

## ਚੇਤਾਵਨੀ Reminders

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਤ ਦਿਨ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਨੂੰ 236-332-6136 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕ ਵਿਚ ਲਿਆਓ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਤੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਰਾਈਡ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਐਬਸਫੋਰਡ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ 604-855-0080
- ਇਸ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਿਰਾਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



Translink. Used with permission.

## ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਥਾਨ

### Day program locations

- ਈਮੈਨੂਅਲ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਚਰਚ  
3471 ਕਲੀਅਰਬਰੁੱਕ ਰੋਡ
- ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ  
33094 ਸਾਊਥ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੇ

## ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

### Important phone numbers

(ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਫੋਗਰਾਮ  
236-332-6136
- ਆਰਚਵੇ ਆਉਟਰੀਚ ਫੈਸਿਲਿਟੇਟਰ  
236-380-0556
- ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ  
1-855-412-2121



ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬੌਬੀ ਬਿਨੰਗ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ। ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।

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

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #267164 (February 2023)  
For more copies: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

Punjabi

## ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

South Asian  
Day Program  
for Older Adults

ਐਬਸਫੋਰਡ



ਈਮੈਨੂਅਲ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਚਰਚ



ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ



## ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀ ਹੈ?

### What is this program?

ਇਹ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ:

- ਜੋ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸਾਡਾ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ)

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਮੈਂ ਕਿਸ ਕਿਸ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

### Who can I expect to be involved?

- ਤੁਸੀਂ ਆਪ, ਭਾਵ ਕਲਾਇੰਟ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਹਾਇਕ
- ਨਰਸ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਥੈਰਪਿਸਟ
- ਆਊਟਰੀਚ ਫੈਸਿਲਿਟੇਟਰ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਨ ਹੈਲਥ ਦੇ ਕਲਾਇੰਟ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

## ਮੈਂ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

### What can I expect to happen at the day program?

ਸਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ, ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ
- ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨੀਆਂ/ਸੁਣਾਉਣੀਆਂ
- ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਮੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਬਿੰਗੇ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ
- ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਬੇਕਿੰਗ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਸਿੱਖਣੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ
- ਵਰਜਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ  
(ਕੇਅਰਫਿਟ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਇੰਸਟ੍ਰੁਕਟਰ ਦੁਆਰਾ)
- ਯੋਗਾ
- ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ



ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਸਨੈਕਸ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਮੈਂ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਆਂ?

### How do I apply for the day program?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਮੈਂਬਰ/ਗਾਹਕ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦੇ ਮੈਂਬਰ/ਗਾਹਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤਿਆਂ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ:

- ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਛੋਨ ਕਰੋ 236-380-0556
- ਸਾਡੀ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਛੋਨ ਕਰੋ: 1-855-412-2121

## ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### What do I need to know about the day program?

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰ ਕੇ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੋਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।