્થા)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
www.cra-arc.gc.ca/disability

ટૅક્સ ક્રેડિટ વિશેની વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના નાણાં વ્યવસ્થા વિભાગમાં જુઓ.

## રોજગારનાં લાભો

### કમ્પેન્શનેટ કેર બેનિફિટ પ્રોગ્રામ (કરુણામય રીતેની સંભાળનાં લાભનો કાર્યક્રમ)

અતિ ગંભીર રીતે બીમાર કુટુંબનાં સભ્ય માટેની સંભાળ લેવી એ જીવનનાં સૌથી કઠિન પડકારોમાંનો એક પડકાર છે. કેરગિવર્સ (સંભાળ લેનારાઓ) ઘણી ભાવનાશીલ, શારીરિક અને નાણાંકીય જરૂરિયાતોનો સામનો કરે છે. આ તણાવયુક્ત સમય દરમિયાન તમારે તમારી નોકરી ચાલુ રાખવા વચ્ચે અને તમારા કુટુંબની સંભાળ રાખવા વચ્ચેનાં વિકલ્પને પસંદ કરવાની જરૂર ન પડવી જોઈએ. કમ્પેન્શનેટ કેર બેનિફિટ્સ (કરુણામય રીતેની સંભાળનાં લાભો) સમવાયી છે. રોજગાર વીમાનાં લાભો એવા લોકોને ચૂકવવામાં આવે છે કે જેઓએ એવા એકદમ બીમાર કુટુંબનાં સભ્યની સંભાળ અથવા ટેકો પૂરો પાડવા માટે કામચલાઉ રીતે કામથી દૂર રહેવું પડે છે કે જેને 26 સપ્તાહની અંદર મૃત્યુ પામવાનું મહત્ત્વપૂર્ણ જોખમ રહેલું છે. પાત્ર વ્યક્તિઓને મહત્તમ છ સપ્તાહનાં કમ્પેન્શનેટ કેર બેનિફિટ્સ (કરુણામય રીતેની સંભાળનાં લાભો) પણ કદાચ ચૂકવવામાં આવી શકે છે.

સર્વિસ કેનેડા  
1-800-206-7218  
TTY: 1-800-926-9105  
www.servicecanada.gc/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

### ફેમિલી મેડિકલ લીવ (પારિવારિક તબીબી રજા)

ભલે તમે કમ્પેન્શનેટ કેર બેનિફિટ્સ (કરુણામય રીતેની સંભાળનાં લાભો) મેળવવા માટે લાયક બન્યા હો, તમે એ બાબતેની ખાતરી કરવા ઇચ્છશો કે જ્યારે તમે દૂર હો, ત્યારે તમને નોકરીએ રાખનાર તમારે માટે તમારી નોકરી ચાલુ રાખશે. એવા ચોક્કસ કુટુંબનાં સભ્યોની સંભાળ લેવા માટે, કે જેઓ એવી ઘણી ગંભીર તબીબી સ્થિતિ ધરાવે છે કે જેમાં 26 સપ્તાહની અંદર મૃત્યુ પામવાનું મહત્ત્વપૂર્ણ જોખમ રહેલું હોય, ઓન્ટારિઓની ફેમિલી મેડિકલ લીવ (પારિવારિક તબીબી રજા) તમને આઠેક સપ્તાહ જેટલી રજા લેવા દે છે. આ રજા બિનવેતનવાળી છે, એટલે ભલે તમારી નોકરીનું રક્ષણ થતું હોય, તમે જ્યારે કામથી દૂર હો ત્યારે તમને કોઈ રકમ ચૂકવવામાં નહીં આવે. જો તમે સમવાયી કમ્પેન્શનેટ કેર બેનિફિટ્સ (કરુણામય રીતેની સંભાળનાં લાભો) મેળવવા માટે લાયક ન બનો, તો પણ હજુય તમે નહીં ચૂકવેલ ફેમિલી મેડિકલ લીવ (પારિવારિક તબીબી રજા) લઈ શકશો.

ઇમ્પ્લોયમેન્ટ સ્ટેન્ડર્ડ્સ ઇન્ફર્મેશન સેન્ટર (રોજગારનાં ધોરણો માટેનું માહિતી કેંદ્ર)  
1-800-531-5551  
TTY: 1-866-567-8893  
www.ontario.ca/ruy

## પર્સનલ ઇમર્જન્સી લીવ (વ્યક્તિગત રીતે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેની રજા)

કેટલાક કર્મચારીઓને દર વર્ષે નહીં ચૂકવેલ નોકરી-રક્ષિત પર્સનલ ઇમર્જન્સી લીવ (વ્યક્તિગત રીતે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેની રજા)નાં 10 દિવસો જેટલી લેવાનો હક છે. આ રજા વ્યક્તિગત બીમારી, ઈજા અથવા તબીબી અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા જેવા કિસ્સામાં અને મૃત્યુ, બીમારી, ઈજા, તબીબી અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા અથવા કેટલાક કુટુંબનાં સભ્યો સાથે સંબંધિત તાકીદની બાબતનાં કિસ્સામાં, કે જેમાં આશ્રિત સંબંધીઓનો પણ સમાવેશ થાય છે, લઈ શકાય છે.

ઇમ્પ્લોયમેન્ટ સ્ટેન્ડર્ડ્સ ઇન્ફર્મેશન સેન્ટર (રોજગારનાં ધોરણોનું માહિતી કેંદ્ર)

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

[www.ontario.ca/ruz](http://www.ontario.ca/ruz)

# 3 નાણાં વ્યવસ્થા

## ટૅક્સ (કર)

જો તમે વરિષ્ઠ હો, તો એવાં અનેક કારણો છે કે તમારે શા માટે વાર્ષિક વ્યક્તિગત ટૅક્સ ક્રેડિટ ફાઇલ કરવો જોઈએ પછી ભલે તમારે જાણ કરવા જેવી કોઈ રકમ જ ન હોય. દાખલા તરીકે:

- ગુડ્સ એન્ડ સર્વિસિઝ ટૅક્સ/હાર્મનાઇઝ્ડ સેલ્સ ટૅક્સ (જી.એસ.ટી./એચ.એસ.ટી.) (સામાન અને સેવાઓનો કરવેરો/વપરાશ-વેરો) જમા, કે જે એક એવી ત્રિમાસિક ચૂકવણી છે કે જે જી.એસ.ટી. અથવા એચ.એસ.ટી.ની ચૂકવણી કરો તેની આંશિક અથવા તમામ રકમ પર્યાપ્ત વળતર મેળવવામાં મદદ કરે છે
- ભલે તમારી પાસે કમાણી ન હોય અથવા તો તમે કર ન ભર્યો હોય તો પણ તમે કદાચ રિફંડપાત્ર ટૅક્સ ક્રેડિટ અથવા અનુદાન માટે પાત્ર બની શકો છો
- એવા નિવૃત્તિ-વેતનનાં કાર્યક્રમો કે તમે જ્યારે તમારું આવકવેરા પત્રક (ટૅક્સની આકારણી કરવા માટે ભરવાનું) ફાઇલ કરો ત્યારે આપમેળે નવીકરણ થાય છે, જેમ કે, વૃદ્ધાવસ્થાની સુરક્ષા, ગૅરન્ટીડ ઇન્કમ સપ્લિમેન્ટ (બાંધધરીપૂર્વકની આવક માટેની પૂર્તિ), ભથ્થું અને હયાત વ્યક્તિઓ માટેનું ભથ્થું.

વૃદ્ધ કેનેડિયનો માટે સરકારનાં અતિરિક્ત આવકનાં કાર્યક્રમો છે, પરંતુ તમારે મોટા ભાગનાં કાર્યક્રમો માટે અરજી કરવી જોઈએ. તમે આપમેળે લાભો નહીં મેળવી શકો. તમે પાત્ર છો કે નહીં તે નક્કી કરવા માટે ઘણાં કાર્યક્રમો તમારા આવકવેરા પત્રક (ટૅક્સની આકારણી કરવા માટે ભરવાનું)નો ઉપયોગ કરે છે. તમે જે-જે લાભો મેળવવા માટે પાત્ર છો એ તમને મળે છે એ બાબતેની શ્રેષ્ઠ ખાતરી કરવા માટે દર વર્ષે ત્રીસમી એપ્રિલ સુધીમાં તમારું આવકવેરા પત્રક (ટૅક્સની આકારણી કરવા માટે) ભરવું જોઈએ.

કેનેડા રેવન્યુ એજન્સી (કેનેડાની મહેસૂલ સંસ્થા) (સી.આર.એ.)

1-800-959-8281

TTY: 1-800-665-0354

www.cra-arc.gc.ca

## તમારું આવકવેરા પત્રક (ટૅક્સની આકારણી કરવા માટે) ભરવું

તમે તમારો આવકવેરા પત્રક (ટૅક્સની આકારણી કરવા માટે ભરવાનું)ને કાગળ પર અથવા ઇલેક્ટ્રોનિકલી તૈયાર કરીને ફાઇલ કરી શકો છો. જો તમે કાગળના રૂપમાં મોકલતા હો, તો એવી તમામ માહિતી ધરાવતી કાપલીઓને બીડો જે તમારી આવક અને કપાતોને દર્શાવતી હોય, તેમજ ભવિષ્યના સંદર્ભ માટે તમારી પરત આવેલની એક નકલ સાચવી રાખો. જો તમે ઇલેક્ટ્રોનિકલી (વીજાણુથી)થી ફાઇલ કરો, તો NETFILE (નેટફાઇલ) જેવા પ્રોગ્રામો છે કે તમને મદદ કરી શકે છે. કરનાં પેકેજીઝ કેનેડા પોસ્ટ આઉટલેટ્સ (કેનેડાની ટપાલ બજારો) અને સર્વિસ કેનેડાનાં કાર્યાલયો પર ઉપલબ્ધ છે, અથવા તો [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca) સ્થિત સી.આર.એ. વેબસાઇટમાંથી ડાઉનલોડ કરીને પ્રિન્ટ કરી શકાય છે.

જો તમે ટૅક્સ ક્રેડિટ માટે હકદાર હો, તો સી.આર.એ. તેને કાઢી આપશે. જો તમે નાણાં બાબતે ઋણી હો, તો એવા અનેક રસ્તાઓ છે કે જેનાંથી તમે ચૂકવી શકો છો, જેમાં માઈ પેમેન્ટ નામની સી.આર.એ.ની ઇલેક્ટ્રોનિક ચૂકવણી સેવાનો ઉપયોગ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. તમે તમારી બેંક મારફતે પણ ચૂકવણી

કરી શકો છો અથવા તમે જ્યારે ફાઇલ કરો ત્યારે તમારા પેપર રિટર્ન (કાગળ પરત)નાં આગળનાં ભાગે રિસીવર જનરલ (સામાન્ય પ્રાપ્તકર્તા)નાં નામ પર ચેક અથવા મની ઓર્ડરને બીડવા દ્વારા ચૂકવણી કરી શકો છો. જો તમે આ વિકલ્પને પસંદ કરો, તો એ બાબતેની ખાતરી કરો કે તમારા ચેકની પાછળની બાજુએ તમારા સોશિઅલ ઈન્શ્યોરન્સ નંબર (સામાજિક વીમા સંખ્યા)નો સમાવેશ થતો હોય.

કેનેડા રેવન્યુ એજન્સી (કેનેડાની મહેસૂલ સંસ્થા) (સી.આર.એ.)  
ટેલિરિફ્ફંડ: 1-800-959-1956  
ચૂકવણી માટેની વ્યવસ્થાઓ: 1-888-863-8657  
TTY: 1-800-665-0354

જો તમે કોઈ જમીન-જાગીરનાં વહીવટકર્તા હો, તો તમે મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિ માટેનાં આવકવેરા પત્રક (ટેક્સની આકારણી કરવા માટે)ને ભરવા માટે જવાબદાર છો. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને સુરક્ષા અને સલામતી (જીવનનો અંત) વિભાગમાં જુઓ.

### “ટેક્સિસ વિશે શીખવું”

વિના મૂલ્યનો આ ઓનલાઈન અભ્યાસક્રમ તમને પાયારૂપ આવક વેરો અને લાભ પરત કેવી રીતે તૈયાર કરીને ફાઇલ કરવા એ વિશે શીખવે છે. અભ્યાસક્રમ સુધીની પહોંચ માટે, કૃપા કરીને [www.cra-arc.gc.ca/educators](http://www.cra-arc.gc.ca/educators) ની મુલાકાત લો.

### કમ્યુનિટી વૉલન્ટીઅર ઇન્કમ ટેક્સ પ્રોગ્રામ (સમુદાયનાં સ્વયંસેવક તરીકે આવકવેરાનો કાર્યક્રમ)

શું તમને તમારો આવક વેરો અને બેનિફિટ રિટર્ન પૂર્ણ કરવા માટે મદદની જરૂર છે? કેનેડા રેવન્યુ એજન્સી (કેનેડાની મહેસૂલ સંસ્થા) (સી.આર.એ.) સરળ ટેક્સની પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા પાત્ર હોય તેવા ઓછી આવક ધરાવતા એવા સ્વયંસેવકોને જોડવાનું કામ કરવા માટે સમુદાય સંગઠનો સાથે કામ કરે છે કે જેઓને પોતાનાં આવકવેરા પત્રકો (ટેક્સની આકારણી કરવા માટે ભરવાનાં)ને તૈયાર કરતાં મદદની જરૂર હોય. જો તમને આવક વેરાની પાયારૂપ સમજશક્તિ હોય અને આ કાર્યક્રમ માટે સ્વયં સેવા કરવા ઇચ્છતા હો, તો તમારા સમુદાયમાં ભાગ લેનારી સંસ્થાનો સંપર્ક કરો.

કેનેડા રેવન્યુ એજન્સી (કેનેડાની મહેસૂલ સંસ્થા) (સી.આર.એ.)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/volunteer](http://www.cra-arc.gc.ca/volunteer)

### પ્રાંતીય ટેક્સ ક્રેડિટ અને લાભો

હેલ્થી હોમ્સ રિનોવેશન ટેક્સ ક્રેડિટ (હેલ્થી હોમ્સનાં નવીનીકરણ માટે ટેક્સ ક્રેડિટ) – આ ટેક્સ ક્રેડિટ તમારા ઘરને વધુ સુરક્ષિત અને વધુ સુલભ બનાવવાના ખર્ચમાં મદદ કરે છે. વરિષ્ઠ ધરમાલિકો અને ભાડૂતો દ્વારા, તેમજ વરિષ્ઠ સંબંધી સાથે જે લોકો ઘરમાં સહભાગી બનતા હોય તેઓ દ્વારા, તેનો દાવો કરી શકાય છે. પાત્ર હોય તેવા ખર્ચાઓનાં કેટલાક દાખલાઓમાં વ્હીલ-ઈન અથવા વૉક-ઈન શાવર્સ, ગ્રેબ બાસ્ અને હેન્ડરેઇલ્સ, અથવા નમાવેલા કાઉન્ટરો અને કપબોર્ડ્સનો સમાવેશ થાય છે.

ઓન્ટારિઓ મિનિસ્ટ્રી ઓફ ફાઇનૅન્સ (ઓન્ટારિઓ નાણાં મંત્રાલય)

1-866-668-8297

[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

જો તમે ઓછીથી મધ્યમ આવક ધરાવતા વરિષ્ઠ હો, તો તમે નીચે મુજબનું પ્રાપ્ત કરવા માટે પાત્ર હોઈ શકો છો:

- ઓન્ટારિઓ ટ્રિલિયમ બેનિફિટ (ઓ.ટી.બી.) - ઓ.ટી.બી. ઓન્ટારિઓ સેલ્સ ટેક્સ ક્રેડિટ, ઓન્ટારિઓ એનર્જી એન્ડ પ્રોપર્ટી ટેક્સ ક્રેડિટ અને નોર્થર્ન ઓન્ટારિઓ એનર્જી ક્રેડિટને સાંકળે છે. મોટા ભાગનાં પ્રાપ્તકર્તાઓ માસિક ઓ.ટી.બી. ચૂકવણીઓ પ્રાપ્ત કરે છે.  
1-877-627-6645  
[www.ontario.ca/trilliumbenefit](http://www.ontario.ca/trilliumbenefit)
- ઓન્ટારિઓ સિનિયર હોમઓનર્સ પ્રોપર્ટી ટેક્સ ગ્રાન્ટ - જો તમે તમારું પોતાનું ઘર ધરાવતા હો, તો સંપત્તિ કરમાં પર્યાપ્ત વળતર મેળવવાની મદદ માટે પ્રત્યેક પાત્ર ધરગચ્છુ હોય તેને માટે \$500.  
1-877-627-6645  
[www.ontario.ca/seniortaxgrant](http://www.ontario.ca/seniortaxgrant)
- ઓછી આવક (ધરાવનારાઓ માટે) ઊર્જા સહાય કાર્યક્રમ — ઓછી આવક (ધરાવનારા) ગ્રાહકો તેમનાં વીજળીનાં બીલો માટે આકસ્મિક આવશ્યકતા દરમિયાન \$500 સુધી (જો તેમનાં ઘર વિદ્યુતરૂપે ગરમીથી ચાલતાં હોય, તો \$600) તેમજ ગેસ બીલો માટે \$500 સુધીની સહાય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. કોઈ સામાજિક સેવા અથવા સરકારી એજન્સીનો સંપર્ક કરો.  
[www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers](http://www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers)
- ઓન્ટારિઓ વિદ્યુત આધાર કાર્યક્રમ — આ કાર્યક્રમ ઓછી આવકવાળા ગ્રાહકોને તેમનાં વીજળીનાં બીલો ઓછા કરવા માટે માસિક ઓન-બીલ ક્રેડિટ (જમા રહેલ ઘટાડાયેલ રકમ માટેનું શાખપત્ર) પૂરી પાડે છે. ઓક્ટોબર 2015ની મધ્યમાં શરૂ થતા કાર્યક્રમ માટે તમે અરજી કરી શકો છો. 2016થી શરૂ કરીને વપરાશ થયેલ વિદ્યુત માટેની ઓન-બીલ ક્રેડિટ્સ (જમા રહેલ ઘટાડાયેલ રકમ માટેનાં શાખપત્રો) શરૂ કરાશે. માસિક ક્રેડિટ (જમા રહેલ ઘટાડાયેલ રકમ)ની રકમનો આધાર તમારા ઘરમાં કેટલા સભ્યો રહે છે તેનાં પર તેમજ તમારી સંયુક્ત ઘરેલુ આવક પર નિર્ભર રહેશે.  
[www.OntarioElectricitySupport.ca](http://www.OntarioElectricitySupport.ca)

કેરગિવર્સ (સંભાળ લેનારાઓ) કદાચ કેરગિવર્સ (સંભાળ લેનારાઓ) અને અન્ય લાભો માટેની ટેક્સ ક્રેડિટ માટે પાત્ર હોઈ શકે છે. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના કેરગિવિંગ (સંભાળ લેવી) વિભાગમાં જુઓ.

વરિષ્ઠો માટે અથવા અક્ષમતાઓવાળા વ્યક્તિઓ માટે મિલકત કરમાં રાહત વિશેની માહિતી માટે કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના હાઉસિંગ (આવાસન) વિભાગમાં જુઓ.

## પેન્શન (નિવૃત્તિ-વેતન) અને અન્ય લાભો

ઓલ્ડ એઈજ સિક્યુરિટી (ઓ.એ.એસ.) પેન્શન (વૃદ્ધાવસ્થાની સુરક્ષા માટેનું નિવૃત્તિ-વેતન) કાર્યક્રમ અથવા કેનેડા પેન્શન પ્લેન (સી.પી.પી.) (કેનેડાની નિવૃત્તિ-વેતન યોજના) વિશેની માહિતી માટે સર્વિસ કેનેડાનો સંપર્ક કરો. તમે જ્યારે કોલ કરો ત્યારે એ બાબતેની ખાતરી રાખો કે તમારી પાસે એ જ સંખ્યા છે



કે જે તમારા ઓ.એ.એસ. અથવા સી.પી.પી.ની ચૂકવણી પર, તમારા સોશિયલ ઈન્શ્યોરન્સ નંબર (સામાજિક વીમા સંખ્યા) પર, અથવા તમારા ઓલ્ડ એઈજ સિક્યુરિટી કાર્ડ (વૃદ્ધાવસ્થાની સુરક્ષા માટેની પત્રિકા) પર દેખાય છે. જો તમે એવું ઇચ્છતા હો કે દર મહિને તમારા લાભો તમારી બેંકના ખાતામાં સીધા જ જમા થઈ જાય, તો એ બાબતની ખાતરી રાખો કે જ્યારે-જ્યારે તમે કોલ કરો ત્યારે-ત્યારે તમારા બેંકનો સંપૂર્ણ ખાતા નંબર તમારી પાસે હોય. તમારા ચેકો પૈકીનાં કોઈ પણ એક ચેકનાં નીચલા ભાગે પણ તમે આ માહિતી જોઈ શકો છો. જો તમારી પાસે ચેકિંગ અકાઉન્ટ (ચેક માટેનું ખાતું) ન હોય, તો આ માહિતી વિશે બેંકને પૂછો.

સર્વિસ કેનેડા

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

### **ઓલ્ડ એઈજ સિક્યુરિટી (ઓ.એ.એસ.) પેન્શન (વૃદ્ધાવસ્થાની સુરક્ષા માટેનું નિવૃત્તિ-વેતન)**

જો તમે 65 અથવા વધુ વર્ષનાં હો અને 18 વર્ષ પૂર્ણ થયા પછી 10 વર્ષ અથવા વધુ સમયથી કેનેડામાં રહ્યા હો, તો તમે એવા ઓ.એ.એસ. પેન્શન માટેની અરજી કરી શકો છો કે જે પાત્ર કેનેડિયનોને માસિક લાભો પૂરા પાડે છે. પાયારૂપ ઓ.એ.એસ. પેન્શન મેળવવા માટે તમારે નિવૃત્ત થવાની જરૂર નથી, પરંતુ તમારે તેને માટે અરજી કરવી જોઈએ. જો તમે ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠ હો, તો છેક 60 વર્ષ જેટલી વહેલી વયથી જ તમે અન્ય લાભો માટે પાત્ર બની શકો છો. જો તમે એવા અન્ય દેશમાં રહ્યા હો અથવા કામ કર્યું હોય કે જેની પાસે કેનેડા સાથેનો સામાજિક સલામતી કરાર હોય, તો તમે કેનેડામાંથી અથવા અન્ય દેશમાંથી અન્ય લાભો માટે પાત્ર બની શકો છો. વધુ માહિતી માટે, આ પ્રકરણનાં ઇન્ટરનેશનલ બેનિફિટ્સ (આંતરરાષ્ટ્રીય લાભો) વિભાગને જુઓ.

### **ગૉર્ન્ટીઝ ઇન્કમ સપ્લિમેન્ટ (બાંધધરીપૂર્વકની આવક માટેની પૂર્તિ) (જી.આઈ.એસ.)**

જો તમે એવા ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠ હો કે જે કેનેડામાં રહીને ઓ.એ.એસ. પેન્શનનાં લાભો પ્રાપ્ત કરી રહ્યા હો, તો તમે કદાચ જી.આઈ.એસ. માટે પણ લાયક બની શકો છો. તમે જે રકમ પ્રાપ્ત કરશો તે તમારી વાર્ષિક આવક અથવા તમારી અને તમારા જીવનસાથીની સંયુક્ત વાર્ષિક આવક અથવા તો કૉમન-લૉ પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી) પર આધારિત હશે. કાં તો ત્રીસમી એપ્રિલ સુધીમાં તમારું આવકવેરા પત્રક (ટેક્સની આકારણી કરવા માટે) ભરવાનું ફાઈલ કરવા દ્વારા આપોઆપ રીતે અથવા તો રિન્યૂઅલ ફોર્મ (નવીકરણ પત્રક)ને ફાઈલ કરવા દ્વારા તમારે આ લાભ માટે અરજી કરવી જોઈએ અને દર વર્ષે નવીકરણ કરવું જોઈએ.

### **ભથ્થું અને હયાત વ્યક્તિઓ માટેનું ભથ્થું**

જો તમે જી.આઈ.એસ. મેળવી રહ્યા હો અને તમારા જીવનસાથી અથવા કૉમન-લૉ પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી) (સમાન જાતિ અથવા વિરુદ્ધ જાતિ) 60 અને 64 વર્ષની વયેની વયનાં હોય, તો તે કે તેણી પણ ભથ્થા માટેની અરજી કરી શકે છે. 60 અને 64 વર્ષની વયેની વયનાં હોય તેવા વિધવા અથવા વિધુર દ્વારા હયાત વ્યક્તિઓ માટેનાં ભથ્થાનો દાવો કરી શકાય છે.

## અન્ય લાભો

તમે અન્ય કાર્યક્રમો માટે પણ પાત્ર બની શકો છો, જેમાંનાં કેટલાક ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો માટે અથવા તો ચોક્કસ જૂથો માટે ઇચ્છેલાં છે, જેમ કે, સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો. તમે કોઈ ચોક્કસ કાર્યક્રમ માટે પાત્ર છો કે કેમ તે જાણવા માટે સર્વિસ કેનેડાનો સંપર્ક કરો.

સર્વિસ કેનેડા

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

## ગૉરન્ટીડ એન્યુઅલ ઇન્કમ સિસ્ટમ (બાંધધરીપૂર્વકની વાર્ષિક આવક પદ્ધતિ) (જી.એ.આઈ. એન.એસ.)

જી.એ.આઈ.એન.એસ. એક એવો પ્રાંતીય કાર્યક્રમ છે કે જે લાયક ધરાવતા હોય તેવા ઓન્ટારિઓનાં વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે એક બાંધધરીપૂર્વકની અલ્પતમ આવક માટેની ખાતરી આપે છે. પાત્ર બનવા માટે, તમારે ઓન્ટારિઓના નિવાસી હોવું જોઈએ, એવા 65 વર્ષ અથવા વધુ વયનાં હોવું જોઈએ કે જે ઓ.એ.એસ. અને જી.આઈ.એસ.નાં લાભો પ્રાપ્ત કરતા હોય તેમજ તમારી કુલ આવક પ્રાંત દ્વારા બાંધધરીપૂર્વકનાં સ્તર કરતાં નીચે હોવી જોઈએ.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ ફાઈનેન્સ (નાણાં મંત્રાલય)

1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)

TTY: 1-800-263-7776

www.ontario.ca/gains

## કેનેડા પેન્શન પ્લેન (સી.પી.પી.) રિટાયર્મેન્ટ પેન્શન (નિવૃત્તિ સમયે નિવૃત્તિ-વેતન માટે કેનેડાની નિવૃત્તિ-વેતન યોજના)

18 વર્ષથી ઉપરનાં મોટાભાગનાં લોકો કે જેઓ કેનેડામાં કામ કરે છે તેઓ સી.પી.પી.માં નાણાં ચૂકવે છે. તમે અને તમારા નોકરીએ રાખનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિ અડધો ફાળો ચૂકવે છે. જો તમે સ્વરોજગારી કરતા હો, તો તમારે બન્ને ભાગો ચૂકવવાનાં રહે છે. એ બાબત યાદ રાખવી જરૂરી છે કે તમારે સી.પી.પી.નાં લાભો માટે અરજી કરવી જરૂરી છે. તમે જ્યારે 65 વર્ષ પૂરા કરશો ત્યારે આપોઆપ રીતે તમારું નામ દાખલ નહીં થાય.

60 વર્ષ જેટલી વહેલી વયથી કેટલાક લોકો સી.પી.પી.નાં લાભો મેળવવા માટે કદાચ લાયક બને છે જ્યારે મોડામાં મોડા 70 વર્ષની વયે તમે પેન્શન પ્રાપ્ત કરવાની શરૂઆત કરવાનું પસંદ કરી શકો છો. તમે કેટલો અને ક્યાં સુધી ફાળો આપ્યો છે એ ઉપરાંત તમે કઈ વયે લાભો પ્રાપ્ત કરવાની શરૂઆત કરી છે તેના આધારે તમને રકમ પ્રાપ્ત થશે. તમારા વાર્ષિક આવકવેરા (ટેક્સની આકારણી કરવા માટે ભરવાના) પત્રક પર સી.પી.પી.નાં લાભોમાંથી થતી આવકને જાહેર કરવી જોઈએ.

સર્વિસ કેનેડા

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

### *સી.પી.પી. અક્ષમતાનાં લાભો*

જો તમે 65 વર્ષથી નીચેની વયનાં સી.પી.પી.માં ફાળો આપનારા હો અને અક્ષમતાને કારણે કામ ન કરી શકતા હો, તો તમે કેનેડા પેન્શન પ્લેન ડિઝેબિલિટી બેનિફિટ્સ પ્રોગ્રામ (અક્ષમતાનાં લાભોનાં કાર્યક્રમ માટે કેનેડાની નિવૃત્તિ-વેતન યોજના) દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતા માસિક લાભો માટે પાત્ર હોઈ શકો છો.

### *સી.પી.પી. સર્વાઈવર બેનિફિટ્સ (હયાત વ્યક્તિઓ માટેનાં લાભો)*

સી.પી.પી. સર્વાઈવર બેનિફિટ્સ (હયાત વ્યક્તિઓ માટેનાં લાભો) ફાળો આપનાર મૃતકનાં જમીન-જાગીર, હયાત જીવનસાથી અથવા કોમન-લો પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી) (સમાન જાતિ અથવા વિરુદ્ધ જાતિ) અને આશ્રિત બાળકોને ચૂકવવામાં આવે છે. મૃત્યુનો લાભ એ સી.પી.પી.માં ફાળો આપનાર મૃતકનાં જમીન-જાગીર માટે કરાતી, અથવા તેના વતી કરાતી, એક-સમયની ચૂકવણી છે. હયાતનું પેન્શન એ એક એવું માસિક પેન્શન છે કે જે હયાત જીવનસાથીને અથવા ફાળો આપનાર મૃતકનાં કોમન-લો પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી)ને ચૂકવવામાં આવે છે. બાળકોનો લાભ એ એક એવો માસિક લાભ છે કે જે ફાળો આપનાર મૃતકનાં આશ્રિત બાળકો માટે છે.

### *પેન્શન શોરિંગ (નિવૃત્તિ-વેતનમાં ફાળો આવતી રકમ)*

જે જીવનસાથીઓ અથવા કોમન-લો પાર્ટનર્સ (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથીઓ) (સમાન જાતિ અથવા વિરુદ્ધ જાતિ) સાથે હોય, અને બન્ને ઓછામાં ઓછા 60 વર્ષની વયનાં હોય અને બન્ને સી.પી.પી. પેન્શનનાં લાભો પ્રાપ્ત કરતા હોય તેઓ પોતાનાં સી.પી.પી.નાં લાભોને સહભાગી બનાવી શકે છે. આનાં વડે જે રકમનો વ્યક્તિગત આવક વેરો વૃદ્ધ યુગલો ચૂકવતા હોય તેમાં ઘટાડો થઈ શકે છે.

### *ઇન્ટરનેશનલ બેનિફિટ્સ (આંતરરાષ્ટ્રીય લાભો)*

આ કાર્યક્રમ એવા પાત્ર ધરાવતા વ્યક્તિઓને, કે જેઓ અન્ય દેશમાં રહેલા છે અથવા કામ કર્યું છે, અથવા તેમનાં હયાત જીવનસાથીને, કોમન-લો પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી)ને અથવા પાત્ર વ્યક્તિઓનાં બાળકોને કદાચ નિવૃત્તિ, અક્ષમતા અથવા હયાતનાં લાભો પૂરા પાડી શકે છે.

1-800-454-8731

### *ઇમપ્લોયમેન્ટ વીમા (ઈ.આઈ.)નાં લાભો*

જો 65 વર્ષની વય પછી તમે કામ કરવાનું ચાલુ રાખવા માગતા હો, તો કેનેડામાં અન્ય કામદારોને જે ઈ.આઈ. લાભો મળે છે તે સમાન લાભો મેળવા માટે તમે પાત્ર છો. તમારે લાયકાત ધરાવવાની અને ઉમેદવારીની શરતોને સંતોષવી જોઈએ. પેન્શન આવકની રસીદ તમને ઈ.આઈ.નાં લાભો પ્રાપ્ત કરવામાંથી વંચિત કરતી નથી. જો તમે કામ પર પાછા ફરો, તો દાવો ઊભો કરવા માટે, પૂરતા પ્રમાણમાં વીમાયોગ્ય કલાકોને એકત્રિત કરો અને ઉમેદવારીની શરતોને સંતોષો, તમારી પેન્શનની આવક તમારા ઈ.આઈ.નાં લાભોમાંથી કપાત નહીં થાય.

સર્વિસ કેનેડા  
1-800-206-7218  
TTY: 1-800-529-3742  
www.servicecanada.gc.ca

## નાણાંકીય આયોજન

પ્રત્યેક વ્યક્તિ પાસે નાણાંકીય આયોજન હોવું જોઈએ. શરૂ કરવા માટે ક્યારેય મોડું થતું નથી. એક સારું આયોજન તમારા પ્રવર્તમાન અને ભવિષ્યનાં જીવન ખર્ચાઓનો, આવકનાં શ્રોતોનો, મિલકતોનો, કર આયોજનનો, વીમાની જરૂરિયાતો અને રોકાણોનો સમાવેશ કરે છે. તમને શરૂ કરવાની મદદ કરવા માટે, તમે ઈન્ટરનેટ પર વિનાં મૂલ્યોનાં માર્ગદર્શકોને શોધી શકો છો અથવા તો તમે કોઈ સર્ટિફાઇડ ફાઇનેન્શિયલ પ્લેનર (પ્રમાણિત નાણાંકીય આયોજક)નો સંપર્ક કરી શકો છો. આયોજન કરનારા વૃદ્ધ સલાહકારો એવા લોકો સાથે કામ કરવામાં વિશિષ્ટતા ધરાવે છે કે જેઓ 50 વર્ષ અથવા તેથી વધુ વયનાં હોય.

### *રજિસ્ટર્ડ રિટાયરમેન્ટ સેવિંગ્સ પ્લેન (આર.આર.એસ.પી.) અને રજિસ્ટર્ડ રિટાયરમેન્ટ ઇન્કમ ફન્ડ (આર.આર.આઈ.એફ.) (નોંધણી કરાયેલ નિવૃત્તિની યોજના અને નોંધણી કરાયેલ નિવૃત્તિની આવકનો ભંડોળ)*

પોતાનાં નાણાં આર.આર.એસ.પી.માં મૂકવા દ્વારા ઘણાં લોકો ખાનગીમાં બચત કરવાનું પસંદ કરતા હોય છે. આર.આર.એસ.પી.માં ફાળાઓ કર કપાતપાત્ર હોય છે તેમજ યોજના હેઠળ જે વ્યાજ કમાવો તે કરમુક્ત હોય છે. તેમ છતાં, આર.આર.એસ.પી.માંથી કરવામાં આવતી ચૂકવણીઓ કરપાત્ર હોય છે. કાનૂન અન્વયે, તમે જ્યારે 71 વર્ષ પૂર્ણ કરો તેનાં છેલ્લા દિવસ પછીનાં દિવસે તમે આર.આર.એસ.પી.ને ધરાવી શકો નહીં. આર.આર.આઈ.એફ. એક એવું ભંડોળ છે કે જે તમારી નિવૃત્તિ દરમિયાન આવક પૂરી પાડે છે. આર.આર.એસ.પી.ની જેમ, આર.આર.આઈ.એફ. એ વાહક અને તમારા વચ્ચેની એક વ્યવસ્થા છે, જેમ કે, વીમા કંપની, ટ્રસ્ટ (ન્યાસ) કંપની અથવા તો બેંક.

### *ટૅક્સ-ફ્રી સેવિંગ્સ અકાઉન્ટ (કરમુક્ત બચત ખાતું) (ટી.એફ.એસ.એ.)*

આ વિશિષ્ટ બેંક ખાતું તમને સળંગ આજીવન નાણાંને એક બાજુ કરમુક્ત રહેવા દે છે. પ્રત્યેક કેલેન્ડર વર્ષે (ગ્રેગોરિયન વર્ષ - પહેલી જાન્યુઆરીથી એક્ટ્રીસ ડિસેમ્બર સુધીનું વર્ષ), તમે વર્ષ માટે ટી.એફ.એસ.એ. ડોલરની મર્યાદા સુધી ફાળો આપી શકો છો, ઉપરાંત પાછલા વર્ષમાંથી કોઈ વણવપરાયેલ ટી.એફ.એસ.એ.નું કન્ટ્રિબ્યુશન રૂમ (કર મુક્ત ભથ્થું) ફાળો હોય તો. તમે તમારા ટી.એફ.એસ.એ.ની આવકથી કમાવો અથવા તો તમારા ટી.એફ.એસ.એ.માંથી રકમનો ઉપાડ કરો તો તેને પરિણામે ઓ.એ.એસ., જી.એ.એસ. અથવા ઈ.આઈ. લાભો જેવા તમારા સમવાયી આવક-પરિક્ષિત લાભો અને જમાઓમાં ઘટાડો નહીં કરાય. વધુ જાણવા માટે, તમારી નાણાંકીય સંસ્થાનો સંપર્ક કરો અથવા [www.cra.gc.ca/tfsa](http://www.cra.gc.ca/tfsa) ની મુલાકાત લો.

### *આજીવન શિક્ષણ યોજના*

આ યોજના તમારા માટે અથવા તમારા જીવનસાથીઓ/કોમન-લો પાર્ટનર (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથી) માટેની તાલીમ અથવા શિક્ષણ માટેની ચૂકવણી કરવા માટે તમારા આર.આર.એસ.પી.માંથી નાણાં ઉપાડવા દે છે. જ્યારે આ હેતુસર તમે ભંડોળનો ઉપાડ કરો, ત્યારે તમારા આર.આર.એસ.પી.માં રકમને

પરત ચૂકવવા માટે તમારી પાસે 10 વર્ષ જેટલો સમય રહે છે. જે વર્ષે વિદ્યાર્થીઓ 71 વર્ષ પૂર્ણ કરવાનાં હોય તે વર્ષનાં અંત પહેલાં તેઓએ શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ પૂર્ણ કર્યો હોવો જોઈએ.

[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## નાણાંકીય સહાય

### ઓન્ટારિઓ વર્કસ (ઓન્ટારિઓનાં કાર્યો)

જો તમે લાયક બનો, તો ઓન્ટારિઓ વર્કસ (ઓન્ટારિઓનાં કાર્યો) ખોરાક અને ભાડા જેવી પાયારૂપ જરૂરિયાતોનાં ખર્ચાઓને આવરી લેવાની મદદ કરવા માટે નાણાં પૂરાં પાડે છે. તમે કેટલું પ્રાપ્ત કરશો તેનો આધાર તમારા કુટુંબનું કદ, આવક, મિલકતો અને હાઉઝિંગ (આવાસન)નાં ખર્ચાઓ પર આધાર રાખે છે. તમારી સ્થાનિક રોજગાર અને સામાજિક સેવાઓનું કાર્યાલય તમને વધુ માહિતી પૂરી પાડી શકે છે.

[www.ontario.ca/ru1](http://www.ontario.ca/ru1)

### હોમ એન્ડ વીઇકલ મોડિફિકેશન પ્રોગ્રામ (ઘર અને વાહનમાં ફેરફાર કરવા માટેનો કાર્યક્રમ)

ઓન્ટારિઓ માર્ચ ઓફ ડાઇમ્સ દ્વારા ચલાવાતો આ કાર્યક્રમ પાયારૂપ મકાન અને/અથવા વાહનમાં ફેરફાર કરવા માટે ભંડોળ પૂરું પાડે છે કે જેથી કરીને હલનચલનની મર્યાદાઓ ધરાવતા લોકો પોત-પોતાનાં ઘરોમાં સુરક્ષિત રીતે રહેવાનું ચાલુ રાખી શકે તેમજ પોત-પોતાનાં સમુદાયોમાં ભાગ લઈ શકે.

ઓન્ટારિઓ માર્ચ ઓફ ડાઇમ્સ

1-877-369-4867 {ઇન્ટેક કાઉન્સેલર (પ્રવેશ સલાહકાર) સાથે વાત કરવા માટે “2” દબાવો}

[www.marchofdimes.ca](http://www.marchofdimes.ca)

## સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે

### સેવાનિવૃત્ત સૈનિકને અક્ષમતા માટે નિવૃત્તિ-વેતનો અને ઇનામો

વેટરન્સ અફેર્સ કૅનેડા પાત્ર સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો અને અન્યોને વ્યાપક પ્રમાણમાં સેવાઓ અને લાભો માટેની તક આપે છે. મર્યન્ટ નેવી, કૅનેડિયન દળો, રોયલ કૅનેડિયન માઉન્ટેડ પોલિસ અથવા તો જે-જે લોકો યુદ્ધનાં સમયમાં અથવા તો વિશેષ ફરજ/કામગીરીનાં વિસ્તારોમાં કૅનેડિયન દળોનાં ટેકામાં નોકરી કરી રહ્યા હતા તે નોકરી સાથે સંબંધિત પરિસ્થિતિઓ માટે અક્ષમતા માટે નિવૃત્તિ-વેતનો અને ઇનામો ઉપલબ્ધ છે.

વેટરન્સ અફેર્સ કૅનેડા

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

## વ્યૂરો ઓફ પેન્શન્સ એન્ડ વોડેટ્સ (નિવૃત્તિવેતન માટેનાં સમર્થનનું કાર્યાલય)

વેટરન્સ અફેર્સ કેનેડા અંતર્ગત વકીલોની આ રાષ્ટ્રવ્યાપી સંસ્થા એવા સેવાનિવૃત્ત સૈનિક માટે વિના મૂલ્યે કાનૂની મદદ પૂરી પાડે છે જે અક્ષમતાનાં લાભો માટેનાં તેઓનાં દાવાઓ બાબતેનાં નિર્ણયોથી સંતુષ્ટ ન હોય.

1-877-228-2250

## લશ્કરી યુદ્ધમાંથી નિવૃત્ત થયેલાઓ માટે ભથ્થું

દ્વિતીય વિશ્વ યુદ્ધ અથવા કોરિયન યુદ્ધનાં ઓછી આવક ધરાવતા પાત્ર હોય તેવા સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે આ ભથ્થું ઉપલબ્ધ છે. જો મૃતક સેવાનિવૃત્ત સૈનિક અથવા બિન-લશ્કરી નાગરિક પાસે જરૂરી યુદ્ધની સેવા હોય તો હયાત જીવનસાથીઓ, કોમન-લો પાર્ટનર્સ (પ્રણાલીગત વિવાહથી સાથીઓ) અને અનાથ લોકો પણ આ ભથ્થા માટે લાયક બની શકે છે.

વેટરન્સ અફેર્સ કેનેડા

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

## ઓન્ટારિઓ સોલ્જર્સ એઈડ કમિશન ઓફ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓનાં સૈનિકોની સહાય માટેનો આયોગ)

આ આયોગ ઓન્ટારિઓમાં રહેતા એવા કેનેડિયન અને સાથી સેવાનિવૃત્ત સૈનિકોને અને તેમનાં જીવનસાથીઓ અથવા હયાત આશ્રિતોને નાણાંકીય સહાય પૂરી પાડે છે કે જેઓએ કેનેડામાં અને/અથવા દરિયાપાર દ્વિતીય વિશ્વ યુદ્ધમાં અથવા કોરિયન યુદ્ધમાં ભરતી થઈને સેવા આપી હતી. કોઈ ચોક્કસ સમસ્યાનો હલ કરવા માટે દર 12 મહિને એક-સમયી સહાય પૂરી પાડવામાં આવે છે. સ્વાસ્થ્ય-સંબંધિત વસ્તુઓ (શ્રવણસહાયક સાધનો, દાંતનાં બનાવટી ચોકાંઓ, સૂક્ષ્મદર્શક કાચો, વગેરે), ઘર ખર્ચાઓ, ખસેડવાનાં ખર્ચાઓ અથવા રાચરચીલું, અને સહાયક ઉપકરણો (વ્હીલચેઅર્સ, ચેઅરલિફ્ટ્સ, વગેરે)ની ખરીદી કરવા માટે ભંડોળની સહાય કરી શકે છે.

રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ) - ઓન્ટારિઓ પ્રોવિન્શિયલ કમાન્ડ (ઓન્ટારિઓમાં પ્રાંતીય આદેશ)

905-841-7999

www.on.lejion.ca

વેટરન્સ અફેર્સ કેનેડા

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

## પરોપકાર માટેનું ભંડોળ

પરોપકાર માટેનું ભંડોળ સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો, સૈનિકની નોકરી કરીને નિવૃત્ત થયેલા કર્મચારીવર્ગ અને તેનાં આશ્રિતોને સહાય કરે છે. અરજીઓ વેટરન્સ અફેર્સ કેનેડા કાઉન્સેલર (કેનેડાની પીઠ બાબતોનો સલાહકાર) વડે અથવા તમારા રોયલ કેનેડિયન લીજન પ્રોવિન્શિયલ સર્વિસ ઓફિસર (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય

દળનાં પ્રાંતીય સેવાધિકારી) વડે કરી શકાય છે. સહાય માટેની ભલામણો માત્ર એક-સમયી આધારે સામાન્ય રીતે મૂળભૂત જરૂરિયાતો (ખોરાક, આશ્રય અને તબીબી સંભાળ) સાથે સંબંધિત હોય છે.

રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ) - ઓન્ટારિઓ પ્રોવિન્શિયલ કમાન્ડ (ઓન્ટારિઓમાં પ્રાંતીય આદેશ)

905-841-7999

[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

વેટરન્સ અફેર્સ કેનેડા

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

# 4 સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી

## સામાન્ય માહિતી

જો તમે તમારી જાતને એવી કોઈ સ્થિતિમાં જુઓ કે જ્યાં લોકો જોખમમાં હોય અને તાત્કાલિક પગલાં લેવાની જરૂર છે તો 9-1-1 પર કોલ કરો.

## ટેલીહેલ્થ ઓન્ટારિઓ

દિવસમાં 24 કલાક, સપ્તાહનાં સાત દિવસ ઉપલબ્ધ હોય તેવી આ વિના મૂલ્યની સેવા તમને એવી રજિસ્ટર્ડ નર્સ (નોંધણી કરાયેલ પરિચારિકા) સાથે જોડે છે કે જે ખાનગી સ્વાસ્થ્યની સલાહ અને સામાન્ય સ્વાસ્થ્યની માહિતી પૂરી પાડી શકે. તમને તમારા લક્ષણોનું વર્ણન કરવાનું અને પ્રશ્નોનાં જવાબ આપવાનું કહેવામાં આવશે. રજિસ્ટર્ડ નર્સ (નોંધણી કરાયેલ પરિચારિકા) ત્યાર બાદ સ્વ-કાળજી માટેની સલાહ આપી શકે છે, સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયીની મુલાકાત લેવા માટે ભલામણ કરી શકે છે અથવા તમારી સૌથી નજીક હોય તેવા સમુદાયનાં શ્રોતો માટેનો તમને સંદર્ભ આપી શકે છે. આ સેવા અંગ્રેજી અથવા ફ્રેન્ચમાં ઉપલબ્ધ છે, કે જેમાં અન્ય ભાષાઓમાં ભાષાંતરનો ટેકો છે તેમજ જે લોકોને સાંભળવાની અને બોલવાની મુશ્કેલીઓ છે તેઓ માટે સીધો જ ટી.ટી.વાય. નંબર છે.

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

www.ontario.ca/ru2

## કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર) (સી.સી.એ.સી.)

સી.સી.એ.સી.એ. સ્થાનિક બિન-નફાકીય સમુદાયની એજન્સીઓ છે કે જે ઘર અને સમુદાય સંભાળમાં સરળ બનાવાયેલ પહોંચ પૂરી પાડે છે. સી.સી.એ.સી.એ. તમને તમારા પોતાનાં ઘરમાં સ્વતંત્ર રીતે રહેવા દેવામાં જેટલું શક્ય હોય તેટલા લાંબા સમય સુધી મદદ કરી શકે છે. દાખલા તરીકે, તમારા સી.સી.એ.સી. નાં કેસ મેનેજર (વિષય પ્રબંધક) ઈન-હોમ સર્વિસિઝ (ઘર સેવાઓ)નું સંકલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે, જેમાં નર્સિંગ, (સ્નાન કરવાનો, તૈયાર થવાનો, વગેરે) માટેનો વ્યક્તિગત ટેકો, ફિઝિયોથેરાપી, વ્યાયામ-ઉપચાર, સામાજિક કામ, પોષણ વિષયક સલાહ, તબીબી પુરવઠો અને સાધનસામગ્રીનો સમાવેશ થાય છે. આ ઘર ટેકાઓ ઉપરાંત, તમારા સી.સી.એ.સી.નાં કેસ મેનેજર (વિષય પ્રબંધક) પણ તમને એવી અન્ય સ્થાનિક સમુદાયની સેવાઓ વિશે પણ કહી શકે છે કે જે તમને અથવા તમારા કેરગિવર (સંભાળ લેનારી વ્યક્તિ)ને મદદ કરી શકે છે.

લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોમાં પ્રવેશ માટે સી.સી.એ.સી.એ. એ તમારી પહોંચ માટેનું એકલ બિંદુ છે. તમે સીધા અરજી કરી શકતા નથી. તમારા સી.સી.એ.સી.નાં કેસ મેનેજર (વિષય પ્રબંધક) તમને લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો, અન્ય હાઉસિંગ (આવાસન)નાં વિકલ્પો, જેમ કે, સહાયક/ ટેકારૂપ હાઉસિંગ (આવાસન), રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો) અને વરિષ્ઠો માટેનાં અપાર્ટર્મેન્ટ્સ અને નાણાંકીય વિકલ્પો. તમારા કેસ મેનેજર લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોમાં પ્રવેશ માટેની તમારી પાત્રતાનું મૂલ્યાંકન કરશે અને અરજી કરવાની પ્રક્રિયામાં તમને મદદ કરશે.



310-CCAC (310-2222)

[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

વરિષ્ઠો માટેનાં હાઉઝિંગ (આવાસન)નાં વિકલ્પો વિશેની વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના હાઉઝિંગ (આવાસન) વિભાગમાં જુઓ.

## સ્વાસ્થ્યની સંભાળ પૂરી પાડનાર વ્યક્તિને શોધવી

ડૉક્ટર સર્ચ (ડૉક્ટરને શોધવા) માટેની ઘ કોલેજ ઓફ ફિઝિશિયન્સ એન્ડ સર્જન્સ ઓફ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓનાં ચિકિત્સકો અને શસ્ત્રવૈદ્યો માટેનું મહાવિદ્યાલય)એ એક એવી નિઃશુલ્ક સેવા છે કે જે ઓન્ટારિઓનાં ચિકિત્સકો માટેની માહિતી પૂરી પાડે છે.

[www.cpsso.on.ca/docsearch](http://www.cpsso.on.ca/docsearch)

હેલ્થ કેઅર કનેક્ટ (સ્વાસ્થ્ય સંભાળ જોડાણ) એ એક એવો કાર્યક્રમ છે કે જે એવા ફિઝિશિયન્સ (ચિકિત્સકો) અને નર્સ પ્રેક્ટિશનર્સ (પરિચારિકા વ્યવસાયીઓ)ને નિયમિત કૌટુંબિક સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પૂરી પાડનાર વિનાનાં લોકોની ભલામણ કરે છે કે જેઓ પોતાનાં સમુદાયમાં નવા દરદીઓને સ્વીકારી રહ્યા હોય.

1-800-445-1822

[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)

હેલ્થ કેઅર ઓપ્શન્સ (સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વિકલ્પો) એ એક એવો એક-સ્થાનવાળો માહિતીનો સ્ત્રોત છે કે જે તમને કહી શકે કે તમારા સમુદાયમાં તાત્કાલિકપણે સ્વાસ્થ્ય સંભાળને ક્યાં શોધવી જોઈએ. હેલ્થ કેઅર ઓપ્શન્સ (સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વિકલ્પો) પ્રાથમિક સારવારનાં સ્ત્રોતોની સૂચિ પૂરી પાડે છે, કે જેમાં અર્જન્ટ કેઅર સેન્ટર્સ (તાકીદનાં સંભાળ કેંદ્રો), વૉક-ઇન (માનસિક રોગ/માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે કોઈ સુનિશ્ચિત થયેલ નિમણૂક વિના મુલાકાત લેવી)/આઉટર-અવર્સ ક્લિનિક્સ (સવારનાં નવથી સાંજનાં પાચનાં નિયમિત સમય પછી સાંજનાં પાંચથી રાતનાં આઠની મુલાકાત લેવી), નર્સ પ્રેક્ટિશનર-લેડ ક્લિનિક્સ (પરિચારિકા વ્યવસાયીઓની દોરવણીથી ચાલતા ચિકિત્સાલયો), ફેમિલી હેલ્થ ટીમ્સ (પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રત્યેનો એવો અભિગમ ધરાવતી કૌટુંબિક સ્વાસ્થ્ય ટુકડીઓ કે જે દર્દી માટે શ્રેષ્ઠતમ સંભાળની ગુણવત્તા પૂરી પાડવા કાજે વિભિન્ન સ્વાસ્થ્ય સેવાને પૂરા પાડનારાઓને એક મંચ પર એકત્રિત કરે છે) અને કમ્યુનિટી હેલ્થ સેન્ટર્સ (સમુદાય સ્વાસ્થ્ય કેંદ્રો)નો સમાવેશ થાય છે.

1-866-330-6206

[www.ontario.ca/healthcareoptions](http://www.ontario.ca/healthcareoptions)

## લોક સ્વાસ્થ્ય

### લોક સ્વાસ્થ્ય એકમો

પબ્લિક હેલ્થ યુનિટ્સ (લોક સ્વાસ્થ્ય એકમો) સ્વાસ્થ્ય, કે જેમાં તંદુરસ્ત જીવનશૈલીઓ, સંચારી રોગ નિયંત્રણ અને રોગ-પ્રતિરક્ષણનો સમાવેશ થાય છે, વિશે વધુ જાણવા માટે તમામ વયનાં ઓન્ટારિયોનોને મદદ કરવા માટે સ્વાસ્થ્ય પ્રોત્સાહન અને રોગ નિવારણનાં કાર્યક્રમો રજૂ કરે છે.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/page/public-health-units

## કોલનકેન્સરચેક (મોટાં આંતરડાંની તપાસ)

આ કાર્યક્રમ એવો પ્રથમ પ્રાંત-વ્યાપી, સંયોજિત રોગ શોધવાની પદ્ધતિનો કાર્યક્રમ છે કે જે રોગ શોધવાની પદ્ધતિનાં દરોમાં વૃદ્ધિ કરવા તેમજ એવા કોલોરેક્ટલ કેન્સર (બૃહતાંત્રમળાશાયી કર્કરોગ)માંથી મૃત્યુને ઘટાડવા માટે રચના કરવામાં આવ્યો છે, કે જે જો વહેલો શોધી કાઢવામાં આવે તો અત્યંત સાધ્ય છે. ઓન્ટારિઓ વિશ્વમાં કોલોરેક્ટલ કેન્સર (બૃહતાંત્રમળાશાયી કર્કરોગ)નાં સૌથી ઉચ્ચતમ દરો ધરાવતા દેશોમાંનો એક દેશ છે. એ બાબતેની ખાતરી રાખો કે તમે જોખમનાં પરિબળો વિશે જાણો છો:

- શું તમે 50 અને 74 વર્ષ વચ્ચેની વયનાં છો?
- શું તમે ઊંચી ચરબીવાળો, ઓછા રેસાવાળો ખોરાક લો છો?
- શું તમે ધૂમ્રપાન કરનારા વ્યક્તિ છો?
- શું તમે અતિશય પ્રમાણમાં મદાર્ક લો છો?
- શું તમે શારીરિક રીતે નિષ્ક્રિય છો?
- શું તમે સ્થૂલ શરીર ધરાવો છો?
- શું તમે કોલોરેક્ટલ કેન્સર (બૃહતાંત્રમળાશાયી કર્કરોગ)નો પારિવારિક ઇતિહાસ ધરાવો છો, વિશેષ કરીને મા-બાપ, બાળક કે ભાઈ-બહેન?
- શું તમે ઇન્ફ્લેમટરી બાવલ ડિઝિઝ (સોજો ચડાવનાર આંતરડાના રોગ) (અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોન્ઝ ડિઝિઝ) (મોટા આંતરડાનો ચાંદાનો સોજો અથવા પ્રાદેશિક આંતરડાનો સોજો)થી પીડાવ છો?

જો તમે આ પ્રશ્નોમાંનાં કોઈપણ પ્રશ્ન માટે ‘હા’નો જવાબ આપ્યો હોય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર (પરિચારિકા વ્યવસાયી) તમારા કોલોરેક્ટલ કેન્સર (બૃહતાંત્રમળાશાયી કર્કરોગ)નાં જોખમને ઘટાડવા માટે તમને મદદ કરી શકે છે અને આ રોગને વહેલો શોધી કાઢવા માટેની યોગ્ય રોગ શોધવાની પદ્ધતિઓ માટે ભલામણ કરી શકે છે.

1-866-410-5853

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/coloncancercheck

## મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)

મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) એક એવો ગંભીર રોગ છે, કે જો તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે,તો તે એક ગંભીર, લાંબાગાળાની સ્વાસ્થ્યને લગતી જટિલતાઓમાં પરિણમી શકે છે, જેમાં હૃદય અને મૂત્રપિંડનો રોગ, અક્ષમ બનાવનાર રક્તજ મૂર્છાનો ઓચિંતો હુમલો, અંધત્વ અને અંગવિચ્છેદનનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે ડાયાબિટીઝ 1 ને અટકાવી શકાતો નથી, ડાયાબિટીઝ 2 ને સ્વસ્થ આહાર, વજન બાબતે વ્યવસ્થા અને કસરતથી અટકાવી શકાય છે. યોગ્ય જીવનશૈલીની પસંદગીઓ વડે, બન્ને પ્રકારનાં ડાયાબિટીઝને બરાબર

કાબૂમાં રાખી શકાય છે. મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)નાં શરૂઆતનાં ચિહ્નને ગંભીરતાથી લેવા જોઈએ. લોહીમાં શુગરની (ખાંડની) તપાસ કરાવવા માટે ડૉક્ટરને મળો.

શરૂનાં ચિહ્નમાં સામેલ છે:

- વધુ તરસ લાગવી
- વારંવાર પેશાબ કરવો
- અચાનક વજનમાં ફેરફાર, કાં તો વધી જવું અથવા ઘટવું
- શક્તિનો અભાવ અથવા સામાન્ય કરતાં વધુ થાકેલ હોવું
- ઝાંખી દૃષ્ટિ
- ચેપો કે જે વારંવાર થાય છે અથવા ફરી ફરીને આવે છે
- ઈજાઓ, જેમ કે કાપાઓ અને ઉઝરડાઓ, કે જે મટવામાં ધીમી હોય છે
- કળતર અથવા તમારા હોથોમાં કે પગોમાં કોઈ અસર ન થવી
- શિશ્નનું ઉત્થાન થવામાં કે જાળવી રાખવામાં મુશ્કેલી પડવી.

મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)નાં પરીક્ષણો, અટકાવવા માટેનાં સૂચનો અને મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ને તમે વધુ અસરકારકતાથી કેવી રીતે જાળવી શકો તે વિશે વધુ જાણવા માટે નીચે આપેલ સંસ્થાઓનો સંપર્ક કરો.

ઓન્ટારિઓ ડાયબીટીઝ સ્ટ્રેટજી

[www.ontario.ca/diabetes](http://www.ontario.ca/diabetes)

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/ru4](http://www.ontario.ca/ru4)

કેનેડિયન ડાયબીટીઝ અસોસિએશન

1-800-BANTING (1-800-226-8464)

[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

### **બોન મિનરલ ડેન્સિટી ટેસ્ટિંગ (અસ્થિ ખનિજ ઘનત્વ પરીક્ષણ)**

ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (અસ્થિસુષિરતા) એક એવો રોગ છે કે જે નાજુક હાડકાં અને અસ્થિભંગનું વધુ જોખમ સરજી શકે છે. ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (અસ્થિસુષિરતા)ને કારણે બોન મિનરલ ડેન્સિટી ટેસ્ટિંગ (અસ્થિ ખનિજ ઘનત્વ પરીક્ષણ) અસ્થિ નુકસાનને માપી શકે છે. આ પરિણામો તમને અને તમારા ડૉક્ટરને ભવિષ્યનાં ફેક્ટર બાબતેનાં તમારા જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવામાં, તબીબી સારવારની જરૂરિયાતને નક્કી કરવામાં અને પ્રવર્તમાન સારવારની સફળતાની દેખરેખ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે. જે-જે વ્યક્તિઓ ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (અસ્થિસુષિરતા) અને ભવિષ્યમાં ફેક્ટર માટે વધુ જોખમ ધરાવતા હોય તેમને માટે વાર્ષિક બોન મિનરલ ડેન્સિટી ટેસ્ટિંગ (અસ્થિ ખનિજ ઘનત્વ પરીક્ષણ) તેમજ ઓછું જોખમ ધરાવતા વ્યક્તિઓ માટે ઓછી વારંવારતાનાં પરીક્ષણ ઓ.એચ.આ.પી. આવરી લે છે.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/ru5

ઓસ્ટિઓપોરોસિસ સોસાઇટી ઓફ કેનેડા

1-800-463-6842

www.osteoporosis.ca

## ઈમ્યુનાઈઝેશન્સ (રોગ-પ્રતિરક્ષણો)

ઈમ્યુનાઈઝેશન્સ (રોગ-પ્રતિરક્ષણો) જીવન બચાવવામાં અને ગંભીર બીમારીઓને રોકવામાં મદદ કરે છે. જો એ બાબતેની ખાતરી રાખી હોય કે તમે તમારા રોગ-પ્રતિરક્ષણો માટે અદ્યતનિત થયા છો, તો તે તમને તથા તમારા નજીકનાં સંબંધીઓને કેટલાક રોગો સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જે લોકો 65 વર્ષથી વધુ વય ધરાવે છે તેઓ ઇન્ફ્લુએન્ઝા (શરદી સાથેનો એક જાતનો ચેપી તાવ જેમાં શરીર આખું દુખે છે) તેમજ ન્યૂમોનિયા (ફેફસાંનો સોજો કે દાહ, એનાથી આવતો જ્વર, તાવ)માંથી જટિલતાઓ થવાનું વધુ જોખમ હોય છે. આનાં પરિણામે, વરિષ્ઠો માટે એ જરૂરી છે કે દર વર્ષે ઇન્ફ્લુએન્ઝાની મોસમ શરૂ થાય એ પહેલાં, ખાસ કરીને ઓક્ટોબરમાં, એક વિના મૂલ્યની ફ્લૂની (ઇન્ફ્લુએન્ઝાની) રસી મૂકાવે. પ્રતિરક્ષિત થવા માટે મોટા ભાગનાં વરિષ્ઠોને ન્યૂમોનિયાની રસી એક જ વાર લેવાની જરૂર હોય છે અને તે પણ વર્ષમાં કોઈપણ સમયે આપી શકાય છે. તમારા રોગ-પ્રતિરક્ષણો અદ્યતનિત છે તેની ખાતરી કરવા માટે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારા સાથે વાત કરો.

## એચ.આઈ.વી. સારવાર

કેનેડિયન એ.આઈ.ડી.એસ. ટ્રીટમેન્ટ ઇન્ફર્મેશન એક્સચેન્જ (કેનેડાની એઈડ્ઝ સારવારની માહિતી મેળવવા માટેનો વિનિમય) એ એચ.આઈ.વી. (માનવ પ્રતિકાર ઉણપ વિષાણુ) અને હેપટાઇટિસ સી. (યકૃતનો દાહ કે સોજો) બાબતેની પ્રવર્તમાન, નિષ્પક્ષપાતવાળી માહિતી માટેનો કેનેડાનો સ્ત્રોત છે. જે-જે લોકો એચ.આઈ.વી. અથવા હેપટાઇટિસ સી. ધરાવવા સાથે જીવી રહ્યા હોય, અથવા જોખમ હોય તેવા સમુદાયોમાં રહેતા હોય, સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારાઓ અને સમુદાયની સંસ્થાઓને આ સંસ્થા ચેપને ઘટાડવા માટે તેમજ જીવનની ગુણવત્તાને સુધારવા માટે જ્ઞાન, સ્ત્રોતો અને નિષ્ણાત જાણકારી પૂરી પાડે છે.

1-800-263-1638

www.catie.ca

જે-જે લોકો સમુદાયમાં એચ.આઈ.વી./એઈડ્ઝ ધરાવવા સાથે જીવી રહ્યા હોય તેઓને કેનેડિયન એઈડ્ઝ સોસાઇટી અને ધ ઓન્ટારિઓ એચ.આઈ.વી. ટ્રીટમેન્ટ નેટવર્ક એચ.આઈ.વી./એઈડ્ઝનાં સંશોધન અને શિક્ષણને પ્રોત્સાહિત કરે છે તેમજ ટેકો પૂરો પાડે છે. 2-સ્પિરિટેડ પીપલ ઓફ ધ 1st નેશન્સની સંસ્થા, કે જે ટોરોન્ટોમાં મૂળ નિવાસી આદિવાસીઓ, ગે (સમલિંગી પુરુષ), લેસ્બિયન (સમલિંગી સ્ત્રી), બાયસેક્સ્યુઅલ (ઉભયલિંગી) અને ટ્રાન્સજેન્ડર (જાતિરૂપાંતરિત) લોકોની સેવા કરે છે, જે એચ.આઈ.વી./એઈડ્ઝ ધરાવવા સાથે જીવી રહ્યા હોય અને તેનાં દ્વારા અસરગ્રસ્ત હોય તેનાં માટે તેમજ 2-સ્પિરિટેડ પીપલ અને અન્યોં માટે તે એવા કાર્યક્રમો અને સેવાઓ માટેની તક આપે છે કે જેમાં એચ.આઈ.વી./એઈડ્ઝનું શિક્ષણ, આગળ પ્રસરણ, રોક, ટેકો અને સલાહનો સમાવેશ થાય છે.

ધ કેનેડિયન એઈડ્ઝ સોસાઇટી  
1-800-499-1986  
www.cdn aids.ca

ધ ઓન્ટારિઓ એચ.આઈ.વી. ટ્રીટમેન્ટ નેટવર્ક  
1-877-743 6486  
www.oh tn.on.ca

2-સ્પિરિટેડ પીપલ ઓફ ધ 1st નેશન્સ (પ્રથમ રાષ્ટ્રોનાં બે જુસ્સાવાળા લોકો)  
416-944-9300  
www.2spirits.com

## ઓન્ટારિઓ હેલ્થ ઇન્શ્યોરન્સ પ્લાન (ઓ.એચ.આઈ.પી.) (ઓન્ટારિઓ સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજના)

ઓ.એચ.આ.પી. એવી વ્યાપક શ્રેણીમાં સ્વાસ્થ્ય સેવાઓને આવરી લે છે કે જે તબીબી રીતે જરૂરી હોય. ઓન્ટારિઓનાં એક નિવાસી તરીકે, તમારી પાસે કાયદેસરનું ઓન્ટારિઓ હેલ્થ કાર્ડ (ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા) એ દર્શાવવા માટે હોવું જોઈએ કે તમે ઓ.એચ.આ.પી. દ્વારા ચૂકવવામાં આવતી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ માટે હકદાર છો.

### પાત્રતા

સામાન્ય રીતે, ઓન્ટારિઓનાં એક નિવાસી તરીકે, તમે ઓ.એચ.આ.પી. અન્વયે પ્રાંતીય રીતે ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવતા સ્વાસ્થ્ય આવરણ માટે તમે પાત્ર તો બની શકો છો, જો તમે:

- કેનેડિયન નાગરિક હો, કાયમી નિવાસી હો અથવા ઓન્ટારિઓનાં સ્વાસ્થ્ય વીમા ધારા અન્વયે પ્રસ્થાપિત કરેલ ઓ.એચ.આ.પી. માટે પાત્ર ધરાવતા કેનેડાનાં નવા આવનારા જૂથોમાંનાં એક જૂથ હો
- કોઈપણ 12-માસનાં સમયગાળા દરમિયાન ઓન્ટારિઓમાં 153 દિવસો માટે શારીરિક રીતે ઉપસ્થિત હો
- પ્રાંતમાં નિવાસસ્થાન સ્થાપિત કર્યા પછી તાત્કાલિક પ્રથમ 183 દિવસોમાંથી ઓછામાં ઓછા 153 દિવસો માટે ઓન્ટારિઓમાં શારીરિક રીતે ઉપસ્થિત હો
- ઓન્ટારિઓમાં તમારું મુખ્ય નિવાસસ્થાન બનાવો.

તમે ઓન્ટારિઓમાં નિવાસસ્થાન સ્થાપિત કર્યા પછીનાં ત્રણ મહિનાની તારીખથી સામાન્ય રીતે ઓ. એચ.આ.પી. આવરણ શરૂ થાય છે. જો તમે નવા અથવા પાછા ફરતા નિવાસી હો, તો તમને ભારપૂર્વક રીતે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે કે જો ઓ.એચ.આ.પી.ની રાહ જોવાનાં સમયગાળા દરમિયાન તમે બિમાર પડો તો તમારે ખાનગી સ્વાસ્થ્ય વીમાને ખરીદવું જોઈએ.

### ઓન્ટારિઓ હેલ્થ કાર્ડ (ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા)

ઓન્ટારિઓ હેલ્થ ઇન્શ્યોરન્સ પ્લાન (ઓ.એચ.આઈ.પી.) (ઓન્ટારિઓ સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજના) દ્વારા ચૂકવવામાં આવતી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ માટે ઓન્ટારિઓનાં નિવાસીઓ પાત્ર છે તે દર્શાવવા માટે તેઓ પાસે કાયદેસરનું સ્વાસ્થ્ય પત્રક હોવું જોઈએ. એવી શરત કે પત્રક કાયદેસરનું છે અને તમે તેને

ધરાવો છો વીમો ઉતરાવેલ સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સુધીની પહોંચ મેળવવા માટે કાં તો ફોટો સ્વાસ્થ્ય પત્રક અથવા તો લાલ અને સફેદ સ્વાસ્થ્ય પત્રક સ્વીકૃત છે. તમારા સ્વાસ્થ્ય પત્રકને માત્ર સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ સુધીની પહોંચ મેળવવા માટે જ ઉપયોગ કરી શકાય છે. તમે જ્યારે સેવાઓને પ્રાપ્ત કરો અથવા મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (સ્વાસ્થ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય)ને બતાવવાનું થાય તેનાં સિવાય તમારો પત્રક કોઈને બતાવશો નહીં કે સ્વાસ્થ્ય પત્રક નંબર કોઈપણ વ્યક્તિને આપશો નહીં સિવાય કે તે સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારા વ્યક્તિને બતાવવા બાબતે હોય.

તમારા ફોટો હેલ્થ કાર્ડ (ફોટો સ્વાસ્થ્ય પત્રક) પાસે એવી સમાપ્તિની તારીખ હોય છે કે જે તમારા જન્મદિવસ સાથે મેળ ખાતો હોય. તમારે તમારા પત્રકને નવીકરણ કરવા માટે સર્વિસઓન્ટારિઓ કેંદ્રની મુલાકાત લેવાની જરૂર પડશે અને અન્ય ફોટો લેવરાવવાનો રહેશે. ફોટો હેલ્થ કાર્ડ્સ (ફોટો સ્વાસ્થ્ય પત્રકો) માટેની રિન્યુઅલ નોટિસો (નવીકરણ સૂચનાઓ) તમારા પત્રકની સામે દર્શાવાતી સમાપ્તિની તારીખ કરતાં અંદાજે બે મહિના પહેલાં મેઈલ કરવામાં આવે છે, પરંતુ તમે આ સમાપ્તિની તારીખ કરતાં પહેલાં છ મહિના સુધી નવીકરણ કરાવી શકો છો. લાલ અને સફેદ સ્વાસ્થ્ય પત્રકો સમાપ્તિની તારીખ ધરાવતા નથી. જો તમે 80 અથવા વધુ વર્ષની વયનાં હો, તો તમારી પાસે મેઈલ દ્વારા નવીકરણ કરવાનો વિકલ્પ છે, પરંતુ તમારું નવું સ્વાસ્થ્ય પત્રક તમારો ફોટો કે સહીને સામેલ નહીં કરે.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/exi2

### શું-શું આવરી લેવામાં આવે છે

- ચિકિત્સક સેવાઓ: તમારા ચિકિત્સકો દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવનાર તમામ તબીબી રીતે જરૂરી વીમો ઉતરાવેલ સેવાઓ મંત્રાલય આવરી લે છે. જો તમે મુલાકાત ચૂકી જાવ અથવા તમારું સ્વાસ્થ્ય પત્રક કાયદેસરનું ન હોય તો ચિકિત્સકો બિનવીમાકૃત સેવાઓ (જેમ કે જરૂરી બીમારીની નોંધ) માટે તમને બિલ (ખર્ચ-વસૂલાત) આપી શકે છે.
- અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારાઓ તરફથી સેવાઓ: પોડિઆટ્રિસ્ટ્સ (હાથ, પગ, વગેરેની ઉપચાર પદ્ધતિનાં નિષ્ણાત) દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ ઓ.એચ.આ.પી. અન્વયે આંશિક રીતે આવરી લેવામાં આવે છે. અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારાઓની સેવાઓ, જેમ કે અંગ વ્યાયામ ચિકિત્સકો, માટેનો તમારે પૂર્ણ અથવા આંશિક ખર્ચ ચૂકવવાની જરૂર પડી શકે છે. અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારાઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ બાબતે જો તમારે પ્રશ્નો હોય, તો મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (સ્વાસ્થ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય)નો સંપર્ક કરો.
- હોસ્પિટલમાં દાંતને લગતી સેવાઓ: જ્યારે હોસ્પિટલમાં કરવામાં આવતી હોય ત્યારે કેટલીક દાંતની શસ્ત્રક્રિયા માટે ઓ.એચ.આ.પી. ચૂકવણી કરે છે. તમારે દંત ચિકિત્સકનાં કાર્યાલયમાં નિયમિત દાંતને લગતી સેવાનાં ખર્ચ માટેની ચૂકવણી કરવી જ પડે.
- આંખોની સંભાળ: 20ની નીચે અને 65 વર્ષથી વધુ વયનાં લોકો માટે વાર્ષિક આંખનાં પરીક્ષણને આવરી લેવાય છે. ઓ.એચ.આ.પી.-વીમો ઉતરાવેલ આંખનું પરીક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા માટે અમુક સ્થિતિઓ ધરાવતા 20-64ની વય ધરાવતા દર્દીઓ પોત-પોતાનાં ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ (દૃષ્ટિમિતિજ્ઞો (નેત્ર તદ્દન્યો)) અથવા ચિકિત્સક પાસે સીધા જ જઈ શકે છે. વધુ જાણવા માટે તમારા પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારાઓ સાથે વાત કરો. જો તમે ઓન્ટારિઓ ડિસબિલિટિ સર્વિસ પ્રોગ્રામ

(ઓન્ટારિઓ અશક્તતા આધારરૂપ કાર્યક્રમ), ઓન્ટારિઓ વર્કસ (ઓન્ટારિઓનાં કાર્યો) અથવા ફેમિલી બેનિફિટ્સ પ્રોગ્રામ (કૌટુંબિક લાભ માટેનો કાર્યક્રમ) અન્વયે સહાયતા પ્રાપ્ત કરી રહ્યા હો, તો દર બે વર્ષે એક વાર માટે તમે નિયમિત આંખનાં પરીક્ષણો માટે આવરી લેવામાં આવો છો.

- **નોર્થર્ન હેલ્થ ટ્રેવલ ગ્રાન્ટ:** જો તમે ઉત્તરીય ઓન્ટારિઓમાં રહેતા હો અને વિશેષતા તબીબી સંભાળ માટે તમારે લાંબા અંતરોની મુસાફરી કરવાની જરૂર પડે તો, તમે કદાચ આ અનુદાન માટે પાત્ર હોઈ શકો છો.  
1-800-461-4006
- **કેનેડાનાં અન્ય પ્રાંતો અને પ્રદેશોમાં સેવાઓ:** સમગ્ર કેનેડામાં તમારા ઓન્ટારિઓ હેલ્થ (ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય) આવરણનાં લાભોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. તમે જેની મુલાકાત લઈ રહ્યા છો તે પ્રાંત અથવા પ્રદેશ સામાન્ય રીતે ઓન્ટારિઓને સીધું જ બિલ (ખર્ચ-વસૂલાત) કરશે. જો તમે કેનેડાનાં અન્ય ભાગમાં તમે પ્રાપ્ત કરી હોય તેવી સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે ચૂકવણી કરવાની આવે તો વળતર માટેની ગણના થવા માટે તમારા સ્થાનિક મંત્રાલયના કાર્યાલય પર તમારી પહોંચોને સમર્પિત કરો. ઔષધનિર્માતાઓ પાસેથી પ્રિસ્ક્રિપ્શન ડ્રગ્સ (ઔષધનિર્દેશિત દવાઓ), ગૃહ સંભાળ સેવાઓ, એમ્બ્યુલન્સ (ઘાયલ કે માંદા વ્યક્તિઓ માટેની ગાડી) સેવાઓ તેમજ અન્ય પ્રાંતો અને પ્રદેશોમાં પૂરી પાડવામાં આવતી લાંબાગાળાની સંભાળ સેવાઓને આવરી લેવાતી નથી.
- **કેનેડા બહારની સેવાઓ:** કેનેડાની બહાર મુસાફરી કરતા લોકો માટે મંત્રાલય અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાની સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટે એક સુયોજિત દરની ચૂકવણી કરે છે. એમ્બ્યુલન્સ (ઘાયલ કે માંદા વ્યક્તિઓ માટેની ગાડી) સેવાઓને આવરી લેવામાં આવતી નથી. જો તમે કેનેડાની બહાર મુસાફરી કરી રહ્યા હો, તો તમને વધારાનાં વીમાની ખરીદી કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે કારણ કે વિદેશમાં પૂરી પાડવામાં આવતી ઘણી અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાની સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ ઓ.એચ.આ.પી. કદાચ ચૂકવણી કરી શકે તેનાં કરતાં પણ ઘણી વધુ ખર્ચાળ હોય છે.

## મેડ્સચેક (MedsCheck)

વિના મૂલ્યનો આ કાર્યક્રમ તમારી દવા-ચિકી, ઓવર ધ કાઉન્ટર (ડૉક્ટરની દવા-ચિકી વિના કાયદેસર વેચી શકાય તેવી દવાઓ) અને વૈકલ્પિક દવાઓ એકબીજાને કદાચ અસર કરતી હશે કે કેમ તે જાણવા માટે ઔષધનિર્માતા સાથે વાર્ષિક 20 થી 30 મિનિટની ચર્ચા કરવા માટેની અનુસૂચિ યોજવા દે છે. જો તમે ઓન્ટારિઓનાં નિવાસી હો અને દીર્ઘકાલીન સ્થિતિ માટે ઓછામાં ઓછી ત્રણ નિર્ધારિત દવાઓ લેતા હો, તો તમારી તમામ દવાઓ બાબતે કેવી રીતે સંભાળ લેવી તે જાણવા માટે મેડ્સચેક તમને મદદ કરી શકે છે. જે-જે ઓન્ટારિઓનાં લોકો મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)થી પીડાઈ રહ્યા છે, લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોનાં નિવાસીઓ માટે અને જે-જે લોકો ઔષધશાળાની મુલાકાત લેવા માટે અસર્મથ છે તેઓ માટે પણ મેડ્સચેક કાર્યક્રમો છે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (સ્વાસ્થ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય)

1-866-255-6701

TTY: 1-800-387-5599

[www.ontario.ca/medscheck](http://www.ontario.ca/medscheck)



## ઓન્ટારિઓ ડ્રગ બેનિફિટ (ઓ.ડી.બી.) પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓમાં દવાનાં લાભનો કાર્યક્રમ)

જો તમે 65 અથવા વધુ વર્ષની વયનાં હો, અને કાયદેસરનું સ્વાસ્થ્ય પત્રક ધરાવતા હો, તો તમે ઓ. ડી.બી.નાં કાર્યક્રમ માટે પાત્ર છો. તમારે આવરણ માટે અરજી કરવાની જરૂર નથી. જો મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (સ્વાસ્થ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય) પાસે તમારું સાચું મેઈલિંગ અફ્રેસ (ટપાલ રવાનગી સરનામું) તો તમે 65 વર્ષ પૂર્ણ કરો તેનાં બે મહિના પહેલાં તમારી ઓ.ડી.બી.ની પાત્રતા વિશે જાણ કરતો એક પત્ર પ્રાપ્ત કરશો.

તમે 65 વર્ષ પૂર્ણ કરો પછી મહિનાનાં પ્રથમ દિવસથી તમારા લાભો શરૂ થશે. એ તબક્કે તમે ફક્ત તમારી દવા-ચિઠ્ઠી અને તમારા સ્વાસ્થ્ય પત્રકને લઈ ઔષધશાળા જઈને ઔષધનિર્માતાને કહો કે તમે ઓ.ડી.બી.નાં કાર્યક્રમ માટે પાત્ર છો. તમારા ઔષધનિર્માતા સરકારની હેલ્થ નેટવર્ક સિસ્ટમ (સ્વાસ્થ્ય માળખાંની પદ્ધતિ) પર તમારી પાત્રતાની ચકાસણી કરશે. જો તમે સરનામું બદલાવો, તો તમારે મંત્રાલયને જાણ કરવી જ પડે. તમે તમારા સરનામુંને [www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange) સ્થિત ઓનલાઈન અથવા સર્વિસઓન્ટારિઓ કેંદ્ર સ્થિત અધિનિત કરી શકો છો.

### સહ-ચૂકવણીઓ અને કપાતપાત્રો

ઓ.ડી.બી. લાભનું વર્ષ પહેલી ઓગસ્ટથી શરૂ થાય છે. મોટા ભાગનાં વરિષ્ઠો પોતાની ઔષધશાળા સ્થિત દવા-ચિઠ્ઠી ઔષધિનાં ખર્ચાઓ (કપાતપાત્ર)નાં પ્રથમ \$100 ની ચૂકવણી કરશે. માન્ય દવા-ચિઠ્ઠીનાં ઉત્પાદનોની ખરીદી કરવા દ્વારા તમે તમારા કપાતપાત્રની ચૂકવણી કરી શકો છો. એક વાર કપાતપાત્રની ચૂકવણી થઈ જાય એટલે ભરવામાં આવેલ (સહ-ચૂકવણી) પ્રત્યેક માન્ય દવા-ચિઠ્ઠી માટે વરિષ્ઠોને ત્યાર પછી \$6.11 જેટલી ચૂકવણી કરવાનું કહેવામાં આવશે.

સિનિયર્સ કો-પેમેન્ટ પ્રોગ્રામ (વરિષ્ઠો માટેની સહ-ચૂકવણીનો કાર્યક્રમ) અન્વયે, ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો પણ પોતાનું કપાતપાત્ર જતું કરવા તેમજ માન્ય ઉત્પાદન માટેની દવા-ચિઠ્ઠીને ભરવા માટે પોતાની સહ-ચૂકવણી \$2.00 જેટલી ઘટાડી શકે છે. તમારે આ કાર્યક્રમ માટે અરજી કરવાની જરૂર પડે છે. અરજીનાં સટ માટે, તમારી સ્થાનિક ઔષધશાળાને પૂછો, 1-800-575-5386 પર કોલ કરો અથવા [www.ontario.ca/ru6](http://www.ontario.ca/ru6) ની મુલાકાત લો.

### શું-શું આવરી લેવામાં આવે છે

ઓ.ડી.બી. કાર્યક્રમ 3,800થી વધુ દવા-ચિઠ્ઠી ઔષધ ઉત્પાદનોનાં મોટા ભાગનાં ખર્ચાને આવરી લે છે, જેમાં કેટલાંકને ઓન્ટારિઓ ડ્રગ બેનિફિટ ડ્રોમ્બ્યુલરિ/કમ્પોરટિવ ડ્રગ ઇન્ડેક્સ (ઔષધિ લેવાનાં લાભ માટે દવાનાં ઓસડિયાંની સૂચિ/તુલનાત્મક ઔષધિ માટેની અનુક્રમણિકા)માં સૂચિત કરવામાં આવ્યાં છે. લાયક બનવા માટે, ઓન્ટારિઓનો ડોક્ટર અથવા અન્ય અધિકૃત દવા-ચિઠ્ઠી લાખી આપનાર વ્યક્તિએ ઔષધિઓ માટેની દવા-ચિઠ્ઠી લાખી આપી હોવી જોઈએ અને તમારે તેને એવા અધિકૃત ઓન્ટારિઓની ઔષધશાળામાંથી અથવા ઓન્ટારિઓનાં ડોક્ટર પાસેથી ખરીદવી જોઈએ કે જેની પાસે દવા-ચિઠ્ઠી ઔષધ ઉત્પાદનોને વેચવાનો પરવાનો હોય અને તે મંત્રાલયની હેલ્થ નેટવર્ક સિસ્ટમ (સ્વાસ્થ્ય માળખાંની પદ્ધતિ) સાથે જોડાયેલ હોય.



ઓ.ડી.બી. કાર્યક્રમ દ્વારા નીચે મુજબનાં ઉત્પાદનોને આવરી લેવામાં આવ્યાં નથી:

- એવી દવા-ચિકીત્સા ઔષધિઓ કે જેને તમે ઓન્ટારિઓ બહારથી ખરીદો
- જો ડૉક્ટર મંત્રાલયની હેલ્થ નેટવર્ક સિસ્ટમ (સ્વાસ્થ્ય માળખાંની પદ્ધતિ) સાથે જોડાયેલ ન હોય તો એવી દવા-ચિકીત્સા ઔષધિઓ કે જેને તમે તમારા ડૉક્ટરનાં કાર્યાલયેથી ખરીદો
- પિચકારીઓ અને અન્ય મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ને લગતા પુરવઠાઓ, જેમ કે, લાન્સિટ્સ (દાક્ટરનાં નસ્તરો) અને ગ્લુકોમીટર્સ (શર્કરામાપકો), આંખોનાં ચશ્મા, દાંતનાં બનાવટી ચોખ્ખાં, શ્રવણસહાયક સાધનો અથવા ઘૂંટણોમાં સંકોચન.

એકદમ વિશેષ કિસ્સાઓમાં, ઇક્સેપ્શનલ એક્સેસ પ્રોગ્રામ (અપવાદરૂપ પ્રવેશ કાર્યક્રમ) કદાચ એવા ઔષધિઓને આવરી લઈ શકે છે કે જે માન્ય ઓ.ડી.બી.ની સૂચિમાં નથી. તમારા વત્તી ડૉક્ટરે આ કાર્યક્રમ માટે અરજી કરવી જોઈએ.

### મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ના પરીક્ષણ માટેનાં એજન્ટ્સ

આ એવા ઉત્પાદનો છે કે જેને મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)વાળા દર્દીઓ પોતાનાં પેશાબમાં બ્લડ શુગરનાં સ્તરો અને કીટોન (ચરબીયુક્ત તેજાબની ચયાપચયનાં ભાગરૂપે સામાન્ય રીતે યકૃત દ્વારા ઉત્પન્ન થતું સેન્દ્રિય સંયોજન)નાં સ્તરોનું પરીક્ષણ કરાવવા માટે ઉપયોગમાં લે છે. જો ઓ.ડી.બી. કાર્યક્રમ વડે તમે આવરણ માટે પાત્ર હો, મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) ધરાવતા હો તેમજ ઓન્ટારિઓનાં ડૉક્ટર પાસેથી માન્ય મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ના પરીક્ષણમાં અસરકારક વસ્તુ માટેની દવા-ચિકીત્સા ધરાવતા હો, તો મંત્રાલયની માન્ય સૂચિમાં મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ના પરીક્ષણમાં અસરકારક વસ્તુઓ માટેનાં ખર્ચાઓને આ કાર્યક્રમ આવરી લે છે.

ઓન્ટારિઓ ડ્રગ બેનિફિટ પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓમાં દવાનાં લાભનો કાર્યક્રમ)

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/h8h](http://www.ontario.ca/h8h)

### દાંતની કાળજી

ભલે તમારે દાંતનાં ડૉક્ટરનાં કાર્યલયમાં નિયમિત દાંતને લગતી સેવાઓનાં ખર્ચ માટે ચૂકવણી કરવી પડે, ઓ.એચ.આ.પી. એવી કેટલીક દંત શસ્ત્રક્રિયાને આવરી લે છે કે જે તબીબી જરૂરિયાત દ્વારા હોસ્પિટલમાં પૂરી પડાવવી જોઈએ. જો તમે લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોનાં નિવાસી હો, તો પ્રવેશ મેળવવાની સાથે તમારા દાંતોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં આવશે અને તમે લાયકાત ધરાવતા દાંતનાં વ્યવસાયીઓ દ્વારા ફી-ફોર-સર્વિસ (અલગથી ફી લઈને અપાતી સેવાઓ)નાં ધોરણે ચાલી રહેલી મુખની સંભાળ પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમારી સંસ્થા દ્વારા પૂરી પાડવામાં ન આવતી હોય તેવી સારવાર અથવા સેવાઓની તમારે જરૂર હોય, તો તમારી પસંદગી મુજબનાં દાંતનાં ડૉક્ટર અથવા અન્ય વ્યવસાયીને ભલામણ કરાશે. તમારે અથવા તમારા પ્રતિનિધિએ આ સેવાઓને અધિકૃત બનાવીને તેને માટેની ચૂકવણી કરવી જોઈએ.

દાંતની કાળજી માટે કેટલીક નગરપાલિકાઓએ ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો માટે નાણાંકીય સહાય પૂરી પાડવી જોઈએ. તમારા નગરપાલિકાનાં, પ્રાદેશિક અથવા જીલ્લાનાં કાર્યાલયોમાં 2-1-1 પર કોલ કરવા દ્વારા તમે વધુ જાણી શકો છો.

વધુમાં, યુનિવર્સિટી ઓફ ટોરોન્ટો, જ્યોર્જ બ્રાઉન અને વેસ્ટર્ન યુનિવર્સિટી સ્થિત દાંત માટેનાં શિક્ષકો એવી ફી લઈને દાંતને લગતી સેવાઓ પૂરી પાડે છે કે જે ખાનગી દાંતનાં ડોક્ટરો કરતાં સામાન્ય રીતે ઘણી ઓછી હોય છે. વધુ માહિતી માટે [www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics](http://www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics), [www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic](http://www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic) અથવા તો [www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental\\_clinics/docs](http://www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental_clinics/docs) ની મુલાકાત લો.

ઓન્ટારિઓ ડેન્ટલ અસોસિએશન (ઓન્ટારિઓ દંત મંડળ) વરિષ્ઠો માટે મુખને લગતા સ્વાસ્થ્ય બાબતે સૂચનો પૂરા પાડે છે અને તમારા ક્ષેત્રમાં દાંતનાં ડોક્ટરને શોધવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે. વધુ જાણવા માટે [www.youroralhealth.ca/seniors97](http://www.youroralhealth.ca/seniors97) અને [www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24](http://www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24) ની મુલાકાત લો.

## સહાયક ઉપકરણોનો કાર્યક્રમ

જો તમે લાંબાગાળાની શારીરિક અક્ષમતા ધરાવતા ઓન્ટારિઓનાં નિવાસી હો, તો તમને વધુ સ્વતંત્રતાથી જીવવાની મદદ કરવા માટે વ્યક્તિગત સહાયક ઉપકરણો પ્રત્યે આ કાર્યક્રમમાંથી ભંડોળની સહાય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે પાત્ર હોઈ શકો છો. જેને લાંબાગાળાની શારીરિક અક્ષમતા છે એવા કાયદેસરનું ઓન્ટારિઓનું સ્વાસ્થ્ય પત્રક ધરાવનાર કોઈપણ ઓન્ટારિઓનો નિવાસીને જો છ મહિના અથવા વધુ માટે ઉપકરણનાં ઉપયોગની જરૂર હોય તો તે ભંડોળ સહાય માટે અરજી કરી શકે છે. પ્રત્યેક ઉપકરણનાં વર્ગ પાસે એવી ચોક્કસ પાત્રતાની જરૂરિયાતો છે કે જેને સંતોષાવી જ પડે.

સહાયક ઉપકરણોનો કાર્યક્રમ સાધનસામગ્રીનાં 75 ટકા જેટલા ખર્ચ માટેની ચૂકવણી કરે છે, જેમ કે, પૈડાંવાળી ખુરશીઓ, શ્વસનીય ઉપકરણો અને વૈવિધ્યપૂર્ણ બનાવટી ઓર્થોટિક (અંગ અથવા કરોડરજ્જુ માટે કૃત્રિમ આધાર અથવા પટ્ટો) ઉપકરણો, જેમાં પગ અને પગની ઘૂંટીમાં ઓર્થોસિસો (ઓર્થોટિક, અંગ અથવા કરોડરજ્જુ માટે કૃત્રિમ આધાર અથવા પટ્ટો)નો સમાવેશ થાય છે. શ્રવણસહાયક સાધનો જેવા અન્ય ઉપકરણો માટે કાર્યક્રમ એક નિયત રકમનો ફાળો આપે છે. વરિષ્ઠો માટે ઓસ્ટોમિ (શારીરિક બગાડોની નાબૂદી માટે એવી શસ્ત્રક્રિયાની પદ્ધતિ કે જે કૃત્રિમ મુખનું સર્જન કરે છે), સ્તન રોપણો, સોય અને પિયકારીઓનાં પૂરવઠાઓ સંબંધે, કાર્યક્રમ વ્યક્તિને જ સીધું અનુદાન ચૂકવશે.

65 વર્ષ અથવા વધુ વય ધરાવતા વરિષ્ઠો માટે તેમજ સામાજિક સહાય પર હોય તેવી 64 વર્ષ અથવા ઓછી વય ધરાવતી વ્યક્તિઓ, જેઓ સામાજિક સહાય પર નિર્ભર હોય, અને કાં તો લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરમાં નિવાસ કરતા હોય અથવા જેઓ કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર) (સી.સી.એ.સી.) વડે વ્યાવસાયિક સેવાઓ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા હોય, તેમના માટે ધ અસિસ્ટિવ ડિવાઈસિઝ પ્રોગ્રામ (સહાયક ઉપકરણો માટેનો કાર્યક્રમ) હોમ ઓક્સિજન થેરાપી ઈક્વિપમેન્ટ (ઘેર પ્રાણવાયુ પૂરો પાડતી ચિકિત્સા સામગ્રી) તેમજ સંબંધક સેવાઓ માટે માસિક ભરપાઈ દરનાં 100 ટકાની ચૂકવણી કરે છે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (સ્વાસ્થ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય)

1-800-268-6021

TTY: 1-800-387-5559

adp@ontario.ca

[www.health.gov.on.ca/adp](http://www.health.gov.on.ca/adp)

## એમ્બ્યુલન્સ સેવાઓ

જો તમારી પાસે કાયદેસરનું સ્વાસ્થ્ય પત્રક હોય અને ઉપચાર કરતા ડૉક્ટર દ્વારા એમ્બ્યુલન્સને તબીબી રીતે આવશ્યક ગણવામાં આવી હોય, તો ઓન્ટારિઓ વચ્ચેની બે તબીબી સંસ્થાઓ વચ્ચેની એમ્બ્યુલન્સ ખેપો માટે (દાખલા તરીકે, બે હોસ્પિટલો વચ્ચે) તમને બિલ કરવામાં નહીં આવે, પરંતુ તમારા ઘર અને હોસ્પિટલ વચ્ચેના એમ્બ્યુલન્સ ખેપ માટે તમારે નજીવી ફી માટેનું બિલ ચૂકવવાનું આવશે. જો તમે સામાજિક સહાય અથવા કેટલીક ઘર સંભાળ સેવાઓ મેળવી રહ્યા હો અથવા તો પ્રાંતીય રીતે ભંડોળ અપાવેલ સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ઘર, જેમ કે, લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ઘરમાં રહેતા હો, તો તમારે આ ફી ચૂકવવાની જરૂર નથી.

જો ઉપચાર કરતા ડૉક્ટર દ્વારા એમ્બ્યુલન્સ ખેપને તબીબી રીતે આવશ્યક ગણવામાં ન આવી હોય, અથવા તમે કાયદેસરનું ઓન્ટારિઓ હેલ્થ કાર્ડ (ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા) ધરાવતા ન હો, તો તમારે પ્રત્યેક જમીન પરની એમ્બ્યુલન્સ ખેપ માટે તમારે એમ્બ્યુલન્સ સેવા સહ-ચૂકવણી ખર્ચનાં \$240 માટેનું બિલ ચૂકવવાનું રહેશે અથવા તો હવાઈ એમ્બ્યુલન્સ ખેપનો વાસ્તવિક ખર્ચ ચૂકવવાનો આવશે.

## ઓન્ટારિઓનાં રીજનલ જેરિએટ્રિક પ્રોગ્રેમ્સ (આર.જી.પી.ઝ.) (પ્રાદેશિક વૃદ્ધ માટેનાં કાર્યક્રમો)

જે-જે મોટી ઉંમરનાં પુખ્તવયો ઘણીબધી અને ગૂંચવણભરી જરૂરિયાતો ધરાવે છે તેઓમાં બીમારી અને અક્ષમતાની સારવાર કરવાની મદદ માટે આર.જી.પી.ઝ. વિશેષિત વૃદ્ધો માટેની સેવાઓ પૂરી પાડે છે. પ્રાથમિક સંભાળ ચિકિત્સકો, સમુદાય સ્વાસ્થ્યનાં વ્યવસાયીઓ અને અન્યો સાથે સહયોગ સાધીને કામ કરવામાં આ કાર્યક્રમો મોટા ભાગનાં દુર્બળ અને સંવેદનશીલ વરિષ્ઠોની જરૂરિયાતોને સંતોષ આપવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ સેવાઓ વિશેની માહિતી માટે, નીચે મુજબની સંપર્ક માહિતીને જુઓ.

- ઓન્ટારિઓનાં રીજનલ જેરિએટ્રિક પ્રોગ્રેમ્સ (પ્રાદેશિક વૃદ્ધ માટેનાં કાર્યક્રમો): [www.rgps.on.ca](http://www.rgps.on.ca)
- આર.જી.પી. ઓફ ટોરોન્ટો: 416-480-6026, [www.rgp.toronto.on.ca](http://www.rgp.toronto.on.ca)
- સ્પેશલાઇઝ્ડ જેરિએટ્રિક્સ સર્વિસિઝ (સાઉથ ઈસ્ટ ઓન્ટારિઓ): [www.sagelink.ca](http://www.sagelink.ca)
- આર.જી.પી. ઓફ ઈસ્ટર્ન ઓન્ટારિઓ (ઓટાવા): 613-761-4458, [www.rgpeo.com](http://www.rgpeo.com)
- આર.જી.પી. સેન્ટ્રલ (હેમિલ્ટન): 905-777-3837 (એક્સટેન્શન 12436), [www.rgpc.ca](http://www.rgpc.ca)
- સ્પેશલાઇઝ્ડ જેરિએટ્રિક્સ સર્વિસિઝ (સાઉથ વેસ્ટ ઓન્ટારિઓ): 519-685-4000 (એક્સટેન્શન 44028), [www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics](http://www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics)

## માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનો

### વિશેષિત વૃદ્ધો માટેનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધી પહોંચવા માટેનાં કાર્યક્રમો

જે વરિષ્ઠો ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવતા હોય તેઓને ઉપરાંત તેમનાં કુટુંબીજનોને અને સેવા પૂરી પાડનારાઓને આ કાર્યક્રમો મૂલ્યાંકન, સલાહ, સારવાર અને શિક્ષણ પૂરું પાડે છે. મોટા ભાગનાં કિસ્સાઓમાં, માનસિક બીમારી ધરાવતા વરિષ્ઠો અથવા તેમનાં કુટુંબીજનો આ કાર્યક્રમો સુધી કાં તો સીધી પહોંચ જ મેળવી શકે છે અથવા તેનો એક પારિવારિક ડૉક્ટર વડે સંદર્ભ લઈ શકાય છે. તમારા વિસ્તારમાં કાર્યક્રમને શોધવા માટે, તમારા પારિવારિક ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

## હોસ્પિટલોમાં અંદરનાં દર્દીઓ અને બહારનાં દર્દીઓની સેવાઓ

સમગ્ર પ્રાંતમાં મોટા ભાગની સામાન્ય હોસ્પિટલો પાસે એવી ઈન પેશન્ટ (હોસ્પિટલમાં રહીને ઉપચાર પામતો દર્દી) મનોરોગને લગતી પથારીઓ છે કે જે માનસિક બીમારી ધરાવતા લોકોમાં તીવ્ર, ટૂંકા ગાળાની સારવાર પૂરી પાડે છે. અનેક પ્રાંતીય મનોરોગ-સંબંધી હોસ્પિટલો તેમજ વિશેષ મનોરોગ ચિકિત્સક માટેની હોસ્પિટલો એવી ઈન પેશન્ટ (હોસ્પિટલમાં રહીને ઉપચાર પામતો દર્દી) પથારીઓ ધરાવે છે કે જે લાંબાગાળાની હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂરિયાતોવાળા ગંભીર માનસિક બીમારી ધરાવતા વરિષ્ઠો માટે સારવાર પૂરી પાડે છે. આવી અનેક સંસ્થાઓ પાસે માનસિક બીમારી ધરાવતા વરિષ્ઠો માટે આઉટપેશન્ટ (બહારનો રોગી, હોસ્પિટલનો બહારનો દરદી) મનોરોગ માટેનાં કાર્યક્રમો પણ છે, કે જેમાં સવારનાં ભાગનાં સારવાર માટેનાં કાર્યક્રમો અને આઉટપેશન્ટ ચિકિત્સાલયોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જો મનોરોગ ચિકિત્સા સંબંધી અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાનો કિસ્સો હોય, તો તમારી સૌથી નજીક આવેલ હોસ્પિટલનાં અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાનાં ખાતાંનો સંપર્ક કરો અથવા જાવ.

વરિષ્ઠો માટે હોસ્પિટલ-આધારિત મનોરોગ ચિકિત્સક સેવાઓ સુધીની પહોંચ મેળવવા માટે, તમારા પારિવારિક ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો.

કેટલાંક કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર્સ (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્રો) વરિષ્ઠો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ માટેની પણ તક આપી શકે છે.

કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર)  
310-CCAC (310-2222)  
www.healthcareathome.ca

## સેન્ટર ફોર અડિક્શન એન્ડ મેન્ટલ હેલ્થ (વ્યસન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું કેંદ્ર) (સી.એ.એમ.એચ.)

સી.એ.એમ.એચ. એ કેનેડાની અગ્રગણ્ય વ્યસન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેની સંસ્થા છે કે જે વ્યસન અથવા માનસિક બીમારીથી પીડાઈ રહેલા લોકો માટે એક સર્વગ્રાહી, સુલભ સંભાળ પૂરી પાડે છે. સી.એ.એમ.એચ.નો જેરિએટ્રિક મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ (વૃદ્ધ લોકો માટેનો માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ) એવા 65 અથવા વધુ વર્ષ ધરાવતા લોકો માટે સારવારની સેવાઓ, ટેકો અને ચાલુ રહેલ પછીથી કરવામાં આવતી સારવારો પૂરી પાડે છે કે જેઓ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અથવા વ્યસનની સમસ્યા (અથવા બન્ને ધરાવે છે). આ કાર્યક્રમ જોડાયેલી એજન્સીઓ, કાર્યક્રમો અને સેવાઓ બાબતે પણ માહિતી પૂરી પાડે છે. એક પછી એક વ્યક્તિનાં આધારે 60-64ની વય ધરાવતા ગ્રાહકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનનાં મુદ્દાઓને પણ ધ્યાન પર લેવાશે.

જેરિએટ્રિક મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ સેન્ટ્રલ ઈન્ટેક ઓફિસ (વૃદ્ધ લોકોનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ માટેની કેંદ્રીય અંતર્ગાહી કાર્યાલય)  
416-535-8501 (એક્સટ. 2875)  
www.camh.net

## કેનેડિયન મેન્ટલ હેલ્થ અસોસિએશન (કેનેડાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય મંડળ) (સી.એમ.એચ.એ.), ઓન્ટારિઓ

સી.એમ.એચ.એ., ઓન્ટારિઓ એ એક બિન-નફાકીય, ધર્માદા સંસ્થા છે કે જે માનસિક બીમારી ધરાવતા લોકો તેમજ તેમનાં કુટુંબીજનો માટેની સેવાઓ અને ટેકોને સુધારવા માટે વચનબદ્ધ છે. સંસ્થા સમગ્ર ઓન્ટારિઓમાં આવેલ 32 શાખાઓમાં સમુદાયની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ પૂરી પાડે છે અને એવી જાહેર નીતિની સલાહને વિકસાવવે છે કે જે તમામ ઓન્ટારિઓનાં લોકો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

1-800-875-6213

[www.ontario.cmha.ca](http://www.ontario.cmha.ca)

## કનેક્સઓન્ટારિઓ (ConnexOntario)

કનેક્સઓન્ટારિઓ એવી ત્રણ હેલ્પલાઇનોનું સંચાલન કરે છે જે વિના મૂલ્યે, ખાનગી સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની માહિતી એવા લોકોને પૂરી પાડે છે કે જેઓ દારૂ અને ઔષધિઓ, માનસિક બીમારી અથવા જુગાર રમવા જેવી સમસ્યાઓ અનુભવી રહ્યા છે. હેલ્પલાઇનો દિવસના 24 કલાક, સપ્તાહનાં સાત દિવસ ઉપલબ્ધ હોય છે.

ડ્રગ એન્ડ એલકોહોલ હેલ્પલાઇન

1-800-565-8603

[www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca)

મેન્ટલ હેલ્થ હેલ્પલાઇન

1-866-531-2600

[www.mentalhealthhelpline.ca](http://www.mentalhealthhelpline.ca)

ઓન્ટારિઓ પ્રોબ્લેમ ગેમ્બલિંગ હેલ્પલાઇન

1-888-230-3505

[www.opgh.on.ca](http://www.opgh.on.ca)

## ધૂમ્રપાન છોડવું

તમાકુનો ઉપયોગ અને સેકન્ડ-હેન્ડ સ્મોક (પરોક્ષ ધૂમ્રપાનથી ધુમાડાને શ્વાસમાં લેવાની પ્રક્રિયા)નાં સંપર્કમાં આવવાની બાબતને દીર્ઘકાલીન રોગનાં વિકાસ અને વૃદ્ધિ, ગતિશીલતાનાં નિયંત્રણો અને શારીરિક કાર્યમાં ઘટાડા સાથે સાંકળવામાં આવે છે. ધૂમ્રપાનનો ત્યાગ કરવાથી તમારી જીવનની ગુણવત્તામાં વૃદ્ધિ થઈ શકે છે તેમજ તમારી બીમારી અને મૃત્યુનાં જોખમમાં પણ ઘટાડો થઈ શકે છે. સલાહ એક એવી પ્રમાણિત હસ્તક્ષેપવાળી વ્યૂહરચના છે કે જે ધૂમ્રપાન કરનાર ધૂમ્રપાન ત્યજી દેશે તેવી સંભાવનાઓમાં તીવ્રપણે વધારો કરે છે.

સ્મોકર્સ હેલ્પલાઇન

1-877-513-5333

[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)

ઓન્ટારિઓ ડ્રગ બેનિફિટ પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓમાં દવાનાં લાભનો કાર્યક્રમ) 65 અથવા વધુ વર્ષ ધરાવતા ઓન્ટારિઓનાં લોકો માટે ધૂમ્રપાન છોડવાનો પણ ટેકો પૂરો પાડે છે, જેમાં દવા-ચિકીત્તી બંધ કરવાની દવાઓ માટેનું આવરણ અને સમુદાયનાં ઔષધનિર્માતાઓ દ્વારા વિના મૂલ્યે બંધ કરવાની સલાહ સુધીની પહોંચનો સમાવેશ થાય છે.

સર્વિસ ઓન્ટારિઓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

## પડવામાંથી અટકાવવું

વરિષ્ઠોમાં પડી જવું એ ઈજા થવાનું મુખ્ય કારણ હોય છે તેમજ અંદાજે પડી જવાનાં અડધોઅડધ કિસ્સાઓ ધરે બનતા હોય છે. દર વર્ષે, એક તૃતીયાંશ જેટલા વરિષ્ઠો પડી જાય છે અને ઘણીવાર તેઓ પોતાનાં સ્વાસ્થ્ય, સ્વતંત્રતા અને જીવનની ગુણવત્તા બાબતે ગંભીર પરિણામોનો અનુભવ કરે છે. સદ્ભાગ્યે, પડી જવાનાં ઘણાં કિસ્સાઓ અટકાવવાપાત્ર હોય છે.

આ સૂચનોને અનુસરવા દ્વારા તમારા જોખમમાં ઘટાડો કરો:

- નિયમિત કસરત કરો. 65 અથવા વધુ વર્ષ ધરાવતા પુખ્તવયનાંઓએ પ્રતિ સપ્તાહ ઓછામાં ઓછી 150 મિનિટો જેટલી મધ્યમથી તીવ્ર વાયુજીવી શારીરિક પ્રવૃત્તિ 10 અથવા વધુ મિનિટોનાં તબક્કાની કરવી જોઈએ. જો તમારી હલનચલન શક્તિ નબળી હોય, તો શારીરિક પ્રવૃત્તિ તમારી સમતુલાને વધારવામાં અને પડી જવાનું અટકાવવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. એ બાબતેની ખાતરી રાખો કે તમારી પાસે એવા યોગ્ય પગરખા હોય કે જે રબર શૂઝ, નિમ્ન એડી અને દોરી અથવા વેલ્કોનો સમાવેશ કરતા હોય કે જેને સલામત રીતે જોડી શકાય તેમ હોય.
- અસ્થિ ઘનત્વ પરીક્ષણ કરાવો. ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (અસ્થિસુષિરતા) એક એવો રોગ છે કે જે હાડકાં સહેલાઈથી ભાંગી જાય તેવા બનાવવાની સાથોસાથ પડવા દરમિયાન હાડકાંઓ તૂટે તેવી સંભાવના વધુ રહેલી છે. વધુ મોટી વયનાં પુખ્તવયનાંઓમાં ઓછામાં ઓછા 80 ટકા જેટલા તૂટેલ હાડકાંઓ ઓસ્ટિઓપોરોસિસ (અસ્થિસુષિરતા) સાથે સંબંધિત હોય છે, જેમાં વધુ મોટી વયની મહિલાઓમાં આ રોગ વિકસવાનું મહત્તમ જોખમ રહેલું હોય છે. તમારા જોખમને ઓળખવા માટે બોન મિનરલ ડેન્સિટી ટેસ્ટિંગ (અસ્થિ ખનિજ ઘનત્વ પરીક્ષણ) કરાવવા માટે તમારા ડોક્ટરને પૂછો.
- તમારી દવાઓ વિશે જાણો. ચાર અથવા વધુ દવાઓને લેવાથી પડી જવાની તમારી સંભાવના વધી જાય છે. તમે લેતા હો તેવી તમામ દવાઓ બાબતે તમારા ડોક્ટર સાથે એ જાણવા માટે વાત કરો કે તમે શા માટે દવાઓ લઈ રહ્યા છો, દવાઓ કઈ-કઈ આડઅસરો ધરાવે છે (જેમ કે, સુસ્તી અથવા ચક્કર) અને શું તેનાં માટે કોઈ વિકલ્પો છે કે કેમ.
- ઘર સંકટોમાં ઘટાડો કરો. આમાં ભોંય પર છૂટક ચટ્ટાઈઓ અને દોરડાંઓ, સીડીઓને અવરોધતી વસ્તુઓ અને નબળા પ્રકાશનો સમાવેશ થાય છે. ગ્રૉબ બાર્સ (પકડી રાખવાની પટ્ટીઓ) અથવા ઊભી કરાયેલ શૌચાલયની બેઠકો જેવા સહાયક ઉપકરણોની સ્થાપના કરવાનો વિચાર કરો.

ઓસ્ટિઓપોરોસિસ કેનેડા

1-800-463-6842

www.osteoporosis.ca

ઓન્ટારિઓ સિનિયર્સ સેક્રિટેઅરિઅટમાંથી સંબંધિત પ્રકાશનોને ઓર્ડર (વરદી) જેમાં *અ ગાઈડ ટૂ પ્રિવેન્ટિંગ ફોલ્સ એન્ડ વ્હોટ ટૂ ડૂ ઈફ યૂ ફોલનો* સમાવેશ થાય છે:

સર્વિસઓન્ટારિઓ પબ્લિકેશન્સ  
1-800-668-9938  
TTY: 1-800-268-7095  
www.ontario.ca/publications

લોક સ્વાસ્થ્ય એજન્સી ઓફ કેનેડામાંથી સંબંધિત પ્રકાશનોને ઓર્ડર (વરદી) જેમાં *સેફ લિવિંગ ગાઈડ, યૂ કેન પ્રિવેન્ટ ફોલ્સ, 12 સ્ટેપ્સ ટૂ સ્ટેઅર સેક્રિટે અટ હોમ* અને *ઈફ યૂ ફોલ ઓર વિટનેસ અ ફોલ, ડૂ યૂ નો વ્હોટ ટૂ ડૂ*નો સમાવેશ થાય છે:

પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા (કેનેડાની લોક સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા)  
ડિવિઝન ઓફ એજિંગ એન્ડ સિનિયર્સ  
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

## પોષણ

### *EatRight Ontario (ઈટરાઇટ ઓન્ટારિઓ)*

આ કાર્યક્રમ તમને એવા રજિસ્ટર્ડ ડાયેટિશિઅન (નોંધણી કરાયેલ આહારશાસ્ત્રી) સાથે જોડે છે કે જે તમને એવી વિના મૂલ્યની સલાહ પૂરી પાડે છે કે જે તમારા જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરી શકે છે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખાવાની આદતોને વિકસાવવામાં ટેકારૂપ બને તેવા અતિરિક્ત સ્ત્રોતો સુધીની પહોંચ માટે ઈટરાઇટ ઓન્ટારિઓની મુલાકાત લો, જેમાં મોટી વયનાં પુખ્તવયનાંઓને લક્ષ્ય બનાવેલ અરસપરસ અસર કરનારી વેબ-આધારિત પોષણનું સંસાધન એવા “ન્યૂટ્રિ-ઈસ્કીન”નો સમાવેશ થાય છે.

1-877-510-510-2  
www.eatrightontario.ca

### *ઈટિંગ વેલ વિથ કેનેડાઝ ફૂડ ગાઈડ (કેનેડાની ખોરાક માર્ગદર્શિકાની મદદથી સારી રીતે ખાવું)*

વર્ષો સુધી આ માર્ગદર્શકે સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે પોષણ અને પ્રવૃત્તિની યોગ્ય સમતુલાને જાણવામાં કેનેડિયનોની મદદ કરી છે. તમારી તબિયતને માટે તમે જેને પસંદ કરો છો એવા ખોરાકોને ત્યજી દેવાની જરૂર નથી, પરંતુ તમારે વિવિધતા અને સંયમન માટેનો લક્ષ્ય સાધવાની જરૂરત છે. ઈટિંગ વેલ વિથ કેનેડાઝ ફૂડ ગાઈડ (કેનેડાની ખોરાક માર્ગદર્શિકાની મદદથી સારી રીતે ખાવું) તમને સારી પસંદગીઓ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

પબ્લિકેશન્સ હેલ્થ કેનેડા  
1-866-225-0709  
TTY: 1-800-267-1245  
www.healthcanada.gc.ca/foodguide



## કેનેડાનાં આહારશાસ્ત્રી

ખોરાક અને પોષણનાં વ્યવસાયોનું આ સંગઠન કેનેડિયનોની સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પ્રત્યે વચનબદ્ધ છે. એ વૈવિધ્યતા ધરાવતા એવા-એવા સ્ત્રોતો પેદા કરે છે કે જે તમને સ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાકની પસંદગીઓ બનાવવા માટે, સ્વાસ્થ્યમાં પોષણની ભૂમિકા બાબતે વધુ જાણવા માટે અને તમારા ક્ષેત્રમાં આહારશાસ્ત્રીને શોધવા માટે તમને મદદ કરી શકે છે.

416-596-0857

www.dietitians.ca

## હિઅરિંગ કંટ્ર કાઉન્સલિંગ પ્રોગ્રામ (શ્રવણની સંભાળ લેવાની પરામર્શ માટેનો કાર્યક્રમ)

આ (55+) (પંચાવનથી વધુ)ની વય ધરાવતા વરિષ્ઠો માટેનો એક એવો કાર્યક્રમ છે કે જે સાથે જોડાવવા, સ્વતંત્રપણે અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક રહેવાની મદદ કરવા માટે યોજનાબદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે અને તે વરિષ્ઠોનાં પોતાનાં જ ઘરની સુખસગવડમાં સંચાર ઉપકરણો તેમજ અન્ય ઉપલબ્ધ સેવાઓ માટેની તક પૂરી પાડે છે. સલાહકારો ઘેર મુલાકાત લેવી, શિક્ષણ, નિદર્શનો અને સંચાર ઉપકરણોની ભલામણ (જેવી બાબતો) પૂરી પાડે છે.

કેનેડિયન હિઅરિંગ સોસાઇટી

1-877-347-3427

ટી.ટી.વાય.: 1 877 216 7310

www.chs.ca

## મેડિકએલર્ટ® સેઈફલી હોમ®

અલ્ઝાઇમર્સ (ઘડપણ પૂર્વનો ઉન્માદ) રોગથી પીડાતી વ્યક્તિ અથવા સંબંધિત ચિત્તભ્રંશ પાસે આમતેમ રઝળતા ફરીને ખોવાઈ જવાનું વલણ હોઈ શકે છે, ઘણીવાર ચેતવણી આપ્યા વિના. આ વ્યક્તિઓ અને તેમનાં કુટુંબીજનોને મદદ કરવા માટે, ધ અલ્ઝાઇમર સોસાઇટી અને ધ કેનેડિયન મેડિકએલર્ટ ફાઉન્ડેશને ભાગીદારી કરી છે તેમજ સૈફલિ હોમ પ્રોગ્રામમાં સુધારો કર્યો છે, કે જેમાં બન્ને સૈફલિ હોમ અને મેડિકએલર્ટનાં શ્રેષ્ઠ લક્ષણોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ફ્રી લઈને, સભ્યો એવો ઇન્ગ્રેડ આઇડેન્ટિફિકેશન બ્રેસલેટ (કોતરેલ ઓળખ કડું) પ્રાપ્ત કરે છે કે જે પોલિસ અને ઇમર્જન્સી રિસ્પોન્સર્સ (અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાનાં સમયે પ્રતિભાવ આપનારાઓ)ને જે વ્યક્તિ આમતેમ રઝળતા ફરીને ખોવાઈ ગઈ છે તેને/તેણીને ઝડપથી ઓળખી શકાય છે.

1-855-581-3794

www.alzheimer.ca (>ચિત્તભ્રમ સાથે જીવવું > સુરક્ષા > મેડિકએલર્ટ® સૈફલિ હોમ®)

## ફાઇન્ડિંગ યોર વે (તમારો રસ્તો શોધવો)

ચિત્તભ્રમ ધરાવતા લોકો કે જેઓ કાં તો આમતેમ રઝળતા ફરતા હોય અથવા ખોવાઈ જતા હોય તેને સહાય કરવા માટે, તેમજ કંટ્રોલર્સ (સંભાળ લેનારાઓ) અને સમુદાયોને ટેકો આપવા માટે, સ્થાનિક સમાજોની ભાગીદારીથી અલ્ઝાઇમર સોસાઇટી ઓફ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓનો ઘડપણ પૂર્વેનાં ચિત્તભ્રંશ માટેનો સમાજ)એ ફાઇન્ડિંગ યોર વે (તમારો રસ્તો શોધવો)ને વિકસાવ્યો છે. આ કાર્યક્રમ ચિત્તભ્રંશ ધરાવતા લોકો આમતેમ રઝળતા ફરતા હોય અને ખોવાઈ જતા હોય તેનાં જોખમો વિશે સભાનતા ઊભી



કરવાનો છે, તેમજ આવાં જોખમોને કેવી રીતે સંભાળવાં અને જો કોઈ ખોવાઈ જવાની ઘટના બને તો સૌથી અસરકારકતાથી કેવી રીતે જવાબ આપવો તેનાં વિશે વ્યવહારુ સલાહ આપવાનો છે.

ફાઇન્ડિંગ યોર વે (તમારો રસ્તો શોધવો)

[www.findingyourwayontario.ca](http://www.findingyourwayontario.ca)

અલ્ઝાઈમર સોસાઈટી ઓફ ઓન્ટારિઓ

1-800-879-4226

[www.alzheimerontario.org](http://www.alzheimerontario.org)

2-1-1

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

## સમુદાયની સહાય સેવાઓ

ઘરે રહેતી વખતે તમારી સુરક્ષા અને સ્વતંત્રતાને જાળવી રાખવાની મદદ કરવા માટે સમુદાયની સહાય સેવાઓ તમને મદદ કરી શકે છે. સેવાઓને કાં તો તમારા ઘરે અથવા તમારા સમુદાયની અંદર જૂથ માળખાંની અંદર પહોંચાડવામાં આવે છે. એવી વિશાળ પ્રમાણમાં વિવિધ સમુદાયની સહાય સેવાઓ છે કે જે તમારા ક્ષેત્રમાં ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. આ સેવાઓને પૂરી પાડવા માટે સરકાર દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવતી સંસ્થાઓ નફા માટે-નહીં (સૂત્રવાળા) નિગમો છે. કેટલીક ખાનગી નફા-માટે (સૂત્રવાળી) કંપનીઓ ફી લઈને કદાચ સમાન સેવાઓ પૂરી પાડી શકે છે.

નીચે મુજબની સમુદાયની સહાય સેવાઓ વિશેની માહિતી માટે સંપર્ક કરો:

કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર)

310-CCAC (310-2222)

[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

## પુખ્તવયનાં દિવસના કાર્યક્રમો

આ કાર્યક્રમો જૂથ માળખાંની અંદર માળખાગત અને દેખરેખ રાખવામાં આવેલ પ્રવૃત્તિઓને એવા પુખ્તવયનાંઓ માટે પૂરી પાડે છે કે જેને સંભાળ અથવા ટેકાની જરૂર હોય છે. કાર્યક્રમો આયોજન કરાયેલ મનોરંજનાત્મક અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, ભોજન, કાર્યક્રમથી આવવા-જવા માટેનો વાહનવ્યવહાર અને કેટલીક વ્યક્તિગત સંભાળનો સામાન્ય રીતે સમાવેશ કરે છે. ભોજન અને વાહનવ્યવહારનાં ખર્ચાઓને આવરી લેવા માટે કદાચ ગ્રાહક ફી પણ હોઈ શકે છે, પછી ભલે કદાચ રાહતો ઉપલબ્ધ હોય.

## કેરગિવર સપોર્ટ સર્વિસિઝ (પાલક માટેની સહાયક સેવાઓ)

નિયમિત કેરગિવર (સંભાળ લેનારી વ્યક્તિ)ને, કે જે ઘણીવાર એક પારિવારિક સભ્ય હોય છે, તેને આરામ આપવા માટે અથવા થોડી ચીજો તે જાતે કરે તે માટેની મદદ કરવાનાં વિવિધ માર્ગો છે. આ સેવાઓને રાહત સંભાળ સેવાઓ કહે છે અને તેને બે રીતે પૂરી પાડી શકાય છે: ઈન-હોમ રેસ્પાઈટ અને શોર્ટ-સ્ટે રેસ્પાઈટ.

## ક્લાયન્ટ ઇન્ટરવેન્શન એન્ડ આસિસ્ટન્સ સર્વિસિઝ (ગ્રાહક માટે દરમિયાનગીરીની સેવાઓ)

આ સેવા એવી વ્યક્તિઓને ટેકો પૂરો પાડે છે કે જેઓને દૈનિક જીવન સાથે સંકળાયેલ પ્રવૃત્તિઓને પહોંચી વળવા માટે મદદની જરૂર છે, જેમ કે સાડું પોષણ જાળવી રાખવું, ગૃહવ્યવસ્થા, સેવાઓનું સ્થાન શોધવું, પત્રકો ભરવાં, વગેરે.

## કટોકટી માટેનાં પ્રતિભાવની સેવા

આ સેવા તમારા ઘરમાં વીજળીક ઉપકરણ બેસાડવાની જરૂરિયાત ધરાવે છે કે જેથી કરીને તમે તમામ વખત કટોકટી માટેનાં પ્રતિભાવની સેવાનું કેંદ્ર સાથે જોડાયેલા રહો. ઘણીવાર આ ઉપકરણ વ્યક્તિનાં ગળાની આસપાસ પહેરાયેલ હોય છે કે જેથી તે તમામ વખત તેને માટે સહેલાઈથી પહોંચી શકાય છે.

## કુટ કૅર સર્વિસિઝ (પગની સંભાળ માટેની સેવાઓ)

આ સેવાઓ એવા તાલીમ પામેલ કર્મચારી-વર્ગ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે કે જે પગનાં અંગૂઠાનાં નખ કાપવામાં, તમારા ચરણોની સ્થિતિની દેખરેખ રાખવામાં અને/અથવા સ્નાન કરવાની અને માલિશાની સારવારો આપવામાં તમને સહાય કરે છે. તમારી જરૂરિયાતો તેમજ સમુદાયમાં કુટ કૅર સર્વિસિઝ (પગની સંભાળ માટેની સેવાઓ)ની હદ પર ઉપલબ્ધતા આધાર રાખે છે. ગ્રાહક ફી પણ લાગુ પડી શકે છે.

## મૈત્રીપૂર્ણ મુલાકાત લેવાની સેવાઓ

આ સેવા અલગ પડી ગયેલ વરિષ્ઠ માટે નિયમિત સ્વયંસેવકની મુલાકાતો પૂરી પાડે છે. મુલાકાતો સામાન્ય રીતે તમારા ઘરે યોજવામાં આવે છે, પરંતુ સ્વયંસેવક ખેપ મારવામાં અથવા તમે તમારી ખરીદી કરતા હો, બેન્કનું કામ હોય અથવા અન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરતા હો ત્યારે તમારી સાથે રહેવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

## હોમ હેલ્પ રેફરલ સર્વિસિઝ (ઘરમાં મદદ માટે ભલામણ કરવા માટેની સેવાઓ)

આ સેવાઓ જે વ્યક્તિને હોમ હેલ્પ (ઘરમાં મદદ) જોઈએ છીએ તેનો ઉલ્લેખ એવા વ્યક્તિને કરે છે કે જે વિશિષ્ટ સેવાઓને પૂરી પાડે છે. ગ્રાહક ફી લાગુ પડી શકે છે.

## હોમ મેઈન્ટેનન્સ એન્ડ રિપેર સર્વિસિઝ (ઘરની જાળવણી અને સમારકામનાં ખર્ચાઓ)

કેટલીક એજન્સીઓ તમને ભારે હોમ મેઈન્ટેનન્સ (ઘરની જાળવણી)નાં કાર્યોને, જેમ કે, પ્રાંગણની જાળવણી કરવી, બરફમાં પાવડો ફેરવવો, બારીઓ ધોવી અથવા એક-સમયનાં સમારકામનાં કાર્યો કરવાં, ગોઠવવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. જો તમે દુર્બળ અથવા શારીરિક રીતે અક્ષમ હો, તો એજન્સી તમારા માટેની વ્યવસ્થાઓ કરી શકે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે ગ્રાહક સીધો જ કામદાર(રો)ને અથવા કંપનીને ચૂકવણી કરે છે.

## ભોજન માટેની સેવાઓ

ભોજનખર્ચ અથવા વાહનવ્યવહારનાં ખર્ચને આવરી લેવા માટે ગ્રાહક ફી લાગુ પડી શકે છે. તમારી જરૂરિયાતો અને સેવાની ઉપલબ્ધતાને આધારે, કાં તો પૌષ્ટિક ભોજનોને તમારે ઘેર પહોંચતું કરાવી

શકાય છે અથવા તો તમારા માટે એવી વ્યવસ્થા બનાવી શકાય છે કે તમે સમુદાયમાં અન્યો સાથે ભોજનનો આનંદ ઉઠાવી શકો.

### સામાજિક અથવા મનોરંજક સેવાઓ

વરિષ્ઠોનાં કેંદ્રોમાં ઉપલબ્ધ એવી આ સેવાઓ એવી અધ્યયન અને મનોરંજનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ ધરાવે છે કે જેમાં સમુદાયની સામેલગીરી અને આંતરપેઢીનાં સંપર્કને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવતું હોય. “ઓલ્ડર એડલ્ટ સેન્ટર્સ (જૂનાં વયસ્ક કેંદ્રો)” તરીકે વારંવાર ઉલ્લેખિત થતા આ કેંદ્રો વ્યક્તિઓની વિશાળ શ્રેણીની સેવા આપે છે, જેનો વ્યાપ જે લોકો અતિ તંદુરસ્ત છે ત્યાંથી લઈને જે લોકોને સમુદાયમાં સ્વતંત્રપણે રહેવાનું ચાલુ રહે તે માટે ટેકાની જરૂર પડે ત્યાં સુધી છે. ઓલ્ડર એડલ્ટ સેન્ટર્સ (જૂનાં વયસ્ક કેંદ્રો)નું સંચાલન કરવામાં વરિષ્ઠો એવી ભૂમિકાઓમાં સંકળાયેલા છે કે જેમાં બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સ (વ્યવસ્થાપકોનું મંડળ), કાર્યક્રમનાં આયોજન વિશે સલાહ આપવી અને સ્વયંસેવકો તરીકે કાર્ય કરવાનો પણ સમાવેશ હોઈ શકે છે.

### પરિવહન સેવાઓ

આ સેવાઓ તમને ત્યારે મદદ કરી શકે છે કે જો તમે તમને ઉપલબ્ધ પ્રવર્તમાન વાહનવ્યવહારનાં વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરવામાં અસમર્થ હો અથવા તમને થોડી સહાયની જરૂર હોય. તમારી જરૂરિયાતો તેમજ તમારા ક્ષેત્રમાં સેવાની ઉપલબ્ધિને આધારે વાહનવ્યવહારને સ્વયંસેવકની કારમાં, સમુદાયનાં વાહનમાં અથવા ટેક્સિ તરીકે પૂરો પાડવામાં આવે છે. ભલે આર્થિક સહાયતાઓ કદાચ ઉપલબ્ધ હોય, તો પણ વાહનવ્યવહારનાં ખર્ચને આવરી લેવા માટે આ સેવા માટે એક ગ્રાહક ફી છે.

### સુરક્ષા તપાસો અથવા પુનઃવિશ્વાસની સેવાઓ

આ સેવા એ બાબતેની ખાતરી આપે છે કે એક સ્વયંસેવક એ તપાસ કરવા માટે તમને નિયમિત ફોન કરતો રહે કે તમે ન તો કોઈ સંકટમાં છો કે ન તો તમારા પર શારીરિક ઈજાનું જોખમ તોળાઈ રહ્યું છે.

### પૅલિઅટિવ કેઅર (દર્દશામક સંભાળ)

હોસ્પિસ પૅલિઅટિવ કેઅર (રુગ્ણાલય દર્દશામક સંભાળ) એ સંભાળની એવી ફિલસૂફી છે કે જે પીડામાં રાહત આપવાનો અને જીવન અને મૃત્યુની ગુણવત્તાને સુધારવા માટેનું લક્ષ્ય રાખે છે. તે વ્યક્તિઓ અને કુટુંબોને મૃત્યુની પ્રક્રિયા સાથે સંબંધિત શારીરિક, મનોવૈજ્ઞાનિક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક અને વ્યવહારુ મુદ્દાઓને સંબોધવાની મદદ કરવા માટે પૂરેપૂરો પ્રયત્ન કરે છે.

### કોમ્પ્લેક્સ કન્ટિન્યૂઇંગ કેર (ગૂંચવણભરી રીતે ચાલુ રખાયેલી સંભાળ)

દીર્ઘકાલીન સંભાળ તરીકે પણ ઓળખાતી કોમ્પ્લેક્સ કન્ટિન્યૂઇંગ કેર (ગૂંચવણભરી રીતે ચાલુ રખાયેલી સંભાળ) તમામ વયનાં લોકો માટે ચાલુ રહેલી તબીબી રીતે ગૂંચવણભરી અને વિશેષિત સેવાઓ પૂરી પાડે છે, જે ક્યારેક વિસ્તૃત સમયગાળા સુધી ચાલે છે. આ સંભાળ લાંબાગાળાની માંદગીઓ અથવા અક્ષમતાઓ ધરાવતા એવા લોકો માટે હોસ્પિટલમાં પૂરી પાડવામાં આવે છે કે જેઓને કુશળ, તકનીકી આધારિત સંભાળની જરૂરિયાત છે કે જે ઘેર અથવા લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોમાં ઉપલબ્ધ નથી. નિવાસીઓને સહ-ચૂકવણીનો ખર્ચ આપવો પડે છે, જે તબીબી કાળજી ઉપરાંત રૂમ, બોર્ડ અને અન્ય જરૂરિયાતોને પૂરી પાડે છે.

ઓર્ગન એન્ડ ટિસ્યુ ડોનેશન (અવયવ અને પેશીઓનું દાન) વિશેની માહિતી માટે કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના સુરક્ષા અને સલામતી (કાનૂની બાબતો)નાં વિભાગમાં જુઓ.

## મૂળ નિવાસી આદિવાસી વરિષ્ઠો માટે

### મૂળ નિવાસીઓ આદિવાસીઓ માટે મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)નો રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ

આ કાર્યક્રમ મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) વિશેની સભાનતા ઊભી કરે છે અને જે લોકો આ રોગથી અસરગ્રસ્ત છે તેમનાં માટે સાંસ્કૃતિક રીતે યોગ્ય કાર્યક્રમો અને સેવાઓ માટેની તક આપે છે.

1-877-232-NADA (232-6232)

[www.nada.ca](http://www.nada.ca)

### રાસાયણિક દુરુપયોગ અને સારવાર

હેલ્થ કેનેડા રાસાયણિક દુરુપયોગની સારવારને સુયોજિત કરીને ચલાવવા માટે ફર્સ્ટ નેશન્સ એન્ડ આઈન્યુઇટનાં સમુદાયોને લંડોળ પૂરું પાડે છે. જે-જે વ્યક્તિઓ અને કુટુંબો રાસાયણિક દુરુપયોગ દ્વારા અસરગ્રસ્ત હોય તેઓને મદદ કરવા માટે આ કાર્યક્રમો ઘણી સેવાઓ રજૂ કરે છે.

હેલ્થ કેનેડા

ટ્રીટમેન્ટ સેન્ટર ડિરેક્ટરિ ફોર ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓ માટે સારવાર કેંદ્રની માહિતી-પુસ્તિકા)

1-800-640-0642

TTY: 1-800-267-1245

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

### નોન-ઇન્શ્યોર્ડ હેલ્થ બેનિફિટ્સ (એન.આઈ.એચ.બી.) ફોર ફર્સ્ટ નેશન્સ એન્ડ આઈન્યુઇટ (ફર્સ્ટ નેશન્સ અને આઈન્યુઇટ માટે વીમો ન હોય તેવા સ્વાસ્થ્યનાં લાભો)

એન.આઈ.એચ.બી. ઔષધિઓ માટેની સ્પષ્ટ કરાયેલ શ્રેણી, દાંતની કાળજી, દૃષ્ટિની સંભાળ, તબીબી પુરવઠાઓ અને સાધનસામગ્રી, ટૂંકા ગાળાની કટોકટીનો હસ્તક્ષેપ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહ અને તબીબી વાહનવ્યવહાર માટેનાં લાભોનાં દાવાઓ માટે ફર્સ્ટ નેશન્સ એન્ડ ઇન્યુઇટ આવરણ પાત્ર હોય તેવા લોકોને પૂરું પાડે છે.

હેલ્થ કેનેડા

1-800-640-0642

TTY: 1-800-267-1245

[www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php)

## લેસ્બિયન, ગે, બાયસેક્સ્યુઅલ એન્ડ ટ્રાન્સજેન્ડર્ડ (સમલિંગી સ્ત્રી, સમલિંગી પુરુષ, ઉભયલિંગી અને જાતિરૂપાંતરિત) (એલ.જી.બી.ટી.) સિનિયર્સ (વરિષ્ઠો) માટે

### રેઈન્બો હેલ્થ ઓન્ટારિઓ

આ સંસ્થા શિક્ષણ, સંશોધન, આગળ પ્રસરણ અને સાર્વજનિક નીતિના સમર્થન વડે એલ.જી.બી.ટી. સમુદાયનાં સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીને સુધારવા માટે કામ કરે છે. તે સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીનાં મુદ્દાઓનાં વ્યાપ ઉપર પણ તાલીમ પૂરી પાડે છે, કે જેમાં એલ.જી.બી.ટી. વરિષ્ઠો પર કેંદ્રિકરણ કરવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

416-324-4100

[www.rainbowhealthontario.ca](http://www.rainbowhealthontario.ca)

## સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે

વેટરન્સ ઇન્ડિપેન્ડન્સ પ્રોગ્રામ (સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટેની સ્વતંત્રતાનો કાર્યક્રમ)

પાત્ર સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો વેટરન્સ અફેર્સ કેનેડા વડે વિવિધ સ્વાસ્થ્યનાં લાભો સુધી પહોંચ મેળવી શકે છે, તેમાં તબીબી, શસ્ત્રક્રિયા અને દાંતની કાળજી, દવા-ચિકીત્સા ઔષધો અને સાંભળવાનાં/જોવાનાં સહાયક સાધનોનો સમાવેશ થાય છે. વધુમાં, વેટરન્સ ઇન્ડિપેન્ડન્સ પ્રોગ્રામ (સેવાનિવૃત્ત સૈનિક માટે સ્વતંત્રતાનો કાર્યક્રમ) જેવા કાર્યક્રમો લાયકાત ધરાવતા સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો અને અન્યોને પોત-પોતાનાં ઘરોમાં અને સમુદાયોમાં તંદુરસ્ત અને સ્વતંત્ર રહેવા દેવામાં મદદ કરે છે.

વેટરન્સ અફેર્સ કેનેડા

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

# 5 હાઉઝિંગ (આવાસન)

## ઘર અનુકૂળનો

આપણામાંથી મોટા ભાગનાં લોકો જ્યાં સુધી શક્ય બને ત્યાં સુધી આપણાં પોતાનાં ઘરમાં નિવાસ કરવાનું ચાલુ રહેવાનું ઇચ્છે છે, પરંતુ હાઉઝિંગ (આવાસન)ની જરૂરિયાતો જીવનનાં તબક્કામાં બદલાતી રહે છે. કેટલીક વાર, નાનાં અને બિનખર્ચાળ સુધારાઓ તમારા ઘરને વધુ સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરી શકે છે અને જેમ-જેમ તમે વધુ મોટા થતા જાવ તેમ-તેમ તે તમને સ્વતંત્રપણે પણ રહેવા દે છે. જો તમે તમારા ઘરમાં સુધારાઓ કરાવવાનું વિચારતા હો, તો આ કૅનેડા મોર્ટગેજ એન્ડ હાઉઝિંગ કોર્પોરેશન (કૅનેડાનું ગીરો અને આવાસ માટેનું નિગમ)નાં ઓનલાઇન પ્રકાશનો તમને કદાચ મદદ કરી શકશે:

- ઘર અનુકૂળનો વડે વરિષ્ઠોની સ્વતંત્રતા જાળવવી: એક સ્વ-મૂલ્યાંકન માર્ગદર્શક તમને એવા પ્રકારનાં ઘર અનુકૂળનો વિશે શીખવામાં મદદ કરી શકે છે કે જે તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે.
- રચના દ્વારા સુલભ હાઉઝિંગ (આવાસન) એવા નવીનીકરણોની શ્રેણી પર પ્રકાશ પાડે છે કે જે તમારા ઘરને વધુ સુલભ બનાવી શકે છે.
- અલ્ઝાઇમર્સ (ઘડપણ પૂર્વનો ઉન્માદ)નાં રોગ સાથે ઘેર રહેવું એ અલ્ઝાઇમર્સનાં રોગ સાથે કોઈક રહેતું હોય તો તેનાં ઘરને અપનાવવા માટેનાં સૂચનોને રજૂ કરે છે.
- સીડીઓ પરથી પડવાનું રોકવું તમને સીડીઓ પરથી પડવાની અને ઈજા થવાનાં જોખમને ઘટાડવામાં તમને મદદ કરી શકે છે.

કૅનેડા મોર્ટગેજ એન્ડ હાઉઝિંગ કોર્પોરેશન (કૅનેડાનું ગીરો અને આવાસ માટેનું નિગમ)

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

www.cmhc.gc.ca (>ઘરની જાળવણી કરવી > વરિષ્ઠો માટે અનુકૂળનો) (>ગ્રાહકો>પ્રકાશનો અને અહેવાલો>પ્રવેશ-સુલભ અને અનુકૂળનક્ષમ આવાસન)

## નાણાંકીય સહાયનાં કાર્યક્રમો

જો તમે તમારા ઘરને વધુ સુલભ બનાવવા માટે સુધારા કરવાનું વિચારતા હો, તો એવા અનેક સરકારી કાર્યક્રમો છે કે જે તમને કદાચ મદદ કરી શકે છે.

## હેલ્થી હોમ્સ રિનોવેશન ટૅક્સ ક્રેડિટ (હેલ્થી હોમ્સનાં નવીનીકરણ માટે ટૅક્સ ક્રેડિટ)

આ ટૅક્સ ક્રેડિટને વરિષ્ઠ ઘરમાલિકો અને ભાડૂતો દ્વારા અને વરિષ્ઠ સંબંધી સાથે ઘરમાં એક જ ભાગે રહેતા લોકો દ્વારા એટલા માટે દાવો કરી શકાય છે કે જેથી તમારા ઘરને વધુ સુરક્ષિત અને વધુ સુલભ બનાવવામાં ખર્ચાઓ બાબતે મદદ મળી શકે. ઘરમાં સુધારાનાં કેટલાક દાખલાઓમાં વ્હીલ-ઈન અથવા વૉક-ઈન શાવર્સ, ગ્રૅબ બાર્સ અને હૅન્ડરેઈલ્સ, અથવા નમાવેલા કાઉન્ટરો અને કપબોર્ડ્સનો સમાવેશ થાય છે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ ફાઈનેન્સ (નાણાં મંત્રાલય)

1-866-668-8297

TTY: 1-800-263-7776

[www.ontario.ca/healthyhomes](http://www.ontario.ca/healthyhomes)

## ઓન્ટારિઓ રેનોવેટ્સ (ઓન્ટારિઓમાં ફરી નવું બનાવવું)

ઓન્ટારિઓ માટે પોસાય તેવા આવાસનમાં રોકાણ માટેનો કાર્યક્રમ (2011-2015)નું ઓન્ટારિઓ રેનોવેટ્સ (ઓન્ટારિઓમાં ફરી નવું બનાવવું) ઘટક પાત્ર હોય તેવા ઓછી આવક ધરાવતા ઘરમાલિકો અને મકાનમાલિકોને માફીપાત્ર લોનો એટલા માટે પૂરી પાડે છે કે જેથી તેઓ સુલભતા વધારવા માટે ઘરો તથા એકમોમાં જરૂરી સમારકામો કરાવી શકે તેમજ પ્રવર્તમાન એકલ કુટુંબનાં ઘરોમાં પરવડે તેવા ભાડાનાં આવાસો સરજી શકે. ઓન્ટારિઓ રેનોવેટ્સ (ઓન્ટારિઓમાં ફરી નવું બનાવવું) અન્વયે સુલભતા માટેનાં સમારકામો પાત્ર ગણવા લાયક પ્રવૃત્તિ છે અને આ સમારકામો માટે \$3,500 જેટલો ભંડોળ અનુદાનનાં રૂપમાં છે. આ પ્રકારનાં આવાસનનાં કાર્યક્રમોનું સ્થાનિક નગરપાલિકાઓ અને ડિસ્ટ્રિક્ટ સોશિઅલ સર્વિસિઝ અડ્વેન્સિંગ બોર્ડ્સ (જિલ્લાની સામાજિક સેવાઓ માટેનું વહીવટી મંડળ), કે જેને સર્વિસ મેનેજર્સ તરીકે પણ ઓળખાય છે, દ્વારા સંચાલન કરવામાં આવે છે. સ્થાનિક હાઉઝિંગ (આવાસન) ની જરૂરિયાતોને આધારે સર્વિસ મેનેજર્સ નક્કી કરે છે કે ઓન્ટારિઓ રેનોવેટ્સ (ઓન્ટારિઓમાં ફરી નવું બનાવવું)માં ભાગ લેવો કે કેમ.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ મ્યુનિસિપલ અફેઅર્સ એન્ડ હાઉઝિંગ (નગરપાલિકાની બાબતો અને આવાસન માટેનું મંત્રાલય)

સર્વિસ મેનેજર્સ એન્ડ ધેએર્ સર્વિસ એરિઆસ (સેવા વ્યવસ્થાપકો અને તેઓની સેવાનાં ક્ષેત્રો)

[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## વરિષ્ઠ અને/અથવા અક્ષમ મિલકતની ટેક્સ રાહત

એવા સંપત્તિનાં માલિકો કે જે વરિષ્ઠ માટે અથવા અક્ષમતા ધરાવતી વ્યક્તિ માટે નિવાસસ્થાન બાંધે અથવા તેમાં ફેરફાર કરે તો તેઓ કદાચ મિલકત કરમાં રાહત માટે પાત્ર બની શકે છે. ફેરફાર અને ઉમેરાનાં દાખલાઓમાં ઢોળાવવાળો માર્ગ તૈયાર કરવો અથવા અતિરિક્ત ઓરડો સામેલ છે. જો તમે એવું માનતા હો કે તમારું ઘર પાત્ર છે, તો મ્યુનિસિપલ પ્રોપર્ટી અસેસ્મન્ટ કોર્પોરેશન (નગરપાલિકાની સંપત્તિની આકારણી માટેનું નિગમ)નાં સ્થાનિક કાર્યલયનો સંપર્ક કરો.

મ્યુનિસિપલ પ્રોપર્ટી અસેસ્મન્ટ કોર્પોરેશન (નગરપાલિકાની સંપત્તિની આકારણી માટેનું નિગમ)

1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)

TTY: 1-877-TTY-MPAC (6722)

[www.mpac.ca](http://www.mpac.ca) (> સંપત્તિનાં માલિકો > સંપત્તિના મૂલ્યાંકન માટેની કાર્યપદ્ધતિઓ > કરવેરા પ્રોત્સાહક કાર્યક્રમો > વરિષ્ઠ અને/અથવા અક્ષમ મિલકત કર રાહત)

## ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો અને ઓછી આવક ધરાવતા અક્ષમતાઓવાળા વ્યક્તિઓ માટે મિલકત ટેક્સમાં રાહત

ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો અને અક્ષમતાઓ ધરાવતા ઓછી આવકવાળા વ્યક્તિઓ કે જેઓ નિવાસી મિલકત ધરાવે છે તેઓ એવી મિલકત ટેક્સની વૃદ્ધિઓને પ્રાપ્ત કરવા માટે પાત્ર બની શકે કે જે

મૂલ્યાંકનનાં સુધારામાંથી પરિણમ્યું હોય. વધુ માહિતી માટે અથવા તમારી પાત્રતાને નક્કી કરવા માટે, કૃપા કરીને તમારી સ્થાનિક નગરપાલિકાનો સંપર્ક કરો.

## ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો અને ઓછી આવક ધરાવતા અક્ષમતાઓવાળા વ્યક્તિઓ માટે પ્રાંતીય જમીન ટેક્સને સ્થગિત કરવા માટેનો કાર્યક્રમ

આ કાર્યક્રમ અન્વયે, ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો અને અક્ષમતાઓ ધરાવતા ઓછી આવકવાળા વ્યક્તિઓ પ્રાંતીય જમીન કરને અને શિક્ષણ કર વૃદ્ધિઓનાં ભાગનાં વાર્ષિક મોફૂફી માટે પણ અરજી કરી શકે છે. મિલકતમાં માલિકીહકનું વેચાણ અથવા તબદીલી થતાં તમામ વિલંબિત કરોને પૂર્ણ રીતે પરત ચૂકવણી થવી જોઈએ. આ કાર્યક્રમ એવા લોકો માટે છે કે જેઓ પોતાનાં માલિકી કરો સીધા જ પ્રોવિન્સ ઓફ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓનો પ્રાંત)ને ચૂકવણી કરે છે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ ફાઇનેન્સ (નાણાં માંત્રાલય)

1-866-400-2122

TTY: 1-888-321-6774

www.ontario.ca/rva

જો તમે હોમ એન્ડ વીહિકલ મોડિફિકેશન પ્રોગ્રામ (ઘર અને વાહનમાં ફેરફાર કરવા માટેનો કાર્યક્રમ) બાબતે વધુ જાણવા ઇચ્છતા હો, તો કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાનું નાણાં વ્યવસ્થા, નાણાંકીય સહાય વિભાગ જુઓ.

## હાઉઝિંગ (આવાસન)નાં વિકલ્પો

જો તમારે એ નક્કી કરવા માટે મદદની જરૂર હોય કે કયું હાઉઝિંગ (આવાસન) તમારા માટે અથવા તમારા પારિવારિક સભ્ય માટે સર્વશ્રેષ્ઠ વિકલ્પ હોવો જોઈએ, તો નીચેનાં વ્યવસાયીઓમાંનાં કોઈ એક વ્યવસાયી તમને મદદ કરી શકે છે:

- તમારા સ્થાનિક કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર) (સી. સી.એ.સી.)નાં કેસ મેનેજર (www.healthcareathome.ca અથવા કોલ કરો 310-CCAC)
- વૃદ્ધ લોકોનાં કેંદ્રમાં અથવા કુટુંબને સલાહ આપતી એજન્સીનાં સામાજિક કાર્યકર
- સમુદાય સ્વાસ્થ્ય નર્સ.

## પુખ્તવયની જીવનશૈલીનાં સમુદાયો

પુખ્તવયની જીવનશૈલીનાં સમુદાયો નિવૃત્તો અથવા અર્ધ-નિવૃત્તો માટે સ્વતંત્રપણે વસવાટ કરવા માટેનાં નિવાસસ્થાનો પૂરાં પાડે છે. નિવાસસ્થાનો એવા બંગલોઝ, ટાઉનહોમ્સ, નાનાં ઘરો અથવા વસાહતોનો સમાવેશ કરી શકે છે કે જે સ્થળ-પર મનોરંજનાત્મક અને સમુદાયની પ્રવૃત્તિઓ સાથેનાં ઘર માલિકીનાં લાભો પૂરા પાડી શકે. સુવિધાઓમાં 24-કલાકની સુરક્ષા, કુરસદનો સમય અને મનોરંજનાત્મક પ્રવૃત્તિઓની સાથોસાથ સાથીઓ સાથે સામાજિક આદાનપ્રદાનનો સમાવેશ થઈ શકે છે. તમારી નજીકનાં પુખ્તવયની જીવનશૈલીનું સમુદાયને શોધવા માટે તમારા સ્થાનિક સ્થાવર મિલકતનાં એજન્ટનો સંપર્ક કરો.



## લાઇફ લીઝ હાઉઝિંગ (આજીવન આવાસન માટે પટા-કરાર કરવા)

લાઇફ લીઝ હાઉઝિંગ (આજીવન આવાસન માટે પટા-કરાર કરવા) હોવાથી, તમે મિલકતમાં “હિતસંબંધ” ધરાવો છો, પરંતુ તમે તેનાં માલિક હોતા નથી. આ પ્રકારની વ્યવસ્થાથી ઘણા લાભો હોઈ શકે છે. દાખલા તરીકે, ક્ષેત્રમાં સમાન કદ ધરાવતી વસાહતો કરતાં એકમો ઘણીવાર ઓછાં ખર્ચાળ હોય છે. વધુમાં, સમુદાયો અમુક વર્ષ ધરાવતા લોકો સુધી સીમિત હોવાથી એવી શક્યતા વધુ રહેલી છે કે નિવાસીઓ સમાન હિતો અને જરૂરિયાતોમાં સહભાગ કેળવે.

## રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો)

રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો) એવા ખાનગી ધંધાઓ છે કે જે આવાસો (ભાગે પડતા ઓરડાઓથી લઈને મોટા અપાર્ટમેન્ટ્સ સુધી)નાં વિવિધ સંયોજનોને વેંચે છે, સેવાઓ અને વ્યક્તિગત સંભાળને ટેકો આપે છે. રિટાયર્મેન્ટ હોમ (નિવૃત્ત થયેલાનું ઘર)માં રહેવા માટે કોઈપણ વ્યક્તિ અરજી કરી શકે છે.

આવાસ અને સંભાળ સેવાઓ બન્નેનાં સંપૂર્ણ ખર્ચ માટે તમે જવાબદાર છો. આવાસનાં દરો એ ભાડા અંકુશને આધિન છે. પૂરી પાડવામાં આવતી સંભાળ, સેવાઓ અને સુવિધાઓનાં રૂપમાં નિવાસસ્થાનો અને દરો વ્યાપકપણે બદલાઈ શકે છે. ભલે તમારે એવો તબીબી પુરાવો પૂરો પાડવાની જરૂર નથી કે તમારે સંભાળની જરૂર છે, તો પણ હોમ તમારું મૂલ્યાંકન એ બાબતેની ખાતરી કરવા કરશે કે હોમ જેટલો ટેકો પૂરો પાડી શકે છે તેનાંથી વધારે ટેકાની તમારે જરૂર નથી.

રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સનું (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરોનું) રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ એક્ટ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો માટેનો અધિનિયમ), 2010 અન્વયે નિયમન થાય છે. આ વિધાન:

- રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો) માટે સંભાળ અને સુરક્ષાનાં ધોરણોનો અધિકૃત આદેશ આપે છે, જેમાં અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાની યોજનાઓ, ચેપનું નિયંત્રણ અને નિવારણ કાર્યક્રમો, સંભાળની જરૂરિયાતો અને સંભાળની યોજનાનું મૂલ્યાંકન, પોલિસની પૃષ્ઠભૂમિની ચકાસણીઓ અને કર્મચારી-વર્ગ માટેની તાલીમનો સમાવેશ થાય છે
- એવા રેસિડન્ટ્સ બિલ ઓફ રાઈટ્સ (નિવાસીઓ માટેનું અધિકાર વિધેયક)નું સર્જન કર્યું કે જે સંભાળ અને આવાસનો વાસ્તવિક ખર્ચ જાણવાનાં હકનો સમાવેશ કરે છે અને એવા વાતાવરણમાં જીવવાનો અધિકાર કે જે દુરુપયોગ અથવા ઉપેક્ષાની શૂન્ય સહનશીલતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે
- રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ રેગ્યુલેટરિ ઓથોરિટી (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો માટેની નિયમનકારી સત્તા)ને પ્રસ્થાપિત કરી કે જે એક એવી આર્મ્સ-લેગ્થ સંસ્થા (એવી સંસ્થા કે જે સરકાર દ્વારા ભંડોળ પૂરું પડાતું હોવા છતાં સરકાર કરતાં સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરે છે) છે કે જે રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો) એ બાબતેની ખાતરી કરવા માટે શિક્ષિત કરે છે, પરવાનાઓ આપે છે અને તપાસ કરે છે કે તે સૂચવ્યા અનુસાર ધોરણોને સંતોષે છે.

તમારા સમુદાયમાં રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો) વિશેની માહિતી માટે રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ રેગ્યુલેટરિ ઓથોરિટી (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો માટેની નિયમનકારી સત્તા)નો સંપર્ક કરો.

ઓન્ટારિઓની રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ રેગ્યુલેટરિ ઓથોરિટી (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો માટેની નિયમનકારી સત્તા) પ્રાંતની રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો)ને પરવાનો આપે છે અને તપાસ કરે છે, એવા

તમામ ઘરો માટે પબ્લિક રજીસ્ટર (સાર્વજનિક નોંધણી) જાળવે છે કે જેઓએ કાં તો પરવાના માટે અરજી કરી છે અથવા તો તેઓને પરવાનો મળી ચૂક્યો છે ([www.rhra.ca/en/register](http://www.rhra.ca/en/register)), ફરિયાદો સંભાળે છે અને રિટાયર્મેન્ટ હોમ (નિવૃત્ત થયેલાનું ઘર)નાં કર્મચારી-વર્ગ અને માલિકોને, ગ્રાહકોને અને જનતાને ધારા બાબતે શિક્ષિત કરે છે.

રિટાયર્મેન્ટ હોમ (નિવૃત્ત થયેલાનું ઘર)ની ફરિયાદોને ઉકેલવામાં મદદ મેળવવા માટે ઓન્ટારિઓમાં કોઈપણ વ્યક્તિ વિના મૂલ્યે સત્તાધિશને કોલ કરી શકે છે.

જો તમે કોઈ નિવાસીને નબળી સંભાળ, દુરુપયોગ અથવા ઉપેક્ષા અથવા ગેરકાનૂની આચરણનાં પરિણામે હાનિ થતી જુઓ અથવા શંકા જાય અથવા હાનિ થવાનું જોખમ હોય, અથવા તમને નિવાસીનાં નાણાંનાં દુરુપયોગ વિશે શંકા જાય, તો તમારે આ બાબતેની જાણ રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ રેગ્યુલેટરિ ઓથોરિટી (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો માટેની નિયમનકારી સત્તા)નાં રજિસ્ટ્રાર (નોંધણી અધિકારી)ને કરવી જ પડે. તમે અજ્ઞાતરૂપે જાણ કરી શકો છો.

રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ રેગ્યુલેટરિ ઓથોરિટી (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો માટેની નિયમનકારી સત્તા)  
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)  
[www.rhra.ca](http://www.rhra.ca)

### **સર્પોર્ટિવ હાઉઝિંગ (સહાયક આવાસ)**

નિયુક્ત નિવાસી ઇમારતોમાં ભાડૂતો તરીકે રહેતા વરિષ્ઠો માટે સર્પોર્ટિવ હાઉઝિંગ (સહાયક આવાસ) કાર્યક્રમો સ્થળ-પરની વ્યક્તિગત ટેકારૂપ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. આ કાર્યક્રમો લોકોને પોતાનાં ખુદનાં એપાર્ટમેન્ટ્સમાં સ્વતંત્રપણે જીવવામાં મદદ કરવા માટે રચવામાં આવ્યા છે. સેવાઓમાં વ્યક્તિગત ટેકો/ પરિચર સેવાઓ, આવશ્યક ગૃહવ્યવસ્થા સેવાઓ તેમજ નિયમિત રીતે સુનિશ્ચિત કરાયેલ સંભાળ અને અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાની જરૂરિયાતોને સંભાળવા માટે કર્મચારી-વર્ગની 24 કલાક માટેની ઉપલબ્ધિનો સમાવેશ થાય છે.

કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર) (સી.સી.એ.સી.)  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

### **ઓછી આવક ધરાવતા સિનિયર્સ (વરિષ્ઠો) માટે હાઉઝિંગ (આવાસન)નાં વિકલ્પો**

#### **ઓન્ટારિઓ માટે પોસાય તેવા આવાસનમાં રોકાણ (2014-2020)**

આ કાર્યક્રમ પરવડે તેવા આવાસને બાંધવા અને સમારકામ કરવા માટે અને જે-જે ઘરોમાં ભાડાની અને પ્રથમ હપતાની રોકડ ચૂકવણી કરવાની છે તેઓને સહાય કરવા માટે ભંડોળ પૂરું પાડે છે. આ પ્રકારનાં પરવડે તેવા આવાસનનાં કાર્યક્રમોનું સ્થાનિક નગરપાલિકાઓ અને ડિસ્ટ્રિક્ટ સોશિઅલ સર્વિસિઝ એડ્મિનિસ્ટ્રેશન બોર્ડ્સ (જિલ્લાની સામાજિક સેવાઓ માટેનું વહીવટી મંડળ), કે જેને સર્વિસ મેનેજર્સ તરીકે પણ ઓળખાય છે, દ્વારા સંચાલન કરવામાં આવે છે. સ્થાનિક હાઉઝિંગ (આવાસન)ની જરૂરિયારતોને આધારે સર્વિસ મેનેજર્સ નક્કી કરે છે કે કાર્યક્રમનાં કયા ભાગોમાં ભાગ લેવો જોઈએ.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ મ્યુનિસિપલ અફેઅર્સ એન્ડ હાઉઝિંગ (નગરપાલિકાની બાબતો અને આવાસન માટેનું મંત્રાલય)  
સર્વિસ મેનેજર્સ એન્ડ ઘેએર્ સર્વિસ એરિઆસ (સેવા વ્યવસ્થાપકો અને તેઓની સેવાનાં ક્ષેત્રો)  
www.ontario.ca/kq46

## રેન્ટ-ગિઅર્ડ-ટૂ-ઇન્કમ હાઉઝિંગ (આવાસનની આવાક માટે ભાડું તૈયાર કરવું/રાખવું)

નિમ્નથી મધ્યમ આવકવાળા ઓન્ટારિઓનાં લોકોને સરકારની સહાય સાથે સામાજિક આવાસનને વિકસાવવામાં આવ્યું છે. એકમ ઉપલબ્ધ બનાવાય એ પહેલાં સમયની અવધિમાં તમારા સ્થાનને આધારે ફેરફાર થઈ શકે છે. તમારી નગરપાલિકાનાં સેવાકીય વ્યવસ્થાપક મારફતે રેન્ટ-ગિઅર્ડ-ટૂ-ઇન્કમ અસિસ્ટન્સ (સહાયરૂપ આવાક માટે ભાડું તૈયાર કરવું/રાખવું) માટેની અરજી કરી શકાય છે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ મ્યુનિસિપલ અફેઅર્સ એન્ડ હાઉઝિંગ (નગરપાલિકાની બાબતો અને આવાસન માટેનું મંત્રાલય)  
સર્વિસ મેનેજર્સ એન્ડ ઘેએર્ સર્વિસ એરિઆસ (સેવા વ્યવસ્થાપકો અને તેઓની સેવાનાં ક્ષેત્રો)  
www.ontario.ca/kq46

## સહકારી આવાસ

સહકારી આવાસ નિવાસીઓ પોતાનાં ઘરોમાં એક્વિટી ધરાવતા નથી, પરંતુ તેઓનાં સમુદાયનું કેવી રીતે સંચાલન થાય છે તેમાં તેઓનો સમાન પ્રભાવ હોય છે. સહકારી મંડળી બિન-નફાકારક હોય છે. તમે જ્યારે સહકારી મંડળીનાં આવાસનને છોડો, ત્યારે તમારા ઘરને સહકારી મંડળીને પરત આપવામાં છે કે જેથી કરીને તે અન્ય કોઈ એવી વ્યક્તિને ફાળવી શકાય કે જેને પરવડે તેવા આવાસનની જરૂર હોય.

ઓન્ટારિઓ રીજનલ ઓફિસ ઓફ ધ કો-ઓપરેટિવ હાઉઝિંગ ફેડરેશન ઓફ કેનેડા (કેનેડા સહકારી આવાસ મહાસંઘનું ઓન્ટારિઓ સ્થિત પ્રાદેશિક કાર્યાલય)  
1-800-268-2537  
www.chfcanda.coop

## કટોકટીના સમયે ભાડા માટેની સહાય

### કમ્યુનિટી હોમલેસનેસ પ્રિવેન્શન ઇનિશિયેટિવ (સમુદાયમાં ધરબાર વિનાનાં હોવામાંથી રોકવા માટેની પહેલ)

આ પહેલ એવી સેવાઓ અને પ્રવૃત્તિઓને ટેકો આપે છે કે જે બેઘરપણાંને રોકી શકે, ઘટાડી શકે તેમજ તેને સંબોધી શકે. તે મિનિસ્ટ્રી ઓફ મ્યુનિસિપલ અફેઅર્સ એન્ડ હાઉઝિંગ (નગરપાલિકાની બાબતો અને આવાસન માટેનું મંત્રાલય) દ્વારા સંચાલન કરાઈ રહેલ નીચે મુજબનાં પાંચ ભૂતપૂર્વ બેઘરપણાં-સંબંધિત કાર્યક્રમોને એકલ કાર્યક્રમ તરીકે ભંડોળને ભેળવે છે:

- કન્સોલિડેટેડ હોમલેસનેસ પ્રિવેન્શન પ્રોગ્રામ (સંયુક્ત બેઘરનાં નિવારણ માટેનો કાર્યક્રમ)
- ઇમર્જન્સી એનર્જી ફન્ડ (ઊર્જા બાબતે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેનો ભંડોળ)
- ઇમર્જન્સી હોટેલ સર્વિસિઝ (છાત્રાલય સંદર્ભે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેની સેવાઓ)

- ડોમિસિલ્યરી હોસ્ટેલ પ્રોગ્રામ (છાત્રાલયનાં નિવાસસ્થાનની અથવા છાત્રાલયની મુલાકાતનાં સંદર્ભ માટેનો કાર્યક્રમ)
- પ્રોવિન્શિઅલ રેન્ટ બેન્ક (પ્રાંતીય ભાડા માટેની બેન્ક)

સેવાઓને સ્થાનિક નગરપાલિકાઓ અને ડિસ્ટ્રિક્ટ સોશિઅલ સર્વિસિઝ એડ્મિનિસ્ટ્રેશન બોર્ડ્સ (જિલ્લાની સામાજિક સેવાઓ માટેનું વહીવટી મંડળ), કે જેને સર્વિસ મેનેજર્સ તરીકે પણ ઓળખાય છે, દ્વારા સંચાલન કરવામાં આવે છે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ મ્યુનિસિપલ અફેઅર્સ એન્ડ હાઉઝિંગ (નગરપાલિકાની બાબતો અને આવાસન માટેનું મંત્રાલય)

સર્વિસ મેનેજર્સ એન્ડ ઘેએર્ સર્વિસ એરિઆસ (સેવા વ્યવસ્થાપકો અને તેઓની સેવાનાં ક્ષેત્રો)

[www.ontario.ca/kq46](http://www.ontario.ca/kq46)

## મકાનમાલિક અને ભાડૂતનાં સંબંધો

### રેઝિડેન્શિઅલ ટેનન્સિઝ એક્ટ (નિવાસી ભાડૂતીઓ માટેનો અધિનિયમ), 2006

આ વિધાન સમગ્ર ઓન્ટારિઓમાં મોટાભાગનાં મકાનમાલિક અને ભાડૂતનાં સંબંધોનું નિયમન કરે છે, એવા મકાનમાલિકો અને ભાડૂતોનાં હકો અને જવાબદારીઓને સુયોજિત કરે છે કે જેઓ નિવાસ-સંબંધી સંપતિઓ ભાડે આપે છે, અને મોટા ભાગનાં ભાડાઓનું નિયમન કરે છે. આ ધારો વાણિજ્યવિષયક ભાડૂતીઓને આવરી લેતી નથી.

### લેન્ડલોર્ડ એન્ડ ટેનન્ટ બોર્ડ (મકાનમાલિક અને ભાડૂત મંડળ)

લેન્ડલોર્ડ એન્ડ ટેનન્ટ બોર્ડ (મકાનમાલિક અને ભાડૂત મંડળ) મકાનમાલિકો અને ભાડૂતો વચ્ચેનાં વિવાદોનો ઉકેલ લાવે છે અને લોકોને તેઓનાં હકો અને જવાબદારીઓ બાબતે માહિતગાર કરે છે. મકાનમાલિકો અને ભાડૂતો બન્ને અરજી દાખલ કરી શકે છે, કે જેનાં પછી સુનાવણી સુનિશ્ચિત થઈ શકે છે. સુનાવણી દરમિયાન બોર્ડ (મંડળ)નો સભ્ય નિર્ણય કરશે, અથવા, જો બન્ને પક્ષો સહમત થાશે તો, મધ્યસ્થી બન્ને પક્ષોને સમજૂતી કરાવવા માટે મદદ કરવાનો પ્રયાસ કરશે.

1-888-332-3234

[www.ontario.ca/rvb](http://www.ontario.ca/rvb)

## મૂળ નિવાસી આદિવાસી વરિષ્ઠો માટે

### રેસિડેન્શિઅલ રીહેબિલિટેશન આસિસ્ટન્સ પ્રોગ્રામ ઓન-રિઝર્વ (રહેણાંક સુધારણાની સહાય માટેનો સુયોજિત કાર્યક્રમ)

કેનેડા મોર્ટગેજ એન્ડ હાઉઝિંગ કોર્પોરેશન (કેનેડાનું ગીરો અને આવાસ માટેનું નિગમ) ઓન-રિઝર્વ અને ઓફ-રિઝર્વ માટેની આવાસન સ્થિતિઓને સુધારવા માટેનો ઉકેલ શોધવા માટે વચનબદ્ધ છે. મૂળ નિવાસીઓને સહાય કરવા માટે તેની પાસે ઘણાં ફર્સ્ટ નેશન્સ, મેટિસ અને આઈન્ડ્યુઇટનાં કાર્યક્રમો છે, જેમાં કેટલાક કાર્યક્રમો વિશેષ કરીને વરિષ્ઠોને ધ્યાનમાં લઈને બનાવવામાં આવ્યા છે. રેસિડેન્શિઅલ રીહેબિલિટેશન આસિસ્ટન્સ પ્રોગ્રામ-ઓન રિઝર્વ (નિવાસીનાં પુનર્વસવાટની સહાય માટેનો કાર્યક્રમ-

અનામત) સ્વાસ્થ્ય અને સુરક્ષાનાં લઘુત્તમ સ્તરે ઊતરતી કક્ષાનાં ઘરોનો સમારકામ કરાવવા માટે તેમજ અક્ષમતા ધરાવતા લોકો માટે આવાસનની સુલભતાને સુધારવા માટે બેન્ડ કાઉન્સિલ્સ અને બેન્ડ સભ્યોને નાણાંકીય સહાય પૂરી પાડે છે.

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

[www.cmhc.ca/en/ab](http://www.cmhc.ca/en/ab)

### **સહાય કરાયેલ વસવાટનો કાર્યક્રમ**

એબોરિજિનલ અફેઅરર્સ એન્ડ નોર્થર્ન ડેવેલપ્મેન્ટ કૅનેડા (મૂળ નિવાસી આદિવાસીઓની બાબતો અને ઉત્તરીય કૅનેડાનો વિકાસ)ની સહાય કરાયેલ વસવાટનો કાર્યક્રમ એક એવો નિવાસી-આધારિત કાર્યક્રમ છે કે જે બિન-તબીબી માટે ભંડોળ, વરિષ્ઠો માટે સામાજિક ટેકારૂપ સેવાઓ, દીર્ઘકાલીન બીમારી ધરાવતા પુખ્તવયનાંઓ તેમજ અક્ષમતાઓ ધરાવતા બાળકો અને પુખ્તવયનાંઓ માટે ભંડોળ પૂરું પાડે છે. વ્યક્તિઓને ઘરે અને સમુદાયમાં પોત-પોતાની જીવનની ગુણવત્તાને મહત્તમ બનાવવાની સાથોસાથ આ કાર્યક્રમ તેઓને શક્ય બને ત્યાં સુધી સ્વતંત્રપણે રહેવા દેવામાં પણ મદદ કરે છે.

એબોરિજિનલ અફેઅરર્સ એન્ડ નોર્થર્ન ડેવેલપ્મેન્ટ કૅનેડા (મૂળ નિવાસીની બાબતો અને ઉત્તરીય કૅનેડાનો વિકાસ)

1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca) (> તમામ મુદ્દાઓ > સામાજિક કાર્યક્રમો > સહાય કરાયેલ વસવાટ માટેનો કાર્યક્રમ)

# 6 લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો

## સામાન્ય માહિતી

જો તમે રિટાયર્મેન્ટ હોમ્સ (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો) વિશેની માહિતી માટે જાણવા માગતા હો, તો કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શિકાના હાઉઝિંગ (આવાસન) વિભાગમાં જુઓ.

લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો એવા લોકો માટે રચવામાં આવ્યાં છે કે જેઓને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ, સુરક્ષાનાં માળખામાં દેખરેખ રાખવા માટે અને/અથવા 24-કલાકનાં નર્સિંગ કેઅર (પરિચારિકા સંભાળ) સુધીની પહોંચ માટે મદદની જરૂર પડે છે. તેઓ નર્સિંગ હોમ્સ (પરિચારિકા આવાસો), વયોવૃદ્ધ માટેનાં નગરપાલિકાનાં ઘરો અથવા વયોવૃદ્ધ માટેનાં સખાવતી ઘરો તરીકે પણ ઓળખાય છે. તેઓ મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (આરોગ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય) દ્વારા પરવાનો મેળવ્યો છે અથવા માન્યતા પ્રાપ્ત છે અને તેને માટે ભંડોળ પણ પૂરું પાડવામાં આવે છે તેમજ જ્યારે સંભાળ, સેવાઓ અને નિવાસી ફીની બાબત હોય ત્યારે તેઓએ પ્રાંતીય ધોરણોને પણ સંતોષવાં પડે છે.

ઓન્ટારિઓ લોંગ ટર્મ કેઅર એસોસિએશન (ઓન્ટારિઓનું લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું મંડળ)

905-470-8995

[www.oltca.com](http://www.oltca.com)

ઓન્ટારિઓ અસોસિએશન ઓફ નોન-પ્રોફિટ હોમ્સ એન્ડ સર્વિસિઝ ફોર સિનિયર્સ (ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠ વ્યક્તિઓ માટે બિન-નફાકીય ઘરો અને સેવાઓનું મંડળ)

905-851-8821

[www.oanhss.org](http://www.oanhss.org)

## કેવી રીતે અરજી કરવી

જો તમે લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ઘર બાબતેની વિચારણા કરી રહ્યા હો, તો તમારે તમારા સ્થાનિક કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર) (સી.સી.એ.સી.)નો સંપર્ક કરવો જોઈએ. સી.સી.એ.સી. લાંબાગાળાની સંભાળ માટેની પાત્રતા નક્કી કરે છે અને પ્રતિક્ષા સૂચિઓનું સંચાલન કરે છે. સી.સી.એ.સી. તમને એક એવા કેસ વર્કર (વિષય બાબતેનાં કાર્યકર) માટેની સોંપણી કરશે કે જે તમને તમારા લાંબાગાળાની સંભાળની અરજીને પૂર્ણ કરવા માટે સહાયતા કરી શકે. તમારી અરજીમાં તમે લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં પાંચેક જેટલા ઘરો સુધી વિચારણા કરી શકો છો.

કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર)

310-CCAC (310-2222)

[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

## લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ઘર પસંદ કરવું

તમારા સી.સી.એ.સી. કેસ મેનેજર (વિષય બાબતેનાં વ્યવસ્થાપક) તમારા વિકલ્પો વિશે વધુ જાણવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે, પરંતુ જ્યારે લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ઘર બાબતેની પસંદગી કરવાની આવે ત્યારે વિચારવાલાયક એવી થોડી બાબતો અહીં આપી છે:

- શું કર્મચારી-વર્ગ મૈત્રીપૂર્ણ અને રસ ધરાવીને સામેલ થતા હોય તેવા છે?
- શું નિવાસીઓ સંતુષ્ટ અને સારી રીતે સંભાળ રખાતી હોય તેવા લાગે છે?
- શું ઘર સગવડભર્યું હોય તેવા સ્થાને આવેલું છે અને શું સાર્વજનિક વાહનવ્યવહાર ઉપલબ્ધ છે?
- શું મુલાકાત લેવાનાં કલાકો સાનુકૂળ છે?
- શું ઘર તમારી ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક, સાંસ્કૃતિક, ભાષાકીય અને આહાર નિયમોને સંતોષી શકે તેમ છે?
- શું તમે તમારા વ્યક્તિગત રાચરચીલાંને સુરક્ષિત રાખી શકો છો?
- શું તમે તમારું પોતાનું ફર્નિચર (ઉપસ્કર) અથવા ખોરાક લાવી શકો છો?

એ બાબત અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે જેનાં વિશે વિચારણા કરી રહ્યા હો તેવા પ્રત્યેક ઘરોની તમે અને તમારા કુટુંબે મુલાકાત લીધેલી હોય.

## ટૂંકા ગાળા માટેનો આવાસ

વરિષ્ઠો કે જેઓ બીમારી અથવા ઈજામાંથી સાજા થઈ રહ્યા છે તેઓને ક્યારેક-ક્યારેક કાયમી ધોરણે દાખલ થવાની જરૂરિયાત વિના લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો દ્વારા પ્રદાન કરાતી અલ્પગાળાની સેવાઓ લેવાની જરૂર પડે છે. અલ્પગાળાનાં નિવાસીઓને એક વર્ષમાં મહત્તમ 90 દિવસો માટેનાં હંગામી આવાસોની જરૂર હોય છે. ઓન્ટારિઓમાં કેટલાક લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો પ્રવર્તમાનમાં કોન્વલેસન્ટ કેઅર પ્રોગ્રામ (માંદગી પછી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરનાર વ્યક્તિ માટેની સંભાળનો કાર્યક્રમ) મારફતે “અસેસ એન્ડ રિસ્ટોર” (“તબયિતની સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરીને પુનઃ સાજા થવામાં મદદ કરવી”)ની સેવાઓ પ્રદાન કરે છે. કાં તો પોતાનાં કેરગિવર્સ (સંભાળ લેનારાઓ)ને આરામ આપવા માટે અથવા તો હોસ્પિટલમાં રહ્યા પછી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા કાજે કેટલાક લોકો અલ્પ રોકાણ માટેનો પણ વિકલ્પ પસંદ કરે છે.

## આવાસનાં દરો

નર્સિંગ અને વ્યક્તિગત સંભાળ સેવાઓ જ્યારે પ્રાંતીય સરકાર દ્વારા ચૂકવવામાં આવે છે, ત્યારે લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોનાં નિવાસીઓએ પોત-પોતાનાં આવાસનાં ખર્ચાઓ ચૂકવવા જ પડે છે કે જે સમગ્ર ઓન્ટારિઓમાં પ્રમાણભૂત છે. આ રકમને સહ-ચુકવણી કહે છે. તમારી સહ-ચુકવણીની રકમનો આધાર તમે કેટલાક ગાળા સુધી રોકાણ કરો છો અને કેવા પ્રકારનો ઓરડો (ખાનગી, અર્ધ-ખાનગી અને મૂળભૂત) પસંદ કરો છો તેનાં પર છે.

લાંબા ગાળાનાં નિવાસીઓને અમર્યાદિત સમય માટે કાયમી આવાસોની જરૂર પડે છે. અલ્પ-રોકાણવાળા નિવાસીઓને એક વર્ષમાં મહત્તમ 90 દિવસો માટે હંગામી આવાસોની જરૂર પડે છે. દર વર્ષે 1st જુલાઈનાં દિવસે મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (આરોગ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય) દ્વારા સામાન્ય રીતે આવાસનાં દરોનું નિર્ધારણ કરવામાં આવે છે.



જો તમે પાયારૂપ આવાસો માટેની માસિક સહ-ચુકવણીને ચૂકવી શકો તેમ ન હો, તો તમે કદાચ દરમાં ઘટાડા માટે પાત્ર બની શકો છો. વધુ માહિતી માટે તમારા સી.સી.એ.સી. કેસ મેનેજર (વિષય બાબતેનાં વ્યવસ્થાપક) સાથે વાત કરો.

## સેવાઓ

લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોનો મતલબ એ કે ઘર જેવું લાગવું - એક એવું સ્થાન કે જ્યાં પ્રત્યેક નિવાસી સુરક્ષિત અને આરામદાયક હોવાનો અનુભવ કરે છે. ઘરો પાસે ભોજનખંડો અને સહિયારા ક્ષેત્રો છે, અને કદાચ દુકાનો, બેઠકખંડો, પૂજા-પાઠની સગવડતાઓ અથવા બગીચાઓ જેવી અન્ય સુવિધાઓ પણ ધરાવી શકે છે. તમામ લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો 24-કલાકની દેખરેખ અને નર્સિંગ કેઅર (પરિચારિકા સંભાળ) પ્રદાન કરે છે.

પાયારૂપ આવાસનું પેકિજ (એકસાથે કરેલો સમગ્ર સોદો) નીચે મુજબને સામેલ કરે છે:

- રાયરચીલાં, ભોજન, બેડ લિનન્સ (શણીની પથારીઓ) અને લોન્ડ્રી (કપડાં ધોવા માટેનું ધોલાઈઘર), વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અંગેનાં પુરવઠાઓ, તબીબી/નૈદાનિક પુરવઠાઓ અને ઉપકરણો, ઘરની સંભાળ, સામાજિક અને મનોરંજનાત્મક કાર્યક્રમો, દવાઓ આપવી અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ માટે સહાય કરવી
- 24-કલાકનું નર્સિંગ અને વ્યક્તિગત સંભાળ તથા ચિકિત્સક/અન્ય આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયીઓ સુધીની પહોંચ.
- એક એવો વિશિષ્ટ “પ્લાન ઓફ કેઅર” (“સંભાળ માટેની યોજના”) કે જે તમારી સંભાળની જરૂરિયાતોને સારાંશિત કરે છે અને જેની ઓછામાં ઓછી મહિને ત્રણ વાર સમીક્ષા કરવામાં આવે છે/ અદ્યતનિત કરાય છે.

ફી ભરીને તમે અન્ય સેવાઓનો પણ ઉમેરો કરી શકો છો, જેમાં કેબલ ટી.વી., ખાનગી ટેલિફોન, હેર ડ્રેસિંગ (કેશકર્તન અને કેશભૂષા)ની સેવાઓ, વગેરે. એ બાબત યાદ રાખો કે જ્યાં સુધી તમે પહેલાં લેખિતમાં સહમત ન થાવ ત્યાં સુધી આ સેવાઓ માટેની કોઈ પણ સેવા માટે તમારે ચાર્જ (ખર્ચ) આપવો પડતો નથી.

## નિવાસીઓનાં અધિકારો

લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોનાં નિવાસીઓ એવા આદરપૂર્ણ અને કડુણામય વાતાવરણમાં નિવાસ કરવા માટે લાયક છે, કે જે દુરુપયોગ અને ઉપેક્ષાથી મુક્ત છે. નિવાસીઓએ રેસિડન્ટ્સ બિલ ઓફ રાઈટ્સ (નિવાસીઓ માટેનું અધિકાર વિધેયક)નાં વિશાળ મુદ્દાની આવૃત્તિને બન્ને અંગ્રેજી ભાષામાં અને ફ્રેન્ચ ભાષામાં ટપાલમાં રવાના કરવાની જરૂર છે કે જે સહેલાઈથી સુલભ બને તેવા સ્થાનોમાં હોય. જ્યારે તમને પ્રવેશ આપવામાં આવે, ત્યારે તમે અથવા તમારી અવેજીમાં નિર્ણય લેનારે રેસિડન્ટ્સ બિલ ઓફ રાઈટ્સ (નિવાસીઓ માટેનું અધિકાર વિધેયક)ની નકલ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ તેમજ તમને એ જણાવવામાં આવવું જોઈએ કે પ્રત્યારોપનો ભય રાખ્યા વિના કેવી રીતે ચિંતાઓ ઊઠાવવી જોઈએ, ફરિયાદ દાખલ કરવી જોઈએ અથવા ઘરમાં ફેરફારો માટે ભલામણ કરવી જોઈએ. નિવાસીઓ સહાય માટે ફેમિલી કાઉન્સલ (ફૌટુંબિક સમિતિ) અને ઓન્ટારિઓ અસોસિએશન ઓફ રેસિડન્ટ્સ કાઉન્સલ (રહેવાસીઓની પરિષદો માટેનું ઓન્ટારિઓનું મંડળ)નો પણ સંપર્ક કરી શકે છે.

[www.ontario.ca/laws/statute/07108#BK5](http://www.ontario.ca/laws/statute/07108#BK5)

## નિરીક્ષણો

ઓન્ટારિઓમાં બધા લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ઘરનાં પરવાનાઓએ એવા વિધાન બાબતેનું પાલન કરવું જોઈએ કે જે નિવાસીઓની સંભાળ, જીવનની ગુણવત્તા અને હકો અને લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરોનાં સંચાલન માટે સ્પષ્ટ અને વિસ્તૃત ધોરણોનું નિર્ધારણ કરતા હોય. બધા જ ઘરોમાં વર્ષમાં ઓછામાં ઓછું એક વાર નિરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (આરોગ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય) અણધાર્યા નિરીક્ષણો કરે છે તેમજ પાલન કરવાની ફરજ માટેનાં પગલાં અમલમાં મૂકે છે.

## લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેના ઘરનાં અહેવાલો

જુલાઈ 1, 2010થી લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો સ્થિત સંચાલન કરવામાં આવેલાં નિરીક્ષણો માટેનાં તમામ નિરીક્ષણ અહેવાલો અને હુકમોની સાર્વજનિક આવૃત્તિઓ ઓનલાઈન ઉપલબ્ધ છે તેમજ પ્રત્યેક ઘરમાં પોસ્ટ (ટપાલમાં રવાના કરાયેલ) છે. ઘર માલિકી અને પથારીઓની સંખ્યા જેવી સામાન્ય માહિતીને પણ સામેલ કરવામાં આવી છે. આ અહેવાલોને જોવા માટે, કૃપા કરીને [www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care](http://www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care) ની મુલાકાત લો.

## ફરિયાદો

એવી કોઈપણ વ્યક્તિ હોય કે જે લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ઘરનાં નિવાસીની સ્થિતિ બાબતે ચિંતાનુર હોય તો તે/તેણી તે બાબતે જાણ કરી શકે છે અથવા ફરિયાદ કરી શકે છે. આમાં નિવાસી, પારિવારિક સભ્ય, એવી કોઈ વ્યક્તિ કે જેની નિયુક્તી ઘર દ્વારા થઈ હોય, એવી કોઈ પણ વ્યક્તિ કે જે નિવાસીને અથવા પ્રજાનાં કોઈ પણ સભ્યને સેવાઓ પૂરી પાડતી હોય તેઓનો સમાવેશ થાય છે. ફરિયાદોને સંભાળવા માટે પ્રત્યેક ઘરે તેની પદ્ધતિને પોસ્ટ (ટપાલ-રવાનગી) કરવી જરૂરી છે. વ્યક્તિઓને ઘર સાથે કામ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે કે જેથી ચિંતાઓનું સીધું જ નિવારણ થઈ જાય.

લોન્ગ-ટર્મ કેઅર એક્શન લાઈન (લાંબાગાળાની સંભાળ લેવાની કાર્યપ્રણાલીની રીત)

1-866-434-0144

ડિરેક્ટર, પર્ફોર્મન્સ ઇમ્પ્રૂવમેન્ટ એન્ડ કમ્પ્લાયન્સ બ્રાન્ચ (નિયામક, કામગીરીમાં સુધારણા અને અનુપાલન માટેની શાખા)

મિનિસ્ટ્રી ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (આરોગ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય)

11<sup>મો</sup> માળ, 1075 બે સ્ટ્રીટ

ટોરોન્ટો ઓન એમ.5S 2બી.1

[www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process](http://www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process)

## ઓન્ટારિઓ અસોસિએશન ઓફ રેસિડન્ટ્સ કાઉન્સિલ્સ (રહેવાસીઓની પરિષદ માટેનું ઓન્ટારિઓનું મંડળ)

પ્રત્યેક લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ઘરનાં નિવાસી પાસે નિવાસીઓની પરિષદમાં ભાગ લેવાની તક છે. આ પરિષદોનો હેતુ વિચારોનો વિનિમય, સૂચનો અને ચિંતાઓને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. આ પ્રાંતીય મંડળ નિવાસીઓની કાઉન્સિલ્સને ટેકો આપે છે, નિવાસીઓનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે તેમજ સંભાળનાં ધોરણને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

1-800-532-0201

[www.ontarc.com](http://www.ontarc.com)

### *ફેમિલી કાઉન્સિલ્સ (કોટુંબિક સમિતિઓ)*

ઘણાં લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનાં ઘરો પાસે એક એવી સક્રિય ફેમિલી કાઉન્સિલ (કોટુંબિક સમિતિ) છે કે જે એવા નિવાસીઓનાં પરિવાર અને મિત્રો ધરાવે છે કે જેઓ એકબીજાને ટેકો પૂરો પાડવા, માહિતીમાં સહભાગી બનવા અને નિવાસીઓ વત્તી હિમાયતી બનવા મળે છે.

ઓન્ટારિઓ ફેમિલી કાઉન્સિલ્સ પ્રોગ્રામ (ઓન્ટારિઓમાં કુટુંબને સલાહ આપવા માટેનો કાર્યક્રમ)

1-888-283-8806

[www.familycouncilmembers.net](http://www.familycouncilmembers.net)

# 7 સુરક્ષા અને સલામતી

## કન્ઝ્યુમર પ્રોટેક્શન ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં ગ્રાહક માટેનું રક્ષણ)

કન્ઝ્યુમર પ્રોટેક્શન ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં ગ્રાહક માટેનું રક્ષણ) બજારમાં સમજદારપૂર્વકની પસંદગીઓ કરવામાં, કુશળતાપૂર્વક ખર્ચ કરવામાં તેમજ તમારા મહેનતથી રળેલ નાણાંનું રક્ષણ કરવા બાબતે રક્ષણ કરે છે.

ઘેર-ઘેર વેચાણથી લઈને ઘેર નવીનીકરણ કરવા સુધી, ચોરી ઓળખવા માટે કૌભાંડ આચરવાથી લઈને છેતરપિંડી કરવા સુધી, એ બાબત મહત્વપૂર્ણ છે કે યોગ્ય પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે અને ગેરલાભ ઉઠાવવામાંથી અથવા કિંમત કરતાં વધુ ભાવ આપીને છેતરાવવામાંથી બચવા માટે શું-શું કરવું જોઈએ અને શું-શું ન કરવું જોઈએ એ અંગે સમજશક્તિ કેળવવામાં આવે.

સાચા જવાબો મેળવવા અને પૂછવા માટે તેમજ તમારા નાણાંનું અને તમારી જાતનું કેવી રીતે રક્ષણ કરવું એ વિશેની વિગતવારની માહિતી માટે [www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)ની મુલાકાત લો. નીચે તમને કદાચ રસ પડી શકે તે માટેનાં મુદ્દાઓનાં થોડા ઉદાહરણો આપ્યા છે.

કન્ઝ્યુમર પ્રોટેક્શન ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં ગ્રાહક માટેનું રક્ષણ)

1-800-889-9768

TTY: 1-877-666-6545

[www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)

## કરારો

### ડોર-ટૂ-ડોર સેલ્સપીપલ (ઘેર-ઘેર ફરવાવાળા વિક્રયકર્મીઓ)

જે કંપનીઓ ગરમ પાણીનાં હીટરો, વાતાનુકૂલકો, ભઠ્ઠીઓ, હવાઈ શુદ્ધિકરણો, સફાઈ નિર્વાતયંત્ર, અને પાણી શુદ્ધિકરણની વ્યવસ્થાઓને કાં તો વેચે છે અથવા ભાડેથી લે છે, તેઓ ઘણીવાર તમારા ઘરે ઘેર-ઘેર ફરવાવાળા વિક્રયકર્મીઓને મોકલે છે. બારણે આવનાર વિક્રયકર્તા સાથે વહેવાર કરવો એ તણાવયુક્ત બની શકે છે. દબાણ અનુભવવામાંથી બચવા માટે હંમેશા લેખિત કરાર કરો અને યોગ્ય પ્રશ્નો પૂછો.

પૂછો:

- સહી કરું એ પહેલાં શું તમે મને કરારની નકલને પુનઃ અવલોકન કરવા માટે મૂકી જઈ શકો છો?
- જો તમે મારા પાણીનાં હીટરને અપગ્રેડ (સુધારો) કરી રહ્યા હો, તો શું તમે મને મારો પ્રવર્તમાન કરાર પૂરો પાડી શકો?
- આ કરારને રદબાતલ કરવા માટેનાં મારા વિકલ્પો શું છે?

### હોમ રિનોવેશન્સ/કોન્ડોઝ/મૂવિંગ (ઘરનાં નવીનીકરણો/ ભાડે રાખેલાં મકાનો, ફ્લેટો વગેરેનું જૂથ)

ઘરમાં ફેરફાર કરાવા માટે તમે ઠેકેદારને સેવાઓ માટે નીમો એ પહેલાં ત્રણ રેફરન્સિઝ (ચાલચલગત માટે અભિપ્રાય) માટે પૂછો અને બાબતેની ખાતરી રાખો કે તમે તેને ચકાસી લીધા છે. જો તમે કોન્ડો (ભાડે રાખેલાં મકાનો, ફ્લેટો વગેરેનું જૂથ) નાનું કરવા માટેનું વિચારી રહ્યા હો, તો ટપકાંવાળી લીટીમાં

સહી કરી દેતાં પહેલાં એ બાબતેની ખાતરી રાખો કે તમે કોન્કો (ભાડે રાખેલાં મકાનો, ફ્લેટો વગેરેનું જૂથ) નાં સંદર્ભે નિર્દિષ્ટ પેટા-કાનૂનો, નિયમો અને નિયંત્રણોને બરાબર સમજ્યા છો. તેમજ તમારા સ્થાન પરિવર્તનનું આયોજન કરતી વખતે, સંભવતઃ સ્થાનાંતરિત કરતી કંપનીને યોગ્ય પ્રશ્નો પૂછો.

પૂછો:

- શું હું કરાર પર સહી કરું એ પહેલાં તમે મને રેફરન્સિઝ (ચાલચલગત માટે અભિપ્રાય) અને એક લેખિત અંદાજ પૂરો પાડી શકો?
- ખોટ કે નુકસાન માટે કોને જવાબદાર ગણી શકાય?
- જો ઈજા થઈ હોય, તો તેવા કિસ્સામાં શું તમને વર્કપ્લેસ સેફ્ટી એન્ડ ઇન્સ્યોરન્સ બોર્ડ (કામનાં સ્થળે સુરક્ષા અને વીમા મંડળ) દ્વારા આવરી લેવામાં આવ્યા છે કે કેમ?

### સ્કેમ્સ એન્ડ ફોંડ્સ (કૌભાંડો અને છેતરપિંડી)

#### ઈ-મેઇલ દ્વારા 'ફિશ્' (છેતરાવો) થશો નહીં

કોઈ વ્યક્તિને છળકપટ આચરવાનાં પ્રયાસરૂપે કોઈ કાનૂની કંપની કે સંસ્થાનું પ્રતિનિધિત્વ કરવાનો ખોટી રીતે દાવો કરીને ઈ-મેઇલ મોકલવાને "ફિશિંગ" કહે છે. યુઝરનેમ્સ, પાસવર્ડ્સ અથવા ક્રેડિટ કાર્ડની વિગતો જેવી વ્યક્તિગત માહિતીને છતી કરવા માટે ગ્રાહકોને મનાવવા-સમજાવવા માટેનો એ એક પ્રયાસ હોય છે.

"ફિશર્સ" ઘણીવાર ઉત્તેજક અથવા અસ્વસ્થ સમાચારો ધરાવતા મેસેજિસ (સંદેશા) મોકલીને તમને તાત્કાલિક અમલ કરવાનો કહે છે.

આ છળકપટભર્યા ઈ-મેઇલ્સ મોટાભાગે લોકોને એવી કપટયુક્ત વેબસાઇટ્સ તરફ નિદેશિત કરે છે કે જે વિશ્વાસુ સંસ્થાઓ હોવાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જેમ કે, બેન્કો. આ વેબસાઇટ્સ મુલાકાત લેનારને પોતાની વ્યક્તિગત માહિતી પૂરી પાડવાનું કહે છે, જેમ કે, ક્રેડિટ કાર્ડ અથવા સોશિયલ ઈન્સ્યોરન્સ નંબર્સ, બેન્ક ખાતાની માહિતી અથવા પાસવર્ડ્સ. ગુનેગારો ત્યાર બાદ આ માહિતીને છેતરપિંડી કરવા માટે ઉપયોગમાં લે છે.

તમારી જાતનું રક્ષણ કરવા માટે:

- આ પ્રકારનાં ઈ-મેઇલનાં જવાબમાં બેન્કવિષયક માહિતી, પાસવર્ડ્સ (સંકેત શબ્દો) અથવા અન્ય માહિતીને ક્યારેય ન આપો.
- જ્યારે પણ શંકા પડે ત્યારે, ઈમેઇલમાં આપેલ કોઈ પણ લિંક્સ પર ક્લિક કરશો નહીં — તેનાં કરતાં તમે જેની સાથે વહેવાર કરો છો એ કંપની કે સંસ્થાને સીધો જ એ જાણવા માટે સંપર્ક કરો કે શું તેઓએ તમને ઈ-મેઇલ મોકલ્યો હતો કે કેમ.

#### ટેલિમાર્કેટિંગ (ફોન દ્વારા વેચાણ)

ફોનથી ટેલિમાર્કેટર્સ (ફોન દ્વારા વેચાણ કરનારાઓ) પાસે અનેક અલગ-અલગ કૌભાંડો હોય છે. એ કૌભાંડો પૈકીનું સૌથી સામાન્ય કૌભાંડ એ બોગસ વેકેશન ઓફર (નકલી દીર્ઘાવકાશ માટેનો પ્રસ્તાવ) છે.

કોઈક તમને ફોન કરીને કહે છે કે તમને વેકેશન (દીર્ઘાવકાશ) માણવાનું ઇનામ લાગ્યું છે. તેમ છતાં, તમારા ઇનામ અંગેનો દાવો કરવા માટે તમને પ્રોસેસિંગ ફી (પ્રક્રિયાકરણ શુલ્ક)ની ચુકવણી કરવા માટેનું

કહેવામાં આવે છે. અથવા તો તમને એવું પણ કહેવામાં આવી શકે છે કે તમારે એક ટાઈમશર અગ્રીમેન્ટમાં (સમયમાં સહભાગિતા સાધવા માટેનાં કરારમાં) દાખલ થવું પડશે.

જો તમે માહિતી માટે વિનંતી ન કરી હોય અથવા તો સ્પર્ધામાં દાખલ ન થયા હો, તો અત્યંત સાવચેત રહો. કોલર (ફોન કરનાર વ્યક્તિ) કાં તો તમારી વ્યક્તિગત બેન્કિંગની માહિતીને મેળવવા માટે તમને પ્રોસેસિંગ ફી (પ્રક્રિયાકરણ શુલ્ક) માટે પૂછપરછ કરશે અથવા તો માત્ર પ્રોસેસિંગ ફી (પ્રક્રિયાકરણ શુલ્ક) ધરાવવાની ઇચ્છા હશે અને તમને કોઈ પણ વેકેશન પૂરો પડાવવા બાબતેનો કોઈ ધ્યેય નહીં હોય.

### **ગ્રેન્ડપેરન્ટ (દાદા-દાદી) અથવા ઇમર્જન્સી સ્કેમ્સ (અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા બાબતેનું કૌભાંડ)**

આ કૌભાંડમાં ફોન-આર્ટિસ્ટ (કોઈ અસત્ય વાતને સાચી હોય તેમ મનાવવા-સમજાવવા દ્વારા છેતરપિંડી અથવા ચાલાકી અજમાવનાર વ્યક્તિ) વ્યક્તિને એવો દાવો કરીને ફોન કરે છે કે તે તેનો/તેણીનો પૌત્ર/પૌત્રી, જૂનો પાડોશી અથવા મિત્ર છે. કોલર (ફોન કરનાર વ્યક્તિ) એવો દાવો કરે છે કે તે કોઈક મુશ્કેલીમાં મૂકાયો છે અને યાંત્રિક રીતે ક્રેડિટ ટ્રાન્સફર તાત્કાલિકપણે થાય એવી રીતે તેને નાણાંની જરૂર છે. સ્કેમર્સ (કૌભાંડ આચરનારા વ્યક્તિઓ) એવું કહી શકે છે કે તેઓ કાં તો હોસ્પિટલમાં છે, કાં તો વિદેશી હવાઈમથકે ફસાયેલા છે અથવા તો કોઈક રીતે જેલમાં મોકલાયેલા છે.

કોલર (ફોન કરનાર વ્યક્તિ) મોટેભાગે ભોગ બનનારાઓને કોલ બાબતે પરિવારમાં કોઈને પણ જાણ ન કરવાનું કહે છે. તે એવો પણ દાવો કરી શકે છે કે અન્ય પરિવારનાં સભ્યો તેને અકસ્માત થયો હોવાથી અથવા આકસ્મિક આવશ્યકતા આવી પડવાને કારણે કાં તો તેનાં પર આરોપ મૂકશે અથવા તો તેને સજા કરશે.

તમારી જાતનું રક્ષણ કરવા માટે:

- એ ખાતરી કર્યા વિના કે આકસ્મિક આવશ્યકતા છે કે કેમ તેમજ પૌત્ર અત્યારે કઈ જગ્યાએ છે ક્યારેય યાંત્રિક રીતે ક્રેડિટ ટ્રાન્સફર તાત્કાલિકપણે થાય એ રીતે નાણાં મોકલશો નહીં.
- સચેત રહો કે સ્કેમર્સ (કૌભાંડ આચરનારા વ્યક્તિઓ) ફોનનું જોડાણ ખરાબ છે એવી બનાવટ કરીને તેમનાં અવાજો ધૂપાવી પણ શકે છે.
- સાવધ રહો; તમારો પૌત્ર/તમારી પૌત્રી જે જાણવા ઇચ્છતા હોય તેની વ્યક્તિગત વિગતો વિશે કોલર (ફોન કરનાર વ્યક્તિ)ને પૂછો — જેમ કે, તેનું/તેણીનું મધ્ય નામ.
- જ્યાં સુધી તમે સંપૂર્ણ ખાતરી કરી લો કે સાચે જ તમે તમારા પૌત્ર/પૌત્રી સાથે જ વાત કરી રહ્યા છો, ત્યાં સુધી કોઈ પણ વ્યક્તિગત માહિતીને પ્રગટ કરશો નહીં.
- જ્યારે શંકા જેવું લાગે, ત્યારે નાણાં મોકલતાં પહેલાં, તમારા સ્થાનિક પોલિસ વિભાગનો અથવા તો કેનેડિયન એન્ટિ-ફ્રોડ સેન્ટર (છેતરપિંડી વિરોધી કેન્દ્ર)નો સંપર્ક કરો.

### **ઓળખની ચોરી**

ઓળખ ચોરી ત્યારે આચરવામાં આવે છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમારી જાણ બહાર અથવા અનુમતિ વિના ગુનો આચરે છે, જેમ કે, છેતરપિંડી અથવા ચોરી.

ઓળખ ચોરી કરવાવાળા ચોરો વ્યક્તિગત માહિતીનાં મહત્વપૂર્ણ ઘટકો ચોરી લે છે — તમારી જાણ બહાર, કાં તો શારીરિક રીતે અથવા તો અન્ય રીતે — અને પછી પોતે તમારા નામે ઓળખાવવાનો સ્વાંગ ધરીને તમારા નામે ગુનો આચરવામાં ઉપયોગમાં લે છે.

નામ, સરનામાં અને ફોન નંબરો ઉપરાંત, ચોરો આ માટેની શોધમાં હોય છે:

- સોશિયલ ઈન્ફોર્મેશન નંબર્સ
- ડ્રાઇવર (ચાલક)નું લાઇસન્સનાં નંબર્સ
- ક્રેડિટ કાર્ડ અને બેંક વિશેની માહિતી
- બેંક કાર્ડ્સ
- કોલિંગ કાર્ડ્સ
- જન્મ પ્રમાણપત્રો
- પાસપોર્ટ્સ

ઓળખ ચોરો તમારી માહિતીને અપ્રમાણિકપણે આચરી શકે છે તેમજ તમારા વ્યક્તિગત અને નાણાકીય જીવન પર અનધિકૃતપૂર્ણ રીતે પ્રવેશ કરી શકે છે, ચોરાયેલ ઓળખનો ઉપયોગ તેઓ ખર્ચ કરવાની ઉજાણીરૂપે સંચાલન કરવામાં, નવા બેંક ખાતાંઓ ખોલવામાં, મેઇલને બીજી દિશામાં વાળવામાં, લોન, ક્રેડિટ કાર્ડ્સ માટે અરજી કરવામાં અને સામાજિક લાભો મેળવવા માટે, અપાટર્નન્ટ ભાડે રાખવા માટે તેમજ આનાંથી પણ વધુ ગંભીર ગુનાઓ આચરવા માટે કરી શકે છે.

તમારી જાતનું રક્ષણ કરવા માટે:

ક્રેડિટ કાર્ડ અથવા સોશિયલ ઈન્ફોર્મેશન નંબર જેવી તમારી અંગત માહિતી ક્યારેય એવી કોઈ વ્યક્તિને આપશો નહીં કે જેઓ તમારો સંપર્ક ફોન દ્વારા કરતા હોય. જ્યારે પણ નાણાકીય વ્યવહાર ઓનલાઇન કરો, ત્યારે વેબસાઇટનાં પેમેન્ટ પેઇજ (ચુકવણીનું પાનું) પર બે વસ્તુઓ માટે ખાસ જુઓ:

1. “એસ” — સુરક્ષિત વેબ સરનામાં કે જેની શરૂઆત “https://” થી થાય છે અને નહીં કે “http://”થી.
2. તાળાનું ચિહ્ન — સુરક્ષિત વેબસાઇટો બંધ તાળું દર્શાવે છે.

### **કન્સ્યુમર પ્રોટેક્શન ઓન્ટારિયો — માહિતી માટે તમારું ‘ગો-ટુ-સોર્સ’ (સ્ત્રોત પર જાવ)**

સીનિઅર્સ (ઉંમરમાં મોટા હોય) માટે “બી અ સ્માર્ટ કન્સ્યુમર” (ચાલાક ગ્રાહક બનો)ની વર્કશોપ્સ (કાર્યશાળા) વિશેષ રીતે 45-મિનિટની રજૂઆતવાળી આલેખિત કર્યા છે કે જેને તમારા જૂથમાં ગ્રાહકનાં રસનાં વિષયો માટે બંધબેસે તેમ બનાવાયેલ છે.

તમારા જૂથ માટેનું વર્કશોપ (કાર્યશાળા) બૂક કરાવવા અથવા વધુ જાણવા માટે કૃપા કરીને કન્સ્યુમર પ્રોટેક્શન ઓન્ટારિયો પર આ ઈ-મેઇલ દ્વારા જાવ: [consumerprotectionoutreach@ontario.ca](mailto:consumerprotectionoutreach@ontario.ca) અથવા તો કોલ કરો: 416-219-9507.

કન્સ્યુમર પ્રોટેક્શન ઓન્ટારિયોની વધુ માહિતી માટે [www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection) ની મુલાકાત લો.

સોશિયલ મીડિયા (સામાજિક માધ્યમ) વડે છેલ્લામાં છેલ્લા ગ્રાહકનાં રક્ષણ વડે ‘હેલ્પફૂલ ટિપ્સ’ (ઉપયોગી સાંકેતિક સૂચનો) મેળવો’:

- ‘લાઈક અસ’ (અમને પસંદ કરો): [facebook.com/ontarioconsumer](https://facebook.com/ontarioconsumer)
- ‘ફોલો અસ’ (અમને અનુસરો): [twitter.com/ontarioconsumer](https://twitter.com/ontarioconsumer)
- ‘વોચ અસ’ (અમને જુઓ): [youtube.com/ontarioconsumer](https://youtube.com/ontarioconsumer)



## કેનેડિયન એન્ટિ-ફ્રોડ સેન્ટર (છેતરપિંડી-વિરોધી કેંદ્ર)

આ કેંદ્ર ગ્રાહકો પાસેથી વિવિધ પ્રકારની છેતરપિંડી વિશે માહિતી એકત્રિત કરે છે અને વિશિષ્ટ માસ માર્કેટિંગ ફ્રોડ પિચીઝ (સામૂહિક ખરીદ કરાવવા માટે માનસિક દબાણ અપાવવાનો આશરો લઈને છેતરામણી કરવી) બાબતે લોકોને માહિતગાર કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. સિનિયરબસ્ટર્સ (SeniorBusters) એ વધુ મોટી ઉંમરનાં પુખ્તવયનાં સ્વયંસેવકોનું એવું જૂથ છે કે જે વરિષ્ઠો સામે માસ માર્કેટિંગ ફ્રોડ પ્રેક્ટિસિઝ (સામૂહિક ખરીદ સંબંધે છેતરપિંડી કરવા માટેની પદ્ધતિઓ)ની સામે લડત કરવા માટે કામ કરે છે. સિનિયરબસ્ટર્સનો કાર્યક્રમ ગેરકાનૂની માસ માર્કેટિંગ ફ્રોડ (સામૂહિક ખરીદ સંબંધે છેતરપિંડી) અને ઓળખની ચોરી અથવા છેતરપિંડીનો ભોગ બનેલા વરિષ્ઠો માટે શિક્ષણ, સલાહ અને સંદર્ભો પ્રદાન કરે છે.

કેનેડિયન એન્ટિ-ફ્રોડ સેન્ટર (કેનેડાનું છેતરપિંડી વિરોધી કેંદ્ર)

1-888-495-8501

[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

## કટોકટીના સમયે સેવાઓ અને જાહેર સલામતી

### 9-1-1

એવી કોઈપણ અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાની પરિસ્થિતિ કે જેમાં પોલિસ, આગ અથવા એમ્બ્યુલન્સ (ઘાયલ કે માંદાને લઈ જવાનું વાહન) સહાયની તાત્કાલિકપણે જરૂર હોય, તો જ્યાં ઉપલબ્ધ હોય ત્યાં 9-1-1 પર કોલ કરો.

### કટોકટી માટેની સજ્જતા

ઇમર્જન્સી મેનેજમેન્ટ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં કટોકટી માટેનું વ્યવસ્થાપન) કટોકટી માટેની સજ્જતા ધરાવતા વિડિઓઝ, સ્ત્રોતની લિંક્સ, ફેક્ટશીટ્સ (હકીકત પત્રકો) અને અક્ષમતાઓ અથવા વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા લોકો માટે ડાઉનલોડ કરી શકાય તેવા માર્ગદર્શિકાને માહિતીના રૂપમાં ઓનલાઇન પ્રદાન કરે છે. ઇમર્જન્સી સર્વાઇવલ કિટ (અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થામાં જીવન બચાવવા માટેની સજ્જતાવાળો સટ)નું કેવી રીતે નિર્માણ કેવું, કુટુંબ માટે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાની યોજનાનું કેવી રીતે સર્જન કરવું તેમજ અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા દરમિયાન કેવી રીતે સુરક્ષિત રહેવું એ વિષય બાબતે જાણો. અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેની ચેતવણીઓ માટે તમે પણ સાઈન અપ કરી શકો છો.

ઇમર્જન્સી મેનેજમેન્ટ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં કટોકટી માટેનું વ્યવસ્થાપન)

1-877-314-3723

[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

પબ્લિક સેફ્ટી કેનેડા (કેનેડામાં જાહેર સલામતી) વ્યાપક પ્રમાણમાં મુદ્રણ અને ઓનલાઇન સુરક્ષાનાં સૂચનો અને માહિતી પ્રદાન કરે છે, જેમાં અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટે તમને અને તમારા કુટુંબને મદદ કરવા માટે યોર ઇમર્જન્સી પ્રિપેઅરેડનેસ ગાઇડ (તમારા માટે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાનાં તૈયારીપણાં માટેનાં માર્ગદર્શક) જેવા પ્રકાશનોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પબ્લિક સેફ્ટી કેનેડા (કેનેડામાં જાહેર સલામતી)

1-800-0-કેનેડા (1-800-622-6232)

[www.getprepared.gc.ca](http://www.getprepared.gc.ca)

## વડીલોને ખરાબ રીતે હેરાનગતિ પહોંચડાવી

“સંબંધમાં જ્યાં વિશ્વાસની અપેક્ષા સેવાય છે ત્યાં એવાં એકલ કે પુનરાવર્તિત કરાયેલ કૃત્યો, અથવા ઉચિત પગલાં ભરવાની ખામી, કે જેનાથી મોટી ઉંમરવાળી વ્યક્તિને હાનિ અથવા માનસિક પીડા થતી હોય.”

(વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા, 2002)

વડીલોને ખરાબ રીતે હેરાનગતિના ઘણાં રૂપો લઈ શકે છે, જેમાં નાણાંકીય, ભાવનાશીલ, શારીરિક અથવા જાતીય રીતે હેરાનગતિ અથવા ઉપેક્ષાનો સમાવેશ થાય છે. તે ક્યારેય સ્વીકાર્ય નથી. જો તમે અથવા તમે જેને ઓળખતા હો તેવી કોઈ વ્યક્તિ તાત્કાલિક ખતરામાં હોય અથવા અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટે મદદની જરૂર હોય, તો 9-1-1 પર કોલ કરો. જો તમે અથવા તમે જેને ઓળખતા હો તેવી કોઈ વરિષ્ઠ વ્યક્તિ ચોરીનો, છેતરપિંડીનો, અથવા શારીરિક હુમલાનો ભોગ બની હોય, તો તમારા સ્થાનિક પોલિસ ખાતાનો સંપર્ક કરો. સમુદાય ટેકાઓ અંગેની માહિતી અને સંદર્ભ માટે, કે જે કદાચ સહાયકારક નીવડે 2-1-1 પર કોલ કરો અથવા [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) ની મુલાકાત લો.

## એલ્ડર અબ્યૂઝ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં વડીલનો દુરુપયોગ) (ઈ.એ.ઓ.)

ઈ.એ.ઓ.નું રીજનલ એલ્ડર અબ્યૂઝ કન્સલ્ટન્ટ્સ (પ્રાદેશિક વડીલનો દુહેરાનગતિ માટેનાં સલાહકારો) સમુદાયની એજન્સીઓ અને સ્થાનિક વડીલનો દુરુપયોગનાં માળખાંઓ સાથે આ કરવા માટે કામ કરે છે:

- દુરુપયોગ કરાયેલ અથવા એટ-રિસ્ક (દુરુપયોગ થવાનું જોખમ તોળાઈ રહ્યું હોય તેવા) વરિષ્ઠો દ્વારા સેવાઓ સુધીની પહોંચમાં સુધારો કરવા માટે સમુદાયનાં સ્ત્રોનો સમન્વય સાધે છે
- વડીલોનાં દુરુપયોગને ઓળખવા અને તેનો જવાબ આપવા માટે ફ્રન્ટ-લાઈન (મોખરે રહેલ) કર્મચારી-વર્ગને તાલીમ આપે છે
- વડીલોનાં દુરુપયોગ બાબતે સભાનતા ઊભી કરવાની સાથોસાથ ક્યાં મદદ માગવી તે શોધે છે.

સલાહકારો ન્યાય અને સમુદાયમાં સેવા પૂરી પાડનારાઓ તેમજ સ્થાનિક વડીલોનાં દુરુપયોગનાં માળખાં માટે એક યાવીરૂપ સ્ત્રોત તરીકે કાર્ય કરે છે.

416-916-6728

[www.elderabuseontario.com](http://www.elderabuseontario.com)

## આગ લાગવા સામે સુરક્ષા

જ્યાં આગ લાગવા સામે સુરક્ષા માટેનો સવાલ છે, ત્યાં વિશેષ કરીને વરિષ્ઠો નિર્બળ સાબિત થાય છે. ઘટતી જતી ગતિશીલતા અને જ્ઞાનાત્મક પડકારો આગની સામે પ્રતિકાત્મક પગલું લઈને સુરક્ષા બક્ષવા સુધી પહોંચવાનું વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે. સુરક્ષિત રહેવા માટે, નીચે મુજબનું યાદ રાખો:

- એ બાબતેની ખાતરી રાખો કે તમારી પાસે કામગીરી કરતાં હોય તેવાં સ્મોક અલાર્મ્સ (ધૂમાડા માટેની ચેતવણીઓ) છે. કાનૂન અન્વયે તમારા ઘરનાં પ્રત્યેક માળખાં અને તમામ સૂવાનાં ક્ષેત્રોની બહાર, સ્મોક અલાર્મ્સ (ધૂમાડા માટેની ચેતવણીઓ) હોવાં જરૂરી છે. પ્રતિ મહિને તમારા સ્મોક અલાર્મ્સ (ધૂમાડા માટેની ચેતવણીઓ)ની ચકાસણી કરાવો અને બેટરિને વર્ષમાં એક વાર અથવા તો જ્યારે લો બેટરિની ચેતવણીનો અવાજ થાય ત્યારે બદલાવો. જ્યારે શયનખંડનો દરવાજો બંધ રાખીને તમે સૂવો

અથવા જો તમે કાને સાંભળવાની ખોટથી પીડાઈ રહ્યા હો, તો કાં તો તમે તમારા શયનખંડમાં સ્મોક અલાર્મ (ધૂમાડા માટેની ચેતવણી)ને બેસાડો અથવા તો ઝબકારા મારતો હોય અથવા કંપાયમાન થતો હોય તેવો સ્મોક અલાર્મ (ધૂમાડા માટેની ચેતવણી) બેસાડો.

- જો શક્ય હોય તો પ્રત્યેક ઓરડામાંથી બહાર નીકળી શકાય તેવા ઓછામાં ઓછા બે માર્ગો રાખો. ઘરમાં આગ લાગે ત્યારે બહાર ભાગવા માટેની એવી યોજના વિકસાવવો કે જે તમારી ગતિશીલતાનાં પડકારોને ધ્યાનમાં લેતી હોય. તમારી ભાગવા માટેનાં આયોજનનો વારંવાર અભ્યાસ કરો. યાદદાસ્તની ફિક્કર હોય તેવા વરિષ્ઠો માટે, ભાગી જવાની યોજનાઓને રેકૉર્ડ કરો (નોંધી રાખો) અને તેની નકલોને સહેલાઈથી સુલભ હોય તેવા સ્થાને મૂકો.
- રસોઈ કરતી વખતે રસોડામાં રહો. વધુ મોટી વયનાં પુખ્તવયનાંઓમાં આગથી ઈજા થવાનાં અગ્રગણ્ય કારણોમાંનું એક કારણ તે રસોઈ કરતી વખતે આગ લાગવાનું છે. રસોઈ કરતી વખતે જો તમારે ઓરડામાંથી બહાર જવાનું થાય તો સ્ટવ અથવા અવનને બંધ કરો. રસોઈ કરતી વખતે યુસ્ત ફિટિંગવાળા અથવા ઉપરની બાંયોમાં વળેલાં હોય તેવાં કપાડાં પહેરો. જો હીલાં કપડાં અથવા હીલું ઝૂલતું હોય તેવું લટકતું કપડું પહેર્યું હોય તો બર્નર્સ અથવા ખુલ્લી ફ્લેમ (જવાળા)નાં સંસર્ગમાં તે આવે ત્યારે સહેલાઈથી આગ પકડી શકે છે.
- ધૂમ્રપાન કરનારાઓને બહાર ધૂમ્રપાન કરે તે માટે પ્રોત્સાહિત કરો અથવા એવી મોટી ઊંડી રાખદાનીઓ (સિગરેટ, વગેરે માટે) લો કે જેને સિગરેટમાંથી રાખ એકત્રિત કરતી વખતે સહેલાઈથી ગબડાવી શકાય તેમ ન હોય. સિગરેટોને વનસ્પતિનાં ઘડાઓમાં ઓલવશો નહીં કે જેમાં ઘણીવાર કહોવાયેલી વનસ્પતિઓની શેવાળો, કાપેલાં લાકડાં અને વૃક્ષની છાલ હોય છે કે જે સહેલાઈથી આગ પકડી શકે છે.
- કાં તો રાખ પર સરખી રીતે પાણી છાંટીને યોગ્ય રીતે એંશ-ટ્રેઈઝ ખાલી કરો અથવા તો તેને કોઈ ધાતુનાં સાધનમાં ઠલવીને બહાર ગોઠવી દો. એ બાબતેની ખાતરી રાખો કે એંશ-ટ્રે સંપૂર્ણ રીતે ખાલી છે. એંશ-ટ્રેઈઝને સીધેસીધી કચરામાં ક્યારેય ઠાલવો નહીં.
- પથારીમાં ક્યારેય ધૂમ્રપાન કરશો નહીં.

આગ સુરક્ષા પર વધુ માહિતી મેળવવા માટે તમારા સ્થાનિક અગ્નિ વિભાગનો સંપર્ક કરો અથવા તો ઓફિસ ઓફ ધ ફાયર માર્શલની નીચે આપેલ વેબસાઈટની મુલાકાત લો:

[www.ontario.ca/firemarshal](http://www.ontario.ca/firemarshal)

## કાનૂની બાબતો

### તમારી કાનૂની જરૂરિયાતોને સંતોષવી

ઓન્ટારિઓમાં કાનૂની સેવાઓ પૂરી પાડતા તમામ વકીલો અને પેરાલીગલ્સ (વકીલની મદદ કરનારાઓ) લૉ સોસાઈટી ઓફ અપર કૅનેડા (ઉપલા કૅનેડાનો કાનૂની સમાજ) દ્વારા પરવાના-પ્રાપ્ત હોવા જ જોઈએ. વકીલો તમને તમામ પ્રકારનાં કાનૂની મુદ્દાઓ બાબતે મદદ કરી શકે છે: પારિવારિક અથવા ગુનાહિત બાબતો, નાગરિક મુકદ્દમાઓ, વસિયતનામાંઓ, મુખત્યારનામાંઓ અને સંપદાની બાબતો, સ્થાવર મિલકતની લેવડદેવડો અને વહીવટી કાયદાઓની બાબતો. પરવાનો પ્રાપ્ત પેરાલીગલ્સ (વકીલની મદદ કરનારાઓ) સ્મૉલ ક્લેઈમ્સ કોર્ટ (નાનાં દાવાઓ માટેની અદાલત) તેમજ ફ્લેન્ડલોર્ડ એન્ડ ટેનન્ટ બોર્ડ (મકાનમાલિક અને ભાડૂત મંડળ) જેવા ટ્રિબ્યૂનલ્સ (ખાસ હેતુસર નીમેલાં ન્યાયપંચો કે ન્યાયાલયો)ની સામે થતી સુનાવણીઓમાં નાનાં ફોજદારી આરોપોમાં કે જેમાં કારાવાસની મહત્તમ મુદ્દત છ માસની છે ત્યાં તમારું પ્રતિનિધિત્વ કરી શકે છે. લૉ સોસાઈટી (કાનૂની સમાજ) પાસે એવી અનેક સેવાઓ છે કે જેમાં

તે વકીલ અથવા પેરાલીગલ (વકીલની મદદ કરનાર)ને શોધવા માટે તમારી મદદ કરી શકે છે.

લો સોસાઇટી ઓફ અપર કેનેડા (ઉપલા કેનેડાનો કાનૂની સમાજ)

1-800-668-7380

TTY: 416-644-4886

[www.lsuc.on.ca](http://www.lsuc.on.ca)

### *લો સોસાઇટી રેફરલ સર્વિસ (કાનૂની સમાજમાં ભલામણ કરવા માટેની સેવા)*

જો તમારે કોઈ કાનૂની સમસ્યા હોય, તો આ સેવા તમને એવા વકીલ અથવા પરવાનો પ્રાપ્ત પેરાલીગલ (વકીલની મદદ કરનાર) સાથે જોડાણ કરી આપશે કે જે તમારા હકો અને વિકલ્પોને નક્કી કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે વિના મૂલ્યે 30-મિનિટની સલાહ પૂરી પાડશે.

1-800-268-8326

<http://lsrs.lsuc.on.ca/lsrs/>

### *લીગલ એઈડ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં કાનૂની સહાય)*

લીગલ એઈડ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં કાનૂની સહાય) ઓછી આવક ધરાવતા વ્યક્તિઓ અને લાભોથી વંચિત સમુદાયોને વિસ્તૃત શ્રેણીની સેવાઓ દ્વારા કાનૂની સહાય પૂરી પાડે છે. આ સેવા ફરજ પરનાં સલાહકારને, સમુદાયનાં કાનૂની ચિકિત્સાલયો અને અન્ય એજન્સીઓને માહિતી અને સંદર્ભો આપવાનો પણ સમાવેશ કરે છે. કઈ સેવા તમારા કાનૂની મુદ્દાને સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે બંધબેસે છે એ શોધવાની મદદ કરવા માટે લીગલ એઈડ (કાનૂની સહાય) કર્મચારી-વર્ગ તમને પ્રશ્નો પૂછશે. લીગલ એઈડ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં કાનૂની સહાય) અનેક સ્વતંત્ર, સમુદાય-આધારિત લીગલ એઈડ (કાનૂની સહાય) ચિકિત્સાલયોને ભંડોળ પણ પૂરું પાડે છે.

1-800-668-8258

TTY: 1-866-641-8867

[www.legalaid.on.ca](http://www.legalaid.on.ca)

### *એડ્વોકેસિ સેન્ટર ફોર ધ એલ્ડર્લી (એ.સી.ઈ.) (વયસ્કો માટે તરફેણકારી વલણ ધરાવતું કેંદ્ર)*

એ.સી.ઈ. એક એવી વિશેષતા ધરાવતી સમુદાયનું કાનૂની ચિકિત્સાલય છે કે જે ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠોને કાનૂની સલાહ પૂરી પાડે છે, જેમાં વ્યક્તિગત અને જૂથનાં ગ્રાહકોને સલાહ અને પ્રતિનિધિત્વ, સાર્વજનિક કાનૂની શિક્ષણ, કાનૂનમાં સુધારા અને સમુદાયનાં વિકાસની પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. એ.સી.ઈ. 60 અને તેથી વધુ વય ધરાવતા એવા ગ્રાહકોની સેવા કરે છે કે જેઓ ગ્રેટર ટોરોન્ટો ક્ષેત્રમાં રહે છે, અને જો કદાચ એવો કોઈ કિસ્સો હોય કે જે વરિષ્ઠોનાં સમુદાય માટે મહત્વપૂર્ણ હોય તો એ.સી.ઈ. કદાચ વરિષ્ઠો માટે ટોરોન્ટોની બહાર પણ સેવાઓ પૂરી પાડી શકે છે.

416-598-2656

[www.ancelaw.ca](http://www.ancelaw.ca)

## **કમ્યુનિટી લીગલ એડ્યુકેશન ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં સમુદાય માટેનું કાનૂની શિક્ષણ) (સી.એલ.ઈ.ઓ.)**

સી.એલ.ઈ.ઓ. એક એવું સમુદાયનું કાનૂની ચિકિત્સાલય છે કે જે વિવિધ મુદ્દાઓ પર વિના મૂલ્યે સાર્વજનિક કાનૂની શિક્ષણની સામગ્રીઓને ઉત્પન્ન કરે છે, જેમાં મુખત્યારનામું, વડીલોની હેરાનગતિ, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. લોકોને પોતાનાં કાનૂની હકોને સમજવા અને ઉપયોગ કરવા માટેની મદદ કરવા આ પ્રકાશનો કાનૂનોનું જેટલું શક્ય બને તેટલું સરળ અને સ્પષ્ટ રીતે વર્ણન કરે છે. સી.એલ.ઈ.ઓ. કાનૂની સલાહ આપતું નથી.

416-408-4420

[www.cleo.on.ca](http://www.cleo.on.ca)

## **એ.આર.સી.એચ. અક્ષમતા કાનૂની કેંદ્ર**

આ વિશેષતા ધરાવતું લીગલ એઈડ (કાનૂની સહાય) ચિકિત્સાલય ઓન્ટારિઓમાં અક્ષમતા ધરાવતા લોકોનાં સમાનતા માટેનાં હકોનો બચાવ કરવામાં અને તેને આગળ વધવામાં મદદ કરવા માટે સમર્પિત છે. એ.આર.સી.એચ. કાનૂની સેવાઓ એવા વકીલો અને આર્ટિકલિંગ (કરાર શરતો સાથે બંધાયેલ) વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે કે જેઓ સ્વંસેવકો દ્વારા ચૂંટાયેલા બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સ (નિયામક મંડળ)ને અહેવાલ આપે છે, કે જેમાં ઓછામાં ઓછા અડધા જેટલા અક્ષમતા ધરાવતા લોકો હોય છે.

1-866-482-એ.આર.સી.એચ. (2724)

TTY: 1-866-482-2728

[www.archdisabilitylaw.ca](http://www.archdisabilitylaw.ca)

## **એચ.એ.એલ.સી.ઓ. - એચ.આઈ.વી. અને એઈડ્સ લીગલ ક્લિનિક (ઓન્ટારિઓ)**

એચ.એ.એલ.સી.ઓ. એક એવું સમુદાય-આધારિત કાનૂની ચિકિત્સાલય છે જે એચ.આઈ.વી./એઈડ્સ સાથે રહેતા અથવા અસરગ્રસ્ત લોકોને વિના મૂલ્યે કાનૂની સહાયતા પૂરી પાડે છે. અહેવાલ ધરાવતી કાનૂની સેવાઓને પૂરી પાડવાની સાથોસાથ એચ.એ.એલ.સી.ઓ. સાર્વજનિક કાનૂની શિક્ષણ પૂરું પાડે છે અને કાનૂનનો સુધાર અને સમુદાય વિકાસની પહેલો બાબતે કામ કરે છે.

1-888-705-8889

[www.halco.org](http://www.halco.org)

## **ઓન્ટારિઓ હ્યુમન રાઈટ્સ કોડ (ઓન્ટારિઓમાં માનવ અધિકાર માટેની આચારસંહિતા)**

નોકરી, આવાસન અને સેવા જેવા ક્ષેત્રોમાં હ્યુમન રાઈટ્સ કોડ ઓન્ટારિઓનાં લોકોને ભેદભાવ વિનાના સમાન હક્કો અને તકો માટેની બાંધધરી આપે છે. તે વેપાર અને વ્યાવસાયિક મંડળોમાં નોકરી, સેવાઓ, માલ, સવલતો, આવાસન, કરારો અને સભ્યપદનાં ક્ષેત્રોમાં વચનાં આધારે ભેદભાવ પર પ્રતિબંધ મૂકે છે. 18ની વય ઉપરની તમામ વ્યક્તિઓ માટે વય ભેદભાવ સામેનું ઓન્ટારિઓ હ્યુમન રાઈટ્સ કોડ (ઓન્ટારિઓમાં માનવ અધિકાર માટેની આચારસંહિતા)નું રક્ષણ વિસ્તૃત કરે છે.

[www.ontario.ca/humanrights](http://www.ontario.ca/humanrights)

## ઓફિસ ઓફ ધ ફ્રેન્ચ લેન્ગવેજ સર્વિસિઝ કમિશનર (ફ્રેન્ચ ભાષાની સેવાઓનાં આયોગનું કાર્યાલય)

આ કાર્યાલય ફ્રેન્ચ સેવાઓ આપવા માટે ફ્રેન્ચ લેન્ગવેજ સર્વિસિઝ એક્ટ (ફ્રેન્ચ ભાષાઓની સેવાઓનો ધારો)નાં અનુપાલનની ખાતરી આપે છે. ભલામણો કરવા માટેની તેની સત્તા વડે, કમિશનર (આયુક્ત) સરકારનાં મંત્રાલયો અને એજન્સીઓને એવી નીતિઓ અને કાર્યક્રમોને સક્રિયપણે રચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે કે જે ફ્રેન્કોફોન (ફ્રેન્ચભાષી) વસતી સાથે બંધબેસે છે. કાર્યાલયનું ધ્યેય એ બાબતની ખાતરી કરવાનું છે કે પ્રજા ઓન્ટારિઓની સરકાર પાસેથી ઉચ્ચ ગુણવત્તાની ફ્રેન્ચ ભાષાકીય સેવાઓને પ્રાપ્ત કરે.

1-866-246-5262

TTY: 416-314-0760

[www.csfontario.ca/en](http://www.csfontario.ca/en)

## ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (જાહેર સંરક્ષક અને નિધિરક્ષકનું કાર્યાલય)

આ કાર્યાલય એવી સેવાઓ આપે છે જે કેટલીક ખાનગી વ્યક્તિઓ અને સંપદાઓનાં કાનૂની, વ્યક્તિગત અને નાણાંકીય રસોનું રક્ષણ કરે છે.. તે આમાં ભૂમિકા ભજવે છે:

- માનસિક રીતે અક્ષમ લોકોનું રક્ષણ કરવામાં
- સખાવતી સંસ્થાઓમાં પ્રજાના રસનું રક્ષણ કરવામાં
- ઓ.પી.જી.ટી. સંચાલન કરતી હોય તેવી સંપદાઓ માટેનાં વારસદારોને શોધવામાં
- કાયમી ધોરણે સંભાળ રાખવાનાં ભંડોળમાં રોકાણ કરવામાં
- વિસર્જન કરાયેલાં નિગમો સાથે વહેવાર કરવામાં.

જ્યારે ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (જાહેર સંરક્ષક અને નિધિરક્ષકનું કાર્યાલય) એવી માહિતી પ્રાપ્ત કરશે કે વ્યક્તિને માથે કદાચ અક્ષમ અને ગંભીર નાણાંકીય અથવા વ્યક્તિગત નુકસાનથી પીડાવાનું જોખમ તોળાઈ રહ્યું છે અને તેને માટે કોઈ વૈકલ્પિક ઉકેલ ઉપલબ્ધ નથી ત્યારે તે તપાસ હાથ ધરશે. તપાસ એમાં પરિણમી શકે છે જેમાં ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (જાહેર સંરક્ષક અને નિધિરક્ષકનું કાર્યાલય) હંગામી અથવા લાંબાગાળાનાં ધોરણે વ્યક્તિ વતી નિર્ણયો લેવાની પરવાનગી માટે અદાલતને પૂછે.

1-800-366-0335

[www.ontario.ca/rvm](http://www.ontario.ca/rvm)

## મુખત્યારનામું

મુખત્યારનામું એક એવો કાનૂની દસ્તાવેજ છે જે તમારા વતી નિર્ણયો લેવાનો અધિકાર અન્ય કોઈક વ્યક્તિને આપે છે.

મિલકત માટેનું ચાલુ મુખત્યારનામું એક એવો કાનૂની દસ્તાવેજ છે જે તમે જેનું નામ આપો તે વ્યક્તિને તમારા વતી નાણાંકીય નિર્ણયો લેવા દે છે. તમારી મિલકત બાબતે ભલે તમે હજુ તમારી જાતે ખુદ નિર્ણયો લેવા માટે માનસિક રીતે સક્ષમ હો અથવા તમારા ખુદનાં નિર્ણયો લેવા માટે તમે માનસિક રીતે અક્ષમ બની જાવ તો તેવા સંજોગોમાં પણ પેલી વ્યક્તિ દ્વારા આ સત્તાનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. કેટલાક

કિસ્સાઓમાં, આ મુખત્યારનામું એવો નિર્દેશ કરી શકે છે કે નામ આપેલ વ્યક્તિ તો જ કાર્ય કરી શકે છે જ્યારે તમે માનસિક રીતે અક્ષમ હો.

મિલકત માટેનું સામાન્ય અથવા બિન-ચાલુ કુલમુખત્યારનામું એક એવો કાનૂની દસ્તાવેજ છે કે જે અન્ય વ્યક્તિને ત્યારે જ સત્તા બક્ષે છે જ્યારે તમે માનસિક રીતે સક્ષમ હો. જો તમે માનસિક રીતે અક્ષમ બનો, તો સત્તાનો અંત આવે છે.

મિલકત માટેનું મર્યાદિત મુખત્યારનામું એક એવો કાનૂની દસ્તાવેજ છે કે જે તમે જેનું નામ આપ્યું હોય તે વ્યક્તિને એવા નિર્ણયો લેવા દે છે કે જે અમુક રીતે મર્યાદિત હોય છે. આમાં કદાચ “બેન્ક મુખત્યારનામું”નો પણ સમાવેશ થાય છે, કે જે માત્ર એવી મિલકતોને અસર કરે છે કે જે નામ આપ્યું હોય તેવી નાણાકીય સંસ્થામાં હોય. આ મુખત્યારનામું કદાચ વિશિષ્ટ સમયાવધિ સુધી (દાખલા તરીકે, જ્યારે તમે દેશની બહાર

વ્યક્તિગત સંભાળ માટેનું મુખત્યારનામું તમે જેનું નામ આપ્યું છે તે વ્યક્તિને તમારા વતી વ્યક્તિગત સંભાળનાં નિર્ણયો ત્યારે લેવા દે છે કે જો તમે માનસિક રીતે અક્ષમ બની જાવ તો. આ નિર્ણયોમાં આશ્રય, સુરક્ષા, સ્વાસ્થ્યરક્ષણ, પોષણ, કપડાં અને/અથવા સ્વાસ્થ્ય સંભાળનો સમાવેશ કરી શકે છે. જો સ્થળ પર તમારી પાસે વ્યક્તિગત સંભાળ માટેનું મુખત્યારનામું ન હોય અને તમે તબીબી સંભાળ વિશે અથવા લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેનું ધરમાં પ્રવેશ માટેનો નિર્ણય લેવામાં અક્ષમ બની જાવ તો સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સંમતિ અધિનિયમ અન્વયે તમારા માટે મોટા ભાગનાં નિર્ણયો લેવાનો અધિકાર હજુ પણ પારિવારિક સભ્ય પાસે રહેશે. તેમ છતાં, જો તમારા વતી કોઈ નિર્ણયો લેવા ઇચ્છતું ન હોય અથવા નિર્ણયો લેવા માગતું ન હોય, તો તમારા વતી ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (જાહેર સંરક્ષક અને નિધિરક્ષકનું કાર્યાલય)એ નિર્ણયો લેવાનાં રહે છે. આ મુખત્યારનામું તમારા વતી નિર્ણય લેનારને એવાં માર્ગદર્શનો પણ પૂરાં પાડી શકે છે કે જો તમે જાતે કોઈને કહેવા માટે અસમર્થ હો, તો તેવા સંજોગોમાં તમે કઈ પ્રકારની સારવાર ઇચ્છો છો (અથવા ઇચ્છતા નથી). આ મુખત્યારનામું ત્યારે જ અમલી બને છે જો અને જ્યારે તમે અક્ષમ હો ત્યારે.

જો તમે તમારી સંભાળના નિર્ણયો લેવા બાબતે અક્ષમ બની જાવ તો તેવા સંજોગોમાં “લિવિંગ વીલ” એવાં લેખિત માર્ગદર્શનો અથવા ઇચ્છાઓ સંબંધે ઉલ્લેખ કરે છે કે કઈ-કઈ તબીબી સંભાળ તમે કદાચ લેવા ઇચ્છતા હશો અથવા નહીં લેવા ઇચ્છતા હો. “એડ્વાન્સ મેડિકલ ડાયરેક્ટિવ” તરીકે પણ ઓળખાતું, કે જેમાં હયાત વ્યક્તિને તમારી અવેજીમાં નિર્ણય લેનારાઓ દ્વારા ધ્યાન પર લેવું જોઈએ, પરંતુ તે બંધનકર્તા ન પણ હોઈ શકે છે, કે જે તે સમયના સંજોગો પર આધીન છે. વ્યક્તિગત સંભાળ માટેનાં મુખત્યારનામું કરતાં અસમાન, તે નિર્ણય લેનારની નિમણૂક કરતું નથી.

ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (જાહેર સંરક્ષક અને નિધિરક્ષકનું કાર્યાલય)એ એવું મુખત્યારનામાનું કિટ વિકસાવ્યું છે જે તમે જ્યારે તમારી પોતાની જાતે નિર્ણયો લઈ શકો તેમ ન હો ત્યારે તમારા વતી નિર્ણયો લેવા માટે વ્યક્તિની નિમણૂક કરવામાં તમારી મદદ કરી શકે છે.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ ધ એટર્નિ જનરલ (મુખ્ય સરકારી વકીલનું મંત્રાલય)

1-800-366-0335

www.ontario.ca/rvn



## એડવાન્સ કેઅર પ્લેનિંગ (અગાઉથી સંભાળ લેવાનું આયોજન)

જો તમે નિર્ણયો લેવા બાબતે અક્ષમ બની જાવ તો ભવિષ્યમાં તમારી સંભાળ કેવી રીતે લેવાવી જોઈએ તેમ તમે ઇચ્છવા માટે જ્યારે સક્ષમ છો ત્યારે અગાઉથી સંભાળ લેવાનું આયોજન એ એવી પસંદગીઓ કરવા બાબતે છે. એ બાબતની ખાતરી રાખવા કે તમે જેનો વિશ્વાસ કરો છે તે વ્યક્તિને તમારા વતી કાર્ય કરવાની સત્તા બક્ષીને પૂરી પાડવા દ્વારા તમારી ઇચ્છાઓનું અનુસરણ થયું છે ત્યારે તમે હાલ પગલાં લઈ શકો છો. વરિષ્ઠોને પોતાનાં ભવિષ્યની વ્યક્તિગત સંભાળની યોજના વિશે વધુ જાણવાની મદદ કરવા માટે ઓન્ટારિઓ સિનિયર્સ સેક્રેટેરિએટ અલ્ટ્રાઈમર સોસાઇટી ઓફ ઓન્ટારિઓની ભાગીદારીથી *અ ગાઈડ ટૂ એડવાન્સ કેઅર પ્લેનિંગ (અગાઉથી સંભાળ લેવાનું આયોજન માટેનો માર્ગદર્શક)* માટેની તૈયાર કરી છે. આ માર્ગદર્શિકાની નકલ માટે, કૃપા કરીને

[www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications) ની મુલાકાત લો.

સિનિયર્સ ઈનફોલાઈન

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

[www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors)

## ઓર્ગન એન્ડ ટિસ્યુ ડોનેશન (માનવ અવયવો અને પેશીઓનું દાન)

એ બાબત મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે અવયવો અને પેશીઓનું દાન કરવાના તમારા નિર્ણય બાબતે તમારા કુટુંબ અને મિત્રો સાથે વાત કરો જેથી કરીને તેઓ સમજી શકે, ટેકો આપી શકે અને ભવિષ્યમાં તમારી ઇચ્છાઓને માન આપી શકે. ભલે તમે ડોનર કાર્ડ (દાતા પત્રક) પર સહીસિક્કા કર્યા હોય, તો પણ તમારે હજુય તમારી અનુમતિની નોંધણી કરાવવી જોઈએ. દાન આપવાની તમારી સંમતિની નોંધણી કરાવવા દ્વારા, તમે એ બાબતે ખાતરી આપો છો કે તમારા દાનનાં નિર્ણયને રેકોર્ડ કરાયો છે અને યોગ્ય લોકોને યોગ્ય સમયે ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવ્યો છે.

જો તમે એક દાતા તરીકે નોંધણી કરાવવા ઇચ્છતા હો, તો તમે:

- [www.beadonor.ca](http://www.beadonor.ca) સ્થિત ગિફ્ટ ઓફ લાઈફ સંમતિ પત્રક ભરી શકો છો
- સર્વિસઓન્ટારિઓ કેંદ્રની મુલાકાત લઈ શકો છો
- [www.ontario.ca/page/organ-and-tissue-donor-registration](http://www.ontario.ca/page/organ-and-tissue-donor-registration) સ્થિત નોંધણી કરાવી શકો છો.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

ટ્રિલિયમ ગિફ્ટ ઓફ લાઈફ નેટવર્ક

1-800-263-2833

[www.giftoflife.on.ca](http://www.giftoflife.on.ca)

## જીવનનો અંત

જ્યારે તમારા નજીકનાં સંબંધી મૃત્યુ પામે, ત્યારે તમારે એવા મુશ્કેલભર્યાં નિર્ણયો લેવા માટેનો સામનો કરવો પડે કે જેમાં ઓછી તૈયારી કરાઈ હોય. સમય પહેલાં તમારા અધિકારને જાણી લેવાથી આ તણાવભર્યો સમય થોડો હળવો બનાવી શકાય છે. ઓન્ટારિઓનો કાનૂન એવા ગ્રાહકોનું રક્ષણ કરે છે કે જેઓ અંતિમ તૈયારીઓ કરી રહ્યા છે. તમે કરારમાં ઉતરો એ પહેલાં દાખલા તરીકે, અંતિમવિધિના પ્રચાલકે, પરિવહન સેવાના પ્રચાલકે, કબ્રસ્તાનનાં પ્રચાલકે અથવા સ્મશાનગૃહના પ્રચાલકે તેઓ આપતા હોય તેવી તમામ સેવાઓ અને પુરવઠાઓની પ્રવર્તમાન ભાવની સૂચિ તમને આપવી જ પડે જેથી કરીને તમે ભાવ સરખાવી શકો. તેઓએ તમને એ પણ કહેવાની જરૂર છે કે શું કેટલીક ચોક્કસ સેવાઓ અથવા પુરવઠાઓ માટેની ભલામણ કરવા દ્વારા તેઓને દલાલી પ્રાપ્ત થશે કે કેમ.

કાનૂન અન્વયે, અંતિમવિધિ, દફનવિધિ અથવા અંતિમક્રિયાની સેવાઓ માટેનો કરાર રદ કરવાનો અને હજુ સુધી પૂરો પાડવામાં ન આવ્યો હોય તેવા કરારનાં કોઈપણ ભાગ માટે સંપૂર્ણ વળતર પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારી પાસે 30 દિવસો જેટલો સમય છે. વધુમાં, 1 જુલાઈ, 2012નાં દિવસે લખાયેલ તમામ પ્રિપેઈડ (અગાઉથી ચૂકવેલા) કરારો બાંધધરીપૂર્વકના જ હોવાં જોઈએ. આનો મતલબ એ થયો કે જો તમે તમારા કરાર માટે પૂર્ણરૂપે નાણાંની ચૂકવણી કરી હોય તો તમારે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તમારા સેવા પૂરી પાડનારે તમારા કરારમાં ઉલ્લેખિત એવી તમામ વસ્તુને કોઈ જ અતિરિક્ત ખર્ચા વિના, પછી ભલે ભાવો વધી ગયા હોય તો પણ તમને પૂરી પાડવી જ પડે.

ઓન્ટારિઓની મિનિસ્ટ્રી ઓફ કન્સ્યુમર સર્વિસિઝ (ગ્રાહક સેવાઓ માટેનું મંત્રાલય)

1-800-889-9768

[www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)

બોર્ડ ઓફ ફ્યુનરલ સર્વિસિઝ (અંતિમવિધિની સેવાઓ માટેનું મંડળ)

1-800-387-4458

[www.funeralboard.com](http://www.funeralboard.com)

## વસિયાતનામા અને જમીન-જાગીર

વસિયાતનામું એક એવો લેખિત દસ્તાવેજ છે જેમાં તમે એ દર્શાવી શકો છો કે તમારું મૃત્યુ થવાથી તમારી મિલકતોને કેવી રીતે ફાળવવી જોઈએ. વસિયાતનામું તમને કર-બચતની તકો અને કર મોક્કફીઓનો લાભ લેવામાં પણ તમને કદાચ મદદ કરી શકે છે જે તમારું મૃત્યુ થવાથી કદાચ પેદા થઈ શકે છે. એ સારો વિચાર છે કે તમે એવા વકીલને રાખો કે જે તમારા વસિયાતનામાને તૈયાર કરવા માટે એસ્ટેટ લો (સંપદા કાનૂન)થી પરિચિત હોય. “વિલ કિટ” (વસિયાતનામાની કિટ)નો ઉપયોગ કરતી વખતે સાવચેત રહો કારણ કે આમાંની કેટલીક કિટ્સ ઓન્ટારિઓના કાનૂનનું પાલન કદાચ ન પણ કરતી હોય. સફ્સેશન લો રિફોર્મ એક્ટ (ઉત્તરાધિકાર કાનૂન માટેની સુધારણાનો અધિનિયમ)નાં નિયમોનુસાર જો તમે તમારા વસિયાતનામામાં સહી કરીને સાક્ષી ન રાખો, તો તે કદાચ કાયદેસરનું હોવાનું ગણાતું નથી.

જ્યારે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે, ત્યારે એ જાણવું જરૂરી છે કે તેની કે તેણીની પાસે વસિયાતનામું છે અને તેને ક્યાં રાખવામાં આવ્યું છે. કેટલાક લોકો પોતાનાં વસિયાતનામાને સ્થાનિક અદાલતો અથવા વકીલો પાસે ફાઈલ (દાખલ) કરાવે છે, અથવા તો તેને સલામતી થાપણની પેટીમાં અથવા ઘરે મેજનાં ખાનામાં મૂકી/જાળવી રાખે છે. વસિયાતનામાનો વહીવટ કરનાર સંપદા વસિયાતનામામાં સમાવેશ કરાયેલ ઇચ્છાઓને અમલી બનાવે છે.

જો વ્યક્તિ વસિયતનામું કર્યા વિના (બિનવસિયતિ) મૃત્યુ પામે, તો સંપદાને ઓન્ટારિઓની સક્સેશન લો રિફોર્મ એક્ટ (ઉત્તરાધિકાર કાનૂન માટેની સુધારણાનો અધિનિયમ) મુજબ ફાળવવામાં આવે છે. જો ઓન્ટારિઓનો નિવાસી વસિયતનામું કર્યા વિના અથવા તો વસિયતનામા સાથે મૃત્યુ પામે, પરંતુ સંપદાનાં ટ્રસ્ટી (ન્યાસી) તરીકે કોઈ કાર્ય કરવાવાળું ન હોય, તો અમુક ચોક્કસ સંજોગોમાં સંપદાનો અંત એવી રીતે પણ આવી શકે છે કે જેમાં તે પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (સાર્વજનિક પાલક અને ન્યાસી) દ્વારા વહીવટ કરવામાં આવેલી હોય. જો તમારે તમારા પોતાનાં વસિયતનામા બાબતે અથવા હિતાધિકારી બનવા અંગે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમારે કોઈ વકીલની સલાહ લેવી જોઈએ.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ ધ અટર્નિ જર્નલ (મુખ્ય સરકારી વકીલનું મંત્રાલય)

1-800-518-7901

TTY: 416-326-4012

[www.ontario.ca/rvo](http://www.ontario.ca/rvo)

## દેશ બાહર મૃત્યુ

જો વ્યક્તિ અન્ય કોઈ દેશમાં મૃત્યુ પામે, તો કેવી રીતે આગળ વધવું તે બાબતેની સૂચનાઓ માટે તે દેશમાં તમારા સૌથી નજીકનાં કેનેડિયન કાર્યાલયનો સંપર્ક કરો.

ફોરિન અફેઅર્સ એન્ડ ઇન્ટરનેશનલ ટ્રેડ કેનેડા - કોન્સ્યુલર સર્વિસિઝ

કેનેડામાં ટોલ-ફ્રી: 1-800-267-6788

કેનેડાની બહાર: 613-996-8885 (કલેક્ટ કોલ્સ સ્વીકારાય છે)

TTY: 1-800-394-3472

[www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad](http://www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad)

## મૃત્યુની નોંધણી અને પ્રમાણપત્ર

મૃત્યુ પછી, (હાજર રહેલ) સહચારી અથવા કોરોનર (અપમૃત્યુ પરીક્ષક) મેડિકલ સર્ટિફિકેટ ઓફ ડેથ (મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર) પૂર્ણ કરે છે અને મૃતકનાં શરીર સાથે અંતિમવિધિનાં દિગ્દર્શકને સોંપે છે. મૃત્યુની નોંધણી કરાવવા માટે, પારિવારિક સભ્ય અને અંતિમવિધિનાં દિગ્દર્શકે મૃતકની માહિતી સાથે સ્ટેટમેન્ટ ઓફ ડેથ (મૃત્યુનું નિવેદન) પૂર્ણ કરવું જ પડે છે. એક વખત પૂર્ણ થાય એટલે બન્ને દસ્તાવેજોને અંતિમવિધિનાં દિગ્દર્શક દ્વારા સ્થાનિક નગરપાલિકાના કારફૂનના કાર્યાલયને અર્પણ કરવામાં આવે છે. મૃત્યુની નોંધણીઓમાંથી એકત્રિત કરવામાં આવેલ મૃત્યુના કારણની માહિતી તબીબી અને સ્વાસ્થ્ય સંશોધન અને આંકડાકીય હેતુઓસર ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.

અંતિમવિધિના દિગ્દર્શક મૃત્યુનાં પુરાવાઓની નકલોને બહાર પાડશે કે જેને અમુક સ્થિતિઓમાં ઉપયોગ કરી શકાય છે, પરંતુ કેટલીક સંસ્થાઓમાં અધિકૃત મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર હોવું જરૂરી હોય શકે છે. તમને કદાચ મૃત્યુનાં પ્રમાણપત્રની આનાં માટે જરૂર હોઈ શકે છે:

- સંપદાની પતાવટ કરવા માટે
- વીમાનાં હેતુઓ માટે
- સરકારી સેવાઓ સુધી પહોંચવા માટે/અંત આણવા માટે
- વંશાવળીની શોધો માટે.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online](http://www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online)

## નિવૃત્તિ-વેતનો અને લાભો

જો તમે સંપદાનાં વહીવટકર્તા હો, તો તમારે પાત્રતા અથવા રદ કરવાનાં લાભો, સેવાઓ અથવા નિમણૂકો વિશે જાણવા માટે નીચે મુજબની (વ્યક્તિઓ)નો સંપર્ક કરવો જોઈએ (કારણ કે તેઓ મૃતક વ્યક્તિ સાથે સંબંધિત છે).

કંપનીનાં નિવૃત્તિ-વેતનો અને લાભો વિશેની માહિતી માટે વહીવટકર્તાએ મૃતકનાં ભૂતપૂર્વ નોકરીએ રાખનારાઓનો પણ સંપર્ક કરવો જોઈએ.

ઓલ્ડ એઈજ સિક્યુરિટી પ્રોગ્રામ (વૃદ્ધાવસ્થાની સુરક્ષા માટેનો કાર્યક્રમ)

ગૅરન્ટીડ ઇન્કમ સપ્લિમન્ટ (બાંધધરીપૂર્વકની આવક માટેની પૂર્તિ)

કૅનેડા પેન્શન પ્લેન (કૅનેડાની નિવૃત્તિ-વેતન યોજના)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

હાર્મનાઇઝ્ડ સેલ્સ ટેક્સ ક્રેડિટ

1-800-959-1953

TTY: 1-800-665-0354

[www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst)

ગૅરન્ટીડ એન્યુઅલ ઇન્કમ સિસ્ટમ (બાંધધરીપૂર્વકની વાર્ષિક આવક પદ્ધતિ)

1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)

TTY: 1-800-263-7776

[www.ontario.ca/gains](http://www.ontario.ca/gains)

વેટરન્સ અફેર્સ કૅનેડા

1-866-522-2122

[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

વર્કપ્લેસ સેફ્ટિ એન્ડ ઇન્શ્યોરન્સ બોર્ડ

1-800-387-0750

TTY: 1-800-387-0050

[www.wsib.on.ca](http://www.wsib.on.ca)

ઓન્ટારિઓ વર્કસ (ઓન્ટારિઓનાં કાર્યો)

[www.ontario.ca/rvp](http://www.ontario.ca/rvp)

નેશનલ ડિક્રેન્સ ડિસેબિલિટી એન્ડ ડેથ બેનિફિટ્સ (રાષ્ટ્રીય સંરક્ષણ અસક્ષમતા અને મૃત્યુ માટેનાં લાભો)  
1-866-522-2122  
www.forces.gc.ca

સર્વાંધવર બેનિફિટ્સ (હયાતીનાં લાભો) વિશેની વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શકનાં નાણાં વ્યવસ્થા વિભાગમાં જુઓ.

### **આવકવેરા**

એક વહીવટકર્તા તરીકે, તમારે મૂતક માટે આવકવેરાનાં પત્રકને પૂર્ણ કરવું જોઈએ. વધુ માહિતી અને સહાય માટે તમે તમારા સ્થાનિક આવકવેરા સેવાઓનાં કાર્યાલયનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો.

ક્રેનેડા રેવન્યુ એજન્સી (ક્રેનેડાની મહેસૂલ સંસ્થા)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html  
www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html

### **બેન્કો અને ક્રેડિટ કાર્ડ્સ**

કોઈપણ પત્રકોને રદ કરવા માટે વહીવટકર્તાએ મૂતક વ્યક્તિની બેન્ક અને અન્ય નાણાકીય સંસ્થાઓ તેમજ ક્રેડિટ કાર્ડની કંપનીઓનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

### **સરકારી પત્રકો અને રજિસ્ટ્રીઝ (નોંધણી શાખાઓ)**

વહીવટકર્તાએ એવી કોઈપણ સરકારી એજન્સીઓનો સંપર્ક કરવો જોઈએ કે જે મૂતક વ્યક્તિને લાગુ પડે છે:

વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો અને સુલભ પાર્કિંગ પરમિટ  
ઓન્ટારિઓ હેલ્થ કાર્ડ (ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા)  
આઉટડોર્સ કાર્ડ  
સર્વિસઓન્ટારિઓ  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-268-7095  
www.serviceontario.ca

સોશિઅલ ઇન્શ્યોરન્સ નંબર (સામાજિક વીમા ક્રમાંક)  
સર્વિસ ક્રેનેડા  
1-800-206-7218  
www.servicecanada.gc.ca

કેનેડિયન એન્ડ ફોરિન પાસપોર્ટ્સ  
પાસપોર્ટ કેનેડા

1-800-567-6868

TTY: 1-866-255-7655

[www.cic.gc.ca/english/passport](http://www.cic.gc.ca/english/passport)

સિટિઝનશિપ એન્ડ પર્મનન્ટ રેસિડન્ટ કાર્ડ્સ

સિટિઝનશિપ એન્ડ ઇમિગ્રેશન કેનેડા

1-888-242-2100

TTY: 1-888-576-8502

[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

ઇન્ડિઅન સ્ટેટ્સ

એબોરિજિનલ અફેઅર્સ એન્ડ નોર્થન ડિવેલપ્મન્ટ કેનેડા (મૂળ નિવાસીની બાબતો અને ઉત્તરીય કેનેડાનો વિકાસ)

1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554

[www.aadnc-aandc.gc.ca](http://www.aadnc-aandc.gc.ca)

ફાયરઆર્મ્સ લાઈસન્સિઝ

કેનેડિયન ફાયરઆર્મ્સ પ્રોગ્રામ

1-800-731-4000

[www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm](http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm)

## વાહનો

વહીવટકર્તાએ કોઈપણ વાહનો, હોડીઓ, સ્નો મશિન્સ, એ.ટી.વી.ઝ. અથવા ટ્રેલર્સ, વગેરેની માલિકીની તબદીલી કરવાની અથવા વેચાણ સંદર્ભે અથવા વીમા પોલિસીઓને રદ કરવાની અથવા તબદીલી કરવાની તપાસ કરવાની કદાચ જરૂર પડી શકે છે.

[www.ontario.ca/smw](http://www.ontario.ca/smw)

## મિલકત

વહીવટકર્તાને આની પણ જરૂર પડી શકે છે:

- પ્રાથમિક અને ગૌણ નિવાસસ્થાનો માટે સ્થાવર મિલકત અને મિલકતનાં માલિકીહકનાં દસ્તાવેજો તેમજ મિલકત કરો નક્કી કરવા
- એ માટે પૂછવું કે મેઈલ (ટપાલ)ને કેનેડાની સ્થાનિક પોસ્ટ ઓફિસ દ્વારા સાચવવામાં આવે છે કે રિ-ડાયરેક્ટ (પુનઃનિર્દેશિત) કરવામાં આવે છે
- નામમાં ફેરફારો અથવા રદીકરણો માટે મૃતકની નગરપાલિકાની હદમાં યુટિલિટી કંપની, કેબલ કંપની, ટેલિફોન કંપની, ઇલેક્ટ્રિક કંપનીનો સંપર્ક કરવો
- વર્તમાનપત્ર અને સામાયિક વિતરણ નામોમાં ફેરફારો અથવા રદ કરવા માટેની વ્યવસ્થા કરવી.

## ક્લબ્સ (મંડળો), સંસ્થાઓ, સેવાઓ અને વ્યાવસાયિક સંગઠનો

વધુમાં, નીચે મુજબની વ્યક્તિઓ અને સંસ્થાઓનો પણ કદાચ સંપર્ક કરવાની જરૂર પડી શકે છે:

- સ્વાસ્થ્ય સંભાળ માટેનાં વ્યવસાયીઓ, કેરગિવર્સ (સંભાળ લેનારાઓ) અથવા સ્વાસ્થ્ય સેવાની સંસ્થાઓ
- અવારનવાર (મુસાફરી કરતા) પ્રવાસીઓ/કાર્ડ ખરીદનારાઓ
- એવાં સ્થાનો કે જ્યાં મૃતકે સ્વયંસેવા આપી છે
- જ્યાં મૃતક સભ્ય હતો/હતી તેવાં વ્યાવસાયિક સંગઠનો
- જ્યાં મૃતક ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી હતો/વિદ્યાર્થીની હતી તેવી માધ્યમિક ધોરણો પછીની સંસ્થાઓ.

## સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે

લાસ્ટ પોસ્ટ ફન્ડ (અંતિમ જગ્યા માટેનું ભંડોળ)

પાત્ર સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે અંતિમવિધિ અને દફનવિધિની સેવાઓ, જેમાં મિલિટરી-સ્ટાઈલ ગ્રેવ માર્કર (લશ્કરી શૈલીમાં કબ્રસ્તાન માટેનું ચિહ્ન) ઉપલબ્ધ છે. વેટરન્સ અફેર્સ કૅનેડા વત્તી આ લાભો લાસ્ટ પોસ્ટ ફન્ડ (અંતિમ જગ્યા માટેનું ભંડોળ) દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવે છે.

લાસ્ટ પોસ્ટ ફન્ડ (અંતિમ જગ્યા માટેનું ભંડોળ) - ઓન્ટારિઓ બ્રાન્ચ (ઓન્ટારિઓ શાખા)

1-800-563-2508

[www.lastpostfund.ca](http://www.lastpostfund.ca)



# 8 વાહનવ્યવહાર

## ડ્રાઇવિંગ

ફરતું રહેવું એ વરિષ્ઠો માટે જરૂરી છે. વૃદ્ધ થતા જવાનો મતલબ એવો નહીં કે તમારે ડ્રાઇવિંગ છોડી દેવું જોઈએ. તેમ છતાં, ઘણાં મોટી વયનાં ડ્રાઇવરો ઢળતી ઉંમર સાથે સંબંધિત ફેરફારોને અનુકૂળ બનાવવા માટે સ્વૈચ્છિક રીતે તેઓની ડ્રાઇવિંગ ટેવોમાં ફેરફાર કરે છે.

### વયસ્ક વાહન ચલાવનારાઓ માટેનાં અભ્યાસક્રમો

જો તમે વધુ મોટી વયનાં ડ્રાઇવર હો, તો એવા ડ્રાઇવિંગ કોર્સ (અભ્યાસક્રમ) અથવા વર્કશોપને ધ્યાન પર લો જે તમને વય-સંબંધી ડ્રાઇવિંગ પડકારોને સંબોધવા માટે નવી રીતો વિશે શીખવામાં તમને મદદ કરી શકે. નવી વ્યૂહરચનાઓને શીખવાની સાથોસાથ તમે ડ્રાઇવિંગનાં નિયમો અને નિયમનો, અથડામણોનાં સામાન્ય કારણો અને (અકસ્માતો) ટાળવાની તકનીકો અંગેની સમીક્ષા પણ કરી શકો છો.

55 અલાઈવ ડ્રાઇવર રિફ્રેશર કોર્સ  
કેનેડા સેફ્ટિ કાઉન્સિલ  
613-739-1535 એક્સટેન્શન 233  
canadasafetycouncil.org

સી.એ.એ. મેચ્યોર ઓપરેટર્સ વર્કશોપ  
કેનેડિયન ઓટમોબીલ ક્લબ (સી.એ.એ.) સાઉથ સેન્ટ્રલ ઓન્ટારિઓ  
1-800-268-3750  
www.caasco.com/drivertraining

### વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો નવીનીકરણ કરાવવો

સર્વિસઓન્ટારિઓનાં કેંદ્રો સ્થિત તમે તમારો વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો નવીનીકરણ કરાવી શકો છો.

સર્વિસઓન્ટારિઓ  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
www.serviceontario.ca

### વરિષ્ઠ વાહન ચાલક માટે નવીનીકરણનો કાર્યક્રમ

જો તમારી વય 80 અથવા તેથી વધુ હોય, તો:

- તમારે દર 2 વર્ષે તમારો પરવાનો નવીનીકરણ કરાવવાનો રહેશે.
- તમારા પરવાનાને નવીનીકરણિત કરાવવા માટે તમારે ડ્રાઇવિંગ રેકોર્ડનું પુનરવલોકન કરાવવાનું રહેશે, દૃષ્ટિ પરીક્ષણ પૂર્ણ કરાવવાનું રહેશે અને જૂથ શિક્ષણ સત્રમાં સહભાગ લેવો પડશે કે જેનાં પછી વર્ગની અંદર જ્ઞાનાત્મક પરખની કસરત કરાવવામાં આવશે. વર્ગની અંદર જ્ઞાનાત્મક પરખની કસરત વાહન ચલાવવા બાબતે તમારી યોગ્યતાનું વધુ સારી રીતે મૂલ્યાંકન કરવામાં સહાયરૂપ બનશે.

- તમારા પરવાનાને તમે નવીનીકરણિત કરાવી શકો એ પહેલાં, તમારે કદાચ રોડ ટેસ્ટ (રસ્તે ચલાવવા માટેનું પરીક્ષણ) કરાવવાનું રહેશે, અથવા તો તમારે ડ્રોલો-અપ (પુનરાવર્તન) કરાવવાનું રહેશે તેમજ તબીબી માહિતી આપવી પડશે. જૂથ શિક્ષણ સત્ર સ્થિત ડ્રાઈવર ઇમ્પ્રૂવમન્ટ કાઉન્સેલર (વાહન ચાલક સુધારણા માટેનાં સલાહકાર) આ બાબતેની ચર્ચા તમારી સાથે કરશે.

સીનિઅર્સ (ઉંમરમાં મોટા હોય તેમણે) નવી નવીનીકરણની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે ઓછામાં ઓછી 90 મિનિટો થવા દેવી જોઈએ.

મિનિસ્ટ્રી ઓફ ટ્રાન્સ્પોર્ટેશન (પરિવહન મંત્રાલય)

1-800-396-4233

TTY: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-ove](http://www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-ove)

## વાહન ચાલક માટેની પરીક્ષાનાં કેંદ્રો

ડ્રાઈવટેસ્ટ કેંદ્રો તમામ વાહન ચાલક માટેની પરીક્ષાનાં કેંદ્રો પૂરાં પાડે છે, જેમ કે, તમામ પરવાનાનાં વર્ગો માટે દૃષ્ટિ, લેખિત અને રસ્તાની કસોટીઓ.

ડ્રાઈવટેસ્ટ

1-888-570-6110 (સ્વયંસંચાલિત ફોન બુકિંગ માટેની લાઈન)

[www.drivetest.ca](http://www.drivetest.ca)

જો તમારી પાસે વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો ન હોય, તો સરકાર દ્વારા બહાર પાડવામાં આવેલ ઓળખ તરીકે તમે ઓન્ટારિઓ ડ્રોટો કાર્ડ માટે અરજી કરી શકો છો. વધુ જાણવા માટે, કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શકને અંતે ઓન્ટારિઓ ગવર્નમેન્ટ આઇડેન્ટિફિકેશન (ઓન્ટારિઓમાં સરકારી ઓળખ)નાં પાનાં પર જુઓ.

## સુલભ પાર્કિંગ પરમિટ

જો તમે સુલભ પાર્કિંગ પરમિટ માટે લાયક બનો, તો તમને તે વિના મૂલ્યે અદા કરવામાં આવશે. તમે એવા કોઈ પણ વાહનમાં ઉપયોગ કરી શકો છો કે જેમાં તમે મુસાફરી કરી રહ્યા હો. તમે જે વાહનમાં હો તેને જ્યારે નિર્દિષ્ટ સુલભ પાર્કિંગની જગ્યામાં પાર્ક કરવામાં આવ્યું હોય ત્યારે એ બાબતેની ખાતરી કરો કે પરવાનગી જોઈ શકાય તેવી રીતે પ્રદર્શિત કરવામાં આવી છે. સુલભ પાર્કિંગ પરમિટ માટે લાયક બનવા માટે તમે મર્યાદિત પ્રમાણમાં ફરી શકો છો અને/અથવા તમારે ફરવા માટે સહાયની જરૂર છે, તમે ગંભીર ફેફસાની અથવા રૂધિરાભિસરણ તંત્રને લગતા રોગથી પીડિત છો, તમારે પોર્ટેબલ ઓક્સિજન (ફેરવી શકાય તેવો પ્રાણવાયુ)ની જરૂરિયાત છે અથવા તમે નબળી દૃષ્ટિ ધરાવો છો એ મુજબનું તમારા આરોગ્ય વ્યવસાયી દ્વારા તમે તબીબી રીતે પ્રમાણિત હોવા જોઈએ. તમે એવી કાયમી પરમિટ (પરવાનગીપત્ર) માટે પણ અરજી કરી શકો છો કે જે પાંચ વર્ષ સુધી યથાર્થ છે અથવા તો એવી હંગામી પરમિટ (પરવાનગીપત્ર) કે જે એક વર્ષ સુધી યથાર્થ છે.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-800-387-3445

[www.ontario.ca/accessibleparking](http://www.ontario.ca/accessibleparking)

જો તમે હોમ એન્ડ વીઇકલ મોડિફિકેશન પ્રોગ્રામ (ઘર અને વાહનમાં ફેરફાર કરવા માટેનો કાર્યક્રમ) વિશે વધુ જાણવા માગતા હો, તો કૃપા કરીને આ માર્ગદર્શકનાં નાણાં વ્યવસ્થા વિભાગમાં જુઓ.

## ડ્રાઇવિંગનાં વિકલ્પો

જો તમે એક પરિપક્વ ડ્રાઇવર હો, તો કદાચ એવો સમય આવી શકે છે કે જ્યારે તમારે તમારા ડ્રાઇવિંગ બાબતે મર્યાદા મૂકવાનું અથવા કદાચ સંપૂર્ણપણે ડ્રાઇવિંગ બંધ કરવા અંગે વિચારવું પડશે. લેવા માટેનો કદાચ આ કઠિન નિર્ણય હોઈ શકે છે કારણ કે તમે તમારી સ્વતંત્રતા ગુમાવશો અને અન્યો પર બોજ બનશો એવો તમને ભય લાગી શકે છે. તમારી ચિંતાઓ વિશે તમારા કુટુંબ, મિત્રો અને તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવા માટે ગભરાશો નહીં. એ બાબતેની ખાતરી કરો કે તમારા સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ ડ્રાઇવિંગનાં વિકલ્પો વિશે તમે સુમાહિતગાર છો. તમારે જ્યારે કાપ મૂકવો પડશે અને છેવટે ડ્રાઇવિંગ બંધ કરવું પડશે એવા આગળ આવનારા સમય અંગે આગોતરું આયોજન કરો.

## ચેતવણી માટેનાં ચિહ્નો

એવાં ચિહ્નોને ઓળખવી કાઢવા જરૂરી છે કે જેનાંથી કદાચ હવે તમે એક સુરક્ષિત ડ્રાઇવર નહીં રહી શકો. અહીં એવી થોડી બાબતો આપી છે કે જેનાંથી તમારે સચેત થવું જોઈએ:

- શું વાહન ચલાવતી વખતે તમે ગભરાટ અનુભવો છો?
- શું અન્ય ડ્રાઇવરો ભૂંગળાનો અવાજ અવારનવાર કર્યા કરે છે?
- શું તમે કારનાં અનેક નાના અકસ્માતો સર્જ્યા છે તેમજ અનેક વાર અકસ્માતો સહેજમાં થતા રહી ગયા હોય એવું બન્યું છે?
- શું કુટુંબ અથવા મિત્રો તમારા ડ્રાઇવિંગ બાબતે ચિંતિત છે?
- શું તમારા બાળકો તમે કાર ડ્રાઇવ કરો એ માટે તમારા પર વિશ્વાસ મૂકે છે?
- જ્યારે કારમાં તમારા પુત્ર કે પુત્રીનાં બાળકો હોય છે ત્યારે શું તમારા બાળકો તમને કાર ચલાવવા દે છે?
- ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે શું તમે ક્યારેય ખોવાઈ ગયા હો અથવા તમે ક્યાં જતા હતા એ ભૂલી ગયા હો એવું ક્યારેય બન્યું છે?

## વિકલ્પો

ડ્રાઇવિંગનાં વિકલ્પો અનેક છે. અહીં વિચાર કરવા લાયક કેટલાક વિકલ્પો આપ્યા છે:

- બસો, ટેક્સિઓ અને અન્ય પ્રકારનાં સાર્વજનિક પરિવહન
- એવા મિત્રો અને પારિવારિક સભ્યો હોવા કે જે તમને વાહન ચલાવીને લઈ જાય
- એવું વાહન રાખવું કે જેના વડે અન્યો તમને વાહન ચલાવીને લઈ જાય
- વરિષ્ઠ નિવાસસ્થાનો અને અન્ય જૂથો પાસેથી માગણી થવાથી સુનિશ્ચિત વૈન/બસ પિક-અપ (મથક)
- પ્રિપેઇડ (અગાઉથી ચૂકવેલા) ટેક્સિનાં વાઉચરો
- ચાલવું
- એવી વૉલન્ટીર ડ્રાઇવર સર્વિસિઝ (સ્વયંસેવક તરીકે વાહન ચલાવનારાઓની સેવા) કે જે તમારા

ક્ષેત્રમાં ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

તમારા સમુદાયમાં એવી સંસ્થાઓને શોધવા માટે કે જે વરિષ્ઠો માટે વાહનવ્યવહારની સેવાઓ પૂરી પાડતી હોય 2-1-1 કોલ કરો અથવા [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) ની મુલાકાત લો.

## વાહનોની ખરીદી કરવી અથવા વેચાણ કરવું

**યુઝ્ડ વીહિકલ ઇન્ફર્મેશન પેકેજ (ઉપયોગ કરાયેલ વાહન માટેની માહિતીનું પેકેજ) (યુ.વી.આઈ.પી.)**

ઓન્ટારિઓમાં દર વર્ષે એક મિલિયનથી પણ વધારે ઉપયોગ કરાયેલ વાહનો માલિકી બદલે છે. સારા માહિતીસભર નિર્ણય લેવામાં ગ્રાહકોની મદદ કરવા માટે, વેચનારે યુ.વી.આઈ.પી. પૂરું પાડવું જ જોઈએ. તમામ સર્વિસઓન્ટારિઓની ડ્રાઈવર એન્ડ વીહિકલ લાઈસન્સ ઇસ્યૂઈંગ ઓફિસીઝ (ચાલક અને વાહન માટેનો પરવાનો અદા કરી રહ્યા હોય તેવાં કાર્યાલયો)માંથી યુ.વી.આઈ.પી. ઉપલબ્ધ છે.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-800-387-3445

[www.ontario.ca/UsedVehicle](http://www.ontario.ca/UsedVehicle)

## જાહેર વાહનવ્યવહાર

ઘણાં સમુદાયો બસ સેવા અને વિશેષિત આવવા-જવા માટેની સેવાઓ પ્રદાન કરે છે. ટોરોન્ટોમાં વીલ-ટ્રાન્સ, ઓફવામાં પેરા ટ્રાન્સપો અને વિન્ડસર હેન્ડિ-ટ્રેન્ડિટ જેવી વિશેષિત સેવાઓ એવા નાનાં વાહનોનો ઉપયોગ કરે છે કે જે ગતિશીલતા ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરતા વ્યક્તિઓ, જેમ કે પૈડાંવાળી ખુરશીઓ અને સ્ક્રૂટરો, માટે લિફ્ટ અથવા હોળાવવાળા તૈયાર કરેલા માર્ગ સાથે સુસજ્જ છે. કેટલાક સમુદાયો બન્ને નિશ્ચિત અને સાનુકૂળ માર્ગો પર સંપૂર્ણ સુલભ બસોનો ઉપયોગ કદાચ કરી શકે છે.

તમારા સમુદાયમાં જાહેર વાહનવ્યવહાર સેવાઓ વિશે વધુ જાણવા માટે 2-1-1 પર કોલ કરો અથવા [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)ની મુલાકાત લો.

## વોલન્ટરી ડ્રાઈવર્સ (સ્વયંસેવક તરીકે વાહન ચલાવનારાઓ)

રેડ ક્રોસ, તમારા રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ)ની શાખા અથવા ઓલ્ડર એડલ્ટ સેન્ટર (જૂનું વયસ્ક કેંદ્ર) મારફતે વોલન્ટીર ડ્રાઈવર સર્વિસિઝ (સ્વયંસેવક તરીકે વાહન ચલાવનારાઓની સેવા) કદાચ તમારા ક્ષેત્રમાં ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

## જી.ઓ. ટ્રાન્ઝિટ (જી.ઓ. આવવું-જવું)

જી.ઓ. ટ્રાન્ઝિટ (જી.ઓ. આવવું-જવું) એ એક એવી પ્રાદેશિક સાર્વજનિક આવવા-જવાની સેવા છે કે જે ગ્રેટર ટોરોન્ટો એરિઆ અને હેમિલટનને સેવા આપે છે, જેમાં માર્ગો ગ્રેટર ગોલ્ડન હોર્સશૂની એકબાજુથી બીજી બાજુ સુધી વિસ્તરણ પામ્યાં છે. જી.ઓ. ટ્રેન્ડિટ (જી.ઓ. આવવું-જવું)નું ભાડું મુસાફરી કરેલ અંતરદીઠ જુદુંજુદું હોય છે. 65 અથવા તેથી વધુ મોટી વયનાં વરિષ્ઠો નિયમિત પુખ્તવયનાં ભાડા કરતાં

અડધા ભાડામાં મુસાફરી કરી શકે છે. વરિષ્ઠો માટે એક-સવારીની ટિકિટો અને ડે (દિવસના સમય માટેનાં) પાસ ઉપલબ્ધ છે. જે મુસાફરો ગતિશીલતા ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરતા હોય અથવા સ્ટેપ-ફ્રી એક્સેસ (મફતમાં અંદર પ્રવેશીને પ્રવાસ કરો)ને પસંદ કરતાં હોય તેઓ માટે મોટા ભાગનાં જી.ઓ. સ્ટેશનો સુલભ છે.

1-888-GETONGO (438-6646)

TTY: 1-800-387-3652

[www.gostransit.com](http://www.gostransit.com)

## સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે

*વેટરન ગ્રોંફિક લાઈસન્સ પ્લેટ (સેવાનિવૃત્ત સૈનિક માટે ચિત્રવાળી પરવાનો ધરાવતી તખ્તી)*

આ લાઈસન્સ પ્લેટ એવા પાત્ર સેવાનિવૃત્ત સૈનિકો માટે ઉપલબ્ધ છે કે જેની સેવાને રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ) દ્વારા પ્રમાણિત કરવામાં આવી છે. વેટરન પ્લેટ એલિજિબિલિટી સર્ટિફિકેશન (સેવાનિવૃત્ત સૈનિકની તખ્તી માટેની પાત્રતાનું પ્રમાણીકરણ)ને પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈ પણ સર્વિસઓન્ટારિઓ કૅંદ્રની મુલાકાત લો અથવા [www.ontario.ca/customplates](http://www.ontario.ca/customplates) પર મુલાકાત લો.

રોયલ કેનેડિયન લીજન (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ) - ઓન્ટારિઓ પ્રોવિન્શિયલ કમાન્ડ  
(ઓન્ટારિઓમાં પ્રાંતીય આદેશ)

905-841-7999

[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

# 9 મુખ્ય સંપર્કો

## ઓન્ટારિઓની સરકાર

સિનિયર્સ ઈનફોલાઈન

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

વરિષ્ઠો માટે અથવા પ્રકાશનો માટેની ભલામણો કરવા માટે ઓન્ટારિઓની સરકારનાં કાર્યક્રમો અને સેવાઓ વિશે વધુ જાણવા માટે સિનિયર્સ ઈનફોલાઈનનો સંપર્ક કરો.

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

[www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca)

સર્વિસઓન્ટારિઓ એક જ સ્થળ પર ઓન્ટારિઓની સરકારની વ્યાપક શ્રેણીમાં માહિતી પૂરી પાડે છે. તમે સર્વિસઓન્ટારિઓ કેંદ્ર સ્થિત માહિતીની પહોંચને ઓનલાઈન, ટેલિફોન દ્વારા અથવા વ્યક્તિગત રીતે મેળવી શકો છો.

સર્વિસઓન્ટારિઓ પબ્લિકેશન્સ

1-800-668-9938

TTY: 1-800-268-7095

[www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications)

ઓન્ટારિઓની સરકારના પ્રકાશનોનો ઓર્ડર આપવા માટે સર્વિસઓન્ટારિઓનો સંપર્ક કરો.

કમ્યુનિટી કેર એક્સેસ સેન્ટર (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર) (સી.સી.એ.સી.)

310-CCAC (310-2222)

[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

તમારા સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ ઘર અને સમુદાય સંભાળનાં વિકલ્પો વિશે વધુ જાણવા માટે સી.સી.એ.સી.નો સંપર્ક કરો.

ટેલીહેલ્થ ઓન્ટારિઓ

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

સામાન્ય સ્વાસ્થ્યની માહિતી અને ખાનગી સ્વાસ્થ્યની સલાહ માટે ટેલીહેલ્થ ઓન્ટારિઓને કોલ કરો. આ સેવા દિવસમાં 24 કલાક, સપ્તાહનાં સાત દિવસ ઘણીબધી ભાષામાં ઉપલબ્ધ છે.

વિક્ટિમ સપોર્ટ લાઈન (ભોગ બનનારાઓને ટેકો આપવા માટેની લાઈન)

1-888-579-2888

[www.ontario.ca/bfbj](http://www.ontario.ca/bfbj)

વિક્રિત સપોર્ટ લાઈન એક એવી પ્રાંતભરમાં ફેલાયેલ, બહુભાષી, ટોલ-ફ્રી ઈન્ફોર્મેશન લાઈન છે કે જે ગુનાનો ભોગ બનેલાઓને વ્યાપક પ્રમાણમાં સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

ઇમર્જન્સી મેનેજમેન્ટ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેનું વ્યવસ્થાપન)  
1-888-795-7635

[www.ontario.ca/beprepared](http://www.ontario.ca/beprepared)

અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા બાબતેની યોજના વિશે વધુ જાણવા માટે ઇમર્જન્સી મેનેજમેન્ટ ઓન્ટારિઓ (ઓન્ટારિઓમાં અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેનું વ્યવસ્થાપન)નો સંપર્ક કરો.

ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (જાહેર સંરક્ષક અને નિઘિરક્ષકનું કાર્યાલય)  
1-800-366-0335

[www.ontario.ca/rvm](http://www.ontario.ca/rvm)

ઓફિસ ઓફ ધ પબ્લિક ગાર્ડિઅન એન્ડ ટ્રસ્ટી (જાહેર સંરક્ષક અને નિઘિરક્ષકનું કાર્યાલય) અમુક ચોક્કસ ખાનગી વ્યક્તિઓ અને સંપદાઓનાં કાનૂની, વ્યક્તિગત અને નાણાંકીય રસોનું રક્ષણ કરે છે.

ઓમબ્ડ્સમેન ઓન્ટારિઓ

1-800-263-1830

TTY: 1-866-411-4211

[www.ombudsman.on.ca](http://www.ombudsman.on.ca)

ઓન્ટારિઓનો ઓમબ્ડ્સમેન પ્રાંતીય સરકારની સેવાઓ વિશેની ફરિયાદો લોકો પાસેથી સ્વીકારે છે અને જ્યારે પણ શક્ય બને ત્યારે તેનો ઉકેલ લાવે છે.

## કેનેડાની સરકાર

સર્વિસ કેનેડા

1-800-0-કેનેડા

(1-800-622-6232)

TTY: 1-800-926-9105

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

પેન્શન પ્રોગ્રેમ્સ –સર્વિસ કેનેડા

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

સમવાયી સરકાર દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવતા કાર્યક્રમો અને સેવાઓ વિશે વધુ જાણવા માટે સર્વિસ કેનેડાનો સંપર્ક કરો.

## સ્થાનિક સરકાર

211 ઓન્ટારિઓ

[www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)

તમારા ક્ષેત્રમાં સમુદાય અને સામાજિક સેવાઓ વિશે વધુ જાણવા માટે 2-1-1 પર કોલ કરો. સેવાઓ વિના મૂલ્યે છે, ખાનગી છે અને દિવસમાં 24 કલાક, સપ્તાહના સાત દિવસ 150થી વધુ ભાષાઓમાં



ઉપલબ્ધ છે.

એસોસિએશન ઓફ મ્યુનિસિપાલિટીઝ ઓફ ઓન્ટારિઓ (એ.એમ.ઓ.) (ઓન્ટારિઓમાં નગરપાલિકાઓનું મંડળ)

[www.yourlocalgovernment.com](http://www.yourlocalgovernment.com)

તમારા ક્ષેત્રમાં ઉપલબ્ધ નગરપાલિકાઓની સેવા અને કાર્યક્રમો વિશે, જેમાં વરિષ્ઠોની સેવાઓ, સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીનાં કાર્યક્રમો, આવાસન સેવાઓ, મનોરંજન, લોક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સહાયનો પણ સમાવેશ થાય છે, વધુ જાણવા માટે એસોસિએશન ઓફ મ્યુનિસિપાલિટીઝ ઓફ ઓન્ટારિઓ (એ.એમ.ઓ.) (ઓન્ટારિઓમાં નગરપાલિકાઓનું મંડળ)ની વેબસાઈટની મુલાકાત લો.

## સમુદાયની સુરક્ષા

કોઈપણ અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થાની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે પણ પોલિસ, આગ અથવા એમ્બ્યુલન્સ (ઘાયલ કે માંદાને લઈ જવાનું વાહન) માટેની સહાયની જરૂર પડે ત્યારે 9-1-1 પર કોલ કરો.

ક્રાઈમ સ્ટોપર્સ

1-800-222-TIPS (8477)

[www.canadiancrimestoppers.org](http://www.canadiancrimestoppers.org)

ગુનો અથવા સંભવિત ગુના માટે અજ્ઞાતરૂપે જાણ કરવા માટે ક્રાઈમ સ્ટોપર્સને કોલ કરો.

કેનેડિયન એન્ટિ-ફ્રોડ કોલ સેન્ટર (કેનેડાનું છેતરપિંડી વિરોધી ફોન કરવા માટેનું કેંદ્ર)

1-888-495-8501

[www.antifraudcentre.ca](http://www.antifraudcentre.ca)

છેતરપિંડી વિશે જાણ કરવા માટે અથવા છેતરપિંડીને રોકવા વિશે વધુ જાણવા માટે કેનેડિયન એન્ટિ-ફ્રોડ કોલ સેન્ટર (કેનેડાનું છેતરપિંડી વિરોધી ફોન કરવા માટેનું કેંદ્ર)નો સંપર્ક કરો.

# 10 ઓન્ટારિઓમાં સરકારી આઈ.ડી.

ઓન્ટારિઓ સરકારની ઓળખ વિષેવિશેની સામાન્ય માહિતી માટે:

સર્વિસઓન્ટારિઓ

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

www.serviceontario.ca

## ઓન્ટારિઓ ફોટો કાર્ડ

આ વોલેટ-કદનું પત્રક એવા ઓન્ટારિઓના લોકો માટે સરકાર દ્વારા બહાર પાડવામાં આવેલ ઓળખ પૂરી પાડે છે કે જેઓ પાસે વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો નથી, જેનાથી તેઓ માટે મુસાફરી, બેન્ક એકાઉન્ટ (બેન્ક ખાતું) ખોલાવવું અને એવી પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાનું જેમાં સત્તાવાર ઓળખ જરૂરી હોય એવાં કામો કરવાનું એકદમ સહેલું બની જાય છે. ઓન્ટારિઓ ફોટો કાર્ડ માટેની અરજી કરવા માટે, તમારે 16 અથવા વધુ વર્ષની વયનું હોવું જોઈએ તેમજ ઓન્ટારિઓનાં ડ્રાઈવિંગ ન કરતા હો તેવા નિવાસી હોવું જોઈએ. આ પત્રક કાયદેસર પાંચ વર્ષ માટેનું છે. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને [www.ontario.ca/photocard](http://www.ontario.ca/photocard) ની મુલાકાત લો.

## વાહન ચાલક માટેનું લાઈસન્સ

ઓન્ટારિઓ વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો એ તમારો પુરાવો છે કે તમે મોટર વાહન ડ્રાઈવ કરવા માટે અધિકૃત વ્યક્તિ છો. તમે જ્યાં પણ ડ્રાઈવ કરો ત્યાં તમારે તેને સાથે રાખવું જોઈએ. આ વોલેટ-કદનું પત્રક તમારો ડિજિટાઈઝ્ડ ફોટો અને સહી ધરાવે છે. વધુ જાણવા માટે, કૃપા કરીને [www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence](http://www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence) ની મુલાકાત લો.

## એન્હાન્સ્ડ ડ્રાઈવર્સ લાઈસન્સ (વિસ્તૃત કરાયેલ લાઈસન્સ)

જ્યારે તમે રોડ અથવા પાણી દ્વારા મુસાફરી કરી રહ્યા હો ત્યારે એન્હાન્સ્ડ ડ્રાઈવર્સ લાઈસન્સ (વિસ્તૃત કરાયેલ લાઈસન્સ) કેનેડા અને યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ વચ્ચે એક પ્રવાસના દસ્તાવેજ તરીકે કામ કરે છે. તે હવાઈ માર્ગે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં દાખલ થવા માટે ઉપયોગ કરી શકાતું નથી. વધુ જાણવા માટે, કૃપા કરીને [www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence) ની મુલાકાત લો.

## ઓન્ટારિઓ હેલ્થ ઈન્શ્યોરન્સ પ્લાન (ઓ.એચ.આઈ.પી.) (ઓન્ટારિઓ સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજના) હેલ્થ કાર્ડ (સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા)

ઓન્ટારિઓનાં નિવાસીઓ પાસે એવું કાયદેસરનું ઓન્ટારિઓ હેલ્થ કાર્ડ (ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા) એ દર્શાવવા માટે હોવું જોઈએ કે તેઓ ઓ.એચ.આઈ.પી. દ્વારા ચૂકવાતી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ માટે હકદાર છે. એ શરતે કે પત્રક કાયદેસરનું છે અને તમે તેને ધરાવો છો. તમે વીમો ઉતરાવેલ સ્વાસ્થ્યની સેવાઓ સુધીનો પ્રવેશ પ્રાપ્ત કરવા માટે કાં તો ફોટો હેલ્થ કાર્ડ (ફોટો સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા) અથવા તો લાલ અને શ્વેત સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા સ્વીકાર્ય છે. તમારા સ્વાસ્થ્ય પત્રિકાનો ઉપયોગ માત્ર સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ

સુધીની પહોંચ મેળવવા માટે જ છે. તમારા કાર્ડને અથવા તમારા સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા નંબર કોઈપણ વ્યક્તિને બતાવશો નહીં કે આપશો નહીં સિવાય કે સ્વાસ્થ્ય સંભાળને પૂરી પાડનારાઓને જ્યારે તમે તેઓની સેવા પ્રાપ્ત કરો ત્યારે અથવા તો મિનિસ્ટ્રે ઓફ હેલ્થ એન્ડ લોન્ગ-ટર્મ કેઅર (સ્વાસ્થ્ય અને લાંબાગાળાની સંભાળ માટેનું કાર્યાલય)ને બતાવવાનું હોય. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને [www.ontario.ca/healthcard](http://www.ontario.ca/healthcard) ની મુલાકાત લો.

તમારું સરનામું બદલવા માટે તમારા સરનામામાં ફેરફાર અંગે સરકારને જાણ કરવા માટે ઓન્ટારિઓનું ઓનલાઇન સંકલિત સરનામાનો ફેરફાર એ એક ઝડપી અને સહેલો માર્ગ છે. માહિતીને માત્ર એક જ વાર દાખલ કરી શકાય છે અને તમે એ પસંદ કરી શકો છો કે એવાં કયા કયા મંત્રાલયો છે જેને તમે ફેરફાર સંદર્ભે જાણ કરવા ઇચ્છો છો. આમાં તમારો વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો અથવા વાહનની નોંધણી, સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા અથવા આઉટડોર્સ કાર્ડનો સમાવેશ થાય છે. તમે ઘર છોડો એ પહેલાં કૃપા કરીને તમારું સરનામું બદલશો નહીં.

આ ઓનલાઇન સેવા સુધી પહોંચવા માટે, કૃપા કરીને આની મુલાકાત લો [www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange).

# 11 અનુક્રમણિકા

9-1-1

65

## A

Aboriginal Artists in Schools (શાળામાં મૂળ નિવાસી કલાકારો)	12
Accessible Parking Permit (સુલભ પાર્કિંગ પરમિટ)	80
Adult Day Programs (પુખ્તવયનાં દિવસના કાર્યક્રમો)	44
Adult Lifestyle Communities (પુખ્તવયની જીવનશૈલીનાં સમુદાયો)	50
Advance Care Planning (અગાઉથી સંભાળ લેવાનું આયોજન)	72
Advocacy Centre for the Elderly (વયસ્કો માટે તરફેણકારી વલણ ધરાવતું કેંદ્ર)	68
Alternatives to Driving (ડ્રાઇવિંગનાં વિકલ્પો)	81
Ambulance Services (વાર્ષિક ઘટનાઓ)	37
ARCH Disability Law Centre (એ.આર.સી.એચ. અક્ષમતા કાનૂની કેંદ્ર)	69
Assisted Living Program for Aboriginals (મૂળ નિવાસી આદિવાસીઓ માટે સહાય કરાવેલ વસવાટનો કાર્યક્રમ)	55
Awards Honouring Seniors (વરિષ્ઠોના માનમાં પુરસ્કારો)	10

## B

Benevolent Funds (પરોપકાર માટેનું ભંડોળ)	26
Bone Mineral Density Testing (અસ્થિ ખનિજ ઘનત્વ પરીક્ષણ)	30
Bureau of Pensions Advocates (નિવૃત્તિવેતન માટેનાં સમર્થનનું કાર્યાલય)	25

## C

Canada Pension Plan Retirement Pension (નિવૃત્તિ સમયે નિવૃત્તિ-વેતન માટે કેનેડાની નિવૃત્તિ-વેતન યોજના)	22
Disability Benefits (અક્ષમતાનાં લાભો)	22
International Benefits (આંતરરાષ્ટ્રીય લાભો)	23
Pension Sharing (નિવૃત્તિ-વેતનમાં ફાળે આવતી રકમ)	23
Survivor Benefits (હયાત હોવાનાં લાભો)	23
Canadian Anti-Fraud Centre (છેતરપિંડી-વિરોધી કેંદ્ર)	64
Canadian Mental Health Association Ontario (ઓન્ટારિઓમાં કેનેડાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય મંડળ)	39
Caregiver Supportive Services (પાલક માટે મહેતલ આપવી)	44
Centre for Addiction and Mental Health (વ્યસન અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનું કેંદ્ર)	39
Client Intervention Services (ગ્રાહક માટે દરમિયાનગીરી અને સહાયની સેવાઓ)	44
ColonCancerCheck (મોટાં આંતરડાંની તપાસ)	29
Community Care Access Centre (સમુદાયની સંભાળ લેવા માટેનું પ્રવેશ કેંદ્ર)	27
Community Homelessness Prevention Initiative (સમુદાયમાં ધરબાર વિનાનાં હોવામાંથી રોકવા માટેની પહેલ)	53

Community Legal Education Ontario (ઓન્ટારિઓમાં સમુદાય માટેનું કાનૂની શિક્ષણ)	69
Community Volunteer Income Tax Program (સમુદાયનાં સ્વયંસેવક તરીકે આવકવેરાનો કાર્યક્રમ)	19
Compassionate Care Benefit Program (કરુણામય રીતેની સંભાળનાં લાભનો કાર્યક્રમ)	16
Complex Continuing Care (ગૂંચવણભરી રીતે ચાલુ રખાયેલી સંભાળ)	46
Computer Training (કમ્પ્યુટર માટેની તાલીમ)	7
Congratulatory Messages (અભિનંદન પાઠવતા સંદેશાઓ)	8
ConnexOntario (કનેક્સઓન્ટારિઓ)	40
Continuing and Distance Education (ચાલુ અને અંતર શિક્ષણ)	7
Contracts (કરારો)	61
Co-operative Housing (સહકારી આવાસ)	53
Courses for Mature Drivers (વયસ્ક વાહન ચલાવનારાઓ માટેનાં અભ્યાસક્રમો)	79

## D

Death Out of Country (દેશ બાહર મૃત્યુ)	74
Death Registration and Certificate (મૃત્યુની નોંધણી અને પ્રમાણપત્ર)	74
Diabetes (મધુપ્રમેહ)	29
Diabetic Testing Agents (મધુપ્રમેહના પરીક્ષણ માટેનાં એજન્ટ્સ)	36
Dietitians of Canada (કેનેડાનાં આહારશાસ્ત્રી)	42
Disability Pensions and Awards for Veterans (સેવાનિવૃત્ત સૈનિકને અક્ષમતા માટે નિવૃત્તિ-વેતનો અને ઇનામો)	25
Door-to-Door Salespeople (ઘેર-ઘેર ફરવાવાળા વિક્રયકર્મીઓ)	61
Driver Examination Centres (વાહન ચાલક માટેની પરીક્ષાનાં કેંદ્રો)	80
Driver's Licence Renewal (વાહન ચાલક માટેનો પરવાનો ફરી ચાલુ કરવો)	79

## E

Eating Well with Canada's Food Guide (કેનેડાની ખોરાક માર્ગદર્શિકાની મદદથી સારી રીતે ખાવું)	42
EatRight Ontario (ઈટરાઇટ ઓન્ટારિઓ)	42
Elder Abuse (વડીલનો દુરુપયોગ)	66
Elder Abuse Ontario (વડીલનો દુરુપયોગ ઓન્ટારિઓ)	65
Elder and Youth Legacy Program (વડીલ અને યુવા વારસાનો કાર્યક્રમ)	12
Emergency Preparedness (અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેની સજ્જતા)	65
Emergency Response Service (અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેનાં પ્રતિભાવની સેવા)	44
Employment Insurance Benefits (રોજગાર વીમાનાં લાભો)	23
Employment Ontario (ઓન્ટારિઓમાં રોજગાર)	5
Employment Standards Act (રોજગારનાં ધોરણોનો અધિનિયમ)	6

## F

Family Councils (કૌટુંબિક સમિતિઓ)	60
Family Medical Leave (પારિવારિક તબીબી રજા)	16

Filing Your Tax Return (તમારું આવકવેરા પત્રક (કરની આકારણી કરવા માટે) ભરવું)	18
Finding a Health Care Provider (સ્વાસ્થ્યની સંભાળ પૂરી પાડનાર વ્યક્તિને શોધવી)	28
Fire Safety (આગ લાગવા સામે સુરક્ષા)	66
Fishing and Hunting (માછલાં પકડવાં અને શિકાર કરવો)	3
Foot Care Services (પગની સંભાળ માટેની સેવાઓ)	44
Foreign Trained Professionals (વિદેશમાં તાલીમ પામેલા વ્યવસાયીઓ)	7
Frauds and Scams (છેતરપિંડી અને કૌભાંડો)	63
Friendly Visiting (લેવાની સેવાઓ)	44

## G

GO Transit (જી.ઓ. આવવું-જવું)	82
Guaranteed Annual Income System (બાંધધરીપૂર્વકની વાર્ષિક આવક પદ્ધતિ)	21

## H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (માનવમાં રોગ પ્રતિકારની ખામી કરતા વિષાણુઓ અને પ્રાપ્ત કરાયેલ રોગ પ્રતિકારની ખામીનાં લક્ષણોનો સમૂહ માટેનું કાનૂની ચિકિત્સાલય)	69
Healthy Homes Renovation Tax Credit (હેલ્થી હોમ્સનાં નવીનીકરણ માટે કર જમા)	48
HIV Treatment (એચ.આઈ.વી. સારવાર)	31
Home and Vehicle Modification Program (ઘર અને વાહનમાં ફેરફાર કરવા માટેનો કાર્યક્રમ)	25
Home Help Referral Services (ઘરમાં મદદ માટે ભલામણ કરવા માટેની સેવાઓ)	45
Home Maintenance and Repair Services (ઘરની જાળવણી અને સમારકામનાં ખર્ચાઓ)	45
Home Renovations/Condos/Moving (લેવાની સેવાઓ)	61

## I

Identity Theft (ઓળખની ચોરી)	61
Immunizations (રોગ-પ્રતિરક્ષણો)	31
Independent Learning Centre (સ્વતંત્ર રીતે અભ્યાસ કરવાનું કેંદ્ર)	7
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (હોસ્પિટલોમાં અંદરનાં દર્દીઓ અને બહારનાં દર્દીઓની સેવાઓ)	38
Inspections of Long-Term Care Homes (લોન્ગ-ટર્મ કેર હોમ્સનાં નિરીક્ષણો)	59
Investment in Affordable Housing for Ontario (ઓન્ટારિઓ માટે પોસાય તેવા આવાસનમાં રોકાણ)	52

## L

Landlord and Tenant Board (મકાનમાલિક અને ભાડૂત મંડળ)	54
Last Post Fund (અંતિમ જગ્યા માટેનું ભંડોળ)	78
Law Society Referral Service (કાનૂની સમાજમાં ભલામણ કરવા માટેની સેવા)	68
Learning About Taxes Course (કરનાં અભ્યાસક્રમ વિશે શીખવું)	19
Learning English or French (અંગ્રેજી અથવા ફ્રેન્ચ શીખવું)	11
Legal Aid Ontario (ઓન્ટારિઓમાં કાનૂની સહાય)	68

Life Lease Housing (આજીવન આવાસન માટે પટા-કરાર કરવા)	51
Lifelong Learning Plan (આજીવન શિક્ષણ યોજના)	24
Long-Term Care Home Reports (લાંબાગાળાની સંભાળ રાખવા માટેના ઘરનાં અહેવાલો)	59

## M

Meal Services (ભોજન માટેની સેવાઓ)	45
MedsCheck (મેડ્સચેક)	34
Meeting Your Legal Needs (તમારી કાનૂની જરૂરિયાતોને સંતોષવી)	67
Military-Style Grave Markers (લશ્કરી શૈલીમાં કબ્રસ્તાન માટેનું ચિહ્ન)	78

## N

National Aboriginal Diabetes Program (મૂળ નિવાસીઓ માટે મધુપ્રમેહનો રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમ)	46
Newcomer Settlement Program (નવા આવનાર માટેની વસાહતનો કાર્યક્રમ)	11
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit (ફર્સ્ટ નેશન્સ અને ઇન્યુઇટ માટે વીમો ન હોય તેવા સ્વાસ્થ્યનાં લાભો)	47

## O

Office of the French Language Services Commissioner (ફ્રેન્ચ ભાષાની સેવાઓનાં આયોગનું કાર્યાલય)	70
Office of the Public Guardian and Trustee (જાહેર સંરક્ષક અને નિધિરક્ષકનું કાર્યાલય)	70
Old Age Security Pension (વૃદ્ધાવસ્થાની સુરક્ષા માટેનું નિવૃત્તિ-વેતન)	21
Allowance and Allowance for the Survivor (ભથ્થું અને હયાત વ્યક્તિઓ માટેનું ભથ્થું)	21
Guaranteed Income Supplement (બાંધધરીપૂર્વકની આવક માટેની પૂર્તિ)	21
Older Adult Centres (જૂનાં વયસ્ક કેંદ્રો)	1
Ontario Association of Residents' Councils (રહેવાસીઓની પરિષદો માટેનાં ઓન્ટારિઓનાં મંડળો)	59
Ontario Health Card (ઓન્ટારિઓમાં સ્વાસ્થ્ય પત્રિકા)	32
Ontario Human Rights Code (ઓન્ટારિઓમાં માનવ અધિકાર માટેની આચારસંહિતા)	69
Ontario Immigration Portal (ઓન્ટારિઓમાં દેશાગમન માટેનું પ્રવેશદ્વાર)	11
Ontario Job Bank (ઓન્ટારિઓમાં નોકરી માટે કમ્પ્યુટર દ્વારા માહિતી સંગ્રહ)	6
Ontario Parks (ઓન્ટારિઓમાં ઉદ્યાનો)	2
Ontario Renovates (ઓન્ટારિઓમાં ફરી નવું બનાવવું)	49
Ontario Senior Games (ઓન્ટારિઓમાં વરિષ્ઠ વ્યક્તિઓ માટેની રમતો)	2
Ontario Skills Passport (ઓન્ટારિઓમાં કુશળતાઓ દર્શાવવા માટેનો પ્રવેશાધિકાર)	6
Ontario Volunteer Centre Network (ઓન્ટારિઓમાં સ્વયંસેવક માટેનાં કેંદ્રનું માળખું)	8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (ઓન્ટારિઓ વર્કઈન્ફોનેટ (ઓન.વિન.))	6
Ontario Works (ઓન્ટારિઓનાં કાર્યો)	24
Organ and Tissue Donation (માનવ અવયવો અને પેશીઓનું દાન)	72



## P

Palliative Care (દર્દશામક સંભાળ)	46
Pensions and Benefits (નિવૃત્તિ-વેતનો અને લાભો)	75
Personal Emergency Leave (વ્યક્તિગત રીતે અચાનક આવેલી સંકટાવસ્થા માટેની રજા)	17
Power of Attorney (મુખત્યારનામું)	70
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો અને ઓછી આવક ધરાવતા અક્ષમતાઓવાળા વ્યક્તિઓ માટે મિલકત ટેક્સમાં રાહત)	49
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (ઓછી આવક ધરાવતા વરિષ્ઠો અને ઓછી આવક ધરાવતી અક્ષમતાઓવાળી વ્યક્તિઓ માટે પ્રાંતીય જમીન કરને સ્થગિત કરવા માટેનો કાર્યક્રમ)	50
Provincial Tax Credits and Benefits (પ્રાંતીય કર જમા અને લાભો)	19
Public Health Units (લોક સ્વાસ્થ્ય એકમો)	28
Public Libraries (સાર્વજનિક ગ્રંથાલયો)	1

## R

Rainbow Health Ontario (રેઇનબો હેલ્થ ઓન્ટારિઓ)	47
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (નોંધણી કરાયેલ નિવૃત્તિની યોજના અને નોંધણી કરાયેલ નિવૃત્તિની આવકનો ભંડોળ)	24
Rent-Geared-To-Income Housing (આવાસનની આવાક માટે ભાડું તૈયાર કરવું/રાખવું)	53
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (નિવાસીનાં પુનર્વસવાટની સહાય માટેનો કાર્યક્રમ-અનામત)	54
Residential Tenancies Act (નિવાસી ભાડૂતીઓ માટેનો અધિનિયમ), 2006	54
Residents' Rights (નિવાસીઓનાં અધિકારો)	58
Retirement Abroad (વિદેશમાં નિવૃત્તિ)	4
Retirement Homes (નિવૃત્ત થયેલાઓનાં ઘરો)	51
Royal Canadian Legion (રોયલ કેનેડિયન વિભાગીય દળ)	13

## S

Scams and Frauds (સ્કેમ્સ એન્ડ ફ્રોડ્સ)	
Security Checks or Reassurance Services (સુરક્ષા તપાસો અથવા પુનઃવિશ્વાસની સેવાઓ)	46
Senior and/or Disabled Property Tax Relief (વરિષ્ઠ અને/અથવા અક્ષમ મિલકત કર રાહત)	49
Senior Driver Renewal Program (વરિષ્ઠ વાહન ચાલક માટે નવીનીકરણનો કાર્યક્રમ)	79
Senior Pride Network (વરિષ્ઠનાં ગૌરવનું માળખું)	13
Settlement.Org (સેટલમેન્ટ.ઓર્ગ)	11
Short-Stay Accommodation (ટૂંકા ગાળા માટેનો આવાસ)	57
Smoking Cessation (ધૂમ્રપાન છોડવું)	40
Social or Recreational Services (સામાજિક અથવા મનોરંજક સેવાઓ)	45

Soldiers' Aid Commission of Ontario (ઓન્ટારિઓનાં સૈનિકોની સહાય માટેનો આયોગ)	26
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (વિશેષિત વૃદ્ધો માટેનાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધી પહોંચવા માટેનાં કાર્યક્રમો)	38
Substance Abuse and Treatment for Aborigines (રાસાયણિક દુરુપયોગ માટે મૂળ નિવાસીઓની સારવાર)	46
Supportive Housing (સહાયક આવાસ)	52

## T

Tax-Free Savings Account (કરમુક્ત બચત ખાતું)	24
Telehealth Ontario (ટેલીહેલ્થ ઓન્ટારિઓ)	27
The 519 Church Street Community Centre (ધ 519 ચર્ચ સ્ટ્રીટ કમ્યુનિટી સેન્ટર)	12
The Memory Project (સંભારણાંરૂપી ભાવનાઓનું આરોપણ કરવું)	13
Third Age Network (તૃતીય વર્ષનું માળખું)	7
Transportation Services (પરિવહન સેવાઓ)	45
Travelling in Ontario (ઓન્ટારિઓમાં મુસાફરી કરવી)	3
Travelling Outside Ontario or Canada (ઓન્ટારિઓ અથવા કેનેડાની બહાર મુસાફરી કરવી)	3

## U

Used Vehicle Information Package (ઉપયોગ કરાયેલ વાહન માટેની માહિતીનું પેકેજ)	82
---	----

## V

Veteran Graphic Licence Plate (સેવાનિવૃત્ત સૈનિક માટે ચિત્રવાળી પરવાનો ધરાવતી તખ્તી)	83
Veterans Independence Program (સેવાનિવૃત્ત સૈનિક માટે સ્વતંત્રતાનો કાર્યક્રમ)	47
Volunteer Canada (સ્વયંસેવક તરીકે કેનેડા)	8
Volunteer Drivers (સ્વયંસેવક તરીકે વાહન ચલાવનારાઓ)	82

## W

War Veterans Allowance (લશ્કરી યુદ્ધમાંથી નિવૃત્ત થયેલાઓ માટે ભથ્થું)	25
Wills and Estates (વસિયાતનામા અને જમીન-જાગીર)	73