



آنٹیرویو میں بزرگوں کے لیے پروگرام  
و خدمات کا ہدایت نامہ

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



Ontario

Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario

## وزیر اعلیٰ (پریمیئر) کی جانب سے ذاتی پیغام



میں حکومت آئٹھیرو کی جانب سے ہر فرد کو ایک انمول وسیلے کی نئی اشاعت - آئٹھیرو میں بزرگوں کے لیے پروگرام و خدمات کا ہدایت نامہ کے استعمال پر اپنی نیک تمناؤں کا بخوشی اظہار کرتی ہوں -

روایتی میڈیا اور انٹرنیٹ نے ہمیں آگاہ کیا کہ آئٹھیرو - اور درحقیقت دنیا - بوڑھے لوگوں کی آبادیاتی تبدیلی کے درمیانی مراحل میں ہے۔ 2036 تک ہمارے صوبے میں 65 اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کی دوگنی سے بھی زیادہ تعداد کی امید کی جا رہی ہے۔ یہ تبدیلی معاشرے میں چیلنجز پیش کرتے ہوئے، یہ موقع بھی پیش کرتی ہے کہ بڑی عمر کے بالغوں کی یہ نسل سب سے زیادہ بار آور اور اتنی فعال بنے کہ دنیا نے شاید ہی کبھی دیکھی ہو۔ میں آپ کو یہ بتاتے ہوئے خوشی محسوس کر رہی ہوں کہ ایک واضح اور جامع منصوبہ بندی کی جانب سے ہدایت یافتہ آئٹھیرو کی حکومت، آبادی کے اس ابھرتے ہوئے اور قابل قدر طبقے - ہمارے صوبے کے بزرگ افراد کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے تیار ہے -

اس منصوبہ کے جزو کے طور پر، ہم آئٹھیرو میں بڑی عمر کے بالغوں کے لیے صوبائی اور وفاقی حکومتوں اور نگہداشت فراہم کرنے والوں کے پروگراموں اور خدمات تک یقینی رسائی کی اہمیت کو پہچانتے ہیں۔ اور یہی وہ مقام ہے جب آئٹھیرو میں بزرگوں کے لیے پروگرام و خدمات کا ہدایت نامہ شامل ہوتا ہے۔ ہمارے صوبے کی بڑھتی عمر کی آبادی کے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھنے والے امور پر ایک مستند وسیلے کے طور پر، یہ جدید ہدایت نامہ فعال زندگی، نگہداشت فراہم کرنے کے لیے مالی وسائل، صحت اور فلاح و بہبود، طویل مدتی دیکھ بھال کے گھر، حفاظت اور نقل و حمل پر عملی یک از - مقام مشورے فراہم کرتا ہے۔

میں پر اعتماد ہوں کہ اپنے علاقائی ساتھیوں اور بڑی عمر کے بالغوں کے ساتھ کام کر کے ہم اس بات کو یقینی بنانا جاری رکھ سکتے ہیں کہ بڑھاپے کے لیے شمالی امریکہ میں آئٹھیرو بہترین جگہ ہے۔

میں اس ہدایت نامہ کے معلوماتی اوراق تک رسائی حاصل کرنے والے ہر شخص کے لیے نیک تمناؤں کا اظہار کرتی ہوں -

(کیتھلین وائن) Kathleen Wynne  
Premier (وزیر اعلیٰ (پریمیئر))



Ontario

Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées

## منسٹر کی جانب سے ذاتی پیغام

عزیز دوستو،



آنٹیڑیو کے باشندے پہلے سے کہیں زیادہ طویل اور صحت مند زندگیاں گزار رہے ہیں اور آئندہ بیس سالوں میں آنٹیڑیو میں 65 سال یا اس سے زائد عمر کے بزرگ افراد کی آبادی دوگنی ہو جائے گی۔ یہ آبادیاتی تبدیلی صحت کی دیکھ بھال، سماجی خدمات، رہائش اور ٹیکسوں میں واضح اثرات کے ساتھ بہت سے چیلنجز پیش کرتی ہے۔ اس تبدیلی کے ساتھ موقع بھی میسر ہوتا ہے۔ بڑی عمر کے بالغان کی اس نسل کے پاس سب سے زیادہ بار آور اور فعال بننے کا ایسا موقع ہے کہ دنیا نے شاید ہی کبھی دیکھا ہو۔

بڑی عمر کے بالغان ہمارے اہل خانہ، دوست احباب اور پڑوسی ہیں۔ یہ ہم ہی ہیں۔ ہم سب کو بزرگ افراد کی بڑھتی ہوئی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اپنا کردار نبھانا ہے۔ رہائشی، تنظیمیں، حکومتیں، کاروباری حلقے اور وسیع غیر منافع بخش طبقہ – ہم سب ساتھ مل کر کام کر سکتے ہیں تاکہ بزرگ افراد اور ان کے خاندانوں کو وہ پروگرام اور خدمات فراہم کریں جن کی انہیں صحت مند، محفوظ، خود مختار اور فعال رہنے کے لیے ضرورت ہے۔

حکومت آنٹیڑیو نے قائدانہ کردار ادا کرنا ہے، اور بزرگ افراد کی بڑھتی ہوئی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے اس کے پاس واضح اور جامع منصوبہ ہے۔ اس منصوبے کا ایک حصہ بزرگوں اور ان کے خاندانوں کے لیے صوبائی اور وفاقی حکومتوں کے پیش کردہ پروگراموں اور خدمات کے بارے میں جاننے اور ان تک رسائی کو آسان بنانا ہے۔ ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ ہر ایک کا مستقبل دوستانہ، محفوظ اور معاون ہو۔ آنٹیڑیو میں بزرگوں کے لیے پروگرام و خدمات کا ہدایت نامہ آنٹیڑیو کے باشندوں کے اسی مستقبل کو حاصل کرنے کے لیے حوصلہ افزائی اور تعاون کا ایک اور ذریعہ ہے۔

میں امید کرتا ہوں کہ اس ہدایت نامہ میں دیئے گئے پروگرام اور خدمات آپ کے لیے مؤثر اور آسان مدد فراہم کریں گے۔ میری نیک تمنائیں قبول کیجیے۔

(ماریو سرجیو) Mario Sergio

(ذمہ دار منسٹر برائے بزرگان) Minister Responsible for Seniors

# آنٹیرویو میں بزرگوں کے لیے پروگرام و خدمات کا ہدایت نامہ

بزرگوں کی INFOline  
1-888-910-1999 — TTY: 1-800-387-5559

آنٹیرویو میں بزرگوں کے لیے پروگرام و خدمات کا ہدایت نامہ آنٹیرویو میں بزرگ افراد کے لیے دستیاب پروگراموں اور خدمات کے بارے میں آپکی معلومات کا ذریعہ ہے۔ یہ آنٹیرویو سینئرز سیکریٹیریٹ کا تیار کردہ اور سروس آنٹیرویو پبلیکیشن کی طرف سے تقسیم کیا گیا ہے۔

اضافی کاپیوں کے لیے مطالبہ سروس آنٹیرویو پبلیکیشن کو 1-800-668-9938 پر کال کر کے یا آن لائن [www.ontario.ca/publications](http://www.ontario.ca/publications) پر دیا جا سکتا ہے۔

اس اشاعت کو بہتر بنانے کے بارے میں اگر آپ کی کوئی رائے ہے تو براہ مہربانی منسلک ادا شدہ ڈاک کا جوابی کاروباری کارڈ پر کریں اور اسے ڈاک کے ڈبے میں ڈال دیں۔

معلومات اکتوبر 2015 سے مروجہ ہے۔

اس ہدایت نامہ کی تازہ ترین معلومات آنٹیرویو کے بزرگوں کے سیکریٹیریٹ کی ویب سائٹ [www.ontario.ca/seniors](http://www.ontario.ca/seniors) پر باقاعدگی سے ڈالی جائے گی۔

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 978-1-4606-7897-8 (Print)

ISBN 978-1-4606-7908-1 (PDF)

7C/16

# فہرست مضامین

1	1	فعال زندگی
1		سماجی سرگرمیاں
2		کھیل اور تفریح
3		سفر
4		روزگار
7		تا حیات حصول علم
8		رضا کاری
8		بزرگوں کی خدمات کو تسلیم کرنا
11		نو واردوں کے لیے خدمات
12		اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں کے لیے
12		ہم جنس عورتیں، ہم جنس مرد، دو جنسی افراد، صنفی طور پر تبدیل بزرگ افراد کے لیے
13		سابق فوجیوں کے لیے
15	2	دیکھ بھال کی سہولت
15		دیکھ بھال کی سہولت فراہم کرنے والوں کے لیے ٹیکس کریڈٹ
16		فوائد برائے روزگار
18	3	مالی معاملات
18		ٹیکس
21		پینشن اور دیگر فوائد
23		مالیاتی منصوبہ بندی
24		مالیاتی امداد
25		سابق فوجیوں کے لیے
27	4	صحت اور تندرستی
27		عام معلومات
28		صحت عامہ
32		آنٹیرویو پلٹہ انشورنس پلان (او ایچ آئی پی)
34		آنٹیرویو ڈرگ بینیفٹ پروگرام (او ڈی بی)
36		دیکھ بھال برائے دندان
36		پروگرام برائے اعانتی آلات
37		خدمات برائے ایمبولنس
37		ریجنل جیری ایٹرک پروگرامز (آر جی پیز) آف آنٹیرویو
38		ذہنی صحت اور نشے کی عادات
40		گرنے سے بچاؤ
42		سماعت کی دیکھ بھال کا کونسلنگ کا پروگرام غذائیت
42		میڈیک الرٹ® تحفظ کے ساتھ گھر® (MediAlert® Safely Home®)

42	اپنے راستے کی تلاش	
43	سماجی امدادی خدمات	
46	اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں کے لیے	
47	ہم جنس عورتیں، ہم جنس مرد، دو جنسی افراد، صنفی طور پر تبدیل بزرگوں کے لیے	
47	سابق فوجیوں کے لیے	
48	رہائش	5
48	گھر کی تبدیلی کے ساتھ مطابقت	
48	مالی امدادی پروگرام	
50	رہائشی ترجیحات	
52	کم آمدنی والے بزرگوں کے لیے رہائشی ترجیحات	
53	کرائے کی رہائش کی فوری امداد	
54	مالک مکان اور کرائے دار کے تعلقات	
54	اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں کے لیے	
56	طویل مدتی نگہداشت کے گھر	6
56	عام معلومات	
61	بچاؤ اور حفاظت	7
61	صارفین کی معلومات اور تحفظ انٹیریو کا صارفین کا تحفظ	
65	ہنگامی حالات میں خدمات اور تحفظ عامہ	
67	قانونی معاملات	
73	اختتام زندگی	
79	نقل و حمل	8
79	گاڑی چلانا	
81	گاڑی چلانے کے متبادل راستے	
82	گاڑیاں خریدنا یا فروخت کرنا	
82	عوامی نقل و حمل	
83	سابق فوجیوں کے لیے	
84	اہم رابطے	9
87	شناخت برائے حکومت انٹیریو	10
87	انٹیریو فوٹو کارڈ	
87	ڈرائیور کا لائسنس	
87	ڈرائیور کالفزودہ لائسنس	
87	انٹیریو ہیلتھ اشورنس پلان ہیلتھ کارڈ	
88	اپنا پتہ تبدیل کرنا	
89	انڈیکس	11

# 1- فعال زندگی

## سماجی سرگرمیاں

اپنے علاقے میں ثقافتی، تفریحی اور سماجی سرگرمیوں کے بارے میں جاننے کے کئی طریقے ہیں۔

آپ ان مقامی اداروں سے رابطہ کر کے آغاز کر سکتے ہیں:

- علاقائی اور بزرگ افراد کے مراکز
- سروس کلبوں (جیسے وائے ایم سی اے، روٹری کلب یا رائل کینیڈین لیجن)
- ثقافتی مراکز
- عبادت گاہوں
- ڈپارٹمنٹ برائے پارک اور تفریحات۔

2-1-1

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

## عوامی لائبریریاں

آنٹیرویو کی ایکسٹنسو پبلک و فرسٹ نیشن لائبریری سروسز (Ontario's extensive public and First Nations library services) بزرگ افراد اور ان کے گھرانوں کو کافی خیر مقدمی، قابل رسائی اور دوستانہ ماحول میں خدمات فراہم کرتی ہے۔ کتابیں اور دوسرا مواد ادھار دینے کے ساتھ ساتھ، لائبریریاں انٹرنیٹ تک رسائی، حوالہ جاتی مواد اور ورکشاپوں کی سہولیات بھی فراہم کرتی ہیں۔

Ontario Library Services – North (آنٹیرویو لائبریری سروسز – شمال)

1-800-461-6348

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

Southern Ontario Library Service (جنوبی آنٹیرویو کی لائبریری سروسز)

1-800-387-5765

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

## بڑی عمر کے بالغان کے مراکز

بڑی عمر کے بالغان کے مراکز (جنہیں کبھی کبھار بزرگوں کے مراکز یا عمر رسیدہ افراد کے مراکز کہا جاتا ہے) مقامی بزرگ افراد کو چست رہنے، اپنے علاقے میں زیادہ شمولیت رکھنے اور نئے دوستوں سے ملنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ مراکز منفرد سماجی سرگرمیاں، سیکھنے اور تعلیم کے مواقع اور تفریحی پروگراموں کی پیشکش کرتے ہیں۔

Older Adult Centres' Association of Ontario  
(آنٹیوریو کے عمر رسیدہ بالغان کے مراکز کی ایسو سی ایشن)

1-866-835-7693

www.oacao.org

عمر رسیدہ افراد کے مراکز کی تلاش کے لیے براہ مہربانی اپنی بلدیہ سے رابطہ کریں یا 1-1-2 پر کال کریں۔

## کھیل اور تفریح

جسمانی طور پر چست رہنے کے بہت سے فوائد ہیں جن میں بہتر صحت، طاقت اور فلاح و بہبود شامل ہیں۔ اپنی جسمانی سرگرمی میں کیسے اضافہ کریں، کیسے اچھی صحت برقرار رکھیں اور کیسے اپنا معیار زندگی بہتر بنائیں، کی تجاویز کے لیے ملاحظہ کیجیے:

Physical Activity Tips for Older Adults (بوڑھے بالغان کے لیے جسمانی سرگرمی کی تجاویز)  
www.publichealth.gc.ca/paguide

Canadian Physical Activity Guidelines (کینیڈا کا ہدایت نامہ برائے جسمانی سرگرمی)  
www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines

## آنٹیوریو کے بزرگ افراد کے کھیل

آنٹیوریو 55+ موسم گرما کے کھیل اور آنٹیوریو 55+ موسم سرما کے کھیل کے نام سے بھی پہچانے جانے والے، آنٹیوریو کے بزرگ افراد کے کھیلوں میں بوڑھے بالغان کے لیے کثیر مواقع کے صوبائی مقابلے شامل ہیں۔ باری باری سالوں میں منعقد ہونے والے یہ کھیل 55 سال یا اس سے بڑی عمر کے بالغان کو ایسے ماحول میں بات چیت کا موقع فراہم کرتے ہیں جو صحت بخش اور فعال طرز زندگی کا مزا دیتا ہے۔

Ontario Seniors Games Association (آنٹیوریو کے بزرگ افراد کے کھیلوں کی ایسو سی ایشن)  
1-800-320-6423  
www.ontarioseniorgames.ca

## آنٹیوریو کے پارک

آنٹیوریو کے صوبائی پارک 65 سے زائد عمر کے بزرگ اور جسمانی طور پر معزور افراد کو مختصر پڑاؤ اور یومیہ استعمال کی فیسیں فراہم کرتے ہیں۔ کئی آنٹیوریو پارک رکاوٹ سے آزاد سہولیات، بشمول شاور، طہارت گاہیں، پڑاؤ کی جگہیں اور ملاقاتیوں کے مراکز فراہم کرتے ہیں۔ OntarioParks.com پر پارک لوکیٹر آنے والوں کو رکاوٹ سے آزاد سہولیات والے پارکوں کی تلاش میں مدد دیتا ہے۔ کئی پڑاؤ کے مقامات تفریحی گاڑیوں کا انتظام کرتے ہیں اور شاید برقی روابط اور ٹریلر ڈمپنگ سٹیشن بھی فراہم کریں۔

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

TTY: 1-866-686-6072

www.ontarioparks.com



## ماہی گیری اور شکار بازی

اگر آپ 65 سال سے زائد عمر کے ہیں یا کینیڈا کے معذور رہائشی ہیں، تو آپ کو آؤٹ ڈور کارڈ یا ماہی گیری کے لیے ماہی گیری کا اجازت نامہ حاصل کرنے کی ضرورت نہیں۔ تاہم آپ کو لازمی طور پر شکار پکڑنے اور ملکیت کی حدود کے ساتھ، تمام قواعد و ضوابط کی پیروی کرنی چاہیے۔ اگر آپ آنتیریو میں شکار کی خواہش رکھتے ہیں تو آپ کو آؤٹ ڈور کارڈ حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور آپ کے پاس ان اقسام یا اقسام کے گروہ جس کا آپ شکار کریں گے، کے لیے جائز اجازت نامہ لازماً ہونا چاہیے۔ جب آپ شکار کر رہے ہوں تو آپ کو اجازت نامہ اور اگر کوئی توثیقی ٹیگ ہے تو اسے ساتھ رکھنے کی ضرورت ہے اور اگر پوچھا گیا تو کنزرویشن افسر کو دکھانے کی ضرورت ہو گی۔

Ministry of Natural Resources and Forestry (وزارت برائے قدرتی وسائل و جنگلات)  
Outdoors Card Centre  
1-800-387-7011  
www.ontario.ca/outdoorscard

## سفر

### آنتیریو میں سفر

آنتیریو کے سیاحوں کی دلچسپی کی کئی جگہیں بزرگ افراد کو رعایتی قیمتیں پیش کرتی ہیں جبکہ کچھ تو بزرگ افراد کو ذہن میں رکھ کر پروگرام پیش کرتی ہیں۔ آنتیریو کی دلچسپیوں کے بارے میں مزید جاننے اور اپنی دلچسپیوں پر مبنی سفر کے منصوبے کے لیے ٹریول انفارمیشن سینٹر جائیے۔

Ontario Travel (آنتیریو ٹریول)  
1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)  
www.ontariotravel.net

### آنتیریو یا کینیڈا سے باہر سفر

اگر آپ آنتیریو یا کینیڈا سے عارضی طور پر باہر ہیں، تو شاید OHIP (او ایچ آئی پی) آپکی صحت کی نگہداشت کے اخراجات کا پورا یا کچھ حصہ ادا کرے۔ اگر آپ آنتیریو سے باہر لیکن کینیڈا کے اندر ہی سفر کر رہے ہیں اور صحت کی سہولیات کی ادائیگی کر رہے ہیں، تو رقم کی واپسی کے لیے ترتیب وار تفصیلاتی بل اور اصلی رسیدیں اپنے مقامی OHIP (او ایچ آئی پی) کے دفتر میں ایک سال کے اندر اندر جمع کروائیں۔

اگر آپ کینیڈا سے باہر سفر کر رہے ہیں تو ایمرجنسی ہسپتال اور ایسی شدید غیر متوقع صورتحال، بیماری، مرض یا چوٹ جس کے لیے فوری علاج کی ضرورت ہو، کے لیے OHIP (او ایچ آئی پی) مقررہ قیمت ادا کرے گا۔ آپ کو آنتیریو اور کینیڈا سے باہر کے تمام سفروں کے لیے ایسے طبی اخراجات جن کے لیے OHIP (او ایچ آئی پی) ادائیگی نہیں کرتا، بیمہ برائے نجی صحت کرانا چاہیے۔

اگر آپ کا انٹیریو ڈرگ بینیفٹ پروگرام (Ontario Drug Benefit Program) میں اندراج ہوا ہے تو ممکن ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ 100 دنوں تک کی دوائیاں حاصل کر سکیں۔ اگر آپ کو انٹیریو سے آنے والے دنوں میں غیر موجودگی میں توسیع کی وجہ سے دوبارہ 100 دنوں کی دوائیوں کی ضرورت ہے تو اپنے فارماسسٹ کو ایک خط دیں (آپکی اپنی طرف سے لکھا گیا) جو آپ کی غیر موجودگی کی تصدیق کرے یا آپکے سفری بیمہ کی نقل فراہم کرے جو یہ بتائے کہ آپ 100 تا 200 دنوں کے لیے انٹیریو سے باہر جا رہے ہیں۔ آپکا نسخہ 100 دنوں کی زائد دوائی کی فراہمی کی لازماً اجازت دیتا ہو۔

Ministry of Health and Long-Term Care (وزارت برائے صحت اور طویل مدتی نگہداشت)  
Service Support Contact Centre (سروس سپورٹ رابطہ مرکز)

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/ruq

OHIP (او ایچ آئی پی) یا انٹیریو ڈرگ بینیفٹ پروگرام (Ontario Drug Benefit Program) کے بارے میں مزید جاننے کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامہ کا صحت اور تندرستی کا باب ملاحظہ کیجیے۔

## ریٹائرمنٹ آبراڈ (بیرون ملک ملازمت سے فراغت)

The federal Department of Foreign Affairs and International Trade  
publication *Retirement Abroad: Seeing the Sunsets*  
اور بین القوامی تجارتی اشاعت، بیرون ملک ملازمت سے فراغت: غروب آفتاب دیکھنا) ان لوگوں کو  
معلومات اور تجاویز پیش کرتا ہے جو دوسرے ملک میں ملازمت سے یا تو وقتی یا مستقل طور پر فارغ  
ہونے کا سوچ رہے ہوں۔

Enquiries Service - Foreign Affairs Canada (چھان بین کی خدمات – امور خارجہ برائے کینیڈا)  
1-800-267-8376  
www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring

## Canadian Snowbird Association (کینیڈین سنو برڈ ایسوسی ایشن)

کینیڈین سنو برڈ ایسوسی ایشن کینیڈا کی سرکاری انجمن ہے جو کینیڈا کے تمام مسافروں کے حقوق اور  
استحقاق کے تحفظ اور بہتری سے وابستہ ہے۔

1-800-265-3200

www.snowbirds.org

## روزگار

وسیع تر منصفانہ طریق کار اور 65 سال یا زائد العمر کارکنان کی پسند فراہم کرتے ہوئے جو اب اپنے  
لئے یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ کب، اور آیا کہ وہ ملازمت سے فراغت حاصل کر لیں، 2006 میں لازمی  
ریٹائرمنٹ کے خاتمے کی قانون سازی عمل میں آئی۔

## Employment Ontario (روزگار برائے آئٹیریو)

روزگار برائے آئٹیریو، روزگار اور تربیت کا ایک مربوط نیٹ ورک ہے جو آئٹیریو کے باشندوں کے لیے اس روزگار اور تربیتی پروگراموں کی تلاش کو آسان بناتا ہے جن کی انہیں ضرورت ہے۔ معلومات اور حوالہ جات کے لیے رابطہ کرنے کی خدمات 25 زبانوں میں پیش کی جاتی ہیں۔

Employment Ontario Contact Centre (روزگار برائے آئٹیریو کا رابطہ مرکز)

1-800-387-5656

TTY: 1-866-533-6339

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

### • Employment Service (روزگار کی خدمات)

اس کا مقصد آئٹیریو کے باشندوں کو ان تمام روزگار کی سہولیات تک بہتر رسائی فراہم کرنا ہے جن کی انہیں ایک ہی جگہ پر ضرورت ہے تاکہ نوکری ڈھونڈنے، تربیت کی گزارش اور پیشے کی منصوبہ بندی کے لیے مدد مل سکے۔

### • Targeted Initiative for Older Workers (عمر رسیدہ کارکنان کے لیے اہدافی اقدام)

یہ پروگرام 55 تا 64 سالہ بے روزگار کارکنان کی صلاحیت بڑھانے میں مدد کرتا ہے تاکہ جب مقامی معیشت تبدیل ہوتی ہے تو وہ اپنے لیے نوکری ڈھونڈ سکیں اور اسے برقرار رکھ سکیں۔ یہ ان مخصوص علاقوں میں دستیاب ہے جہاں 250,000 سے کم لوگ ہیں، زیادہ بے روزگاری ہے یا بہت حد تک انفرادی صنعتوں پر انحصار ہے۔ [www.ontario.ca/rur](http://www.ontario.ca/rur)۔ ملاحظہ کرنے پر متعین شدہ علاقوں میں روزگار فراہم کنندہ گان کی فہرست حاصل کی جا سکتی ہے۔

### • Ontario Self-Employment Benefit Program (آئٹیریو کا ذاتی روزگار کا فائدہ بخش پروگرام)

یہ پروگرام ان بے روزگار لوگوں کو جو پہلے سے یا حال ہی میں بیمہ برائے روزگار کے اہل ہوئے ہوں، ان کو اس وقت تک آمدنی اور مہم کارانہ تعاون فراہم کرتے ہیں جب تک وہ ترقی اور اپنا ذاتی کاروبار شروع کرتے ہیں۔

### • Ontario Job Creation Partnerships (آئٹیریو کی نوکریاں پیدا کرنے کی شراکت داری)

یہ پروگرام کام کا تجربہ حاصل کرنے کے مواقعوں کی فراہمی کے ذریعے ان لوگوں کے لیے طویل مدتی روزگار کے امکانات کو بہتر بنانے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے جو بیمہ برائے روزگار کے فوائد کے اہل ہیں یا حاصل کرنے والے ہیں۔

### • Second Career (دوئم پیشہ)

اس کا مقصد ایسے با اہل کارکنان جنہیں ملازمتوں سے فارغ کر دیا گیا ہو، کی ان مہارتوں کی تربیتیں حاصل کرنے میں مدد کرنا ہے جن کی انہیں ان پیشوں میں کام تلاش کرنے کی ضرورت ہے جن کے لیبر مارکیٹ میں عملی امکانات ہیں۔ یہ پروگرام ٹیوشن، کتابوں، آمد و رفت اور تربیت سے متعلق دیگر اخراجات کے لیے 28,000 ڈالر تک کی رقم کی پیشکش کرتا ہے۔ یہ رقم معزوری رکھنے والے افراد کے لیے بڑھ بھی سکتی ہے۔

## **Ontario Job Bank (آنٹیریو جاب بینک)**

آنٹیریو جاب بینک ملکی نوکریوں کے اشتہارات کی ویب سائٹ کا ایک نیٹ ورک ہے جو کہ کینیڈا کے تمام باشندوں کے لیے دستیاب ہے۔

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

## **Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (آنٹیریو ورک انفو نیٹ)**

آن ون ایک مفت، دو لسانی آن لائن ویب ڈائریکٹری ہے جو آنٹیریو کے باشندوں کو موجودہ اور متعلقہ پیشے اور رضاکارانہ مواقع اور لیبر مارکیٹ کی معلومات فراہم کرتی ہے۔ بزرگ افراد رضا کارانہ کام، روزگار یا مزید تربیتی مواقعوں کے بارے میں باخبر فیصلے کرنے کے لیے آن ون کا استعمال کر سکتے ہیں۔

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

## **Ontario Skills Passport (آنٹیریو سکلز پاسپورٹ)**

یہ مفت، دو لسانی ویب سائٹ مقامی اور صوبائی دونوں سطحوں پر تعلیم، رضا کاری اور لیبر مارکیٹ کے مواقعوں کے بارے میں اہم مہارتوں اور کام کے طریقوں کے بارے میں تفصیلات فراہم کرتی ہے۔

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

## **Employment Standards Act (ESA) (قانون برائے معیار روزگار)**

آنٹیریو کے تمام باشندوں کا یہ حق ہے کہ کام کی جگہ پر ان کے ساتھ منصفانہ برتاؤ کیا جائے۔ قانون برائے معیار روزگار نے معیار کم سے کم رکھا ہے جس کی آجر اور ملازمین نے لازماً پیروی کرنی ہے۔ اگر آپ آنٹیریو میں ملازمت کرتے ہیں تو قانون برائے معیار روزگار ممکنہ طور پر آپ کا تحفظ کرے گا۔

Employment Standards Information Centre (روزگار کے معیار کا معلوماتی مرکز)

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

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

## **بیرون ملک تربیت یافتہ پیشہ ور**

اگر آپ بیرون ملک تربیت یافتہ پیشہ ور ہیں تو آنٹیریو میں متعدد روابطی پروگرام ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

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

کمپیشنٹ کیئر بینیفٹ پروگرام (Compassionate Care Benefit Program)، فیملی میڈیکل لیو (Family Medical Leave) اور پرسنل ایمرجنس لیو (Personal Emergency Leave) کے بارے میں مزید جاننے کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا دیکھ بھال کا باب ملاحظہ کیجیے۔

## تا حیات حصول علم جاری اور فاصلاتی تعلیم

آنٹیرویو کے کئی سکول بورڈ، کالج اور یونیورسٹیاں جاری اور فاصلاتی تعلیم کے مواقعے فراہم کرتے ہیں۔  
کچھ تو بزرگ افراد کے لیے مخصوص رعایت بھی پیش کرتے ہیں۔

- سکول بورڈ: [www.ontario.ca/rus](http://www.ontario.ca/rus)
- یونیورسٹیاں: [www.ontario.ca/page/ontario-universities](http://www.ontario.ca/page/ontario-universities)
- علاقائی کالج: [www.ontario.ca/page/ontario-colleges](http://www.ontario.ca/page/ontario-colleges)
- آنٹیرویو لرن: [www.OntarioLearn.com](http://www.OntarioLearn.com)
- فاصلاتی تعلیم: [www.canlearn.ca/eng/planning/continuing/](http://www.canlearn.ca/eng/planning/continuing/)

### *Third Age Network* (تھرڈ ایج نیٹ ورک)

یہ نیٹ ورک بزرگ افراد کے خود ساختہ منظم گروپوں پر مشتمل ہے جو مضامین کے وسیع سلسلے پر  
تعلیمی تجربات کا تبادلہ کرتے ہیں۔

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

### *Independent Learning Centre* (انڈیپنڈنٹ لرننگ سینٹر)

یہ مرکز فاصلاتی تعلیم اور جنرل ایجوکیشن ڈیولپمنٹ ٹیسٹنگ (General Educational  
Development (GED) testing) فراہم کرتا ہے۔ یہ لوگوں کو آنٹیرویو سیکنڈری سکول ڈپلومہ حاصل  
کرنے کا متبادل ذریعہ فراہم کرتا ہے۔

1-800-387-5512

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

### کمپیوٹر کی تربیت

پبلک لائبریریاں ابتدائی اور اعلیٰ درجے کے صارفین کے لیے کورس کرواتے ہیں۔ زیادہ تر کورس  
مفت ہیں۔

2-1-1

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

بزرگ بالغان کے مراکز ایسی تعلیمی پروگرامنگ پیش کرتے ہیں جس میں کمپیوٹر کی تربیت شامل ہو  
سکتی ہے۔ اپنے قریبی مرکز کی تلاش کے لیے 1-866-835-7693 پر کال کریں یا  
[www.oacao.org](http://www.oacao.org) ملاحظہ کریں۔

تا حیات علم کا منصوبہ آپ کو اپنے آر آر ایس پیز (RRSPs) سے پیسہ نکالنے کی اجازت دیتا ہے تاکہ آپ کی، آپ کے ازدواجی ساتھ یا کامن لاء پارٹنر کی کل وقتی تعلیم کی رقم کی ادائیگی میں مدد ہو۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کے مالی معاملات کا باب دیکھیے۔

## رضا کاری

### Ontario Volunteer Centre Network (آنٹیوریو کے رضاکاروں کے مرکز کا نیٹ ورک)

یہ تنظیم رضا کاروں اور ایجنسیوں کو ساتھ ملاتی ہے اور آنٹیوریو میں رضاکاروں کے مراکز کی صوبائی آواز کا کردار ادا کرتی ہے۔

905-238-2622

www.ovcn.ca

### Volunteer Canada (رضا کار برائے کینیڈا)

یہ دو لسانی، غیر منافع بخش تنظیم معاشرے میں شمولیت اور رضاکارانہ کوششوں کے اعتراف کے ذریعے کینیڈا بھر میں رضاکاری کو فروغ دیتی ہے۔

1-800-670-0401

www.volunteer.ca

اگر آپ ٹیکس کی تشخیص کے لیے آمدنی کا گوشوارہ مکمل کرنے میں دوسروں کے مدد کے لیے رضاکارانہ کام کرنا چاہیں تو کینیڈا ریویونیو ایجنسی (Canada Revenue Agency) کے تحت چلنے والے علاقائی رضاکار کے آمدنی ٹیکس پروگرام (Community Volunteer Income Tax Program) کے بارے میں غور کریں۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی مالیات کا باب ملاحظہ کیجیے۔

## بزرگوں کی خدمات کو تسلیم کرنا

### مبارک باد کے پیغامات

آپ ذیل سے مبارک باد کے پیغام دینے کی درخواست کر کے موقع کو ممتاز علامت بنا سکتے ہیں:

Her Majesty The Queen (ہر میجسٹی ڈا کوئین) سے کینیڈا کے ان باشندوں کے لیے جو 100 سال یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں یا ان جوڑوں کے لیے جو اپنی شادی کی 60 یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں (پانچ سال کے وقفوں سے)۔

Rideau Hall - Anniversary Section (ریڈو ہال - شعبہ برائے تقریبات)

1-800-465-6890

www.gg.ca (> FAQ)

The Governor General of Canada (دا گورنر جنرل آف کینیڈا) سے کینیڈا کے ان باشندوں کے لیے جو 90 سال یا اس سے زائد (پانچ سال کے وقفوں سے) کی سالگرہ منا رہے ہوں یا ان جوڑوں کے لیے جو اپنی شادی کی 50 یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں (پانچ سال کے وقفوں سے) -

Rideau Hall - Anniversary Section (ریڈو ہال - شعبہ برائے تقریبات)  
1-800-465-6890  
www.gg.ca (> FAQ)

The Lieutenant Governor of Ontario (دا لیفٹیننٹ گورنر آف آنتیریو) سے آنتیریو کے ان باشندوں کے لیے جو 90 سال یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں یا ان جوڑوں کے لیے جو اپنی شادی کی 50 یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں -  
www.ontario.ca/rut

The Prime Minister of Canada (دا پرائم منسٹر آف کینیڈا) سے کینیڈا کے ان باشندوں کے لیے جو 65 سال یا اس سے زائد (پانچ سال کے وقفوں سے) کی سالگرہ منا رہے ہوں یا ان جوڑوں کے لیے جو اپنی شادی کی 25 یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں (پانچ سال کے وقفوں سے) -

Executive Correspondence Services (انتظامی خط و کتابت کی خدمات)  
Congratulatory Messages (پیغامات مبارکباد)  
613-941-6901  
www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp

The Premier of Ontario (دا پریمیئر آف آنتیریو) سے آنتیریو کے ان باشندوں کے لیے جو 80 سال یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں یا ان جوڑوں کے لیے جو اپنی شادی کی 40 یا اس سے زائد کی سالگرہ منا رہے ہوں -

www.ontario.ca/wp65

متعدد مواقعوں کے لیے اپنے پارلیمانی ممبر اور / یا صوبائی پارلیمانی ممبر سے - مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی ایم پی یا ایم پی پی کے حلقے کے دفتر سے رابطہ کریں -

اپنے ایم پی پی ڈھونڈنے کے لیے:

Elections Ontario (الیکشن آنتیریو)  
1-888-668-8683

www.elections.on.ca (< اپنا انتخابی ضلع تلاش کریں)

اپنے ایم پی ڈھونڈنے کے لیے:

Elections Canada  
1-800-463-6868

TTY: 1-800-361-8935

www.elections.ca (< ووٹر کی معلومات کا شعبہ)

## Awards Honouring Seniors (بزرگ افراد کی عزت افزائی کا اعزاز)

بزرگ افراد کی عزت افزائی کا ایوارڈ کا سیکریٹیریٹ، آئنٹیریو کے میڈل اور عزت افزائی کے پروگراموں اور ساتھ ساتھ مخصوص یادگار دن اور تقریبات منانے کا انتظام کرتا ہے۔

بزرگوں کی عزت افزائی کے صوبائی ایوارڈوں میں شامل ہیں:

• **Senior Achievement Award** (بزرگ افراد کی بہترین کارکردگی کا ایوارڈ) آئنٹیریو کے 65 سال سے زائد عمر کے ان لوگوں کی قدر شناسی کرتا ہے جنہوں نے کسی بھی شعبے میں قابل قدر خدمات پیش کی ہوں۔

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

• **Senior of the Year Award** (سالانہ اعزاز برائے بزرگ افراد) آئنٹیریو کی ہر بلدیہ کی طرف سے ہر اس فرد کو پیش کیا جاتا ہے جو 65 سے زائد عمر کا ہو اور جس نے علاقے کی سماجی، ثقافتی یا شہری زندگی کو افزودگی بخشی ہو۔

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

## سالانہ تقاریب

اپنے کلینڈر میں ان مخصوص تواریخ پر نشان لگانا مت بھولیے گا۔

**Seniors' Month** (بزرگ افراد کا مہینہ)، جو آئنٹیریو میں ہر جون کے مہینے میں منایا جاتا ہے، بزرگ افراد کی ان خدمات کا اعتراف کرنے کا وقت ہے جو انہوں نے اپنے خاندان، علاقے، صوبے اور ملک کے لیے انجام دیں۔

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

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

**National Seniors Day** (قومی یوم بزرگان)، جو یکم اکتوبر کو منایا جاتا ہے، ان بزرگ افراد کو اعزاز بخشتا ہے جنہوں نے اپنے ملک کی تعمیر میں مدد کی اور معاشرے کے لیے گراں قدر خدمات جاری رکھیں۔

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

**International Day of Older Persons** (عمر رسیدہ افراد کا عالمی دن)، جو کہ یکم اکتوبر کو ہی منایا جاتا ہے، اقوام متحدہ کا متعین کردہ دن ہے جو دنیا بھر کے بزرگ افراد کی نمایاں خدمات کا اعتراف کرتا ہے۔

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



## نوآردوں کے لیے خدمات

آنٹیریو کینیڈا میں بڑھتی تعداد کے بزرگ مہاجرین کا گھر ہے۔ اگر آپ بزرگ مہاجر ہیں تو کئی پروگرام اور خدمات ہوں گی جو آپ کو اپنے مقامی علاقے میں فراہم کی جا سکتی ہوں گی۔

### Newcomer Settlement Program (نوآردوں کی آباد کاری کا پروگرام)

اس پروگرام کے ذریعے ان علاقائی ایجنسیوں کو صوبائی رقم فراہم کی جاتی ہے جو نوآردوں کو آنٹیریو میں آباد ہونے اور ضم ہونے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ علاقائی ایجنسیاں نوآردوں کی زبان، نوکری کی تربیت اور علاقائی خدمات جیسے کہ صحت کی نگہداشت سے جڑنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ خدمات مفت ہیں اور اکثر متعدد زبانوں میں میسر ہیں۔

[www.ontario.ca/bd2s](http://www.ontario.ca/bd2s)

### Settlement.Org (سیٹلمنٹ آرگ)

یہ ویب سائٹ نوآردوں کی آنٹیریو میں آباد ہونے میں مدد کے لیے معلومات اور زرائع فراہم کرتی ہے۔ عنوانات میں روزگار، تعلیم، رہائش، صحت کی دیکھ بھال اور تفریح شامل ہیں۔ اس میں سے کچھ معلومات متعدد زبانوں میں میسر ہے۔

2-1-1

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

### Ontario Immigration Portal (آنٹیریو کا نقل مکانی کا پورٹل)

یہ پورٹل آپ کو آنٹیریو میں بطور مہاجر، درخواست دینے سے پہلے سے لے کر آپ کے یہاں پہنچنے تک کے بارے میں وہ معلومات فراہم کرتا ہے جسے جاننے کی آپ کو ضرورت ہوتی ہے۔

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

### Learning English or French (انگریزی یا فرانسیسی زبان سیکھنا)

مقامی سکول بورڈ کی طرف سے انگریزی یا فرانسیسی بطور ثانوی زبان میں کلاسیں پیش کی جاتی ہیں۔ ابتدائی سے لے کر زیادہ اعلیٰ سطح تک کی وسیع انواع کی تربیتی دستیاب ہیں۔ کچھ سکول بورڈ خصوصاً بزرگ افراد کے لیے کلاسیں پیش کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنے سکول بورڈوں سے رابطہ کریں یا [www.ontarioimmigration.ca](http://www.ontarioimmigration.ca) ملاحظہ کریں۔

وفاقی حکومت کی طرف سے The Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC) program (کینیڈا کے نوآردوں کے لیے لسانی تدریس کا پروگرام) کو رقم فراہم کی جاتی ہے۔ اپنی قریبی مفت کلاس ڈھونڈنے کے لیے مقامی تارکین وطن کی خدمات کی تنظیم (local immigrant-serving organization) یا سٹیزن اینڈ امیگریشن کینیڈا (Citizenship and Immigration Canada) سے رابطہ کریں۔ اس پروگرام کے اہل ہونے کے لیے آپ کا کینیڈا کا مستقل رہائشی ہونا لازمی ہے۔

(شہریت اور مہاجرت برائے کینیڈا) Citizenship and Immigration Canada

1-888-242-2100

TTY: 1-888-576-8502

www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca

کچھ یونیورسٹیاں، علاقائی کالج، زبان سیکھنے کے نجی سکول اور علاقائی تنظیمیں بھی زبان سیکھنے کی کلاسیں فراہم کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ان گروپوں سے براہ راست رابطہ کریں۔

## اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں کے لیے

### *Aboriginal Artists in Schools* (سکولوں میں اصلی النسل قدیم آرٹسٹ)

یہ پروگرام Ontario Arts Council's Artists in Education Program (تعلیمی پروگرام میں انٹیریو آرٹس کونسل کے فنکار) کا حصہ ہے۔ یہ انٹیریو کے سکولوں میں فن سیکھنے کے تجربات حاصل کرنے میں اصلی النسل قدیم فن کاروں اور بڑی عمر کے افراد کی مدد کرتا ہے۔

Ontario Arts Council (انٹیریو آرٹس کونسل)

1-800-387-0058

www.arts.on.ca

### *Elder and Youth Legacy Program* (عمر رسیدہ اور نوجوانوں کا موروثی پروگرام)

یہ پروگرام ان اصلی النسل قدیم تنظیموں کو رقم دینے کے لیے تخلیق کیا گیا جو اصلی النسل قدیم لوگوں اور جوانوں کے ساتھ ہم عصر اور روایتی فنون کے طریقوں کی بنیاد پر پراجیکٹ پر کام کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ اس پروگرام کے ذریعے اصلی النسل قدیم تنظیمیں بزرگ افراد کی مدد کرتی ہیں تاکہ وہ اپنے ورثہ جاتی فنون کے طریقے آنے والی نسل کو منتقل کریں۔

Canada Council for the Arts (کینیڈا کی کونسل برائے فنون لطیفہ)

1-800-263-5588

TTY: 1-866-585-5559

www.canadacouncil.ca

## For Lesbian, Gay, Bisexual and Transgendered Seniors

(ہم جنس عورتیں، ہم جنس مرد، دو جنسی افراد، صنفی طور پر تبدیل بزرگ افراد کے لیے)

### *The 519 Church Street Community Centre 519* (519 چرچ سٹریٹ کا علاقائی مرکز)

یہ اندرون شہر میں واقع علاقائی مرکز وسیع اقسام کے پروگرام اور خدمات فراہم کرتا ہے جس میں بوڑھی ہم جنس عورتیں، بوڑھے ہم جنس مرد، دو جنسی افراد، صنفی طور پر تبدیل افراد کا پروگرام شامل

ہے، جو کہ 50 سے زائد عمر کے مرد و عورتوں کے لیے ہفتہ وار ایک بہ ایک کا پروگرام اور ماہانہ بک کلب پیش کرتے ہیں۔

416-392-6874  
www.the519.org

## **Senior Pride Network (بزرگ افراد کی تمکنت کا نیٹ ورک)**

یہ نیٹ ورک افراد، تنظیموں اور علاقے کے گروپوں کی انجمن ہے جو ٹورانٹو اور کینیڈا بھر میں 50 سال سے زائد عمر کے ہم جنس عورتیں، ہم جنس مرد، دو جنسی افراد، صنفی طور پر تبدیل افراد کے لیے پروگرام اور خدمات وسیع کرنے کے لئے وقف ہے۔

c/o The 519 Church Street Community Centre  
416-392-6874  
www.seniorpridenetwork.com

## **سابق فوجیوں کے لیے**

### **Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command (رائل کینیڈیئن لیجن (آر سی ایل) آئنٹیریو پروونشل کمان)**

اس کی صوبے بھر میں 400 سے زائد شاخیں ہیں۔ یہ ان لوگوں کو یاد رکھنے پر توجہ مرکوز رکھتا ہے جنہوں نے آزادی کے لیے اپنی جانیں دیں اور سابق فوجیوں، ان پر انحصار کرنے والے افراد اور وہ جو اب بھی کینیڈا کی افواج میں خدمات انجام دے رہے ہیں، انکی ضرورتوں کا خیال رکھتا ہے۔

905-841-7999  
www.on.legion.ca

### **Royal Canadian Legion (RCL) Manitoba and Northwestern Ontario Command (رائل کینیڈیئن لیجن (آر سی ایل) مینیٹوبا اینڈ نارٹھ ویسٹرن آئنٹیریو کمان)**

یہ 150 شاخوں پر مشتمل ہے جس میں سے 30 شمال مغربی آئنٹیریو میں ہیں۔

204-233-3405  
www.mbnwo.ca

## **The Memory Project (پراجیکٹ برائے یادگار)**

ہسٹوریکا ڈومینین انسٹیٹیوٹ (Historica-Dominion Institute) کا جاری کردہ پراجیکٹ برائے یادگار، کینیڈا کی فوج کی پہلی جنگ عظیم سے لے کر دور جدید تک شرکت پر سلسلہ وار سرگزشت درج کرتا ہے۔ یہ قومی دو لسانی دستاویز زبانی گفتگو اور اعداد میں تبدیل شدہ نوادرات اور یادگاروں کا مجموعہ ہے جو ہماری خدمات اور قربانیوں کے قصے سناتا ہے۔ اگر آپ سابق مقررین فوجیوں کے بیورو

(Veterans' Speakers Bureau) میں شامل ہونا چاہتے ہیں تو یہ انسٹیٹیوٹ آپ کے لیے کلاس روم جانے میں تعاون کرے گا تاکہ آپ مقامی سکول میں طلباء کو اپنی کہانی سنا سکیں۔

(ہسٹوریکا ڈومینین انسٹیٹیوٹ) The Historica-Dominion Institute

1-866-701-1867

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

## 2- دیکہ بہال کی سہولت

دیکہ بہال کرنے والے ان افراد خانہ اور دوست احباب جن کی کوئی جسمانی، احساساتی یا زہنی صحت کی ضرورت ہو، کو مسلسل دیکہ بہال فراہم کرتے ہیں۔ دیکہ بہال کی سہولت کی فراہمی کوئی نئی چیز نہیں لیکن آج کل کے دیکہ بہال فراہم کنندہ پہلے سے زیادہ اور پیچیدہ دیکہ بہال کی طویل مدت کی سہولت فراہم کرتے ہیں۔

اگر آپ دیکہ بہال فراہم کنندہ ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ کی ضروریات کیا ہیں اور آیا ایسی علاقائی امداد موجود ہے جو آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ اپنے اہل خانہ سے ابتدا ہی میں اس بارے میں بات کرنا اہم ہے کہ بڑھتی عمر کے لیے آپ کیا چاہتے ہیں اور قانونی اور مالی منصوبہ بندی کے اہم کردار پر زور دیں۔

اس کے علاوہ آپ ان دیکہ بہال کی گھریلو اور علاقائی خدمات کے بارے میں مزید جاننا چاہیں گے جو بزرگ افراد، کمزور بوڑھوں اور دیگر افراد کی لیے کام کرتی ہیں۔ دیکہ بہال تک رسائی کے علاقائی مراکز (Community Care Access Centres (CCAC)) اور علاقائی امدادی خدمات (Community Support Services) یہ سہولیات بہم پہنچاتے ہیں۔ آپ کے مقامی دیکہ بہال تک رسائی کا علاقائی مرکز اس فرد جسے گھریلو دیکہ بہال کی ضرورت ہے، کا جائزہ اور علاقے میں دیکہ بہال کے مواقعوں کی وضاحت کر سکتا ہے۔

بزرگ افراد کے لیے دستیاب گھریلو، علاقائی یا رہائشی خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی [www.ontario.ca/rux](http://www.ontario.ca/rux) ملاحظہ کیجیے۔

علاقائی امدادی خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا صحت اور تندرستی والا باب دیکھیں۔

## دیکہ بہال کی سہولت فراہم کنندہ گان کے لیے ٹیکس کریڈٹ

معذوری ٹیکس کریڈٹ اور طبی اخراجات ٹیکس کریڈٹ کے تحت ٹیکس کریڈٹ ”مددگار شخص“ کو دستیاب ہو سکتا ہے۔ ناقابل واپسی ٹیکس کریڈٹ کے طور پر، یہ کریڈٹ اس وفاقی یا صوبائی ٹیکس جس کے آپ پابند ہیں، کی رقم کو کم کر سکتے ہیں لیکن نقد فائدہ نہیں پہنچاتے۔

مزید برآں اگر آپ اہل محتاج رشتہ دار کے لیے گھر چلا رہے ہیں تو آپ دیکہ بہال کرنے والے فرد کی رقم کا مطالبہ کر سکتے ہیں۔ اگر وہ شخص جس کی آپ دیکہ بہال کر رہے ہیں وہ آپ کا ازدواجی ساتھی یا قانون کی نظر میں ساتھی ہے تو آپ معذوری اور طبی اخراجات کے ٹیکس کریڈٹ کے برعکس، اس کا مطالبہ نہیں کر سکتے۔

اگر آپ کا دست نگر فرد جسمانی یا زہنی نقص رکھتا ہے تو آپ بعض ناقابل واپسی ٹیکس کریڈٹ کے حساب میں خاندانی دیکہ بہال کرنے والے کی رقم کے لئے اضافی 2000 ڈالر کا مطالبہ کرنے کے اہل بھی ہو سکتے ہیں۔

(کینیڈا ریونیو ایجنسی) Canada Revenue Agency

1-800-959-8281

TTY: 1-800-665-0354

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

ٹیکس کریڈٹ پر مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا مالی معاملات والا باب ملاحظہ کیجیے۔

## فوائد برائے روزگار

### Compassionate Care Benefit Program

#### (بمردانہ دیکہ بہال کے فائدے کا پروگرام (کمپیشنٹ کیئر بینیفٹ پروگرام))

گھرانے کے کسی شدید بیمار فرد کی دیکہ بہال زندگی کے مشکل ترین چیلنجز میں سے ایک ہے۔ دیکہ بہال کرنے والا شخص کئی جذباتی، جسمانی اور مالی ضروریات کا سامنا کرتا ہے۔ اس دباؤ کے وقت کے دوران آپ کو اپنے خاندان کی دیکہ بہال اور نوکری کے درمیان انتخاب نہیں کرنا چاہئے۔ کمپیشنٹ کیئر بینیفٹ پروگرام کی رقم، وفاقی بیمہ روزگار کی رقم (Employment Insurance benefits) ہیں جو ان کو ادا کی جاتی ہیں جنہیں کام سے عارضی طور پر دور ہونا پڑتا ہے تاکہ وہ خاندان کے اس فرد کی دیکہ بہال کرے یا سہارا دے جس کی زندگی کو 26 ہفتوں کے دوران نمایاں خطرہ ہو۔ اہل افراد کو زیادہ سے زیادہ چھ ہفتوں کے کمپیشنٹ کیئر بینیفٹ پروگرام کی رقم کی ادائیگی کی جا سکتی ہے۔

(سروس کینیڈا) Service Canada

1-800-206-7218

TTY: 1-800-926-9105

[www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml)

### Family Medical Leave (خاندان کے لیے طبی رخصت)

اگر آپ کمپیشنٹ کیئر بینیفٹ پروگرام کی رقم کے اہل ہوتے ہیں، تب بھی آپ اس بات کو یقینی بنانا چاہیں گے کہ جب آپ موجود نہ بھی ہوں تب بھی آپ کا اجر آپکی نوکری بحال رکھے۔ انٹیریو کی خاندان کے لیے طبی رخصت آپ کو 26 ہفتوں میں آٹھ ہفتوں تک کی رخصت لینے کی اجازت دیتی ہے تاکہ آپ اس فرد کی دیکہ بہال کریں یا سہارا دیں جس کی زندگی کو 26 ہفتوں کے دوران نمایاں خطرہ ہو۔ یہ رخصت بلا معاوضہ ہوتی ہے۔ اگرچہ آپ کی نوکری محفوظ ہو گی، پر جب تک آپ کام پر نہیں ہیں آپ کو تنخواہ نہیں ملے گی۔ اگر آپ وفاقی کمپیشنٹ کیئر بینیفٹ کے اہل ثابت نہیں ہوتے، تب بھی آپ بلا معاوضہ رخصت حاصل کرنے کے اہل ہیں۔

(روزگار کے معیار کا معلوماتی مرکز) Employment Standards Information Centre

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

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

## *Personal Emergency Leave* (ذاتی ہنگامی صورتحال میں رخصت)

ہر ملازم کے پاس محفوظ نوکری میں ہر سال 10 دنوں کی بلا معاوضہ ذاتی ہنگامی صورتحال میں رخصت لینے کا حق حاصل ہے۔ یہ رخصت ذاتی بیماری، چوٹ یا طبی ایمرجنسی اور اہل خانہ کے کسی فرد بشمول آپ کے دست نگر رشتہ دار سے متعلقہ موت، بیماری، چوٹ، طبی ایمرجنسی یا فوری مسئلہ کی صورتحال میں لی جا سکتی ہے۔

Employment Standards Information Centre (روزگار کے معیار کا معلوماتی مرکز)

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

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

# 3- مالیات

## ٹیکس

اگر آپ بزرگ فرد ہیں تو بہت سی وجوہات ہیں کہ آپ کیوں سالانہ ذاتی ٹیکس کی تشخیص کے لیے آمدنی کا گوشوارہ جمع کروائیں حالانکہ آپ کی آمدنی کی کوئی رپورٹ بھی نہیں۔ مثال کے طور پر:

- The Goods and Services Tax/Harmonized Sales Tax (GST/HST) credit (دا گڈز اینڈ سروسز ٹیکس/ ہارمونائزڈ سیلز ٹیکس (جی ایس ٹی/ ایچ ایس ٹی) کریڈٹ)، وہ بلا ٹیکس سہ ماہی ادائیگی ہے جو اس جی ایس ٹی یا ایچ ایس ٹی جس کی ادائیگی آپ کرتے ہیں کی مکمل یا کچھ حصے کی تلافی میں آپ کی مدد کرتی ہے۔
- قابل واپسی ٹیکس کریڈٹ یا گرانٹ کے لیے، جس کے آپ اہل ہو سکتے ہیں حتیٰ کہ اگر آپ کی کوئی آمدنی نہیں ہے یا کوئی ٹیکس ادا نہیں کیا۔
- پینشن کے پروگرام کے لیے جن کی تجدید خود بخود ہو جاتی ہے جب آپ اپنے ٹیکس کی تشخیص کے لیے آمدنی کا گوشوارہ جمع کرواتے ہیں، جیسے کہ Old Age Security (بڑھاپے کا تحفظ)، Guaranteed Income Supplement (ضمانت شدہ اضافہ برائے آمدنی)، Allowance and Allowance for the Survivor (وظیفہ یا پسماندگان کے لیے وظیفہ)۔

کینیڈا کے بوڑھے باشندوں کے لیے اضافی سرکاری آمدنی کے پروگرام بھی ہیں، لیکن آپ کو ان میں سے زیادہ تر کے لیے درخواست دینی چاہیے۔ آپ کو فوائد خود بخود حاصل نہیں ہوں گے۔ کئی پروگرام آپ کی اہلیت کی جانچ کے لیے آپ کے ٹیکس برائے آمدنی کے گوشوارے کا استعمال کرتے ہیں۔ ہر سال 30 اپریل تک اپنے ٹیکس برائے آمدنی کا گوشوارہ جمع کروانا اس بات کی یقین دہانی کا بہترین ذریعہ ہے کہ آپ وہ فوائد حاصل کر رہے ہیں جن کے حصول کے آپ اہل ہیں۔

Canada Revenue Agency (CRA) (کینیڈا ریوینیو ایجنسی [سی آر اے])  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
www.cra-arc.gc.ca

## Filing Your Tax Return (ٹیکس کی تشخیص کے لیے آمدنی کا گوشوارہ جمع کروانا)

آپ اپنے ٹیکس کے لیے آمدنی کا گوشوارہ کاغذی صورت میں یا الیکٹرانیکلی تیار اور جمع کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ کاغذی فارم بھیجتے ہیں تو اپنی تمام معلوماتی سلیپس ساتھ شامل کریں جو آپکی آمدنی اور کٹوتیوں کو ظاہر کرے اور مستقبل میں حوالے کے لیے ان کی ایک نقل اپنے پاس رکھیں۔ اگر آپ الیکٹرانیکلی جمع کرواتے ہیں تو ایسے پروگرام موجود ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں جیسے کہ NETFILE (نیٹ فائل)۔ ٹیکس پیکیج کینیڈا پوسٹ کی دکانوں (Canada Post outlets) اور سروس کینیڈا کے دفاتر (Service Canada offices) میں دستیاب ہیں یا کینیڈا ریوینیو ایجنسی کی ویب سائٹ www.cra-arc.gc.ca سے ڈاؤن لوڈ اور پرنٹ کیے جا سکتے ہیں۔



اگر آپ ٹیکس کی رقم کی واپسی کے اہل ہیں تو کینیڈا ریوینیو ایجنسی اسے جاری کرے گا۔ اگر آپ نے پیسے دینے ہیں تو اس کی ادائیگی کے کئی طریقے ہیں بشمول کینیڈا ریوینیو ایجنسی کی ادائیگی کی الیکٹرانک سہولت جسے My Payment (میری ادائیگی) کہتے ہیں۔ آپ اپنے بینک کے ذریعے بھی ادائیگی کر سکتے ہیں یا جب آپ ٹیکس کے لیے اپنی آمدنی کا گوشوارہ جمع کروائیں تو اس کے اوپر Receiver General (ریسیور جنرل) کے نام چیک یا منی آرڈر منسلک کر کے بھی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ تجویز کا انتخاب کرتے ہیں تو چیک کی پشت پر اپنے سوشل انشورنس نمبر لکھنے کو یقینی بنائیں۔

Canada Revenue Agency (کینیڈا ریوینیو ایجنسی)  
Telerefund (ٹیلی ری فنڈ): 1-800-959-1956  
Payment Arrangements (ادائیگی کے انتظامات): 1-888-863-8657  
TTY: 1-800-665-0354

اگر آپ کسی جائیداد کے مختار ہیں تو آپ متوفی کے ٹیکس کے لیے آمدنی کا گوشوارہ جمع کروانے کے ذمہ دار ہیں، مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی بچاؤ اور حفاظت (اختتام زندگی) کا باب ملاحظہ کیجیے۔

### ”Learning About Taxes“ (ٹیکسوں کے بارے میں جاننا)

یہ مفت آن لائن کورس آپ کی یہ سیکھنے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ اپنا بنیادی آمدنی کا ٹیکس اور رقم کی واپسی کے کاغذات کیسے تیار اور جمع کروائیں۔ اس کورس تک رسائی کے لیے براہ مہربانی ملاحظہ کیجیے: [www.cra-arc.gc.ca/educators](http://www.cra-arc.gc.ca/educators)

### Community Volunteer Income Tax Program (آمدنی کے ٹیکس کا علاقائی رضاکارانہ پروگرام)

کیا آپ کو آپ کے آمدنی کے ٹیکس اور رقم کے واجبات کو مکمل کرنے میں مدد کی ضرورت ہے؟ کینیڈا کی مالیاتی ایجنسی (The Canada Revenue Agency) علاقائی تنظیموں کے ساتھ کام کرتی ہے تاکہ رضا کاروں کو ان اہل کم آمدنی ٹیکس کی سادہ صورتحال والے افراد سے ملوانے جنہیں اپنے ٹیکس کے واجبات کی تیاری میں مدد کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو بنیادی ٹیکس کی سوجہ بوجہ ہے اور آپ اس کام کے لیے رضاکارانہ کام کرنا چاہیں گے تو اپنے علاقے میں کام کرنے والی تنظیم سے رابطہ کریں۔

Canada Revenue Agency (کینیڈا ریوینیو ایجنسی)  
1-800-959-8281  
TTY: 1-800-665-0354  
[www.cra-arc.gc.ca/volunteer](http://www.cra-arc.gc.ca/volunteer)

### Provincial Tax Credits and Benefits (صوبائی ٹیکس کریڈٹ اور بینیفٹ)

Healthy Homes Renovation Tax Credit (صحت بخش گھر کی مرمت کا ٹیکس کریڈٹ) – یہ ٹیکس کریڈٹ آپ کے گھر کو محفوظ اور زیادہ قابل رسائی بنانے کے اخراجات میں مدد کرتا ہے۔ اس کا مطالبہ بزرگ مالک مکان اور کرائے دار کر سکتے ہیں، اور وہ لوگ جو کسی بزرگ رشتہ دار کے ساتھ ایک گھر میں رہ رہے ہوں۔ موزوں اخراجات کی کچھ مثالوں میں شامل ہیں وہیل چیئر لے جا سکنے کے لیے کشادہ جگہ والے غسل خانے، پکڑنے کی سلاخیں اور جنگلا، یا کم اونچائی والے کاؤنٹر یا الماریاں۔

اگر آپ کم - تا - معتدل آمدنی والے بزرگ فرد ہیں تو آپ ذیل کے حصول کے حقدار ہو سکتے ہیں:

- **Ontario Trillium Benefit (OTB) (آنٹیرویو ٹریلیئم بینیفٹ) – یہ Ontario Sales Tax Credit (آنٹیرویو اینرجی اینڈ پراپرٹی ٹیکس کریڈٹ)، Ontario Energy and Property Tax Credit (آنٹیرویو اینرجی اینڈ پراپرٹی ٹیکس کریڈٹ) اور Northern Ontario Energy Credit (نارڈن آنٹیرویو اینرجی کریڈٹ) کو یکجا کرتا ہے۔ زیادہ تر وصول کنندہ گان ماہانہ رقم وصول کرتے ہیں۔**

1-877-627-6645

www.ontario.ca/trilliumbenefit

- **Ontario Senior Homeowners' Property Tax Grant (آنٹیرویو کے بزرگ مالک مکان کے جائیداد کے ٹیکس کی رقم) – ہر اہل گھرانے کے لیے 500 ڈالر تک بے تاکہ ان کی جائیداد کی ٹیکس کی رقم کی تلافی ہو سکے اگر وہ گھر ان کا اپنا ہے تو۔**

1-877-627-6645

www.ontario.ca/seniortaxgrant

- **Low-Income Energy Assistance Program (کم آمدنی کے توانائی میں معاونت کے پروگرام) – کم آمدنی والے صارفین بجلی کے بل کے لئے 500 ڈالر تک کی ہنگامی امداد (600 ڈالر تک اگر آپ کا گھر بجلی کے ذریعے سے گرم ہوتا ہے) اور گیس کے بل کے لئے 500 ڈالر تک حاصل کر سکتے ہیں۔ سوشل سروس یا سرکاری ایجنسی سے**

<http://www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers>

[www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers](http://www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers) پر رابطہ کریں۔

- **Ontario Electricity Support Program (آنٹیرویو کا بجلی کی معاونت کا پروگرام) یہ پروگرام کم آمدنی والے صارفین کو بجلی کے بل کو کم کرنے کے لئے ایک ماہانہ بل پر کریڈٹ فراہم کرتا ہے۔ آپ اکتوبر 2015 کے وسط میں شروع ہونے والے پروگرام کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ جنوری 2016 میں بجلی کے استعمال کی ابتدا سے بل پر کریڈٹ ملنا شروع ہو گا۔ ماہانہ کریڈٹ کی رقم منحصر ہو گی آپ کے گھر میں رہنے والے افراد کی تعداد اور آپ کی مجموعی ماہانہ آمدنی پر۔**

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

نگہداشت کی خدمات فراہم کنندہ (Tax Credit for Caregivers) نگہداشت کی خدمات فراہم کرنے والوں کے لیے ٹیکس کریڈٹ اور دیگر فوائد کے اہل ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا نگہداشت کی خدمات فراہم کرنے والے کا جزو ملاحظہ کیجیے۔

بزرگ افراد اور معذور لوگوں کے لیے جائیداد پر ٹیکس معافی کے بارے میں معلومات کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا رہائش کا باب ملاحظہ کیجیے۔

## پینشن اور دیگر وظائف

Old Age Security (OAS) Pension program (بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن کا پروگرام) یا Canada Pension Plan (CPP) (کینیڈا کا پینشن پلان) کے بارے میں معلومات کے لیے Service Canada (سروس کینیڈا) سے رجوع کریں۔ جب آپ کال کریں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ نمبر جو آپ کے بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن کے پروگرام یا کینیڈا کے پینشن پلان کی ادائیگیوں پر موجود ہوتا ہے، آپ کا سوشل انشورنس نمبر یا آپ کے بڑھاپے کے تحفظ کے کارڈ کا نمبر آپ کے پاس موجود ہوں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی رقم ہر ماہ براہ راست آپ کے بینک اکاؤنٹ میں جمع ہوں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب آپ کال کریں تو آپ کے پاس آپکا پورا بینک اکاؤنٹ نمبر ہو۔ یہ معلومات آپ اپنے چیک کے نیچے کے حصے سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا چیک بک والا اکاؤنٹ نہیں ہے تو یہ معلومات اپنے بینک سے حاصل کریں۔

Service Canada (سروس کینیڈا)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

## Old Age Security (OAS) Pension (بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن کا پروگرام)

اگر آپ 65 سال یا اس سے زائد عمر کے ہیں اور 18 سال کے ہو جانے کے بعد آپ 10 سال یا اس سے زیادہ عرصہ کینیڈا میں ہی رہے ہیں تو آپ ”بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن“ کی درخواست دے سکتے ہیں جو کینیڈا کے اہل باشندوں کو ماہانہ رقم فراہم کرتے ہیں۔ ”بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن“ کے حصول کے لیے آپ کو ملازمت سے فارغ ہونے کی ضرورت نہیں پھر بھی آپ اس کے لیے ”لازما“ درخواست دیں۔ اگر آپ کم آمدنی والے بزرگ فرد ہیں، تو آپ دیگر وظائف کے لیے 60 سے پہلے اہل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ نے کسی ایسے ملک میں زندگی گزاری یا ملازمت کی جس کے ساتھ کینیڈا کا سماجی تحفظ کا معاہدہ ہے تو آپ کینیڈا یا دوسرے ملک سے وظائف حاصل کرنے کے حقدار ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اسی باب کا بین القوامی وظائف کا جزو دیکھیے۔

## Guaranteed Income Supplement (GIS) (ضمانت شدہ اضافہ برائے آمدنی)

اگر آپ کینیڈا میں رہنے والے کم آمدنی والے بزرگ فرد ہیں جو ”بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن“ کے وظائف وصول کرتا ہے، تو آپ ”ضمانت شدہ اضافہ برائے آمدنی“ کے حقدار بھی ہو سکتے ہیں۔ جو رقم آپ وصول کرتے ہیں اس کا انحصار آپ کی سالانہ آمدنی یا آپ اور آپ کے ازدواجی ساتھی یا کامن لاء پارٹنر کی مشترکہ سالانہ آمدنی پر ہوتا ہے۔ آپ اس وظیفے کے لیے ”لازما“ درخواست دیں اور خود بخود 30 اپریل تک ٹیکس کے لیے آمدنی کا گوشوارہ جمع کروا کر یا تجدید کا فارم پر کر کے ہر سال اس کی تجدید کریں۔

## Allowance and Allowance for the Survivor (وظیفہ اور پسماندگان کے لیے وظیفہ)

اگر آپ ”ضمانت شدہ اضافہ برائے آمدنی“ وصول کر رہے ہیں اور آپ کے ازدواجی ساتھی یا کامن لاء پارٹنر (ہم جنس یا مخالف جنس) 60 تا 64 سال کی درمیانی عمر میں ہیں تو وہ اس الاؤنس کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ پسماندگان کے وظیفے کا مطالبہ 60 تا 64 سال کی عمر کے درمیان کی بیوہ یا رنڈوا کر سکتے ہیں۔

## (دیگر وظائف) Other Benefits

آپ دوسرے پروگراموں کے حقدار بھی ہو سکتے ہیں، جن میں سے کچھ کم آمدنی والے بزرگ افراد یا مخصوص گروپوں کے لیے ہیں جیسے کہ سابق فوجی۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا آپ کسی خاص پروگرام کے اہل ہیں، Service Canada (سروس کینیڈا) سے رجوع کریں۔

Service Canada (سروس کینیڈا)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

## Guaranteed Annual Income System (GAINS)

### (ضمانت شدہ سالانہ آمدنی کا نظام)

یہ ایک صوبائی پروگرام ہے جو انٹیرویو کے اہل بزرگ شہریوں کی کم سے کم آمدنی کو یقینی بناتا ہے۔ اس کے حقدار ہونے کے لیے آپ کو لازماً ہونا چاہیے انٹیرویو کا رہائشی، 65 سال یا اس سے زائد عمر کا وہ فرد جو ”بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن“ یا ”ضمانت شدہ اضافہ برائے آمدنی“ کے وظائف وصول کر رہا ہو اور اس کی کل آمدنی اس سطح سے کم ہو جس کی صوبے نے ضمانت دی ہو۔

Service Canada (سروس کینیڈا)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

Ministry of Finance (وزارت برائے مالیات)

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

TTY: 1-800-263-7776

www.ontario.ca/gains

## Canada Pension Plan (CPP) Retirement Pension

### (کینیڈا پینشن پلان (سی پی پی) ریٹائرمنٹ پینشن)

18 سال سے زیادہ عمر کے زیادہ تر لوگ جو کینیڈا میں کام کرتے ہیں وہ ”CPP (سی پی پی)“ میں پیسے دیتے ہیں۔ آپ اور آپ کا آجر امداد کی نصف ادائیگی کرے گا۔ اگر آپ اپنا ذاتی کام کرتے ہیں تو آپ خود ہی دونوں حصوں کی ادائیگی کرتے ہیں۔ اس بات کو یاد رکھنا اہم ہے کہ آپ ”CPP (سی پی پی)“ کے وظائف کے لیے لازمی طور پر درخواست دیں کیونکہ جب آپ 65 کے ہو جائیں گے تب بھی آپ کا اس پروگرام میں خود بخود اندراج نہیں ہو گا۔

کچھ لوگ جیسے ہی 60 سال کی عمر کے ہوتے ہیں وہ ”CPP (سی پی پی)“ کے وظائف کے اہل ہو سکتے ہیں جبکہ پینشن وصول کرنے کی سب سے قریبی منتخب عمر 70 سال ہو سکتی۔ جو رقم آپ کو موصول ہوتی ہے اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ نے کتنا اور کتنے عرصے تک جمع کروایا اور ساتھ ساتھ وہ عمر جس میں آپ وظائف وصول کرنا شروع کریں گے۔ ”CPP (سی پی پی)“ کے وظائف سے موصول شدہ آمدنی کو ٹیکس کے لیے سالانہ آمدنی کے گوشوارہ میں ظاہر کرنا لازمی ہے۔

Service Canada (سروس کینیڈا)  
1-800-277-9914  
TTY: 1-800-255-4786  
www.servicecanada.gc.ca

## Disability Benefits (وظائف برائے معذوری)

اگر آپ ”(CPP) سی پی پی“ میں پیسے جمع کروانے والے 65 سے کم عمر کے فرد ہیں اور کسی معذوری کی وجہ سے کام نہیں کر سکتے، تو آپ اس Canada Pension Plan Disability Benefits program کینیڈا پینشن پلان کے معذوری کے وظائف کے پروگرام فراہم کردہ ماہانہ وظائف کے اہل ہو سکتے ہیں۔

## Survivor Benefits (وظائف برائے پسماندگان)

(CPP) سی پی پی کے وظائف برائے پسماندگان کی ادائیگی متوفی شراکت دار کی ملکیت، پیچھے رہ جانے والے ازدواجی ساتھی یا کامن لاء پارٹنر (ہم جنس یا مخالف جنس) اور زیر کفالت بچوں کو کی جاتی ہے۔ موت کا وظیفہ، متوفی (CPP) سی پی پی شراکت دار کی املاک کو یا اس کی طرف سے یک مشمت ادائیگی ہے۔ پینشن برائے پسماندگان پینشن کی ماہانہ رقم ہے جس کی ادائیگی متوفی شراکت دار کے پیچھے رہ جانے والے ازدواجی ساتھی یا کامن لاء پارٹنر کو کی جاتی ہے۔ بچوں کا وظیفہ متوفی شراکت دار کے زیر کفالت بچوں کے لیے ماہانہ رقم ہے۔

## Pension Sharing (پینشن بانٹنا)

ازدواجی ساتھی یا کامن لاء پارٹنر (ہم جنس یا مخالف جنس) جو ساتھ ہوں، دونوں کم از کم 60 سال کے ہوں اور دونوں (CPP) سی پی پی پینشن کی اپنی رقم وصول کر رہے ہوں اپنی (CPP) سی پی پی ریٹائرمنٹ کی رقم آپس میں بانٹ سکتے ہیں۔ یہ اس ذاتی انکم ٹیکس کی رقم کو کم کر سکتا ہے جو بوڑھے افراد ادا کرتے ہیں۔

## International Benefits (بین القوامی وظائف)

یہ پروگرام ریٹائرمنٹ، معذوری یا پسماندگان کے وظائف ان اہل افراد کو فراہم کرتا ہے جنہوں نے دوسرے ملک میں کام کیا ہو یا زندگی گزاری ہو یا اہل افراد کے پیچھے رہ جانے والے ازدواجی ساتھی یا کامن لاء پارٹنر یا ان کے بچوں کو دیئے جاتے ہیں۔

1-800-454-8731

## Employment Insurance (EI) Benefits (بیمہ برائے روزگار کے وظائف)

اگر آپ 65 سال کی عمر کے بعد بھی کام کرنا چاہتے ہیں تو آپ کینیڈا کے دوسرے کارکنان کی طرح اسی بیمہ برائے روزگار کے وظائف کے اہل ہوتے ہیں۔ آپ کو قابلیت اور حق داری کی شرائط پر لازماً پورا اترنا ہے۔ پینشن کی آمدنی کا حصول آپ کو بیمہ برائے روزگار کے وظائف کے حصول سے نہیں روکتی۔ اگر آپ کام پر واپس جاتے ہیں، کافی بیمہ شدہ گھنٹے جمع کرتے ہیں اور مطالبہ قائم کرنے کے لیے حق

داری کی شرائط پر پورے اترتے ہیں تو آپ کی پینشن کی آمدنی کی کٹوتی آپ کے بیمہ برائے روزگار کے وظائف سے نہیں ہو گی۔

Service Canada (سروس کینیڈا)  
1-800-206-7218  
TTY: 1-800-529-3742  
www.servicecanada.gc.ca

## مالیاتی منصوبہ بندی

ہر شخص کا مالیاتی منصوبہ ہونا چاہیے۔ آغاز کے لیے کبھی بھی دیر نہیں ہوتی۔ ایک اچھے منصوبے میں آپ کے موجودہ اور مستقبل کی زندگی کے اخراجات، آمدنی کے ذرائع، اثاثہ جات، ٹیکس کی منصوبہ بندی، بیمہ کی ضروریات اور سرمایہ کاری شامل ہوتی ہے۔ آپ انٹرنیٹ پر مفت ہدایات ڈھونڈ سکتے ہیں تاکہ آپ آغاز کر سکیں یا آپ مستند مالیاتی منصوبہ ساز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ بوڑھوں کے لیے منصوبہ بندی کے مشیر 50 سال کی عمر یا اس سے زیادہ کی عمر کے لوگوں کے ساتھ کام کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔

## Registered Retirement Savings Plan (RRSP) and Registered Retirement Income Fund (RRIF) (ریٹائرمنٹ کا اندراج شدہ بچت کا منصوبہ اور ریٹائرمنٹ کی اندراج شدہ آمدنی کی رقم)

بہت سے لوگوں ریٹائرمنٹ کے لئے RRSPs (ریٹائرمنٹ کا اندراج شدہ بچت کا منصوبہ) میں پیسہ لگانے کے ذریعے ذاتی بچت کا انتخاب کرتے ہیں۔ RRSP (ریٹائرمنٹ کا اندراج شدہ بچت کا منصوبہ) میں حصہ کی رقم ٹیکس کٹوتی والی ہوتی اور منصوبے میں جو منافع آپ کماتے ہیں وہ ٹیکس معاف ہوتا ہے۔ تاہم اس سے کی جانے والی ادائیگیاں قابل ٹیکس ہوتی ہیں۔ قانوناً آپ اسے اسی سال کے آخری دن جب آپ 71 سال کے ہو جائیں، کے بعد نہیں روک سکتے۔ RRIF (ریٹائرمنٹ کی اندراج شدہ آمدنی کی رقم) ایسی رقم ہے جو آپ کی ریٹائرمنٹ کے دوران آمدنی فراہم کرتی ہے۔ RRSP (ریٹائرمنٹ کا اندراج شدہ بچت کا منصوبہ) کے ساتھ RRIF (ریٹائرمنٹ کی اندراج شدہ آمدنی کی رقم) آپ اور آپ کے پیشے کے مابین ایک سمجھوتہ ہوتا ہے جیسے کہ بیمہ کمپنی، ٹرسٹ کمپنی یا بینک۔

## Tax-Free Savings Account (TFSA) (ٹیکس فری بچت اکاؤنٹ)

یہ منفرد بینک اکاؤنٹ آپ کو زندگی بھر کے لیے بلا ٹیکس پیسہ علیحدہ رکھنے کی مہلت دیتا ہے۔ ہر کیلنڈر سال میں، آپ سال کے لئے TFSA (ٹیکس فری بچت اکاؤنٹ) کی ڈالر کی حد کے ساتھ ساتھ گزشتہ سال کے غیر استعمال شدہ حصے کی گنجائش کی بھی بچت کر سکتے ہیں۔ آپ کی وہ آمدنی جو آپ اپنے TFSA (ٹیکس فری بچت اکاؤنٹ) میں کماتے ہیں یا جو رقم آپ اپنے TFSA (ٹیکس فری بچت اکاؤنٹ) سے واپس لیتے ہیں کے نتیجے میں آپ کی وفاقی آمدنی کی پرکھ کے فوائد اور کریڈٹ جیسے کہ OAS (بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن)، GIS (ضمانت شدہ سالانہ آمدنی کا نظام) یا EI (بیمہ برائے روزگار) کے وظائف کم نہیں ہوں گے۔ مزید جاننے کے لیے اپنے مالیاتی ادارے سے رابطہ کریں یا [www.cra.gc.ca/tfsa](http://www.cra.gc.ca/tfsa) ملاحظہ کریں۔

## Lifelong Learning Plan (زندگی بھر کی تعلیم و تربیت کا منصوبہ)

یہ پلان آپ کو اپنے RRSP (رٹائرمنٹ کا اندراج شدہ بچت کا منصوبہ) سے پیسہ نکالنے کی مہلت دیتا ہے تاکہ آپ اپنی یا اپنے ازدواجی ساتھی/کامن لاء پارٹنر کی تربیت یا تعلیم کے لیے ادائیگی کر سکیں۔ جب آپ اس مقصد کے لیے رقم نکالتے ہیں تو آپ کے پاس اپنے RRSP (رٹائرمنٹ کا اندراج شدہ بچت کا منصوبہ) میں رقم واپس ڈالنے کے لیے 10 سال تک کا عرصہ ہوتا ہے۔ طلباء کو اس سال کے آخر تک اپنا تعلیمی پروگرام لازماً مکمل کرنا ہو گا جس میں وہ 71 کے ہو جائیں گے۔

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

## مالی معاونت

### Ontario Works (آنٹی ریو ورکس)

اگر آپ اہل ثابت ہو جاتے ہیں تو آنٹی ریو ورکس بنیادی ضروریات جیسے کہ خوراک اور کرائے کے اخراجات کو پورا کرنے میں مدد کے لیے پیسہ فراہم کرتا ہے۔ آپ کتنا وصول کرتے ہیں اس کا انحصار آپ کے گھرانے کے سائز، آمدنی، اثاثوں اور رہائشی اخراجات پر ہے۔

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

### Home and Vehicle Modification Program (گھر اور گاڑی کی مرمت کا پروگرام)

Ontario March of Dimes (آنٹی ریو مارچ آف ڈائمز) کی جانب سے چلایا جانے والا یہ پروگرام گھر اور گاڑی میں بنیادی تبدیلی کے لیے رقم فراہم کرتا ہے تاکہ نقل و حرکت میں پابندی والے لوگ اپنے گھروں میں محفوظ زندگی گزار سکیں اور اپنے علاقوں میں شمولیت کر سکیں۔

Ontario March of Dimes (آنٹی ریو مارچ آف ڈائمز)

1-877-369-4867 (press "2" to speak with an Intake Counsellor)

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

## سابق فوجیوں کے لیے

### Disability Pensions and Awards (پینشن برائے معذوری اور معاوضے)

Veterans Affairs Canada (کینیڈا کا امور برائے فوجی) اہل سابق فوجیوں اور دوسرے لوگوں کو وسیع اقسام کی خدمات اور وظائف فراہم کرتا ہے۔ پینشن برائے معذوری اور معاوضے، مرچنٹ نیوی، کینیڈین فورسز، رائل کینیڈین ماؤنٹڈ پولیس یا وہ جنہوں نے جنگ کے وقت یا خصوصی کام/کاروائی کے علاقوں میں کینیڈین فورسز کی مدد کے لیے خدمات سر انجام دیں، سے متعلقہ صورتحال میں دیے جاتے ہیں۔

Veterans Affairs Canada (کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی)

1-866-522-2122

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

## Bureau of Pensions Advocates (پینشن کے وکلاء کا بیورو)

یہ کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی کے اندر وکلاء کی ملک گیر تنظیم ان سابق فوجیوں کے لیے کی مدد کے لیے مفت قانونی مدد فراہم کرتی ہے جو اپنے معذوری کے وظائف کے بارے میں مطمئن نہیں۔

1-877-228-2250

## War Veterans Allowance (سابق جنگی فوجیوں کا وظیفہ)

یہ وظیفہ دوسری جنگ عظیم یا کوریا کی جنگ کے کم آمدنی والے اہل سابق فوجیوں کے لیے دستیاب ہے۔ اگر متوفی سابق فوجی یا عام شہری کی مطلوبہ جنگی خدمت تھی تو اس وظیفے کے حقدار ان کے پیچھے رہ جانے والے ازدواجی ساتھی، کامن لاء پارٹنر یا یتیم ہوتے ہیں۔

Veterans Affairs Canada (کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی)

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

## Soldiers' Aid Commission of Ontario (آنٹییریو کا سپاہیوں کا امدادی کمیشن)

یہ کمیشن کینیڈا اور اتحادی افواج کے سابق فوجی جو آنٹییریو میں رہ رہے ہوں جو دوسری جنگ عظیم یا کوریا کی جنگ میں کینیڈا یا بیرون ملک بھرتی ہوئے اور خدمت کی، کے لیے اور ان کے ازدواجی ساتھیوں اور پیچھے رہ جانے والے زیر دست افراد کو مالی معاونت فراہم کرتا ہے۔ ہر 12 ماہ میں ایک بار فراہم کی جانے والی معاونت مخصوص مسائل حل کرنے کے لیے دی جاتی ہے۔ یہ رقم صحت سے متعلقہ اشیاء (آلہ سماعت، ٹینچر، چشمے وغیرہ)، گھر کی مرمت، نقل و حمل اور فرنیچر کے اخراجات اور اعانتی آلات (ویبل چیئر، چیئر لفٹ وغیرہ) کی خریداری میں معاونت کرتی ہے۔

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command

(رائل کینیڈین لیجن - آنٹییریو کی صوبائی کمان)

905-841-7999

www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada (کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی)

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

## Benevolent Funds (بینیولنٹ فنڈ)

یہ رقوم سابق فوجیوں، افواج کے سابق ملازمین اور ان کے زیر کفالت افراد کی مدد کرتی ہیں۔ درخواست (کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی کے مشیر) Veterans Affairs Canada counselor یا آپ کے Royal Canadian Legion Provincial Service Officer (رائل کینیڈین لیجن پرونشل سروس افسر) کے ذریعے دی جا سکتی ہیں۔ معاونت کی درخواستیں عموماً "بنیادی ضروریات (خوراک، چھت یا طبی نگہداشت) سے تعلق رکھتی ہیں۔



Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command  
(رائل كینیڈین لیجن - انٹیریو کی صوبائی کمان)  
905-841-7999  
[www.on.legion.ca](http://www.on.legion.ca)

(کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی) Veterans Affairs Canada  
1-866-522-2122  
[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)

# 4. صحت اور تندرستی

## عام معلومات

اگر آپ اپنے آپ کو کسی بھی ایسی صورتحال میں پاتے ہیں جہاں لوگ خطرے میں ہیں اور فوری کارروائی کی ضرورت ہے تو 1-1-9 کو کال کریں۔

### Telehealth Ontario (ٹیلی ہیلتھ آئنٹیریو)

دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے سات دن، میسر یہ مفت سہولت آپ کو ایک مستند نرس سے منسلک کرواتی ہے جو کہ صحت کے خفیہ مشورے اور عام صحت کی معلومات فراہم کر سکتی ہے۔ آپ سے اپنی علامات کی وضاحت اور سوالات کے جوابات دینے کا کہا جائے گا۔ مستند نرس پھر شاید ذاتی دیکھ بھال کا مشورہ دے، معالج کے پاس جانے کی تجویز پیش کرے یا آپ کی قریبی علاقائی وسائل تک رسائی کروائے۔ یہ سہولت انگریزی اور فرانسیسی زبانوں میں، دیگر زبانوں میں ترجمے کی مدد اور ان لوگوں کے لیے براہ راست ٹی ٹی وائے نمبر کے ساتھ میسر ہے جنہیں سماعت اور گویائی کی مشکلات درپیش ہوں۔

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

www.ontario.ca/ru2

### Community Care Access Centre (CCAC) (نگہداشت تک رسائی کا علاقائی مرکز)

یہ مقامی غیر منافع بخش علاقائی ایجنسیاں ہیں جو گھر اور علاقائی نگہداشت تک آسان رسائی فراہم کرتی ہیں۔ یہ آپ کی اپنے گھر میں جتنے لمبے عرصے تک ممکن ہو، آزادی سے رہنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کی نگہداشت تک رسائی کے علاقائی مرکز کا کیس مینیجر گھر میں میسر ہونے والی خدمات کو مربوط کرنے میں مدد کر سکتا/سکتی ہے، بشمول دیکھ بھال، ذاتی مدد (غسل، کپڑے تبدیل کرنے میں مدد وغیرہ) فزیو تھراپی، آکیوپیشنل تھراپی، سماجی کام، مشاورت برائے غذائیات، طبی سامان اور آلات کے۔ ان گھر میں میسر ہونے والی خدمات کے ساتھ ساتھ آپ کا کیس مینیجر آپ کو دیگر مقامی سہولیات کے بارے میں بھی بتا سکتا/سکتی ہے جس سے آپ یا آپ کی نگہداشت کرنے والے کی مدد ہو سکے۔

نگہداشت تک رسائی کے علاقائی مراکز، طویل مدتی نگہداشت کے گھر تک رسائی کے واحد مقام ہیں۔ آپ براہ راست درخواست نہیں دے سکتے۔ آپ کا کیس مینیجر طویل مدتی نگہداشت کے گھر، دیگر رہائشی متبادل جیسے کہ امدادی/اعانتی رہائش، ریٹائرمنٹ گھر اور بزرگ افراد کے اپارٹمنٹ اور مالی اختیارات کے متعلق معلومات فراہم کر سکتا/سکتی ہے۔ آپ کا کیس مینیجر آپ کے طویل مدتی نگہداشت کے گھر میں داخلے کے لیے اہلیت کا جائزہ لے گا/گی اور درخواست دینے کے طریقہ کار میں مدد کرے گا/گی۔

310-CCAC (310-2222)  
www.healthcareathome.ca

بزرگ افراد کے لیے رہائش کے انتخابات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا رہائش کا باب ملاحظہ کیجیے۔

## **Finding a Health Care Provider (صحت کی نگہداشت کرنے والے کی تلاش)**

**Health Care Connect (صحت کی نگہداشت کے روابط)** وہ پروگرام ہے جو لوگوں کو ان معالجوں اور پیشہ ور نرسوں کے پاس بھجواتا ہے جو اپنے علاقے میں نئے مریض قبول کرتے ہیں۔

1-800-445-1822  
www.ontario.ca/healthcareconnect

**Health Care Options (صحت کی نگہداشت کی ترجیحات)** معلومات کا ون سٹاپ ذریعہ ہے جو آپ کو یہ بتا سکتا ہے کہ اپنے علاقے میں فوری صحت کی نگہداشت کیسے حاصل کی جائے۔ یہ بنیادی نگہداشت کے زرائع کی فہرست فراہم کرتا ہے بشمول فوری نگہداشت کے مراکز، واک ان/اوقات کار کے بعد کے کلینک، پیشہ ور نرس کی زیر نگرانی چلنے والے کلینک، گھرانے کی صحت کی ٹیموں اور علاقائی صحت کے مراکز کے۔

1-866-330-6206  
www.ontario.ca/healthcareoptions

**The College of Physicians and Surgeons of Ontario's Doctor Search (آنٹیپریو کا کالج برائے معالج اور جراح)** کی ڈاکٹرز سرچ ایک مفت سہولت ہے جو آنٹیپریو کے معالجوں کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

www.cpso.on.ca/docsearch

## **صحت عامہ**

### **Public Health Units (صحت عامہ کے یونٹ)**

صحت عامہ کے یونٹ صحت کے فروغ اور بیماری کی روک تھام کے پروگرام پیش کرتے ہیں تاکہ آنٹیپریو کے ہر عمر کے باشندے کی صحت کے بارے میں مزید جاننے میں مدد ہو، جس میں صحت بخش طرز زندگی، چھوت کی بیماری کی روک تھام اور ٹیکے لگوانا شامل ہے۔

ServiceOntario (سروس آنٹیپریو)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
www.ontario.ca/page/public-health-units

## ColonCancerCheck (بڑی آنت کے سرطان کا معائنہ)

یہ پروگرام صوبے بھر میں پہلا منظم سکریننگ پروگرام ہے جو سکریننگ کی شرح کو بڑھانے اور بڑی آنت کے سرطان سے اموات کم کرنے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے، جو اگر ابتدائی ہی دریافت ہو جائے تو بڑی حد تک قابل شفا ہے۔ آئیڈیو دنیا میں بڑی آنت کے سرطان کی سب سے زیادہ شرح رکھنے والوں میں سے ایک ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو خطرے کے عوامل معلوم ہیں:

- کیا آپ 50 تا 74 کی درمیانی عمر کے ہیں؟
  - کیا آپ زیادہ مرغن، کم ریشے والی خوراک کھاتے ہیں؟
  - کیا آپ سگریٹ نوش ہیں؟
  - کیا آپ شراب کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں؟
  - کیا آپ جسمانی طور پر کاہل ہیں؟
  - کیا آپ غیر معمولی فرہہ ہیں؟
  - کیا آپ کی بڑی آنت کے سرطان کی خاندانی تاریخ ہے، خاص طور پر والدین، اولاد یا بہن بھائی میں؟
  - کیا آپ (inflammatory bowel disease (ulcerative colitis or Crohn's disease)) یا خاندانی بیماریوں (آنت کی اندرونی جھلی کے ناسوری ورم یا کروہنی مرض) کا شکار ہیں؟
- اگر آپ ان میں سے کسی بھی سوال کا جواب "ہاں" میں دیتے ہیں تو آپ کا ڈاکٹر یا پیشہ ور نرس بڑی آنت کے سرطان کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اور اس بیماری کو ابتدا میں ہی پکڑنے کے لیے مناسب سکریننگ تجویز کر سکتے ہیں۔

1-866-410-5853

TTY: 1-800-387-5559

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

## Diabetes (ذیابیطس)

ذیابیطس ایک سخت بیماری ہے جسے اگر نظر انداز کیا جائے تو اس سے صحت کے سنگین، طویل مدتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جن میں دل اور گردوں کی بیماری، فالج، اندھا پن اور کسی عضو کی علیحدگی شامل ہے۔ گو کہ ٹائپ 1 ذیابیطس کی روک تھام نہیں ہو سکتی، ٹائپ 2 ذیابیطس صحت بخش خوراک، وزن کی دیکھ بھال اور ورزش سے روکی جا سکتی ہے۔ صحیح طرز زندگی کے انتخاب سے دونوں اقسام کی ذیابیطس کا انتظام کیا جا سکتا ہے۔ ذیابیطس کی ابتدائی علامات کو سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وہ آپ کے خون میں گلوکوز (شکر) کا معائنہ کرے۔

ابتدائی علامات میں شامل ہیں:

- بہت پیاس محسوس کرنا
- بکثرت اخراج پیشاب
- وزن میں اچانک تبدیلی، یا تو بڑھنا یا گھٹنا
- قوت کی کمی یا عام حالت سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنا

- دھندلی نظر
  - بیماریوں کا حملہ / عفونت کا بکثرت اور بار بار ہونا
  - چوٹیں جیسے کہ چیرا یا زخم جو بھرنے میں زیادہ وقت لیں
  - باتھوں اور پیروں میں جھنجھناہٹ یا کچھ بھی نہ محسوس کرنا
  - جنسی عضو کھڑا کرنے یا کھڑا رہنا برقرار رکھنے میں دشواری
- ذیابیطس کے معانوں، روک تھام کی تجاویز اور آپ کیسے زیادہ پر اثر طریقے سے ذیابیطس کی دیکھ بھال کر سکتے ہیں، کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ذیل کی تنظیموں سے رجوع کریں۔

(آنٹیریو کی ذیابیطس کی حکمت عملی) Ontario Diabetes Strategy  
www.ontario.ca/diabetes

ServiceOntario (سروس آنٹیریو)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
www.ontario.ca/ru4

Canadian Diabetes Association (کینیڈا کی ذیابیطس کی ایسو سی ایشن)  
1-800-BANTING (1-800-226-8464)  
www.diabetes.ca

## **Bone Mineral Density Testing (ہڈیوں میں معدنیات کے گاڑھے پن کا معائنہ)**

آسٹیوپوروسس ایک ایسی بیماری ہے جو ہڈیوں کو کمزور اور ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔ ہڈیوں میں معدنیات کے گاڑھے پن کا معائنہ، ہڈیوں میں آسٹیو پوروسس کی وجہ سے مادوں کی کمی ناپتا ہے۔ اس کے نتائج آپ اور آپ کے ڈاکٹر کی مستقبل میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرے کے جائزے، طبی علاج کی ضرورت کی جانچ اور موجودہ علاج کی کامیابی کی نگرانی میں مدد گار ہو سکتے ہیں۔ OHIP (او ایچ آئی پی) ان افراد جنہیں آسٹیو پوروسس اور مستقبل میں ہڈیاں ٹوٹنے کا شدید خطرہ ہے کی ہڈیوں میں معدنیات کے گاڑھے پن کے سالانہ اور کم خطرے والے افراد کا کم مرتبہ کے معائنے کے اخراجات کی ادائیگی کرتا ہے۔

ServiceOntario (سروس آنٹیریو)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559  
www.ontario.ca/ru5

Osteoporosis Society of Canada (کینیڈا کی سوسائٹی برائے آسٹیو پوروسس)  
1-800-463-6842  
www.osteoporosis.ca

## Immunizations (حفاظتی ٹیکے)

ٹیکے زندگی بچانے اور شدید بیماری کے روک تھام میں مدد کرتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ کے ٹیکے جدید تقاضوں کے مطابق ہیں، کچھ بیماریوں کے خلاف آپ اور آپ کے پیاروں کی بچاؤ میں مدد کر سکتا ہے۔ 65 سے زائد عمر کے لوگوں کو انفلونزا اور نمونیا کے مسائل کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ ضروری ہے کہ ہر سال انفلونزا کا موسم شروع ہونے سے پہلے بزرگ افراد فلو کا ٹیکہ لگوائیں، خاص طور پر اکتوبر میں۔ کچھ بزرگوں کو نمونیا کا صرف ایک ہی ٹیکہ لگوانے کی ضرورت ہوتی ہے جو سال میں کسی وقت بھی لگوا یا جا سکتا ہے۔ اپنے ٹیکوں کے سلسلے کو جدید تقاضوں کے مطابق یقینی بنانے کے لیے اپنی صحت کی نگہداشت کرنے والے شخص سے بات کریں۔

## HIV (ایچ آئی وی) کا علاج

The Canadian AIDS Treatment Information Exchange (کینیڈا کا ایڈز کے علاج کی معلومات کا مبدل) کینیڈا کی ایچ آئی وی اور ہیپاٹائٹس سی کے بارے میں موجودہ اور غیر جانبدار معلومات کا ذریعہ ہے۔ یہ ادارہ ان لوگوں کو جو ایچ آئی وی اور ہیپاٹائٹس سی میں مبتلا ہیں، خطرے کی زد والے علاقوں، صحت کی نگہداشت کرنے والوں اور علاقائی اداروں کو بیماری کی منتقلی کو کم کرنے اور معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے معلومات، ذرائع اور مہارت فراہم کرتا ہے۔

1-800-263-1638

www.catie.ca

The Canadian AIDS Society (کینیڈا کی سوسائٹی برائے ایڈز) اور Ontario HIV Treatment Network (انٹیریو کا نیٹ ورک برائے ایچ آئی وی علاج)، ایچ آئی وی/ایڈز کی تحقیق و تعلیم کو ترقی دیتا ہے اور علاقے میں ایچ آئی وی/ایڈز کے ساتھ زندگی گزارنے والوں کو مدد فراہم کرتا ہے۔ The organization 2-Spirited People of the 1st Nations (فرسٹ نیشنز کے دو روہیں رکھنے والے لوگوں کی تنظیم) ٹورانٹو میں اصلی النسل قدیم ہم جنس پرست عورتوں، ہم جنس پرست مردوں، دو جنسی اور ٹرانس جینڈرڈ (صنفی طور پر تبدیل) لوگوں کی خدمت کرتے ہوئے انہیں ایسے پروگرام اور خدمات کی پیشکش کرتے ہیں جن میں ایچ آئی وی/ایڈز کی تعلیم، پہنچ، روک تھام، امداد اور دو روہیں رکھنے والے افراد اور ایچ آئی وی/ایڈز کے ساتھ زندگی گزارنے اور اس سے متاثرہ لوگوں کے لیے مشاورت شامل ہے۔

The Canadian AIDS Society (کینیڈا کی سوسائٹی برائے ایڈز)

1-800-499-1986

www.cdnaids.ca

The Ontario HIV Treatment Network (انٹیریو کا نیٹ ورک برائے ایچ آئی وی علاج)

1-877-743 6486

www.ohtn.on.ca

2-Spirited People of the 1st Nations (فرسٹ نیشنز کے دو روہیں رکھنے والے لوگوں کی تنظیم)

416-944-9300

www.2spirits.com

# (Ontario Health Insurance Plan (OHIP)) (آنٹیریو کا صحت کے بیمہ کا منصوبہ - او ایچ آئی پی)

او ایچ آئی پی صحت کی ان سہولیات کا بڑی حد تک احاطہ کرتا ہے جو طبی لحاظ سے اہم ہیں۔ بطور آنٹیریو کے رہائشی، آپ کے پاس آنٹیریو ہیلتھ کارڈ ہونا چاہیے تاکہ آپ صحت کی نگہداشت کی ان سہولیات کے حقدار ہو سکیں جن کی او ایچ آئی پی ادائیگی کرتا ہے۔

## Eligibility (اہلیت)

عام طور پر، آنٹیریو کے رہائشی کے طور پر او ایچ آئی پی کے تحت آپ صوبائی سطح پر صحت کی مالی امداد کے تحفظ کے لیے اہل ہیں، اگر آپ:

- کینیڈا کے شہری، مستقل رہائشی یا کینیڈا کے نوواردوں کے گروپوں میں سے ہیں جو کہ آنٹیریو کے ہیلتھ انشورنس ایکٹ کے مطابق او ایچ آئی پی کے لیے اہل ہیں۔
- آپ 12 ماہ کی کسی بھی مدت میں 153 دن آنٹیریو میں موجود رہے ہیں
- آپ صوبے میں رہائش قائم کرنے کے فوراً بعد ہی شروع کے 183 ایام میں کم از کم 153 دن آنٹیریو میں موجود رہے ہیں
- آنٹیریو میں اپنا بنیادی رہائش کا مقام بنایا ہے۔

او ایچ آئی پی کے تحت تحفظ آپ کے آنٹیریو میں رہائش کے قیام کی تاریخ کے ابتدائی تین ماہ میں شروع ہو جاتا ہے۔ اگر آپ نے یا لوٹ کر واپس آنے والے رہائشی ہیں تو آپ کی پر زور حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ آپ صحت کا نجی بیمہ ضرور کروائیں کہ ہو سکتا ہے آپ او ایچ آئی پی کے لیے انتظار کی مدت میں بیمار پڑ جائیں۔

## Ontario Health Card (آنٹیریو ہیلتھ کارڈ (آنٹیریو کا صحت کا کارڈ))

آنٹیریو کے رہائشیوں کے پاس لازماً "جائز ہیلتھ کارڈ ہونا چاہیے تاکہ یہ ظاہر کیا جا سکے کہ وہ صحت کی نگہداشت کی خدمات جو کہ آنٹیریو کے صحت کے بیمہ پلان - او ایچ آئی پی کے طرف سے ادا شدہ ہیں، کے مستحق ہیں۔ بیمہ شدہ صحت کی خدمات تک رسائی کے لیے یا تو فوٹو ہیلتھ کارڈ یا سرخ اور سفید کارڈ قابل تسلیم ہے بہ شرط کارڈ جائز ہے اور آپ کا اپنا ہے۔ اپنا کارڈ نہ تو کسی کو دکھائیں اور نہ ہی اپنا ہیلتھ کارڈ نمبر کسی کو دیں سوائے صحت کی نگہداشت کرنے والے کے جب آپ کو اس کی خدمات حاصل ہوں یا (Ministry of Health and Long-Term Care) وزارت صحت اور طویل مدتی نگہداشت کے۔

آپ کے فوٹو ہیلتھ کارڈ کی تاریخ ترمیم ہوتی ہے جو آپ کی تاریخ پیدائش سے ملتی ہے۔ آپ کو سروس آنٹیریو سنٹر جانے کی ضرورت پڑے گی تاکہ اپنے کارڈ کی تجدید کروائیں اور دوسرا فوٹو کارڈ لیں۔ فوٹو ہیلتھ کارڈ کی تجدید کے لیے اطلاع نامے آپ کے کارڈ کے سامنے دکھائی دی جانے والی تاریخ ترمیم سے دو ماہ پہلے ہی بھجوائے جاتے ہیں، لیکن آپ تاریخ ترمیم سے چھ ماہ پہلے بھی اس کی تجدید کروا سکتے ہیں۔ اگر آپ 80 سال یا اس سے زائد عمر کے ہیں، تو آپ کے پاس ڈاک کے ذریعے تجدید کروانے کا اختیار ہے، لیکن آپ کا نیا ہیلتھ کارڈ آپکی فوٹو یا دستخط پر مشتمل نہیں ہو گا۔

## What's Covered (کیا سہولیات شامل ہیں)

- معالج کی خدمات: وزارت آپ کے معالج کی فراہم کردہ طبی لحاظ سے تمام بیمہ شدہ اہم خدمات کا احاطہ کرتی ہے۔ آپ کا معالج آپ کو غیر بیمہ شدہ خدمات کا بل دے سکتا ہے (جیسے کہ اگر بیماری کے نوٹ کی ضرورت ہو)۔
- دوسرے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کی خدمات: پاؤں کے معالج کی خدمات کی او ایچ آئی پی کے تحت جزوی ادائیگی ہوگی۔ آپ کو دوسرے صحت کی نگہداشت کرنے والوں کی خدمات کے لیے پوری یا جزوی ادائیگی کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے جیسے کہ فزیوتھراپسٹ۔ اگر آپ کے دوسرے صحت کی نگہداشت کرنے والوں کی خدمات کے بارے میں سوالات ہیں تو (Ministry of Health and Long-Term Care) وزارت صحت اور طویل مدتی نگہداشت سے رابطہ کریں۔
- ہسپتالوں میں دانتوں سے متعلقہ خدمات: او ایچ آئی پی دانتوں کی کچھ سرجریوں کے لیے ادائیگی کرے گا اگر وہ ہسپتال میں کی جائیں۔ ماہر دندان کے دفتر میں دانتوں کی باقاعدہ خدمات کے لیے آپ کو خود لازماً ادائیگی کرنی ہوگی۔
- آنکھوں کی دیکھ بھال: 20 سال سے کم عمر اور 65 سال سے زائد عمر کے لوگوں کی آنکھوں کے سالانہ معائنے کا احاطہ کیا جاتا ہے۔ 20 تا 64 کی عمر کے کچھ خاص حالات والے مریض او ایچ آئی پی کے تحت بیمہ شدہ آنکھوں کا معائنہ کروانے براہ راست اپنے آنکھوں کے ماہر یا معالج کے پاس جا سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے اپنے بنیادی صحت کی نگہداشت کی خدمات فراہم کرنے والے سے بات کریں۔ اگر آپ Ontario Disability Support Program (آنٹیریو ورکس) یا Ontario Works (خانہ داروں کے امدادی پروگرام) کے تحت امداد حاصل کر رہے ہیں، تو آپ ہر دو سال میں ایک بار معمول کا آنکھ کا معائنہ کروا سکتے ہیں۔
- Northern Health Travel Grant (ناردرن ہیلتھ ٹریول گرانٹ): اگر آپ شمالی آنٹیریو میں رہتے ہیں اور آپ کو مخصوص طبی نگہداشت کے لیے طویل فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے تو آپ اس رقم کے اہل ہو سکتے ہیں۔  
1-800-461-4006
- کینیڈا کے دیگر صوبوں اور خطوں میں خدمات: آپ کے آنٹیریو کی صحت کی کوریج کے زیادہ تر فوائد پورے کینیڈا میں استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ وہ صوبہ یا خطہ جہاں آپ جا رہے ہیں وہ عموماً براہ راست آنٹیریو ہی بل بھیجے گا۔ اگر آپ کو کینیڈا کے کسی دوسرے حصے میں حاصل ہونے والی خدمات کے لیے ادائیگی کرنی پڑے تو پیسے کی واپس ادائیگی پر غور کرنے کے لیے اپنی رسیدیں مقامی وزارت میں جمع کروائیں۔ دوسرے صوبوں اور خطوں میں



فارمیسیوں سے تجویز کردہ دوائیاں، گھریلو نگہداشت کی خدمات، ایمبولنس کی خدمات اور نگہداشت کی طویل مدتی خدمات اس میں شامل نہیں۔

- **کینیڈا سے باہر خدمات:** کینیڈا سے باہر سفر کرنے والے لوگوں کی ناگہانی نگہداشت کی خدمات کے لیے وزارت صحت ایک مقررہ رقم ادا کرتی ہے۔ اس میں ایمبولنس کی خدمات شامل نہیں ہیں۔ اگر آپ کینیڈا سے باہر سفر کرنے کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تو آپ کی ضمنی بیمے کے حصول پر حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کیونکہ شاید بیرون ملک فراہم کردہ صحت کی ناگہانی نگہداشت کی خدمات کے اخراجات اس سے زیادہ ہوں جتنا او ایچ آئی پی ادا کر سکتا ہے۔

## MedsCheck (طبی معائنہ)

یہ مفت پروگرام آپ کو فارماسسٹ کے ساتھ ایک سالانہ 20 سے 30 منٹ کی بات چیت کرنے کی اجازت دیتا ہے تاکہ آپ جانیں کہ آپ کے نسخے، کاؤنٹر سے حاصل کی جا سکنے والی دوائیاں اور متبادل ادویات کس طرح ایک دوسرے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اگر آپ آنتیبریو کے رہائشی ہیں اور آپ دائمی مرض کے لیے کم از کم تین متجزہ دوائیاں لے رہے ہیں تو یہ پروگرام آپ کی یہ جاننے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ اپنے سارے علاج کا بندوبست کیسے کریں۔ یہ پروگرام ذیابیطس میں مبتلا آنتیبریو کے باشندوں، طویل مدتی نگہداشت کے رہائشیوں اور وہ لوگ جو فارمیسی نہیں جا سکتے، کے لیے بھی ہیں۔

Ministry of Health and Long-Term Care (وزارت برائے صحت اور طویل مدتی دیکھ بہال)  
1-866-255-6701  
TTY: 1-800-387-5599  
www.ontario.ca/medscheck

## Ontario Drug Benefit (ODB) Program (آنتیبریو کا دوائیوں کی ادائیگی کی خدمت کا پروگرام)

اگر آپ 65 سال یا اس سے زیادہ کے ہیں اور آپ کے پاس جائز ہیلتھ کارڈ ہے تو آپ اس پروگرام کے اہل ہیں۔ آپ کو اس کے لیے درخواست دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر (Ministry of Health and Long-Term Care) وزارت صحت اور طویل مدتی نگہداشت کے پاس آپ کا درست پتہ ہے تو آپ کو ایک خط موصول ہو گا جو آپ کے 65 سال کے ہو جانے سے تقریباً دو ماہ پہلے آپ کو اس پروگرام کے لیے اہل ہونے کے بارے میں بتائے گا۔

آپ کو ملنے والے فوائد آپ کے 65 سال کا ہو جانے کے بعد کے مہینے کے پہلے دن سے شروع ہو جائیں گے۔ اس وقت آپ صرف اپنا نسخہ اور ہیلتھ کارڈ لے کر دوا خانے جائیں اور دوا فروش کو بتائیں کہ آپ اس پروگرام کے اہل ہیں۔ آپ کا دوا فروش حکومت کے ہیلتھ نیٹ ورک سسٹم پر آپ کی اہلیت کا جائزہ لے گا۔ اگر آپ اپنا پتہ تبدیل کرتے ہیں تو آپ وزارت کو لازماً مطلع کریں۔ آپ اپنا پتہ [www.ontario.ca/addresschange](http://www.ontario.ca/addresschange) پر آن لائن یا (ServiceOntario centre) سروس آنتیبریو سنٹر میں تازہ کر سکتے ہیں۔

## Co-payments and Deductibles (شریک ادائیگیاں اور کٹوتیاں)

Ontario Drug Benefit (ODB) Program (آنتیڑیو کا دوائیوں کی ادائیگی کا پروگرام) کا سال یکم اگست سے شروع ہوتا ہے۔ زیادہ تر بزرگ افراد اپنی نسخہ جاتی دوائیوں کے خرچے کے پہلے 100 ڈالر اپنے دوا خانے میں خود ادا کریں گے۔ آپ منظور شدہ نسخہ جاتی مصنوعات کی خریداری سے اپنی کٹوتیوں کی ادائیگیاں کر سکتے ہیں۔ ایک بار کٹوتی کی ادائیگی ہو جائے تو زیادہ تر بزرگوں کو ہر منظور شدہ نسخے کے لیے 6 تا 11 ڈالر تک کی ادائیگی کا کہا جائے گا۔

Seniors Co-Payment Program (بزرگ افراد کی شریک ادائیگیوں کا پروگرام) کے تحت کم آمدنی والے بزرگ اپنی کٹوتیوں کی معافی اور منظور شدہ مصنوعات کے نسخے کے لیے شریک ادائیگی کو 2 ڈالر تک کم کروا سکتے ہیں۔ آپ کو اس پروگرام کے لیے درخواست دینی ہو گی۔ درخواست کی کٹ کے لیے اپنے مقامی دواخانے سے پوچھیں، 1-800-575-5386 پر کال کریں یا [www.ontario.ca/ru6](http://www.ontario.ca/ru6) ملاحظہ کریں۔

## What's Covered (کیا شامل ہے)

(ODB) آنتیڑیو کا دوائیوں کی ادائیگی کا پروگرام زیادہ تر 3,800 سے زائد کے خرچے والی نسخہ جاتی دوا کی مصنوعات، کچھ غذائیت والی مصنوعات اور (Ontario Drug Benefit Formulary/ Comparative Drug Index) آنتیڑیو کے دوائیوں کی ادائیگی کے پروگرام میں فہرست شدہ ذیابیطس کے معائنے کے کچھ ایجنٹوں کا احاطہ کرتا ہے۔ اس کے اہل ہونے کے لیے آنتیڑیو کا ڈاکٹر یا مستند نسخہ تجویز کرنے والا لازماً دوائیاں تجویز کرے اور آپ اسے لازماً تسلیم شدہ آنتیڑیو کے دواخانے یا آنتیڑیو کے اس ڈاکٹر سے خریدیں جو نسخہ جاتی دوا کی مصنوعات کی فروخت کی اجازت رکھتا ہے اور جو وزارت کے ہیلتھ نیٹ ورک سسٹم سے جڑا ہوا ہو۔

یہ پروگرام ذیل کی مصنوعات کا احاطہ نہیں کرتا:

- وہ نسخہ جاتی دوائیاں جو آپ آنتیڑیو سے باہر سے خریدتے ہیں
- نسخہ جاتی دوائیاں جو آپ ڈاکٹر سے خریدتے ہیں اگر وہ ڈاکٹر وزارت کے ہیلتھ نیٹ ورک سسٹم سے جڑا ہوا نہیں ہے
- سرنج اور ذیابیطس کا دیگر سامان جیسے کہ لینسٹ ( دو دھاری نشتر) اور گلوکومیٹر (خون میں شکر کی پیمائش کا آلہ)، چشمے، ڈینچر (مصنوعی دانت)، آلہ سماعت یا کمپریشن سٹاکنگز (فشار والی زنانہ ٹانگوں کی لمبی جرابیں و لیگیٹنگیں)۔

مخصوص حالات میں Exceptional Access Program (غیر معمولی رسائی کا پروگرام) ان دوائیوں کا احاطہ کر سکتا ہے جو (ODB) آنتیڑیو کا دوائیوں کی ادائیگی کے پروگرام کی منظور شدہ فہرست میں نہ ہوں۔ اس پروگرام کے لیے ڈاکٹر آپ کی طرف سے لازماً درخواست دے۔

## Diabetic Testing Agents (ذیابیطس کے معائنے کے ایجنٹ)

یہ وہ مصنوعات ہیں جنہیں ذیابیطس کے مریض اپنے پیشاب میں شکر اور کیٹون (چکنائی کے ہاضمے کی سطح کے معائنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ (ODB) آنتیڑیو کا دوائیوں کی ادائیگی کے

پروگرام کے ذریعہ اس کی ادائیگی کے اہل ہیں، آپ کو ذیابیطس ہے اور آنتیریو کے ڈاکٹر کی طرف سے منظور شدہ ذیابیطس کے معائنے کے ایجنٹ کا نسخہ ہے تو یہ پروگرام وزارت کی منظور شدہ فہرست میں موجود ذیابیطس کے معائنے کے ایجنٹوں کے اخراجات کا احاطہ کرے گا۔

(آنتیریو ڈرگ بینیفٹ پروگرام) Ontario Drug Benefit Program

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/h8h

## دانتوں کی نگہداشت

گو کہ آپ کو دانتوں کے ڈاکٹر کے دفتر میں دانتوں کی باقاعدہ خدمات کی قیمت کے لئے ادائیگی کرنی ہو گی، OHIP (آنتیریو کے صحت کے بیمہ کا منصوبہ) دانتوں کی سرجری کا کچھ احاطہ کرے گا جو کہ ہسپتال میں طبی ضرورت کے تحت فراہم کی جانی ضروری ہے۔ اگر آپ طویل مدتی نگہداشت کے گھر کے رہائشی ہیں، آپ کو داخلے پر دانتوں کے جائزے کی سہولت فراہم کی جائے گی اور آپ دانتوں کے مستند ماہرین کی طرف سے جاری شدہ دانتوں کی دیکھ بھال کی مفت سہولت حاصل کریں گے۔ اگر آپ کو اس علاج یا خدمت کی ضرورت ہے جو آپ کا ادارہ فراہم نہیں کرتا تو آپ کو آپ کی پسند کے ماہر دندان یا دوسرے ماہر کے پاس بھجوا دیا جائے گا۔ آپ یا آپ کا نمائندہ ان خدمات کی لازمی اجازت دے اور ادائیگی کرے۔

کچھ بلدیات کم آمدنی والے بزرگوں کے دانتوں کی دیکھ بھال کے لیے مالی امداد بھی فراہم کرتی ہیں۔ مزید جاننے کے لیے آپ 1-1-2 پر یا اپنے بلدیاتی، علاقائی یا ضلعی سرکاری دفاتر کال کریں۔

علاوہ ازیں، یونیورسٹی آف ٹورانٹو، جارج براؤن اور ویسٹرن یونیورسٹی کی فیکلٹیاں برائے دندان، دانتوں کی دیکھ بھال کی خدمات فراہم کرتی ہیں جس کی فیس عموماً اس سے کم ہوتی ہے جو نجی داندان ساز لیتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں، [www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics](http://www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics)، یا [www.georgebrown.ca/wave/dentalclinicpatientclinicmain.html](http://www.georgebrown.ca/wave/dentalclinicpatientclinicmain.html) یا [www.schulich.uwo.ca/dentistry/patient](http://www.schulich.uwo.ca/dentistry/patient)

آنتیریو کی ڈینٹل ایسوسی ایشن بزرگ افراد کے لئے دہنی (منہ) صحت کے بارے میں تجاویز فراہم کرتی ہے اور آپ کو آپ کے اپنے علاقے میں دانتوں کا ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ مزید جاننے کے لیے [www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24](http://www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24) یا [www.youroralhealth.ca/seniors97](http://www.youroralhealth.ca/seniors97) ملاحظہ کریں۔

## Assistive Devices Program (پروگرام برائے اعانتی آلات)

اگر آپ آنتیریو کے طویل مدتی جسمانی طور پر معزور رہائشی ہیں تو آپ اس پروگرام کی طرف سے مدد کے ذاتی آلات کے لیے مالی معاونت کے اہل ہو سکتے ہیں تاکہ آپ کی زیادہ خود مختیار زندگی گزارنے میں مدد ہو۔ آنتیریو کا کوئی بھی رہائشی جس کے پاس جائز آنتیریو کا بیلٹہ کارڈ ہے، جسے طویل مدتی جسمانی معزوری ہے اور جسے چھ ماہ یا زیادہ مدت کے لیے آلات کی ضرورت ہے، وہ اس مالی معاونت کے لیے درخواست دے سکتا ہے۔ آلات کی ہر قسم کے لیے اہلیت کی مخصوص شرائط ہیں جنہیں پورا کرنا ضروری ہے۔

یہ پروگرام ان معاونتی آلات جیسے کہ وہیل چیئر، سانس لینے میں مددگار آلات اور انفرادی طور پر تیار کیے گئے جوڑوں اور اعصاب کے آلات بشمول ٹخنوں- پاؤں کو آرام پہنچانے والے آلات کے اخراجات کی 75 فیصد تک ادائیگی کرتا ہے۔ دوسرے آلات، جیسے کہ سماعت کے آلات کے لیے پروگرام مقرر شدہ رقم ادا کرتا ہے۔ آسٹومی کے سامان، چھاتی کی مصنوعی عضو بندی اور بزرگوں کے لیے سونٹیوں اور سرنجوں کے حوالے سے پروگرام اس شخص کو براہ راست ادائیگی کرے گا۔

65 سال یا اس سے زائد عمر کے بزرگوں یا 64 سال یا اس سے کم عمر کے افراد جو کہ (social assistance) سماجی مالی معاونت لیتے ہیں، طویل مدتی نگہداشت کے گھر میں رہتے ہیں یا (Community Care Access Centre) نگہداشت تک رسائی کے علاقائی مرکز سے پیشہ ورانہ خدمات حاصل کر رہے ہیں کے لیے The Home Oxygen Program (ہوم آکسیجن پروگرام) گھریلو آکسیجن تھراپی کے آلات اور دیگر متعلقہ خدمات کے لیے ماہانہ خرچ کی ہوئی رقم کی 100 فیصد تک کی ادائیگی کرتا ہے۔

Ministry of Health and Long-Term Care (وزارت برائے صحت اور طویل مدتی دیکھ بھال)  
1-800-268-6021  
TTY: 1-800-387-5559  
adp@ontario.ca  
www.health.gov.on.ca/adp

## خدمات برائے ایمبولنس

اگر آپ کے پاس جائز ہیلتھ کارڈ ہے اور آپکے ڈاکٹر کے پاس جانے کے لیے ایمبولنس کے استعمال کو طبی طور پر لازمی سمجھا جاتا ہے، تو آپ پر آنتیریو کے طبی اداروں کے مابین (مثال کے طور پر دو ہسپتالوں کے درمیان) سفر کے خرچے کی رقم عائد نہیں کی جائے گی، لیکن آپ پر گھر اور ہسپتال کے مابین ایمبولنس سے سفر کی برائے نام فیس عائد کی جائے گی۔ اگر آپ (social assistance) سماجی مالی معاونت یا کوئی گھریلو خدمت وصول کر رہے ہیں یا صوبائی مالی امداد والے صحت کی نگہداشت کے گھر جیسے کہ طویل مدتی نگہداشت کے گھر میں رہ رہے ہیں آپ کو اس فیس کی ادائیگی نہیں کرنی ہے۔

اگر آپ کے ڈاکٹر کی جانب سے ایمبولنس کے استعمال کو طبی طور پر لازمی نہیں سمجھا جاتا ہے یا آپ کے پاس آنتیریو کا جائز ہیلتھ کارڈ نہیں ہے تو آپ پر ایمبولنس سے ہر زمینی سفر کی 240 ڈالر کی شریک ادائیگی اور ہوائی ایمبولنس کے سفر کی اصل قیمت کی ادائیگی عائد کی جائے گی۔

## Regional Geriatric Programs (RGPs) of Ontario (آنتیریو کے بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے علاقائی پروگرام)

یہ پروگرام ان بوڑھے بالغان کی بیماری اور معزوری کے علاج میں مدد کے لیے مخصوص خدمات فراہم کرتے ہیں جن کی کئی مختلف اور پیچیدہ ضروریات ہوتی ہیں۔ بنیادی نگہداشت کے معالجوں، علاقائی صحت کے پیشہ وروں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ اشتراک میں کام کرتے ہوئے یہ پروگرام انتہائی کمزور اور بے دست و پا بزرگ افراد کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ ان خدمات کے بارے میں

معلومات کے لیے ذیل کی رابطہ معلومات ملاحظہ کیجیے:

- Regional Geriatric Programs of Ontario (آنٹیریو کے بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے علاقائی پروگرام): [www.rgps.on.ca](http://www.rgps.on.ca)
- RGP of Toronto (ٹورانٹو کے بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے علاقائی پروگرام): 416-480-6026 [www.rgp.toronto.on.ca](http://www.rgp.toronto.on.ca)
- Specialized Geriatrics Services (South East Ontario) (بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے مخصوص علاقائی پروگرام (جنوب مشرقی آنٹیریو)): [www.sagelink.ca](http://www.sagelink.ca)
- RGP of Eastern Ontario (Ottawa) (شمالی آنٹیریو (اوٹاوا) کے بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے علاقائی پروگرام): 613-761-4458 [www.rgpeo.com](http://www.rgpeo.com)
- RGP Central (Hamilton) (مرکزی (ہیملٹن) کے بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے علاقائی پروگرام): 905-777-3837 (extension 12436) [www.rgpc.ca](http://www.rgpc.ca)
- Specialized Geriatrics Services (South West Ontario) (بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے مخصوص علاقائی (جنوب مغربی آنٹیریو) پروگرام): 519-685-4000 [www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics](http://www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics) (extension 44028)

## ذہنی صحت اور نشے کی عادت

### Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے ذہنی صحت کے روابط کے مخصوص علاقائی پروگرام)

یہ پروگرام شدید ذہنی بیماری والے بزرگ افراد اور ساتھ ساتھ ان کے خاندان اور خدمات فراہم کرنے والوں کو تشخیص، مشاورت، علاج، اور تعلیم فراہم کرتے ہیں۔ زیادہ تر حالات میں ذہنی بیماری والے بزرگ افراد اور ان کے خاندان ان پروگراموں تک براہ راست پہنچ سکتے ہیں یا خاندانی ڈاکٹر کے ذریعے بھجوائے جا سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں اس پروگرام کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے خاندانی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

### ہسپتال میں رہائشی اور غیر رہائشی مریضوں کی خدمات

صوبے بھر میں رہائشی نفسیاتی مریضوں کے لیے بستر سب سے زیادہ عام ہسپتالوں میں ہیں جو ذہنی بیماری والے لوگوں کو تیز تر اور قلیل مدتی علاج فراہم کرتے ہیں۔ صوبائی نفسیاتی ہسپتالوں اور خصوصی نفسیاتی ہسپتالوں میں ایک بڑی تعداد میں رہائشی مریضوں کے لیے بستر ہیں جو ان شدید ذہنی بیماری والے بزرگ افراد کو علاج فراہم کرتے ہیں جنہیں طویل مدت تک ہسپتال میں رہنے کی ضرورت ہے۔ ان میں سے بہت سے اداروں میں ذہنی طور پر بیمار بزرگوں کے لیے غیر رہائشی نفسیاتی پروگرام بھی ہیں جس میں یومیہ علاج اور غیر رہائشی مریضوں کے کلینک شامل ہیں۔

ناگہانی نفسیاتی صورتحال میں اپنے قریبی ہسپتال کے نفسیاتی شعبے سے رابطہ کریں یا وہاں چلے جائیں۔

ہسپتال میں موجود نفسیاتی خدمات تک رسائی کے لیے اپنے خاندانی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

کچھ (Community Care Access Centre) نگہداشت تک رسائی کے علاقائی مرکز بھی بزرگوں کے لیے ذہنی صحت کی خدمات پیش کر سکتے ہیں۔

Community Care Access Centre (نگہداشت تک رسائی کے علاقائی مرکز)  
310-CCAC (310-2222)  
www.healthcareathome.ca

## Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) (نشے کی عادت اور ذہنی صحت کا مرکز)

یہ کینیڈا کی نشے کی عادت اور ذہنی صحت کی نمایاں تنظیم ہے جو نشے یا ذہنی بیماری میں مبتلا لوگوں کے لئے جامع، قابل رسائی دیکھ بھال فراہم کرتی ہے۔ اس کا Geriatric Mental Health Program (بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے ذہنی صحت کا پروگرام) 65 سال سے زائد عمر کے لوگوں اور وہ لوگ جن کا ذہنی صحت یا نشے (یا دونوں) کا مسئلہ ہو ان کے لیے علاج کی خدمات، مدد اور ملاقات کا سلسلہ فراہم کرتا ہے۔ یہ پروگرام متعلقہ ایجنسیوں، پروگراموں اور خدمات کے بارے میں بھی معلومات فراہم کرتا ہے۔ ذہنی صحت اور نشے کی لت کے مسائل رکھنے والے 60 تا 64 سالہ مریضوں کو کیس بہ کیس کی بنیاد پر دیکھا جائے گا۔

Geriatric Mental Health Program Central Intake Office  
(بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے ذہنی صحت کے مخصوص پروگرام سینٹرل ان ٹیک آفس)  
416-535-8501 (ext. 2875)  
www.camh.net

## Canadian Mental Health Association (CMHA), Ontario (کینیڈا کی ایسوسی ایشن برائے ذہنی صحت، آنٹیریو)

یہ ایک غیر منافع بخش، فلاحی تنظیم ہے جو کہ ذہنی بیماری کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں اور ان کے خاندانوں کے لیے خدمات اور امداد کی بہتری سے وابستہ ہے۔ یہ تنظیم آنٹیریو بھر میں قائم 32 شاخوں میں علاقائی خدمات برائے صحت فراہم کر رہی ہے اور عوامی مشاورتی پالیسی تیار کرتی ہے جو آنٹیریو کے تمام باشندوں کے لیے ذہنی صحت کو فروغ دیتی ہے۔

1-800-875-6213  
www.ontario.cmha.ca

## ConnexOntario (کونکس آنٹیریو)

کونکس آنٹیریو تین ہیلپ لائنیں چلا رہی ہے جو ان لوگوں کو جو شراب اور نشے، ذہنی بیماری یا جوئے کے مسائل سے گزر رہے ہوں، انہیں مفت اور صحت کی خدمات کی خفیہ معلومات فراہم کرتی ہیں۔ ہیلپ لائنز دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے سات روز دستیاب ہیں۔

Drug and Alcohol Helpline (نشے اور الکوحل کی ہیلپ لائن)  
1-800-565-8603  
www.drugandalcoholhelpline.ca

Mental Health Helpline (ذہنی صحت کی ہیلپ لائن)  
1-866-531-2600  
www.mentalhealthhelpline.ca

Ontario Problem Gambling Helpline (آنٹیریو جوئے کے مسئلہ کی ہیلپ لائن)  
1-888-230-3505  
www.opgh.on.ca

## Smoking Cessation (سگریٹ نوشی کا خاتمہ)

تمباکو کا استعمال اور اس کا بالواسطہ دھواں دائمی بیماری کی نشوونما اور بڑھوتی، نقل و حرکت کی پابندیوں اور جسمانی فعل میں کمی کے ساتھ منسلک کیا جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی کو ترک کرنا آپ کے معیار زندگی کو بہتر کرسکتا ہے اور آپ کی بیماری اور موت کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ مشاورت ایک مداخلت کا ثابت شدہ طریقہ کار ہے جو ان امکانات کو بڑھاتا ہے کہ سگریٹ نوش، سگریٹ نوشی ترک کر دے گا۔

Smokers' Helpline (سگریٹ نوشوں کی ہیلپ لائن)  
1-877-513-5333  
www.smokershelpline.ca

Ontario Drug Benefit (ODB) Program (آنٹیریو کا دوائیوں کی ادائیگی کا پروگرام) بھی 65 سال یا اس سے زائد عمر کے آنٹیریو کے باشندوں کو سگریٹ نوشی کے خاتمہ کی امداد فراہم کرتا ہے جس میں سگریٹ نوشی ترک کرنے والی نسخہ جاتی دوائیوں کی ادائیگی اور علاقائی دوا سازوں کی سگریٹ نوشی ترک کرنے کی مفت مشاورت تک رسائی بھی شامل ہے۔

ServiceOntario (سروس آنٹیریو)  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-387-5559

## گرنے سے بچاؤ

بزرگوں کا گرنا ہی ان کی چوٹ کی سب سے بڑی وجہ ہے اور عموماً "آدھے سے زیادہ مرتبہ یہ گرنے کے واقعات گھر میں ہوتے ہیں۔ ہر سال، تین میں سے ایک بزرگ گرنا ہے اور اکثر اپنی صحت، آزادی اور معیار زندگی کے سنجیدہ نتائج بھگتا ہے۔ خوش قسمتی سے کئی مرتبہ گرنے کو روکا جا سکتا ہے۔

ان تجویز کی پیروی کر کے گرنے کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے:

- باقاعدگی سے مشق کریں۔ 65 سال یا زیادہ عمر کے بالغان کو ہر ہفتے کم از کم 150 منٹ کی 10 منٹ یا زیادہ کے وقفے کے ساتھ معتدل سے سخت ہوا باش جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے۔ اگر آپ کی نقل و حرکت اچھی نہیں ہے تو جسمانی سرگرمی آپ کے توازن کو بہتر اور گرنے سے بچاؤ میں مدد کر سکتی ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس مناسب جوتے ہوں جن کے ربر کے تلوے، چھوٹی ایڑی اور تسمے یا ویلکرو ہوں جو مضبوطی سے بندھ جائیں۔

- ہڈیوں میں معدنیات کے گاڑھے پن کا معائنہ کروائیں۔ آسٹیو پروسس ایسی بیماری ہے جو ہڈیوں کو نازک اور گرنے سے آسانی سے ٹوٹنے والی بناتی ہے۔ کم از کم 80 فیصد بوڑھے بالغان میں ٹوٹی ہڈیوں کا تعلق آسٹیو پروسس سے ہے، جس میں بوڑھی عورتوں میں اس بیماری کے بڑھنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے ہڈیوں میں معدنیات کے گاڑھے پن کے معائنے کا کہیں تاکہ آپ کے لیے خطرے کا اندازہ ہو سکے۔
- اپنی دوائیوں کو جاننا۔ چار یا اس سے زیادہ دوائیاں کھانا آپ کے گرنے کے مواقع کو زیادہ کرتا ہے۔ جتنی بھی دوائیاں آپ لے رہے ہیں ان کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کیوں یہ دوائیاں لے رہے ہیں، ان کے ضمنی اثرات کیا ہیں (جیسے کہ غنودگی یا چکر آنا) اور یہ کہ آیا ان کے کوئی متبادل موجود ہیں۔
- گھر میں رکاوٹوں کو کم کریں۔ ان میں فرش پر پڑے ڈھیلے قالین اور تاریں، اشیاء جن سے سیڑھیوں میں رکاوٹ آئے اور کم روشنی شامل ہیں۔ اعانتی آلات جیسے کہ پکڑنے والی سلاخیں یا اونچی ٹوائلٹ سیٹیں لگوانے کے بارے میں غور کریں۔

Osteoporosis Canada (آسٹیو پراسس کینیڈا)  
1-800-463-6842  
www.osteoporosis.ca

آنٹیریو کے سینیئرز سیکریٹیریٹ سے متعلقہ اشاعت بشمول ”ہدایت نامہ برائے گرنے سے بچاؤ اور کیا کیا جائے اگر آپ گر جائیں (A Guide to Preventing Falls and What To Do If You Fall)“ کا آرڈر دینے کے لیے:

ServiceOntario Publications (سروس آنٹیریو پبلیکیشن)  
1-800-668-9938  
TTY: 1-800-268-7095  
www.publications.serviceontario.ca

Public Health Agency of Canada (کینیڈا کی ایجنسی برائے عوامی صحت) سے متعلقہ اشاعت بشمول ”ہدایت نامہ برائے محفوظ زندگی، آپ گرنے سے بچاؤ کر سکتے ہیں! گھر میں سیڑھیوں پر حفاظت کے 12 اقدامات اور اگر آپ گر جاتے ہیں یا کسی کو گرتے ہوئے دیکھتے ہیں تو کیا آپ جانتے ہیں کہ کیا کرنا ہے؟“ (Safe Living Guide, You Can Prevent Falls!, 12 Steps to Stair Safety at Home and If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do?) کے لیے آرڈر دینے کے لیے:

Public Health Agency of Canada (کینیڈا کی صحت عامہ کی ایجنسی)  
Division of Aging and Seniors  
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)  
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines



## غذائیت

### EatRight Ontario (صحیح خوراک کھائیں برائے آنٹیریو)

یہ پروگرام آپ کا رابطہ مستند ماہر غذائیات سے کرواتا ہے جو آپ کو مفت مشورے دے سکتا ہے جس سے آپ کا معیار زندگی بہتر ہو سکتا ہے۔ اس پروگرام کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں تاکہ ان اضافی زرائع تک رسائی حاصل کر سکیں جو خوراک کی صحت بخش عادتوں کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں، جس میں ”نیوٹری ای سکرین (Nutri-eScreen)“ بوڑھے بالغان کو مد نظر رکھتے ہوئے ویب پر مبنی غذائیت کا امدادی ذریعہ شامل ہے۔

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

### کینیڈا کی فوڈ گائیڈ کے ساتھ بہتر کھانا

اس کتابچے نے کینیڈا کے باسیوں کی صحیح متوازن غذائیت اور ٹھیک اور صحت مند رہنے کے لیے سرگرمی کی تلاش میں سالوں سے مدد کی ہے۔ آپ کو اپنی صحت کی خاطر ان کھانوں کو چھوڑنے کی ضرورت نہیں جو آپ پسند کرتے ہیں، لیکن آپ کو انواع و اقسام اور معتدل پسندی کو مقصد بنانے کی ضرورت ہے۔ یہ کتابچہ آپ کو اچھی ترجیحات بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

Publications Health Canada (پبلیکیشن ہیلتھ کینیڈا)  
1-866-225-0709  
TTY: 1-800-267-1245  
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

### Dietitians of Canada (کینیڈا کے ماہرینِ غذائیات)

یہ خوراک اور غذائیت کے ماہرین کی تنظیم کینیڈا کے باشندوں کی صحت اور فلاح و بہبود سے وابستہ ہے۔ یہ کئی قسم کے وسائل پیدا کرتی ہے جو آپ کی خوراک کی صحت بخش ترجیحات بنانے میں، صحت کے حوالے سے غذائیت کے کردار کے بارے میں مزید جاننے اور اپنے علاقے میں غذائیت دان کی تلاش میں مدد کر سکتے ہیں۔

416-596-0857  
www.dietitians.ca

### Hearing Care Counselling Program (سماعت کی دیکھ بھال کی کونسلنگ کا پروگرام)

یہ پروگرام ترتیب دیا گیا ہے مواصلاتی آلات اور دیگر دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات کی پیشکش کرتے ہوئے تاکہ بزرگان (55+) کی مدد ہو کہ وہ اپنے گھر کے آرام میں رابطے، آزادی/ خود مختاری اور اعتماد کے ساتھ رہ سکیں۔ کونسلر گھر پر ملاقات، تعلیم، اور مواصلاتی آلات کے استعمال کے مظاہرے اور تجاویز فراہم کرتے ہیں۔

(کینیڈا کی سوسائٹی برائے سماعت) Canadian Hearing Society  
1-877-347-3427  
TTY: 1 877 216 7310  
http://www.chs.ca” www.chs.ca

## MedicAlert® Safely Home® (میڈیک الرٹ® تحفظ کے ساتھ گھر®)

الزائمر کی بیماری یا متعلقہ ذہنی خبط سے دوچار شخص میں اکثر اطلاع کے بغیر بھٹکنے اور گم جانے کا رجحان ہو سکتا۔ ان افراد اور ان کے اہل خانہ کی مدد کے لیے Alzheimer Society (الزائمر سوسائٹی) اور Canadian MedicAlert Foundation (کینیڈین میڈیک الرٹ فاؤنڈیشن) نے شراکت کی ہے اور Safely Home (گھر تک محفوظ) اور MedicAlert services (طبی طور پر ہوشیار کی خدمات) دونوں کے بہترین خاصیتوں کو شامل کر کے Safely Home program (گھر تک محفوظ) پروگرام کو بہتر بنایا ہے۔ فیس کے طور پر ارکان کو کندہ شناخت کا کنگن ملتا ہے جس سے پولیس یا ایمرجنسی کا جواب دہندہ فوراً اس شخص کو پہچان لیتا ہے جو بھٹک گیا ہو۔

1-855-581-3794

www.alzheimer.ca (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

## اپنا راستہ تلاش کرنا

ذہنی خبط میں مبتلا لوگ جو بھٹک یا گم ہو سکتے ہیں ان کی مدد اور نگہداشت کرنے والے اور علاقوں کی امداد کے لیے، Alzheimer Society of Ontario (آنٹیریو کی الزائمر کی سوسائٹی) نے مقامی سوسائٹیوں کے ساتھ شراکت میں Finding Your Way (اپنا راستہ تلاش کرنا) تیار کیا ہے۔ یہ پروگرام ذہنی خبط میں مبتلا لوگوں کے بھٹکنے اور گم ہو جانے کے خطرے کے بارے میں آگہی پھیلائے گا اور کیسے ان خطروں کا بندوبست کیا جائے اور اگر گم ہو جانے کا واقعہ ہو جائے تو کیسے مؤثر طریقے سے اس کے لیے کارروائی کی جائے، کے بارے میں عملی مشورے دے گا۔

(اپنا راستہ تلاش کرنا) Finding Your Way  
www.findingyourwayontario.ca

Alzheimer Society of Ontario (آنٹیریو کی الزائمر کی سوسائٹی)  
1-800-879-4226  
www.alzheimerontario.org

2-1-1  
www.211ontario.ca

## سماجی امدادی خدمات

سماجی امدادی خدمات گھر پر رہتے ہوئے آپ کے تحفظ اور آزادی کو برقرار رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ خدمات یا تو آپ کو گھر پر مہیا کی جاتی ہیں یا آپ کے علاقے میں گروپ کی صورت میں۔ سماجی

امدادی خدمات کی وسیع اقسام ہیں جو آپ کے علاقے میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ ان خدمات کو فراہم کرنے والی تنظیمیں جنہیں حکومت مالی امداد دیتا ہے، یہ غیر منافع بخش ادارے ہیں۔ شاید کچھ نجی منافع والی کمپنیاں اسی طرح کی خدمات فیس کے عوض فراہم کریں۔

ان سماجی امدادی خدمات کے بارے میں معلومات کے لیے رابطہ کریں:

Community Care Access Centre (نگہداشت تک رسائی کا علاقائی مرکز)  
310-CCAC (310-2222)  
www.healthcareathome.ca

## Adult Day Programs (یوم بالغان کے پروگرام)

یہ پروگرام گروپوں کی ترتیب میں ان بالغان جنہیں نگہداشت اور مدد کی ضرورت کے لیے، منظم اور زیر نگرانی سرگرمیاں فراہم کرتے ہیں۔ پروگرام عموماً طے شدہ تفریحی اور جسمانی سرگرمیوں، کھانوں، پروگرام تک اور واپسی کے لیے بار برداری اور کچھ ذاتی نگہداشت پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کھانے اور بار برداری کے اخراجات کے لیے صارفین کی فیس ہوتی ہے، اگرچہ امدادی رقم بھی میسر ہو سکتی ہے۔

## Caregiver Support Services (نگہداشت فراہم کنندہ کی معاونتی خدمات)

نگہداشت کا باقاعدہ فراہم کنندہ، جو کہ عموماً گھر کا ہی رکن ہوتا ہے، کو وقفہ دینے یا اپنے لیے کچھ کرنے میں مدد کے مختلف طریقے ہیں۔ ان خدمات کو نگہداشت فراہم کنندہ کے لیے وقفہ کہا جاتا ہے اور یہ دو طریقوں سے فراہم کیا سکتا ہے: In-Home Respite (گھر پر وقفہ) اور Short-Stay Respite (قلیل قیام کا وقفہ)۔

## Client Intervention and Assistance Services (موکل کی مداخلت اور معاونتی خدمات)

یہ خدمت ان افراد کو امداد فراہم کرتی ہے جنہیں اپنی روزمرہ زندگی سے جڑے کاموں کو نمٹانے جیسے کہ اچھی غذائیت برقرار رکھنا، گھریلو انتظام، خدمات کی تلاش، فارم پر کرنے وغیرہ میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

## Emergency Response Service (ایمرجنسی رسپانس سروس)

اس خدمت کے لیے آپ کے گھر میں ایک برقیاتی آلہ لگانا پڑتا ہے تاکہ آپ ایمرجنسی رسپانس کے مرکز سے تمام وقت رابطے میں رہیں۔ اکثر یہ آلہ فرد کی گردن میں پہنایا جاتا ہے جس سے تمام وقت آسان رسائی رہتی ہے۔

## Foot Care Services (پاؤں کی دیکھ بہال کی خدمات)

یہ خدمات تربیت یافتہ عملہ کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں جو پاؤں کے ناخن تراشنے، آپ کے پاؤں کی حالت کا جائزہ لینے اور / یا غسل اور مالش کے طریقوں میں مدد کرتا ہے۔ اس خدمت کی دستیابی، آپ کی

ضروریات اور علاقے میں پیروں کی دیکھ بھال کی خدمات پر منحصر ہے۔ صارفین کی فیس کا اطلاق بھی ہو سکتا ہے۔

### **Friendly Visiting Services (دوستانہ ملاقات کی خدمات)**

یہ خدمت تنہا رہنے والے بزرگ فرد کے لئے باقاعدہ رضاکارانہ ملاقات کے مواقع فراہم کرتی ہے۔ یہ ملاقات عموماً آپ کے گھر پر ہوتی ہے لیکن رضا کار آپکی پیغام رسانی یا آپکی خریداری، بینک کے کاموں یا دیگر سرگرمیوں میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

### **Home Help Referral Services (گھر پر مدد بھجوانے کی خدمت)**

یہ خدمت اس شخص جسے گھر پر مدد کی ضرورت ہو، کو اس شخص کے پاس بھجواتی ہے جو مخصوص خدمات فراہم کرتا ہے۔ صارفین کی فیس لاگو ہو سکتی ہے۔

### **Home Maintenance and Repair Services**

#### **(گھر کی دیکھ بھال اور مرمت کی خدمات)**

کچھ تنظیمیں آپکے گھر کی دیکھ بھال کے بھاری کاموں کے انتظام میں مدد کر سکتی ہیں جیسے کہ صحن کی دیکھ بھال، برف کو بیلچے سے ہٹانا، کھڑکیوں کی دھلائی یا ایک ہی بار میں مرمت کے کام۔ اگر آپ کمزور یا جسمانی طور پر معزور فرد ہیں، تنظیم ان خدمات کے انتظام میں مدد کر سکتی ہے لیکن عام طور پر صارف کارکن (کارکنان) یا کمپنی کو براہ راست ادائیگی کرتا ہے۔

### **Meal Services (کھانے کی خدمات)**

آپ کی ضروریات اور خدمت کی دستیابی پر منحصر، غذائیت سے بھر پور کھانے آپ کے گھر پر پہنچائے جا سکتے ہیں یا علاقے میں دوسرے لوگوں کے ساتھ کھانے کا لطف اٹھانے کا انتظام بھی ترتیب دیا جا سکتا ہے۔ کھانے اور بار برداری کے اخراجات کو پورا کرنے کے لیے صارفین کی فیس لاگو ہو سکتی ہے۔

### **Social or Recreational Services (سماجی اور تفریحی خدمات)**

بزرگوں کے مراکز میں فراہم شدہ یہ خدمات ان سیکھنے اور تفریحی سرگرمیوں پر مشتمل ہیں جو علاقے میں شمولیت اور بین النسلی روابط کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ اکثر "Older Adult Centers" (مراکز برائے بوڑھے بالغان) کے حوالے سے پہچانے جانے والے یہ مراکز وسیع اقسام کے افراد، ان افراد جو بہت صحت مند ہیں سے لے کر ان تک جنہیں علاقے میں آزادی کے ساتھ زندگی گزارنا جاری رکھنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے، کو خدمت فراہم کرتے ہیں۔ بزرگ ان مراکز برائے بوڑھے بالغان کو چلانے میں براہ راست شامل ہوتے ہیں جن میں بورڈ آف ڈائریکٹرز، پروگرام کی منصوبہ بندی پر مشاورت اور رضاکار کے کردار کے طور پر خدمات سر انجام دینا شامل ہے۔

## Transportation Services (بار برداری کی خدمات)

یہ خدمات آپ کی مدد کر سکتی ہیں اگر آپ موجودہ نقل و حمل کے میسر وسائل کو استعمال کرنے کے قابل نہیں ہیں یا آپ کو تعاون کی ضرورت ہے۔ نقل و حمل کی خدمات آپ کی ضروریات اور آپ کے علاقے میں دستیاب خدمات پر منحصر، رضا کار کی گاڑی، علاقائی سواری یا ٹیکسی ہو سکتی ہیں۔ بار برداری کے اخراجات کے لیے صارفین کی فیس ہو تی ہے، اگرچہ امدادی رقم بھی میسر ہو سکتی۔

## Security Checks or Reassurance Services (تحفظاتی جائزہ یا خود اعتمادی کی بحالی کی خدمات)

یہ خدمت اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ رضا کار آپ کو باقاعدگی سے ٹیلیفون کر رہا ہے تاکہ اس بات کا جائزہ لے کہ آپ مصیبت یا جسمانی ضرر کے خطرے میں تو نہیں۔

## Palliative Care (آرام پہنچانے والی نگہداشت)

Hospice palliative care (ہاسپیس کی آرام پہنچانے والی نگہداشت) وہ فلسفہ ہے جس کا مقصد دکھ سے نجات اور معیار زندگی اور موت کو بہتر بنانا ہے۔ یہ افراد اور خاندانوں کی موت کے عمل سے متعلقہ جسمانی، نفسیاتی، سماجی، روحانی اور عملی مسائل کے حل میں مدد کے لیے کوشاں ہے۔

## Complex Continuing Care (جاری پیچیدہ دیکہ بہال)

Chronic care (مزمن دیکہ بہال) بھی کہلائی جانے والے، جاری پیچیدہ دیکہ بہال تمام عمر کے لوگوں، کبھی کبھار لمبے عرصے پر محیط مسلسل، طبی طور پر پیچیدہ اور ماہرانہ خدمات برائے دیکہ بہال فراہم کرتی ہے۔ یہ دیکہ بہال ہسپتالوں میں طویل مدتی علالت اور معذوری والے لوگوں کو فراہم کی جاتی ہے جنہیں عام طور پر ماہرانہ، تکنیکی بنیاد پر منحصر اس دیکہ بہال کی ضرورت ہوتی ہے جو گھر یا طویل مدتی دیکہ بہال کے گھروں میں میسر نہیں۔ رہائشیوں کو رقم کی شراکتی ادائیگی کرنی پڑتی ہے جس میں طبی نگہداشت کے ساتھ کمرہ، بورڈ اور دیگر ضروریات فراہم کی جاتی ہیں۔

عضو اور خابے کے عطیے کے بارے میں معلومات کے لیے براہ مہربانی اس کتابچے کا ”بچاؤ اور حفاظت“ (قانونی معاملات) کا باب ملاحظہ کیجیے۔

## اصلی النسل قدیم بزرگ باشندے

### National Aboriginal Diabetes Program

### (قومی اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں کی ذیابیطس کا پروگرام)

یہ پروگرام ذیابیطس کے بارے میں آگہی پھیلاتا ہے اور اس بیماری سے متاثرہ لوگوں کو ثقافتی طور پر مناسب پروگرام اور خدمات پیش کرتا ہے۔

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

www.nada.ca

## **Substance Abuse and Treatment (سبسٹینس ایبوز اینڈ ٹریٹمنٹ)**

ہیلتھ کینیڈا، فرسٹ نیشنز اور ان یونٹ کمیونٹیز کو مالی امداد فراہم کرتا ہے تاکہ وہ سبسٹینس ایبوز اینڈ ٹریٹمنٹ پروگرام بنائیں اور چلائیں۔ یہ پروگرام ان افراد اور خاندانوں کی مدد کے لیے خدمات فراہم کرتا ہے جو حقیقتاً "برے برتاؤ سے متاثر ہیں۔"

Health Canada (ہیلتھ کینیڈا)  
Treatment Centre Directory for Ontario (آنٹیرویو کے لیے علاج کے مرکز کی ڈائریکٹری)  
1-800-640-0642  
TTY: 1-800-267-1245  
www.hc-sc.gc.ca

## **Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit (فرسٹ نیشنز اور ان یونٹ کے لیے صحت کے غیر بیمہ شدہ فوائد)**

این آئی ایچ بی فرسٹ نیشنز کے اہل لوگوں اور ان-یونٹ علاج کے لیے مطلوبہ رقوم برائے دوائیوں کی مخصوص قسم، نگہداشت دندان، نظر کی نگہداشت، طبی سامان اور آلات، خطرناک حالت میں قلیل مدتی مداخلت، ذہنی صحت کی مشاورت اور طبی نقل و حمل فراہم کرتا ہے۔

Health Canada (ہیلتھ کینیڈا)  
1-800-640-0642  
TTY: 1-800-267-1245  
www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php

## **For Lesbian, Gay, Bisexual and Transgendered (LGBT) Seniors (نسوانی ہم جنس پرست، مردانہ ہم جنس پرست، دو جنسی اور ٹرانس جینڈرڈ (صنفی طور پر تبدیل) بزرگ افراد کے لیے) Rainbow Health Ontario (رینبو ہیلتھ آنٹیرویو)**

یہ ادارہ تعلیم، تحقیق، پہنچ اور عوامی پالیسی کی تائید کے ذریعے نسوانی ہم جنس پرست، مردانہ ہم جنس پرست، دو جنسی اور ٹرانس جینڈرڈ (صنفی طور پر تبدیل) افراد کی صحت اور فلاح و بہبود کی بہتری کے لیے کام کرتا ہے۔ یہ صحت اور صحت مندی کے مسائل کی اقسام، بشمول وہ جو نسوانی ہم جنس پرست، مردانہ ہم جنس پرست، دو جنسی اور ٹرانس جینڈرڈ (صنفی طور پر تبدیل) بزرگ افراد پر مرکوز ہو، پر تربیت بھی فراہم کرتا ہے۔

416-324-4100  
www.rainbowhealthontario.ca

## سابق فوجیوں کے لیے

Veterans Independence Program (سابق فوجیوں کا پروگرام برائے خود مختیاری)

اہل سابق فوجی Veterans Affairs Canada (کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی) کے ذریعے متعدد صحت کے وظائف تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جن میں طب، جراحی، نگہداشت دندان، تجویز شدہ دوائیاں اور سماعت / نظر کے آلات شامل ہیں۔ علاوہ ازیں Veterans Independence Program (سابق فوجیوں کی خود مختاری کا پروگرام) منظور شدہ سابق فوجیوں اور دوسرے لوگوں کو اپنے گھروں اور علاقوں میں صحت مند اور خود مختار رہنے میں مدد کرتا ہے۔

Veterans Affairs Canada (کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی)

1-866-522-2122

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

## گھر کی تبدیلی کے ساتھ مطابقت

ہم میں سے بیشتر لوگ جب تک ممکن ہو اپنے گھر میں رہنا چاہتے ہیں، لیکن رہائشی ضروریات زندگی کے دوران تبدیل ہو سکتی ہیں۔ حتیٰ کہ کبھی کبھار چھوٹی اور سستی تبدیلی بھی آپ کے گھر کو محفوظ بنانے میں مدد کر سکتی ہے اور جب آپ بوڑھے ہو جائیں تو آپ کو خود مختار رہنے دیتی ہے۔ اگر آپ اپنے گھر میں تبدیلی لانے کا سوچ رہے ہیں تو ذیل کی کینیڈا مارٹگیج اینڈ ہاؤسنگ کاپوریشن کی آن لائن اشاعت (Canada Mortgage and Housing Corporation online publications) شاید آپ کی مدد کے قابل ہوں:

- *Maintaining Seniors' Independence Through Home Adaptations* (گھر میں تبدیلی کے ذریعے بزرگوں کی خود مختیاری برقرار رکھنا): ایک خود تعین کردہ ہدایت نامہ ان گھریلو تبدیلیوں کی اقسام کے بارے میں جاننے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے جو آپ کے لیے بہترین ہوں۔
- *Accessible Housing By Design* (اختراع کی بنیاد پر قابل رسائی رہائش) تعمیر نو کی ان اقسام پر روشنی ڈالتا ہے جو کہ آپ کے گھر کو زیادہ قابل رسائی بنا سکتی ہیں۔
- *At Home with Alzheimer's Disease* (الزائمر کی بیماری کے ساتھ گھر پر رہنا) ان لوگوں کو جو الزائمر کی بیماری کے ساتھ جی رہے ہیں، گھر میں تبدیلی کی تجاویز فراہم کرتی ہے۔
- *Preventing Falls on Stairs* (سیڑھیوں پر گرنے سے بچاؤ) آپ کی سیڑھیوں پر گرنے اور چوٹیں لگنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

Canada Mortgage and Housing Corporation (کینیڈا مارٹگیج اینڈ ہاؤسنگ کارپوریشن)  
1-800-668-2642  
TTY: 1-800-309-3388  
www.cmhc.gc.ca (Consumers > Publications and Reports >  
Accessible & Adaptable Housing)

## مالی معاونتی پروگرام

اگر آپ اپنے گھر کو زیادہ قابل رسائی بنانے کے لیے اس میں تبدیلی کا سوچ رہے ہیں تو کئی حکومتی پروگرام موجود ہیں جو شاید آپ کی مدد کرنے کے قابل ہوں۔

## *Healthy Homes Renovation Tax Credit* (صحت مند گھر کے لیے تعمیر نو کا ٹیکس کریڈٹ)

بزرگ مالک مکان یا وہ لوگ جو کسی بزرگ رشتہ دار کے ساتھ رہتے ہیں اس ٹیکس کریڈٹ کا مطالبہ کر سکتے ہیں تاکہ انہیں اپنے گھر کو زیادہ محفوظ یا قابل رسائی بنانے کے اخراجات میں مدد مل سکے۔ گھر



میں تبدیلی کی مثالوں میں وہیل ان یا واک ان شاور، پکڑنے کی سلاخیں یا جنگلا یا کم اونچائی والے کاؤنٹر اور الماریاں شامل ہیں۔

Ministry of Finance (وزارت برائے مالیات)

1-866-668-8297

TTY: 1-800-263-7776

www.ontario.ca/healthyhomes

## ***Ontario Renovates (آنٹیریو رینویٹ)***

The Ontario Renovates component of the Investment in Affordable Housing for Ontario Program (2011-2015) (آنٹیریو قابل استطاعت رہائش میں سرمایہ کاری پروگرام کا جزو آنٹیریو تعمیر نو (2011 تا 2015)) اہل کم آمدنی والے مکان مالکان اور زمین مالکان کو معاف کیے جانے والے قرضہ جات فراہم کرتا ہے تاکہ گھروں یا یونٹوں کی اہم مرمت کی جائے اور رسائی میں اضافہ کیا جائے اور موجودہ اکیلے فیملی گھروں میں قابل استطاعت کرائے کی رہائش بنائی جائے۔ رسائی کے لیے کی جانے والی مرمت آنٹیریو رینویٹس (Ontario Renovates) کے تحت ایک جائز کاروائی ہے اور اس مرمت کے لیے 3,500 ڈالر تک کی رقم عطیہ کی صورت میں ہوتی ہے۔ اس طرح کے قابل استطاعت رہائش کے پروگرام، مقامی بلدیات یا ضلعی سماجی خدمات کے انتظامی بورڈ (District Social Services Administration Boards) جنہیں سروس مینیجر (Service Managers) بھی کہا جاتا ہے کی زیر نگرانی کام کرتے ہیں۔ سروس مینیجر مقامی رہائش کی ضروریات کی بنیاد پر فیصلہ کرتا ہے کہ آیا آنٹیریو رینویٹس میں شرکت کی جائے۔

Ministry of Municipal Affairs and Housing (وزارت برائے بلدیاتی امور اور رہائش)

Service Managers and Their Service Areas

www.ontario.ca/kq46

## ***بزرگ افراد اور / یا معذوروں کے ٹیکس برائے املاک میں چھوٹ***

جائیداد کے مالکان جو بزرگ افراد یا معذور شخص کے لیے گھر تعمیر یا اس میں تبدیلی کرتے ہیں وہ ٹیکس برائے املاک میں چھوٹ کے اہل ہو سکتے ہیں۔ تبدیلی یا اضافہ میں شامل ہیں ریمپ یا اضافی کمرے کی تعمیر۔ اگر آپ یقین رکھتے ہیں کہ آپ کا گھر اس کا اہل ہے تو میونسپل پراپرٹی اسسمنٹ کارپوریشن (Municipal Property Assessment Corporation) کے اپنے مقامی دفتر سے رابطہ کریں۔

Municipal Property Assessment Corporation (میونسپل پراپرٹی اسسمنٹ کارپوریشن)

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

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

www.mpac.ca (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

## کم آمدنی والے بزرگ افراد اور کم آمدنی والے معذور افراد کے ٹیکس برائے املاک میں چھوٹ

کم آمدنی والے بزرگ اور کم آمدنی والے معذور افراد جو رہائشی املاک کی ملکیت رکھتے ہیں وہ ٹیکس برائے املاک میں اضافے سے چھوٹ کے اہل ہو سکتے ہیں جو کہ اصلاحاتی جانچ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ مزید معلومات یا اپنی اہلیت کی تشخیص کے لیے براہ مہربانی اپنی مقامی بلدیہ سے رابطہ کریں۔

## کم آمدنی والے بزرگ افراد اور کم آمدنی والے معذور افراد کے لیے صوبائی ٹیکس برائے اراضی کی تاخیر کا پروگرام

اس پروگرام کے تحت کم آمدنی والے بزرگ اور کم آمدنی والے معذور افراد صوبائی ٹیکس برائے اراضی اور تعلیمی ٹیکس کے اضافے میں سالانہ تاخیر کی درخواست دے سکتے ہیں۔ جائیداد کی فروخت یا منتقلی کے وقت تمام تاخیر شدہ ٹیکسوں کی پوری ادائیگی لازماً کرنی ہو گی۔ یہ پروگرام ان لوگوں کے لیے ہے جو اپنی جائیداد کے ٹیکس کی ادائیگی انٹیریو کے صوبے کو کرتے ہیں۔

Ministry of Finance (وزارت برائے مالیات)

1-866-400-2122

TTY: 1-888-321-6774

www.ontario.ca/rva

اگر آپ گھر اور گاڑی کی تبدیلی کے پروگرام کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا باب مالیات، مالیاتی امداد ملاحظہ کیجیے۔

## رہائش کی ترجیحات

اگر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد درکار ہے کہ رہائش کا کون سا انتخاب آپ اور آپ کے اہل خانہ کے لیے بہترین ہو سکتا ہے تو ذیل کے ماہرین میں سے کوئی ایک آپ کی مدد کر سکتا ہے:

- آپ کے مقامی (Community Care Access Centre) کمیونٹی کیئر اکیسیس سینٹر کا کیس ورکر ([www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)) یا پر 310-CCAC پر کال کریں)
- گیری ایٹرک سنٹر (geriatric centre) یا فیملی کونسلنگ ایجنسی میں سوشل ورکر مینیجر
- علاقائی نرس برائے صحت

## Adult Lifestyle Communities (بالغان کی طرز زندگی والے علاقے)

بالغان کی طرز زندگی والے علاقے نوکری سے فارغ یا جزوی فارغ لوگوں کے لیے آزاد رہائشی مکانات فراہم کرتے ہیں۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں بنگلے، چھوٹے مکان اور مشترکہ حاکمیت کے مکانات (condominiums) جو موقع پر میسر تفریحی اور علاقائی سرگرمیوں کے ساتھ گھر کی حاکمیت کے فوائد فراہم کرتے ہیں۔ سہولیات مشتمل ہو سکتی ہیں 24 گھنٹے حفاظت، اپنے ہم عمر لوگوں کے ساتھ

رابطہ اور ساتھ ہی دلچسپ اور تفریحی سرگرمیاں۔ اپنے قریبی بالغان کی طرز زندگی کے علاقے کی تلاش کے لیے اپنے مقامی ریئل سٹیٹ ایجنٹ سے رجوع کریں۔

## Life Lease Housing (زندگی بھر کے اجارے پر مبنی رہائش)

زندگی بھر کے اجارے پر مبنی رہائش سے آپ جائیداد پر سود تو دیتے ہیں پر ملکیت کا حق نہیں رکھتے۔ اس قسم کے نظام میں بہت سے فوائد ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر علاقے میں یونٹ اسی سائز کے مشترکہ حاکمیت کے مکانات (condominiums) سے اکثر کم مہنگے ہوتے ہیں، علاوہ ازیں زندگی بھر کے اجارے پر مبنی علاقے مخصوص عمر کے لوگوں کے لیے محدود ہیں اس لیے رہائشی بہت حد تک اپنی دلچسپیاں اور ضروریات بانٹ سکتے ہیں۔

## Retirement Homes (ریٹائرمنٹ ہومز)

ریٹائرمنٹ ہومز نجی کاروبار ہیں جو کہ رہائش کے کئی اشتراک (مشترکہ کمروں سے لے کر بڑے اپارٹمنٹس تک)، امدادی خدمات اور ذاتی نگہداشت فروخت کرتے ہیں۔ ان ریٹائرمنٹ ہومز میں رہنے کے لیے کوئی بھی شخص درخواست دے سکتا ہے۔

آپ اپنی رہائش اور نگہداشت کی خدمات کے کل اخراجات کے خود ذمہ دار ہوتے ہیں۔ رہائش کی قیمتیں کرائے کے تابع ہیں۔ اگرچہ آپ کو نگہداشت کی ضرورت کے لیے طبی ثبوت فراہم کرنے کی ضرورت نہیں، ہوم خود آپ کی ضروریات کا جائزہ لے گا تاکہ اس بات کو یقینی بنائے کہ آپ کو اس امداد سے زیادہ کی ضرورت نہیں جتنی وہ فراہم کر سکتا ہے۔

ریٹائرمنٹ ہومز، Retirement Homes Act, 2010 (ریٹائرمنٹ ہومز ایکٹ 2010) کے تحت چلائے جاتے ہیں۔ یہ قانون:

- ریٹائرمنٹ ہومز کے لیے دیکھ بھال اور حفاظتی معیار بشمول ہنگامی منصوبوں، انفیکشن کنٹرول اور روک تھام کے پروگرام، دیکھ بھال کی ضروریات اور دیکھ بھال کی منصوبہ بندی کا تعین، پولیس پس منظر کے معائنے اور عملے کے لئے تربیت کی لازمی نگرانی کرتا ہے
- Residents' Bill of Rights (رہائشیوں کا حقوق نامہ) بنایا جس میں نگہداشت اور رہائش کے اصل خرچے کے بارے میں جاننے کا حق اور ایسے ماحول میں رہنے کا حق جہاں زیادتی اور نظر انداز کیے جانے کے لی صفر برداشت ہو، شامل ہیں
- Retirement Homes Regulatory Authority (ریٹائرمنٹ ہومز کا باقاعدہ نگران محکمہ) بنایا، ایک چھوٹی سی تنظیم جو ریٹائرمنٹ ہومز کو تعلیم، اجازت نامے دیتی اور معائنے کرتی ہے تاکہ اس بات کی یقین دہانی ہو کہ وہ تجویز کردہ معیار پر پورے اترتے ہیں۔

اپنے علاقے کے ریٹائرمنٹ ہومز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے Retirement Homes Regulatory Authority (ریٹائرمنٹ ہومز کے باقاعدہ نگران محکمہ) سے رابطہ کریں۔

یہ محکمہ صوبے کے تمام ریٹائرمنٹ ہومز کو اجازت نامے دیتا اور معائنے کرتا ہے، ان تمام ہومز کے عوامی رجسٹر برقرار رکھتا ہے جنہیں اجازت نامے دیے گئے ہیں یا جنہوں نے اس کے لیے درخواست دی ہے ([www.rhra.ca/en/register](http://www.rhra.ca/en/register))، شکایات کو دیکھتا ہے اور ریٹائرمنٹ ہوم کے عملے اور مالکان، صارفین اور عوام کو اس قانون کے بارے میں تعلیم دیتا ہے۔

آنٹیرویو میں کوئی بھی شخص اس محکمہ کو مفت کال کر سکتا ہے تاکہ ریٹائرمنٹ ہوم کی شکایات کو حل کرنے کے لیے مدد حاصل کر سکے۔

اگر آپ بری دیکھ بھال، زیادتی یا نظر انداز کیے جانے یا غیر قانونی رویے کے نتیجے میں نقصان یا نقصان کا خطرہ دیکھیں یا آپ کو شک ہو، یا اگر آپ کو رہائشی فرد کے پیسے کے غلط استعمال کا شک ہو تو آپ ریٹائرمنٹ ہومز کے باقاعدہ نگران محکمہ کے رجسٹرار کو اس کی لازماً رپورٹ دیں۔ آپ گمنام رپورٹ دے سکتے ہیں۔

Retirement Homes Regulatory Authority (ریٹائرمنٹ ہومز کا باقاعدہ نگران محکمہ)  
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)  
[www.rhra.ca](http://www.rhra.ca)

### *Supportive Housing (معاونتی رہائش)*

معاونتی رہائش کے پروگرام ان بزرگ افراد جو متعین رہائشی عمارت میں رہ رہے ہیں کے لیے موقع پر امدادی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ یہ پروگرام لوگوں کی اپنے اپارٹمنٹس میں آزادانہ زندگی گزارنے میں مدد کے لیے ترتیب دیے گئے ہیں۔ خدمات مشتمل ہیں ذاتی مدد/ خدمت گار کی خدمات، اہم ہوم میکنگ کی خدمات اور دن کے 24 گھنٹے موجود عملہ پر تاکہ باقاعدہ اوقات میں نگہداشت اور ناگہانی ضروریات پر توجہ دے سکیں۔

Community Care Access Centre (کمیونٹی کیئر اکسیس سینٹر)  
310-CCAC (310-2222)  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

### *کم آمدنی والے بزرگ افراد کے لیے رہائش کی ترجیحات*

#### *Investment in Affordable Housing for Ontario (2014-2020) (آنٹیرویو میں قابل استطاعت رہائش کی ترجیحات)*

یہ پروگرام ضرورت مند گھرانوں کو قابل استطاعت رہائش کی تعمیر اور مرمت، اور کرائے اور نقد ادائیگی میں مدد کے لیے رقم فراہم کرتا ہے۔ اس طرح کے قابل استطاعت رہائش کے پروگرام کا انتظام مقامی بلدیات اور ضلعی سماجی خدمات کے انتظامی بورڈ (District Social Service Administration) (Boards) جنہیں سروس مینیجر (Service Managers) بھی کہا جاتا ہے، چلاتے ہیں۔ سروس مینیجر مقامی آباد کاری کی بنیاد پر اس بات کا فیصلہ کرتے ہیں کہ پروگرام کے کس حصے میں شرکت کرنی ہے۔

Ministry of Municipal Affairs and Housing  
Service Managers and Their Service Areas  
www.ontario.ca/kq46

### **Rent-Geared-To-Income Housing (کرایہ بمطابق آمدن کی رہائش)**

آنٹیرویو کے کم سے معتدل آمدنی والے باشندوں کے لیے حکومت کے تعاون سے سماجی رہائش تیار کی گئی ہے۔ یونٹ کی دستیابی سے پہلے تک کے وقت کی مدت آپ کے محل وقوع پر انحصار کرتے ہوئے مختلف ہو گی۔ کرایہ بمطابق آمدن کی رہائش کی امداد کے لیے درخواست آپ کے سروس مینیجر کے توسط سے دی جا سکتی ہے۔

Ministry of Municipal Affairs and Housing  
Service Managers and Their Service Areas  
www.ontario.ca/kq46

### **Co-operative Housing (رہائش برائے امداد باہمی)**

رہائش برائے امداد باہمی کے رہائشی اپنے گھروں میں حصص سرمایہ کا حق نہیں رکھتے، لیکن ان کے علاقے کو کیسے چلایا جائے کے لیے آواز کا برابر حق رکھتے ہیں۔ کو آپریٹو (co-operative) غیر منافع بخش ہوتی ہے۔ جب آپ رہائش برائے امداد باہمی کو چھوڑتے ہیں تو آپ کا گھر کو آپریٹو (co-operative) کو واپس کر دیا جاتا ہے تاکہ قابل استطاعت رہائش کسی اور ضرورت مند کو فراہم کی جا سکے۔

Ontario Regional Office of the Co-operative Housing Federation of Canada  
(آنٹیرویو کا آباد کاری برائے امداد باہمی کینیڈا کے وفاق کا علاقائی آفس)  
1-800-268-2537  
www.chfcanada.coop

### **ایمرجنسی امداد برائے کرائے**

#### **Community Homelessness Prevention Initiative**

#### **(بے گھر ہونے کی روک تھام کے علاقائی ابتدائی اقدام)**

یہ قدم ان خدمات اور سرگرمیوں کا ساتھ دیتا ہے جو بے گھری کی روک تھام، اس میں کمی اور اس کو حل کرتی ہیں۔ یہ ذیل میں دیئے گئے بے گھری سے متعلقہ پانچ سابقہ پروگراموں کی رقم کو ایک واحد پروگرام برائے وزارت بلدیاتی امور اور رہائش میں یکجا کرتا ہے:

- Consolidated Homelessness Prevention Program (بے گھری کی روک تھام کا جامع پروگرام)
- Emergency Energy Fund (ناگہانی رقم برائے توانائی)
- Emergency Hostel Services (ناگہانی خدمات برائے ہاسٹل)
- Domiciliary Hostel Program (ہاسٹل کی مستقل رہائش کا پروگرام)

• Provincial Rent Bank (صوبائی بینک برائے کرایہ)

خدمات مقامی بلدیات اور ضلعی سماجی خدمات کے انتظامی بورڈوں (District Social Services Administration Boards) کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں جنہیں سروس مینیجر (Service Managers) بھی کہا جاتا ہے۔

Ministry of Municipal Affairs and Housing (وزارت برائے بلدیاتی امور اور آباد کاری) Service Managers and Their Service Areas  
www.ontario.ca/kq46

## مالک مکان اور کرایہ دار کے تعلقات

### *Residential Tenancies Act, 2006* (ریزیڈینشل ٹینینسیز ایکٹ 2006)

یہ قانون آنتیریو بھر میں زیادہ تر مالک مکان اور کرایہ داروں کے تعلقات کو باضابطہ کرتا ہے، ان مالک مکان اور کرایہ داروں کے حقوق اور فرائض طے کرتا ہے جو رہائشی املاک کرایہ پر دیتے لیتے ہیں اور زیادہ تر کرایہ میں اضافے کو منظم کرتا ہے۔

### *Landlord and Tenant Board* (بورڈ برائے مالک مکان اور کرایہ دار)

بورڈ برائے مالک مکان اور کرایہ دار، مالک مکان اور کرایہ دار کے درمیان جھگڑوں کو حل کرتا ہے اور لوگوں کو ان کے حقوق اور فرائض کے بارے میں تعلیم دیتا ہے۔ مالک مکان اور کرایہ دار دونوں درخواست دائر کر سکتے ہیں جس کے بعد سماعت رکھی جاتی ہے۔ سماعت میں بورڈ کا رکن فیصلہ لیتا ہے یا اگر دونوں طرف کے لوگ رضا مند ہوں تو ثالث دونوں پارٹیوں کو معاہدے کرنے میں مدد کرے گا۔

1-888-332-3234  
www.ontario.ca/rvb

## اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں کے لیے

### *Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve* (رہائشی بحالی کا مستقبل کے لیے مخصوص معاونتی پروگرام)

کینیڈا کی رہن اور رہائش کی کارپوریشن، رہائشی حالات کی بہتری کے لیے وقتاً فوقتاً محفوظ حل ڈھونڈنے سے وابستہ ہے۔ اس کے اصلی النسل قدیم باشندوں کے لیے بہت سے فرسٹ نیشن، دو نسلی اور ان یونٹ پروگرام ہیں جن میں سے کچھ بزرگ افراد کے لیے خصوصاً مرتب کیے گئے ہیں۔ The Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (رہائشی بحالی کا امدادی پروگرام برائے محفوظ مستقبل) کہاتہ کونسلوں (Band Councils) اور کہاتہ ممبران (Band members) کو مالی امداد فراہم کرتا ہے تاکہ غیر معیاری گھروں کی صحت اور تحفظ کے ادنیٰ معیار تک مرمت کریں اور معزور افراد کے لیے رہائش تک رسائی کو بہتر بنائیں۔

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388  
www.cmhc.ca/en/ab

## Ministry of Aboriginal Affairs – Housing Resources (وزارت برائے امور اصلی النسل قدیم بزرگ باشندے – رہائشی وسائل)

وزارت برائے امور اصلی النسل قدیم بزرگ باشندے حکومت آئٹیریو کے قابل استطاعت رہائش سے متعلقہ پروگراموں اور خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

1-866-381-5337  
TTY: 1-866-686-6072  
www.ontario.ca/rvc

## (امدادی پروگرام برائے زندگی) Assisted Living Program

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada's Assisted Living Program  
(امور برائے اصلی النسل قدیم بزرگ باشندے اور شمالی ترقی کینیڈا کا امدادی پروگرام برائے زندگی) غیر طبی، بزرگوں کے لیے سماجی امدادی خدمات، شدید بیمار بالغان اور معزور بچوں اور بالغان کے لیے مالی امداد فراہم کرتا ہے۔ یہ پروگرام افراد کو جب تک ممکن ہو، خود مختار رہنے میں مدد کرتا ہے، اور ساتھ ساتھ گھر اور علاقے میں ان کے معیار زندگی کو بہترین بناتا ہے۔

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada  
(امور برائے اصلی النسل قدیم بزرگ باشندے اور شمالی ترقی کینیڈا کا امدادی پروگرام برائے زندگی)

1-800-567-9604  
TTY: 1-866-553-0554  
www.aadnc-aandc.gc.ca (> All Topics > Social Programs > Assisted Living Program)

# 6- طویل مدتی نگہداشت کے گھر

## عام معلومات

اگر آپ ریٹائرمنٹ گھروں کے لیے معلومات ڈھونڈ رہے ہیں تو براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا رہائش کا باب ملاحظہ کریں۔

طویل مدتی نگہداشت کے گھر ان لوگوں کے لیے بنائے گئے ہیں جنہیں روزمرہ کے کاموں میں، محفوظ ماحول اور / یا 24 گھنٹے نگہداشت میں مدد کی ضرورت ہو۔ انہیں nursing homes (نرسنگ ہومز)، municipal homes for the aged (عمر رسیدہ لوگوں کے لیے بلدیاتی گھر) یا charitable homes for the aged (عمر رسیدہ لوگوں کے لیے عطیاتی گھر) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ اجازت یافتہ اور منظور شدہ ہیں اور انہیں Ministry of Health and Long-Term Care (وزارت برائے صحت اور طویل مدتی نگہداشت) کی جانب سے مالی امداد فراہم کی جاتی ہے اور جب بات نگہداشت، خدمات اور رہائشی فیس کی آتی ہے تو انہیں صوبائی معیار پر لازماً پورا اترنا چاہیے۔

Ontario Long-Term Care Association (آنٹیریو کی طویل مدتی دیکھ بھال کی ایسوسی ایشن)  
905-470-8995  
www.oltca.com

Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors  
(آنٹیریو کی بزرگ افراد کے لیے غیر منافع بخش گھروں اور خدمات کی ایسوسی ایشن)  
905-851-8821  
www.oanhss.org

## How to apply (کیسے درخواست دی جائے)

اگر آپ طویل مدتی نگہداشت کے گھر کے بارے میں غور کر رہے ہیں تو آپ کو اپنے Community Care Access Centre (CCAC) (علاقائی دیکھ بھال تک رسائی کا مرکز) سے لازماً رابطہ کرنا چاہیے۔ یہ مرکز طویل مدتی نگہداشت کے لیے اہلیت کا تعین کرتا ہے اور انتظار کی فہرست کا انتظام کرتا ہے۔ یہ مرکز ایک کیس ورکر متعین کرے گا جو طویل مدتی نگہداشت کے لیے آپ کی درخواست کو مکمل کرنے میں آپکی مدد کرے گا۔ آپ اپنی درخواست میں پانچ تک کے طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کی شناخت کر سکتے ہیں۔

Community Care Access Centre (علاقائی دیکھ بھال تک رسائی کا مرکز)  
310-CCAC (310-2222)  
www.healthcareathome.ca



## Choosing a Long-Term Care Home (طویل مدتی نگہداشت کے گھر کا انتخاب)

آپ کا کیس ورکر مزید وسائل کے بارے میں آپکی مدد کر سکتا ہے، لیکن ذیل میں کچھ ایسی چیزیں ہیں جن پر طویل مدتی نگہداشت کے گھر کا انتخاب کرتے وقت غور کرنا ہو گا:

- کیا عملہ دوست پرور اور متعلقہ ہے؟
- کیا رہائشی مطمئن اور اچھی طرح دیکھ بھال شدہ نظر آتے ہیں؟
- کیا گھر آسان جگہ پر قائم ہے اور کیا عوامی نقل و حمل میسر ہے؟
- کیا ملاقات کے اوقات لچکدار ہیں؟
- کیا گھر آپ کی مذہبی، روحانی، ثقافتی، لسانی اور غذائی ضروریات پر پورا اترنے کے قابل ہے؟
- کیا آپ اپنی ذاتی اشیاء محفوظ رکھ سکتے ہیں؟
- کیا آپ اپنا ذاتی فرنیچر یا خوراک لا سکتے ہیں؟

یہ بہت اہم ہے کہ آپ اور آپ کے اہل خانہ اس ہر گھر کا دورہ کرے جن کے بارے میں آپ سوچ رہے ہیں۔ آپ ہر گھر کی خدمات کی معائناتی خلاصہ رپورٹ (Facility Review Summary Report) کو بھی [www.ontario.ca/rvd](http://www.ontario.ca/rvd) پر دیکھ سکتے ہیں۔

## Short-Stay Accommodation (قلیل مدتی رہائش)

وہ بزرگ افراد جو بیماری یا چوٹ سے صحت یاب ہو رہے ہوتے ہیں انہیں کبھی کبھار طویل مدتی نگہداشت کے گھروں میں مستقل طور پر داخل ہونے بغیر، فراہم کی جانے والی قلیل مدتی خدمات کی ضرورت ہوتی ہے۔ قلیل مدتی رہائشی کو ایک سال میں زیادہ سے زیادہ 90 دنوں کی عارضی رہائش کی ضرورت ہوتی ہے۔ آئیڈیو میں کچھ طویل مدتی نگہداشت کے گھر حالیہ طور پر Convalescent Care Program (کانویلسینٹ کیئر پروگرام) کی "assess and restore" (جائزہ اور بحالی) کی خدمات فراہم کر رہے ہیں۔ کچھ لوگ خود بھی قلیل مدتی رہائش کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ ان کے نگہداشت فراہم کنندہ گان کو وقفہ ملے یا ہسپتال میں رہتے ہوئے طاقت حاصل کریں۔

## Accommodation Rates (رہائش کی قیمتیں)

گو کہ دیکھ بھال اور ذاتی نگہداشت کی تمام خدمات کی ادائیگی صوبائی حکومت کرتی ہے، تاہم طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کے رہائشیوں کو اپنی رہائش کے اخراجات کی ادائیگی لازماً کرنی ہوتی ہے جو آئیڈیو بھر میں ایک معیار کی ہیں۔ اس رقم کو شریک ادائیگی کہا جاتا ہے۔ اس شریک ادائیگی کی رقم کا انحصار آپ کی رہائش کے دورانیے اور اس کمرے کی قسم پر ہوتا ہے جس کا آپ انتخاب کرتے ہیں (ذاتی، نیم ذاتی اور بنیادی)۔

طویل مدتی رہائشیوں کو وقت کی غیر معینہ مدت کے لیے مستقل رہائش کی ضرورت ہوتی ہے۔ قلیل مدتی رہائشی کو ایک سال میں زیادہ سے زیادہ 90 دنوں کی عارضی رہائش کی ضرورت ہوتی ہے۔ رہائش کی قیمت عموماً وزارت برائے صحت اور طویل مدتی نگہداشت (Ministry of Health and Long-Term Care) ہر سال یکم جولائی کو طے کرتی ہے۔

[www.ontario.ca/page/find-long-term-care-home#section-3](http://www.ontario.ca/page/find-long-term-care-home#section-3)

اگر آپ بنیادی رہائش کی شریک ادائیگی نہیں کر سکتے تو آپ قیمت میں کمی کے اہل ہو سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنے کیس ورکر سے بات کریں۔

## Services (خدمات)

طویل مدتی نگہداشت کے گھر سے مراد، گھر کی طرح محسوس کروانا ہے – ایسی جگہ جہاں ہر رہائشی محفوظ اور آرام دہ محسوس کرے۔ ان گھروں میں کھانے کے کمرے اور مشترکہ جگہیں ہوتی ہیں اور دیگر سہولیات جیسے کہ دکانیں، سیلون، عبادت گاہیں یا باغ بھی ہو سکتے ہیں۔ تمام طویل مدتی نگہداشت کے گھر 24 گھنٹوں کی نگرانی اور دیکھ بھال کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔

رہائش کا بنیادی مجموعہ ذیل کی چیزوں پر مشتمل ہوتا ہے:

- ساز و سامان، خوراک، بستر کے لوازمات اور کپڑوں کی دھلائی، صفائی کی ذاتی اشیاء، طبی/کلینکل اشیاء اور آلات، صفائی، سماجی اور تفریحی پروگرام، دوائیاں دی جانے کی نگرانی اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں مدد
- 24 گھنٹوں کی نگہداشت اور ذاتی دیکھ بھال اور معالج/دیگر دیکھ بھال کے ماہرین تک رسائی
- ایک منفرد ”نگہداشت کا منصوبہ“ جو کہ آپ کی نگہداشت کی ضروریات کا خاکہ بناتا ہے اور جس کا کم از کم ہر تین ماہ بعد جائزہ لیا جاتا اور اسے تازہ ترین بنایا جاتا ہے۔

فیس کے ذریعے آپ دیگر خدمات بھی حاصل کر سکتے ہیں جس میں کیبل ٹی وی، نجی ٹیلیفون، بالوں کی آرائش کی خدمات وغیرہ شامل ہیں۔ یہ یاد رکھیے کہ ان خدمات کی ادائیگی آپ کو نہیں کرنی پڑے گی جب تک کہ آپ ان کی تحریری رضامندی نہیں دیتے۔

## Residents' Rights (رہائشیوں کے حقوق)

طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کے رہائشی باعزت اور ہمدردانہ ماحول میں رہنے کا حق رکھتے ہیں، جو بد سلوکی اور نظر انداز کیے جانے سے پاک ہوں۔ ان گھروں کو چاہیے کہ رہائشیوں کے حقوق کے قانون (Residents' Bill of Rights) کی انگریزی اور فرانسیسی دونوں زبانوں میں بڑی لکھائی کی اشاعت میں ان مقامات پر تشہیر کریں جو آسانی سے قابل رسائی ہو۔ جب آپ داخل ہو جاتے ہیں، تو آپ یا آپ کا متبادل فیصلہ کرنے والے کو اس رہائشیوں کے حقوق کے قانون (Residents' Bill of Rights) کی ایک کاپی فراہم کی جانی چاہیے اور آپ کو بتایا جانا چاہیے کہ کیسے آپ اپنی خدشات کا مسئلہ اٹھائیں، شکایات درج کروائیں یا الزامات کے خوف کے بغیر گھر میں تبدیلیوں کی تجاویز دے سکیں۔ رہائشی مدد کے لیے فیملی کونسل (Family Council) یا انٹیوریو کی رہائشیوں کی کونسل کی انجمن (Ontario Association of Residents' Council) سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

[www.ontario.ca/laws/statute/07I08#BK5](http://www.ontario.ca/laws/statute/07I08#BK5)

## Inspections (معائنہ جات)

آنٹیریو کے تمام طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کے اجازت یافتہ مالکان کو قانون کی پیروی لازماً کرنی چاہیے جو رہائشیوں کی نگہداشت، معیار زندگی اور حقوق اور طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کے طریقہ کار کے واضح اور تفصیلی معیار طے کرتا ہے۔ تمام گھروں کا سال میں کم از کم ایک بار معائنہ ہوتا ہے۔ وزارت برائے صحت اور طویل مدتی نگہداشت (Ministry of Health and Long-Term Care) غیر اعلانیہ معائنے کرتی ہے اور قانونی اقدامات لاگو کرتی ہے۔

## Long-Term Care Home Reports (طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کی رپورٹیں)

طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کے یکم جولائی 2010 سے کیے گئے تمام معائنوں کی رپورٹیں اور ان معائنوں کے احکامات کے عوامی ترجمے آن لائن موجود ہیں یا ہر گھر میں چسپاں ہیں۔ اس میں عام معلومات جیسے کہ گھروں کی ملکیت اور بستروں کی تعداد بھی شامل ہے۔ ان رپورٹوں کے لیے براہ مہربانی [www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care](http://www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care) ملاحظہ کیجیے۔

## Complaints (شکایات)

ہر وہ شخص جو طویل مدتی نگہداشت کے گھر میں رہائشیوں کی صورتحال کے بارے میں متفکر ہے وہ اس کی رپورٹ یا شکایت کر سکتا ہے۔ اس میں رہائشی، خاندان کا فرد، اس گھر میں ملازم پیشہ فرد، ہر وہ شخص جو رہائشی کو خدمات فراہم کر رہا ہو یا کوئی بھی عوامی رکن شامل ہیں۔ ہر گھر کو شکایات کے انتظام کے اپنے طریقہ کار کی تشہیر کی ضرورت ہے۔ ان خدشات کے براہ راست حل کے لیے افراد کی ان گھروں میں کام کرنے پر حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔

Long-Term Care ACTION Line (طویل مدتی نگہداشت کی کارروائی کی لائن)  
1-866-434-0144

Director, Performance Improvement and Compliance Branch  
Ministry of Health and Long-Term Care  
11<sup>th</sup> Floor, 1075 Bay St.  
Toronto ON M5S 2B1  
[www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process](http://www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process)

## Ontario Association of Residents' Councils (آنٹیریو کے رہائشیوں کی کونسل کی انجمن)

طویل مدتی نگہداشت کے گھر کے ہر رہائشی کے پاس رہائشیوں کی کونسل میں شریک ہونے کا موقع ہوتا ہے۔ ان کونسلوں کا مقصد خیالات، تجاویز اور خدشات کے تبادلے کی حوصلہ افزائی کرنا ہے۔ صوبائی ایسوسی ایشن رہائشیوں کی کونسل کی مدد، رہائشیوں کی نمائندگی اور نگہداشت کے معیار کو فروغ دیتی ہے۔

1-800-532-0201  
[www.ontarc.com](http://www.ontarc.com)

## (فیملی کونسلین) Family Councils

متعدد طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کی فعال فیملی کونسل ہے جو کہ رہائشی کے خاندان اور دوست احباب پر مشتمل ہے جو ایک دوسرے کو مدد فراہم کرنے، معلومات کا تبادلہ، اور رہائشیوں کی جانب سے حمایت کے لیے ملتے ہیں۔

(انٹیریو کی فیملی کونسلوں کا پروگرام) Ontario Family Councils' Program

1-888-283-8806

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

## 7- حفاظت اور بچاؤ

### Consumer Protection Ontario (آنٹی ریو کا صارفین کا تحفظ)

آنٹی ریو کا صارفین کا تحفظ آپ کے دشواری سے کماؤ گئے پیسے کی بازار کی جگہوں، سمجھداری سے خرچ اور محفوظ کرنے کی بہترین ترجیحات میں مدد کرتا ہے۔

گھر گھر بکری سے لے کر گھر کو نیا بنانے، دھوکہ اور فریب سے لے کن شناخت کی چوری تک، یہ ضروری ہے کہ صحیح سوالات کیے جائیں اور یہ سمجھا جائے کہ کیا کرنا چاہیے اور کس سے گریز کرنا چاہیے تاکہ فائدہ اٹھائے جانے یا دغا بازی سے بچ سکیں۔

صحیح سوالات جاننے اور اپنے آپ کو اور اپنے پیسے کو محفوظ کرنے کے لیے مزید مفصل معلومات کے لیے <http://www.ontario.ca/ConsumerProtection> [www.ontario.ca/](http://www.ontario.ca/) ConsumerProtection ملاحظہ کریں۔ ذیل میں آپ کچھ عنوانات کی مثالیں پائیں گے جو شاید آپ کی دلچسپی کے ہوں۔

Consumer Protection Ontario (آنٹی ریو کا صارفین کا تحفظ)

1-800-889-9768

TTY: 1-877-666-6545

<http://www.ontario.ca/ConsumerProtection>

### گھر گھر بکری کرنے والے افراد

وہ کمپنیاں جو گرم پانی کے ہیٹر، ایئر کنڈیشنر، انگیٹھیان، ایئر پیوریفائر، ویکٹیوم اور پانی کی صفائی کے نظام بیچتے یا کرایہ پر دیتے ہیں، اکثر گھر گھر بکری کرنے والے افراد آپ کے گھر بھیجتے ہیں۔ ہمیشہ تحریری معاہدہ لیں اور دباؤ کے احساس سے بچنے کے لیے صحیح سوالات کریں۔

پوچھیں:

- کیا آپ معاہدے کی کاپی میرے پاس چھوڑ سکتے ہیں تاکہ میں دستخط کرنے سے پہلے جائزہ لے لوں؟
- اگر آپ میرے پانی کے ہیٹر کو جدید کر رہے ہیں، تو کیا آپ مجھے نیا معاہدہ فراہم کر سکتے ہیں؟
- اس معاہدے کو منسوخ کرنے کے لیے میرے پاس کیا ترجیحات ہیں؟
- Home Renovations/Condos/Moving (گھر کی درستگی/ گھر کو کونڈو میں بدلنا / گھر تبدیل کرنا)

گھر میں بہتری لانے کے لیے ٹھیکے دار کی خدمت لینے سے پہلے، اس سے تین حوالہ جات لیں اور ان کی جانچ کو یقینی بنائیں۔ اگر آپ گھر کو کونڈو جتنا چھوٹا کرنے کے بارے میں سوچ رہی / رہے ہیں تو نقطہ دار لکیر پر دستخط کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کونڈو سے مخصوص قواعد، قوانین اور پابندیوں کو سمجھتی / سمجھتے ہیں۔ اور گھر کی تبدیلی کی منصوبہ بندی میں گھر تبدیل کروانے والی اچھی کمپنی کے بارے میں صحیح سوالات پوچھیں۔

پوچھیں:

- معاہدے پر دستخط کرنے سے پہلے کیا آپ مجھے حوالہ جات اور تحریری تخمینہ مہیا کر سکتے ہیں؟
- نقصان یا ضرر کا کون ذمہ دار ہو گا؟
- چوٹ پہنچنے کی صورت میں کیا آپ کا احاطہ Workplace Safety and Insurance Board (بورڈ برائے کام کی جگہ پر تحفظ اور بیمہ) کرتا ہے؟
- Scams and Frauds (فریب اور دھوکہ)
- ای میل کے ذریعہ ”فشڈ“ (دھوکہ کھا کر اپنی ذاتی حساس معلومات دینا) نہ ہوں

”فشنگ“ کہتے ہیں کسی کو ای میل بھیجنا یہ دعویٰ کرتے ہوئے کہ وہ ایک جائز کمپنی یا تنظیم ہے تاکہ اس فرد کو دھوکہ دینے کی کوشش کی جائے۔ یہ صارفین کو اپنی ذاتی حساس معلومات جیسے کہ یوزر نیم، پاس ورڈ یا کریڈٹ کارڈ کی تفصیلات کو آشکارا کرنے پر آمادہ کرنے کی کوشش ہوتی ہے۔

”فسر“ اکثر آپ کو ہیجان خیز یا پریشان کن خبر کے پیغامات بھیجتے ہیں تاکہ آپ فوراً عمل کریں۔

یہ دھوکے باز ای میل اکثر لوگوں کو ان فریبی ویب سائٹوں کی طرف بھجواتی ہیں جو کسی باعتبار تنظیم جیسے کہ بینک، کی نمائندگی کرتی نظر آتی ہیں۔ یہ ویب سائٹ ناظرین کو ذاتی معلومات فراہم کرنے کا کہتی ہیں جیسے کہ کریڈٹ کارڈ یا سوشل انشورنس نمبر، بینک کی معلومات یا پاس ورڈ۔ مجرم پھر اس معلومات کو دھوکہ دینے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اپنے آپ کو محفوظ کریں:

اس قسم کی ای میل کے جواب میں بینک کی معلومات، پاس ورڈ یا دیگر ذاتی معلومات کبھی بھی نہ دیں۔

اگر شک ہو، تو اس ای میل میں موجود کسی لنک کو کلک نہ کریں۔ اس کی بجائے اس کمپنی یا تنظیم سے رابطہ کریں جس کے ساتھ آپ کاروبار کرتے ہیں کہ آیا انہوں نے آپ کو کوئی ای میل بھیجی ہے۔

## Telemarketing (ٹیلی مارکٹنگ یعنی فون پر چیزیں فروخت کرنا)

فون پر چیزیں فروخت کرنے والوں کے کئی مختلف فریب ہوتے ہیں۔ ان میں ایک عام پیشکش جھوٹی چھٹیوں کی تفریح کی ہے۔

کوئی کال کرتا ہے اور کہتا کہ آپ نے چھٹیوں کی تقریح جیتی ہے۔ تاہم اپنا انعام حاصل کرنے کے لیے آپ کو کہا جاتا ہے کہ آپ کو حصول کی کاروائی کے لیے فیس کی ادائیگی کرنی ہے۔ یا آپ کو کہا جائے گا کہ آپ کو ٹائم شیئر معاہدہ کرنا پڑے گا۔

اگر آپ نے معلومات کی درخواست نہیں کی یا مقابلہ میں حصہ نہیں لیا، بہت محتاط رہیں۔ کال کرنے والا آپ سے کاروائی کی فیس مانگ سکتا ہے تاکہ آپ کی بینک کی نجی معلومات حاصل کرے یا شاید آپ کو چھٹیوں کی تقریح فراہم کرنے کی نیت کے بغیر صرف کاروائی کی فیس مانگے۔

## Grandparent or Emergency Scams (دادا، دادی/نانا، نانی یا ایمرجنسی کا فریب)

اس قسم کے فریب میں فریب کار بندے کو اس کا پوتا، پوتی/نواسا، نواسی، پرانا ہمسایہ یا دوست بن کر کال کرتا ہے۔ کال کرنے والا کسی قسم کی دشواری میں ہونے کا دعویٰ کرتا ہے اور اسے فوری طور پر پیسے بچھوئے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دھوکے باز فرد کہہ سکتا ہے کہ وہ ہسپتال میں ہے، غیر ملکی ہوائی اڈے پر پھنسا ہوا ہے یا اس کا کوئی جیل چلا گیا ہے۔

کال کرنے والا اکثر شکار بننے والے فرد کو کہتا ہے کہ کال کے بارے میں گھرانے میں کسی کو نا بتائے۔ وہ کہتے ہیں کہ گھر کے دیگر افراد انہیں حادثے یا ایمرجنسی کے حوالے سے قصور وار ٹھہرائیں گے یا سزا دیں گے۔

اپنے آپ کو محفوظ کریں:

- اپنے پوتا، پوتی/نواسا، نواسی بارے میں اور ایمرجنسی کی تصدیق کیے بغیر کبھی بھی پیسے وائر نہ کریں۔
- آگاہ رہیں کہ فریب کار اپنی آواز بدلنے کی کوشش کرے گا یہ کہتے ہوئے کہ کہ فون کا کنکیشن ٹھیک نہیں۔
- احتیاط کریں: کال کرنے والے سے وہ ذاتی تفصیلات پوچھیں جو آپ کا پوتا، پوتی/نواسا، نواسی جانتے ہوں – جیسے کہ اس کے نام کا درمیانی نام۔
- جب تک کہ تصدیق نہ ہو جائے کہ آپ اپنے پوتا، پوتی/نواسا، نواسی سے بات کر رہی / رہے ہیں، تب تک کوئی نجی معلومات نہ دیں۔
- اگر شک ہو تو کوئی بھی پیسہ بھجنے سے پہلے اپنے مقامی پولیس کے محکمہ یا کینیڈین اینٹی فراڈ سینٹر سے رابطہ کریں۔

## Identity Theft (شناخت کی چوری)

شناخت کی چوری اس وقت ہوتی ہے جب کوئی آپ کے علم یا مرضی کے بغیر آپ کی نجی معلومات کو جرم کے لیے غلط استعمال کرے جیسے کہ دھوکہ یا چوری کے لیے۔

شناخت کے چور ذاتی معلومات کے اہم حصے چراتے ہیں – یا تو مادی طور پر یا دوسرے طریقوں سے، آپ کی لا علمی میں، اور اسے آپ کا روپ بھرنے اور آپ کے نام پر جرم کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

- ناموں، پتوں اور فون نمبروں کے ساتھ ساتھ چور تلاش کرتے ہیں:
- سوشل انشورنس نمبر
- ڈرائیور لائسنس نمبر
- کریڈٹ کارڈ اور بینک کی معلومات
- بینک کارڈ
- کالنگ کارڈ
- پیدائش کا سرٹیفیکیٹ
- پاسپورٹ

شناخت کے چور آپ کی معلومات کا جوڑ توڑ کر سکتے ہیں اور آپ کی نجی مالی زندگی میں مداخلت کرتے ہیں۔ وہ چوری کردہ شناخت کو رنگ رلیاں منانے، نئے بینک اکاؤنٹ کھولنے، ڈاک دوسری طرف بھجوانے، قرضوں کی درخواست کرنے، کریڈٹ کارڈ اور سماجی فوائد، اپارٹمنٹ کرائے پر لینے اور حتیٰ کہ زیادہ سنگین جرائم کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو محفوظ کریں:

اپنی ذاتی معلومات جیسے کہ کریڈٹ کارڈ یا سوشل انشورنس نمبر کسی ایسے شخص کو نہ دیں جو آپ سے فون پر رابطہ کرے۔ آن لائن مالی کارروائی کرتے وقت ویب سائٹ کے ادائیگی کے پیج پر دو چیزیں تلاش کریں:

”ایس“ (”s“) – محفوظ ویب ایڈریس شروع ہوتا ہے ”://https“ نہ کہ ”://http“  
 لاک آنکون (مقلد کیے جانے کی شبیہ)۔ محفوظ ویب سائٹیں بند تالا دکھاتی ہیں۔

## **Consumer Protection Ontario — your go-to source for information** **(آنٹییریو کا تحفظ برائے صارفین – آپکی ذریعہ کی طرف کی معلومات)**

”مستعد صارف بنو“ کی بزرگ افراد کے لیے مخصوص طور پر ترتیب شدہ 45 منٹ کی پریزنٹیشن تیار کی گئی ہیں جو کہ آپ کے گروپ کے لیے صارف کی دلچسپی کے عنوانات کی مطابقت میں تیار کیے جا سکتے ہیں۔

اپنے گروپ کے لیے ورکشاپ رکھوانے یا مزید جاننے کے لیے براہ مہربانی آنٹییریو کا تحفظ برائے صارفین (Consumer Protection Ontario) سے ای میل [consumerprotectionoutreach@ontario.ca](mailto:consumerprotectionoutreach@ontario.ca) یا 416-219-9507 پر کال کر کے رابطہ کریں۔

آنٹییریو کا تحفظ برائے صارفین (Consumer Protection Ontario) پر مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کیجیے: [www.ontario.ca/ConsumerProtection](http://www.ontario.ca/ConsumerProtection)



سوشل میڈیا کے ذریعے صارفین کے تحفظ پر جدید الرٹ پر مفید ٹپس حاصل کریں:

Like us: facebook.com/ontarioconsumer

Follow us: twitter.com/ontarioconsumer

Watch us: youtube.com/ontarioconsumer

## Canadian Anti-Fraud Centre (کینیڈا کا انسداد فریب کا مرکز)

یہ مرکز صارفین سے مختلف اقسام کے فریبوں کے بارے میں معلومات اکٹھی کرتا ہے اور مخصوص وسیع پیمانے پر مارکیٹنگ کے فریب کے گڑھوں کے بارے میں عوام کو درس دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ SeniorBusters (سینیئر بسٹرز) ایک بزرگ بالغان کا گروپ ہے جو بزرگ افراد کے خلاف وسیع پیمانے پر مارکیٹنگ کی فریب کاریوں سے لڑنے کے لیے کام کرتا ہے۔ یہ پروگرام غیر قانونی وسیع پیمانے پر غیر قانونی مارکیٹنگ کے فریب، اور شناخت کی چوری یا فریب کے بزرگ متاثرین کے لیے تعلیم، مشاورت اور حوالہ جات فراہم کرتا ہے۔

Canadian Anti-Fraud Centre (کینیڈا کا انسداد فریب کا مرکز)

1-888-495-8501

www.antifraudcentre.ca

## ایمرجنسی کی خدمات اور عوامی تحفظ

9-1-1

نگہانی صورتحال میں، جب بھی پولیس، آگ بجھانے والوں یا ایمبولنس کی مدد کی ضرورت ہو تو جہاں میسر ہو، 9-1-1 پر کال کریں۔

## Emergency Preparedness (ایمرجنسی پریپیئرڈنس)

ایمرجنسی پریپیئرڈنس آئنٹیرویو معذوری اور مخصوص ضروریات رکھنے والے افراد کے لیے آن لائن ہنگامی تیاری کی ویڈیو، ریسورس لنک، فیکٹ شیٹس اور ڈاؤن لوڈیبل کتابچے کی صورت میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ ایمرجنسی سروائیول کٹ (ناگہانی صورتحال میں بچاؤ کی کٹ)، خاندانی ایمرجنسی پلان بنانا اور ایمرجنسی میں محفوظ رہنے کے بارے میں جانیں۔ آپ ایمرجنسی الرٹ کی وصولی کے لیے بھی سائن اپ کر سکتے ہیں۔

Emergency Management Ontario (ایمرجنسی پریپیئرڈنس آئنٹیرویو)

1-877-314-3723

www.ontario.ca/beprepared

Public Safety Canada (عوامی تحفظ برائے کینیڈا) بھی وسیع پیمانے پر حفاظت کی چھپی ہوئی اور آن لائن تجاویز اور معلومات فراہم کرتا ہے، جس میں اشاعت جیسے کے ناگہانی صورتحال میں تیاری کا ہدایت نامہ (Your Emergency Preparedness Guide) شامل ہے جو آپ اور آپ کے خاندان کی نگہانی صورتحال کے لیے میں تیار ہونے میں مدد دیتا ہے۔

## Elder Abuse (بڑوں کے ساتھ زیادتی)

”ایک یا بار بار کی کارروائیوں، یا مناسب کارروائی کی کمی، جو ایسے تعلق میں پیدا ہو جہاں اعتماد کی امید کی جاتی ہے، بڑی عمر کے شخص کو نقصان یا تکلیف پہنچاتی ہے۔“

(عالمی ادارہ صحت 2002)

بڑوں کے ساتھ زیادتی کی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں جس میں مالی، جذباتی، جسمانی یا جنسی زیادتی یا نظر انداز کرنا شامل ہے۔ یہ کبھی بھی قابل قبول نہیں رہی۔ اگر آپ خود یا کوئی ایسا جسے آپ جانتے ہیں فوری خطرے میں ہیں یا فوری مدد کی ضرورت ہے تو 1-1-9 پر کال کریں۔ اگر آپ یا آپ کے جاننے والا بزرگ فرد چوری، فراڈ یا جسمانی تشدد امیز اقدام کا شکار ہوئے ہیں تو اپنے مقامی پولیس محکمے سے رجوع کریں۔ علاقائی امداد کی معلومات اور حوالے جو کہ معاون ثابت ہو سکتے ہیں، کے لیے 1-1-2 پر کال کریں یا 211ontario.ca ملاحظہ کریں۔

## Elder Abuse Ontario (EAO) (آنٹیریو ایلڈر ایبوز)

اس نیٹ ورک کا بڑوں کے ساتھ زیادتی کے کنسلٹنٹ علاقائی ایجنسیوں اور بڑوں کے ساتھ زیادتی کے مقامی نیٹ ورکوں کے ساتھ کام کرتے ہیں تاکہ:

- علاقائی وسائل کو منظم کرے تاکہ زیادتی یا خطرے میں بزرگ افراد کی خدمات تک رسائی کو بہتر بنائیں
  - فرنٹ لائن عملے کو بڑوں کے ساتھ زیادتی کی شناخت اور اس کے جوابی عمل کی تربیت دیں
  - بڑوں کے ساتھ زیادتی کے بارے میں آگہی دیں اور یہ کہ مدد کہاں سے حاصل کی جائے۔
- کنسلٹنٹ انصاف اور علاقائی خدمات کا فراہم کنندہ اور بڑوں کے ساتھ زیادتی کے مقامی نیٹ ورکوں کے بنیادی وسیلے کے طور پر کام کرتا ہے۔

416-916-6728

www.elderabuseontario.com

## Fire Safety (آگ سے بچاؤ)

جب بات آگ سے بچاؤ کی آتی ہے تو بزرگ افراد خصوصاً ”خطرے کی زد میں ہوتے ہیں۔ کم ہوتی ہوئی نقل و حمل کی صلاحیت اور حواس خمسہ کے چیلنجز آگ کے لیے ردعمل اور بچاؤ تک پہنچ کو دشوار بناتے ہیں۔ محفوظ رہنے کے لیے ذیل کی چیزیں یاد رکھیں:

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے دھوئیں کے الارم چالو ہیں۔ قانوناً دھوئیں کا الارم کا آپ کے گھر کی ہر منزل اور سونے کی تمام جگہوں کے باہر ہونا ضروری ہے۔ اپنے دھوئیں کے الارم کا

- ہر ماہ معائنہ کریں اور اس کی بیٹری سال میں ایک مرتبہ یا جب اس کے کمزور ہونے کی اطلاعی آواز آئے تو اسے تبدیل کریں۔ اگر آپ سماعت سے محروم ہیں یا سونے کے کمرے کا دروازہ بند کر کے سوتے ہیں تو الارم اپنے کمرے کے اندر لگائیں یا چمکتا ہوا یا بلنے والا الارم لگائیں۔
  - اگر ممکن ہو تو ہر کمرے سے باہر نکلنے کے کم از کم دو راستے رکھیں۔ گھر میں آگ سے بچ نکلنے کا منصوبہ تیار کریں جس میں آپ کے نقل و حمل کے چیلنجز کو مد نظر رکھا گیا ہو۔ اپنے نکلنے کے منصوبے کی اکثر مشق کیا کریں۔ یادداشت کے مسائل والے بزرگوں کے لیے، فرار کے منصوبے ریکارڈ کریں اور نقول آسان رسائی کے مقام پر رکھ دیں۔
  - جب آپ کھانا پکا رہے ہوں تو پاورچی خانے میں ہی رہیں۔ بڑی عمر کے بالغان میں آگ سے لگی چوٹوں کی ایک بڑی وجہ کھانا پکانے والی آگ ہے۔ کھانا پکاتے ہوئے جب آپ پاورچی خانے سے باہر جائیں تو چولہا / اوون بند کر کے جائیں۔ جب کھانا پکائیں تو تنگ یا اوپر کو لپیٹی ہوئی آستین والا لباس پہنیں۔ ڈھیلے اور لٹکنے والے لباس اگر چولہے یا کھلے شعلے کی لپیٹ میں آئیں تو آسانی سے آگ پکڑ سکتے ہیں۔
  - سگریٹ نوش کی گھر سے باہر سگریٹ نوشی کرنے یا زیادہ گہرے ایش ٹرے جس میں سگریٹ کی پھینکے جانے والی راکہ آسانی سے جمع ہو سکے، کے استعمال پر حوصلہ افزائی کریں۔ سگریٹ کو پودوں کے گملوں میں کبھی بھی نہ بھائیں، جن میں اکثر نباتاتی کائی، لکڑی کے ٹکڑے اور چھال موجود ہوتے ہیں جو آسانی سے آگ پکڑتے ہیں۔
  - ایش ٹرے کو اچھی طرح خالی کریں یا تو راکہ کو پانی میں ڈبو کر یا ٹوائلٹ میں گرا کر۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ راکہ پوری طرح سے صاف ہو گئی ہے۔ ایش ٹرے کو کبھی بھی گند کے ڈبے میں براہ راست خالی نہ کریں۔
  - بستر میں سگریٹ نوشی کبھی نہ کریں۔
- آگ سے بچاؤ پر مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی شعبہ برائے آگ سے رابطہ کریں یا فائر مارشل کے دفتر کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

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

## قانونی مسائل

### Meeting Your Legal Needs (اپنی قانونی ضروریات پوری کرنا)

آنٹیریو میں قانونی خدمات فراہم کرنے والوں تمام وکلاء اور قانونی مدد گاروں کو the Law Society of Upper Canada (بالائی کینیڈا کی لاء سوسائٹی) کی طرف سے لائسنس یافتہ ہونا ضروری ہے۔ وکلاء آپ کی ہر قسم کے قانونی مسائل؛ خاندانی یا فوجداری معاملات، دیوانی مقدمات کی پیروی، وصیتیں، پاور آف اٹارنی اور املاک کے معاملات، غیر منقولہ جائیداد کی لین دین اور انتظامی قانون کے معاملات میں مدد کر سکتے ہیں۔ قانونی خدمات فراہم کرنے والے لائسنس یافتہ افراد آپ کی Small Claims Court (چھوٹے دعووں کی عدالت)، ٹرائبیونل کے سامنے سماعت جیسے کہ Landlord and Tenant Board (مالک مکان اور کرائے دار کا بورڈ) اور معمولی مجرمانہ الزامات جن میں چہ ماہ تک کی قید ہو سکتی ہے، میں نمائندگی کر سکتے ہیں۔ لاء سوسائٹی کے پاس وکیل یا قانونی مدد گار ڈھونڈنے میں مدد کے لیے متعدد ذرائع ہیں۔

The Law Society of Upper Canada  
(بالائی کینیڈا کی لاء سوسائٹی)  
1-800-668-7380  
TTY: 416-644-4886  
www.lsuc.on.ca

### **Law Society Referral Service (لاء سوسائٹی کی حوالہ جاتی خدمات)**

اگر آپ کا قانونی مسئلہ ہے، یہ خدمت آپ کو وکیل یا لائسنس یافتہ قانونی خدمات گار سے رابطہ کروانے کی جو 30 منٹ کی مفت مشاورت فراہم کرے گا تاکہ آپ کی اپنے حقوق اور ترجیحات کی شناخت میں مدد کرے۔

1-800-268-8326  
<http://lsrs.lsuc.on.ca/lsrs/>

### **Legal Aid Ontario (قانونی امداد برائے آنٹیریو)**

Legal Aid Ontario (قانونی امداد برائے آنٹیریو) کم آمدنی والے افراد اور پسماندہ علاقوں کے لیے وسیع طریقوں کی خدمات کے ذریعے قانونی امداد فراہم کرتا ہے۔ ان میں معلومات اور کام پر معمور وکیل، کمیونٹی لیگل کلینک یا دیگر ایجنسیوں کے حوالے بھی شامل ہیں۔ قانونی امداد کا عملہ آپ سے سوالات کرے گا تاکہ اس خدمت کی تلاش میں آپ کی مدد کرے جو آپ کے قانونی مسئلہ کے لیے موزوں ہو۔ Legal Aid Ontario (قانونی امداد برائے آنٹیریو) آزاد علاقائی بنیاد پر مبنی متعدد قانونی امداد کے کلینکوں کو مالی امداد بھی فراہم کرتا ہے۔

1-800-668-8258  
TTY: 1-866-641-8867  
www.legalaid.on.ca

### **Advocacy Centre for the Elderly (ACE) (بزرگ افراد کے لیے مرکز برائے وکالت)**

یہ ایک خاص کمیونٹی لیگل کلینک ہے جو کم آمدنی والے بزرگ افراد کو قانونی امداد فراہم کرتا ہے جس میں تجاویز اور انفرادی اور گروپ موکلوں کی نمائندگی، عوامی قانونی تعلیم، قانونی ترامیم اور علاقائی ترقی کی سرگرمیاں شامل ہیں۔ یہ 60 سال یا زائد عمر کے موکل، جو گریٹر ٹورانٹو کے علاقے میں رہتے ہیں کو خدمات فراہم کرتا ہے اور ٹورانٹو سے باہر کے بزرگ افراد کو بھی خدمات فراہم کر سکتا ہے اگر کیس بزرگ افراد کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہو۔

416-598-2656  
www.ancelaw.ca

## Community Legal Education Ontario (CLEO) (آنٹیریو کی علاقائی قانونی تعلیم)

یہ ایک علاقائی قانونی کلینک ہے جو عوام کے لیے کئی قسم کے مسائل پر مفت قانونی تعلیم کا مواد پیش کرتا ہے، جس میں پاور آف اٹارنی، بڑوں سے زیادتی وغیرہ شامل ہیں۔ یہ اشاعت قانون کو جتنا ممکن ہو آسان اور واضح طریقے سے بیان کرتی ہے تاکہ لوگوں کی اپنے حقوق کو سمجھنے اور استعمال کرنے میں مدد مل سکے۔ یہ قانونی مشورے نہیں دیتا۔

416-408-4420  
www.cleo.on.ca

## ARCH Disability Law Centre (قانونی مرکز برائے معزور افراد)

یہ خاص کمیونٹی لیگل کلینک آنٹیریو میں معزور لوگوں کے برابری کے حقوق کے تحفظ اور فروغ سے وابستہ ہے۔ یہ وکلاء اور آرٹکلنگ طلباء کے ذریعے قانونی خدمات فراہم کرتا ہے جو رضاکارانہ طور پر منتخب بورڈ آف ڈائریکٹرز، جس میں سے نصف وہ لوگ ہیں جو معزوری رکھتے ہیں، کو رپورٹ کرتا ہے۔

1-866-482-ARCH (2724)  
TTY: 1-866-482-2728  
www.archdisabilitylaw.ca

## HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Ontario) (ایچ آئی وی اور ایڈز کے قانونی کلینک (آنٹیریو))

یہ ایک علاقائی بنیادوں پر بنا ہوا لیگل کلینک ہے جو ان لوگوں کو مفت قانونی امداد فراہم کرتا ہے جو ایچ آئی وی اور ایڈز میں مبتلا ہیں۔ سرسری قانونی خدمات کے علاوہ یہ عوام کے لیے قانونی تعلیم فراہم کرتا ہے اور قانون کی ترمیم اور علاقائی ترقی کے اقدامات پر کام کرتا ہے۔

1-888-705-8889  
www.halco.org

## Ontario Human Rights Code (آنٹیریو کا ضابطہ برائے انسانی حقوق)

آنٹیریو کا ضابطہ برائے انسانی حقوق روزگار، رہائش اور خدمات کے زمرے میں آنٹیریو کے باشندوں کے برابر حقوق اور مواقع کی بلا امتیاز ضمانت دیتا ہے۔ یہ روزگار، خدمات، اشیاء، سہولیات، رہائشی جگہوں، تجارت اور پیشہ ورانہ ایسوسی ایشن میں رابطوں اور رکنیت میں عمر کی بنیاد پر امتیاز کو روکتا ہے۔ آنٹیریو کا ضابطہ برائے انسانی حقوق کا عمر کی بنیاد پر امتیاز کا تحفظ ہر 18 سال سے زائد عمر کے لوگوں پر محیط ہے۔

www.ontario.ca/humanrights

## Office of the French Language Services Commissioner (فرانسیسی زبان میں خدمات کے کمشنر کا دفتر)

یہ آفس French Language Services Act (قانون برائے فرانسیسی زبان) میں خدمات کا اتباع کرتے ہوئے فرانسیسی خدمات کی فراہمی کو یقینی بناتا ہے۔ کمشنر سفارشات تیار کرنے کے اختیار کے ذریعے، سرکاری وزارتوں اور ایجنسیوں کو فرانسیسی بولنے والی آبادی کے مطابق مستعدی سے ڈھلنے والی پالیسیوں اور پروگراموں کو ترتیب دینے کے لئے حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس دفتر کا مقصد اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ عوام حکومت انٹیریو سے اعلیٰ درجے کی فرانسیسی زبان کی خدمات حاصل کریں۔

1-866-246-5262  
TTY: 416-314-0760  
www.csfontario.ca/en

## Office of the Public Guardian and Trustee (دفتر برائے عوامی سرپرست اور متولی)

یہ دفتر وہ خدمات فراہم کرتا ہے جو کچھ افراد اور زمینوں کے قانونی، ذاتی اور مالی فوائد کا تحفظ کرتی ہیں۔ یہ اپنا کردار ادا کرتا ہے:

- زہنی طور پر نا اہل لوگوں کے تحفظ کے لیے
- عطیات میں عوام کے فوائد کے تحفظ کے لیے
- ان زمینوں کے ورثاء کی تلاش میں جن کا انتظام دفتر برائے عوامی سرپرست اور متولی نے سنبھالا ہو
- نگہداشت کی مالی امداد کے سلسلے میں سرمایہ کاری کے لیے
- تحلیل شدہ کارپوریشن کے ساتھ نمٹنے کے لیے

اس دفتر کو جب یہ معلومات موصول ہو گی کہ ممکن ہے کہ کوئی فرد نا اہل ہو یا شدید مالی یا ذاتی نقصان سے دوچار ہونے کے خطرے میں ہے اور کوئی متبادل حل میسر نہیں تو وہ اس کی تفتیش کرے گا۔ اس تفتیش کا یہ نتیجہ نکل سکتا ہے کہ یہ دفتر عدالت سے عارضی یا طویل مدتی بنیادوں پر اس شخص کی جانب سے فیصلے کرنے کی اجازت مانگے۔

1-800-366-0335  
www.ontario.ca/rvm

## Power of Attorney (مختار نامہ)

پاور آف اٹارنی ایک قانونی دستاویز ہے جو آپ کی جانب سے کسی اور کو فیصلے کرنے کا حق دیتا ہے۔

**جائیداد کے لیے Continuing Power of Attorney for Property (کنٹینوننگ پاور آف اٹارنی)** ایک قانونی دستاویز ہے جو آپ کے نامزد کیے گئے شخص کو آپ کے لیے مالی فیصلے کرنے کا حق دیتا ہے۔ اس اختیار کا استعمال وہ شخص اس وقت کر سکتا ہے جب آپ زہنی طور پر اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل ہوں یا اس موقع پر بھی کر سکتا ہے جب آپ اپنی جائیداد کے متعلق زہنی طور پر فیصلہ کرنے کے قابل نہ ہوں۔ کچھ حالات میں پاور آف اٹارنی اس بات کا حکم دے سکتا ہے کہ نامزد کیا گیا شخص صرف اس وقت کام کر سکتا ہے جب آپ زہنی طور پر نا اہل ہوں۔

**General or non-continuing Power of Attorney for Property (جائیداد کے لیے عام یا نان کنٹینوننگ پاور آف اٹارنی)** ایک قانونی دستاویز ہے جو آپ کی جانب سے کسی اور کو فیصلے کرنے کا اس وقت تک حق دیتا ہے جب تک آپ زہنی طور پر نا اہل ہوں۔ جیسے ہی آپ زہنی طور پر نا اہل ہوئے یہ حق ختم ہو جائے گا۔

**Limited Power of Attorney for Property (جائیداد کے لیے محدود پاور آف اٹارنی)** ایک قانونی دستاویز ہے جو آپ کے نامزد کیے گئے شخص کو آپ کے لیے وہ فیصلے کرنے کا حق دیتا ہے جو کسی طرح محدود ہوں۔ اس میں ”bank Power of Attorney“ (بینک کی پاور آف اٹارنی) شامل ہو سکتا ہے، جو ان اثاثوں پر اثر انداز ہو سکتا ہے جو کسی مالیاتی ادارے کے نام ہوں۔ یہ پاور آف اٹارنی مخصوص مدت کے لیے ہو سکتا ہے (مثال کے طور پر جب آپ ملک سے باہر ہوں) یا مخصوص اثاثے کے لیے (مثال کے طور پر گھر جسے فروخت کرنا ہو)۔

**Power of Attorney for Personal Care (ذاتی نگہداشت کے لیے پاور آف اٹارنی)** آپ کے نامزد کیے گئے شخص کو حق دیتا ہے کہ وہ آپ کے لیے ذاتی نگہداشت کے فیصلے کرے اگر آپ زہنی طور پر اس کے قابل نہیں۔ ان فیصلوں میں چھت، تحفظ، صفائی، غذائیت، کپڑے اور / یا صحت کی دیکھ بھال شامل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس ذاتی نگہداشت کے لیے پاور آف اٹارنی موجود نہیں اور آپ طبی نگہداشت یا طویل مدتی نگہداشت کے گھر میں داخل ہونے کے بارے میں فیصلہ لینے کے قابل نہیں رہتے، تب بھی Health Care Consent Act (صحت کی نگہداشت کی رضامندی کے قانون) کے تحت خاندان کے کسی بھی رکن کے پاس آپ کے لیے زیادہ تر فیصلے لینے کا حق ہو گا۔ تاہم اگر کوئی آپ کے لیے فیصلے لینے کے لیے رضامند نہیں یا اس کا اہل نہیں تو دفتر برائے عوامی سرپرست اور متولی کو آپ کی جانب سے فیصلہ لینے کی ضرورت پڑے گی۔ یہ پاور آف اٹارنی آپ کے لیے فیصلہ کرنے والے کو یہ ہدایات بھی فراہم کر سکتا ہے کہ آپ کس قسم کا علاج کروانا چاہیں گے (یا نہیں چاہیں گے) جب آپ اس حالت میں ہوں کہ آپ خود کسی کو یہ سب نہ بنا سکیں۔ یہ پاور آف اٹارنی اس وقت اثر انداز ہو گا اگر اور جب آپ نا اہل ہو جائیں۔

اس اصطلاح ”living will“ (زندہ وصیت) سے مراد طبی نگہداشت کے بارے میں وہ تحریری ہدایات اور خواہشات ہیں جو آپ اس وقت لینا چاہیں گے یا نہیں چاہیں، جب آپ اپنی دیکھ بھال کے متعلق فیصلہ کرنے کے قابل نہیں ہوں گے۔ آپ کے متبادل فیصلہ ساز کو ”Advance Medical Directive“ (پیشگی طبی ہدایات) کے نام سے بھی جاننے جانے والی زندہ وصیت پر غور کرنا چاہیے لیکن اس وقت کے حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے اس پیشگی طبی ہدایات کو لازمی واجب التعمیل نہیں ہونا چاہیے۔ ذاتی نگہداشت کے لیے پاور آف اٹارنی کے برخلاف اس کے لیے فیصلہ ساز متعین نہیں کیا جاتا۔

دفتر برائے عوامی سرپرست اور متولی نے پاور آف اٹارنی کٹ (Power of Attorney Kit) تیار کی

ہے جو آپ کی اس شخص کی تقرری میں مدد کر سکتی ہے جسے آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے لیے اس وقت فیصلے لے جب آپ اپنے لیے خود فیصلے لینے کے قابل نہ ہوں۔

Ministry of the Attorney General  
1-800-366-0335  
www.ontario.ca/rvn

## Advance Care Planning (نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی)

نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی ان ترجیحات بنانے کے بارے میں ہے جب آپ مجاز ہوں کہ کیسے مستقبل میں آپ کی نگہداشت کی جائے اگر آپ فیصلے کرنے کے قابل نہ رہیں۔ اس بات کی یقین دہانی کہ آپ کی خواہشات کا احترام کیا جا رہا ہے، کے لیے اقدامات آپ کر سکتے ہیں بزرگ کسی ایسے شخص جس پر آپ اعتبار کرتے ہیں کو یہ اختیار دے کر کہ آپ کی جانب سے فیصلے کرے۔ آنٹیرویو کا Ontario Seniors' Secretariat (بزرگ افراد کا سیکریٹیریٹ) نے Alzheimer Society of Ontario (الزائمز سوسائٹی آف آنٹیرویو) کے ساتھ شراکت میں "A Guide to Advance Care Planning" (نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی کا ہدایت نامہ) نکالا ہے تاکہ بزرگ افراد اپنی مستقبل کی ذاتی نگہداشت کی منصوبہ بندی کے بارے میں زیادہ جان سکیں۔ اس ہدایت نامے کی کاپی حاصل کرنے کے لیے براہ مہربانی ملاحظہ کیجیے  
www.publications.serviceontario.ca

Seniors' INFoLine (بزرگ افراد کے لیے معلوماتی لائن)  
1-888-910-1999  
TTY: 1-800-387-5559  
www.ontario.ca/seniors

## Organ and Tissue Donation (عضو یا خلیہ کا عطیہ)

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ عضو یا خلیہ کا عطیہ دینے کے فیصلے کے بارے میں بات کریں تاکہ وہ آپ کو سمجھ سکیں، آپ کی مدد اور مستقبل میں آپ کی خواہشات کا احترام کر سکیں۔ اگر آپ ڈونر کارڈ پر دستخط کر چکے ہوں تب بھی آپ کو اپنی رضامندی کا اندراج کروانے کی ضرورت ہو گی۔ عطیہ کے لیے رضامندی کا اندراج کرانے سے آپ اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ آپ کا عطیہ دینے کا فیصلہ ریکارڈ ہو گیا ہے اور صحیح وقت پر صحیح لوگوں کو موصول ہو جائے گا۔

اگر آپ بطور ڈونر اندراج کروانا چاہتے ہیں تو آپ ذیل کی کاروائیاں کر سکتے ہیں:

• Gift of Life consent (زندگی کے تحفہ کی رضامندی) کا فارم پر کر سکتے ہیں  
www.beadonor.ca

• سروس آنٹیرویو سینٹر جا سکتے ہیں

• www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration

پر اندراج کروا سکتے ہیں۔



ServiceOntario (سروس آنٹیرویو)

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

Trillium Gift of Life Network (ٹرلیم گفٹ آف لائف نیٹ ورک)

1-800-263-2833

www.giftoflife.on.ca

## زندگی کا اختتام

جب آپ کا کوئی قریبی فوت ہو جاتا ہے، تو آپ کو کم تیاری کے ساتھ مشکل فیصلے کرنے پڑ سکتے ہیں۔ اپنے حقوق کے بارے میں پہلے سے جاننا اس دباؤ کے وقت کو کچھ آسان بنا سکتا ہے۔ آنٹیرویو کا قانون ان صارفین کی حفاظت کرتا ہے جو حتمی انتظامات کر رہے ہوں۔ مثال کے طور پر جنازہ، منتقلی کی خدمت، قبرستان یا شمشان آپریٹر کو آپ کو معاہدے کرنے سے پہلے تمام چیزیں اور خدمات کی موجودہ قیمت کی فہرست پیش کرنی ہو گی، تاکہ آپ قیمتوں کا موازنہ کر سکیں۔ انہیں آپ کو یہ بھی بتانے کی ضرورت ہے کہ وہ مخصوص خدمات اور انہیں مہیا کرنے والوں کو تجویز کرنے کا کمیشن وصول کریں گے۔

جنازے، تدفین یا شمشان کی خدمات کے معاہدے کو منسوخ کرنے اور پوری رقم واپس لینے کے لیے آپ کے پاس قانوناً 30 دن ہوتے ہیں اگر معاہدے کا کوئی حصہ پورا نہ کیا گیا ہو۔ علاوہ ازیں یکم جولائی 2012 تک تحریر شدہ پری پیڈ معاہدوں کی لازماً ضمانت دی جائے۔ اس سے مراد یہ ہے کہ اگر آپ نے اپنے معاہدے کی مکمل ادائیگی کی ہے تو آپ کا خدمات فراہم کنندہ معاہدے میں خصوصی طور پر بیان شدہ ہر چیز لازمی طور پر مہیا کرے جب آپ کو اس کی ضرورت ہو اور بغیر اضافی قیمت کے، اگرچہ قیمتیں بڑھ بھی گئی ہوں۔

Ministry of Government and Consumer Services (حکومت اور صارفین کی خدمات

کی وزارت)

1-800-889-9768

www.ontario.ca/ConsumerProtection

Board of Funeral Services (تدفین کی خدمات کا بورڈ)

1-800-387-4458

www.funeralboard.com

## Wills and Estates (وصیتیں اور املاک)

وصیت ایک تحریری دستاویز ہوتی ہے جس میں آپ اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ آپ کی وفات پر آپ کے اثاثے کیسے تقسیم کیے جائیں۔ وصیت آپ کی ٹیکس بچت کے مواقعوں اور آپ کی وفات کے نتیجے میں اٹھنے والے ٹیکس کے التوا سے فائدہ اٹھانے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔ یہ ایک اچھا خیال ہے کہ ایک ایسا وکیل جو املاک کا قانون جانتا ہو وہ آپ کی وصیت تیار کرے۔ وصیت کی کٹ (Will Kit) کو استعمال کرتے ہوئے احتیاط سے کام لیں کیوں کہ ان میں سے کچھ کٹیں آنٹیرویو کے قانون کی تعمیل نہیں کرتیں۔ اگر آپ نے اپنی وصیت پر دستخط اور گواہی the rules of the Succession Law Reform Act (وراثت کے

قانون کے ترمیمی ایکٹ کے قواعد و ضوابط) کی مطابقت میں نہیں کی تو یہ جائز نہیں ہو سکے گی۔

جب کوئی شخص فوت ہوتا ہے تو یہ جاننا ضروری ہے کہ آیا اس کی کوئی وصیت تھی اور وہ کہاں رکھی گئی تھی۔ کچھ لوگ اپنی وصیت مقامی عدالتوں یا وکیل کے پاس جمع کرواتے ہیں یا اسے سیفتی ڈیپوزٹ باکس یا گھر میں کسی دراز میں رکھتے ہیں۔ املاک کا مختار وصیت میں موجود خواہشات کی تکمیل کرتا ہے۔

اگر کوئی شخص بغیر وصیت (بلا وصیت) کے فوت ہو جاتا ہے، تو پھر جائیداد Ontario's Succession Law Reform Act (انٹیریو کے وراثت کے قانون کے ترمیمی ایکٹ) کے مطابق تقسیم ہو گی۔ کچھ حالات میں، اگر انٹیریو کا رہائشی بغیر وصیت کے فوت ہو جاتا ہے یا املاک کے کسی متولی کے بغیر وصیت کے ساتھ تو املاک کا نظم و نسق the Public Guardian and Trustee (عوامی سرپرست اور متولی) چلائے گا۔ اگر آپ کے اپنی وصیت یا بطور مستفید فرد کوئی سوالات ہیں تو آپ کو اپنے وکیل سے رجوع کرنا چاہیے۔

Ministry of the Attorney General (وزارت برائے اٹارنی جنرل)  
1-800-518-7901  
TTY: 416-326-4012  
www.ontario.ca/rvo

## Death Out of Country بیرون ملک وفات

اگر کوئی شخص کسی دوسرے ملک میں فوت ہو جائے تو آگے کیا کیا جائے کے بارے میں ہدایات کے لیے اس ملک میں کینیڈا کی حکومت کے قریب ترین دفتر سے رابطہ کریں۔

Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services  
(امور خارجہ اور بین القوامی تجارت کینیڈا – کونسلر کی خدمات)  
Toll-free in Canada: 1-800-267-6788  
Outside Canada: 613-996-8885 (collect calls accepted)  
TTY: 1-800-394-3472  
www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad

## Death Registration and Certificate (وفات کا اندراج اور سرٹیفیکیٹ)

وفات کے بعد خدمت کرنے والا ڈاکٹر یا موت کی تفتیش کرنے والا افسر موت کا طبی سرٹیفیکیٹ مکمل کرتا ہے اور اسے متوفی کے جسم کے ساتھ ناظم برائے تدفین کے حوالے کرتا ہے۔ موت کا اندراج کروانے کے لیے، خاندان کے فرد اور ناظم برائے تدفین کو موت کا بیان متوفی کے بارے میں معلومات کے ساتھ مکمل کرنا چاہیے۔ ایک بار مکمل ہو جانے پر، ناظم برائے تدفین دونوں دستاویزات کو مقامی بلدیہ کے کلرک کے دفتر میں جمع کرواتا ہے۔ موت کے اندراج سے جمع کی گئی موت کی وجوہات کی معلومات، طبی اور صحت کی تحقیق اور شماریاتی مقاصد کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

ناظم برائے تدفین موت کے ثبوت کی نقول ارسال کرے گی/گا جسے کچھ خاص صورتحال میں استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن کچھ تنظیموں کو موت کی سرکاری سند کی ضرورت پڑتی ہے۔ آپ کو موت کے سرٹیفیکیٹ کی ضرورت پڑ سکتی ہے:

- املاک کے تصفیہ کے لیے
- بیمہ مقاصد کے لیے
- حکومتی خدمات تک رسائی/اختتام کے لیے
- شجرہ نسب کی کھوج کے لیے۔

ServiceOntario (سروس آنٹیریو)

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)

## ***Pensions and Benefits* (پینشن اور فوائد)**

اگر آپ املاک کے مختار ہیں تو آپ کو ذیل میں دیئے گئے ناموں سے فوائد کی اہلیت یا ان کی منسوخی، خدمات اور ملاقاتوں کے بارے میں جاننے کے لیے رابطہ کرنا چاہیے (کہ یہ متوفی سے تعلق رکھتے ہیں)۔

مختار کو متوفی کے سابقہ آجر سے بھی کمپنی کی پینشن اور فوائد کے بارے میں معلومات کے لیے رابطہ قائم کرنا چاہیے۔

Old Age Security Program (بڑھاپے کا تحفظاتی پروگرام)

Guaranteed Income Supplement

Canada Pension Plan

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

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

Harmonized Sales Tax Credit (ہم آہنگ سیلز ٹیکس کریڈٹ)

1-800-959-1953

TTY: 1-800-665-0354

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

Guaranteed Annual Income System (ضمانت شدہ سالانہ آمدنی کا سسٹم)

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

TTY: 1-800-263-7776

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

(کینیڈا کا امور برائے سابق فوجی) Veterans Affairs Canada  
1-866-522-2122  
www.veterans.gc.ca

(کام کی جگہ پر تحفظ اور بیمہ بورڈ) Workplace Safety and Insurance Board  
1-800-387-0750  
TTY: 1-800-387-0050  
www.wsib.on.ca

(آنٹیریو ورکس) Ontario Works  
www.ontario.ca/rvp

(فوائد برائے قومی دفاعی معذوری اور موت) National Defence Disability and Death Benefits  
1-866-522-2122  
www.forces.gc.ca

پسماندگان کے فوائد کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی اس ہدایت نامے کا مالیات کا باب ملاحظہ کریں۔

## **(انکم ٹیکس) Income Taxes**

بطور مختار آپ کو متوفی کے لیے انکم ٹیکس فارم کو لازماً مکمل کرنا چاہیے۔ مزید معلومات اور معاونت کے لیے آپ اپنے مقامی ٹیکس کی خدمات کے دفاتر سے رابطہ کریں۔

(کینیڈا ریوینیو ایجنسی) Canada Revenue Agency  
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

## **(بینک اور کریڈٹ کارڈز) Banks and Credit Cards**

مختار کو متوفی کے بینک اور دیگر مالیاتی اداروں اور کریڈٹ کارڈ کمپنیوں سے رابطہ کرنا چاہیے تاکہ اگر کوئی کارڈ ہوں تو انہیں منسوخ کیا جائے۔

## **(حکومتی کارڈ اور رجسٹریاں) Government Cards and Registries**

مختار کو کسی بھی ایسی حکومتی ایجنسی سے رابطہ کرنا چاہیے جسے متوفی نے درخواست دی ہو:

Driver's Licence and Accessible Parking Permit

(ڈرائور لائسنس اور قابل رسائی پارکنگ پرمٹ)

(آنٹیریو ہیلتھ کارڈ) Ontario Health Card

(اؤٹ ڈور کارڈ) Outdoors Card

(سروس آنٹیریو) ServiceOntario  
1-866-532-3161  
TTY: 1-800-268-7095  
www.serviceontario.ca

(سوشل انشورنس نمبر) Social Insurance Number  
(سروس کینیڈا) Service Canada  
1-800-206-7218  
www.servicecanada.gc.ca

(کینیڈا کا اور غیر ملکی پاسپورٹ) Canadian and Foreign Passports  
(پاسپورٹ کینیڈا) Passport Canada  
1-800-567-6868  
TTY: 1-866-255-7655  
www.cic.gc.ca/english/passport

(شہریت اور مستقل رہائشی کارڈ) Citizenship and Permanent Resident Cards  
(سٹیزن شپ اینڈ امیگریشن کینیڈا) Citizenship and Immigration Canada  
1-888-242-2100  
TTY: 1-888-576-8502  
www.cic.gc.ca

(انڈین حیثیت) Indian Status  
Aboriginal Affairs and Northern Development Canada  
(ایب آر جنل افیئرز اینڈ ناردرن ڈیولپمنٹ کینیڈا)  
1-800-567-9604  
TTY: 1-866-553-0554  
www.aadnc-aandc.gc.ca

(اسلحہ کا اجازت نامہ) Firearms Licences  
(کینیڈین فائر آرم پروگرام) Canadian Firearms Program  
1-800-731-4000  
www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm

## (گاڑیاں) Vehicles

مختار کو گاڑیوں، کشتیوں، برف کی مشینوں، اے ٹی وی یا ٹریلروں وغیرہ کی فروخت یا ملکیت کی منتقلی اور بیمہ پالیسیوں کی منسوخی یا منتقلی کے معاملات کو بھی دیکھنے کی ضرورت ہو گی۔

www.ontario.ca/smw

## Property (جائیداد)

مختار کو ضرورت پڑ سکتی ہے:

- بنیادی یا ثانوی رہائشوں کے لیے املاک اور جائیداد کی حقیقی ملکیت کی دستاویزات اور جائیداد کے ٹیکسوں کا تعین کرنے کی
- دوسرے پتے پر ڈاک بھیجنے یا کینیڈا کے مقامی ڈاک خانے میں ڈاک رکوانے کی گزارش کی
- متوفی کے بلدیہ کے اندر یوٹیلیٹی کمپنی، کیبل کمپنی، ٹیلیفون کمپنی، بجلی کی کمپنی سے نام تبدیل کروانے یا منسوخ کروانے کے لیے رابطے کی
- اخبار اور میگزین کی حوالگی کے نام کی تبدیلی یا منسوخی کا انتظام کروانے کی۔

## Clubs, Organizations, Services and Professional Associations (کلب، ادارے، خدمات اور پیشہ ورانہ ایسوسی ایشن)

علاوہ ازیں، ذیل کے افراد اور اداروں سے رابطہ کرنے ضرورت ہو سکتی ہے:

- صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور، دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا صحت کی خدمات کی تنظیمیں
- اکثر سفر کرنے والے / خریدار کے کارڈز
- وہ جگہیں جہاں متوفی نے رضا کارانہ کام کیا
- پیشہ ورانہ تنظیمیں جن کا متوفی رکن تھا
- پوسٹ سیکنڈری ادارے جہاں متوفی سابق طالبہ یا طالب علم تھا۔

## For Veterans (سابق فوجیوں کے لیے)

Last Post Fund (آخری مقام کا فنڈ)

اہل سابق فوجیوں کے لیے جنازے اور تدفین کی خدمات بشمول فوجی طرز کی قبر کا نشان انداز دستیاب ہیں۔ یہ فوائد Veterans Affairs Canada (امور سابق فوجی برائے کینیڈا) کی جانب سے Last Post Fund (لاست پوسٹ فنڈ) فراہم کرتا ہے۔

Last Post Fund - Ontario Branch (لاست پوسٹ فنڈ - آنٹیریو برانچ)

1-800-563-2508

www.lastpostfund.ca

# 8- نقل و حمل

## ڈرائیونگ

بزرگ افراد کے لیے حرکت میں رہنا اہم ہے۔ بوڑھے ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ ڈرائیونگ چھوڑ دیں۔ تاہم، بہت سے ڈرائیور اپنی ڈرائیونگ کی عادات رضاکارانہ طور پر چھوڑ دیتے ہیں تاکہ بڑھتی عمر سے جڑی تبدیلیوں کے ساتھ رہ سکیں۔

### *Courses for Mature Drivers (بالغ ڈرائیوروں کے لیے کورسز)*

اگر آپ بڑی عمر کے ڈرائیور ہیں، تو ایسے ڈرائیونگ کورس یا ورکشاپ کے بارے میں سوچیں جو آپ کی عمر سے متعلقہ ڈرائیونگ کے چیلنجز کا مقابلہ کرنے کے لیے نئے طریقے سیکھنے میں مدد کرے۔ نئے طریقہ کار سیکھنے کے علاوہ آپ ڈرائیونگ کے قواعد و ضوابط، ٹکرانے کی عام وجوہات اور بچاؤ کی ترکیب کا جائزہ لے سکتے ہیں۔

55 Alive Driver Refresher Course (55 تک زندہ افراد کے لیے ڈرائیور کا یادداشت تازہ کرنے کا کورس)  
Canada Safety Council  
613-739-1535 ext. 233  
canadasafetycouncil.org

CAA Mature Operators Workshop (بالغ آپریٹروں کی ورکشاپ)  
Canadian Automobile Club (CAA) South Central Ontario  
1-800-268-3750  
www.caasco.com/drivertraining

### *Driver's Licence Renewal (ڈرائیونگ لائسنس کی تجدید)*

آپ اپنے ڈرائیونگ لائسنس کی تجدید Ontario Centres Service (سروس انٹیریو کے مراکز) سے کروا سکتے ہیں۔

ServiceOntario (سروس انٹیریو)  
1-800-267-8097  
TTY: 1-800-268-7095  
www.serviceontario.ca

### *Senior Driver Renewal Program (بزرگ ڈرائیور کے لائسنس کی تجدید کا پروگرام)*

اگر آپ 80 سال یا اس سے زیادہ کی / کے ہیں:

- آپ کو ہر دو سال بعد اپنے لائسنس کی تجدید کروانی ہو گی۔
- آپ کو اپنے لائسنس کی تجدید کے لیے ڈرائیونگ ریکارڈ کا جائزہ کروانے، بصری جانچ کی تکمیل، اور گروپ ایجوکیشن سیشن اور بعد کے کلاس میں ادراکی سکریننگ مشق میں شرکت کرنے کی ضرورت ہو گی۔ کلاس میں ادراکی سکریننگ مشق آپ کی گاڑی چلانے کی قابلیت کی بہتر جانچ میں مدد دے گی۔
- آپ کو لائسنس کی تجدید کے قابل ہونے سے قبل روڈ ٹیسٹ پاس کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، یا آپ کو فالو اپ کرنا اور طبی معلومات جمع کروانی پڑے۔
- بزرگوں کو نئی تجدید کی ضروریات کو مکمل کرنے کے لیے کم از کم 90 منٹ دینے چاہیے۔

Ministry of Transportation (وزارت برائے نقل و حمل)

1-800-396-4233

TTY: 1-800-268-7095

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

## Driver Examination Centres (ڈرائیور کے امتحان کے مراکز)

ڈرائیور کے امتحان کے مراکز، ہر قسم کے لائسنسوں کی کلاسوں کے لیے ڈرائیور امتحان کی تمام خدمات جیسے نظر، تحریری اور روڈ ٹیسٹ فراہم کرتے ہیں۔

DriveTest (ڈرائیو ٹیسٹ)

1-888-570-6110 (automated phone booking line)

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

اگر آپ کا ڈرائیونگ لائسنس نہیں ہے تو آپ Ontario Photo Card (انٹیریو فوٹو کارڈ) کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ شناخت نامے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ براہ مہربانی اس ہدایت نامے کے آخر میں ONTARIO GOVERNMENT IDENTIFICATION (انٹیریو کی حکومت کے شناخت نامے) کا صفحہ ملاحظہ کیجیے۔

## Accessible Parking Permit (قابل رسائی پارکنگ پرمٹ)

اگر آپ قابل رسائی پارکنگ پرمٹ کے لیے اہل ہوتے ہیں تو یہ آپ کو بلا خرچ جاری کیا جائے گا۔ آپ اسے کسی بھی اس گاڑی میں استعمال کر سکتے ہیں جس میں آپ سفر کر رہے ہوں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جب گاڑی جس میں آپ ہیں متعین شدہ قابل رسائی پارکنگ کی جگہ میں کھڑی ہو تو پرمٹ واضح طور پر نمایاں ہو۔ قابل رسائی پارکنگ پرمٹ کے اہل ہونے کے لیے آپ کے اپنی صحت کے ماہر کی طرف سے اس بات کی توثیق ہو کہ آپ کی محدود نقل و حمل ہے اور / یا آپ کو نقل و حمل میں مدد کی ضرورت پڑتی ہے، پھیپھڑوں یا دل کی شدید بیماریوں میں مبتلا ہیں، ساتھ پھرانے والی آکسیجن چاہیے ہوتی ہے یا کمزور نظر ہے۔ آپ مستقل پرمٹ کی درخواست دے سکتے ہیں جو کہ پانچ سال تک کے لیے ہو یا عارضی پرمٹ جو دو سال کے لیے ہو۔



اگر آپ گھر اور گاڑی کی تبدیلی کے پروگرام کے لیے مزید جاننا چاہتے ہیں تو اس ہدایت نامے کا مالی معاملات کا باب ملاحظہ کیجیے۔

## ڈرائیونگ کے متبادل

اگر آپ بالغ ڈرائیور ہیں تو ایسا وقت آسکتا ہے جب آپ کو اپنی ڈرائیونگ محدود کرنے یا ہو سکتا ہے کہ پوری طرح ڈرائیونگ ہی چھوڑ دینے کے بارے میں سوچنا پڑے۔ یہ ایک مشکل فیصلہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی آزادی کھونے اور دوسروں پر بوجہ بننے کا خوف ہو۔ اپنے خدشات کے بارے میں اپنے گھرانے، دوستوں یا اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے سے نہ ڈریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے علاقے میں دستیاب ڈرائیونگ کے متبادل کے بارے میں اچھی طرح آگاہ ہیں۔ آپ اس وقت کے بارے میں پہلے سے ہی منصوبہ بندی کریں جب آپ کو ڈرائیونگ کم اور آخر کار روک دینی پڑے۔

## Warning Signs (انتباہی اشارے)

اشاروں کی شناخت ضروری ہے تاکہ آپ مزید سیف ڈرائیور نہ رہیں۔ ذیل میں مد نظر رکھی جانے والی کچھ چیزیں ہیں:

- کیا آپ سٹئیرنگ وہیل کے پیچھے گھبراتے ہیں؟
- کیا عموماً دوسرے ڈرائیور آپ پر ہارن بجاتے ہیں؟
- کیا آپ کے ایسے متعدد تصادم یا کار کے حادثات ہوئے جس میں معمولی نقصان ہوا ہو؟
- کیا آپ کا خاندان اور دوست احباب آپکی ڈرائیونگ کے بارے میں پریشان رہتے ہیں؟
- کیا آپکے بچے آپ پر اعتبار کرتے ہیں کہ آپ کار ڈرائیو کریں؟
- کیا آپ کے بچے آپ کو اس وقت کار چلانے دیتے ہیں جب آپ کے پوتے، پوتیاں، نواسے، نواسیاں گاڑی میں ہوں؟
- ڈرائیونگ کرتے ہوئے کیا آپ کبھی گم ہوئے یا یہ بھولے کہ آپ کہاں جا رہے تھے؟

## Alternatives (متبادل)

ڈرائیونگ کے کئی متبادل ہیں۔ ذیل میں نظر ثانی کے لیے چند ترجیحات ہیں:

- بسیں، ٹیکسیاں اور عوامی ترسیل کی دیگر اقسام
- آپ کے دوست اور خاندان کے افراد آپکے لیے ڈرائیو کرتے ہیں
- ایسی گاڑی رکھنا جو دوسرے آپ کے لیے چلائیں
- بزرگ افراد کی رہائش اور دیگر گروپوں کی طرف سے بندھے ہوئے اوقات اور مطالبہ پر وین/بس پک اپ

- پری پیڈ ٹیکسی واؤچر
  - چہل قدمی
  - رضا کار ڈرائیور کی خدمات جو شاید آپ کے علاقے میں میسر ہو
- اپنے علاقے میں ان اداروں کو جو بزرگ افراد کے لیے نقل و حمل کی خدمات فراہم کرتے ہیں، کو تلاش کرنے کے لیے 1-1-2 کال کریں یا [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) ملاحظہ کریں۔

## گاڑیوں کی خرید و فروخت

### Used Vehicle Information Package (UVIP) (استعمال شدہ گاڑیوں کے بارے میں معلوماتی پیکج)

آنٹیریو میں ہر سال ایک ملین سے زائد کی استعمال شدہ گاڑیوں کی ملکیت تبدیل ہوتی ہے۔ صارفین کے بہتر باخبر فیصلے کرنے کے لیے، فروخت کنندہ لازماً "استعمال شدہ گاڑیوں کے بارے میں معلوماتی پیکج فراہم کرے۔ یہ پیکج ServiceOntario Driver and Vehicle Licence Issuing Offices (سروس آنٹیریو کی ڈرائیور گاڑی کے لائسنس جاری کرنے والے دفاتر) سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

ServiceOntario (سروس آنٹیریو)  
1-800-387-3445  
[www.ontario.ca/UsedVehicle](http://www.ontario.ca/UsedVehicle)

## عوامی نقل و حمل

کئی علاقے بس سروس اور مخصوص سفری خدمات فراہم کرتے ہیں۔ ان خدمات کے مخصوص ادارے جیسے کہ Wheel-Trans in Toronto (ٹورانٹو میں وہیل ٹرانس)، Para Transpo in Ottawa (اوٹاوا میں پیرا ٹرانسپو) اور Windsor Handi-Transit (ونڈر سر ہینڈی ٹرانزٹ) چھوٹی گاڑیاں استعمال کرتے ہیں جو ان لوگوں کے لیے جو نقل و حمل کے آلات جیسے کہ چیئر یا سکوتر استعمال کرتے ہیں کے لیے لفٹ یا ریمپ سے ایس ہوتی ہیں۔ کچھ علاقے مکمل طور پر قابل رسائی بسوں کا طے شدہ اور غیر طے شدہ دونوں روٹ پر استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنے علاقے میں عوامی نقل و حمل کی خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے 1-1-2 پر کال کریں یا [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) ملاحظہ کریں۔

## Volunteer Drivers (رضا کار ڈرائیور)

ممکن ہے کہ آپ کے علاقے میں رضا کار ڈرائیور کی خدمات ریڈ کراس، آپکے رائل کینیڈین لیجن کی شاخ (Royal Canadian Legion branch) یا اولڈر ایڈلٹ سینٹر (Older Adult Centre) کے ذریعے ہو۔

## GO Transit (گو ٹرانزٹ)

GO Transit (گو ٹرانزٹ) ایک علاقائی سفری خدمت ہے جو گریٹر ٹورانٹو کے علاقے (Greater Toronto Area) اور ہیملٹن (Hamilton) میں ایسے روٹ پر کام کرتی ہے جو گریٹر گولڈن ہارس شو (Greater Golden Horseshoe) کے پار تک پھیلا ہے۔ GO Transit (گو ٹرانزٹ) کے کرائے طے کردہ فاصلے کے حساب سے مختلف ہوتے ہیں۔ 65 سال یا اس سے زائد عمر کے لوگ عمومی کرائے کے نصف پر سفر کر سکتے ہیں۔ بزرگ افراد کے لیے سنگل رائیڈ ٹکٹ اور ڈے پاس بھی دستیاب ہیں۔ زیادہ تر (GO) گو کے سٹیشن ان مسافروں کے لیے قابل رسائی ہیں جو نقل و حمل کے آلات یا بغیر سیڑھی کی رسائی کا استعمال کرتے ہیں۔

1-888-GETONGO (438-6646)

TTY: 1-800-387-3652

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

## سابق فوجیوں کے لیے

### Veteran Graphic Licence Plate (ویٹرن گرافک لائسنس پلیٹ)

یہ لائسنس پلیٹ ان اہل سابق فوجیوں کو فراہم کی جاتی ہے جن کی خدمات (Royal Canadian Legion) رائل کینیڈین لیجن کی سند یافتہ ہوں۔ سابق فوجیوں کے لیے پلیٹ کی اہلیت کی تصدیق حاصل کرنے کے لیے سروس انٹیریو سینٹر جائیں یا [www.ontario.ca/customplates](http://www.ontario.ca/customplates) پر ملاحظہ کریں۔

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command

(رائل کینیڈین لیجن - آنٹیریو کی صوبائی کمان)

905-841-7999

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

# 9- اہم رابطے

## حکومت برائے انٹیریو

Seniors' INFOLine (سینیزز انفو لائن)

1-888-910-1999

TTY: 1-800-387-5559

حکومت انٹیریو کے پروگراموں اور خدمات کے بارے میں مزید جاننے یا اشاعت کے لیے درخواست دینے کے لیے سینیزز انفو لائن سے رابطہ کریں۔

ServiceOntario (سروس انٹیریو)

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

www.serviceontario.ca

سروس انٹیریو، حکومت انٹیریو کی وسیع اقسام کی معلومات ایک ہی مقام پر فراہم کرتا ہے، آپ آن لائن، ٹیلیفون کے ذریعے یا ذاتی طور پر سروس انٹیریو سینٹر جا کر اس معلومات تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

ServiceOntario Publications (سروس انٹیریو پبلیکیشنز)

1-800-668-9938

TTY: 1-800-268-7095

www.ontario.ca/publications

حکومت انٹیریو کی اشاعت کا آرڈر دینے کے لیے سروس انٹیریو پبلیکیشنز سے رابطہ کریں۔

Community Care Access Centre (CCAC) (علاقائی دیکھ بھال تک رسائی کا مرکز)

310-CCAC (310-2222)

www.healthcareathome.ca

اپنے علاقے میں میسر نگہداشت کی گھریلو اور علاقائی ترجیحات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے اس مرکز سے رابطہ کریں۔

Telehealth Ontario (ٹیلی ہیلتھ انٹیریو)

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

رازداری پر مبنی تجاویز اور عام صحت کی معلومات کے لیے ٹیلی ہیلتھ انٹیریو کو کال کریں۔ یہ خدمت دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے سات دن متعدد زبانوں میں میسر ہے۔

Victim Support Line (وکٹم سپورٹ لائن)

1-888-579-2888

www.ontario.ca/bfbj

وکتھ سپورٹ لائن صوبے بھر میں کئی لسانی، ٹول فری معلوماتی لائن ہے جو جرم کے شکار لوگوں کو کئی اقسام کی خدمات فراہم کر رہی ہے۔

Emergency Management Ontario (ایمرجنسی مینجمنٹ آئنٹیرویو)

1-888-795-7635

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

ایمرجنسی کی منصوبہ بندی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ایمرجنسی مینجمنٹ آئنٹیرویو سے رابطہ کریں۔

Office of the Public Guardian and Trustee (عوامی سرپرست اور متولی کا دفتر)

1-800-366-0335

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

یہ دفتر کچھ نجی افراد اور املاک کے قانونی، ذاتی اور مالی فوائد کی حفاظت کرتا ہے۔

Ombudsman Ontario (اومبڈمین آئنٹیرویو)

1-800-263-1830

TTY: 1-866-411-4211

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

آئنٹیرویو کا اومبڈمین عوام سے صوبائی حکومت کی خدمات کی شکایات وصول کرتا ہے اور جب بھی ممکن ہو انہیں حل کرتا ہے۔

## حکومت کینیڈا

Service Canada (سروس کینیڈا)

1-800-0-Canada

(1-800-622-6232)

TTY: 1-800-926-9105

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

Pension Programs – Service Canada (پینشن کے پروگرام – سروس کینیڈا)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

وفاقی حکومت کے پیش کردہ پروگراموں اور خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے سروس کینیڈا سے رابطہ کریں۔

## مقامی حکومت

211 Ontario

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

اپنے علاقے میں علاقائی اور سماجی خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے 1-1-2 کو کال کریں۔ یہ خدمات مفت، رازداری کے ساتھ اور دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے سات دن 150 سے زائد زبانوں میں فراہم کی جاتی ہیں۔

Association of Municipalities of Ontario (AMO) (آنٹیریو کے بلدیات کی ایسو سی ایشن)  
www.yourlocalgovernment.com

اپنے علاقے میں میسر بلدیہ کی خدمات اور پروگراموں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آنٹیریو کے بلدیات کی ایسو سی ایشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کیجیے جس میں بزرگ افراد کے لیے خدمات، صحت اور فلاح و بہبود کے پروگرام، رہائش کی خدمات، تفریح، عوامی صحت اور سماجی معاونت شامل ہیں۔

## علاقائی تحفظ

ناگہانی صورتحال میں جب پولیس، آگ یا ایمبیولنس کی مدد کی ضرورت ہو تو 1-1-9 پر کال کریں۔

Crime Stoppers (جرم کی روک تھام کرنے والے)  
1-800-222-TIPS (8477)  
www.canadiancrimestoppers.org

گنہگار جرم یا ممکنہ جرم کے بارے میں معلومات کی رپورٹ کے لیے انہیں کال کریں۔

The Canadian Anti-Fraud Call Centre (کینیڈا کا انسداد فریب کا کال سینٹر)  
1-888-495-8501  
www.antifraudcentre.ca

دھوکہ دہی کی رپورٹ کرنے یا دھوکہ دہی کی روک تھام کے بارے میں مزید جاننے کے لیے اس سینٹر کو کال کریں۔

# 10- آنٹیرویو کی حکومتی شناخت

آنٹیرویو کی حکومتی شناخت کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے:

سروس آنٹیرویو

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

www.serviceontario.ca

## Ontario Photo Card (آنٹیرویو فوٹو کارڈ)

یہ والٹ سائز کا کارڈ ان آنٹیرویو کے باشندوں کو حکومت کی جاری شدہ شناخت فراہم کرتا ہے جن کے پاس ڈرائیونگ لائسنس نہیں ہوتا، تاکہ ان کے لیے سفر، بینک اکاؤنٹ کھولنے اور دیگر ایسی چیزیں جن کے لیے سرکاری شناخت کی ضرورت ہو، کو آسان بنائے۔ آنٹیرویو فوٹو کارڈ کی درخواست کے لیے آپ کو آنٹیرویو کا ڈرائیونگ نا کرنے والا، 16 سال یا اس سے زائد عمر کا باشندہ ہونا چاہیے۔ یہ کارڈ پانچ سال کے لیے جائز ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی [www.ontario.ca/photocard](http://www.ontario.ca/photocard) ملاحظہ کیجیے۔

## Driver's Licence (ڈرائیور لائسنس)

آنٹیرویو کا ڈرائیور لائسنس آپ کا ثبوت ہے کہ آپ موٹر گاڑی چلانے کے مجاز ہیں۔ آپ جب بھی گاڑی چلائیں تو اسے لازماً اپنے ساتھ رکھیں۔ اس والٹ سائز کے کارڈ پر آپ کی ڈیجیٹائزڈ تصویر اور دستخط ہوتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے براہ مہربانی [www.ontario.ca/driving-and-roads/drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/drivers-licence) ملاحظہ کیجیے۔

## Enhanced Driver's Licence (اضافی خصوصیت کا حامل ڈرائیور لائسنس)

جب آپ کینیڈا اور یونائیٹڈ سٹیٹس کے درمیان زمینی یا بحری سفر کرتے ہیں تو اضافہ اضافی خصوصیت کا حامل ڈرائیور لائسنس سفری دستاویز کا کام کرتا ہے۔ یہ یونائیٹڈ سٹیٹس میں ہوائی راستے کے ذریعے داخل ہونے کے لیے استعمال نہیں کیا جا سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے براہ مہربانی [www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence](http://www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence) ملاحظہ کیجیے۔

## Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card (آنٹیرویو کے صحت کے بیمے کے منصوبے کا ہیلتھ کارڈ)

آنٹیرویو کے رہائشیوں کے پاس جائز آنٹیرویو ہیلتھ کارڈ ضرور ہونا چاہیے تاکہ وہ یہ بتا سکیں کہ وہ او ایچ آئی پی کی طرف سے ادائیگی شدہ صحت کی نگہداشت کی خدمات کے مستحق ہیں۔ بیمہ شدہ صحت کی خدمات تک رسائی کے لیے یا تو فوٹو ہیلتھ کارڈ یا سرخ اور سفید کارڈ قابل تسلیم ہے بہ شرط کارڈ جائز ہے اور آپ کا اپنا ہے۔ اپنا کارڈ نہ تو کسی کو دکھائیں اور نہ ہی اپنا ہیلتھ کارڈ نمبر کسی کو دیں سوائے اس صحت کی نگہداشت کرنے والے کے جب آپ کو خدمات حاصل ہوں یا (Ministry of Health and Long-Term Care) وزارت صحت اور طویل مدتی نگہداشت کو۔

مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی [www.ontario.ca/healthcard](http://www.ontario.ca/healthcard) ملاحظہ کیجیے۔

حکومتی شناخت کی عام معلومات کے لیے:

ServiceOntario (سروس آنٹیریو)

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

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

## اپنے پتہ کی تبدیلی کے لیے

Ontario's online integrated address change (آنٹیریو آن لائن انٹیگریٹڈ ایڈریس چینج) حکومت کو آپ کے پتے کی تبدیلی کے بارے میں مطلع کرنے کا تیز رفتار اور آسان طریقہ ہے۔ معلومات کا اندراج صرف ایک بار کرنا پڑتا ہے اور آپ یہ انتخاب کر سکتے ہیں کہ کس وزارت کو اطلاع دینی ہے۔ اس میں آپ کا ڈرائیور لائسنس یا گاڑی کی رجسٹریشن، ہیلتھ کارڈ یا آؤٹ ڈور کارڈ شامل ہے۔ براہ مہربانی اپنی منتقلی سے پہلے اپنا پتہ تبدیل نہ کیجیے۔

اس خدمت تک آن لائن رسائی کے لیے براہ مہربانی ملاحظہ کیجیے  
[www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address](http://www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address).



# 11 INDEX

9-1-1

65

## A

Aboriginal Artists in Schools (سکولوں میں اصلی النسل قدیم آرٹسٹ)	12
Accessible Parking Permit (قابل رسائی پارکنگ پرمٹ)	80
Adult Day Programs (یوم بالغان کے پروگرام)	43
Adult Lifestyle Communities (بالغان کی طرز زندگی والے علاقے)	50
Advance Care Planning (نگہداشت کی پیشگی منصوبہ بندی)	71
Advocacy Centre for the Elderly (ACE) (بزرگ افراد کے لیے مرکز برائے وکالت)	68
Alternatives to Driving (ڈرائیونگ کے متبادل)	81
Annual Events (سالانہ واقعات)	69
Ambulance Services (خدمات برائے ایمبولنس)	37
ARCH Disability Law Centre (قانونی مرکز برائے معذور افراد)	68
Assisted Living Program for Aboriginals (اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں) (کا امدادی پروگرام برائے زندگی)	55
Awards Honoring Seniors (بزرگ افراد کی عزت افزائی کا ایوارڈ)	10

## B

Benevolent Funds (بینولنٹ فنڈ)	26
Bone Mineral Density Testing (ہڈیوں میں معدنیات کے گاڑھے پن کا معائنہ)	30
Bureau of Pensions Advocates (پینشن کے وکلاء کا بیورو)	25

## C

Canada Pension Plan (CPP) Retirement Pension (سی پی پی) (کینیڈا پینشن پلان (ریٹائرمنٹ پلان)	22
Disability Benefits (وظائف برائے معزوری)	22
Survivor Benefits (وظائف برائے پسماندگان)	22
International Benefits (بین القوامی وظائف)	23
Pension Sharing (پینشن بانٹنا)	23
Canadian Anti-Fraud Centre (کینیڈا کا انسداد فریب کا مرکز)	64
Canadian Mental Health Association (CMHA), Ontario (کینیڈا کی ایسوسی ایشن (ایشن برائے زہنی صحت، انٹیریو)	39
Canadian Snowbird Association (کینیڈین سنو برڈ ایسوسی ایشن)	4
Caregiver Support Services (نگہداشت فراہم کنندہ کی معاونتی خدمات)	43
Centre for Addiction and Mental Health (نشے کی عادت اور زہنی صحت کا مرکز)	39
Client Intervention and Assistance Services (موکل کی) (مداخلت اور معاونت کی خدمات)	44

Colon Cancer Check (بڑی آنت کے سرطان کا معائنہ)	29
Community Care Access Centre (CCAC) (نگہداشت تک رسائی کا علاقائی مرکز)	27
Community Homelessness Prevention Initiative (بے گھری کی روک تھام کے علاقائی ابتدائی قدم)	53
Community Legal Education Ontario (CLEO) (آنٹیریو کی علاقائی قانونی تعلیم)	68
Community Volunteer Income Tax Program (کا آمدنی کے ٹیکس کا رضاکارانہ پروگرام)	19
Compassionate Care Benefit Program (بمردانہ دیکھ بھال کے فائدے کا پروگرام)	16
Complex Continuing Care (جاری پیچیدہ دیکھ بھال)	45
Computer Training (کمپوٹر کی تربیت)	7
Congratulatory Messages (مبارک باد کے پیغامات)	8
Connex Ontario (کونکس آنٹیریو)	39
Consumer Protection Ontario (آنٹیریو کا تحفظ برائے صارفین)	64
Continuing and Distance Education (جاری اور فاصلاتی تعلیم)	7
Contracts (معاهدے)	61
Co-operative Housing (رہائش برائے امداد باہمی)	53
Courses for Mature Drivers (بالغ ڈرائیوروں کے لیے کورسز)	79

## D

Death Out of Country (بیرون ملک وفات)	74
Death Registration and Certificate (وفات کا اندراج اور سرٹیفیکیٹ)	74
Diabetes (ذیابیطس)	29
Diabetic Testing Agents (ذیابیطس کے معائنے کے ایجنٹ)	35
Dietitians of Canada (کینیڈا کے ماہرین غذائیات)	42
Disability Pensions and Awards (بیمش برائے معزوری اور معاوضے)	25
Door to Door Sales people (گھر گھر بکری کرنے والے افراد)	61
Driver Examination Centres (ڈرائیور کے امتحان کے مراکز)	80
Driver's Licence (ڈرائیور لائسنس)	87
Driver's Licence Renewal (ڈرائیورنگ لائسنس کی تجدید)	79

## E

Eating Well with Canada's Food Guide (کینیڈا کی فوڈ گائیڈ کے ساتھ بہتر کھانا)	42
EatRight Ontario (صحیح خوراک کھائیں برائے آنٹیریو)	41
Elder Abuse (بڑوں کے ساتھ زیادتی)	65
Elder Abuse Ontario (بڑوں کے ساتھ زیادتی برائے آنٹیریو)	66
Elder and Youth Legacy Program (بوڑھوں اور نوجوانوں کا موروثی پروگرام)	12
Emergency Preparedness (ایمرجنسی پریپیئرڈنس)	65
Emergency Response Service (ایمرجنسی رسپانس سروس)	44
Employment Insurance (EI) Benefits (بیمہ برائے روزگار کے وظائف)	23
Employment Ontario (روزگار برائے آنٹیریو)	5
Employment Standards Act (ESA) (قانون برائے معیار روزگار)	6

Enhanced Driver's Licence (اضافی خصوصیت کا حامل ڈرائیور لائسنس) 87

## F

Family Councils (فیملی کونسلیں)	60
Family Medical Leave (خاندان کے لیے طبی رخصت)	16
Filing Your Tax Return (ٹیکس کی تشخیص کے لیے آمدنی کا گوشوارہ جمع کروانا)	18
Finding a Health Care Provider (صحت کی نگہداشت کرنے والے کی تلاش)	28
Fire Safety (آگ سے بچاؤ)	66
Fishing and Hunting (ماہی گیری اور شکار بازی)	3
Foot Care Services (پاؤں کی دیکھ بھال کی خدمات)	44
Foreign Trained Professionals (بیرون ملک تربیت یافتہ پیشہ ور)	6
Frauds and Scams (دھوکہ اور فریب)	63
Friendly Visiting Services (دوستانہ ملاقات کی خدمات)	44

## G

GO Transit (گو ٹرانزٹ)	82
Guaranteed Annual Income System (ضمانت شدہ سالانہ آمدنی کا نظام)	21

## H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (ایچ آئی وی اور ایڈز کے قانونی کلینک)	69
Healthy Homes Renovation Tax Credit (صحت مند گھر کے لیے تعمیر نو کا ٹیکس کریڈٹ)	48
HIV Treatment (ایچ آئی وی) کا علاج)	31
Home and Vehicle Modification Program (گھر اور گاڑی کی مرمت کا پروگرام)	25
Home Help Referral Services (گھر پر مدد بھجوانے کی خدمت)	44
Home Maintenance and Repair Services (گھر کی دیکھ بھال اور مرمت کی خدمات)	44
Home Renovations/Condos/Moving (گھر کی درستگی، کونڈو، تبدیلی)	61

## I

Identity Theft (شناخت کی چوری)	61
Immunizations (حفاظتی ٹیکے)	31
Independent Learning Centre (انڈیپینڈنٹ لرننگ سینٹر)	7
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (ہسپتال میں رہائشی اور غیر رہائشی مریضوں کی خدمات)	38
Inspections of Long Term Care Homes (معائنہ جات) (برائے طویل مدتی نگہداشت کے گھر)	58
Investment in Affordable Housing for Ontario (آنٹیریو میں قابل استطاعت) (رہائش کی ترجیحات)	52

## L

Landlord and Tenant Board (بورڈ برائے مالک مکان اور کرائے دار)	54
Last Post Fund (لاست پوسٹ فنڈ)	78
Law Society Referral Service (لاء سوسائٹی کی حوالہ جاتی خدمات)	68
Learning About Taxes Course (ٹیکسوں کے بارے میں جاننا)	19
Learning English or French (انگریزی یا فرانسیسی زبان)	11
Legal Aid Ontario (قانونی امداد برائے آنٹیریو)	67
Life Lease Housing (زندگی بھر کے اجارے پر مبنی رہائش)	51
Lifelong Learning Plan (زندگی بھر کی تعلیم و تربیت کا منصوبہ)	24
Long-Term Care Home Reports (طویل مدتی نگہداشت کے گھروں کی رپورٹیں)	59

## M

Meal Services (کھانے کی خدمات)	45
MedsCheck (طبی معائنہ)	34
Meeting Your Legal Needs (اپنی قانونی ضروریات پوری کرنا)	67
Military-Style Grave Markers (فوجی طرز کا قبر کا نشان انداز)	78

## N

National Aboriginal Diabetes Program (اصلی النسل قدیم بزرگ باشندوں کی) (ذیابیطس کا پروگرام)	46
Newcomer Settlement Program (نوواردوں کی آباد کاری کا پروگرام)	11
Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit (فرسٹ نیشنز) (اور ان یونٹ کے لیے صحت کے غیر بیمہ شدہ فوائد)	46

## O

Office of the French Language Services Commissioner (فرانسیسی زبان) (میں خدمات کے کمشنر کا دفتر)	69
Office of the Public Guardian and Trustee (دفتر برائے عوامی سرپرست اور متولی)	69
Old Age Security (OAS) Pension (بڑھاپے کے تحفظ کے لیے پینشن کا پروگرام)	21
Allowance and Allowance for the Survivor (وظیفہ اور پسماندگان کے لیے وظیفہ)	21
Guaranteed Income Supplement (ضمانت شدہ اضافہ برائے آمدنی)	21
Older Adult Centres (بڑی عمر کے بالغان کے مراکز)	1
Ontario Association of Residents' Councils (آنٹیریو کے رہائشیوں کی کونسل کی انجمن)	59
Ontario Health Card (آنٹیریو ہیلتھ کارڈ)	32
Ontario Human Rights Code (آنٹیریو کا ضابطہ برائے انسانی حقوق)	69
Ontario Immigration Portal (آنٹیریو کا نقل مکانی کا پورٹل)	11
Ontario Job Bank (آنٹیریو جاب بینک)	6
Ontario Parks (آنٹیریو کے پارک)	2
Ontario Renovates (آنٹیریو رینویٹ)	49

Ontario Senior Games (آنٹیریو کے بزرگوں کے کھیل)	2
Ontario Skills Passport (آنٹیریو سکلز پاسپورٹ)	6
Ontario Volunteer Centre Network (آنٹیریو کے رضاکاروں کے مرکز کا نیٹ ورک)	8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (آنٹیریو ورک انفو نیٹ)	6
Ontario Works (آنٹیریو ورکس)	24
Organ and Tissue Donation (عضو یا خلیے کا عطیہ)	72

## P

Palliative Care (آرام پہنچانے والی نگہداشت)	45
Pensions and Benefits (پینشن اور دیگر وظائف)	74
Personal Emergency Leave (ذاتی ہنگامی صورتحال میں رخصت)	17
Phishing (فشننگ)	62
Power of Attorney (مختار نامہ)	70
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (کم آمدنی والے بزرگ افراد اور کم آمدنی والے معزور افراد کے ٹیکس)	49
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (کم آمدنی والے بزرگ افراد اور کم آمدنی والے معزور افراد کے لیے صوبائی ٹیکس برائے اراضی کی تاخیر کا پروگرام)	50
Provincial Tax Credits and Benefits (صوبائی ٹیکس کریڈٹ اور بینیفٹ)	19
Public Health Units (صحت عامہ کے یونٹ)	28
Public Libraries (عوامی لائبریریاں)	1

## R

Rainbow Health Ontario (رینبو ہیلتھ آنٹیریو)	47
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (رٹائرمنٹ کا اندراج شدہ بچت کا منصوبہ اور رٹائرمنٹ کی)	24
(اندراج شدہ آمدنی کی رقم)	
Rent-Geared-To-Income Housing (کرایہ بمطابق آمدن کی رہائش)	53
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (رہائشی بحالی)	54
(کا امدادی پروگرام برائے محفوظ مستقبل)	
Residential Tenancies Act, 2006 (ریزیڈنٹیل ٹینینسی ایکٹ 2006)	54
Residents' Rights (رہائشیوں کے حقوق)	58
Retirement Abroad (بیرون ملک ملازمت سے فراغت)	4
Retirement Homes (ریٹائرمنٹ ہومز)	51
Royal Canadian Legion (رائل کینیڈین لیجن)	13

## S

Scams and Frauds (دھوکہ اور فریب)	62
Security Checks or Reassurance Services (تحفظاتی جائزہ یا خود اعتمادی)	45
(کی بحالی کی خدمات)	

Senior and/or Disabled Property Tax Relief (بزرگ افراد اور / یا معزوروں کے ٹیکس برائے املاک میں چھوٹ)	49
Senior Driver Renewal Program (بزرگ افراد ڈرائیور کے لائسنس کی تجدید کا پروگرام)	79
Senior Pride Network (بزرگ افراد کی تمکنت کا نیٹ ورک)	13
Settlement.Org (سیٹلمنٹ.آرگ)	11
Short-Stay Accommodation (قلیل مدتی رہائش)	57
Smoking Cessation (سگریٹ نوشی کا خاتمہ)	40
Social or Recreational Services (سماجی اور تفریحی خدمات)	45
Soldiers' Aid Commission of Ontario (آئٹیریو کا سپاہیوں کا امدادی کمیشن)	26
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (بڑھاپے سے تعلق رکھنے والے زہنی صحت کے روابط کے مخصوص علاقائی پروگرام)	38
Substance Abuse and Treatment (سبسٹینس ایبوز اینڈ ٹریٹمنٹ)	46
Supportive Housing (معاونتی رہائش)	52

## T

Tax-Free Savings Account (TFSA) (ٹیکس فری بچت اکاؤنٹ)	24
Telehealth Ontario (ٹیلی ہیلتھ آئٹیریو)	27
The 519 Church Street Community Centre (519 چرچ سٹریٹ کا علاقائی مرکز)	12
The Memory Project (پراجیکٹ برائے یادگار)	13
Third Age Network (تھرڈ ایج نیٹ ورک)	7
Transportation Services (بار برداری کی خدمات)	45
Travelling in Ontario (آئٹیریو میں سفر)	3
Travelling outside Ontario or Canada (آئٹیریو یا کینیڈا سے باہر سفر)	3

## U

Used Vehicle Information Package (UVIP) (استعمال شدہ گاڑیوں کے بارے میں معلوماتی پیکج)	82
--	----

## V

Veteran Graphic Licence Plate (ویٹرن گرافک لائسنس پلیٹ)	83
Veterans Independence Program (سابق فوجیوں کی خود مختاری کا پروگرام)	47
Volunteer Canada (رضا کار برائے کینیڈا)	8
Volunteer Drivers (رضا کار ڈرائیور)	82

## W

War Veterans Allowance (سابق جنگی فوجیوں کا وظیفہ)	25
Wills and Estates (وصیتیں اور املاک)	73