

راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا



پیام فرمانداری بریتیش کلمبیا

با رشد روزافزون جمعیت بریتیش کلمبیا و افزایش سن افراد، لازم است کوشیده شود تا سلامت و استقلال افراد سالمند به نحو احسن حفظ شود. همه می دانیم که سالمندان تمایل دارند در خانه و اجتماع خود باقی عمر خود را سپری کنند و بدین منظور به خدمات و پشتیبانی های مناسب نیاز دارند. فرمانداری بریتیش کلمبیا خود را متعهد به حفظ و ترویج دوره سالمندی سالم و فعال، و ارایه اطلاعات و منابع مربوط به خدماتی می داند که سالمندان و خانواده ها یا مراقبین آنها، به منظور اتخاذ تصمیمات صحیح در رابطه با سلامت، مراقبت، و بهزیستی عمومی آنها بدان نیازمندند.

راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا از نمونه های بارز این تعهد است. در عین اینکه هر روزه تعداد روزافزونی از سالمندان به منابع آنلاین دسترسی می یابند، بسیاری از سالمندان به ما اطلاع می دهند ترجیح می دهند اطلاعاتی را دریافت کنند که بتوانند نزد خود نگهداری نمایند. در راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا ما حجم وسیعی از اطلاعات مفید موجود را به صورت چاپی و آنلاین به زبان های چینی، انگلیسی، فرانسوی، و پنجابی تهیه کرده ایم تا تمام سالمندان بریتیش کلمبیا بتوانند به آن دسترسی داشته باشند. علاوه بر این، فرمانداری در سال 2014 به منظور تطبیق راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا (BC Seniors' Guide) با یک راهنمای سالمندان جدید برای سالخوردگان جمعیت بومیان نخستین و بومیان اصل، با سازمان بهداشت بومیان نخستین (First Nations Health Authority) وارد همکاری گردید. نسخه های آنلاین راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا (BC Seniors' Guide) و راهنمای سالخوردگان بریتیش کلمبیا (BC Elders' Guide) را در آدرس www.gov.bc.ca/seniorsguide مشاهده نمایید.

در این راهنما اطلاعات و منابع مربوط به مزایا، زندگی سالم، خدمات بهداشتی و درمانی، اسکان، ایاب و ذهاب، امنیت شخصی، امور مالی، و سایر خدمات را می توانید بیابید. علاوه بر این، در انتهای این راهنما یک دفترچه راهنما بر اساس حروف الفبا قرار داشته و در هر بخش سوالاتی قرار دارد که به منظور حفظ سلامتی و استقلال خود با افزایش سن باید آنها را مد نظر قرار دهید. امیدواریم راهنمای سالمندان BC در یافتن آنچه می خواهید، برای شما مفید باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد پشتیبانی های فرمانداری از سالمندان به وبسایت سالمندان بریتیش کلمبیا به آدرس www.SeniorsBC.ca مراجعه نمایید.

ویراست 11 راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا در سال 2015 به چاپ رسیده است. امکان تغییر اطلاعات از زمان چاپ وجود دارد. جهت دریافت بروز رسانی های دوره ای و همینطور نسخه های ترجمه شده به زبان های چینی، فرانسوی، و پنجابی به آدرس www.gov.bc.ca/seniorsguide مراجعه نمایید.

راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا

i	پیام فرمانداری بریتیش کلمبیا
1	آشنایان نزدیک
7	مزایای شما (Your Benefits)
11	سبک زندگی شما (Your Lifestyle)
14	زندگی سالم و سلامت (HEALTHY LIVING AND WELLNESS)
14	SeniorsBC.ca
14	خانواده سالم (Healthy Families) BC
15	خط فعالیت جسمی (Physical Activity Line)
15	پارک های اجتماعی سالمندان BC (BC Seniors' Community Parks)
15	DVD حرکت به سمت زندگی (Move for life)
16	تغذیه سالم برای سالمندان (Healthy Eating for Seniors)
	سازمان سلامت بومیان نخستین (First Nations Health Authority) -
17	تغذیه سالم و انجام فعالیت
17	سلامت مغزی برای سالمندان (Brain Health for Seniors)
18	کارگاه های ترویج سلامت (Health Promotion Workshops)
18	برای ترک دخانیات هرگز دیر نیست (It's Never Too Late to Quit Smoking)
19	مصرف الکل و بالا رفتن سن (Alcohol and Aging): حقایق را بدانیم
20	پیشگیری از افتادن (Fall Prevention)
20	انجمن آسیب های مغزی بریتیش کلمبیا (BC Brain Injury Association)
21	وبسایت طرح دسترسی فرمانداری بریتیش کلمبیا
21	جوامع و خانواده های سالم (HEALTHY COMMUNITIES AND FAMILIES)
21	بریتیش کلمبیا همگام با تمام سنین (Age-friendly BC)
	پشتیبانی غیرپزشکی در منزل (Non-Medical Home Support):
22	بهتر در خانه (Better at Home)
22	انجمن جوامع سالم (BC Healthy Communities Society)
22	خانواده های سالم جوامع BC (Healthy Families BC Communities)
22	خدمات BC
23	طرح ایاب و زهاب سالمندان (Elders Transportation Program)
24	WelcomeBC.ca

24	خدمات مهاجرین (Immigrant Services)
25	تماس با کشورهای خارجی (Foreign Country Contacts)
25	اجداد متولی نوادگان (GRANDPARENTS RAISING GRANDCHILDREN)
	خط پشتیبانی اجداد متولی نوادگان
25	(Grandparents Raising Grandchildren Support Line)
26	طرح یارانه مراقبت از فرزند (Child Care Subsidy Program)
26	داوطلب شدن (VOLUNTEERING)
27	داوطلب BC
27	داوطلب کانادا
27	استخدام (EMPLOYMENT)
27	WorkBC.ca - کارگران بالغ (WorkBC.ca – Mature Workers)
28	دستور العمل هدفمند برای کارگران سالمند (Targeted Initiative for Older Workers)
28	آموزش (EDUCATION)
28	شهریه آموزش عالی (Post-secondary Tuition)
29	آموزش زبان انگلیسی (English Language Training)
29	تفریح و فرهنگ (RECREATION AND CULTURE)
29	55+ بازی BC (BC Games 55+)
	مجوز شکار و ماهیگیری (با قلاب) برای سالمندان
29	(Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors)
	پارک های بریتیش کلمبیا - تخفیف هزینه اردوگاهی
30	(BC Parks - Campsite Fee Discount)
31	موزه سلطنتی BC (Royal BC Museum)
33	سلامت شما (Your Health)
	نظام مراقبت سلامت بریتیش کلمبیا
36	(BRITISH COLUMBIA'S HEALTHCARE SYSTEM)
	مراجع بهداشتی و درمانی در بریتیش کلمبیا
36	(HEALTH AUTHORITIES IN BRITISH COLUMBIA)
36	Fraser Health
37	Interior Health
37	Island Health
37	Northern Health
37	Vancouver Coastal Health
38	حوزه خدمات سلامت استان PHSA (PHSA-Provincial Health Services Authority)

38	مرجع سلامت بومیان نخستین (FNHA-First Nations Health Authority) FNHA
38	HEALTHLINK BC
38	HealthLink BC 8-1-1
39	آیا وضعیت اورژانسی است؟
39	HealthLinkBC.ca
39	کتابچه راهنمای سلامت بریتیش کلمبیا (BC HealthGuide Handbook)
39	نرم افزار مکان یاب خدمات سلامت (BC Health Services Locator App)
	طرح خدمات درمانی (MSP) بریتیش کلمبیا
40	(MEDICAL SERVICES PLAN (MSP) OF BRITISH COLUMBIA)
40	مساعدت عادی حق بیمه (Regular Premium Assistance)
41	مساعدت موقت حق بیمه (Temporary Premium Assistance)
41	مزایای درمانی (Medical Benefits)
41	مزایای مکمل (Supplementary Benefits)
42	بیمه سلامت BC (Health Insurance BC) چه ارگانیست؟
42	کارت خدمات BC (BC Services Card)
43	صرفا خدمات درمانی
43	دندانپزشکی (Dental Care)
43	ایاب و ذهاب به نوبت پزشکی (TRAVEL TO MEDICAL APPOINTMENTS)
44	طرح همیاری ایاب و ذهاب (Travel Assistance Program)
44	ارتباطات سلامت (Health Connections)
45	بیمه دارویی (PHARMACARE)
46	طرح بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare)
46	ثبت نام بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare)
46	چه مواردی تحت پوشش قرار دارد؟
47	کمک افزایش یافته (Increased Assistance)
47	امکان پرداخت از طریق کسورات ماهانه (Monthly Deductible Payment Option)
47	جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح های بیمه دارویی (PharmaCare)
48	خدمات سلامت اورژانسی BC (BC EMERGENCY HEALTH SERVICES)
	خدمات مراقبتی بحرانی، در خانه، و در اجتماع
49	(ACUTE, HOME AND COMMUNITY CARE SERVICES)
49	مراقبت بحرانی (مراقبت در بیمارستان) (Acute Care Hospital Care)
50	مراقبت در خانه و اجتماع (Home and Community Care)
50	خدمات مراقبتی در خانه و اجتماع (Home and Community Care Services)
50	چه کسی واجد شرایط است؟
51	کسب خدمات

- 51 ... مدیریت پرونده و هماهنگی مراقبت (Case Management and Care Co-ordination)
- 51 پشتیبانی خانگی (Home Support)
- 51 گزینه پشتیبانی برای زندگی مستقل (Choice in Supports for Independent Living)
- خدمات پرستاری و بازپروری اجتماعی
- 52 (Community Nursing and Community Rehabilitation)
- 52 خدمات روزانه بزرگسالان (Adult Day Services)
- 52 خدمات رفاهی پرستاران (Caregiver Relief/Respite)
- 52 نگهداری سالمندان (Assisted Living)
- 53 مرکز ثبت نگهداری سالمندان (Assisted Living Registrar)
- 53 مراقبت پناهگاهی (Residential Care)
- 54 منازل گروهی (Group Homes)
- 54 خانه های مراقبت خانوادگی (Family Care Homes)
- 54 مراقبت های پایان زندگی (End-of-Life Care)
- 54 مراقبت های درمانی در آسایشگاه (Hospices and Hospice Palliative Care)
- 54 طرح مزایای مراقبت روحی درمانی بریتیش کلمبیا (BC Palliative Care Benefits Program)
- 55 دفاتر کیفیت مراقبت بیمار (PATIENT CARE QUALITY OFFICES)
- 55 دفتر کیفیت مراقبت بیمار Fraser Health
- 55 دفتر کیفیت مراقبت بیمار Interior Health
- 56 دفتر کیفیت مراقبت بیمار Island Health
- 56 دفتر کیفیت مراقبت بیمار Northern Health
- 56 دفتر کیفیت مراقبت بیمار Vancouver Coastal Health
- دفتر کیفیت مراقبت بیمار حوزه خدمات سلامت استان
- 56 (Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office)
- 57 هیئت بازبینی کیفیت مراقبت بیمار (PATIENT CARE QUALITY REVIEW BOARD)
- زندگی سالم علیرغم ابتلا به بیماری مزمن
- 57 (LIVING A HEALTHY LIFE WITH CHRONIC CONDITIONS)
- مدیریت خود، دانشگاه ویکتوریا بریتیش کلمبیا
- 57 (Self-Management BC, University of Victoria)
- جهش معکوس (Bounce Back): سلامتی خود را پس بگیرید
- 58 (Reclaim Your Health)
- 58 مراقبین خانواده بریتیش کلمبیا (Family Caregivers of British Columbia)
- شبکه بین فرهنگی سلامت آنلاین (iCON) دفتر راهبردهای سلامت
- 59 الکترونیک دانشکده پزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا
- 59 Pain BC
- 60 شبکه بیمار بعنوان شریک (Patients as Partners) | صدای بیمار (Patient Voices Network)

خدمات سلامت روان و مصرف مواد

- 60(MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE SERVICES)
- 61 انجمن آلزایمر (Alzheimer Society)
- 61 پیوند اول (©First Link)
- 61 انجمن خط بحران (Crisis Line Association) بریتیش کلمبیا
- سرویس ارجاع و اطلاعات الکل و مواد مخدر BC
- 62 (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service)
- 62 شرکای BC برای اطلاعات سلامت روان و اعتیاد
- 62 خدمات بازماندگان مدارس شبانه روزی بومیان قاره (Residential School Survivor Services)
- 63 اعتیاد به قمار (Problem Gambling)
- 63 سلامت عمومی (HEALTH PUBLIC)
- 64 خدمات واکسیناسیون

65. خانه شما (Your Home)

- 68 مالکان خانه سالمندان
- 68 کمک هزینه مالکیت خانه برای سالمندان (Home Owner Grant for Seniors)
- 69 ارزیابی ملک (Property Assessment)
- 69 تعویق مالیات ملک (Property Tax Deferment)
- 70 انطباق خانه
- 70 اعتبار مالیات نوسازی منزل برای سالمندان
- 71 انطباق خانه برای طرح استقلال (Home Adaptations for Independence Program)
- 71 گزینه های اسکان برای سالمندان
- برنامه کمک هزینه سرپناه برای مستاجرين سالمند
- 71 (Shelter Aid for Elderly Renters /SAFER)
- 72 مسکن مقرون به صرفه برای سالمندان
- 74 اسکان پشتیبان برای سالمندان
- 75 زندگی با همیاری با تعلق یارانه (Subsidized Assisted Living)
- 75 انجمن خدمات سالمندان (Seniors Services Society)
- 76 موجر و مستاجر (LANDLORDS AND TENANTS)
- 76 اداره امور استیجاری مسکن (Residential Tenancy Branch)

77. آشنایی با محیط (Getting Around)

- 80 سایر گزینه های رانندگی

80	تخفیف کرایه حمل و نقل برای سالمندان (Transit Seniors' Fare Discounts)
81	برنامه بلیت اتوبوس (Bus Pass Program)
82	برنامه آموزش ایاب و ذهاب جامعه: BC Transit
83	دسترسی به ایاب و ذهاب: TransLink
83	حمل و نقل سفارشی HandyDART
83	برنامه تاکسی باصرفه (Taxi Saver)
84	منشور حقوق تاکسی
84	نرخ ایاب و ذهاب با قایق
84	BC Ferries
85	Inland Ferries
85	رانندگان سالمند
85	صرفه جویی بیمه خودرو سالمندان
85	گواهینامه رانندگی
86	بسته رانندگان سالمند (Senior Drivers' Toolkit)
86	گزارش صلاحیت پزشکی راننده و آزمون مجدد رانندگی
87	پلاک برای کهنه سربازان
88	Drive BC
89	پول شما (Your Money)
92	سرمایه گذاری برای بازنشستگی (FUNDING YOUR RETIREMENT)
92	مستمری تامین کهنسالی (Old Age Security Pension)
92	مکمل درآمد تضمینی
	مساعده درآمد برای سالمندانی که مستمری تامین کهنسالی دریافت نمی کنند
93	(Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security Pension)
93	مقرری/مقرری برای بازمانده (Allowance/Allowance for the Survivor)
94	طرح مستمری بازنشستگی کانادا (Canada Pension Plan)
95	امور کهنه سربازان کانادا (Veterans Affairs Canada)
95	کمک هزینه تکمیلی سالمندان (Senior's Supplement)
95	طرح پس انداز بازنشستگی ثبت شده
96	سالمندان شاغل (WORKING SENIORS)
96	مزایای بیمه اشتغال
97	سالمندان شاغل دریافت کننده مستمری و مزایای CPP
97	اعتبار مالیاتی (TAX CREDITS)
97	مبلغ سالمندی (Age Amount)

97	 مقدار درآمد مستمری (Pension Income Amount)
98	 مقادیر انتقالی از سوی همسر (Amounts Transferred from Spouse).
98	 تقسیم درآمد مستمری (Pension Income Splitting)
98	 سایر کمک هزینه‌ها
98	 اعتبار مالیات معلولین (Disability Tax Credit).
99	 اعتبار مالیاتی کالا و خدمات (Goods and Services Tax Credit).
99	 اعتبار مالیات بر فروش (Sales Tax Credit)
	اعتبار مالیاتی آلودگی برای اقشار کم درآمد بریتیش کلمبیا
100	 (British Columbia Low Income Climate Action Tax Credit)
100	 اگر نقل مکان کنید (If You Move)
	استعلامات ودیعه و مالیات بر درآمد افراد
100	 (Individual Income Tax and Trust Enquiries) سازمان درآمد کانادا.
101	 وکالتنامه (POWERS OF ATTORNEY)
103.	 ایمنی و امنیت شما (Your Safety and Security)
	پیشگیری از سوء استفاده و بی‌توجهی به سالمند
106	 (PREVENTING ELDER ABUSE AND NEGLECT)
	مرکز دفاع و پشتیبانی از سالمندان بریتیش کلمبیا
107	 (BC Centre for Elder Advocacy and Support).
108	 VictimLink BC
108	 سازمان های تعیین شده (Designated Agencies)
109	 دفتر وکیل مدافع سالمندان (Public Guardian And Trustee of British Columbia).
109	 دفتر ثبت زندگی با همیاری (Assisted Living Registry)
	انجمن شبکه های واکنش اجتماعی بریتیش کلمبیا
109	 (BC Association of Community Response Networks)
110	 وزارت درمان
110	 HealthLink BC
110	 اداره مدافع سالمندان (Office of the Seniors Advocate).
111	 برنامه ریزی پیش از عدم اهلیت (PLANNING IN ADVANCE OF INCAPACITY)
111	 وکالتنامه های بلافصل (Enduring Powers of Attorney).
112	 توافقنامه نیابت (Representation Agreement)
112	 وصیتنامه پزشکی (Advance Directive)
	اگر تاکنون پیش از عدم اهلیت خود برنامه ریزی نکرده اید
112	 (If You Have Not Planned in Advance of Incapacity)

112	 تصمیم گیرنده جانشین موقتی (Temporary Substitute Decision Maker)
112	 قیومیت نماینده دادگاه (معتمد)
	مرکز برنامه‌ریزی شخصی منابع و دفتر ثبت نیدوس
113	 (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)
113	 سازمان قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا (PUBLIC GUARDIAN AND TRUSTEE OF BC)
114	 پاسخ به گزارشات سوء استفاده (Responding to Reports of Abuse)
114	 مجاز کردن یا اقدام به عنوان تصمیم گیرنده جانشین موقتی برای تصمیمات مراقبت بهداشتی.
114	 اقدام بعنوان نماینده دادگاه در اتخاذ تصمیمات مالی از سوی فرد.
115	 خدمات امانی شخصی و ملکی
116	 خدمات به قربانیان و پیشگیری از جرم (VICTIM SERVICES AND CRIME PREVENTION)
116	 نکات ایمنی شخصی (Personal Safety Tips)
117	 انجمن خدمات حقوقی (Legal Services Society)
117	 مدرسه حقوق مردم (People's Law School)
118	 حمایت از مصرف کننده
118	 حمایت از مصرف کننده بریتیش کلمبیا (Consumer Protection BC)
	سازمان معاملات خودرو بریتیش کلمبیا
118	 (Vehicle Sales Authority of British Columbia)
	برنامه آموزش سرمایه گذار به سالمندان در پیشگیری از کلاهبرداری کمک می‌کند
	- (Investor Education Program Helps Seniors Avoid Scams)
119	 کمیسیون امنیتی بریتیش کلمبیا (BC Securities Commission)
	آمادگی در برابر بلایا و شرایط اورژانسی
120	 (EMERGENCY AND DISASTER PREPAREDNESS)
122	 مدیریت بحران بریتیش کلمبیا (Emergency Management BC)
123	 اطلاعات مربوط به آمادگی اورژانسی برای افراد دچار معلولیت
123	 اطلاعات اورژانسی بریتیش کلمبیا (Emergency Info BC)
123	 ShakeOut BC
123	 کسب آمادگی (دولت فدرال)
125	 فهرست راهنمای الفبایی (Directory)

آشنايان نزديک



سوابق شخصی و شماره های اضطراری (A Personal Record & Emergency Numbers)

اطلاعات شخصی من

نام
آدرس
شهر
کد پستی
تلفن
شماره موبایل
شماره کارت خدمات BC (BC Services (Card Number
شماره تامین کهنسالی Old Age) Security (Number



نام های کلیدی و شماره تلفن

شماره تلفن	نام	
		اقوام
		دوست
		روحانی
		وکیل
		کارگزار بیمه
		پزشک
		کلینیک بدون نوبت (Walk-in Clinic)
		داروخانه
		بیمارستان
		آمبولانس (Ambulance)
		آتش نشانی
		پلیس
		مرکز کنترل مسمومیت (Poison Control)
		BC Hydro
		شرکت گاز Fortis
		شهرداری
		تلفن بیمه 24/7 (شبانه روزی)



آشنایان نزدیک

اطلاعات تماس آشنایان نزدیک در ذیل به شما کمک می کند درباره زندگی سالم، مراقبت از سلامتی، و طرح ها و خدمات دولتی برای سالمندان بریتیش کلمبیا اطلاعات کسب کنید.

HEALTHLINK BC

اگر در مورد وضعیت سلامت، تغذیه، یا مراقبت های پزشکی خود به دنبال اطلاعات یا پشتیبانی هستید، از وبسایت HealthLink BC دیدن نمایید یا از طریق شماره تلفن 1-1-8 در هر ساعت از شبانه روز با HealthLink BC تماس بگیرید. نمایندگان خدمات سلامت HealthLink BC می توانند اطلاعات و پشتیبانی لازم برای دسترسی به خدمات سلامت را در اختیار شما قرار داده، شما را با یک پرستار، متخصص تغذیه یا داروشناس ارتباط دهند.

تلفن (رایگان): 1-1-8

تلفن (ناشنوا/کم شنوا) پیامک تلفن ثابت (TTY): 1-1-8

وبسایت: www.healthlinkbc.ca

اعضای مجلس قانونگذاری (MLA)

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه تماس با MLA خود، به وبسایت یابنده MLA مجلس قانونگذاری بریتیش کلمبیا (Legislative Assembly of British Columbia MLA Finder) مراجعه نمایید.

وبسایت: www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm

دفتر وکیل مدافع سالمندان (OFFICE OF THE SENIORS ADVOCATE)

دفتر وکیل مدافع سالمندان (Office of the Seniors Advocate) یکی از منابع اطلاعات و ارجاع سالمندان است. عموم مردم می توانند جهت کسب اطلاعات و یافتن منابع برای سالمندان با این دفتر تماس گرفته، ایمیل بزنند، و از وبسایت دیدن نمایند. دفتر وکیل مدافع سالمندان (Office of the Seniors Advocate) مایل است از مسائل کلی یا نگرانی های مربوط به سالمندان آگاهی یابد، لذا از افراد تقاضا می شود مستقیماً با دفتر تماس حاصل نمایند.

دفتر وکیل مدافع سالمندان (Office of the Seniors Advocate)

Blanshard St 1515 1-2

Victoria BC V8W 3C8

تلفن (در بریتیش کلمبیا رایگان): 1-877-952-3181

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-952-3181

ایمیل: info@seniorsadvocatebc.ca

وبسایت: www.seniorsadvocatebc.ca

SENIORSBC.CA

وبسایت SeniorsBC.ca حاوی اطلاعات و برنامه های مربوط به سالمندان است که توسط بریتیش کلمبیا و دولت های فدرال و سازمان های غیرانتفاعی ارائه شده و همچنین حاوی اطلاعات مربوط به امور سلامت، مالی، اسکان، حمل و نقل، نکاتی برای زندگی سالم و غیره است.

وبسایت: www.seniorsbc.ca

SERVICE BC

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات دولتی، با خدمات BC تماس حاصل نمایید.

تلفن (در بریتیش کلمبیا رایگان): 1-800-663-7867

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-2421

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-6121

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [پیامک تلفن ثابت (TTY)]: رایگان: 1-800-661-8773

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [پیامک تلفن ثابت (TTY)]: کلانشهر ونکوور: 604-775-0303

وبسایت: www.servicebc.gov.bc.ca

سازمان بازرسی کل (OFFICE OF THE OMBUDSPERSON)

اگر فکر می کنید یکی از وزارتخانه های استانی، دستگاه های دولتی، یا دولت های محلی رفتار غیرمنصفانه ای با شما داشته اند، سازمان بازرسی کل (Office of the Ombudsperson) می تواند به شما کمک کند. سازمان بازرسی کل (Office of the Ombudsperson) بعنوان یک سازمان قانونی مستقل ذیل قانونگذار استان به شکایت های افراد از اقدامات اداری نادرست در بیش از 2800 اداره دولتی در بریتیش کلمبیا به طور غیرمغرضانه رسیدگی می کند. علاوه بر حل مشکلات افراد، رسیدگی به هرگونه شکایت می تواند موجب بهبود بدنه ارگان ها شود که به نفع بسیاری از افراد خواهد بود. این خدمات به صورت رایگان ارائه می شود.

جهت کسب اطلاعات بیشتر یا به منظور اعلام شکایت، لطفاً در ساعات 8:30 صبح تا 4:30 بعدازظهر از دوشنبه تا جمعه با سازمان بازرسی کل (Office of the Ombudsperson) تماس بگیرید.

سازمان بازرسی کل (Office of the Ombudsperson)

2nd Floor 947 Fort St.

Victoria BC V8V 3K3

تلفن (در بریتیش کلمبیا رایگان): 1-800-567-3247

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-5855

آدرس پستی:

PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

وبسایت: www.bcombudsperson.ca

به BC خوش آمدید (WELCOME BC)

WELCOME BC برنامه ها، خدمات و منابع اطلاعاتی را در اختیار تازه وارد های بریتیش کلمبیا قرار می دهد.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7867

وبسایت: www.welcomebc.ca



مزایای شما



نکات

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامتی با افزایش سن از www.HealthyFamiliesBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC تلفن 8-1-1 تماس حاصل نمایید



مزایای شما (Your Benefits) و چک لیست خدمات

این چک لیستی از برخی مزایا و خدمات مشروح در این راهنما است. در ادامه مطالعه مطالب مزایا و خدماتی که واجد شرایط آن هستید یا بخش هایی که بعداً می خواهید به آنها مراجعه کنید را علامت بزنید.

برنامه هایی که با علامت ستاره (*) مشخص شده اند به طور ویژه برای سالمندان کم درآمد در نظر گرفته شده اند.

جهت کسب اطلاعات در موارد ذیل، بخش سبک زندگی شما (*Your Lifestyle*) در این راهنما را مشاهده نمایید:

☐ برنامه یارانه مراقبت از فرزند* (Child Care Subsidy Program)

جهت کسب اطلاعات در موارد ذیل بخش سلامتی شما در این راهنما را مشاهده نمایید:

☐ زندگی با همیاری (Assisted Living)

☐ کارت خدمات BC

☐ طرح بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare)*

☐ مراقبت در خانه و اجتماع (Home and Community Care)

☐ مساعده حق بیمه طرح خدمات درمانی (Medical Services Plan (MSP) Premium Assistance)*

☐ دفاتر کیفیت مراقبت بیمار (Patient Care Quality Offices)

☐ مراقبت در منزل (Residential Care)

☐ طرح همیاری ایاب و ذهاب (Travel Assistance Program) (پزشکی)

جهت کسب اطلاعات در موارد ذیل بخش خانه شما (*Your Home*) در این راهنما را مشاهده نمایید:

☐ اعتبار مالیات نوسازی منزل برای سالمندان بریتیش کلمبیا*

(B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit)

☐ انطباق خانه برای طرح استقلال* (Home Adaptations for Independence Program)

☐ کمک هزینه مالکیت خانه برای سالمندان (Home Owner Grant for Seniors)

☐ تعویق مالیات ملک (Property Tax Deferral)

☐ برنامه کمک هزینه سرپناه برای مستاجرین سالمند (Shelter Aid for Elderly Renters/SAFER)*

جهت کسب اطلاعات در موارد ذیل بخش آشنایی (*Getting Around*) در این راهنما را مشاهده نمایید:

☐ تخفیف قایق های BC (BC Ferries Discounts)

☐ طرح تخفیف بلیط اتوبوس* (Bus Pass Program)

☐ تخفیف بیمه خودرو سالمندان (Seniors' Vehicle Insurance Discounts)

☐ تخفیف کرایه حمل و نقل برای سالمندان (Transit Seniors' Fare Discounts)

☐ برنامه تاکسی باصرفه (Taxi Saver)

جهت کسب اطلاعات در موارد ذیل بخش پول شما (*Your Money*) در این راهنما را مشاهده نمایید:



- ☐ مزایای مقررې/مقررې برای بازمانده*(Allowance/Allowance for the Survivor Benefits)
 - ☐ طرح مستمری کانادا (Canada Pension Plan/CPP)
 - ☐ بیمه استخدام (EI)، شامل مراقبت ارفاقی EI و مزایای استعلاجی EI (EI Sickness Benefit)
 - ☐ مکمل درآمد تضمینی (Guaranteed Income Supplement/GIS)*
 - ☐ مساعده درآمد برای سالمندانی که مستمری تامین کهنسالی دریافت نمی کنند*(Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security)
 - ☐ مستمری تامین کهنسالی (Old Age Security/OAS)
 - ☐ مکمل سالمندان*(Senior's Supplement)
 - ☐ مزایای امور کهنه سربازان کانادا (Veterans Affairs Canada Benefits)
- جهت کسب اطلاعات در موارد ذیل بخش ایمنی و امنیت (Safety & Security) در این راهنما را مشاهده نمایید:
- ☐ برنامه ریزی مراقبت پیشاپیش (Advance Care Planning)
 - ☐ پرهیز از کلاهبرداری (Avoiding Scams)
 - ☐ آمادگی در برابر بلایا و شرایط اورژانسی (Emergency and Disaster Preparedness)
 - ☐ سازمان قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا (Public Guardian and Trustee of BC)
 - ☐ پیشگیری از سوء استفاده و اهمال نسبت به سالمندان (Reporting Elder Abuse and Neglect)
 - ☐ نیابت در تصمیم گیری (Substitute Decision Makers)

سبک زندگی شما





افکار شما در حین برنامه ریزی برای سالخوردگی سالم از این فضا برای پاسخگویی به سوالات خود استفاده کنید.



برای حفظ فعالیت جسمی با افزایش سن خود چه تدبیری اندیشیده اید؟

ارتباط خود با دوستان، خانواده، و اجتماع را چگونه حفظ خواهید نمود؟

آیا تا کنون به اشتراک گذاری مهارت ها و دانش خود به صورت داوطلبانه برای سازمان ها یا به هر دلیلی که برای خودتان اهمیت داشته باشد اندیشیده اید؟

آیا به فراگیری در تمام عمر و مهارت ها یا دانش های جدیدی که می خواهید بیاموزید فکر کرده اید؟

از چه فرصت های تفریحی لذت می برید که بتواند به حفظ فعالیت و مشغولیت شما در جامعه کمک نماید؟

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات
دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سالخوردگی سالم از اینجا
دیدن فرمایید
www.HealthyFamiliesBC.ca

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC با
تلفن 1-8-1-1 تماس حاصل نمایید



سبک زندگی شما (Your Lifestyle)

سالمندان مفهوم سالخوردگی را دوباره تعریف می کنند

تا سال 2031 بیش از 1/3 میلیون نفر در بریتیش کلمبیا بیش از 65 سال سن خواهند داشت - تقریباً یک چهارم جمعیت. امروزه سالمندان بیش از هر زمان دیگری دارای امید به زندگی بیشتری بوده و عموماً وضعیت سلامت بهتری دارند. آنها از نظر جسمی فعال و در گروه ها و فعالیت های جوامع خود مشارکت دارند. همچنین آنها نسبت به نسل های پیشین سالمندان دسترسی بهتری به اطلاعات دارند.

فقط لازم است سبک زندگی سالم داشته باشند و فعال بودن کلید آن است. تصمیماتی که هر روزه اتخاذ می کنید بر چگونگی افزایش سن شما تاثیر می گذارد. تنها حدود 30 درصد نحوه سالخوردگی شما متاثر از عوامل بیولوژیکی و ژنتیکی است. در واقع می توانید با حفظ فعالیت جسمی، داشتن رژیم غذایی سالم، پرهیز از دخانیات، پرهیز از افتادن و آسیب های مربوطه، و حفظ مشارکت اجتماعی خطر ابتلا به بیماری های مزمن و معلولیت را کاهش دهید.

در این بخش از راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا، اطلاعات مربوط به منابع و ابزارهای لازم برای انتخاب گزینه های سبک زندگی سالم برای افراد سالمند در بریتیش کلمبیا را خواهید یافت. این موارد شامل کتابچه تغذیه سالم برای سالمندان (*Healthy Eating for Seniors*) - که به زبان های انگلیسی، فرانسوی، چینی، و پنجابی در دسترس بوده - و پارک های اجتماعی سالمندان BC (*BC Seniors' Community Parks*) در سراسر استان است.

در این بخش همچنین اطلاعات مربوط به داوطلبان و کارگران سالمند را نیز می توانید بیابید. داوطلب شدن برای سالمندانی که علاقه دارند فعال باشند و در اجتماع خود نقش داشته باشند یک تناسب طبیعی است. کار کردن حتی به صورت پاره وقت یک روش خوب دیگر برای فعالیت و مشغولیت است. برنامه دستور العمل هدفمند برای کارگران سالمند (*Targeted Initiative for Older Worker*) جهت بازگشت کارگران سالمند به جمعیت نیروی کار از آنها پشتیبانی می کند. مهارت ها و تجربه داوطلبان و کارگران سالمند بسیار ارزشمند است.

بهره گیری از یادگیری در تمام عمر و فرصت های تفریحی در یک سبک زندگی سالم و فعال دخیل هستند. این بخش از راهنما شما را به نهادهای آموزش عالی هدایت می کند که شهریه رایگان یا با تخفیف برای سالمندان؛ آموزش زبان انگلیسی برای فراگیران بزرگسال؛ و اطلاعات مربوط به تخفیفات هزینه های اردوگاهی برای سالمندان و سایر فعالیت های تفریحی را ارائه می دهند. جهت کسب اطلاعات بیشتر برای اطمینان از انتخاب هایتان برای سبک زندگی سالم از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید.



برنامه زیر در این بخش از راهنمای سالمندان BC ممکن است مورد توجه خاص سالمندان کم درآمد قرار گیرد:

□ برنامه یارانه مراقبت از فرزند (Child Care Subsidy Program)

زندگی سالم و سلامت (HEALTHY LIVING AND WELLNESS)

هرچه سن ما بالاتر میرود بیشتر نگران سلامت خود می شویم. زندگی سالم - که شامل تغذیه سالم و فعالیت جسمی منظم است - می تواند باعث شود احساس خوبی داشته باشید و روند سالخوردگی را کند نماید.

فعال شدن و حفظ فعالیت صرفاً مزیت جسمی ندارد. بلکه به ما کمک می کند در زندگی دخیل بوده، خلیات و سلامت روانی را بهبود می بخشد و فرصت آشنایی با افراد جدید را به ما می دهد. همچنین باعث افزایش احترام و اعتماد به نفس می شود - و برخی مطالعات نشان می دهند فعالیت جسمی با حفظ مغز در وضعیت مناسب می تواند خطر مشکلات سلامتی مانند زوال عقل را کاهش دهد.

تغذیه سالم و فعالیت جسمی منظم در کنار یکدیگر می توانند از سبک زندگی مستقل پشتیبانی نمایند. تغذیه سالم انرژی لازم برای حفظ فعالیت و انجام کارهایی که میخواهید را به شما می دهد - مانند کار کردن یا داوطلب شدن، بازی کردن با نوه ها یا لذت بردن از پیاده روی.

SeniorsBC.ca

وبسایت SeniorsBC حاوی اطلاعات و برنامه های مربوط به سالمندان است که توسط بریتیش کلمبیا و دولت های فدرال و سازمان های غیرانتفاعی ارایه شده است. این وبسایت حاوی اطلاعات مربوط به امور سلامت، مالی، اسکان، حمل و نقل، نکاتی برای زندگی سالم و سایر نکات مهم برای سالمندان است. همچنین نسخه های آنلاین این راهنما (راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا) (BC Seniors' Guide) به زبان های انگلیسی، فرانسوی، چینی و پنجابی و همینطور راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا (BC Elders' Guide) که برای بومیان نخستین و سالمندان بومیان اصیل از نظر فرهنگی تطبیق داده شده در این وبسایت در دسترس قرار دارد.

وبسایت: www.seniorsbc.ca

خانواده سالم BC (Healthy Families BC)

درباره تغذیه سالم و فعالیت جسمی بیشتر بیاموزید، دستور پخت غذاهای سالم را تهیه کنید، و در وبلاگ های آنلاین ما حضور یابید. خانواده سالم BC (Healthy Families BC) دارای برنامه هایی است که بازه آن از برنامه ریزی جدید سبک زندگی با کمک پزشک تا خدمات تلفنی رژیم غذایی و فعالیت جسمی و گستردگی دارد.

وبسایت: www.HealthyFamiliesBC.ca



خط فعالیت جسمی (Physical Activity Line)

برای هر سن و سطح سلامتی یک برنامه فعالیت فیزیکی رایگان وجود دارد. کافی است با خط فعالیت جسمی (B.C.'s Physical Activity Line) تماس بگیرید تا متخصصین حرفه ای و تایید شده ورزشی برنامه فعالیتی مناسب شما را در اختیارتان قرار دهند. همان امروز تماس بگیرید یا بصورت آنلاین اقدام کنید تا از همین امروز فعالیت خود را شروع کنید!

تلفن (رایگان): 1-877-725-1149

وبسایت: www.physicalactivityline.com

پارک های اجتماعی سالمندان BC (BC Seniors' Community Parks)

پارک های اجتماعی سالمندان BC (BC Seniors' Community Parks) دارای تجهیزات تفریحی در فضای باز است که به منظور افزایش تحرک، هماهنگی و توازن، و افزایش تعامل اجتماعی میان افراد مسن طراحی گردیده است. استفاده از این پارکها رایگان بوده و در اجتماعات زیر در دسترس هستند: Abbotsford, Burnaby, Courtenay, Cranbrook, Dawson Creek, Kamloops, Kelowna, Nanaimo, Nelson, North Cowichan, North Vancouver (District Municipality), Oak Bay, Prince George, Richmond, Sidney, Surrey, Terrace, Vancouver و Tsawwassen.

نحوه استفاده از این تجهیزات در 12 پارک اجتماعی سالمندان BC (BC Seniors' Community Parks) در ویدیوهای کوتاه آنلاین نمایش داده شده است. دستورالعمل هر یک از این تجهیزات، آموزش فرم و تکنیک مناسب، و سایر تمرین های تطبیق داده شده برای سطوح آمادگی مختلف در این ویدیوها شرح داده شده است.

وبسایت: www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

DVD حرکت به سمت زندگی (Move for Life!)

حرکت به سمت زندگی (Move for Life!)، یک DVD فعالیت جسمی برای افراد مسن است که با همکاری سازمان تفریحات BC و انجمن پارکها (BC Recreation and Parks Association) و وزارت سلامت تهیه شده است. در این لوح آموزش فعالیت جسمی و نکاتی برای افراد مسن گنجانده شده و چگونگی بهبود زندگی بر اثر فعالیت جسمی نشان داده شده است. حرکت به سمت زندگی (Move for Life!) را می توانید از وبسایت SeniorsBC دانلود کنید.

تلفن (رایگان): 1-877-725-1149

وبسایت: www.seniorsbc.ca

(کلیک کنید سلامت و ایمنی (Health & Safety) < سالخوردگی فعال (Active Aging) < حرکت به سمت زندگی (Move for Life) DVD)



تغذیه سالم برای سالمندان (Healthy Eating for Seniors)

کتابچه تغذیه سالم برای سالمندان (Healthy Eating for Seniors)

کتابچه تغذیه سالم برای سالمندان (Healthy Eating for Seniors) حاوی اطلاعاتی در مورد غذا، وعده های غذایی، و مکمل ها است. در این کتاب نکات مربوط به نحوه تغذیه برای پیشگیری یا مدیریت بیماری های مزمن رایج و همینطور توصیه هایی در مورد روش های ساده تغذیه با سدیم کمتر، نحوه خواندن برچسب ها، و نحوه حفظ وزن مناسب بدن توضیح داده شده است. چند دستورالعمل غذاهای لذیذ برای یک الی دو نفر نیز در آن موجود است. این کتابچه از نظر فرهنگی نیز تطبیق داده شده و به زبان های چینی، پنجابی، و فرانسوی ترجمه شده است. می توانید این کتابچه را بصورت آنلاین و یا از طریق تماس با HealthLink BC یک نسخه چاپی رایگان از آن دریافت نمایید.

تلفن (رایگان): 1-8-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]): 1-7-1

وبسایت: www.gov.bc.ca/seniorshealthyeating

فرم سفارش: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/resourceorderform

تغذیه سالم برای سالمندان (Healthy Eating for Seniors) نیز بصورت یک کتاب صوتی در فرمت های DAISY و MP3 ارائه می شود. این کتاب صوتی بصورت آنلاین و در تمام کتابخانه های عمومی BC موجود است.

وبسایت: www.seniorsbc.ca

(روی سلامت و ایمنی (Health & Safety) < سالخوردگی فعال (Active Aging) < تغذیه سالم (Healthy Eating) کلیک کنید)

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه سالم بروشور آنلاین HealthLink BC را در تغذیه سالم و سالخوردگی سالم برای بزرگسالان (Healthy Eating and Healthy Aging for Adults) مطالعه نمایید.

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

با یک متخصص تغذیه مجاز تماس بگیرید

جهت کسب اطلاعات رایگان می توانید از دوشنبه تا جمعه از 9 صبح تا 5 بعدازظهر با HealthLink BC تماس گرفته و با یک متخصص تغذیه مجاز مکالمه نمایید (یا خارج از این ساعات پیام بگذارید). خدمات ترجمه بنا به درخواست شما به 130 زبان قابل ارائه است.

تلفن (رایگان): 1-8-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]): 1-7-1

برای ارسال ایمیل به یک متخصص تغذیه مجاز از فرم آنلاین HealthLink BC استفاده نمایید.

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html



سازمان سلامت بومیان نخستین (First Nations Health Authority) - تغذیه سالم و انجام فعالیت

سازمان سلامت بومیان نخستین (First Nations Health Authority) اطلاعات و پیوندهای طیف وسیعی از منابع را درباره تغذیه سالم و انجام فعالیت بعنوان بخشی از چهار شریان اصلی سلامتی برای ارتقاء سلامت کلی در اختیار بومیان نخستین و بومیان اصیل قرار می دهد.

وبسایت: www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams

سلامت مغزی برای سالمندان (Brain Health for Seniors)

حفظ فعال تناسب مغز باعث می شود با افزایش سن از نظر ذهنی زیرکی خود را حفظ نمایید. تحقیقات نشان می دهد هنگام برنامه ریزی برای حفظ و بهبود سلامت مغز باید به سه حوزه توجه نمود: مغز، جسم، و روحیه.

رفتارهای سالم بسیاری وجود دارند که می توانید در زندگی روتین خود آنها را بکار ببندید تا خطر برخی اشکال زوال عقلی را کاهش دهید. برای مثال، می توانید با ترک دخانیات، پیشگیری یا مدیریت 2 نوع دیابت و فشار خون بالا (بویژه در میانه عمر)، و انجام فعالیت فیزیکی و تغذیه سالم سلامت مغز خود را افزایش دهید.

پنج روش ساده در وبسایت مغز شما اهمیت دارد (Your Brain Matters) تشریح شده که به افزایش سلامت مغزی شما کمک می کند.

وبسایت: www.yourbrainmatters.org.au

وبسایت انجمن آلزایمر بریتیش کلمبیا (The Alzheimer Society of B.C.'s) اطلاعاتی در مورد عوامل خطر ساز بیماری آلزایمر و راه های کاهش این خطرات را فهرست کرده است.

وبسایت: www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

انجمن پارکینسون بریتیش کلمبیا (Parkinson Society British Columbia) یک سازمان غیرانتفاعی است که در نقش صدای اهالی بریتیش کلمبیا که مبتلا به پارکینسون هستند خدمت می نماید. هدف این انجمن کاهش رنج مبتلایان و یافتن علاجه برای بیماری پارکینسون از طریق دفاع، تحصیل، تحقیق، و خدمات پشتیبانی است.

این انجمن بر این باور است که هر فرد مبتلا به پارکینسون حق دارد بدانند در این مسیر تنها نیست. پرسنل آگاه و صمیمی آن خود را موظف به پشتیبانی از مردم دانسته، اطلاعات موثقی را در اختیار گزارده، و برای طرح ها و تحقیقات اقدام به جمع آوری اعتبار می کنند.

انجمن پارکینسون بریتیش کلمبیا (Parkinson Society of British Columbia)

W. Pender St 890 - 600

Vancouver BC V6C 1J9



تلفن (رایگان): 1-800-668-3330

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-662-3240

ایمیل: info@parkinson.bc.ca

وبسایت: www.parkinson.bc.ca

کارگاه های ترویج سلامت (Health Promotion Workshops)

شورای سازمان شهروندان سالمند (COSCO) از توابع سازمان سلامت و رفاه سالمندان در سطح استان (Seniors' Health Promotion) اقدام به برگزاری کارگاه های ترویج سلامت (Health & Wellness Institute Society Workshops) و ایمنی می نماید که هدف از آن ارتقا سلامت افراد مسن از طریق برگزاری کارگاه های آموزشی توسط همسالان است. مدت این کارگاه ها 90 دقیقه بوده و به صورت رایگان در اختیار تمام گروه های سنی سالمندان قرار دارد. جهت مشاهده مجموعه کارگاه ها و نحوه رزرو یک کارگاه برای گروه سنی سالمندان خود لطفا از وبسایت COSCO دیدن فرمایید.

وبسایت: www.coscobc.ca/cosco-workshops

برای ترک دخانیات هرگز دیر نیست (It's Never Too Late to Quit Smoking)

برای ترک دخانیات هرگز دیر نیست (It's Never Too Late to Quit Smoking) یک بروشور است که به Pamela Wray اختصاصی دارد، او یکی از سالمندان بریتیش کلمبیا بوده است که بیش از 50 سال دخانیات استعمال میکرده و در سن 72 سالگی آن را ترک کرده است. او میخواست الهام بخش دیگران بوده و این پیغام را به گوش همگان برساند که برای ترک دخانیات هرگز دیر نیست و باید یک سبک زندگی سالمتر اتخاذ کرد. این بروشور و همینطور اطلاعاتی در مورد طرحهایی از قبیل الان ترک کن در وبسایت SeniorsBC در دسترس قرار دارد

وبسایت: www.gov.bc.ca/nevertoolatetoquit

اگر تنباکو استعمال میکنید و قصد ترک آنرا دارید به چند روش می توان به شما کمک نمود. می توانید با پزشک، مشاور، داروساز، دندانپزشک، یا دیگر متخصصین سلامت خود مشورت کنید تا از مزایای توقف مصرف تنباکو اطلاع یابید. همینطور، در دو برنامه ذیل نیز از افرادی که سعی دارند مصرف دخانیات یا تنباکو را کنار بگذارند پشتیبانی می شود.

الان ترک کن (QuitNow)

پشتیبانی رایگان برای ترک دخانیات بصورت آنلاین در دسترس قرار دارد: www.quitnow.ca

آیا سوال یا نگرانی دارید؟ آیا برای ترک دخانیات به مربی احتیاج دارید؟ با انجمن ریه BC Lung Association تماس گرفته یا ایمیل ارسال نمایید:

تلفن (رایگان): 1-877-455-2233

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-731-5864

ایمیل: quitnow@bc.lung.ca



برنامه ترک دخانیات BC (BC Smoking Cessation Program)

اطلاعات مربوط به دسترسی به داروهای ترک و درمان جایگزین نیکوتین بصورت آنلاین در دسترس قرار دارد. از www.health.gov.bc.ca بازدید کرده و عبارت "توقف بیمه دارو" ("pharmacare cessation") را جستجو کنید.

جهت یافتن منابع و اطلاعات کلیدی در مورد متخصصین مراقبتی و متخصصین پیشگیری از آسیب لطفاً از وبسایت www.health.gov.bc.ca دیدن فرمایید و عبارت "smoking and tobacco use" را در کادر جستجو وارد نمایید.

مصرف الکل و بالا رفتن سن (Alcohol and Aging): حقایق را بدانیم

بسیاری از ما هنگام معاشرت با دیگران، تمدد اعصاب، یا جشن از مصرف نوشیدنی های الکلی لذت می بریم. اما آیا میدانستید با بالا رفتن سن بدن ما آهسته تر از قبل الکل را پردازش می کند و نسبت به اثرات الکل حساس تر می شویم؟

مصرف الکل و بالا رفتن سن (Alcohol and Aging): بروشور حقایق را بدانیم حاوی چند دستورالعمل نوشیدن کم خطر برای افراد مسن است. در این بروشور توضیح داده شده چرا افراد سالمند نسبت به اثرات الکل حساس تر بوده و به طور مشخص به چگونگی اشتباه گرفتن مشکلات مربوط به الکل با مشکلات جسمی، اجتماعی، یا عاطفی همراه سالخوردگی از قبیل افسردگی، کم خوابی، تغذیه ضعیف و افتادن مکرر پرداخته شده است. این بروشور به همراه سایر اطلاعات مربوط به نحوه اثرگذاری الکل بر افراد سالمند به صورت آنلاین در دسترس قرار دارد.

وبسایت: www.gov.bc.ca/alcoholandaging

با افزایش سن جرم خالص بدن کاهش می یابد که منجر به افزایش چربی بدن و کاهش آب برای رقیق کردن الکل می شود. این یعنی همان مقدار الکل باعث تولید الکل بالاتر در خون افراد مسن شده و باعث ایجاد ناتوانی بیشتر نسبت به بزرگسالان کم سن تر با همان وزن می شود. به علت اینکه بدن های پیرتر الکل را با راندمان پایینتری پردازش می کنند، نوشیدن الکل در سنین بالا باعث افزایش فشار بر کبد می شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه مراقبت از کبد از وبسایت بنیاد کبد کانادا (Canadian Liver Foundation) دیدن فرمایید.

www.liver.ca/liver-health/liver-disease-prevention/tips-for-healthy-liver/alcohol-consumption.aspx

مقدار الکلی که مصرف آن برای شما مناسب است بر اساس سن، جنسیت، قومیت، وزن، چربی بدن، و وضعیت سلامتی افراد متفاوت است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد حد مجاز مصرف الکل، دستورالعمل های مصرف کم خطر الکل در وبسایت مرکز سوء مصرف مواد کانادا (Canadian Centre on Substance Abuse's) را مطالعه نمایید.

www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf



هنگام مصرف دارو از مصرف الکل بپرهیزید مگر اینکه از قبل نظر پزشک یا داروساز خود را در مورد بی خطر بودن مصرف الکل جویا شده باشید.

اگر در مورد مصرف الکل توسط خودتان یا یکی از دوستانتان نگرانی دارید با پزشکتان مشورت کنید یا برای کسب اطلاعات در مورد خدمات موجود به قسمت سازمان خدمات سلامت روان و مصرف مواد (Mental Health and Substance Use Services) در بخش سلامت شباهه این راهنما مراجعه نمایید.

پیشگیری از افتادن (Fall Prevention)

افتادن علت اصلی آسیب ها و دلیل اصلی از دست دادن استقلال شخصی در سالمندان است. از بسیاری از موارد افتادن می توان پیشگیری نمود لکن برای پیشگیری از افتادن سالمندان منابع بسیاری وجود دارد که می تواند مفید باشند. افتادن بخشی غیر قابل اجتناب از روند سالموردگی نیست.

برای یادگیری نحوه پیشگیری از افتادن از وبسایت زیر دیدن فرمایید. ابزار ارزیابی "آیا در معرض خطر افتادن قرار دارید؟"، بروشورها و اطلاعات دیگری در این وبسایت وجود دارد.

وبسایت: www.gov.bc.ca/fallprevention

در بخش منابع حرفه ای (Professional Resources) این وبسایت منابع مربوط به متخصصین مراقبتی، از جمله افرادی که با سالمندان کار می کنند، زندگی با همیاری (assisted living)، یا مراقبت در خانه (residential care)، معرفی شده است.

می توانید از طریق تماس با واحد سلامت عمومی منطقه خود از اطلاعات مربوط به برنامه های پیشگیری از افتادن مانند کلینیک های سیار، اطلاع یابید. جهت کسب اطلاعات در مورد نحوه دسترسی به واحد سلامت عمومی منطقه خود با حوزه سلامت منطقه خود تماس بگیرید (جهت مشاهده اطلاعات تماس به قسمت حوزه های سلامت در بریتیش کلمبیا ذیل قسمت سلامت شما در این راهنما مراجعه نمایید). همچنین می توانید از نرم افزار مکان یاب خدمات سلامت BC (BC Health Service Locator App) استفاده نمائید تا با استفاده از یک دستگاه گوشی آیفون، آپد یا آپد خدمات سلامت را موقعیت یابی نمایند (جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد این نرم افزار به قسمت نرم افزار مکان یاب خدمات سلامت ذیل قسمت سلامت شما در این راهنما مراجعه نمائید).

انجمن پیشگیری از آسیب های مغزی بریتیش کلمبیا (B.C. Brain Injury Association)

انجمن پیشگیری از آسیب های مغزی کانادا (Brain Injury Association of Canada) در زمینه تحقیقات پس از رویداد، آموزش و دفاع از اهالی کانادا که از آسیب مغزی رنج می برند فعالیت می نماید.

انجمن پیشگیری از آسیب های مغزی بریتیش کلمبیا (British Columbia Brain Injury Association) از طریق آموزش، اطلاع رسانی، پیشگیری، پشتیبانی و دفاع خود را وقف ارتقاء زندگی بهتر برای افراد مبتلا به ضایعات مغزی اکتسابی نموده است.

انجمن پیشگیری از آسیب های مغزی بریتیش کلمبیا (B.C. Brain Injury Association)
c/o Sea to Sky Meeting Management Inc



Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-984-1212

ایمیل: info@brainstreams.ca

وبسایت: www.brainstreams.ca

وبسایت طرح دسترسی فرمانداری بریتیش کلمبیا

فرمانداری بریتیش کلمبیا خود را موظف به کاهش موانع و افزایش دسترسی برای افراد دارای معلولیت می داند. طرح دسترسی 2024 یک طرح 10 ساله است که نقشه راه تبدیل بریتیش کلمبیا به پیشروترین استان کانادا در زمینه معلولیت تا سال 2024 است. وبسایت طرح دسترسی (Accessibility) شامل این موارد است:

- اطلاعات مربوط به طرح دسترسی (2024 Accessibility) و تعهدات آن؛
- پیوندهای مفید برای تسهیل یافتن اطلاعات در مورد خدمات و منابع معلولیت از سرتاسر دولت؛ و
- پاسخ های سوالات متداول به منظور کمک به اهالی معلول بریتیش کلمبیا و خانواده های آنان برای درک بهتر برنامه ها، خدمات، و منابعی که در دسترس قرار دارند.

ایمیل: accessibility@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/accessibility

جوامع و خانواده های سالم (HEALTHY COMMUNITIES AND FAMILIES)

جوامع سالم انتخاب های سالم تر را برای اهالی خود تسهیل می کنند که به آنها کمک می کند به بهترین وضعیت سلامت و تندرستی دست یافته و آن را حفظ نمایند. در عوض، وقتی افرادی که در یک اجتماع زندگی می کنند سالم و فعال باشند آن اجتماع ترقی می کند. منابع ذیل از طریق پشتیبانی از جوامع برای هماهنگی بیشتر با جمعیت های سنی مختلف و کمک به سالمندان و سایر اهالی بریتیش کلمبیا جهت دسترسی به خدمات مورد نیاز برای حفظ سلامت و استقلال شخصی و نیز مشارکت کامل در جوامع خود در ترویج جوامع و خانواده های سالم می کوشند.

بریتیش کلمبیا، هماهنگ با رده های سنی (Age-friendly BC)

بریتیش کلمبیا ابزارها، منابع، و پشتیبانی های متعددی را برای کمک به دولت های محلی، جوامع و تجارت ها در اختیار قرار داده است تا در راستای ایجاد دسترسی بهتر و کامل تر برای افراد سالمند اقدام به برنامه ریزی و تطبیق خود نمایند. وبسایت (SeniorsBC) حاوی اطلاعاتی در مورد نحوه هماهنگی بیشتر جامعه با تجارت با سن است. برای مثال، در بخش جامعه مراحل تبدیل به یک جامعه هماهنگ با سن و در بخش تجارت راهنمای ایجاد یک کسب و کار هماهنگ با سن ارائه گردیده است.

ایمیل: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/agefriendly



پشتیبانی غیر پزشکی در منزل (Non-medical Home Support): بهرتر در خانه (Better at Home)

به موجب برنامه بهتر در خانه (Better at Home)، برنامه پشتیبانی غیر پزشکی در منزل بریتیش کلمبیا، هر روزه تعداد بیشتری از سالمندان به خدمات آن، از قبیل ایاب و ذهاب به نوبت های ملاقات، امور خانه داری سبک، کارهای سبک حیاط خانه، برف روبی، تعمیرات جزئی منزل، خرید مایحتاج، و ملاقات دوستان، دسترسی پیدا می کنند تا به آنها کمک شود به نحو مناسب ادامه زندگی دهند. این برنامه که توسط UWLM (United Way of the Lower Mainland) مدیریت می شود، خدمات پشتیبانی غیر پزشکی را در منزل به سالمندان بسیاری از جوامع در سرتاسر استان ارایه می کند. برای کسب اطلاعات بیشتر با UWLM تماس بگیرید.

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-294-8929

وبسایت: www.betterathome.ca

انجمن جوامع سالم BC (BC Healthy Communities Society)

انجمن جوامع سالم BC (BCHC) یک سازمان استانی و غیر انتفاعی است که جوامع سالم، جامع و پایدار را ترویج داده و از آنها حمایت می کند. BCHC در راستای نقش خود در جنبش جامعه سالم/شهر سالم رویکرد فراگیری اتخاذ نموده و سعی دارد ظرفیت جامعه موجود را افزایش دهد تا بهترین وضعیت سلامت، تندرستی، و توسعه انسانی را به ارمغان بیاورد.

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-356-0876

ایمیل: bchc@bchealthycommunities.ca

خانواده سالم جوامع سالم BC (Healthy Families BC Communities)

این استان با همکاری کارفرمایان، مدارس، و جوامع تلاش می کند محیطی ایجاد نماید تا مردم را به انتخاب گزینه های سالم تر در تمامی زمینه های زندگی خود تشویق نماید. این مسئله باعث حمایت از کیفیت بهتر زندگی برای ساکنان شده و اهالی بریتیش کلمبیا را ترغیب می نماید تا در هر جایی که زندگی، کار، تحصیل، و بازی می کنند زندگی سالمتری داشته باشند.

وبسایت: www.healthyfamiliesbc.ca/your-community

خدمات BC

خدمات دولتی به صورت حضوری، آنلاین، و تلفنی در دسترس قرار دارند.

مرکز تماس خدمات بریتیش کلمبیا (Service BC Contact Centre)

مرکز تماس خدمات بریتیش کلمبیا (Service BC Contact Centre) (مرکز سابق استعلام بریتیش کلمبیا (Enquiry))



سبک زندگی شما

BC خدمات ذیل را از جانب وزارتخانه های استانی دولت، شرکت های دولتی و سازمان های دولتی به تمامی ساکنان بریتیش کلمبیا ارائه می نماید:

- اطلاعات اساسی استانداری؛
 - کمک به شناسایی برنامه یا شخصی که لازم است تماس گیرنده با آنجا صحبت نماید؛
 - اطلاعات تماس برنامه دولتی یا کارمند دولت؛
 - کمک به شناسایی رده دولتی مسئول یک برنامه یا خدمت؛ و
 - انتقال رایگان تماس برای تماس گیرندگان در صورتی که غیر از آن برای کسب اطلاعات از استانداری یا انجام تجارت با آن موجب تحمیل هزینه بر ایشان شود.
- ساعات کاری خدمات BC از 7:30 صبح تا 5 بعدازظهر روزهای دوشنبه تا جمعه است.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7867

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-2421

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-387-6121

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-661-8773

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، کلان شهر ونکوور): 604-775-0303

ایمیل: ServiceBC@gov.bc.ca

مراکز خدمات BC (بنگاه های دولتی سابق)

مراکز خدمات BC یا دفاتر بنگاه دولتی جهت دسترسی به برنامه ها و خدمات استانداری به سالمندان کمک می نمایند. این دفاتر نقطه تماس خدمات و برنامه ها برای افراد ساکن در خارج از Lower Mainland هستند. کارکنان این دفاتر از برنامه های بومی آگاهی داشته و سالمندان را به سایر منابع اطلاعاتی و پشتیبانی ارجاع می دهند.

جهت کسب اطلاعات و خدمات از قبیل مجوزها، جواز ماهیگیری، و اطلاعات و هزینه های طرح خدمات درمانی با مرکز خدمات BC در منطقه خود تماس بگیرید. برای انتقال رایگان تماس به دفتر مورد نظر، با مرکز تماس BC با شماره های فوق تماس بگیرید.

برای دریافت فهرست موقعیت مکانی دفاتر لطفاً به فهرست راهنمای الفبایی (Directory) در پشت این راهنما مراجعه نمایید. فهرست این دفاتر در بخش ارگان های دولتی - بریتیش کلمبیا در صفحات آبی رنگ دفترچه تلفن نیز قید شده است.

وبسایت: www.servicebc.gov.bc.ca

طرح ایاب و زهاب سالمندان (Elders Transportation Program)

طرح ایاب و زهاب سالمندان جزئی از هزینه های ایاب و زهاب را برای سالمندان بومیان نخستین و بومیان اصیل جهت شرکت در گردهمایی سالانه سالمندان BC (Annual BC Elders Gathering) تامین می نماید. هر سال از ماه



ژانویه تا دومین جمعه در ماه ژوئن، به درخواست ها ترتیب اثر داده می شود.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ایاب و ذهاب سالمندان (Elders Transportation Program) با انجمن مراکز دوستی بومیان اصیل بریتیش کلمبیا (BC Association of Aboriginal Friendship Centres) تماس حاصل نمایید.

انجمن مراکز دوستی بومیان اصیل بریتیش کلمبیا (Association of Aboriginal Friendship Centres)

Chatham St. 551

Victoria BC V8T 1E1

تلفن (رایگان): 1-800-990-2432

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-388-5522

وبسایت: www.bcaafc.com

درخواست: www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-elderstransportationassistance

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد گردهمایی سالانه سالمندان BC از این آدرس دیدن فرمایید:

وبسایت: www.bcelders.com/elders-gathering.php

WelcomeBC.ca

WelcomeBC.ca وبسایت دولت بریتیش کلمبیا است که به اهالی تازه وارد بریتیش کلمبیا کمک می نماید:

- مستقر شوند؛
 - استخدام شوند؛
 - در جوامع خود فعال شوند؛ و
 - در رونق اجتماعی و اقتصادی بریتیش کلمبیا مشارکت کامل داشته باشند.
- شما می توانید یک نسخه رایگان از راهنمای تازه واردان به بریتیش کلمبیا (به 11 زبان) را سفارش داده و درب منزل تحویل بگیرید، یا ویدیوهای آن را به چندین زبان در وبسایت تماشا نمایید.

وبسایت: www.WelcomeBC.ca

خدمات مهاجرین (Immigrant Services)

سازمان شهروندی و مهاجرت کانادا (Citizenship and Immigration Canada) خدمات و پشتیبانی لازم را برای مهاجران و خانواده های آنان ارایه می نماید تا در استقرار و پیوند کامل آنها با جامعه کانادا و اجتماعات بریتیش کلمبیا به آنها کمک نماید. خدمات رایگان به مهاجرین عبارتست از ارزیابی زبان و کلاس، کمک به یافتن شغل، کمک در امور زندگی روزمره (مانند یافتن مکانی برای زندگی، تکمیل فرم و تقاضانامه) و اطلاعات مربوط به خدمات اجتماع.



سبک زندگی شما

در لینک زیر بریتیش کلمبیا را انتخاب کرده و برای جستجوی خدمات در محدوده خود از نقشه مکان نما استفاده نمایید.

وبسایت: www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp

تماس با کشوری خارجی (Foreign Country Contacts)

نمایندگان کنسولی بیش از 80 کشور در بریتیش کلمبیا ساکن هستند. نمایندگان کنسولی که عمدتاً در ونکوور مستقر هستند معمولاً وظایف ذیل را بر عهده دارند:

- کمک و محافظت از اتباع کشور خود؛
- اجرای سوگند، تایید اسناد خارجی و صدور گذرنامه، روادید سفر، و گواهی؛
- ایفای نمایندگی کشور خود و ارتقاء تجارت کشور خود در محدوده کنسولی؛ و
- تشریح سیاست ها و دستاوردهای کشور خود در امور از قبیل فرهنگی و جاذبه های توریستی.

در وبسایت دفتر تشریفات (Office of Protocol) دولت فهرستی حاوی اطلاعات تماس تمام کشورهایی قرار دارد که در بریتیش کلمبیا نمایندگی دارند.

وبسایت: www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/consular.htm

با سایر کشورها می توان از طریق سفارتخانه ها و کاردار آنها در اوتاوا تماس گرفت. اطلاعات تماس در وبسایت تجارت و توسعه وزارت امور خارجه کانادا (Canadian Department of Foreign Affairs, Trade and Development website) موجود است.

وبسایت: www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu

اجداد متولی نوادگان (GRANDPARENTS RAISING GRANDCHILDREN)

خط پشتیبانی اجداد متولی نوادگان (Grandparents Raising Grandchildren Support Line)

این خط رایگان به پدربزرگ و مادربزرگ هایی که نوه های خود را سرپرستی می نمایند کمک می کند سیستم های خدماتی پیچیده را مرور نموده؛ پاسخ، پشتیبانی، و منابع مورد نیاز برای حل مشکلات خود را بیابند؛ و از مزایا و خدمات پشتیبان کل خانواده آگاهی یابند.

این خط توسط دو وکیل مدافع پاره وقت که در زمینه وکالت دفاع، امور اجتماعی، حقوق خانواده، و خدمات دولتی مربوط به مراقبت از خویشاوندان آموزش دیده اند اداره می شود.



تلفن (رایگان): 1-855-474-9777

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-558-4740

ایمیل: GRGline@parentsupportbc.ca

وبسایت: www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

طرح یارانه مراقبت از فرزند (Child Care Subsidy Program)

یارانه مراقبت از فرزند یک طرح پرداخت ماهانه است که به منظور کمک به هزینه های نگهداری فرزند توسط خانواده های واجد شرایط بریتیش کلمبیا در نظر گرفته شده است. مقدار یارانه ماهانه به شرایط خانواده بستگی دارد.

یکی از والدین، از جمله فردی که کودک با او زندگی میکند و در جایگاه ولی کودک قرار دارد، باید تقاضانامه یارانه مراقبت از فرزند را برای بررسی شرایط صلاحیت در این طرح ارسال نماید. پنج معیار برای صلاحیت وجود دارد که باید رعایت شوند: شهروند بودن، اقامت، ارایه دهنده مراقبت واجد شرایط، درآمد، و دلیل نیاز به مراقبت از فرزند.

در صورت وجود هرگونه سوال در مورد یارانه مراقبت از فرزند لطفاً با مرکز خدمات یارانه مراقبت از فرزند تماس حاصل نمایید. خدمات ترجمه بنا به درخواست شما قابل ارایه است.

تلفن (رایگان): 1-888-338-6622

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-775-0303

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-356-6501

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]، رایگان): 1-800-661-8773

وبسایت: www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

سازمان های محلی زیر، اگر در اجتماع شما موجود باشند، می توانند در تکمیل فرم ها و ارایه اطلاعات عمومی در رابطه با یارانه مراقبت از فرزند به شما کمک نمایند.

- دفاتر منابع و ارجاع مراقبت از فرزند (Child Care Resource and Referral)
- آژانس های خدمات استقرار مهاجرین
- دفاتر خدمات BC

داوطلب شدن (VOLUNTEERING)

ماهیت جامعه سالم چیزی بیش از صرف فعالیت جسمی و دسترسی به خدمات است؛ مشارکت تمام مردم در تمام رده های سنی لازمه این جامعه است. کار داوطلبی راه بسیار خوبی برای حفظ ارتباط، لذت بردن از تجربیات جدید، و مشارکت در ساخت سلامت جامعه خود است. سالمندان و بازنشستگان با اشتراک گذاشتن مهارت های مفید بسیار و دانش و تجربه خود از طریق کار داوطلبانه می توانند سهم زیادی در تمامی بخش های جامعه داشته باشند.



سبک زندگی شما

مراکز داوطلبی محلی می توانند اطلاعات مربوط به فرصت های داوطلبی در اجتماع تان را در اختیار قرار دهند. جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت SeniorsBC بازدید فرمایید.

وبسایت: www.seniorsbc.ca

(کلیک کنید سلامت و ایمنی (Health & Safety) < سالخوردگی فعال (Active Aging) < کار داوطلبانه (Volunteering))

داوطلب BC

داوطلب BC (Volunteer BC) یک سازمان استانی است که به تبلیغ اثر و ارزش کار داوطلبی در بریتیش کلمبیا می پردازد. شما می توانید اطلاعات تماس مرکز داوطلبی محلی خود را از وبسایت داوطلب BC (Volunteer BC) بیابید.

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-379-2311

ایمیل: volunteerbc@gmail.com

وبسایت: www.volunteerbc.bc.ca

داوطلب کانادا

داوطلب کانادا (Volunteer Canada) وظیفه تقویت روحیه داوطلبی و مشارکت مدنی مردم از طریق تهیه اطلاعات و منابع را بر عهده دارد. این وبسایت شامل اطلاعات لازم برای داوطلبان سالمند است.

وبسایت: www.volunteer.ca

وبسایت: www.volunteer.ca/older-adults

استخدام (EMPLOYMENT)

WorkBC.ca - کارگران بالغ (WorkBC.ca – Mature Workers)

اگر به دنبال کار هستید، وبسایت WorkBC.ca می تواند اطلاعات لازم برای خدمات کاریابی تخصصی را برای بازگشت شما به کار در اختیارتان قرار دهد. برنامه ها و خدمات آن به منظور کمک به کارگران بالغ طراحی شده است:

- بازگشت به جمع نیروی کار
- ارتقاء مهارت ها
- کسب تجربه در یک شغل جدید



وبسایت: www.workbc.ca

(کلیک کنید کاریاب > ساخت شغل خود > توصیه ای برای گروه های تخصصی > کارگران بالغ)

اگر در مسیر استخدام به کمک احتیاج دارید به مرکز خدمات استخدامی محل خود مراجعه یا با شماره 250-952-6914 تماس بگیرید تا یک مرکز WorkBC را در محدوده خود بیابید.

دستور العمل هدفمند برای کارگران سالمند (Targeted Initiative for Older Workers)

دستور العمل هدفمند برای کارگران سالمند (TIOW) یک دستورالعمل فدرال/استانی/منطقه ای برای حمایت از کارگران سالمند و بیکار کانادا است. در طول هفت سال گذشته برنامه TIOW بیش از 30 میلیون دلار سرمایه گذاری و بیش از 4000 کارگر مسن بیکار ساکن در جوامع متأثر از کاهش جمعیت یا انفصال اجتماعی یا اجتماعی که نرخ بیکاری روزافزونی داشته اند را تحت حمایت قرار داده است.

هدف اصلی TIOW آماده کردن اعضا برای اشتغال جدید و فوری بوده و این دستورالعمل به کارگران مسن بیکار کمک نموده است جزء اعضای فعال و مفید بازار کار باقی بمانند. در حال حاضر، پروژه های TIOW که در سرتاسر بریتیش کلمبیا تأمین اعتبار می شوند طیف وسیعی از فعالیت های استخدامی را برای کارگران مسنی ارایه می نماید که کار خود را از دست داده اند و در جوامع آسیب پذیر زندگی می کنند. فعالیت های پروژه شامل ارتقا مهارت ها و تجربه کاری در مشاغل جدید است.

برای اطلاع بیشتر از این برنامه و پروژه های جامعه خود به آدرس زیر ایمیل ارسال و یا از وبسایت ذکر شده دیدن فرمایید.

ایمیل: LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

وبسایت: www.workbc.ca

(کلیک کنید کاریاب > ساخت شغل خود > شروع و برنامه ریزی شغل خود > برنامه های بازار کار بریتیش کلمبیا)

آموزش (EDUCATION)

شهریه آموزش عالی (Post-secondary Tuition)

بعضی از نهادهای آموزش عالی دولتی در بریتیش کلمبیا دوره های آموزشی را با تخفیف یا رایگان به سالمندان ارایه می کنند. اطلاعات تماس مؤسسات آموزش عالی را می توانید از وبسایت وزارت آموزش پیشرفته (Ministry of Advanced Education) بدست آورید.

وبسایت: www.aved.gov.bc.ca/find_an_institution/welcome.htm



آموزش زبان انگلیسی (English Language Training)

افراد تازه وارد می توانند برای فراگیری زبان انگلیسی یا فرانسه یا تقویت مهارت های زبانی خود به کلاس زبان بروند. تامین اعتبار کلاس ها توسط دولت انجام شده و این کلاس ها توسط دولت فدرال، استانی، و سرزمینی در سرتاسر کانادا برگزار می شوند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به این وبسایت مراجعه نمایید:

وبسایت: www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

وبسایت: www.aved.gov.bc.ca/esl/welcome.htm

تفریح و فرهنگ (RECREATION AND CULTURE)

+ 55 بازی BC (BC Game 55+)

هدف از طرح +55 بازی بریتیش کلمبیا (BC Games 55+) ترویج مشارکت فعال ساکنان 55 ساله و بالاتر بریتیش کلمبیا در ورزش و تفریح است. بیش از 3500 شرکت کننده و داوطلبان متعدد از تمامی سنین و جوامع سرتاسر بریتیش کلمبیا جذب این جشن سالانه و پنج روزه می شوند. شرکت کنندگان از طریق انجام بازی های حذفی، منطقه ای شرایط ورود را بدست می آورند. بازی ها و فعالیت های منطقه ای باعث ترویج دستاوردهای فیزیکی، اجتماعی و خلاقانه از طریق مشارکت در رقابت های دوستانه می شود. رقبا باید هزینه ثبت نام را پرداخت نموده و باید عضو انجمن بازی های سالمندان بریتیش کلمبیا (BC Seniors Games Society) باشند. این استان یکی از نهادهای تامین اعتبار +55 بازی بریتیش کلمبیا (BC Games 55+) است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد بازی های +55 BC یا رقابت های منطقه ای با انجمن بازی های سالمندان BC (BC Seniors Games Society) تماس حاصل نمایید. اطلاعات تماس منطقه ای در صفحات مناطق وبسایت +55 بازی بریتیش کلمبیا (BC Games 55+) قرار دارد.

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 778-426-2940

ایمیل: bcsogs@shaw.ca

وبسایت: www.55plusbcgames.org

مجوز شکار و ماهیگیری (با قلاب) برای سالمندان (Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors)

این برنامه به ساکنان بریتیش کلمبیا که 65 سال یا بیشتر سن دارند امکان می دهد جواز شکار و ماهیگیری (با قلاب) را با تخفیف خریداری نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد مجوز شکار از این آدرس دیدن فرمایید:

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting



جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد مجوز شکار و ماهیگیری (با قلاب) از این آدرس دیدن فرمایید:

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد خرید آنلاین جواز الکترونیکی ماهیگیری در آب شیرین با این شماره تماس یا از این آدرس بازدید فرمایید:

تلفن (رایگان): 1-877-855-3222

وبسایت: www.fishing.gov.bc.ca

اطلاعات بیشتر در مورد مجوز شکار و ماهیگیری (با قلاب) را می توانید از هر مرکز خدمات بریتیش کلمبیا (Service BC Centre) یا از طریق تماس با خدمات بریتیش کلمبیا (Service BC) دریافت کنید. برای مشاهده اطلاعات تماس مراکز خدمات BC به فهرست راهنمای الفبایی (Directory) در پشت این راهنما مراجعه نمایید.

پارک های بریتیش کلمبیا - تخفیف هزینه اردوگاهی (BC Parks - Campsite Fee Discount)

سالمندان بریتیش کلمبیا می توانند در دوره خارج فصل (از فردای روز کارگر الی 14 ژوین سال بعد) از تخفیف هزینه اردوگاهی برخوردار شوند. این تخفیف به هزینه های اردوی گروهی، پیکنیک گروهی، مناطق روستایی کم جمعیت، هزینه های آبی یا برق، یا رزرواسیون تعلق نمیگیرد. جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت پارک های BC بازدید فرمایید.

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد هزینه های اردوگاهی می توانید با هر یک از مراکز خدمات BC تماس حاصل نمایید. برای مشاهده اطلاعات تماس مراکز خدمات BC به فهرست راهنمای الفبایی (Directory) در پشت این راهنما مراجعه نمایید. در وبسایت پارک های BC نیز می توانید اطلاعات مربوطه را بیابید:

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees



موزه سلطنتی BC (Royal BC Museum)

سالمندان می توانند به صورت انفرادی یا گروهی با رزرو قبلی از تخفیف هزینه ورود به موزه سلطنتی BC (Royal BC Museum) در ویکتوریا برخوردار شوند. برای کسب اطلاعات بیشتر با موزه سلطنتی BC (Royal BC Museum) تماس گرفته یا از وبسایت دیدن فرمایید.

موزه سلطنتی BC (Royal BC Museum)

Belleville St. 675

Victoria BC V8W 9W2

تلفن (رایگان): 1-888-447-7977

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-7226

ایمیل: reception@royalbcmuseum.bc.ca

وبسایت: www.royalbcmuseum.bc.ca

موزه سلطنتی BC در طیف وسیعی از فعالیت ها و خدمات از قبیل برنامه های مدارس، فروشگاه موزه سلطنتی، خوش آمدگویی و امانت لباس، مجموعه ها و محدوده تجاری، معرفی، و میزبان موزه نیازمند داوطلب است. سالمندانی که مایل به همکاری داوطلبانه می باشند می توانند با مرکز خدمات موزه سلطنتی BC تماس حاصل نمایند.

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-7902



سلامت شما





افکار شما در حین برنامه ریزی برای سالخوردگی سالم
از این فضا برای پاسخگویی به سوالات خود استفاده کنید.



آیا چکاپ درمانی و دندان های خود را در برنامه تان قرار می دهید؟

آیا برای ملاقات های پزشکی آماده می شوید (برای مثال، تهیه یک لیست سوال از قبل)؟

آیا به نحوه مدیریت خود در صورت تشخیص ابتلا به یک بیماری مزمن
اندیشیده اید؟

آیا تا کنون فکر کرده اید اگر در یک بحران پزشکی نتوانید تصمیمات مراقبتی
بهداشتی مهمی برای خودتان بگیرید، چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

آیا می دانستید اگر درآمد سالانه شما کمتر از ۳۰۰۰۰ دلار باشد، نیازی نیست تمام
هزینه حق بیمه MSP خود راپردازید؟

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات
دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سالخوردگی سالم از اینجا
دیدن فرمایید
www.HealthyFamiliesBC.ca

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC با
تلفن 1-8-1-1 تماس حاصل نمایید



سلامت شما

ارایه دهنده بهترین ها به شما هم در مراقبت بیمار و هم در خدمات سلامت

اگر شما یکی از سالمندان ساکن در بریتیش کلمبیا هستید، شما عضوی از یک بخش رو به رشد و پرتکاپوی جمعیت این استان هستید. بسیاری از سالمندان اینجا را در مقایسه با دیگر قسمتهای کانادا برای زندگی انتخاب می کنند. بر اساس سرشماری سال 2011 میلادی، 15/7 درصد اهالی بریتیش کلمبیا 65 سال یا بیشتر داشتند و پیش بینی می شود این مقدار در سالهای آتی افزایش چشمگیری داشته باشد.

نظام مراقبت سلامت بریتیش کلمبیا سالمندان را ترغیب می نماید تا حد ممکن سلامت و استقلال خود را حفظ نمایند. خدمات سلامت در دسترس و ارزان این استان به منظور پاسخ به نیازهای شما و نیازهای تمامی سالمندان طراحی گردیده اند. دولت خود را موظف می داند یافتن اطلاعات مربوط به برنامه ها و خدمات مورد نیاز شما را برایتان تسهیل نماید. آگاهی از موارد موجود اولین گام در بهره بردن از بهبود خدمات سلامت است.

این بخش از راهنمای سالمندان بریتیش کلمبیا حاوی اطلاعات مربوط به نظام مراقبت سلامت استان، مساعدت در ایاب و ذهاب پزشکی در محدوده بریتیش کلمبیا، برنامه های سلامت و تندرستی، و مراقبت پزشکی ویژه است. اگر بدنبال اطلاعاتی درباره مدیریت بیماری یا معلولیت، منابعی برای زندگی با همیاری (assisted living)، یا برنامه ریزی برای پایان عمر هستید، خدمات فهرست شده در اینجا می توانند برای شما مفید باشند.

جهت کسب اطلاعات مفید سلامت، ابزارها و منابع مربوطه از قبیل خط 1-1-8 HealthLink BC، بخش منابع شما (Your Resources) در این راهنما را مطالعه فرمائید.

همچنین برای مطالعه بیشتر در مورد برنامه ریزی پیش از عدم اهلیت و نحوه انتصاب وکیل برای اتخاذ تصمیمات مربوط به سلامت و مراقبت فردی در صورت عدم توانایی خودتان می توانید به بخش ایمنی و امنیت شما (Your Safety and Security) مراجعه نمایید. توافق نیابت (Representation agreements) و برنامه ریزی مراقبت پیشاپیش (advance care planning) باعث می شود اطمینان یابید هرگونه مراقبت دریافتی شما بر اساس میل خودتان صورت میگیرد.



برنامه‌های زیر در این بخش از راهنمای سالمندان BC ممکن است مورد توجه خاص سالمندان کم درآمد قرار گیرد:

- ☐ کمک هزینه حق بیمه (Premium Assistance) طرح خدمات درمانی (MSP)
- ☐ طرح بیمه دارویی عادلانه (Fair Pharmacare)

نظام مراقبت سلامت بریتیش کلمبیا (BRITISH COLUMBIA'S HEALTH CARE SYSTEM)

در نظام منطقه بندی شده مراقبت سلامت بریتیش کلمبیا، مسئولیت ارایه مستقیم و مدیریت اکثر خدمات سلامت بر عهده حوزه سلامت در هر منطقه است. وزارت بهداشت عالی ترین مرجع و مسئول اداره عمومی نظام مراقبت سلامت است. این وزارتخانه بر مدیریت و ارایه صحیح خدمات سلامت توسط حوزه های سلامت مطابق با قوانین، مقررات، سیاست ها، و استانداردهای استان و سایر شرایط معین شده توسط وزیر بهداشت نظارت میکند.

وزارت بهداشت چندین برنامه سراسری استانی از قبیل HEALTHLINK BC، طرح خدمات درمانی، طرح همیاری ایاب و ذهاب (Travel Assistance Program)، و طرح بیمه دارویی (Medical Services Plan) را اجرا می کند.

اگر در یافتن یا تماس با مراکز سلامت محلی با مشکل مواجه شدید با مرکز خدمات BC تماس حاصل نمایید.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7867

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-2421

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-387-6121

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-661-8773

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، کلان شهر ونکوور): 604-775-0303

مراجع بهداشتی و درمانی در بریتیش کلمبیا (HEALTH AUTHORITIES IN BRITISH COLUMBIA)

Fraser Health

Suite 400 – Central City Tower 13450 102nd Ave

Surrey BC V3T 0H1

تلفن (رایگان): 1-877-935-5669

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-587-4600

فکس: 604-587-4666

وبسایت: www.fraserhealth.ca

Interior Health

Kirschner Rd. 1815 – 220

Kelowna BC V1Y 4N7

تلفن (Kelowna: 250-862-4200)

فکس: 250-862-4201

وبسایت: www.interiorhealth.ca

Island Health

Bay St. 1952

Victoria BC V8R 1J8

تلفن (رایگان): 1-877-370-8699

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-370-8699

فکس: 250-370-8750

وبسایت: www.viha.ca

Northern Health

Suite 600 – 299 Victoria St.

Prince George BC V2L 5B8

تلفن (رایگان): 1-866-565-2999

تلفن (پرنس جورج): 250-565-2649

فکس: 250-565-2640

وبسایت: www.northernhealth.ca

Vancouver Coastal Health

W. Broadway 11th Floor 601

Vancouver BC V5Z 4C2

تلفن (رایگان): 1-866-884-0888

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-736-2033

فکس: 604-875-4750

وبسایت: www.vch.ca



حوزه خدمات سلامت استان PHSA (PHSA-Provincial Health Services Authority)

Burrard St. 1380 – 700

Vancouver BC V6Z 2H3

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-675-7400

فکس: 604-708-2700

وبسایت: www.phsa.ca

مرجع سلامت بومیان نخستین FNHA (FNHA-First Nations Health Authority)

Park Royal South 100 – 501

West Vancouver BC V7T 1A2

تلفن (رایگان): 1-866-913-0033

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-693-6500

فکس: 604-913-2081

وبسایت: www.fnha.ca

خط اطلاعات مدارس شبانه روزی سرخپوستان: FNHA

(FNHA: Indian Residential Schools information line)

تلفن (رایگان): 1-877-477-0775

وبسایت: www.fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/residential-schools

HEALTHLINK BC

HealthLink BC دروازه دسترسی به اطلاعات و خدمات سلامت غیراورژانسی در بریتیش کلمبیا است. HealthLink BC به شما کمک می کند از موضوعات سلامت اطلاع یابید، علائم جسمی خود را بررسی کنید، و خدمات و منابع مورد نیازتان برای یک زندگی سالم را بیابید. در هر ساعت از شبانه روز و هر روز از سال اهای بریتیش کلمبیا با اشاره انگشت خود با HealthLink BC تماس گرفته یا آنلاین اتصال برقرار نموده و با اطمینان کامل از اطلاعات سلامت ارایه شده استفاده نموده اند.

HealthLink BC 8-1-1

شما می توانید با شماره رایگان 8-1-1 تماس گرفته و با نماینده خدمات سلامت صحبت کنید تا وی شما را در هر ساعت از شبانه روز با یک پرستار، هر یک از روز هفته با یک متخصص تغذیه، یا هر روز عصر یا شب با یک داروشناس ارتباط دهد. خدمات ترجمه به 130 زبان قابل ارایه است.

تلفن (رایگان): 8-1-1



آیا وضعیت اورژانسی است؟

در صورت نیاز به اقدام فوری در شرایط اورژانسی با شماره 1-1-9 (یا شماره اورژانس محل) تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-1-9

اگر نگران مسمومیت احتمالی یا قرارگیری در معرض یک ماده سمی هستید می توانید بطور 24 ساعته جهت کسب اطلاعات مسمومیت ها با مرکز کنترل مسمومیت (Poison Control) بطور رایگان تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-567-8911

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-682-5050

HealthLinkBC.ca

جهت کسب اطلاعات تایید شده پزشکی در مورد بیش از 5000 موضوع آزمون سلامت، تغذیه، دارو، و درمان از وبسایت HealthLink BC دیدن فرمایید. همچنین می توانید موضوعات ایمنی و سلامت عمومی را نیز مشاهده و خدمات سلامت مورد نیازتان را در نزدیکی خود جستجو کنید. وبسایت HealthLink BC مجهز به ابزار "بررسی علائم بیماری" (Check Your Symptoms) است.

وبسایت: www.healthlinkbc.ca

کتابچه راهنمای سلامت بریتیش کلمبیا (BC HealthGuide Handbook)

healthLink BC این کتاب را بر پایه نحوه شناسایی و مواجهه با نگرانی های رایج در مورد سلامت نگاشته است. (HealthLink BC has written the book on how to recognize and cope with common health concerns). در این کتاب می توانید موضوعات جالب توجه سالمندان از جمله یک فصل مختص به سالخوردگی سالم را مشاهده نمایید. پیشگیری از بیماری، درمان در منزل، و زمان لازم برای ملاقات با متخصص درمانی - همه و همه در کتابچه راهنمای سلامت BC.

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/bchealthguidehandbook

نرم افزار مکان یاب خدمات سلامت BC (BC Health Service Locator App)

نرم افزار مکان یاب خدمات سلامت BC به شما امکان می دهد با استفاده از یک دستگاه گوشی آیفون، آپید یا آپاید خدمات سلامت را در بریتیش کلمبیا موقعیت یابی نمایید. کاربران می توانند موقعیت کلینیک های بدون نوبت، مراکز اورژانس، کلینیک های واکسیناسیون، و داروخانه های نزدیک را بیابند. کاربران می توانند برای مشاهده موقعیت هایی که قابلیت دسترسی با ویلچر دارند یا برای یافتن جزئیات ساعات خدمت رسانی، اطلاعات تماس و آدرس نتایج جستجوی خود را فیلتر کنند. همچنین کاربران می توانند آخرین هشدارهای سلامت درج شده در وبسایت HealthLink BC را از داخل نرم افزار مشاهده کرده و جهت دریافت اطلاعات سلامت غیراورژانسی به شماره 1-1-8 و برای کم شنوایان به شماره 1-1-7 دسترسی سریع داشته باشند.



جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد این نرم افزار رایگان از لینک زیر دیدن فرمایید.

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/app

طرح خدمات درمانی (MSP) بریتیش کلمبیا (MEDICAL SERVICES PLAN (MSP) OF BRITISH COLUMBIA)

در طرح خدمات درمانی (Medical Services Plan/MSP) بریتیش کلمبیا خدمات پزشکی مورد نیاز توسط پزشکان، از جمله خدمات آزمایشگاهی و تشخیصی به اهالی بریتیش کلمبیا ارائه می شود. MSP نقش مهمی در تخصیص مزایای مکمل به افراد ذینفع واجد شرایط دارد.

تمامی ساکنان بریتیش کلمبیا (B.C.) باید در طرح MSP ثبت نام نموده و حق بیمه ماهیانه را پرداخت نمایند. سازمان سلامت بومیان نخستین (First Nations Health Authority) از طرف ساکنان اینوئیت و کسانی که دارای کارت هویت سرخپوستی (Status Indians and Inuit) در بریتیش کلمبیا می باشند این حق بیمه را پرداخت می نمایند.

ساکنان جدید یا افرادی که مجدداً اقدام به سکونت در بریتیش کلمبیا (B.C.) نموده اند پس از پایان دوره انتظار که شامل الباقی روزهای ماه ورود آنها بعلاوه دو ماه است، واجد شرایط قرار گرفتن تحت پوشش این طرح خواهند بود. به منظور تخصیص زمان کافی برای رسیدگی به درخواست شما باید بلافاصله پس از ورود به بریتیش کلمبیا (B.C.) درخواست پوشش MSP را ارائه نمایید و نباید صبر کنید تا دوره انتظار به پایان برسد.

اگر درآمد شما پایین است و شهروند کانادا یا مهاجر مقیم (اقامت دائم) هستید که حداقل 12 ماه پیاپی با همین وضعیت در کانادا زندگی کرده اید شما واجد شرایط دریافت مساعدت برای هزینه حق بیمه خواهید بود.

مساعدت عادی حق بیمه (Regular Premium Assistance)

در این برنامه بر اساس درآمد خالص افراد (یا مجموع درآمد خالص زوجین) در سال مالیاتی قبل از 20 تا 100 درصد یارانه، کسورات کمتر بخاطر سن، جمعیت خانواده، معلولیت و هرگونه مزایای مراقبت از فرزند جهانی (Universal Child Care Benefit)، و درآمد طرح پس انداز معلولین (Registered Disability Savings Plan) ثبت شده، در صورت وجود، به افراد تعلق میگیرد.

جهت درخواست مساعدت حق بیمه باید فرم درخواست را تکمیل و به بیمه سلامت BC (Health Insurance) تحویل دهید. این فرم ها از طریق مراجعه به وبسایت وزارت بهداشت (Ministry of Health)، مرکز خدمات BC (اداره دولتی)، یا از طریق تماس با بیمه سلامت BC (Health Insurance BC) قابل تهیه است.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر و ونکوور): 604-683-7151

وبسایت: www.gov.bc.ca/premiumassistance

مساعدت موقت حق بیمه (Temporary Premium Assistance)



در این برنامه افراد و خانواده های واجد شرایط برای دوره کوتاهی از پرداخت حق بیمه معاف می شوند. به منظور کسب صلاحیت باید تمامی معیارهای ذیل را داشته باشید:

• شما دچار مشکل مالی غیرمنتظره ای شدید که به طور معقول نمیتوانستید از قبل برای آن بودجه ای در نظر بگیرید؛

• شما مستقیماً صورتحساب حق بیمه MSP خود را دریافت می کنید؛

• شما (و همسر شما، در صورت وجود) اظهارنامه مالیات بر درآمد سال قبل را تحویل اداره درآمد کانادا نموده باشید؛
و

• هزینه ضروری زندگی برای خانواده شما بیش از مجموع درآمد شما و همسران باشد. هزینه ضروری زندگی شامل دیون مصرف کننده یا اقساط وام نیست.

جهت کسب اطلاعات بیشتر یا دریافت بسته تقاضانامه، با بیمه سلامت BC (Health Insurance BC) تماس و یا از وبسایت ذیل دیدن فرمایید.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-683-7151

آدرس پستی: PO Box 9035 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9E3

وبسایت: www.gov.bc.ca/temporarypremiumassistance

مزایای درمانی (Medical Benefits)

در طرح MSP هزینه خدمات پزشکی لازم برای پزشک و جراح، تشخیص با اشعه ایکس و خدمات آزمایشگاهی (تحت پوشش MSP) پرداخت می شود. علاوه بر این، در طرح MSP هزینه های جراحی ضروری دهان و دندان که در بیمارستان انجام شود پرداخت می شود.

مزایای مکمل (Supplementary Benefits)

MSP نقش مهمی در تخصیص مزایای مکمل به افراد ذینفع واجد شرایط دارد. MSP برای آندسته از افراد ذینفع MSP که مساعدت حق بیمه دریافت می کنند به ازای هر ویزیت \$23 دلار و مجموعاً 10 ویزیت در سال را برای خدمات ذیل پرداخت می نماید: طب سوزنی، کایروپراکتیک (جا انداختن مفاصل)، ماساژ درمانی، طبیعت درمانی، ورزش درمانی، و پاپزشکی بدون جراحی.

پاپزشکی به همراه جراحی از مزایای ارایه شده به تمام افراد ذینفع است. معاینات روتین چشم از جمله مزایای در نظر گرفته شده برای افراد 18 ساله و پایینتر یا 65 ساله و بالاتر است. معاینات ضروری چشم از جمله مزایای ارایه شده به تمام افراد ذینفع است. در طرح MSP به ازای هر معاینه چشم توسط بینایی سنج 46.17 دلار پرداخت می شود. تمامی ارایه دهندگان مزایای مکمل از جمله بینایی سنجی، می توانند با اطلاع قبلی بیمار هزینه بیشتری از ایشان دریافت کنند.



بیمه سلامت BC (Health Insurance BC) چه ارگانیست؟

بیمه سلامت BC (Health Insurance BC) عملیاتهای روزمره طرح خدمات درمانی (MSP) و بیمه دارویی (PharmaCare) را از جانب وزارت بهداشت مدیریت می کند. این ارگان به مدیریت اطلاعات و دعاوی، راهبری یک مرکز تماس، و مدیریت اسناد و فناوری اطلاعات مشغول است. بیمه سلامت BC می تواند به سوال های شما در زمینه هر دو این برنامه ها پاسخ دهد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت بیمه سلامت BC (Health Insurance BC) بازدید و یا با سرویس 24 ساعته در 7 روز هفته، خودکار و رایگان آن در هر روز از هفته و از هر نقطه در آمریکای شمالی تماس بگیرید. نماینده خدمات مشتریان از ساعت 8 صبح تا 4:30 بعدازظهر برای کمک به شما در دسترس است. منطقه زمانی اقیانوس آرام، دوشنبه تا جمعه.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-683-7151

وبسایت: www.gov.bc.ca/medicalservesplan

مکاتبات عمومی را می توانید از طریق پست به آدرس ذیل ارسال نمایید:

بیمه سلامت BC (Health Insurance BC)

PO Box 9035 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9E3

هنگام ارسال پستی فرم ها از آدرس پستی مشخص شده روی فرم استفاده نمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به مرکز خدمات BC خودتان مراجعه فرمایید. برای یافتن یکی از دفاتر در نزدیکی محل خود صفحات آبی رنگ دفتر تلفن خود را بررسی یا جهت مشاهده فهرست مراکز خدمات BC در بریتیش کلمبیا به فهرست راهنمای الفبایی (Directory) در پشت این راهنما مراجعه نمایید.

کارت خدمات BC (BC Services Card)

کارت خدمات BC (BC Services Card) جایگزین کارت مراقبت (CareCard) و کارت مراقبت طلایی (Gold CareCard) خواهد بود. اگر گواهینامه رانندگی دارید می توانید کارت خدمات BC را با آن ادغام نمایید و بعنوان عکس شناسایی شما نیز قابل استفاده خواهد بود. انجام این کار راحتی و امنیت بیشتری داشته و امکان دسترسی حضوری و آنلاین به سایر خدمات دولتی را فراهم می آورد.

بزرگسالان سنین 19-74 سال باید ثبت نام MSP خود را تجدید نموده و با مراجعه به یکی از دفاتر صدور گواهینامه رانندگی ICBC تا سال 2018 اقدام به دریافت کارت عکسدار خدمات BC نمایند.

بزرگسالان 75 ساله و بالاتر نیازی به تجدید ثبت نام MSP نداشته لکن باید با مراجعه به یکی از دفاتر صدور گواهینامه رانندگی ICBC تا سال 2018 اقدام به دریافت کارت خدمات BC نمایند.



جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد درخواست کارت خدمات BC، به وبسایت www.health.gov.bc.ca مراجعه و در کادر جستجو عبارت "bc services card id" را وارد نمایید.

اگر فرد سالمندی نتواند به دفاتر صدور گواهینامه رانندگی مراجعه نماید می تواند از طریق تماس با بیمه سلامت BC کارت خدمات BC بدون عکس دریافت نماید:

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-683-7151

صرفا خدمات درمانی

سالمندان کم درآمد که بخاطر پشتیبانی درآمد فدرال از مساعده درآمد استانی استفاده ننموده اند واجد شرایط قرار گرفتن تحت پوشش بیمه هزینه های طرح خدمات درمانی، بیمه دارویی (PharmaCare)، دندانپزشکی پایه، و سایر خدمات چشم پزشکی و درمانی مورد تایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به وبسایت وزارت توسعه اجتماعی و نوآوری (Ministry of Social Development and Innovation) مراجعه نمایید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

دندانپزشکی (Dental Care)

خدمات دندانپزشکی عادی و معاینات تخصصی می تواند در پیشگیری و شناسایی بیماری های مزمن مفید باشد. سلامت خوب دهان شما را قادر می سازد تا در عین افزایش سن از غذاهای متنوع تری بهره مند شوید که می تواند تاثیر مثبتی بر سلامت و کاهش خطر سوء تغذیه شود. در نهایت، سلامت خوب دهان با کاهش خطر ابتلا به مشکلات دهانی مانند پوسیدگی دندان، کشیدن دندان، بیماری لثه، تورم و سرطان دهان به شما کمک می کند به طور کلی کیفیت زندگی بالاتری را تجربه کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت انجمن دندان BC بازدید فرمایید.

وبسایت: www.bcdental.org

ایاب و ذهاب به نوبت پزشکی

(TRAVEL TO MEDICAL APPOINTMENTS)
طرح همیاری ایاب و ذهاب (TAP) (Travel Assistance Program)



در طرح همیاری ایاب و ذهاب (TAP) به آندسته از ساکنین واجد شرایط بریتیش کلمبیا که با ارجاع پزشک برای خدمات درمانی تخصصی غیر اورژانسی غیر قابل دسترس در اجتماع خود باید به جای دیگری در استان مراجعه نمایند و هزینه مراجعت آنها تحت پوشش بیمه شخص ثالث یا هرگونه طرح دولتی دیگر قرار نداشته باشد تخفیف هزینه ایاب و ذهاب داده می شود. ارجاع توسط پزشک ضروری بوده و بیمار باید از دفتر پزشک درخواست تمکیل فرم TAP را بنماید. شما قبل از مراجعت به منظور اخذ شماره تاییدیه جهت دریافت تخفیف ایاب و ذهاب باید با شماره ذیل با TAP تماس حاصل نمایید.

تلفن (رایگان): 1-800-661-2668

TAP یک مشارکت سازمانی میان وزارت بهداشت و شرکت های حمل و نقلی است که به بیمارانی که فرم تایید شده TAP را ارائه دهند تخفیف مناسبی ارائه می نمایند.

TAP برای هزینه های ایاب و ذهاب کمک هزینه مالی مستقیم پرداخت می نماید و مقدمات ایاب و ذهاب آنان را ترتیب می دهد. هزینه های خورد و خوراک، اقامت، طول سفر، سوخت، و حمل و نقل محلی مشمول TAP نبوده و مسئولیت آن بر عهده بیمار است. پس از انجام سفر هیچگونه بازپرداختی صورت نمیگیرد.

پس از دریافت فرم TAP تکمیل شده توسط پزشک با سرویس خودکار تقاضای TAP تماس بگیرید، این سرویس بطور 24 ساعته و در 7 روز هفته در دسترس است.

تلفن (رایگان): 1-800-661-2668

جهت کسب اطلاعات کلی در مورد TAP با بیمه سلامت BC (Health Insurance) تماس گرفته یا از وبسایت TAP بازدید فرمایید.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر و نکور): 604-683-7151

وبسایت: www.gov.bc.ca/travelassistanceprogram

همچنین می توانید با حوزه سلامت خود (اطلاعات تماس حوزه سلامت را می توانید در ابتدای همین بخش از رهنما مشاهده فرمایید) تماس بگیرید تا صلاحیت خود جهت دریافت سایر کمک هزینه های ایاب و ذهاب، از جمله برنامه های ارتباطات سلامت منطقه مشروح در ذیل، را بررسی کنید.

ارتباطات سلامت (Health Connections)

ارتباطات سلامت یک طرح مشارکت با ارائه دهندگان خصوصی، ترانزیت BC، و نواحی منطقه ای است. این خدمت در هر یک از حوزه های سلامت سعی می کند دسترسی به مراقبت سلامت را برای بیمارانی که باید به ملاقات های پزشکی غیراورژانسی مراجعه نمایند تسهیل نماید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/healthconnections

Northern Health

Northern Health Connections یک طرح خدمت ایاب و ذهاب برای بیمارانی است که جهت مراجعه به ملاقات های پزشکی در Northern B.C.، ونکوور، کاملوپس، گرند پریر لازم است به خارج از شهر مراجعت نمایند.

برای رزرو صندلی خود برنامه حرکت اتوبوس های Northern Health Connections را در وبسایت بررسی و با شماره رایگان ذیل تماس بگیرید. لطفا شماره کارت مراقبت (Care Card)/کارت خدمات بریتیش کلمبیا (BC Services Card) و اطلاعات ملاقات پزشکی خود را در دست داشته باشید.

تلفن (رایگان): 1-800-647-4997

وبسایت: www.nhconnections.ca

Interior Health

ارتباطات سلامت Interior Health با مشارکت نواحی منطقه ای و BC Transit ساکنان اجتماعات کوچکتر را با بیمارستان های منطقه ای/ثالث در چهار ناحیه خدمت سلامت ذیل ارتباط می دهند: Okanagan پیوند با Penticton and Kelowna ، Thompson Cariboo Shuswap پیوند با Kamloops and Vernon ، Kootenay Boundary و Trail East Kootenay پیوند با Cranbrook.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد اطلاعات سلامت در مورد B.C. Interior، با دفتر محلی BC Transit تماس گرفته یا به www.bctransit.com مراجعه نمایید (روی برنامه ها و نقشه ها کلیک کنید و لینک ارتباطات سلامت در سمت راست صفحه را مشاهده نمایید).

Island Health

Wheels for Wellness یک انجمن غیرانتفاعی است که خدمات حمل و نقل بیماران را از درب منزل و عمدتاً برای مراجعات به جزیره ونکوور با فاصله بیش از 75 کیلومتر انجام می دهد.

شماره تلفن (Comox: 250-338-0196)

وبسایت: www.wheelsforwellness.com

Vancouver Coastal Health

بلیط سفر درمانی (Medical Travel Tickets) از طریق خدمات سلامت Bella Coola Valley ارائه می شود. این خدمات در Bella Coola Valley و Central Coast متمرکز است.

تلفن (Bella Coola: 250-799-5311)

بیمه دارویی (PHARMACARE)

بیمه دارویی (PharmaCare) به نسخه داروهای واجد شرایط و دستگاه ها/تدارکات درمانی واجد شرایط یارانه



می‌دهد. بیمه دارویی (PharmaCare) از طریق بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) و سایر طرح‌های تخصصی به اهالی بریتیش کلمبیا کمک می‌نماید.

طرح بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare Plan)

طرح بیمه دارویی عادلانه بریتیش کلمبیا (B.C.'s Fair PharmaCare Plan) مساعدات خود را بر اساس درآمد خالص افرادی قرار می‌دهد که بیشترین نیازمندی را دارند. در این طرح باید یکبار ثبت نام نمود.

ثبت نام در بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare)

شما می‌توانید از طریق تلفن یا بصورت آنلاین در طرح بیمه دارویی عادلانه ثبت نام نمایید. ثبت نام هیچ هزینه‌ای نداشته و لازم نیست هیچ حق بیمه‌ای پرداخت شود. برای مشاهده شماره تلفن و آدرس وبسایت اطلاعات تماس ذیل را ملاحظه نمایید.

برای ثبت نام خانواده تان در بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) با این موارد نیاز دارید:

برای تمام اعضای خانواده:

- شماره سلامت شخصی (درج شده روی کارت مراقبت/کارت خدمات BC)
- تاریخ‌های تولد
- برای شما و همسران:

• شماره‌های بیمه تامین اجتماعی؛

• درآمد خالص از بند ۲۳۶ اظهارنامه مالیات بر درآمد از دو سال قبل؛

• میزان هرگونه مزایای دریافتی مراقبت فرزند جهانی (UCCB) از دو سال پیش. این مقدار در بند ۱۱۷ اظهارنامه مالیات بر درآمد شما قید شده است؛ و

• هرگونه درآمد حاصل از طرح پس انداز معلولیت ثبت شده (RDSP) که دو سال پیش دریافت نموده باشید. این مقدار در بند ۱۲۵ اظهارنامه مالیات بر درآمد شما قید شده است.

دریافتی‌های UCCB و درآمد RDSP هنگام محاسبه سطح پوشش بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) برای شما از درآمد خالص شما کسر می‌شود.

پس از ثبت نام فرم رضایتنامه توسط بیمه دارویی (PharmaCare) برای شما پست می‌شود. حتما فرم رضایتنامه را تکمیل و بازگردانید.

سطح پوشش شما در بیمه دارویی (PharmaCare) بر اساس درآمد خالص خانوار از دو سال قبل است (برای مثال، سطح پوشش ۲۰۱۵ بر اساس اطلاعات درآمد از سال ۲۰۱۳ است). اگر درآمد خالص خانواده شما از آن سال افت شدیدی داشته است (۱۰ درصد یا بیشتر)، می‌توانید درخواست نمایید سطح پوشش بر اساس اطلاعات جدیدتر تعیین شود.

چه مواردی تحت پوشش قرار دارد؟

با استفاده از جستجوی دارویی آنلاین از داروهای تحت پوشش بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) و سایر طرح‌های بیمه دارویی (PharmaCare) اطلاع یابید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/pharmacaredrugsearch



اگر بیماری هستید که داروی شما جهت پوشش توسط بیمه دارویی (PharmaCare) در حال بررسی است می توانید فایل صوتی خود را به فرایند بررسی دارو در بیمه دارویی (PharmaCare) بیافزایید. بیمه دارویی (PharmaCare) از نظرات مراقبان و گروه های بیماران نیز استقبال می نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر بخش صدای شما (Your Voice) در وبسایت وزارت بهداشت را مشاهده فرمایید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/bcyourvoice

کمک افزایش یافته (Increased Assistance)

در شرایط ذیل واجد شرایط افزایش سطح پوشش خواهید بود:

- درآمد شما ۱۰ درصد یا بیشتر افت داشته است؛ یا
- به تازگی همسر شما به طور دائم به مراقبت در منزل (residential care) منتقل شده و احتساب درآمد وی در پوشش بیمه ای شما موجب مشقت برای شما می شود.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر، از جمله اطلاعات به چند زبان، از وبسایت ذیل دیدن فرمایید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/pharmacare

امکان پرداخت از طریق کسر ماهانه (Monthly Deductible Payment Option)

آندسته از اهالی بریتیش کلمبیا که پایینترین سطح درآمد را دارند دارای کسورات نمی باشند و نسخه های واجد شرایط و دستگاه ها/تدارکات درمانی واجد شرایط آنها طبق طرح بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) بلافاصله تحت پوشش قرار میگیرد.

دیگر خانواده ها تماماً دارای کسورات می باشند که بر اساس درآمد خالص خانوار محاسبه می گردد. به منظور کمک به این افراد و خانواده ها بیمه دارویی (PharmaCare) امکان پرداخت اقساطی را نیز در نظر گرفته است.

خانواده ها پس از ثبت نام برای پرداخت ماهیانه کسورات (monthly deductible payment option) بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) خود را به صورت اقساط ماهانه پرداخت نموده و بلافاصله تحت پوشش کمک هزینه بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) برای نسخه های دارویی واجد شرایط قرار می گیرند.

وبسایت: www.gov.bc.ca/pharmacare

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح های بیمه دارویی (PharmaCare)

بیمه سلامت BC (Health Insurance) طرح خدمات درمانی (MSP) و بیمه دارویی (PharmaCare) را از جانب وزارت بهداشت مدیریت می کند. بیمه سلامت BC (Health Insurance) می تواند به سوال های شما در زمینه هر دو این برنامه ها پاسخ دهد. نمایندگان خدمات مشتریان از ساعت 8 صبح تا 8 بعدازظهر، از دوشنبه تا جمعه و از 8 صبح تا 4 بعدازظهر در روزهای شنبه در دسترس می باشند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح بیمه دارویی (PharmaCare) یا ثبت نام برای طرح بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare Plan) می توانید با بیمه سلامت BC (Health Insurance) تماس یا وبسایت بیمه دارویی (PharmaCare) را بازدید فرمایید.



تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر و نکوور): 604-683-7151

وبسایت: www.gov.bc.ca/pharmacare

خدمات سلامت اورژانسی BC (BC EMERGENCY HEALTH SERVICES)

خدمات سلامت اورژانسی BC (BCEHS) مسئولیت ارایه،

همه‌انگهی و مدیریت خدمات سلامت متناسب و موثر خارج از بیمارستان و بین بیمارستانی در سراسر بریتیش کلمبیا را بر عهده دارد.

BCEHS بر خدمات آمبولانس BC و شبکه انتقال بیمار BC نظارت دارد. خدمات آمبولانس BC (Ambulance BC Service) خدمات آمبولانس زمینی و هوایی را به ساکنان بریتیش کلمبیا ارایه می نماید. بهیاران آمبولانس BC هر روزه تقریباً در هر دقیقه در پاسخ به یک تماس به محل اعزام می شوند.

استان بریتیش کلمبیا یارانه سنگینی را برای هزینه های انتقال بیمار توسط آمبولانس را برای آندسته از ساکنان بریتیش کلمبیا پرداخت می نماید که دارای کارت مراقبت بریتیش کلمبیا (BC Care Card)/کارت خدمات بریتیش کلمبیا (BC Services Card) معتبر بوده و تحت پوشش طرح خدمات درمانی (MSP) می باشند. در صورت بروز وضعیت پزشکی اورژانسی که لازم باشد توسط آمبولانس منتقل شوید یک صورتحساب 80 دلاری برای شما بعنوان کاربر صادر می گردد. اگر این هزینه از نظر مالی برای شما سنگین باشد بخش درآمد وزارت بهداشت نحوه پرداخت را برای راحتی شما تعیین می کند.

اگر آمبولانس توسط خود بیمار، خانواده وی، یا مرکز مراقبتی درخواست شود و بیمار به بیمارستان منتقل نشود، هزینه 50 دلاری برای بیماران تحت پوشش MSP در بر خواهد داشت.

در مواقع بروز وضعیت پزشکی اورژانسی:

- در صورت امکان با 911 تماس گرفته؛ یا
- با شماره تلفن اضطراری مندرج در فهرست دفتر تلفن خود تماس گرفته؛ یا
- در صورت عدم دسترسی به دفتر تلفن، با شماره گیری عدد ۰ با اپراتور تماس بگیرید.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات آمبولانس با این شماره ها تماس بگیرید:

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-953-3298

وبسایت: www.bcehs.ca

برای درخواست صورتحساب آمبولانس، تماس بگیرید:

خدمات آمبولانس بریتیش کلمبیا (British Columbia Ambulance Service)

واحد صورتحساب آمبولانس

PO Box 9676 STN PROV GOVT

خدمات مراقبتی بحرانی، در خانه، و در اجتماع (ACUTE, HOME AND COMMUNITY CARE SERVICES)

حوزه های سلامت در بریتیش کلمبیا انواع خدمات مراقبتی بحرانی، در خانه، در اجتماع، در منزل، و پشتیبانی ویژه را به افرادی ارایه می دهند که توانایی عملکرد مستقل آنها بر اثر مشکلات سلامتی مختل شده است. نوع کمک و پشتیبانی لازم برای هر شخص متفاوت بوده و در طول زمان برای هر فرد ممکن است تغییر یابد.

مراقبت بحرانی (مراقبت در بیمارستان) (Acute Care Hospital Care)

اگر در طرح خدمات درمانی ثبت نام نموده و دارای کارت مراقبت BC/کارت خدمات BC (CareCard/BC) باشید، در برابر اکثر خدمات ارایه شده توسط بیمارستان های مراقبت بحرانی طبق مشخصات ذیل بیمه می باشید. این مورد شامل بستری (هنگام پذیرش در بیمارستان) و درمان سرپایی (برای مثال، خدمات برنامه ریزی شده در صورت مراجعه به منزل در همان روز یا خدمات ارایه شده در بخش اورژانس) است.

هنگام بستری شدن در هر یک از بیمارستان های مراقبت بحرانی در بریتیش کلمبیا امکانات و تغذیه در سطح استاندارد واحد، خدمات پرستاری ضروری، و سایر اقلام و خدماتی که از نظر پزشکی ضروری می باشند در زمان حضور شما در بیمارستان بعنوان بیمار به شما ارایه می گردد. این مسئله شامل هرگونه آزمایش تشخیصی یا آزمایشگاهی و اشعه ایکس، داروهای نسخه، اکثر تدارکات درمانی، و خدمات توانبخشی ارایه شده در بیمارستان است.

صرفا هزینه اقلام و خدمات مورد استفاده در بیمارستان که از نظر پزشکی لازم نباشند از بیمار اخذ می شود. برای مثال، اگر در بیمارستان درخواست اتاق خصوصی یا نیمه خصوصی نمائید، باید هزینه اتاق را بپردازید (برخی از طرح های بیمه شخص ثالث این هزینه را تحت پوشش قرار می دهند) مگر اینکه استاندارد واحد مربوطه باشد یا پزشک شما تشخیص دهد این اتاق از نظر پزشکی برای شما ضروری است. هزینه ادوات پزشکی غیر استاندارد از بیمار صرفا در صورتی اخذ می گردد که شما برای خرید این اقلام رضایت قبلی داده باشید و پزشک شما این اقلام را بعنوان ضروری قید نکرده باشد.

موارد مورد استفاده در اجتماع از قبیل اقامت خصوصی و امکانات مراقبت در منزل (residential care) عموما بر عهده بیمار می باشند. اگر اقلام مورد نظر جزیی حیاتی از درمان شما در بیمارستان نباشد و امکان ترک بیمارستان بدون آن برای شما وجود نداشته باشد (برای مثال انواع خاص آتل گردن) هزینه آن از شما اخذ نخواهد شد. مسئولیت پرداخت هزینه تجهیزات پزشکی از قبیل ذیل بر عهده شما خواهد بود:



- عصا، عینک، و سمعک
- تدارکات پزشکی
- پروتیهایی که در بدن جایگذاری نشده باشند
- امکانات تطبیق منزل برای بیمار و داروهایی که پس از بازگشت به خانه باید مصرف نمایند

برخی از این اقلام تحت پوشش بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare) قرار دارند که به شرایط بستگی دارد.

مراقبت در خانه و اجتماع (Home and Community Care)

خدمات مراقبت در خانه و اجتماع (Home and Community Care) طیفی از خدمات و پشتیبانی های مراقبتی را برای اهالی واجد شرایط بریتیش کلمبیا ارائه می نماید که دارای نیازهای مراقبتی حاد، مزمن، روحی درمانی، یا توانبخشی می باشند.

این خدمات:

- برای حفظ استقلال مشتریان و تا حد امکان باقی ماندن در خانه خود از آنها حمایت می نماید؛
- خدمات زندگی با همیاری (assisted living) و مراقبت پناهگاهی (residential care) را به افرادی ارائه می نماید که در منزل خود دیگر مورد پشتیبانی قرار نمی گیرند؛
- به منظور پرهیز، کاهش یا به تاخیر انداختن نیاز به بیمارستان یا خدمات مراقبت پناهگاهی (residential care) از مشتریان حمایت می نماید؛
- از مشتریانی که به پایان عمر خود نزدیک می شوند و خانواده های آنان توسط خدمات مراقبت روحی درمانی در منزل، در محل زندگی با همیاری (assisted living)، یا در اماکن مراقبتی مسکونی (residential care) پشتیبانی می نماید.

چه کسی واجد شرایط است؟

به منظور کسب صلاحیت برای خدمات یارانه ای عمومی از قبیل پرستاری گروهی یا توانبخشی اجتماعی (فیزیوتراپی و کار درمانی)، مشتریان باید:

- شهروند کانادا بوده یا وضعیت اقامت دائم داشته باشند (مهاجر مقیم یا اقامت با جواز وزیر مورد تایید کمیته مشاوره درمانی وزارت بهداشت)؛
 - مقیم بریتیش کلمبیا بوده؛ و
 - پس از ترخیص از بیمارستان نیازمند مراقبت، مراقبت در منزل بجای بیمارستان، یا مراقبت پایانی عمر ناشی از وضعیت لاعلاج باشد
- به منظور کسب صلاحیت برای خدمات یارانه ای عمومی از قبیل پشتیبانی در منزل، زندگی با همیاری، مراقبت روزانه بزرگسالان، مدیریت پرونده، مراقبت در اماکن مسکونی، و/یا مراقبت پایانی عمر، افراد باید:

- ۱۹ ساله یا بیشتر باشند؛
- ه مدت دوره زمانی لازم (این مورد به نوع خدمت بستگی دارد؛ برای کسب اطلاعات فعلی با حوزه سلامت محل خود تماس بگیرید) در بریتیش کلمبیا زندگی کرده باشند؛
- شهروند کانادا بوده یا وضعیت اقامت دائم داشته باشند (مهاجر مقیم یا اقامت با جواز وزیر مورد تایید کمیته



مشاوره درمانی وزارت بهداشت؛ و

• به علت مشکلات سلامتی مزمن یا نیاز به مراقبت پایانی عمر بعثت وضعیت لاعلاج نتوانند مستقل زندگی نمایند

کسب خدمات

جهت کسب اطلاعات در مورد خدمات مراقبتی در خانه و اجتماع (home and community care) با حوزه سلامت محل خود تماس حاصل نمایید (اطلاعات تماس حوزه سلامت را می توانید در ابتدای همین بخش از راهنما مشاهده فرمایید). یکی از اقوام، دوستان، یا فرد متخصص (پزشک، پرستار، داروشناس، یا مددکار اجتماعی) نیز می تواند از جانب شما با حوزه سلامت تماس بگیرد.

پس از دریافت تماس، یکی از کارکنان به منظور تعیین اضطراری بودن وضعیت بیمار و ضرورت ویزیت بیمار توسط متخصص درمانی در منزل جهت انجام کامل ارزیابی چند سوال مقدماتی می پرسد.

مدیریت پرونده و هماهنگی مراقبت (Case Management and Care Co-ordination)

به منظور تکمیل ارزیابی یک متخصص درمانی (که غالباً با عنوان مدیر پرونده یاد می شود) - از قبیل یک پرستار اجتماعی، فیزیوتراپ، یا متخصص کاردرمانی - مشتری را ویزیت نموده و اطلاعات لازم برای ارزیابی نیازهای مراقبتی وی و توانایی مدیریت وضعیت سلامت خود با کمک خانواده و دوستان را گردآوری می نماید. ممکن است متخصص سلامت خدمات سلامت در منزل، خدمات مراقبت در محل سکونت و نگهداری سالمندان و یا سایر منابع موجود در اجتماع را توصیه کند و یا فرد را برای حضور فرد در برنامه های خاص معرفی نماید. متخصص سلامت در صورت نیاز تماس خود را با متقاضیان برای کمک به آنها حفظ می کند و در صورت نیاز به ایجاد تغییرات در مراقبت اصلاحاتی را انجام می دهد.

پشتیبانی خانگی (Home Support)

خدمات پشتیبانی متقاضیان در منزلشان کمک می کند تا فعالیت های روزانه مانند جابجایی، تغذیه، رفت و آمد، استحمام، یادآوری کارها، نظافت و رفتن به توالت را انجام دهند. این کمک ها دربرگیرنده فعالیت های حفظ ایمنی به عنوان مکمل کمک های فردی در صورت نیاز و نیز ارایه خدمات پرستاری و کارهای بازپروری می شود.

گزینه پشتیبانی برای زندگی مستقل (Choice in Supports for Independent Living)

گزینه پشتیبانی برای زندگی مستقل (CSIL) جایگزینی برای متقاضیان واجد شرایط دریافت خدمات پشتیبانی در منزل است. گزینه پشتیبانی برای زندگی مستقل (CSIL) برای ایجاد انعطاف پذیری بیشتر در ارایه خدمات پشتیبانی در منزل به افراد دارای معلولیت ساکن بریتیش کلمبیا طراحی شد. این افراد با دریافت منابع مالی اقدام به خریداری خدمات مورد نیاز خود می کنند و وظیفه مدیریت، هماهنگی و مسئولیت مالی استخدام، آموزش، برنامه ریزی و نظارت بر مددکاران پشتیبانی خانگی برعهده خود این افراد است.

همچنین اعضای خانواده که خدمات مراقبتی و پشتیبانی را ارایه می کنند ممکن است واجد شرایط دریافت حقوق طبق این برنامه باشند. سالخوردگان و افراد دارای معلولیت که قادر به مدیریت خدمات خود نیستند می توانند از منابع مالی CSIL از طریق گروه پشتیبانی متقاضیان و یا از طریق نماینده و یا وکیل تعیین شده توسط فرد در قرارداد نمایندگی (Representation Agreement) برخوردار شوند.

متخصص سلامت که مسئولیت هماهنگی خدمات مراقبتی شما را برعهده دارد می تواند اطلاعات بیشتری را در مورد



نحوه تعیین گروه پشتیبانی و یا مدیریت خدمات CSIL به نمایندگی از طرف متقاضی ارائه دهد.

خدمات پرستاری و بازپروری اجتماعی (Community Nursing and Community Rehabilitation)

خدمات پرستاری و بازپروری در صورت نیاز خدمات مراقبت های پرستاری غیر اضطراری و درمان بازپروری را در منزل برای افراد بزرگسال مبتلا به بیماری های مزمن فراهم می کند تا به بهبود بیمار پس از ترخیص از بیمارستان کمک نماید و خدمات مراقبت های دوران سالخوردگی را فراهم کند.

خدمات روزانه بزرگسالان (Adult Day Services)

خدمات روزانه بزرگسالان برنامه های گروه پشتیبان و فعالیت هایی را برای کمک به افراد سالخورده و بزرگسالان دارای معلولیت جهت حفظ استقلال خود در اجتماع فراهم کرده و امکان استفاده از دوره های کوتاه استراحت را برای پرستاران فراهم می نماید. با وجود اینکه فعالیت های هر مرکز متفاوت است اما این فعالیت ها شامل پشتیبانی فردی، خدمات مراقبت سلامت (از جمله خدمات پرستاری و یا بازپروری)، برنامه های سازمان یافته برای فعالیت های درمانی، اجتماعی و یا تفریحی و خدمات رفاهی پرستاران می شود.

خدمات رفاهی پرستاران (Caregiver Relief/Respite)

خدمات متنوعی را می توان برای پرستاران فراهم آورد تا به طور موقت از دشواری های فیزیکی و عاطفی پرستاری از دوستان و یا اعضای خانواده فراغت یابند و یا دوره ای از خدمات پشتیبانی را برای افزایش استقلال برای افراد متقاضی فراهم آورد. این کار فرصت مشارکت در فعالیت های اجتماعی را برای پرستاران فراهم می آورد تا آنها بتوانند همچنان خدمات مراقبتی با کیفیت را ارائه کنند.

خدمات رفاهی شامل کمک در خانه و یا خدمات روزانه بزرگسالان و یا اقامت در مراکز مراقبت پناهگاهی به صورت موقت می شود.

نگهداری سالمندان (Assisted Living)

خدمات نگهداری سالمندان شامل ارایه خدمات مسکن، مهمانپذیری (hospitality) و خدمات مراقبت فردی برای افراد بزرگسالی می شود که توانایی زندگی مستقل را دارند اما معمولاً به خاطر بیماری، کهولت سن و یا از کارافتادگی جهت انجام فعالیت های روزانه نیاز به کمک منظم دارند.

مراکز خصوصی و یا دولتی نگهداری سالمندان وجود دارند که شامل مجتمع های بلند آپارتمانی و یا منازل شخصی سفارشی می شوند. واحدها متغیر است و ممکن است شامل یک اتاق تا آپارتمان های مستقل باشد. خدمات ارایه شده شامل کمک به افراد جهت استحمام، نظافت، پوشیدن لباس و جابجایی می شود. وعده های غذایی، خدمات رخت شویی، و فرصت های انجام فعالیت های اجتماعی و تفریحی به همراه یک سامانه پاسخگویی 24 ساعته در اختیار این افراد قرار می گیرد.

متخصص سلامت و یا مدیر خدمات مراقبتی می تواند اطلاعاتی را در مورد مراکز (residences) نگهداری سالمندان در منطقه محل سکونت، فرایند پذیرش در مراکز خدمات پناهگاهی و نوع خدمات و هزینه های مربوطه فراهم آورد.



برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه زندگی مستقل (Province of B.C.'s Independent Living BC) (نگهداری سالمندان) (assisted living) در استان بریتیش کلمبیا به بخش راهنما در خانه شما (Your Home) مراجعه کرده و یا از وبسایت BC Housing به آدرس زیر بازدید نمایید.

وبسایت: www.bchousing.org/Initiatives/Creating/ILBC

مرکز ثبت نگهداری سالمندان (Assisted Living Registrar)

مرکز ثبت نگهداری سالمندان برای تامین سلامت و ایمنی افراد ساکن در مجتمع های نگهداری سالمندان تاسیس شد. دفتر ثبت زندگی با همیاری (Assisted Living Registry) امور قانونی ثبت را بر اساس قانون مراقبت های اجتماعی و نگهداری سالمندان (Community Care and Assisted Living Act) انجام می دهد. تمامی مجتمع های نگهداری سالمندان در بریتیش کلمبیا صرفنظر از نوع مالکیت و یا تامین مالی، باید در دفتر ثبت نگهداری سالمندان (Assisted Living Registry) ثبت شوند. مدیران مجتمع های نگهداری سالمندان باید استانداردهای ایالتی سلامت و ایمنی نگهداری سالمندان را رعایت و حفظ نمایند. مرکز ثبت نگهداری سالمندان به شکایات مربوط به عدم رعایت استانداردهای سلامت و ایمنی نگهداری سالمندان رسیدگی می کند. افراد می توانند با مرکز تماس گرفته و دغدغه های خود را در مورد مجتمع های نگهداری سالمندان با خط تلفن (رایگان) و یا ایمیل درمیان بگذارند.

تلفن (رایگان): 1-866-714-3378

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-952-1369

آدرس پستی: PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

ایمیل: info@alregistrar.bc.ca

وبسایت: www.health.gov.bc.ca/assisted

مراقبت پناهگاهی (Residential Care)

خدمات مراقبت پناهگاهی برای افراد نیازمند به سرپرستی و مراقبت های پرستاری حرفه ای 24 ساعته که در منزل مورد پشتیبانی قرار نمی گیرند، ارائه می شود. مراکز مراقبت پناهگاهی محیطی حمایتی برای سالمندان و افراد از کارافتاده فراهم می نمایند. بریتیش کلمبیا دارای مراکز مراقبت پناهگاهی خصوصی و نیز دولتی است.

افرادی دارای نیازهای اضطراری در اولویت اسکان در مراکز مراقبت های پناهگاهی دولتی دارند. متخصص سلامت و یا مدیر خدمات مراقبتی می تواند اطلاعاتی را در مورد مراکز کمک رسانی در منطقه محل سکونت، فرایند پذیرش در مراکز خدمات مسکونی و نوع خدمات و هزینه های مربوطه فراهم آورد.

مراکز مراقبت های پناهگاهی در بریتیش کلمبیا باید دارای مجوز باشند. وبسایت حوزه سلامت منطقه ای شما اطلاعات مربوط به مراکز دولتی خدمات پناهگاهی را در منطقه محل سکونت شما فراهم می آورد. اطلاعات بیشتر در مورد مراکز مراقبت های پناهگاهی مجاز از جمله گزارش های اخیر بازرسی را می توان به صورت آنلاین به آدرس زیر مشاهده کرد.

وبسایت: www.gov.bc.ca

(در کادر جستجو "residential care facilities" را وارد کنید)



منازل گروهی (Group Homes)

افراد بزرگسال دارای معلولیت اغلب می توانند به صورت مستقل در منازل گروهی دولتی در جامعه زندگی کنند. منازل گروهی خانه های امن و ارزان قیمتی هستند که معمولا دارای چهار تا شش سکنه می باشند. اینگونه منازل اقامت کوتاه و بلند مدت و نیز مراقبت و پشتیبانی لازم برای افزایش استقلال افراد را فراهم کرده و از مسئولیت های آنان در حوزه هایی مانند خانه داری، فعالیت های شغلی و روابط اجتماعی پشتیبانی می کنند.

خانه های مراقبت خانوادگی (Family Care Homes)

خانه های مراقبت خانوادگی مکان های اسکان تک خانواده هستند که محیطی خانه مانند را برای سکنه فراهم می کنند. خدمات ارایه شده در این خانه ها شامل وعده های غذایی، خدمات خانه داری و کمک به انجام فعالیت های روزانه حداکثر دو متقاضی است. خانه های خدمات خانوادگی در مناطق روستایی که به ساکنان امکان زندگی در جوامع خودشان را می دهند، متداولتر هستند.

مراقبت های پایان زندگی (End-of-Life Care)

هدف مراقبت های ارفاقی پایان زندگی حفظ آسایش و شان افراد سالخورده و کیفیت زندگی آنها از طریق تسکین آلام آنها است تا افرادی که با مرگ مواجه هستند بتوانند انرژی و وقت خود را به انجام فعالیت های که برایشان مهم است، اختصاص دهند. خدمات مراقبت های پایان زندگی به افراد در منازل خودشان و محیط های خانه مانند، مراکز نگهداری سالمندان و مراکز مراقبت های سرپناهی از جمله خدمات درمانی ارایه می شود.

مراقبت های درمانی در آسایشگاه (Hospices and Hospice Palliative Care)

در بریتیش کلمبیا افراد مسن که در مراحل انتهایی بیماری لاعلاج قرار دارند و یا خود را برای مرگ آماده می کنند و یا نیازمند مراقبت های بیمارستانی شدید نیستند ممکن است دوست داشته باشند که بقیه عمر خود را در آسایشگاه سپری کنند. امکان مراقبت روحی محیطی مانند خانه است که در آن مراقبت روحی درمانی بعمل می آید، از جمله مراقبت پرستاری و دارویی، مدیریت علایم و درد، و حمایت روانی-اجتماعی، روحی، و همدردی. برخی اماکن مراقبت روحی اقدام به ارایه خدمات مراقبتی روحی درمانی در اجتماع به افرادی می نمایند که ترجیح می دهند این خدمات را در منزل خود دریافت کنند.

طرح مزایای مراقبت روحی درمانی بریتیش کلمبیا (BC Palliative Care Benefits Program)

مزایای مراقبت روحی درمانی بریتیش کلمبیا به افراد تمام رده های سنی که بعلت یک بیماری کشنده در مراحل پایانی عمر خود می باشند کمک می نماید خدمات روحی درمانی را در منزل خود دریافت نمایند. اهالی واجد شرایط بریتیش کلمبیا می توانند از طریق پزشک های خود اقدام به ثبت نام نمایند. در این برنامه نسخه های دارویی و برخی داروهای بدون نسخه مورد استفاده در مراقبت روحی درمانی از طریق طرح بیمه دارویی تحت پوشش قرار دارد. حوزه سلامت محل نیز نیاز فرد به تدارکات و تجهیزات پزشکی را ارزیابی خواهد نمود. در صورت نیاز به تجهیزات و تدارکات پزشکی، هزینه آن توسط حوزه سلامت محل تحت پوشش قرار خواهد گرفت.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با موارد تحت پوشش طرح بیمه دارویی (PharmCare Plan)، از صفحه "چه کسی تحت پوشش قرار دارد" (Who We Cover) در وبسایت بیمه دارویی (PharmaCare) دیدن فرمایید.

دفاتر کیفیت مراقبت بیمار (PATIENT CARE QUALITY OFFICES)

اگر در مورد کیفیت خدمات دریافتی خود یا یکی از افرادی که می شناسید از حوزه سلامت شکایت دارید می توانید با دفتر کیفیت مراقبت بیمار (Patient Care Quality Office) حوزه سلامت تماس بگیرید. این دفتر با فرد شاکی در جهت حل مشکل همکاری خواهد نمود و ظرف 40 روز کاری پاسخ شکایت را اعلام خواهد نمود.

این دفاتر از 8:30 صبح تا 4:30 بعدازظهر از دوشنبه تا جمعه باز بوده و به صورت حضوری در این ساعات قابل مراجعه می باشند. این دفاتر در روزهای تعطیل و تعطیلات رسمی تعطیل بوده لکن پیام های شما را از طریق تلفن، فکس، پست، یا ایمیل دریافت می نمایند.

دفاتر کیفیت مراقبت بیمار Fraser Health

4th Floor 11762 Laity St.

Maple Ridge BC V2X 5A3

تلفن (رایگان): 1-877-880-8823

فکس (Metro Vancouver): 604-463-1888

ایمیل: pcqoffice@fraserhealth.ca

وبسایت: www.fraserhealth.ca/your-stay/submit-feedback-about-your-care/patient-care-quality-office

دفاتر کیفیت مراقبت بیمار Interior Health

Kirschner Rd. 1815 - 220

Kelowna BC V1Y 4N7

تلفن (رایگان) 1-877-442-2001

فکس (Kelowna: 250-870-4670)

ایمیل: patient.concerns@interiorhealth.ca

وبسایت:

www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/Pages/default.aspx

دفاتر کیفیت مراقبت بیمار Island Health

Royal Jubilee Hospital Memorial Pavilion



Watson Wing Room 315

Bay St. 1952

Victoria BC V8R 1J8

تلفن (رایگان): 1-877-977-5797

فکس (ویکتوریای بزرگ): 250-370-8713

ایمیل: patientcarequalityoffice@viha.ca

وبسایت: www.viha.ca/patientcarequalityoffice

دفتر کیفیت مراقبت بیمار Northern Health

6th Floor Jubilee Hospital Memorial Pavilion

Prince George BC V2L 5B8

تلفن (رایگان): 1-877-677-7715

فکس (پرنس جورج): 250-565-2640

ایمیل: patientcarequalityoffice@northernhealth.ca

وبسایت: www.northernhealth.ca/OurServices/PatientCareQualityOffice.aspx

دفتر کیفیت مراقبت بیمار Vancouver Coastal Health

Room CP-380 855 W. 12th Ave.

Vancouver BC V5Z 1M9

تلفن (رایگان): 1-877-993-9199

فکس (Metro Vancouver: 604-875-5545)

ایمیل: pcqo@vch.ca

وبسایت: www.vch.ca/your_stay/patient_care_quality_office/patient-care-quality-office

دفتر کیفیت مراقبت بیمار حوزه خدمات سلامت استان

(Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office)

(شامل آژانس ها و خدمات استانی از قبیل خدمات آمبولانس BC، آژانس سرطان BC، آژانس کرایه BC، BC Transplant، و بیمارستان زنان و اطفال BC Renal Agency، BC Cancer Agency، BC Ambulance Services، BC) (Agency، BC Transplant، and BC Women's and Children's Hospital)

4th Floor Room F404

مرکز سلامت زنان (Women's Health Centre)

Oak St. 4500

Vancouver BC V6H 3N1

تلفن (رایگان): 1-888-875-3256

فکس (Metro Vancouver: 604-875-3813)

ایمیل: pcqo@phsa.ca

وبسایت: www.phsa.ca/AboutPHSA/PHSA-Patient-Care-Quality-Office/default.htm

هیئت بازبینی کیفیت مراقبت بیمار (Patient Care Quality Review Board)

افرادی که فکر می کنند به شکایت آنها توسط دفتر کیفیت مراقبت بیمار (Patient Care Quality) ترتیب اثر داده نشده است می توانند با هیئت بازبینی کیفیت مراقبت بیمار (Patient Care Quality Review Board) تماس حاصل نمایند. این هیئت مستقل از حوزه های سلامت است و نحوه رسیدگی حوزه سلامت به شکایت مربوطه و پاسخ آن را بررسی می نماید. پس از انجام بازبینی، این هیئت به منظور حل و فصل شکایت یا بهبود کیفیت مراقبت توصیه هایی را به حوزه سلامت یا وزارت بهداشت اعلام می کند.

درخواست بازبینی را می توان به صورت مکتوب، آنلاین، یا تلفنی ارائه نمود. فرم درخواست بازبینی را می توانید از طریق ایمیل دریافت یا از وبسایت هیئت دانلود و ارسال یا چاپ نمایید. پس از تکمیل فرم، می توانید درخواست بازبینی را از طریق پست فکس، یا مستقیماً از طریق وبسایت ارسال نمایید. اطلاعات تماس هیئت در ذیل ارائه شده است.

هیئت بازبینی کیفیت مراقبت بیمار

PO Box 9643

Victoria BC V8W 9P1

تلفن (رایگان): 1-866-952-2448

فکس (ویکتوریای بزرگ): 250-952-2428

ایمیل: contact@patientcarequalityreviewboard.ca

وبسایت: www.patientcarequalityreviewboard.ca

زندگی سالم علیرغم ابتلا به بیماری مزمن LIVING A HEALTHY LIFE WITH CHRONIC (CONDITIONS)

مدیریت خود، دانشگاه ویکتوریا بریتیش کلمبیا (Self-Management BC, University of Victoria)

دولت بریتیش کلمبیا اعتبار لازم برای برنامه های آموزشی شش هفته ای بیماران مبتلا به بیماری های مزمن مانند آرتروز، دیابت، و درد مزمن را در اختیار مرکز مطالعات سالخوردگی دانشگاه ویکتوریا (University of Victoria)



(Centre on Aging) قرار می دهد. این برنامه ها شامل:

- خودتدبیری (Self-Management) بیماری مزمن به زبان های انگلیسی، کانتونی، ماندارین، و پنجابی و به جوانان و اجتماعات بومیان نخستین به زبان انگلیسی ارایه می شود؛
 - برنامه های خودتدبیری برای درد مزمن، دیابت، انتخاب های فعال و کاهش افتادن/توازن؛ و
 - برنامه آنلاین خودتدبیری بیماری مزمن
- جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به وبسایت مرکز مطالعات سالخوردگی دانشگاه ویکتوریا مراجعه یا با خط اطلاع رسانی این برنامه تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-866-902-3767

وبسایت: www.selfmanagementbc.ca

جهش معکوس (Bounce Back): سلامتی خود را پس بگیرید (Reclaim Your Health)

جهش معکوس برنامه ای است که اقدام به ارایه منابع و خدمات به افرادی می نماید که دچار افسردگی ملایم تا میانه، بد خلقی یا استرس، یا با بدون اضطراب می باشند. در این برنامه توسط یک سری از ماژول های کمک به خود به همراه یک لوح فشرده DVD با عنوان زندگی تا سر حد کامل (Living Life to the Full) اقدام به آموزش تلفنی افراد می کند. از طریق ارجاع پزشک خانواده در هر نقطه از بریتیش کلمبیا می توان به هر دو قسمت آموزش تلفنی و همینطور DVD جهش معکوس دسترسی یافت. این DVD به زبان های انگلیسی، ماندارین، و کانتونی و آموزش تلفنی به زبان های انگلیسی و کانتونی در دسترس است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد جهش معکوس (Bounce Back)، سالمندان می توانند با پزشک خانوادگی خود صحبت نمایند.

خدمات جهش معکوس (Bounce Back) از طریق بخش انجمن بهداشت روان کانادا بریتیش کلمبیا B.C. (division of the Canadian Mental Health Association) با تأمین بودجه از سوی وزارت بهداشت B.C. ارایه می شود.

وبسایت: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

مراقبین خانواده بریتیش کلمبیا (Family Caregivers of British Columbia)

(انجمن شبکه مراقبین خانواده سابق) (formerly the Family Caregivers' Network Society)

مراقبین خانواده بریتیش کلمبیا یک انجمن غیرانتفاعی تاسیس سال 1989 است. این انجمن توسط یک هیئت امناء داوطلب اداره می شود، که 60 درصد از آنها خودشان به شغل مراقب اشتغال داشته یا دارند، و به ترویج اهمیت نقش مراقب و سهم وی در سیستم مراقبت سلامت می پردازد. ماموریت آنها اطلاع رسانی، پشتیبانی، و آموزش در زمینه دغدغه های مراقبین خانواده است. خدمات آنها شامل اطلاعات مربوط به منابع اجتماعی، اطلاعات سیستم مراقبت سلامت، کتابچه تندرستی مراقب، فرصت های تحصیلی آنلاین، پشتیبانی همتایان و خبرنامه ماهانه است.

وزارت بهداشت مقداری از اعتبار این انجمن را تأمین می نماید.



مراقبین خانواده بریتیش کلمبیا (Family Caregivers of British Columbia)

Oak St. 3318 – 6

Victoria BC V8X 1R1

تلفن (رایگان): 1 877 3267 (FCNS-520)

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-384-0408

ایمیل: caregiversupport@fcns.ca

وبسایت: www.familycaregiversbc.ca

**شبکه بین فرهنگی سلامت آنلاین (iCON) دفتر راهبردهای سلامت
الکترونیک دانشکده پزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا
University of British Columbia, Faculty of Medicine)
eHealth Strategy Office's interCultural Online Health
(Network iCON)**

iCON منابع سلامت مناسب از نظر زبانی و فرهنگی را در مورد مدیریت بیماری های مزمن در اختیار چینی ها، اهالی آسیای جنوبی، و بیماران بومی اصیل (سرخپوست ها)، خانواده ها و مراقبین در سرتاسر بریتیش کلمبیا قرار می دهد. iCON دارای امکانات دسترسی آنلاین و نیز اجتماعی (برای مثال، کارگاه و همینطور فروم) برای اعضای جامعه و متولیان امر سلامت است تا برای یادگیری و به اشتراک گذاردن اطلاعات مربوط به مدیریت و پیشگیری از بیماری های مزمن در کنار یکدیگر جمع شوند. بیماری های مزمن مورد نظر شامل دیابت، ناراحتی قلبی، زوال عقل، سلامت ذهنی، و سایر موارد می شود.

ایمیل: iconsupport@ubc.ca

وبسایت: www.iconproject.org

Pain BC

Pain BC یک سازمان بی نظیر در زمینه رفع نیازهای تقریباً یک نفر از هر پنج نفر اهالی بریتیش کلمبیا است که دچار درد مزمن است. درد مزمن ممکن است پس از جراحی، درد ناشی از بیماری مزمن، یا درد مربوط به آسیب دیدگی باشد. رویکرد یکپارچه این سازمان بر سه اولویت راهبردی متمرکز شده است:

- آموزش، ارتقاء مهارت، و ایجاد امید و اعتماد در بین افراد دچار درد و خانواده های آنان؛
 - ارائه آموزش، ابزار، و مهارت های مورد نیاز برای بهبود زندگی افراد دچار درد به مراقبین سلامت؛ و
 - تسهیل توسعه و اجرای پیشرفت ها و نوآوری ها در نظام مراقبت سلامت.
- وزارت بهداشت اعتبار خدمات مربوط به درد برای بیماران، خانواده ها، و مراقبین را تامین می نماید. جهت کسب اطلاعات بیشتر از وبسایت زیر دیدن فرمایید.

وبسایت: www.painbc.ca



شبکه بیمار بعنوان شریک (Patients as Partners) | صدای بیمار (Patient Voices Network)

شبکه بیمار بعنوان شریک | صدای بیمار اجتماعی متشکل از بیش از 1700 بیمار، خانواده، مراقب و سایر افراد از اهالی بریتیش کلمبیا است که برای تاثیرگذاری در نظام مراقبت سلامت بریتیش کلمبیا در سطح فردی، اجتماعی، و سیستمی از تجربیات خود استفاده می نمایند. باور اصلی شبکه بیمار بعنوان شریک | صدای بیمار این است که بیماران متاثر از تصمیمات مراقبتی باید در فرایند رسیدن به این تصمیمات شریک باشند.

شبکه بیمار بعنوان شریک | صدای بیمار یکی از برنامه های وزارت بهداشت است که توسط یک سازمان غیرانتفاعی به نام ImpactBC مدیریت میشود. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد این شبکه از جمله اطلاعات مربوط به نحوه مشارکت با ImpactBC تماس حاصل نمایید.

تلفن (رایگان): 1-888-742-1772

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-742-1772

ایمیل: connect@patientvoices.ca

وبسایت: www.patientsaspartners.ca/network

خدمات سلامت روان و مصرف مواد (MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE SERVICES)

وزارت بهداشت یک سیستم جامع و یکپارچه از خدمات سلامت روان و مصرف مواد ارائه می نماید که توسط حوزه های سلامت اجرا می شود. این خدمات بر ارتقاء سلامت، پیشگیری، کاهش آسیب ها، درمان، توانبخشی و ریکاوری متمرکز است، از جمله حمایت افراد و خانواده ها در مراقبت از خود و تاب آوری. خدمات سلامت روان و مصرف مواد گروه های سنی مختلف از جمله سالمندان را هدف گرفته است.

درمان مشکلات سلامت روان سالمندان معمولاً به علت وجود درد مزمن یا نوعی مشکل جسمی دیگر با پیچیدگی بیشتری مواجه است. خدمات سلامت روان برای سالمندان غالباً بر لزوم تشریک مساعی متمرکز است که می تواند شامل پزشک خانواده و/یا خدمات مراقبتی در خانه و اجتماع باشد.

اگرچه سالمندان از دیرباز برای مدیریت استرس های روزمره خود مهارت های تقابلی را کسب نموده اند لکن آنها نیز همانند بقیه جامعه در معرض آسیب دیدن از اثرات بیماری روانی و استفاده از مواد می باشند. مسائلی که جزو نگرانی های ویژه می باشند شامل افسردگی، اضطراب، استفاده مشکل ساز از مواد، مانند الکل و دیگر انواع سوء مصرف مواد و زوال عقل است.

تنهایی عامل دیگری است که بر سلامت روان تاثیر گذارده و می تواند در افول سلامت و مرگ زودتر سالمندان نقش داشته باشد. تنهایی ممکن است بر اثر عوامل روانی-اجتماعی و سلامتی متعددی ایجاد شده و از طریق برنامه های اجتماعی حامی ارتباط اجتماعی و همینطور اتخاذ رویکردهای ارزیابی و درمانی ویژه از طریق خدمات سلامت روان و مصرف مواد به خوبی قابل رفع است.

برای مشاهده سایر ایده های در زمینه روش های مشارکت اجتماعی در پیشگیری از تنهایی و افزایش ارتباطات



اجتماعی خود به مدخل تنهایی در فهرست راهنمای الفبایی (Directory) در پشت این راهنما مراجعه نمایید.

برای یافتن خدمات سلامت روان و مصرف مواد در حوزه سلامت محل خود از این آدرس دیدن فرمایید:

وبسایت: www.health.gov.bc.ca

(در کادر جستجو عبارت "find services near you" را وارد نمایید)

اطلاعات تماس حوزه سلامت را می توانید در ابتدای همین بخش از راهنما مشاهده فرمایید (سلامت شما) (Your Health).

چند صفحه بعد حاوی اطلاعات و منابع بیشتری در مورد خدمات خاص ارزیابی و درمان سلامت روان و سوء مصرف مواد است.

انجمن آلزایمر (Alzheimer Society)

در سال 1981 گروهی از مراقبین گرد هم آمدند تا در مورد چالش های مراقبت از افراد مبتلا به بیماری آلزایمر با یکدیگر گفتگو کنند. این انجمن برخاسته از حس دلسوزی و اراده آنها است. این انجمن از آن ریشه حساس شکوفه زد و به یک سازمان فعال در جوامع سرتاسر استان بدل گشت.

تلفن (رایگان): 1-800-667-3742

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-681-6530

ایمیل: info@alzheimerbcb.org

وبسایت: www.alzheimerbc.org

پیوند اول (©First Link)

©First Link یک خدمت مداخله اولیه جهت ارتباط افراد و خانواده های متاثر از بیماری آلزایمر یا دیگر بیماری های زوال عقلی با خدمات و پشتیبانی ها در کوتاه ترین زمان پس از تشخیص است. ارجاع رسمی از طریق پزشک و متخصصین سلامت امکان تماس پیش گستر با افراد و خانواده ها را فراهم می آورد. افراد و خانواده می توانند خودشان نیز مراجعه نمایند.

پیوند اول © خط امداد زوال عقل:

دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 4 بعدازظهر

تلفن (رایگان): 1-800-936-6033

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-681-8651

انجمن خط بحران (Crisis Line Association) بریتیش کلمبیا

مددکاران خط بحران در زمینه مهارت های بحرانی مانند واکنش همدلانه، گوش دادن فعال، و حل مشترک مشکل



آموزش دیده اند. این افراد از ارزیابی بحران و خودکشی و پروتکل های مداخله مبتنی بر تعالیم بهتر شناخته شده استفاده می نمایند. تماس با خط بحران قطعاً مفید است.

برای کمک گرفتن در مورد بحران سلامت روان:

تلفن (رایگان): 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE)

برای کسب اطلاعات و پشتیبانی در مورد سلامت روان:

تلفن (رایگان): 310-6789 (بدون نیاز به کد منطقه)

وبسایت: www.crisislines.bc.ca

سرویس ارجاع و اطلاعات الکل و مواد مخدر BC (BC Alcohol & Drug Information and Referral Service)

سرویس ارجاع و اطلاعات الکل و مواد مخدر می تواند شما را برای مشاوره و دسترسی به منابع در جامعه تان ارجاع دهد. برای دریافت خدمات 24 ساعته، تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-663-1441

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-9382

شرکای BC برای اطلاعات سلامت روانی و اعتیاد

هفت سازمان استانی سلامت روان و استفاده از مواد مخدر با یکدیگر همکاری می کنند تا اطلاعات معتبری را در رابطه با سلامت روانی و استفاده از مواد مخدر ارائه دهند.

یک خط اطلاع رسانی رایگان، اطلاعات ضبط شده 24 ساعته ای را در مورد اختلالات مختلف سلامت روانی و مصرف مواد مخدر، شامل علائم، دلایل، درمان، گزینه های درمان، گروه های حمایت کننده و منابع اجتماعی ارائه می دهد. این وبسایت منبعی فوق العاده از اطلاعات ویژه افراد و خانواده هاست.

تلفن (رایگان): 1-800-661-2121

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-669-7600

وبسایت: www.heretohelp.bc.ca

خدمات بازماندگان مدارس شبانه روزی بومیان قاره (Residential School Survivor Services)



برنامه پشتیبان سلامت قطعنامه مدارس شبانه روزی سرخپوستی (Indian Residential Schools Resolution Health Support Program)

برنامه پشتیبان سلامت قطعنامه مدارس شبانه روزی سرخپوستی حوزه سلامت بومیان نخستین (First Nations Health Authority Indian Residential Schools Resolution Health Support) اقدام به ارائه پشتیبانی سلامت روانی و عاطفی به دانش آموزان سابق مدرسه شبانه روزی سرخپوستی و خانواده های آنان در قبل، حین، و بعد از شرکت آنها در فرایندهای توافق استقرار می نماید، از جمله:

• پرداخت های تجربه مشترک (Common Experience Payments)

• فرایند ارزیابی مستقل (Independent Assessment Process)

• رویدادهای کمیسیون حقیقت و مصالحه (Truth and Reconciliation Commission) و فعالیت های برگزاری یادبود

تلفن خط اطلاعات (رایگان): 1-877-477-0775

خط بحران مدرسه شبانه روزی سرخپوستان بومی (National Indian Residential School Crisis Line)

خط بحران مدرسه شبانه روزی سرخپوستان بومی (National Indian Residential School Crisis Line) به منظور ارائه پشتیبانی برای دانش آموزان اسبق مدرسه شبانه روزی ایجاد شده است. شما می توانید از طریق تماس 24 ساعته با خط بحران به خدمات ارجاع عاطفی و بحران دسترسی یابید.

تلفن خط بحران مدرسه شبانه روزی سرخپوستان بومی (رایگان):

1-866-925-4419

اعتیاد به قمار (Problem Gambling)

خط امداد اعتیاد به قمار یک سرویس محرمانه و رایگان در دسترس تمامی اهالی بریتیش کلمبیا است. این خط امداد اقدام به ارائه مشاوره و ارجاع به صورت 24 ساعته در هفت روز هفته می نماید. متخصصین ارجاع و اطلاعات می توانند سریعاً اطلاعات لازم را در اختیار معتمدان به قمار، دوستان و خانواده های آنان قرار داده و تماس گیرنده را به خدمات مشاوره حرفه ای اعتیاد به قمار در استان ارجاع دهند.

تلفن (رایگان): 1-888-795-6111

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، انتقال هزینه تماس پذیرفته می شود): 604-875-0885

وبسایت: www.bccresponsiblegambling.ca

سلامت عمومی (HEALTH PUBLIC)

واحدهای سلامت عمومی در سراسر بریتیش کلمبیا انواع مختلفی از خدمات سلامت را ارائه می نمایند، از قبیل



منابع تغذیه و واکسیناسیون. این خدمات از سلامت و استقلال سالمندان حمایت کرده و در سلامت خانواده و اجتماع نقش دارد.

خدمات واکسیناسیون

اطلاعات مربوط به در دسترس بودن واکسیناسیون، از قبیل واکسن آنفولانزا و سینه پهلوی، را می توان از طریق تماس با ارایه دهنده خدمات سلامت خود یا دفتر سلامت عمومی محل در صفحات آبی رنگ دفتر تلفن خود بدست آورد.

جهت راحتی شما همچنین می توانید از وبسایت ImmunizeBC بازدید و اطلاعات مفیدی را در مورد واکسیناسیون از قبیل موقعیت کلینیک های آنفولانزا در طول فصل آنفولانزا دریافت نمایید.

وبسایت: www.immunizebc.ca

بسیاری از داروشناسان در سراسر بریتیش کلمبیا مجاز به انجام واکسیناسیون می باشند. برای جویا شدن از وجود داروشناس مجری واکسیناسیون در محدوده خود با داروخانه محل تماس بگیرید.

همچنین می توانید با HealthLink BC به شماره 1-8-1 تماس گرفته و اطلاعات مربوط به واکسیناسیون و اطلاعات مربوط به واحدهای سلامت عمومی و داروخانه ها را جویا شوید.



خانه
شما



افکار شما در حین برنامه ریزی برای سالخوردگی سالم از این فضا برای پاسخگویی به سوالات خود استفاده کنید.



آیا به این موضوع فکر کرده اید که ممکن است نیازهای مسکن شما با افزایش سن تان تغییر کند؟ (برای مثال، آیا به خانه کوچکتري نیاز دارید؟)

آیا می‌خواهید به فروشگاه‌ها، حمل و نقل عمومی، مراکز پزشکی و سایر خدمات مورد نیاز خود در زمانی که ممکن است امکان رانندگی نداشته باشید، نزدیک باشید؟

آیا می‌توان خانه فعلی شما را به گونه ای تغییر داد که مناسب نیازهای آینده تان باشد؟

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات
دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سالخوردگی سالم از اینجا
دیدن فرمایید
www.HealthyFamiliesBC.ca

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC
تلفن 1-8-1-1 تماس حاصل نمایید

خانه شما (YOUR HOME)

گزینه های اسکان برای جمعیت رو به رشد سالمندان
(Housing Options for a Growing Seniors Population)

سالمندان، از کسانی که به طور مستقل در خانه خانواده زندگی می کنند تا کسانی که در یک مرکز اقامت خدماتی زندگی می کنند، همه در بریتیش کلمبیا طیف گسترده ای از گزینه های مسکن پیش رو دارند. برنامه ریزی برای نیازهای آینده مسکن سالمندان B.C، امری حیاتی است. تا سال 2029، تقریباً 30 درصد از سالمندان کانادا بین 75 تا 84 سال سن خواهند داشت و 13 درصد بالای 85 سال خواهند داشت. بسیاری از سالمندان که تعداد آنها رو به افزایش است، می توانند مستقل بمانند، اما سایرین به حمایت بیشتری نیاز دارند. استانداردی سخت تلاش می کند تا نیازهای ویژه مسکن جمعیت متنوع سالمندان بریتیش کلمبیا را با ارایه طیف وسیعی از برنامه ها، خدمات و گزینه های مسکن، تأمین کند.

در این بخش، اطلاعاتی را در مورد برنامه ها و خدمات ویژه سالمندان بریتیش کلمبیا کسب خواهید کرد که دارای منزل شخصی هستند، این برنامه ها و خدمات شامل کمک هزینه مالکان منزل ویژه سالمندان، ارزیابی ملک و تعویق مالیات بر ملک می شود. اینکه مالک منزل باشید یا خانه ای را اجاره کرده اید، ممکن است شما یا صاحبخانه تان واجد شرایط دریافت کمک برای قابل دسترس کردن خانه تان باشید - موردی که بسیاری از سالمندانی که می خواهند عمر خود را در خانه سپری کنند، باید مد نظر قرار دهند.

یافتن مسکن مقرون به صرفه مشکل اصلی بسیاری از سالمندانی است که زندگی را با درآمدی ثابت می گذرانند. دولت بریتیش کلمبیا یارانه اجاره بها را به سالمندانی ارایه می دهد که در مسکن اجاره ای شخصی زندگی می کنند و برای واحدهای مسکن مقرون به صرفه ساخته شده با مشارکت ارایه دهندگان مسکن غیرانتفاعی و سایر سازمان های دولتی، برای اجاره، یارانه می دهد. در این بخش می توانید اطلاعات بیشتری در مورد این برنامه ها کسب کنید.

همچنین اطلاعاتی در مورد زندگی با یارانه برای سالمندانی کسب خواهید کرد که به کمک نیاز دارند. بیش از 4000 واحد مسکونی با حمایت مالی و مقرون به صرفه از طریق مشارکت بین استان و ارایه دهندگان مختلف غیرانتفاعی و خصوصی ساخته شده است. این واحدها شامل مسکن، وعده های غذایی، خانه داری، لباسشویی، پاسخگویی 24 ساعته، فرصت های سرگرمی و خدمات مراقبت شخصی برای سالمندان کم درآمد و افراد دارای معلولیت می شود.



برنامه‌های زیر در این بخش از راهنمای سالمندان BC ممکن است مورد توجه خاص سالمندان کم درآمد قرار گیرد:

- ☐ کمک هزینه مالکیت خانه برای سالمندان (Seniors for Grant Owner Home)
- ☐ تعویق مالیات ملک (Property Tax Deferment) ۹
- ☐ اعتبار مالیات نوسازی منزل برای سالمندان (Seniors' Home Renovation Tax Credit)
- بریتیش کلمبیا
- ☐ برنامه انطباق خانه برای طرح استقلال (HAFI)
- ☐ کمک هزینه سرپناه برای برنامه مستاجرین سالمند (SAFER)
- ☐ اسکان با قیمت مناسب برای سالمندان (Affordable Housing for Seniors)
- ☐ اسکان پشتیبان برای سالمندان (Seniors' Supportive Housing)
- ☐ زندگی با همیاری با تعلق یارانه (Subsidized Assisted Living)

مالکان خانه سالمندان

کمک هزینه مالکیت خانه برای سالمندان (Home Owner Grant for Seniors)

کمک هزینه مالکیت خانه برای سالمندان، هزینه مالیات بر ملک را کاهش می‌دهد که شما هر ساله بابت محل اقامت اصلی خود می‌پردازید. با درخواست برای این کمک هزینه به عنوان سالمند، ممکن است مالیات بر ملک شما تا 845 دلار کاهش یابد، یا اگر ملک شما در منطقه شمالی و روستایی واقع شده باشد، ممکن است تا 1045 دلار کاهش یابد.

این کمک هزینه به مالیات بر درآمد بیشتر از 100 دلار تعلق می‌گیرد. داشتن حداقل مبلغ مالیات تضمین می‌کند که تمامی مالکان خانه به تأمین هزینه برنامه‌ها و خدمات محلی، همچون راهداری و هزینه‌های بیمارستان‌ها، کمک کنند.

مکمل کمک هزینه درآمد پایین مالک خانه (Home Owner Grant Low Income Supplement)

اگر مبلغ کمک هزینه ای که واجد شرایط آن هستید به دلیل تخمین بالای ارزش محل اقامت اصلی شما کاهش یافته است و درآمد پایین شما واجد شرایط [دریافت کمک هزینه] است، می‌توانید برای دریافت مکمل کمک هزینه برای تمامی یا کل مبلغ کمک هزینه کاهش یافته تان، درخواست کنید.

برای کسب اطلاعات در مورد کمک هزینه مالک منزل و مکمل درآمد پایین، بعلاوه افراد واجد شرایط و نحوه درخواست، از آدرس زیر دیدن کنید:

وبسایت: www.gov.bc.ca/homeownergrant

اگر هنوز در مورد کمک هزینه مالک منزل پرسشی دارید، با شهرداری خود تماس بگیرید:

وبسایت: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

اگر در منطقه روستایی هستید، با ممیز مالیات تماس بگیرید:

تلفن (رایگان): 1-800-663-7867

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-0555

ایمیل: ruraltax@gov.bc.ca

ارزیابی ملک (Property Assessment)

در ژانویه هر سال، اداره ارزیابی BC (BC Assessment) یک اطلاعاتی ارزیابی ملک را به تمامی مالکان ارسال می کند که ارزش منصفانه بازاری ملک را از تاریخ 1 ژوئیه سال قبل نشان می دهد. این ارزش بازاری، تا حدی توسط مراجع مالیاتی برای محاسبه مالیات بر ملک شما استفاده می شود. اگر هر گونه پرسش یا نگرانی در مورد اطلاعات این اطلاعاتی ارزیابی خود دارید، لطفاً با اداره ارزیابی BC محلی خود تا 31 ژانویه به شماره تلفن یا آدرس مندرج بر روی اطلاعاتی ارزیابی خود تماس بگیرید.

وبسایت: www.bcassessment.ca

تعویق مالیات بر ملک (Property Tax Deferment)

برنامه تعویق مالیات یک برنامه وام دهی با سود پایین است که به شما امکان می دهد پرداخت تمامی یا بخشی از مالیات بر ملک خود بابت محل اقامت اصلی خود را به تعویق بیندازید مشروط بر اینکه 55 سال یا بیشتر سن داشته باشید، یا با هر سنی بپوشید یا شخصی دارای معلولیت باشید.

اگر درخواست تان تأیید شود، استان مالیات بر ملک شهری یا استانی شما را مستقیماً از طرف شما به مراجع مالیاتی می پردازد. مالیات های تعویقی، با سود و هزینه اداری (در صورت وجود) باید با یکی از شرایط زیر به استان پرداخت شود:

- قبل از انتقال ملک به مالک جدیدی به جز شخص بیوه؛ یا
 - به محض فوت مالک منزل، از طریق بازپرداخت از طریق دارایی وی.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه تعویق مالیات ملک، شامل معیارهای واجد شرایط و نحوه درخواست از آدرس زیر دیدن کنید:

وبسایت: www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

اگر هنوز پرسشی دارید، با اداره ای که مالیات ملک خود را به آن می‌پردازید یا اداره تعویق مالیات، تماس بگیرید:

اداره تعویق مالیات

وزارت دارایی

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

تلفن (مرکز تماس خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867؛

اگر با شماره رایگان تماس می‌گیرید، بخواهید تا شما را به شماره 250-356-8121 وصل کنند.

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-8121

ایمیل: taxdeferment@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

انطباق خانه

اعتبار مالیات نوسازی منزل برای سالمندان

بریتیش کلمبیا (Seniors' Home Renovation Tax Credit) اعتبار مالیات نوسازی منزل برای سالمندان بریتیش کلمبیا یک اعتبار مالیات بر درآمد شخصی قابل استرداد است که به تأمین هزینه اصلاحات منزل دایمی کمک می‌کند؛ اصلاحاتی که میزان دسترسی را بهبود می‌دهد یا به سالمند کمک می‌کند فعال‌تر باشد یا بیشتر در منزل تحرک داشته باشد.

حداکثر اعتبار سالانه 1000 دلار است که به عنوان 10 درصد هزینه‌های مشمول محاسبه می‌شود. سالمندان چه صاحبخانه باشند یا آن را اجاره کرده باشند و افرادی که خانه ای به صورت شراکت با یکی از بستگان سالمند دارند، می‌توانند این اعتبار را مطالبه کنند.

سالمندان یا اعضای خانواده که با یک سالمند زندگی می‌کنند می‌توانند این اعتبار مالیاتی را برای اظهارنامه مالیات بر درآمد سالانه شخصی خود بابت هزینه های تحمیلی پس از 1 آوریل 2012، مطالبه کنند. این اعتبار، نوعی اعتبار مالیاتی قابل استرداد است، یعنی اینکه اگر اعتبار بیشتر از مالیات معوق شما باشد، مابه التفاوت آن به شما مسترد می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر با شعبه مالیات بر درآمد بریتیش کلمبیا (BC Income Taxation Branch) تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-877-387-3332

آدرس پستی: PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W8

ایمیل: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

وبسایت: www.health.gov.bc.ca

(در کادر جستجو "seniors renovation credit" را وارد کنید)

انطباق خانه برای برنامه استقلال (Home Adaptations for Independence Program)

انطباق خانه برای برنامه استقلال به سالمندان کم درآمد و افراد دارای معلولیت کمک می‌کند هزینه تغییرات منزل برای دسترسی به امکانات، و زندگی ایمن و مستقل را فراهم کنند. مالکان خانه واجد شرایط و صاحبان ملک دارای مستأجر واجد شرایط می‌توانند تا 20000 دلار برای هر خانه به صورت وام بلاعوض دریافت کنند. مبلغ دقیق بر اساس هزینه مصالح و نیروی کار مورد نیاز برای انجام انطباق‌های ضروری محاسبه می‌شود.

برای اطلاعات از جزئیات برنامه، شامل شرایط لازم و فرم درخواست، از وب سایت مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) دیدن کنید یا با استفاده از اطلاعات تماس زیر با مسکن BC تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-433-2218

ایمیل: hafi@bchousing.org

وبسایت: www.bchousing.org/HAFI

گزینه های اسکان برای سالمندان

برنامه کمک هزینه سرپناه برای مستاجرین سالمند (Shelter Aid for Elderly Renters / SAFER)

برنامه کمک هزینه سرپناه برای مستاجرین سالمند (SAFER) کمک هزینه های نقدی ماهانه ای را به صورت یارانه برای اجاره بها به ساکنان واجد شرایط B.C. ارائه می‌کند که 60 سال یا بیشتر دارند و بابت مسکن، اجاره پرداخت می‌کنند.

در صورتی که همه موارد زیر در مورد شما صدق کند، واجد شرایط SAFER خواهید بود:

• ۶۰ سال یا بیشتر سن دارید؛

• شما به مدت ۱۲ ماه کامل دقیقاً قبل از درخواست خود در بریتیش کلمبیا زندگی کرده اید؛

• شما و همسرتان (شخصی که با او زندگی می‌کنید) واجد شرایط لازم شهروندی هستید؛ و

• شما بیش از ۳۰ درصد درآمد ناخالص (قبل از کسر مالیات) ماهانه خانوارتان را برای اجاره منزلتان می‌پردازید که شامل هزینه اجاره آپارتمان برای خانه پیش ساخته (کانکس) می‌شود که مالک آن هستید و در آن سکونت دارید. اگر هر یک از موارد زیر در مورد شما صادق باشد، واجد شرایط نخواهید بود:

• اگر زیر ۶۰ سال سن دارید؛

• در یک مسکن یارانه ای یا مرکز مراقبت شبانه روزی زندگی می‌کنید که هزینه آن را وزارت بهداشت و درمان می‌پردازد؛

• در یک مسکن تعاونی زندگی می‌کنید و صاحب سهم هستید؛

• شما یا خانواده تان به موجب قانون اشتغال و مساعدت بریتیش کلمبیا (B.C. Employment and Assistance)

(Act) یا قانون اشتغال و مساعدت ویژه افراد دارای معلولیت (Employment and Assistance for Persons with Disabilities Act)، کمک هزینه دریافت می‌کنید.

• شما یا همسران (در صورت وجود)، به موجب یک توافقنامه حمایت مالی خصوصی در کانادا حضور دارید که همچنان معتبر است؛

• شما در بریتیش کلمبیا زندگی نمی‌کنید؛

• شما به مدت ۱۲ ماه کامل دقیقاً قبل از درخواست خود در بریتیش کلمبیا زندگی نکرده اید؛

• شما از شرایط لازم شهروندی برخوردار نیستید؛ یا

• درآمد ناخالص ماهانه شما از موارد زیر فراتر می‌رود:

	کلان شهر ونکوور ناحیه منطقه ای	سایر نواحی استان
مجرد	\$2,550	\$2,223
زوج	\$2,750	\$2,423
مشترک	\$1,776	\$1,776

فرم‌های درخواست و سایر اطلاعات در مورد شرایط لازم را می‌توانید از هر اداره مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) تهیه کرده، و یا از وبسایت مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) دانلود نمایید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، با مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) به آدرس یا شماره تلفن‌های مندرج در زیر تماس بگیرید.

BC Housing SAFER

Kingsway 4555 - 101

Burnaby BC V5H 4V8

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-433-2218

وبسایت: www.bchousing.org/programs/SAFER

مسکن مقرون به صرفه برای سالمندان

سالمندان کم درآمدی که می‌توانند به طور مستقل و بدون هر گونه خدمات حمایتی یا با کمک مراقبت خانگی زندگی کنند، می‌توانند برای زندگی در شهرک‌های مسکن مقرون به صرفه درخواست دهند.

سه نوع شهرک مسکن مقرون به صرفه در B.C. وجود دارد:

- مسکن دولتی - مسکن تعاونی - با مدیریت مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) ؛
- مسکن غیر انتفاعی - با مدیر جوامع غیر انتفاعی؛ و
- مسکن تعاونی - با مدیریت ساکنان.

بسیاری از شهرک‌های مسکن مقرون به صرفه در دفتر ثبت مسکن، که خدمات فهرست بندی و کاربری متمرکز تحت کنترل مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) است، درج می‌شوند. دفتر ثبت مسکن شامل مسکن دولتی و بعضی ارایه دهندگان مسکن غیر انتفاعی و تعاونی می‌شود. سایر ارایه دهندگان مسکن غیر انتفاعی و تعاونی، دفاتر ثبت مخصوص خود را دارند.

برای درخواست اقامت در شهرک‌های مندرج در این دفتر ثبت، یک فرم درخواست مسکن تکمیل کرده و ارسال نمایید. فرم‌های درخواست و سایر اطلاعات در مورد شرایط لازم را می‌توانید از هر اداره مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) تهیه کرده و یا از وبسایت مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) دانلود نمایید.

وبسایت: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

در رابطه با ارایه دهندگان مسکن غیر انتفاعی و تعاونی که دفاتر ثبت مخصوص خود را دارند، مستقیماً با خود آنها تماس بگیرید. اطلاعات تماس جوامع و تعاونی‌ها در سراسر استان را می‌توانید از هر اداره مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) دریافت کرده و یا از وبسایت مسکن BC دانلود نمایید.

وبسایت: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Listings

برای کسب اطلاعات بیشتر، با مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) به آدرس یا شماره تلفن‌های مندرج در زیر تماس بگیرید.

BC Housing

دفتر ثبت مسکن (SAFER/Housing Registry/برنامه کمک به اجاره مسکن (Rental Assistance Program)

Kingsway 4555 - 101

Burnaby BC V5H 4V8

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-433-2218

ایمیل: applicantinquiries@bchousing.org

وبسایت: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

دفتر منطقه ای جزیره ونکوور

تلفن (رایگان): 1-800-787-2807

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-475-7550

دفتر منطقه ای داخلی

تلفن (رایگان): 1-800-834-7149

تلفن (پنتیکتون): 250-493-0301

دفتر منطقه ای شمالی

تلفن (رایگان): 1-800-667-1235

تلفن (پرنس جورج): 250-562-9251

اطلاعات مربوط به فدراسیون مسکن تعاونی BC را می‌توانید از وبسایت آنها یا از طریق تماس با شماره تلفن زیر به دست آورید.

تلفن (رایگان): 1-866-879-5111

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-879-5111

وبسایت: www.chf.bc.ca/contact

اسکان پشتیبان برای سالمندان (Seniors' Supportive Housing)

برنامه اسکان پشتیبان برای سالمندان (Seniors' Supportive Housing) خانه های اجازه اصلاح شده و ویژه ای را در شهرک های مسکونی یارانه ای، اساساً به سالمندان کم درآمدی ارائه می‌دهد که برای ادامه زندگی مستقل به کمک نیاز دارند. این برنامه خدمات حمایتی از جمله وعده غذایی روزانه، پاسخگویی 24 ساعته، خانه داری هفتگی و شستشوی لحاف و فعالیت های اجتماعی و تفریحی را ارائه می‌دهد. افراد واجد شرایط 50 درصد از کل درآمد ناخالص خانوار خود را برای زندگی در این واحدها می‌پردازند.

ممکن است در صورت داشتن شرایط زیر، واجد شرایط باشید:

• شما یک سالمند کم درآمد یا شخصی دارای معلولیت هستید که یک خانه با دسترسی مطلوب برای شما سودمند خواهد بود؛

• شما برای ادامه زندگی مستقل به خدمات حمایتی نیاز دارید؛ و

• شما می‌توانید سبک زندگی خود را مدیریت کنید.

فرم های درخواست و سایر اطلاعات در مورد شرایط لازم را می‌توانید از هر اداره مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) تهیه کرده و یا از وبسایت مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) دانلود نمایید. برای کسب اطلاعات بیشتر، با مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) به آدرس یا شماره تلفن های مندرج در زیر تماس بگیرید.

BC Housing SSH

Kingsway 4555 – 101

Burnaby BC V5H 4V8

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-433-2218

وبسایت: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH

زندگی با همیاری با تعلق یارانه (Subsidized Assisted Living)

واحدهای مسکونی همیاری با تعلق یارانه ویژه سالمندان و افراد دارای معلولیت هستند که به حمایت نیاز دارند اما به مراقبت سازمانی 24 ساعته نیاز ندارند. زندگی با همیاری گزینه حد واسط مراقبت خانگی و مراقبت در مرکز شبانه روزی است که خدمات زیر در آن ارائه می‌شود:

- اسکان؛
 - خدمات مهمانداری از جمله وعده غذایی، خانه داری، شستشوی لباس، فعالیت‌های سرگرمی و پاسخگویی ۲۴ ساعته؛ و
 - خدمات مراقبتی شخصی از جمله کمک در آراسته شدن، جابجایی و مصرف دارو.
- افراد واجد شرایط 70 درصد از کل درآمد خود پس از کسر مالیات، بعلاوه هزینه ای برای آب و برق، را برای زندگی در این واحدها می‌پردازند. تنها سالمندان نیازمند حمایت بیشتر برای مستقل ماندن واجد شرایط خواهند بود. داوطلبان برای اینکه برای زندگی با همیاری مورد ملاحظه قرار گیرند، باید ابتدا ارزیابی شوند و سپس به حوزه سلامت محلی خود معرفی شوند.

یک مدیر پرونده حوزه سلامت با شما همکاری می‌کند تا متوجه شوید زندگی با همیاری بهترین گزینه برای شما هست یا خیر. برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت BC Housing رجوع کنید.

وبسایت: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/AL

انجمن خدمات سالمندان (Seniors Services Society)

این سازمان غیرانتفاعی اطلاعاتی را در مورد انواع گزینه های مسکن و خدمات ویژه زندگی سالمندان در بریتیش کلمبیا ارائه می‌دهد. برنامه ها و کمک‌های تخصصی در دسترس سالمندانی قرار می‌گیرد که در کلان شهر ونکوور، بی خانمان یا در معرض بی خانمانی هستند. این انجمن همچنین برنامه های زندگی مستقل (از جمله تحویل غذا به در منزل (Meals on Wheels)، زندگی بهتر در منزل (Better at Home) و برنامه‌های اجتماعی) را برای سالمندان در نیو وستمنستر (New Westminster) ارائه می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر، با نهادهای زیر تماس بگیرید.

انجمن خدمات سالمندان (Seniors Services Society)

Carnarvon St. 750

New Westminster BC V3M 1E7

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-520-6621

ایمیل: info@seniorsservicessociety.ca

وبسایت: www.seniorsservicessociety.ca



موجر و مستاجر

(LANDLORDS AND TENANTS)

از حقوق و مسئولیت های خود مطلع باشید (KNOW YOUR RIGHTS AND RESPONSIBILITIES)

اداره امور استیجاری مسکن (Residential Tenancy Branch)

اداره امور استیجاری مسکن اطلاعاتی را به موجران و مستأجران درباره حقوق و مسئولیت های خود و گزینه های پیش رو تحت قانون اجاره مسکونی (*Residential Tenancy Act*) و قانون اجاره پارک خانگی ساخته شده (*Manufactured Home Park Tenancy Act*) ارائه می دهد. این شعبه از سازمان می تواند اطلاعاتی را برای حل مناقشات مربوط به اجاره، از جمله دعوی خسارت، بازگرداندن سپرده، افزایش اجاره بها و اطلاعیه های تخلیه، ارائه دهد. زمانی که مناقشه توسط موجر و مستاجر حل نشود، هر یک از طرفین می تواند مستقیماً از این شعبه، در Service BC یا به صورت آنلاین، درخواست حل مناقشه دهد. اداره امور استیجاری مسکن (*Residential Tenancy Branch*) همچنین اطلاعات و خدمات حل مناقشه را برای اجاره پارک های خانگی ساخته شده ارائه می دهد.

اطلاعات مربوط به حقوق و مسئولیت های موجر و مستاجر در وبسایت آنها در دسترس است. برای صحبت کردن با یک کارمند اطلاعات یا گوش دادن 24 ساعته به اطلاعات ضبط شده در رابطه با اجاره در B.C.، با شماره های زیر تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-665-8779

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-1020

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-387-1602

ایمیل: HSRTO@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/landlordtenant

آشنایی با محیط





افکار شما در حین برنامه ریزی برای سالخوردگی سالم
از این فضا برای پاسخگویی به سوالات خود استفاده کنید.



عموماً، بزرگسالان سالمند ۷ - ۱۰ سال بیشتر از توانایی رانندگی خود زندگی
می‌کنند. برای رفع نیازهای ایاب و ذهاب آینده خود چه برنامه ای در نظر
دارید؟

آیا می‌دانید چگونه می‌توانید در جامعه خود به حمل و نقل عمومی دسترسی
داشته باشید؟

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات
دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سالخوردگی سالم از اینجا
دیدن فرمایید
www.HealthyFamiliesBC.ca

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC
تلفن 1-8-1-1 تماس حاصل نمایید



آشنایی با محیط (GETTING AROUND)

ایاب و ذهاب برای کمک به فعال ماندن سالمندان امری حیاتی است

ایاب و ذهاب می‌تواند مشکلی بزرگ برای زندگی یک سالمند باشد. با شلوغ تر شدن خیابان‌ها و رشد و توسعه جوامع، انجام کارهای روزانه دشوارتر می‌شود. چه از حمل و نقل عمومی استفاده کنید یا خودرو خود را برانید، به دسترسی مطمئن به گزینه های مختلف حمل و نقل نیاز دارید تا در جامعه خود فعال بمانید.

در این بخش، اطلاعاتی را در مورد برنامه ها و خدمات مختلف حمل و نقل موجود برای سالمندان کسب خواهید کرد. برای خدمات حمل و نقل مانند کرایه عبور و جابجایی با قایق‌های بریتیش کلمبیا (BC Ferries) تخفیف داده می‌شود. طرح تخفیف بلیط اتوبوس (Bus Pass) در بیش از 60 جامعه B.C. ارایه شده و سالانه بیش از 65000 نفر از آن بهره مند می‌شوند.

اگر به کسی نیاز دارید تا برای شما رانندگی کند، بسیاری از سازمان‌های اجتماعی محلی خدمات رانندگی داوطلبانه ارایه می‌دهند یا شما را به مراکز ارایه دهنده خدمات رانندگی معرفی می‌کنند. همچنین می‌توانید به خدمات تخصصی مثل برنامه HandyDART و Taxi Saver دسترسی داشته باشید.

سالمندان واجد شرایط دریافت تخفیف بر روی بیمه خودرو هستند. اطلاعات مربوط به گواهینامه رانندگی سالمندان و پلاک ویژه کهنه سربازان را می‌توانید در این بخش کسب کنید. اگر به گزارش های جاده ای و آخرین اطلاعات هواشناسی برای سفر نیاز دارید، وبسایت DriveBC آخرین اطلاعات با به روزرسانی یک دقیقه ای درباره شرایط و خطرات سفر و انسداد جاده ها را به شما ارایه می‌دهد.

با توجه به آمار یک سالمند از هر هفت کانادایی با سن 65 سال یا بیشتر، اکنون ممکن است سالمندان بیشتری نسبت به قبل در جاده ها باشند. بسیاری از سالمندان به این فکر می‌کنند تا کی باید به رانندگی ادامه دهند. در این بخش، درباره سلامت پزشکی راننده و یک ابزار آنلاین اطلاعات کسب می‌کنید که به رانندگان سالمند کمک می‌کند مهارت‌های رانندگی خود را ارزیابی کرده و بهبود بخشند.



برنامه‌های زیر در این بخش از راهنمای سالمندان BC ممکن است مورد توجه خاص سالمندان کم درآمد قرار گیرد:

- ☐ تخفیف کرایه حمل و نقل برای سالمندان
- ☐ برنامه بلیط اتوبوس
- ☐ تخفیف بیمه خودرو سالمندان

سایر گزینه‌های راندگی

تخفیف کرایه حمل و نقل برای سالمندان (Transit Seniors' Fare Discounts)

سالمندان بریتیش کلمبیا (با سن 65 سال یا بیشتر) واجد شرایط دریافت تخفیف کرایه در اغلب سیستم‌های حمل و نقل عمومی هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً با سازمان‌های زیر تماس بگیرید:

منطقه کلان‌شهر ونکوور

TransLink

تلفن: 604-953-3333

وبسایت: www.translink.ca

منطقه ویکتوریای بزرگ

BC Transit (حمل و نقل BC)

تلفن: 250-382-6161

وبسایت: www.bctransit.com/victoria

خارج از ویکتوریای بزرگ و کلان‌شهر ونکوور، با اپراتور حمل و نقل محلی خود تماس بگیرید یا از وبسایت BC Transit دیدن کرده و سیستم حمل و نقل محلی خود را جستجو کنید.

وبسایت: www.bctransit.com



برنامه بلیت اتوبوس (Bus Pass Program)

برنامه بلیت اتوبوس، خدمات حمل و نقل مقرون به صرفه ای را به سالمندان کم درآمد و اشخاص دارای معلولیت ارائه می‌دهد. افراد واجد شرایط می‌توانند یک بلیت سالانه با تخفیف خریداری کنند. این بلیت اتوبوس امکان سفر با BC Transit و TransLink، شامل SkyTrain و SkyTrain، بدون هرگونه هزینه اضافی را فراهم می‌کند. این بلیت اتوبوس برای HandyDART یا West Coast Express معتبر نیست.

شرایط لازم

مقتضای برای اینکه واجد شرایط برنامه بلیت اتوبوس باشد، باید در یک منطقه خدمات حمل و نقل زندگی کند که بلیت سالانه در دسترس باشد و یکی از شرایط زیر را داشته باشد:

- کمک هزینه تضمین درآمد فدرال (GSI)، مقرر فدرال یا مقرر برای بازمانده دریافت کند؛
 - ۱۸-۶۴ سال سن داشته باشد و کمک هزینه افراد دارای معلولیت را از وزارت توسعه و نوآوری اجتماعی دریافت کند؛
 - ۶۰-۶۴ سال سن داشته باشد و کمک هزینه درآمد را از استان بریتیش کلمبیا دریافت کند؛
 - بیش از ۶۵ سال سن داشته باشد و واجد شرایط GIS باشد، اما از شرایط لازم اقامت ۱۰ ساله کانادا برخوردار نباشد؛
 - ۱۸-۶۴ سال سن داشته باشد و در منطقه بومیان (First Nations) زندگی کند و کمک هزینه معلولیت از دفتر اتحادیه دریافت کند؛ یا
 - ۶۰-۶۴ سال سن داشته باشد و در منطقه بومیان (First Nations) زندگی کند و از دفتر اتحادیه کمک هزینه دریافت کند.
- افرادی که با اشخاص دارای معلولیت در منطقه بومیان زندگی می‌کنند و از اتحادیه خود کمک دریافت می‌کنند باید برای کسب اطلاعات، با دفتر اتحادیه خود تماس بگیرند.

هزینه

بلیت اتوبوس با یک هزینه اداره 45 دلار در سال ارائه می‌شود و برای یک سال تقویمی معتبر خواهد بود در روز 31 دسامبر منقضی می‌شود. هزینه برای متقاضیانی که در میانه سال درخواست می‌دهند، کاهش نمی‌یابد.

تماس

خدمات تلفنی از ساعت 9 صبح تا 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه ارائه می‌شود. درخواست برای این بلیت اتوبوس بسیار بالاست و اوج تماس بین ساعت 11 صبح تا 2 بعدازظهر است. گزینه ای دیگر، تماس با برنامه Bus Pass از طریق ایمیل است. (لطفاً توجه داشته باشید: این اداره قادر به پاسخگویی به ایمیل نیست - شما یک تماس تلفنی طی 3 - 5 روز دریافت خواهید کرد). هنگام تماس با این برنامه، لطفاً اطلاعات زیر را ارائه دهید:

- نام خود
- شماره تأمین اجتماعی (Social Insurance Number)
- شماره تلفن
- تاریخ تولد
- زبان خود اگر انگلیسی نیست



طرح بلیت اتوبوس (Bus Pass Program)

تلفن (رایگان): 1-866-866-0800؛ سپس طبق دستورات عمل کنید

آدرس پستی: PO Box 9985 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9R6

ایمیل: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

لطفاً هیچ فایلی به صورت پیوست به اداره ارسال نکنید زیرا قادر به باز کردن آن یا دسترسی به فایل‌های ضمیمه از طریق ایمیل نیست.

اگر نام یا آدرس شما تغییر کرد، لطفاً با برنامه تماس بگیرید تا حتماً فرم درخواست و بلیت سال آینده را دریافت کنید.

وبسایت: www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

برنامه آموزش ایاب و ذهاب جامعه: BC Transit

برنامه آموزش ایاب و ذهاب اجتماعی (Community Travel Training)، خدماتی رایگان است که آموزش‌های لازم را به سالمندان و افراد دارای معلولیت ارائه می‌دهد که می‌خواهند از خدمات حمل و نقل به صورت مکرر استفاده کنند.

مربیان این برنامه دانشی عمیق از سیستم حمل نقل دارند و با مشکلات پیش روی سالمندان و افراد دارای معلولیت آشنا هستند. آنها تجربه کار با دستگاه‌های کمکی مختلف، لوازم کمکی جابجایی و نیازهای وسایل ویژه را دارند و با شما و مراقبت شما یا اعضای خانواده تان همکاری می‌کنند و پیگیری می‌کنند تا مطمئن شوند که شما به راحتی از سیستم حمل و نقل استفاده می‌کنید.

برای دریافت اطلاعات در مورد آموزش ایاب و ذهاب در منطقه خود، به (BC Transit Safety & Training 250) 385-2551 و 0 را فشار دهید) تلفن کنید یا با ارائه دهنده خدمات حمل و نقل محلی خود تماس بگیرید. در ویکتوریای بزرگ، کلونا، پرنس جورج و ورنون، با شماره زیر تماس بگیرید:

تلفن ویکتوریای بزرگ: 250-384-7723

وبسایت: bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

تلفن کلونا: 250-860-8121

وبسایت: bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

تلفن پرنس جورج: 250-563-0011

وبسایت: bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

تلفن ورنون: 250-545-7221

وبسایت: bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training



دسترسی به ایاب و ذهاب: TransLink

TransLink خدمات متنوعی را ارائه می‌دهد تا اطمینان یابد افراد دارای معلولیت، سالمندان و مهاجران تازه وارد هنگام استفاده از حمل و نقل عمومی، راحت بوده و اطمینان خاطر دارند.

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 778-375-6868

وبسایت: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit.aspx

حمل و نقل سفارشی HandyDART

HandyDART خدمات حمل و نقل در به در [سوار شدن از جلوی در مبدأ و پیاده شدن جلوی در مقصد] را برای مسافران دارای معلولیت جسمی یا ذهنی ارائه می‌دهد که نمی‌توانند بدون کمک از خدمات حمل و نقل عمومی سنتی استفاده کنند.

BC Transit: برای کسب اطلاعات در مورد handyDART در وبسایت BC Transit، جامعه خود را جستجو کنید و یا آن را در نقشه بیابید و سپس «Rider Info» را کلیک کنید.

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-727-7811 (8 صبح تا 5 بعدازظهر)

وبسایت: www.bctransit.com

TransLink: در کلان‌شهر ونکوور، لطفاً با مرکز منابع جامعه محلی خود تماس بگیرید، با TransLink به شماره زیر تلفن کنید یا از وبسایت TransLink دیدن کنید.

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 778-452-2860

وبسایت: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

برنامه تاکسی باصرفه (Taxi Saver)

BC Transit: زمانی که handyDART نمی‌تواند نیازهای ایاب و ذهاب شما را برطرف کند، می‌توانید از ژتون‌های Taxi Saver برای سفرهای یک باره استفاده کنید. ژتون‌های Taxi Saver صرفاً در دسترس کاربران دائمی ثبت شده handyDART قرار دارد. آنها 50 درصد یارانه به هزینه سفر با تاکسی می‌دهند. شما برای استفاده از این برنامه باید یک handyPASS داشته باشید.

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-727-7811

خارج از ویکتوریا بزرگ، با اپراتور حمل و نقل محلی خود تماس بگیرید.

وبسایت: www.bctransit.com

TransLink: TaxiSaver خدمات تکمیلی handyDART است و تنها به افراد دارای معلولیت دائمی ارائه می‌شود که از قبل یک HandyCard دارند. برای کسب اطلاعات بیشتری درباره این برنامه، لطفاً با اداره خدمات مشتریان Access Transit به شماره زیر تماس بگیرید.

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 778-452-2860



منشور حقوق تاکسی

منشور حقوق تاکسی بیانیه اصول و انتظارات رانندگان مسافران تاکسی است. هدف منشور حقوق تاکسی بهبود خدمات تاکسی در کلان شهر ونکوور است. شما به عنوان مسافر از این حق برخوردار هستید:

- سوار شدن و رساندن شما به مقصد مورد نظرتان توسط هر راننده مشغول به کار در دسترس؛
 - پرداخت کرایه نشان داده شده با پول نقد، کارت اعتباری قابل قبول یا ژتون Taxi Saver؛
 - راننده ای مؤدب که در صورت درخواست، به شما کمک کند؛
 - سفر با سگ امدادی یا وسیله حرکتی قابل حمل؛
 - تاکسی تمیز، با ممنوعیت استعمال دخانیات و شرایط مطلوب؛
 - مسیر را مشخص کنید یا انتظار به صرفه ترین مسیر را از راننده داشته باشید؛
 - بنا به درخواست، فضایی آرام؛ و
 - رسید با جزئیات، در زمان درخواست.
- اطلاعات بیشتر مربوط به این حقوق را می توان در وبسایت زیر دریافت کرد:

وبسایت: www.taxirights.gov.bc.ca

نرخ ایاب و ذهاب با قایق

BC Ferries

سالمندان B.C. با سن 65+ با 50 درصد تخفیف نسبت به نرخ معمول افراد بزرگسال در اغلب مسیرهای قایق ها از دوشنبه تا پنج شنبه (بعلاوه روز یادبود در 11 نوامبر)، به جز روزهای تعطیل، سفر می کنند. این تخفیف فقط شامل کرایه مسافر می شود.

نکته: 50 درصد تخفیف کرایه معمول بزرگسالان برای مسیرهای شمالی اعمال نمی شود. با این حال، تخفیفی ویژه بر روی کرایه نرخ مسافران سالمند بریتیش کلمبیا در این مسیرها محاسبه می شود.

اطلاع رسانی به مشتری و رزرو از طریق تلفن امکان پذیر است.

تلفن (آمریکای شمالی، رایگان): 1-888-223-3779 888 1 (BC FERRY)

تلفن (تلفن همراه در شبکه های Rogers یا 223 *): *BCF (TELUS Mobility):

تلفن: (خارج از آمریکای شمالی): 1-250-386-3431

جهت کسب اطلاعات بیشتر، با BC Ferries تماس گرفته یا از وبسایت BC Ferries دیدن کنید:

تلفن (رایگان): 1-888-223-3779

وبسایت: www.bcferries.com



Inland Ferries

سفر با قایق‌های داخلی تحت قرارداد وزارت حمل و نقل و زیرساخت به صورت رایگان در دسترس عموم قرار دارد. این خدمات شامل جابجایی مسافران و وسایل نقلیه، هر دو، می‌شود. اطلاعات مسیر و برنامه زمانی، به‌لاوه شماره تلفن برای تک تک مسیرها به صورت آنلاین در دسترس است.

وبسایت: www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

اطلاعات در این رابطه را می‌توان از بخش دریایی وزارت حمل و نقل و زیرساخت یا از طریق DriveBC کسب کرد.

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-7585

وبسایت: www.drivebc.ca

رانندگان سالمند

صرفه جویی بیمه خودرو سالمندان

اگر شما 65 سال یا بیشتر سن دارید، می‌توانید هنگام بیمه خودرو برای صرفاً استفاده شخصی در رده نرخ سالمندان، واجد شرایط 25 درصد تخفیف در هزینه بیمه اصلی خودرو (Basic Autoplan) خود باشید. سالمندان دارای معلولیت که واجد شرایط هر دو برنامه هستند، می‌توانند رده نرخ سالمندان و نیز تخفیف معلولیت، هر دو، را دریافت کنند. برای کسب اطلاع از جزئیات، به کارگزار بیمه خودرو خود مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این تخفیف‌ها با ICBC تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-663-3051

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-661-2800

وبسایت: www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

گواهینامه رانندگی

اگر 65 سال یا بیشتر سن دارید، هزینه بعضی از خدمات ارایه شده توسط اداره صدور گواهینامه رانندگی ICBC با تخفیف یا رایگان خواهد بود.

تخفیف برای موارد زیر اعمال می‌شود:

- تجدید گواهینامه رانندگی
- کارت شناسایی اصلی بریتیش کلمبیای شما
- خدمات رایگان شامل موارد زیر می‌شود:

• کارت شناسایی بریتیش کلمبیای شما، در صورتی که بخواهید رانندگی را کنار بگذارید و گواهینامه رانندگی خود را تسلیم نمایید؛ و



• امتحانات رانندگی جاده ای که ICBC برگزار می‌کند.
برای کسب اطلاعات بیشتر با ICBC تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-950-1498

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-978-8300

وبسایت: www.icbc.com/driver-licensing/visit-dl-office/Pages/Fees.aspx

بسته رانندگان سالمند (Senior Drivers' Toolkit)

اگر یک راننده سالمند هستید یا از یک راننده سالمند در خانواده خود حمایت می‌کنید، بسته رانندگان سالمند انجمن اتومبیلرانی بریتیش کلمبیا (BCAA) یک درگاه منابع آنلاین است که برای کمک به رانندگان سالمند جهت ارزیابی مهارت‌های رانندگی خود، یادگیری در مورد تغییر توانایی‌ها، و در صورت نیاز، اصلاح و بهبود رانندگی خود طراحی شده است. هدف این منبع آنلاین که توسط انجمن اتومبیلرانی کانادا با همکاری تیمی از متخصصان پزشکی و بهداشتی طراحی شده است، کمک به رانندگان سالمند و عزیزان آنهاست:

- ترویج خود ارزیابی بهتر و تصمیم گیری آگاهانه؛
 - ارتقا سطح آگاهی از تغییرات جسمی مربوط به افزایش سن و خطرات احتمالی که ممکن است برای رانندگان سالمند، مسافران آنها و سایر کاربران جاده ها به همراه داشته باشند؛
 - ارائه راه حل های عملی، گزینه ها و راه حل های جایگزین رانندگی؛ و
 - ارتقا درک بیشتر از مزایای مستقیم (و غیر مستقیم) که می‌تواند از انتخاب‌ها و تصمیم گیری‌های مسئولانه در رابطه با نیازهای ایاب و ذهاب آنها حاصل شود.
- وبسایت: www.bcaa.com/seniordrivers

گزارش صلاحیت پزشکی راننده و آزمون مجدد رانندگی

از طریق برنامه گزارش صلاحیت پزشکی راننده بریتیش کلمبیا (British Columbia's Driver Medical Fitness)، رانندگان برای تعیین صلاحیت جسمی، شناختی و پزشکی جهت رانندگی، مورد ارزیابی قرار می‌گیرند:

- زمانی که درخواست گواهینامه رانندگی بریتیش کلمبیا می‌دهند؛
 - در صورت داشتن گواهینامه رانندگی کلاس تجاری، با وقفه‌های زمانی منظم؛
 - زمانی که یک گزارش معتبر از یک متخصص پزشکی، افسر پلیس، عضو خانواده یا سایر افراد (پزشکان، روانشناسان معتبر و بینایی سنجان دارای مسئولیت گزارش دهی به موجب قانون وسیله نقلیه موتوری) دریافت شود؛ و
 - با وقفه‌های زمانی منظم، در سن ۸۰ سالگی، زیرا شرایط پزشکی اثرگذار بر رانندگی با افزایش سن افراد، شایع‌تر می‌شود.
- اگر شما بر حسب هر یکی از دلایل فوق الذکر، ملزم به ارائه گزارش معاینه پزشکی راننده باشید، فرم مربوطه به شما ارسال می‌شود که باید آن را نزد پزشک خود ببرید. در پشت آن فرم، دستور العمل‌ها با جزئیات قید شده است. پزشک شما این گزارش را تکمیل کرده و آن را برای بازبینی به RoadSafetyBC ارسال می‌کند. تنها در صورتی که در وضعیت گواهینامه رانندگی شما تغییری ایجاد شود یا به اطلاعات یا معاینه بیشتری برای تعیین صلاحیت شما برای رانندگی نیاز باشد، به صورت کتبی به شما اطلاع داده می‌شود.



آشنایی با محیط

برای کسب اطلاعات بیشتر یا پرسش‌های عمومی در مورد صلاحیت و الزامات پزشکی راننده، با RoadSafetyBC تماس بگیرید.

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867، و بخواهید شما را به شماره

250-387-7747 وصل کنند

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-7747

وبسایت: www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد گواهینامه و آزمون رانندگی، با ICBC تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-950-1498

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-978-8300

وبسایت: www.icbc.com/driver-licensing/re-exam

پلاک ویژه کهنه سربازان

پلاک ویژه کهنه سربازان به کهنه سربازانی ارائه می‌شود که در شرایط زیر خدمت کرده اند:

• در طول دوران جنگ؛

• در شرایط پس از جنگ؛ یا

• در طول یک عملیات ناتو (NATO) یا سازمان ملل (UN)، شامل اعضای RCMP و پلیس شهری.

برای درخواست پلاک ویژه کهنه سربازان، فرم درخواست خود را از وبسایت ICBC چاپ کنید و یا یک نسخه از آن را از کارگزار بیمه اصلی خودرو خود دریافت نمایید.

وبسایت: www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روند درخواست یا شرایط لازم، لطفاً با یکی از سازمان‌های زیر تماس بگیرید:

انجمن تجلیل از کهنه سربازان بریتیش کلمبیا

(British Columbia Veterans Commemorative Association)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-876-2838

وبسایت: www.bcveterans.org

هنگ سلطنتی کانادا/فرماندهی BC Yukon

وبسایت: www.legionbcyukon.ca

انجمن کهنه سربازان حافظ صلح کانادا

وبسایت: www.cpva.ca



وبسایت DriveBC با تازه ترین اطلاعات درباره شرایط بزرگراه ویژه بزرگراه‌های اصلی در بریتیش کلمبیا، به روز می‌شود. برای دسترسی به اطلاعات آب و هوایی، توصیه‌های مسافرتی، جاده‌های مسدود، دوربین‌های تحت وب، زمان‌های انتظار ترافیک مرزی ایالات متحده-بریتیش کلمبیا، برنامه زمانی قایق‌های داخلی، برنامه زمانی BC Ferries، TransLink، BC Transit و سایر پیوندها و اطلاعات مهمتر مسافرتی، از وبسایت DriveBC دیدن کنید یا با شماره رایگان زیر تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-550-4997

وبسایت: www.drivebc.ca

پول
شما



افکار شما در حین برنامه ریزی برای سالخوردگی سالم
از این فضا برای پاسخگویی به سوالات خود استفاده کنید.

آیا به منابع مالی خود در آینده فکر کرده اید؟



آیا برای زمانی که نتوانید امور مالی خود را مدیریت کنید، برنامه ای دارید؟
آیا در مورد توافقنامه نیابت و وکالتنامه اطلاع دارید؟

آیا نسبت به اعتبارات و تخفیف های مالیاتی که ممکن است به عنوان سالمند واجد
شرایط آنها باشید، آگاهی دارید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات
دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سالخوردگی سالم از اینجا
دیدن فرمایید
www.HealthyFamiliesBC.ca

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC
تلفن 1-8-1-1 تماس حاصل نمایید



پول شما (YOUR MONEY)

پشتیبانی برای نیازهای مالی سالمندان (Support for Seniors' Financial Needs)

سالمندان در سراسر کانادا، اکنون بیشتر از هر زمان دیگری عمر می‌کنند، فعال‌تر هستند، دانش بیشتری در زمینه فناوری دارند و از نظر مالی بیشتر تأمین هستند. در حالی که بسیاری از سالمندان دنیا را بدرد می‌گویند، سایرین چالش‌های مالی را تجربه می‌کنند و ممکن است به پشتیبانی نیاز داشته باشند.

برنامه‌ریزی مطلوب مالی می‌تواند به شما در حفظ کیفیت زندگی با افزایش سن، کمک کند. اگر یک سالمند کم درآمد هستید، برنامه‌هایی برای کمک به شما در افزایش درآمدها وجود دارد. این برنامه‌ها شامل برنامه‌های امنیت و مکمل تضمینی درآمد کهنسالی (Old Age Security and Guaranteed Income Supplement) فدرال و برنامه تکمیلی سالمندان B.C. می‌شود.

ممکن است واجد شرایط مجموعه متنوعی از اعتبارات مالیاتی استانی و فدرال برای کاهش هزینه مالیات پرداختی خود باشید. این بخش اطلاعاتی را درباره برنامه‌های تأمین درآمد و اعتبارات مالیاتی ارائه می‌دهد تا بتوانید مطمئن شوید تمامی مزایایی که استحقاق آن را دارید، کسب می‌کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به زبانه مزایای شما (Your Benefits) در ابتدای این راهنما رجوع کنید.

همچنین برای مطالعه بیشتر در مورد برنامه ریزی پیش از عدم اهلیت و نحوه انتصاب وکیل برای اتخاذ تصمیمات قانونی و مالی برای شما در صورت عدم توانایی خودتان برای گرفتن این تصمیمات و نیز برنامه‌های حمایت از مصرف کننده و آموزش سرمایه گذاری برای کمک به شما در حفاظت از خود و پولتان در برابر کلاهبرداری و تقلب، به بخش ایمنی و امنیت شما (Your Safety and Security) مراجعه نمایید.

برنامه‌های زیر در این بخش از راهنمای سالمندان BC ممکن است مورد توجه خاص سالمندان کم درآمد قرار گیرد:

- ☐ مستمری تأمین کهنسالی (Old Age Security Pension)
- ☐ مکمل درآمد تضمینی (Guaranteed Income Supplement)
- ☐ مزایای مقرر/مقرر برای بازمانده (Allowance/Allowance for the Survivor)
- (Benefits)
- ☐ برنامه مکمل سالمندان (Senior's Supplement Program)
- ☐ مساعده درآمد برای سالمندانی که مستمری تأمین کهنسالی دریافت نمی‌کنند (Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security)
- ☐ امور کهنه سربازان کانادا (Veterans Affairs Canada)



سرمایه گذاری برای بازنشستگی (FUNDING YOUR RETIREMENT)

مستمری تأمین کهنسالی (Old Age Security Pension)

مستمری تأمین کهنسالی (OAS) مستمری ماهانه با تأمین بودجه فدرال است که به شهروندان کانادا و ساکنان قانونی کانادا پرداخت می‌شود که به سن 65 سالگی رسیده اند و از شرایط لازم اقامت برخوردار هستند.

اگر شما در کشور دیگری زندگی یا کار کرده اید که دارای توافق نامه تأمین اجتماعی با کانادا باشد، به موجب این توافق نامه، ممکن است واجد شرایط دریافت مزایای OAS از کانادا یا آن کشور باشید.

نرخ‌های مزایا تأمین کهنسالی در ژانویه، آوریل، ژوئیه و اکتبر بازبینی می‌شوند تا افزایش هزینه زندگی بر اساس سنجش شاخص بهای مصرف کننده، در آن اعمال شود. اگر نامه قبلی اقدام برای ثبت نام را دریافت نمی‌کنید، باید حداقل شش ماه قبل از تولد 65 سالگی یا تاریخی احراز صلاحیت برای دریافت مزایای OAS درخواست دهید. از تاریخ ژوئیه 2013، می‌توانید دریافت مستمری OAS خود را تا 60 ماه پس از تاریخ احراز صلاحیت، با هدف دریافت حقوق ماهانه بالاتر، به تعویق بیندازید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد OAS و تغییرات مختلف در این برنامه، با Service Canada تماس گرفته یا از وبسایت آنها دیدن کنید.

تلفن (کانادا و آمریکا، انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (کانادا و آمریکا، فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas

مکمل درآمد تضمینی

برنامه مکمل درآمد تضمینی (GIS) پول بیشتری را علاوه بر مستمری تأمین کهنسالی، به سالمندان کم درآمد واجد شرایط ساکن در کانادا ارایه می‌دهد. برای دریافت، باید درخواست کنید. اگر متقاضی جدید هستید یا از قبل این مزایا را دریافت می‌کنید، تا زمانی که واجد شرایط باقی بمانید و اظهارنامه مالیات بر درآمد سالانه خود را به موقع ثبت کنید، مزایای شما هر ساله به طور خودکار تجدید می‌شود.

اگر اظهارنامه مالیات بر درآمد خود را به موقع ثبت نکنید، یا اگر اطلاعات بیشتری نیاز باشد، یک فرم تجدید را به صورت پستی دریافت خواهید کرد. GIS بر اساس درآمد سالانه شما یا درآمد ترکیبی شما و همسران یا همسر عرفی‌تان پرداخت می‌شود. از آنجاییکه ممکن است درآمد شما به طور سالانه تغییر کند، شما باید درآمد خود را هر ساله از طریق تکمیل فرم درخواست یا ثبت اظهارنامه مالیات درآمدتان اطلاع دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد GIS، با Service Canada تماس گرفته یا از وبسایت آنها دیدن کنید.

تلفن (کانادا و آمریکا، انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (کانادا و آمریکا، فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis



مساعده درآمد برای سالمندانی که مستمری تأمین کهنسالی دریافت نمی کنند Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age (Security Pension)

اگر 65 سال یا بیشتر دارید و واجد شرایط مستمری تأمین کهنسالی و مکمل درآمد تضمینی نمی باشید، می توانید واجد شرایط مساعدت مالی از وزارت توسعه اجتماعی و نوآوری اجتماعی باشید. احراز صلاحیت بر اساس درآمد، دارایی ها، و هزینه های سرپناه شماست. جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به وبسایت وزارت توسعه اجتماعی و نوآوری مراجعه نمایید.

تلفن (رایگان): 1-866-866-0800؛ 3 را فشار دهید

مقرری/مقرری برای بازمانده (Allowance/Allowance for the Survivor)

اگر شما همسر یا شریک عرفی شخصی هستید که مستمری تأمین کهنسالی و مکمل درآمد تضمینی، هر دو، را دریافت می کنید، ممکن است واجد شرایط مزایایی به نام مقرری باشید. این مقرری کمک هزینه ای را به افراد واجد شرایط کم درآمد با سن 60 تا 64 سال می دهد. مزایای دریافتی شما بر اساس درآمد سالانه شما یا درآمد ترکیبی شما و همسران یا همسر عرفی تان پرداخت می شود.

اگر همسر یا شریک عرفی شما فوت کند (یا فوت کرده است)، شما 60 تا 64 سال سن دارید و درآمدتان پایین است، می توانید تا زمانی که به سن 65 سالگی برسید، مزایایی به نام مقرری ویژه بازمانده دریافت کنید. لطفاً برای اطلاع از تمامی شرایط لازم، به وبسایت Service Canada رجوع کنید.

شما برای دریافت مقرری یا مقرری برای بازمانده، باید درخواست کنید. اگر متقاضی جدید هستید یا از قبل این مزایا را دریافت می کنید، تا زمانی که واجد شرایط باقی بمانید و یک اظهارنامه مالیات بر درآمد سالانه را به موقع ثبت کنید، مزایای شما هر ساله به طور خودکار تجدید می شود.

اگر اظهارنامه مالیات بر درآمد خود را به موقع ثبت نکنید، یا اگر اطلاعات بیشتری نیاز باشد، یک فرم تجدید را به صورت پستی دریافت خواهید کرد. از آنجاییکه ممکن است درآمد شما به طور سالانه تغییر کند، شما باید درآمد خود را هر ساله از طریق تکمیل فرم درخواست، یا ثبت اظهارنامه مالیات درآمدتان اطلاع دهید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مقرری یا درباره مقرری برای بازمانده، با Service Canada تماس گرفته یا از وبسایت آنها دیدن کنید.

تلفن (کانادا و آمریکا، انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (کانادا و آمریکا، فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance

طرح مستمری بازنشستگی کانادا (Canada Pension Plan)

طرح مستمری بازنشستگی کانادا (CPP)، مستمری بازنشستگی و سایر مزایا را به افرادی ارائه می‌دهد که از طریق اشتغال دارای حقوق خود در کانادا به طرح کمک کرده اند. میزان مزایای CPP با توجه به میزان کمک‌های شما در طول زمان اشتغال‌تان تعیین می‌شود. CPP هر ژانویه با توجه به میزان تورم تعدیل می‌شود تا با افزایش هزینه زندگی تطابق داشته باشد. برای دریافت مزایای CPP باید درخواست دهید - ارائه مزایای بازنشستگی به طور خودکار شروع نمی‌شود، مگر اینکه زمانی که 65 ساله می‌شوید، در حال دریافت مزایای معلولیت CPP باشید. حداقل شش ماه قبل از زمان مورد نظر برای شروع دریافت مستمری CPP، درخواست دهید.

اگر درخواست دهید تا مزایای بازنشستگی CPP زودتر از موعد (64-60 سالگی) شروع شود، میزان مستمری دریافتی شما کاهش می‌یابد. اگر پس از 65 سالگی یا نهایتاً در 70 سالگی درخواست دهید، میزان مستمری دریافتی شما افزایش می‌یابد. اگر درخواست دهید تا مستمری شما در سن 65 سالگی شروع شود، کل مبلغ مستمری خود را بدون افزایش یا کاهش، دریافت می‌کنید.

اگر شما در کشور دیگری زندگی یا کار کرده اید که دارای توافق نامه تأمین اجتماعی با کانادا باشد، یا همسر یا شریک عرفی بازمانده شخصی باشید که در کشور دیگری زندگی یا کار کرده است که دارای توافق نامه تأمین اجتماعی کانادا باشد، ممکن است واجد شرایط دریافت این مزایا از کانادا یا آن کشور باشید.

اگر به تعداد سال‌های لازم برای CPP، پول پرداخت کرده باشید، در صورت فوت شما، CPP یک مبلغ بیمه عمر یکجا را نیز به بازماندگان شما پرداخت می‌کند. علاوه بر این، همسر یا شریک عرفی شما نیز ممکن است واجد شرایط دریافت مستمری ماهانه بازمانده باشد. فرزندان تحت تکفل تا سن 25 سالگی نیز ممکن است واجد شرایط مزایا باشند (فرزندان بین 18 و 25 سال باید به مدرسه تمام وقت بروند).

لطفاً توجه داشته باشید که تغییرات CPP بین سالهای 2011 و 2016 جهت هماهنگی [با تورم] انجام شده است. اطلاعات بیشتر در مورد این تغییرات، و درخواست برای مزایای CPP را می‌توانید از هر اداره Service Canada و وبسایت Service Canada دریافت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره CPP، با Service Canada تماس بگیرید.

تلفن (کانادا و آمریکا، انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (کانادا و آمریکا، فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra.gc.ca/cpp

برای کسب اطلاعات بیشتر، CPP دریافتی سالمندان شاغل را تحت عنوان سالمندان شاغل در این بخش از راهنما،



امور کهنه سربازان کانادا (Veterans Affairs Canada)

امور کهنه سربازان کانادا (VAC) خدمات و مزایای متنوعی را به کهنه سربازان، خانواده‌ها و مراقبان آنها، هم در منزل و هم در مراکز اجتماعی، ارائه می‌دهد. این موارد شامل مزایای معلولیت، کمک مالی برای کهنه سربازان کم درآمد و خانواده‌های آنها، مراقبت بهداشتی درمانی، مراقبت پناهگاهی، مراقبت تسکینی، تجهیزات ویژه، و پشتیبانی برای تغییرات منزل به منظور رفع نیازهای ویژه کهنه سربازان می‌شود. VAC می‌تواند به تجمیع خدمات ارائه شده توسط جامعه و استان، به منظور رفع نیازهای کهنه سربازان و خانواده‌ها و مراقبان آنها کمک کند. برای کسب اطلاعات بیشتر، با امور کهنه سربازان کانادا تماس بگیرید یا از وبسایت آنها دیدن کنید.

تلفن (رایگان): 1-866-522-2122

وبسایت: www.veterans.gc.ca/eng/services

کمک هزینه تکمیلی سالمندان (Senior's Supplement)

کمک هزینه تکمیلی سالمندان، پرداختی ماهانه به سالمندان کم درآمد است که مستمری تأمین کهنسالی فدرال و مکمل درآمد تضمینی یا مقرری‌های فدرال را دریافت می‌کنند. اگر میزان درآمد یک سالمند واجد شرایط کمتر از میزان تضمین شده توسط استان باشد، کمک هزینه تکمیلی برای جبران این اختلاف ارائه می‌شود. این کمک هزینه به طور خودکار به افراد واجد شرایط پرداخت می‌شود - سالمندان نیازی به درخواست ندارند. برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز تماس کمک هزینه تکمیلی سالمندان تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-866-866-0800

وبسایت: www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

طرح‌های پس انداز بازنشستگی ثبت شده

طرح پس انداز بازنشستگی ثبت شده (RRSP)، یک طرح پس انداز است که زمانی که درآمد شما عموماً بالاتر است، به شما مزایای مالیاتی فوری می‌دهد و زمانی که درآمد شما عموماً پایین‌تر است، مالیات را به سال‌های بعد به تعویق می‌اندازد.

RRSP یک طرح پس انداز بازنشستگی است که کمک‌های مالی واجد شرایط را می‌توان از اظهارنامه مالیاتی شما کسر کرد تا مالیات قابل پرداخت شما کاهش یابد. شما تا 31 دسامبر سالی که 71 ساله می‌شوید وقت دارید تا بابت RRSP پول واریز کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره PRSP، به راهنمای مالیات بر درآمد خود رجوع کرده یا از وبسایت CRA دیدن کنید:

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html



سالمندان شاغل (WORKING SENIORS)

مزایای بیمه اشتغال

سالمندانی که مایلند پس از سن 65 سالگی به کار کردن ادامه دهند، واجد شرایط مزایای بیمه اشتغال (EI) سایر کارگران در کانادا هستند. شما باید پیش شرط های صلاحیت و استحقاق را داشته باشید.

دریافت مستمری مانع شما برای دریافت مزایای EI نمی شود. اگر به سر کار بازگردید و ساعات بیمه کافی ثبت کنید و شرایط استحقاق برای مطالبه آن داشته باشید، مستمری از مزایای EI شما کسر نخواهد شد.

شما می توانید به طور آنلاین برای دریافت مزایای بیمه اشتغال درخواست دهید.

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/employmentinsurance.shtml

برای کسب اطلاعات بیشتر، با Service Canada تماس بگیرید:

تلفن (رایگان): 1-800-206-7218

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

اگر شغل آزاد دارید و برای دسترسی به برنامه EI ثبت نام کرده اید، ممکن است قادر باشید برای مزایای ویژه EI درخواست دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره EI ویژه کانادایی های دارای شغل آزاد، از وبسایت Service Canada دیدن کنید.

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/publications/sew_publication.shtml

EI مزایای مراقبت ارفاقی (Compassionate Care Benefits) را به افرادی ارایه می دهد که باید به طور موقت از محل کار مرخصی بگیرند تا از یکی از اعضای خانواده که به شدت بیمار است و خطر مرگ به همراه دارد، مراقبت و حمایت کند. برای کسب اطلاعات بیشتر، شرایط لازم و نحوه درخواست، از وبسایت Service Canada دیدن کنید.

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

EI مزایای استعلاجی (Sickness Benefits) را به افرادی ارایه می دهد که به دلیل بیماری، جراحی یا قرنطینه، قادر به کار نیستند. برای کسب اطلاعات بیشتر، اطلاع از شرایط لازم و نحوه درخواست، از وبسایت Service Canada



دیدن کنید.

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

سالمندان شاغل دریافت کننده مستمری و مزایای CPP

قواعد پرداخت هزینه برای طرح مستمری کانادا (CPP) در تاریخ 1 ژانویه 2012 تغییر کرد. این تغییرات مشمول کارکنان و افراد با شغل آزاد 60 تا 70 ساله می شود که CPP یا مستمری بازنشستگی طرح مستمری کبک (QPP) دریافت می کنند. اگر زیر 65 سال سن دارید، در صورتی که مستمری بازنشستگی CPP یا QPP دریافت کرده و کار می کنید، اکنون باید برای CPP هزینه پرداخت کنید. اگر 65 تا 70 سال سن دارید، شما نیز باید هزینه پرداخت کنید، مگر اینکه تصمیم داشته باشید در CPP مشارکت نکنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه گرفتن این تصمیم یا در مورد مشارکت در CPP، به راهنمای مالیات بر درآمد خود رجوع کنید، با سازمان درآمد کانادا (Canada Revenue Agency) تماس بگیرید یا از یکی از وب سایت های زیر دیدن کنید.

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra.gc.ca/cpp

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

اعتبار مالیاتی (TAX CREDITS)

اطلاعات زیر اعتبار مالیاتی را شرح می دهد که ممکن است هنگام تهیه و ارایه اظهارنامه مالیات بر درآمد و مزایای سالانه خود، به شما تعلق بگیرد.

مبلغ سالمندی (Age Amount)

اگر در طول سال، 65 ساله شوید (یا مسن تر هستید)، علاوه بر مبلغ پایه شخصی، ممکن است استحقاق مطالبه مبلغ سالمندی نیز شوید که به سالمندان واجد شرایط اعتبار مالیاتی بلاعوضی امکان می دهد مبلغ قابل پرداخت مالیات بر درآمد خود را کاهش دهند. مبلغی که می توانید مطالبه کنید بر اساس درآمد خالص شما تعیین می شود.

مبلغ درآمد مستمری (Pension Income Amount)

اگر درآمد مستمری، کمک هزینه سالخوردگی یا مقرری سالانه دریافت می‌کنید، ممکن است بتوانید مبلغ درآمد مستمری را نیز مطالبه کنید. مبلغ درآمد مستمری که واجد شرایط آن هستید برای تعیین کل اعتبار مالیاتی بلاعوض به منظور کاهش مالیات بر درآمد فدرال شما استفاده خواهد شد.

مبالغ انتقالی از همسر (Amounts Transferred from Spouse)

ممکن است همسران بتواند مبالغی که واجد شرایط آنهاست را به شما انتقال دهد، اما نیازی نیست مالیات بر درآمد فدرال خود را به صفر کاهش دهد. برای مثال، همسران ممکن است بتواند مبلغ سالمندی، مبلغ درآمد مستمری یا مبلغ معلولیت را انتقال دهد.

تقسیم درآمد مستمری (Pension Income Splitting)

همچنین می‌توانید در صورت داشتن شرایط لازم، گزینه تقسیم درآمد مستمری دریافتی خود با همسر یا شریک عرفی‌تان را مد نظر قرار دهید. با استفاده از گزینه تقسیم درآمد، ممکن است همسر یا شریک عرفی شما بتواند تا نیمی از درآمد مستمری خود را برای اهداف مربوط به [کاهش] مالیات بر درآمد به شما منتقل کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تقسیم درآمد مستمری، لطفاً به راهنمای مالیات بر درآمد خود رجوع کنید، با سازمان درآمد کانادا (Canada Revenue Agency) تماس بگیرید یا از یکی از وب سایت های زیر دیدن کنید.

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra.gc.ca/pensionsplitting

سایر کمک هزینه‌ها

همچنین ممکن است بتوانید مبلغی را برای هزینه‌های پزشکی و هزینه دریافت مراقبت پرستاری یا تمام وقت در یک مرکز پرستاری مطالبه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به راهنمای مالیات بر درآمد خود رجوع کنید، با سازمان درآمد کانادا (Canada Revenue Agency) تماس بگیرید یا از یکی از وب سایت های زیر دیدن کنید.

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snr/sgmnts-eng.html

اعتبار مالیات معلولین (Disability Tax Credit)

اگر یک نقص شدید و طولانی مدت در حرکات جسمی یا ذهنی دارید و دارای شرایط خاصی باشید، ممکن است حق داشته باشید برای اعتبار مالیات معلولین درخواست دهید. برای تعیین صلاحیت، باید فرم T2201، گواهی اعتبار مالیات معلولین را تکمیل کنید و آن را توسط یک پزشک معتبر تأیید کنید. زمانی که تکمیل شد، فرم اصلی تأیید شده را به مرکز مالیات خود ارسال نمایید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به راهنمای مالیات بر درآمد خود رجوع کنید، با سازمان درآمد کانادا (Canada Revenue Agency) تماس بگیرید یا از یکی از وب سایت های زیر دیدن کنید.



(Revenue Agency) تماس بگیرید یا از وبسایت آنها دیدن کنید.

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/disability

اعتبار مالیاتی کالا و خدمات (Goods and Services Tax Credit)

اعتبار مالیاتی کالا و خدمات (GST)، یک کمک هزینه فصلی بدون مالیات است که به افراد و خانواده های با درآمد کم و متوسط کمک می کند تمام یا بخشی از GST پرداختی خود را جبران کنند.

برای دریافت کمک هزینه اعتبار GST، باید اظهارنامه مزایا و مالیات بر درآمد خود را حتی اگر هیچ درآمدی در طول سال ندارید، ثبت نمایید. از سال مالیاتی 2014، دیگر لازم نیست برای اعتبار GST درخواست دهید، زیرا سازمان درآمد کانادا (Canada Revenue Agency) صلاحیت شما را بررسی می کند و به افراد واجد شرایط دریافت این اعتبار، اطلاع می دهد.

اگر همسر یا شریک عرفی دارید، تنها یکی از شما می تواند این اعتبار را دریافت نماید. این اعتبار به کسی تعلق می گیرد که اظهارنامه او اول بررسی شود و مبلغ آن، صرف نظر از اینکه شخص دریافت کننده (هر کدام از زوجین)، یکسان خواهد بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به راهنمای مالیات بر درآمد خود رجوع کنید، با سازمان درآمد کانادا (Canada Revenue Agency) تماس بگیرید، یا از وبسایت آنها دیدن کنید.

تلفن (رایگان): 1-800-959-1953

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

اعتبار مالیات بر فروش (Sales Tax Credit)

اگر در تاریخ 31 دسامبر سال مالی، ساکن B.C. بوده اید و یکی از موارد زیر در مورد شما صدق کند، واجد شرایط مطالبه اعتبار مالیات بر فروش برای یک سال مالیاتی خواهید بود:

• ۱۹۰ ساله یا بیشتر سن داشته باشید؛

• اگر همسر یا شریک عرفی داشته باشید؛ یا

• ولی شخصی باشید.

شما می توانید 75 دلار برای خودتان و 75 دلار برای همسر یا شریک عرفی تان درخواست کنید که با شما زندگی می کند. اگر مجرد باشید، این اعتبار به میزان دو درصد از درآمد خالص بالای 15000 دلار شما، کاهش می یابد. اگر همسر یا شریک عرفی داشته باشید که با شما زندگی می کند، این اعتبار به میزان دو درصد از درآمد خالص بیش از 18,000 دلار خانواده شما، کاهش می یابد.

شما زمانی اعتبار مالیات بر فروش را مطالبه می کنید که اظهارنامه مالیات بر درآمد T1 خود را با استفاده از فرم اعتبارات بریتیش کلمبیا (BC479) (British Columbia Credits) ثبت نمایید. این اعتبار تا حدی که از مبلغ قابل پرداخت مالیات بر درآمد شما فراتر رود، قابل استرداد است. در وبسایت زیر می توانید فرم اعتبارات بریتیش کلمبیا



را دریافت نمایید:

وب: www.cra-arc.gc.ca/E/pbg/tf/5010-tc/README.html

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اعتبار مالیات بر فروش استانی، به وبسایت زیر مراجعه کنید:

وبسایت: www.gov.bc.ca

(در کادر جستجو "BC479 sales tax credit" را وارد کنید)

اعتبار مالیاتی آلودگی برای اقشار کم درآمد بریتیش کلمبیا (British Columbia Low Income Climate Action Tax Credit)

اعتبار مالیاتی آلودگی برای اقشار کم درآمد بریتیش کلمبیا برای کمک به ساکنان کم درآمد بریتیش کلمبیا در جبران هزینه‌های مالیات بر کربن استانی طراحی شده است. این اعتبار مالیاتی با اعتبار GST فصلی فدرال ترکیب می‌شود.

حداکثر مبلغ پرداختی سالانه برای دوره زمانی ژوئیه 2015 تا ژوئن 2016، 115.50 دلار برای شما، 115.50 دلار برای همسر یا شریک عرفی‌تان 34.50 دلار برای هر فرزند (115.50 دلار برای فرزند اول در خانواده‌های تک سرپرست) است.

برای افراد مجردی که فرزندی ندارند، حداکثر اعتبار به میزان دو درصد از درآمد خالص بیشتر از 32445 دلار در سال 2014، کاهش می‌یابد. برای خانواده‌ها، حداکثر اعتبار به میزان دو درصد از درآمد خالص بیشتر از 37852 دلار در سال 2014، کاهش می‌یابد. سقف درآمد خالص به صورت سالانه با توجه به تورم استان، تعیین می‌شود.

برای اطلاعات بیشتر:

تلفن (رایگان): 1-877-387-3332

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-3332

ایمیل: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

وب: www2.gov.bc.ca

(در کادر جستجو "low income climate action tax" را وارد کنید)

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/bnfts/rltd_pgrms/bc-eng.html

اگر نقل مکان کنید (If You Move)

اگر نقل مکان کنید، به خاطر داشته باشید حتی اگر از سپرده مستقیم استفاده می‌کنید و حساب بانکی شما تغییر نمی‌کند، به سازمان درآمد کانادا اطلاع دهید تا اطمینان حاصل شود که پرداخت‌های شما با اختلال مواجه نشود و اطلاعات مالیات و مزایای شما به روز باشد.

استعلامات ودیعه و مالیات بر درآمد افراد (Individual Income Tax and)



Trust Enquiries – سازمان درآمد کانادا

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/cntct/phn-eng.html

وکالتنامه (POWERS OF ATTORNEY)

وکالتنامه یک سند حقوقی است که شخص (اشخاص) دیگری، به نام «وکیل» را تعیین می‌کند تا به امور تجاری و املاک شما رسیدگی کند و از طرف شما، تصمیمات مالی و حقوقی اتخاذ نماید. حدود آن می‌تواند گسترده یا با امور خاصی محدود باشد. یک وکالتنامه «معمولی» (غیر دائم) زمانی که از نظر ذهنی اهلیت خود را از دست بدهید، باطل می‌شود. اگر بخواهید وکالتنامه ادامه یابد، حتی اگر از نظر ذهنی اهلیت خود را برای تصمیم‌گیری مالی از دست بدهید، می‌توانید به شخص وکالت بلا عزل بدهید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه ریزی پیش از عدم اهلیت، شامل وکالتنامه‌های بلاعزل، لطفاً بخش ایمنی و امنیت شما (*Your Safety and Security*) در این راهنما را ببینید. برای کسب اطلاعات بیشتر و فرم‌های مربوطه، به وبسایت Public Guardian and Trustee و وبسایت وزارت دادگستری رجوع کنید.

وبسایت: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

وبسایت: www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning





ایمنی و امنیت
شما



افکار شما در حین برنامه ریزی برای سالخوردگی سالم
از این فضا برای پاسخگویی به سوالات خود استفاده کنید.



آیا می‌دانید چگونه از خود در برابر کلاهبرداری مالی، تقلب و سرقت هویت
حفاظت کنید؟

آیا می‌دانید اگر شما یا سالمندی که می‌شناسید، مورد سوء استفاده، بی‌توجهی
یا مصرف بیش از حد دارو و درمان قرار گرفت، باید برای دریافت کمک با چه کسی
تماس بگیرید؟

آیا برای شرایط اورژانسی یا بلایای طبیعی آمادگی دارید؟ آیا می‌دانید در آن شرایط
چه کاری انجام دهید؟

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات
دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سالخوردگی سالم از اینجا
دیدن فرمایید
www.HealthyFamiliesBC.ca

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC
تلفن 1-8-1-1 تماس حاصل نمایید



ایمنی و امنیت شما (YOUR SAFETY AND SECURITY)

حمایت و پشتیبانی، زمانی که به آن نیاز دارید

بسیاری از سالمندان می‌گویند که امنیت شخصی مشکل اصلی آنهاست. با توجه به رشد سریع جمعیت سالمندان، بریتیش کلمبیا متعهد است تا اطلاعات و خدمات لازم را برای حمایت از ایمنی و امنیت سالمندان در این استان، ارائه کند.

در این بخش از راهنما، اطلاعاتی را در مورد مشکل رو به رشد سوء استفاده و کم توجهی به سالمندان خواهید یافت. اگر فکر می‌کنید که شخصی از یک سالمند سوء استفاده می‌کند یا به او کم توجهی می‌کند، و شرایط اورژانسی است، با پلیس تماس بگیرید (1-1-9 یا شماره اورژانس محلی خود را شماره گیری کنید). اگر شرایط اورژانسی نیست، به اطلاعات تماس این بخش تحت عنوان پیشگیری از سوء استفاده و بی‌توجهی به سالمندان (*Preventing Elder Abuse and Neglect*) رجوع کنید.

همچنین می‌توانید در مورد گزینه‌های قانونی و منابعی که در دسترس هستند تا به بزرگسالان توانمند کمک کند برای عدم اهلیت احتمالی در آینده، اطلاعات کسب کنید. این موارد شامل اطلاعاتی در مورد نحوه تعیین شخصی است که اگر شخصاً در مورد امور مالی، بهداشتی و مراقبت شخصی خود قادر به تصمیم‌گیری نباشید، آن شخص به جای شما تصمیم‌گیری کند. زمانی که در مورد عقاید، ارزش‌ها و خواسته‌های خود در رابطه با مراقبت بهداشتی درمانی فکر می‌کنید، بحث و گفتگو می‌کنید یا آنها را یادداشت می‌کنید، در حال تهیه برنامه مراقبتی پیش از موعد هستید. این بخش، منابعی همچون صدای من - بیان خواسته‌های من برای درمان مراقبت بهداشتی آینده (*My Voice - Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment*) را به شما معرفی می‌کند که به شما در تهیه برنامه مراقبتی پیش از موعد کمک می‌کند تا اطمینان کسب کنید که هر گونه خدمات مراقبتی که دریافت می‌کنید مطابق خواسته‌های شما است.

کلاهبرداری و فریبکاری نیز یکی از نگرانی‌های رو به افزایش سالمندان است. در این بخش اطلاعاتی را در مورد سازمان‌هایی خواهید یافت که می‌توانند به شما در حفاظت از خود از اقدامات تجاری غیرمنصفانه و کلاهبرداری سرمایه‌گذاری کمک کنند. همچنین، اطلاعاتی در مورد کمک و خدماتی موجود برای قربانیان جرم، و اطلاعات و منابعی برای کمک به شما و خانواده تان وجود دارد تا در شرایط اورژانسی یا بلایای طبیعی، آماده شوید و ایمن بمانید.



برنامه زیر در این بخش از راهنمای سالمندان BC ممکن است مورد توجه خاص سالمندان کم درآمد قرار گیرد:

□ انجمن خدمات حقوقی

پیشگیری از سوء استفاده و بی‌توجهی به سالمند (PREVENTING ELDER ABUSE AND NEGLECT)

سوء استفاده و بی‌توجهی در اواخر عمر می‌تواند بر سلامتی، استقلال و ایمنی سالمند اثر سوء داشته باشد. سالمندان ممکن است انواع مختلفی از آسیب را از طرف کسانی تجربه کنند که به آنها تکیه یا اعتماد می‌کنند، از جمله سوء استفاده جسمی، عاطفی، مالی یا بی‌توجهی. هل دادن، کتک زدن، تهدید کردن، گرفتن پول یا ملک، عدم مراقبت کافی و نگهداشتن دارو یا مصرف بی‌رویه دارو، همه نمونه‌هایی از سوء استفاده و بی‌توجهی است. بسیاری از این موارد، جرایم کیفری محسوب می‌شوند.

سوء استفاده از سالمندان می‌تواند در منزل، در جامعه یا در محیط سازمانی رخ دهد. کسانی که سوء استفاده می‌کنند اغلب اعضای خانواده، همچون همسر یا فرزندان شخص، هستند اما می‌تواند شامل دوستان یا مراقبان نیز شود.

اگر فکر می‌کنید سالمندی مورد سوء استفاده قرار می‌گیرد، از او بهره‌برداری یا نسبت به او بی‌توجهی می‌شود، و معتقدید که آن سالمند در خطر فوری قرار دارد، با پلیس (1-1-9) تماس بگیرید. در مواردی که هیچ خطر فوری وجود ندارد یا اطلاعاتی در مورد سوء استفاده و بی‌توجهی به سالمند می‌خواهید، با خط سوء استفاده و اطلاعات سالمندان (SAIL) یا VictimLink BC تماس بگیرید. اگر سالمند قادر نیست شخصاً کمک بگیرد، می‌توانید این شرایط را به سازمان مربوطه در حوزه سلامت خود، مرکز مراقبت استان، گزارش کنید یا برای افراد دارای معلولیت رشدی، با Community Living BC تماس بگیرید. اگر این بدرفتاری شامل سوء استفاده مالی یا سوء استفاده توسط تصمیم‌گیرنده جایگزین سالمند (برای مثال، به موجب وکالتنامه) می‌شود، با Public Guardian and Trustee بریتیش کلمبیا تماس بگیرید. اطلاعات تماس این سازمان‌ها را می‌توانید در زیر یا در فهرست راهنمای الفبایی (Directory) پشت این راهنما بیابید.

بسیاری از شماره تلفن‌های ذکر شده در زیر، خدمات TTY و ترجمه شفاهی ارائه می‌دهند. برای اطلاع از جزئیات، لطفاً فهرست راهنمای الفبایی (Directory) پشت این راهنما را ببینید.

مرکز دفاع و پشتیبانی از سالمندان بریتیش کلمبیا



(BC Centre for Elder Advocacy and Support)

مرکز دفاع و پشتیبانی از سالمندان بریتیش کلمبیا، سازمانی غیرانتفاعی است که برنامه‌ها و خدماتی را برای جلوگیری از سوء استفاده از سالمندان ارائه می‌دهد.

برنامه خدمات قربانیان (Victim Services Program)

این برنامه اطلاعات، پشتیبانی و خدمات ارجاع را به افراد +50 ساله ارائه می‌کند که قربانی سوء استفاده، از جمله خشونت خانگی و جنسی هستند.

برنامه‌های حقوقی (Legal Programs)

این برنامه‌ها مشاوره حقوقی، خدمات دفاع و وکالت را به افراد +55 ساله ارائه می‌دهد که به دلیل درآمد کم یا سایر موانع مربوط به مشکلات حقوقی، شامل مسکن، بدهی، سوء استفاده/بی توجهی، سرپرستی، اهلیت، مزایای دولتی و بهره برداری مالی، نمی‌توانند به کمک حقوقی دسترسی داشته باشند.

برنامه آموزش و کمک‌رسانی (Education and Outreach Program)

این برنامه کارگاه‌های رایگان را در رابطه با آگاهی سالمندان نسبت به سوء استفاده، دانش مالی، قلدری و اجاره ملک مسکونی، برای سالمندان و گروه‌های اجتماعی برگزار می‌کند.

خط سوء استفاده و اطلاع‌رسانی سالمندان (Seniors Abuse & Information Line) (SAIL)

SAIL مکانی ایمن برای سالمندان و کسانی است که از آنها مراقبت می‌کنند تا با شخصی درباره موقعیت‌هایی صحبت کنند که در آنها، احساس می‌کنند مورد سوء استفاده یا بدرفتاری قرار گرفته اند یا اطلاعاتی را درباره پیشگیری از سوء استفاده از سالمندان کسب کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر، با مرکز دفاع و پشتیبانی سالمندان BC یا خط سوء استفاده و اطلاع‌رسانی سالمندان تماس بگیرید.

خط سوء استفاده و اطلاع‌رسانی سالمندان، 8 صبح الی 8 عصر، هر روز (به جز روزهای تعطیل):

تلفن (رایگان): 1-866-437-1940

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-437-1940

تلفن (9، 1-855-306-1443 TTY): صبح الی 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه

ترجمه شفاهی از ساعت 9 صبح تا 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه ارائه می‌شود

ایمیل: info@bcceas.ca

وبسایت: www.bcceas.ca



VictimLink BC

VictimLink BC اطلاعات، خدمات ارجاع و پشتیبانی را قربانیان خشونت خانگی و جنسی و سایر جرایم ارائه می‌دهد.

تلفن (در بریتیش کلمبیا و یوکان رایگان): 1-800-563-0808

وبسایت: www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

سازمان‌های تعیین شده (Designated Agencies)

پنج حوزه سلامت منطقه ای، و نیز مرکز مراقبت سلامتی استانی و Community Living BC، سازمان‌های تعیین شده به موجب قانون سرپرستی سالمندان (*Adult Guardianship Act*)، با مسئولیت بررسی گزارش‌های سوء استفاده یا بی‌توجهی اجتماعی نسبت به بزرگسالان آسیب پذیر هستند. برای گزارش کردن سوء استفاده، بی‌توجهی یا بی‌توجهی به خود، چه در یک مرکز درمانی یا در جامعه، نسبت به یک سالمند که نمی‌تواند شخصاً برای دریافت پشتیبانی و کمک اقدام کند، با یکی از سازمان‌های تعیین شده زیر تماس بگیرید:

Fraser Health

تلفن (رایگان): 1 877-732-2808 (REACT-08)

Interior Health

اداره بزرگسالان آسیب پذیر و توانخواه: 250-364-5395

ایمیل: IHAdultguardianship@interiorhealth.ca

Island Health

تلفن (South Island، رایگان): 1-888-533-2273

تلفن (Central Island، رایگان): 1-877-734-4101

تلفن (North Island، رایگان): 1-866-928-4988

Northern Health: خط حمایت از بزرگسالان (Adult Protection Line)

تلفن (رایگان): 1-844-465-7414

تلفن (پرنس جورج): 250-565-7414

Vancouver Coastal Health: برنامه حمایت از بزرگسالان ReAct

تلفن (رایگان): 1 877-732-2899 (REACT-99)

جامعه مراقبت بهداشتی استان

تلفن (رایگان): 1 877-732-2899 (REACT-99)



قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا (Public Guardian And Trustee of British Columbia)

اگر می‌خواهید سوء استفاده مالی یک بزرگسالان آسیب پذیر یا سوء استفاده توسط تصمیم گیرنده جایگزین (برای مثال، تحت وکالتنامه یا توافقنامه نیابت) را گزارش کنید، با قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا (Public Guardian And Trustee of British Columbia) تماس بگیرید.

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867

(بخواهید شما را به Public Guardian and Trustee وصل کنند)

وبسایت: www.trustee.bc.ca

دفتر ثبت زندگی با همیاری (Assisted Living Registry)

اگر معتقدید در یک مرکز زندگی با همیاری، از شخصی سوء استفاده شده یا نسبت به او بی‌توجهی می‌شود، می‌توانید با دفتر ثبت زندگی با همیاری تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-866-714-3378

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-952-1369

آدرس پستی: PO Box 9638 STN PROV GOV'T

Victoria BC V8W 9P1

ایمیل: info@alregistrar.bc.ca

وبسایت: www.health.gov.bc.ca/assisted

انجمن شبکه های واکنش اجتماعی بریتیش کلمبیا (BC Association of Community Response Networks)

انجمن شبکه های واکنش اجتماعی BC از طریق توسعه شبکه‌های واکنش اجتماعی (Community Response Networks) به سوء استفاده و بی‌توجهی نسبت به بزرگسالان در جوامع مختلف در B.C. می‌پردازد. هر شبکه واکنش اجتماعی (Community Response Network)، گروهی متنوع از اعضای جامعه مربوطه، سازمان‌ها و ارابه دهندگان خدمات است که گرد هم جمع شده اند تا واکنش اجتماعی هماهنگی را نسبت به سوء استفاده، بی‌توجهی و بی‌توجهی بزرگسالان به خود، ایجاد کنند.

وبسایت: www.bccrns.ca



وزارت درمان

برای کسب اطلاعات و منابع مربوط به پیشگیری از سوء استفاده از سالمندان، تشخیص و واکنش به آن، از سایت زیر دیدن کنید:

وبسایت: www.SeniorsBC.ca/elderabuse

HealthLink BC

اگر شما یا شخصی که می‌شناسید سوء استفاده سالمندی را تجربه می‌کند یا نسبت به آن نگران است، می‌توانید برای دریافت اطلاعات و پشتیبانی بهداشتی محرمانه و غیراضطراری، در هر زمانی از شبانه روز، با HealthLink BC به شماره 8-1-1 تماس بگیرید. بنا به درخواست‌تان، تماس شما محرمانه حفظ خواهد شد. خدمات ترجمه به 130 زبان قابل ارایه است. اطلاعات در وبسایت HealthLink BC نیز در دسترس است.

تلفن (رایگان): 8-1-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]): رایگان: 7-1-1

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/elderabuse

اداره مدافع سالمندان (Office of the Seniors Advocate)

اداره مدافع سالمندان در سال 2014 به عنوان اداره ای مستقل از دولت استانی، تأسیس شد. این تنها اداره به این شکل در کانادا است.

این اداره مدافع، مسئولیت نظارت بر خدمات سالمندان، ارتقا سطح آگاهی نسبت به مشکلات و پشتیبانی از سالمندان، و همکاری به منظور شناسایی راه کارها و ارایه پیشنهادات به دولت درباره مشکلات در سطح نظام را که سالمندان در زمینه‌های کلیدی با آنها روبرو هستند، بر عهده دارد: مراقبت بهداشتی، مراقبت شخصی، مسکن، حمل و نقل و کمک به درآمد. اداره مدافع به طور منظم گزارش ارایه می‌دهد، نظرسنجی برگزار می‌کند و در سراسر استان سفر می‌کند تا از سالمندان، ذینفعان و عموم مردم نظرخواهی کند. این دفتر یک منبع مرجع برای کسب اطلاعات و خدمات ارجاع سالمندان است.

دفتر وکیل مدافع سالمندان (Office of the Seniors Advocate)

Blanshard St. 1515 ,2-1

Victoria BC V8W 3C8

تلفن (رایگان): 1-877-952-3181

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-952-3181

ایمیل: info@seniorsadvocatebc.ca

وبسایت: www.seniorsadvocatebc.ca



برنامه ریزی پیش از عدم اهلیت (PLANNING IN ADVANCE OF INCAPACITY)

برنامه ریزی برای آینده مهم است، بویژه زمانی که اتفاقی غیر منتظره رخ دهد و شما دیگر نتوانید در مورد مراقبت بهداشتی، مراقبت شخصی یا امور مالی خود تصمیم گیری کنید. برنامه ریزی دقیق به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید و زمان‌های سخت را مدیریت کنید. گزینه‌های قانونی و منابعی در بریتیش کلمبیا در دسترس هستند تا به بزرگسالان توانمند کمک کند برای عدم اهلیت احتمالی در آینده، برنامه ریزی کنند. اگر چه لازم نیست برای استفاده از فرم‌ها و مدارک ذکر شده در زیر، به وکیل یا دفتر ثبت اسناد رسمی مراجعه کنید، اما توصیه می‌شود قبل از تکمیل آنها، مشاوره حقوقی و پزشکی دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گزینه‌های برنامه‌ریزی شخصی، موارد زیر را ببینید:

این انتخاب شماست: ابزار برنامه‌ریزی شخصی

وبسایت: www.trustee.bc.ca/documents/STA/It%27s_Your_Choice-Personal_Planning_Tools.pdf

برای دریافت سایر نشریه‌ها در مورد وبسایت Public Guardian and Trustee، از سایت زیر دیدن کنید:

وبسایت: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal_planning.aspx

صدای من - بیان خواسته‌های من برای درمان مراقبت بهداشتی آینده (My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment) (راهنما، کتابچه و ویدیو به انگلیسی و سایر زبان‌ها):

وبسایت: www.gov.bc.ca/advancecare

وبسایت HealthLink BC نیز دارای منابعی در مورد برنامه ریزی قبلی مراقبت و درمان است.

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/healthfeatures/advance-care-planning.html

برای دریافت فرهنگ‌های استاندارد منتشر شده توسط وزارت دادگستری به منظور کمک به افراد در برنامه ریزی برای عدم اهلیت احتمالی [در تصمیم‌گیری] در آینده، از سایت زیر دیدن کنید:

وبسایت: www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning

وکالت بلافضل (Enduring Power of Attorney)

شما می‌توانید از وکالت بلا عزل برای تعیین شخص دیگری استفاده کنید تا تصمیمات مالی و قانونی را برایتان اتخاذ کند. شما باید هنگام اعطای وکالت بلا عزل، از نظر ذهنی اهلیت داشته باشید. بر خلاف یک وکالتنامه “معمولی” (غیر دائم)، که در صورتی که از نظر ذهنی اهلیت خود را از دست بدهید، باطل می‌شود، وکالت بلا عزل در صورت عدم اهلیت شما همچنان معتبر خواهد بود. وکالت بلا عزل می‌تواند از نظر حدود وکالت گسترده یا بسیار خاص باشد.



توافقنامه نیابت (Representation Agreement)

می‌توانید از توافقنامه نیابت استفاده نمایید تا در صورت از دست دادن اهلیت خود برای تصمیم‌گیری، نماینده‌ای را جهت انجام این کار به جای شما، تعیین نمایید. دو نوع توافقنامه نیابت - بخش 7 و بخش 9 - با حدود اختیار و الزامات اهلیت مختلف جهت انعقاد وجود دارد. می‌توان به یک نماینده اجازه داد تصمیمات شخصی و بهداشتی درمانی و در بعضی موارد، تصمیمات در مورد مدیریت معمول امور مالی شما را اتخاذ نماید (بخش 7).

وصیتنامه پزشکی (Advance Directive)

یک وصیتنامه پزشکی به شما امکان می‌دهد دستور العمل‌های خود درباره درمان‌های پزشکی را که می‌پذیرید یا نمی‌پذیرید، شامل اقدامات پزشکی حفظ جان یا خدمات دراز مدت در طول عمر، مستقیماً به ارایه‌دهنده (ارایه‌دهندگان) خدمات مراقبتی بهداشتی خود ارایه دهید. عموماً، به جز در زمانی که نماینده دارید، ارایه‌دهندگان خدمات بهداشتی درمانی باید از یک وصیتنامه پزشکی پیروی کنند و زمانی که دستور العمل‌های شما به مراقبت‌های مورد نیاز در آن زمان مربوط می‌شود، نباید در پی دریافت رضایتنامه باشند.

اگر تاکنون پیش از عدم اهلیت خود برنامه ریزی نکرده‌اید (If You Have Not Planned In Advance of Incapacity)

تصمیم‌گیرنده جانشین موقتی (Temporary Substitute Decision Maker)

اگر اهلیت خود را از دست بدهید و به تصمیم‌گیری در مورد مراقبت بهداشتی درمانی نیاز داشته باشید و از طرف دادگاه یک قیم (شخص معتمد) یا نماینده با اختیار تصمیم‌گیری در مورد مراقبت بهداشتی درمانی برای شما تعیین نشده باشد، و وصیتنامه پزشکی نداشته باشید که به تصمیم‌گیری مراقبتی بهداشتی مربوطه ارتباط داشته باشد، آنگاه قانون B.C. به ارایه‌دهنده خدمات مراقبتی بهداشتی اجازه می‌دهد تا یک تصمیم‌گیرنده موقتی (TSDM) برای تصمیم‌گیری از طرف شما، انتخاب نماید. TSDM باید بر اساس دستور العمل‌های مشخص شما یا خواسته‌هایتان در زمان توانایی و اهلیت، تصمیم‌گیری کند و اگر خواسته‌های شما نامشخص است، باید بهترین تصمیم‌ها را برایتان بگیرد. یک TSDM نمی‌تواند برای پذیرش یک بزرگسال در مرکز مراقبت شبانه‌روزی، رضایتنامه بدهد. در بخش صدای من - بیان خواسته‌های من برای درمان مراقبت بهداشتی آینده راهنمای برنامه ریزی مراقبت پیشاپیش موجود در وبسایت SeniorsBC، اطلاعات بیشتری در مورد TSDM کسب کنید و فرم ایجاد فهرست تماس TSDM به عنوان بخشی از برنامه ریزی مراقبت پیشاپیش خود بیابید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/advancecare

قیومیت نماینده دادگاه (معتمد)

اگر از نظر ذهنی اهلیت خود را از دست بدهید و طرح معتبری برای عدم اهلیت خود تهیه نکنید و یا اینکه طرح‌تان ناموفق باشد، می‌توانید اغلب از طریق یکی از اعضای خانواده یا دوستان، از دادگاه عالی B.C. درخواست کنید قیمی را برای شما تعیین کند، که معتمد نیز گفته می‌شود، تا به جای شما تصمیم‌گیری کند. قیم (معتمد) را می‌توان برای تصمیم‌گیری در رابطه با مراقبت بهداشتی و امور شخصی و/یا امور مالی و حقوقی شما تعیین کرد.

در صورت لزوم، ممکن است Public Guardian and Trustee از طرف دادگاه به عنوان قیم (معتمد) انتخاب شود که قیم قانونی اموال (معتمد) نیز نامیده می‌شود، و مسئولیت امور مالی و قانونی فرد بزرگسالان بدون اهلیت را،



ایمنی و امنیت شما

در صورت صدور گواهی عدم اهلیت وی از سوی حوزه سلامت تعیین شده، بر عهده خواهد داشت. شما می‌توانید اطلاعات بیشتری را در رابطه با این روند در وب‌سایت Public Guardian and Trustee کسب کنید.

وب‌سایت: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/financial-management-and-personal-decision-making-services.aspx

راهنمای روند صدور گواهی عدم اهلیت: www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/certificate-of-incapability-guidelines.aspx

مرکز برنامه‌ریزی شخصی منابع و دفتر ثبت نیدوس (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)

مرکز برنامه‌ریزی شخصی منابع و دفتر ثبت نیدوس یک سازمان غیر انتفاعی خیریه است. نیدوس در رابطه با برنامه‌ریزی شخصی - انجام هماهنگی‌های قانونی در صورت نیاز شما به کمک با اموری همچون پرداخت قبوض یا تصمیم‌گیری در مورد مراقبت درمانی مربوط به بیماری، جراحت یا معلولیت - آموزش می‌دهد. شما در وب سایت نیدوس، اطلاعات و فرم‌های مربوط به توافقنامه‌های نیابت و نیز اطلاعاتی در مورد وکالتنامه‌های بلافاصل، وصیتنامه پزشکی و رضایتنامه خدمات بهداشتی درمانی، خواهید یافت.

نیدوس یک دفتر ثبت متمرکز را برای اسناد برنامه‌ریزی شخصی، شامل توافقنامه‌های نیابت، وکالتنامه‌های بلافاصل، وصیتنامه‌های پزشکی، صدای من - بیان خواسته‌های من برای درمان مراقبت بهداشتی آینده (My Voice - *Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment*)، تعیین معتمد و اطلاعیه‌های لغو، را مدیریت می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به آدرس زیر مراجعه کنید:

مرکز برنامه‌ریزی شخصی منابع و دفتر ثبت نیدوس (Nidus)
(Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)

W. 12th Ave. 1440

Vancouver BC V6H 1M8

پست صوتی (رایگان): 1-877-267-5552

پست صوتی (Metro Vancouver): 604-408-7414

ایمیل: info@nidus.ca

وب‌سایت: www.nidus.ca

قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا (Public Guardian And Trustee of British Columbia)

قیم و امین دولتی (PGT) بریتیش کلمبیا، زمانی که شخص نمی‌تواند خود در رابطه با امور حقوقی، مالی یا درمانی تصمیم‌گیری نماید، به او کمک می‌کند. PGT تعیین می‌شود تا از منافع حقوقی و مالی کودکان حفاظت و حمایت کند، منافع حقوقی، مالی و مراقبت شخصی بزرگسالان نیازمند کمک در تصمیم‌گیری را مدیریت و اموال افراد فوت شده و مفقودی را اداره نماید.



PGT به روش‌های زیر در راستای منافع سالمندانی کار می‌کند که در تصمیم‌گیری به کمک نیاز دارند:

پاسخ به گزارش‌های سوء استفاده (Responding To Reports of Abuse)

PGT با سازمان‌های تعیین شده (حوزه‌های منطقه ای سلامت، مرکز مراقبت بهداشتی درمانی استان و Community Living BC) در پاسخ به دعاوی سوء استفاده، بی‌توجهی و بی‌توجهی به خود بزرگسالان آسیب‌پذیر، همکاری می‌کند.

هنگامی که ادعای سوء استفاده مالی مطرح می‌شود، ممکن است PGT تحقیقی انجام دهد تا دریابد آیا خطر فوری خسارت به دارایی‌های شخص بزرگسال وجود دارد، آیا دلیلی وجود دارد که معتقد باشیم آن شخص بزرگسال قادر به مدیریت امور مالی یا حقوقی خود نیست و اینکه هیچ شخص مناسبی (خانواده یا دوستان) اختیار یا تمایل و توانایی اقدام از طرف آن شخص را ندارد.

به طور خاص، ممکن است PGT بتواند به روش‌های زیر کمک کند:

- تحقیقات در مورد اقدامات امین اموال، نماینده یا وکیل به موجب وکالتنامه بلافاصله، زمانی که شخص بزرگسال اهلیت ندارد و نگرانی‌هایی در مورد مدیریت مالی مطرح شده است؛
- دخیل کردن یک سازمان تعیین شده، در صورتی که فرد بزرگسال سوء استفاده یا بی‌توجهی را تجربه می‌کند و شخصاً قادر به دریافت کمک نیست؛
- انجام اقدامات حفاظتی، از جمله اعمال محدودیت دسترسی موقت به حساب‌های بانکی یا پیشگیری از انتقال اموال؛
- مشاوره در مورد شرایط پیچیده سوء استفاده، بی‌توجهی یا بی‌توجهی به خود؛ و
- ارائه اطلاعات درباره گزینه‌های موجود.

مجاز کردن یا اقدام به عنوان تصمیم‌گیرنده جانشین موقتی برای تصمیمات مراقبت بهداشتی

در شرایطی که یک بزرگسال اهلیت دادن رضایت یا امتناع از رضایت برای خدمات مراقبتی بهداشتی را ندارد و هیچ نماینده قانونی، خانواده یا دوستی در فهرست قانونی ندارد که اجازه و صلاحیت ارائه رضایت جانشین را به عنوان تصمیم‌گیرنده جانشین موقتی (TSDM) داشته باشد، قیم و امین دولتی (PGT) می‌تواند به یک TSDM اجازه تصمیم‌گیری در مورد مراقبت بهداشتی برای آن شخص بزرگسال را بدهد. در صورت لزوم و به عنوان آخرین گزینه، PGT شخصاً می‌تواند به عنوان TSDM اقدام کند.

وب‌سایت: www.trustee.bc.ca

(بر روی گزارش‌ها و نشریات (Reports and Publications) کلیک کنید و در زیر عنوان قیمومیت بزرگسال، «اطلاعات مربوط به تصمیم‌گیرندگان جانشین موقتی مجاز از سوی PGT» را ببینید)

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تصمیم‌گیرندگان جانشین موقتی، قسمت‌های قبلی این بخش تحت عنوان اگر تاکنون پیش از عدم اهلیت خود برنامه ریزی نکرده اید را ببینید.

اقدام بعنوان نماینده دادگاه در اتخاذ تصمیمات مالی از سوی فرد

زمانی که دلیل اعتقاد به عدم اهلیت فرد بزرگسال در مدیریت امور مالی او وجود دارد، فرد بزرگسال دارایی‌هایی



ایمنی و امنیت شما

دارد که به مدیریت نیاز دارد و هیچ شخص مناسبی برای اداره امور فرد بزرگسال وجود ندارد، PGT می‌تواند به عنوان شخص معتمد فرد بزرگسال برای تصمیم‌گیری‌های جانشین به جای او اقدام کرده و امور او را اداره نماید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد قیومیت/معتمد شخصی، قسمت تحت عنوان «اگر تاکنون پیش از عدم اهلیت خود برنامه ریزی نکرده اید» (*If You Have Not Planned in Advance of Incapacity*) در این بخش از راهنما را ببینید.

در برخی موارد، در صورتی که هیچ شخص مناسبی برای این اقدام وجود نداشته باشد، ممکن است دادگاه PGT را برای گرفتن تصمیمات در مورد بهداشت و درمان و مراقبت شخصی، برای فرد بزرگسال تعیین کند.

منابع قیم و امین دولتی:

شما چه کمکی می‌توانید بکنید

وبسایت: www.trustee.bc.ca/documents/adult-guardianship/How%20You%20Can%20Help.pdf

زمانی که PGT معتمد است

وبسایت: www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/when-the-pgt-is-committee.aspx

خدمات امانی شخصی و ملکی

اغلب از قیم و امین دولتی (PGT) درخواست می‌شود تا اموال موجود در بریتیش کلمبیا را اداره کند.

زمانی که شخصی فوت می‌کند و وصیتنامه دارد، مدیر ماترک که نام او در وصیتنامه ذکر شده است، اولین کسی است که حق دارد هماهنگی‌های لازم برای مراسم تدفین و مدیریت اموال را انجام دهد. اگر مدیر ماترک مایل به این کار نباشد یا نتواند اقدام کند و هیچ شخص دیگری (مدیر ماترک جانشین یا یک ذینفع) نباشد که تمایل و توانایی مدیریت اموال را داشته باشد، PGT می‌تواند این خدمات را ارائه دهد. شخص بزرگسال همچنین می‌تواند یک PGT را به عنوان مدیر ماترک خود انتخاب کند. بزرگسالانی که در نظر دارند PGT را به عنوان مدیر ماترک خود انتخاب کنند باید قبل از تنظیم وصیتنامه خود، با PGT برای دریافت مشاوره تماس بگیرند.

اگر شخصی در B.C. بدون وصیتنامه فوت کند، قانون B.C. افراد دارای حق برای انجام هماهنگی‌های تدفین و مدیریت اموال را تعیین می‌کند. همچنین اگر اعضای خانواده او پیدا نشوند و برای اقدام در دسترس نباشند، ممکن است از PGT درخواست شود این خدمات را ارائه دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر با PGT تماس بگیرید.

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-660-4444

تلفن (خدمات BC، از ویکتوریا رایگان): 250-387-6121 (بخواهید

تماس شما به شماره 604-660-4444 سازمان قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا وصل شود)

تلفن (خدمات BC، از تمامی سایر نواحی B.C. رایگان): 1-800-663-7867 (بخواهید شما را به سازمان قیم و

امین دولتی به شماره 604-660-4444 وصل کنند)

ایمیل: mail@trustee.bc.ca

وبسایت: www.trustee.bc.ca



خدمات به قربانیان و پیشگیری از جرم (VICTIM SERVICES AND CRIME PREVENTION)

دفتر بریتیش کلمبیا با ارایه اطلاعات، خدمات ارجاع، پشتیبانی عاطفی و کمک عملی به قربانیان جرایم، از بیش از 160 برنامه خدمات قربانیان در سراسر استان پشتیبانی می‌کند. VictimLink BC یک خط اطلاع‌رسانی و پشتیبانی رایگان، 24 ساعته/7 روز هفته، برای قربانیان و شهود جرم یا خشونت است. اگر شما یا شخصی که می‌شناسید قربانی یا شاهد جرم یا خشونت باشد، با VictimLink BC به شماره زیر تماس بگیرید تا یک برنامه خدمات قربانیان را در منطقه خود بیابید.

دولت همچنین از بیش از 250 برنامه در سراسر بریتیش کلمبیا حمایت می‌کند که خدماتی را به زنان و کودکان قربانی خشونت ارایه می‌دهد. این برنامه‌ها شامل مشاوره توقف خشونت (Stopping the Violence)، مشاوره کودکان شاهد سوء استفاده (Children Who Witness Abuse Counselling)، خدمات کمک‌رسانی (Outreach Services) و خدمات کمک‌رسانی چند فرهنگی (Multicultural Outreach Services) می‌شود. برای یافتن یک برنامه در منطقه خود، لطفاً با VictimLink BC به شماره زیر تماس بگیرید.

VictimLink BC: 24 ساعته/7 روز هفته در دسترس است

تلفن (در بریتیش کلمبیا و یوکان رایگان): 1-800-563-0808

وبسایت: www.victimlinkbc.ca

قربانیان جرایم خاص ممکن است از طریق برنامه کمک به قربانیان جرایم (Crime Victim Assistance Program) دولت استانی، واجد شرایط کمک هزینه و مزایای مالی باشند که به قربانیان جرم کمک می‌کند از خود و خانه‌شان حفاظت کنند و از این تجربه‌ها بهبود یابند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کمک هزینه و مزایای مالی برای قربانیان جرایم، لطفاً از وبسایت زیر دیدن کنید.

وبسایت: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/financial

برای کسب اطلاعات در مورد خدمات قربانیان و پیشگیری از جرم در جامعه خود، با استفاده از اطلاعات زیر با وزارت دادگستری تماس بگیرید.

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-660-5199

ایمیل: VictimServices@gov.bc.ca

ایمیل: CrimePrevention@gov.bc.ca

وبسایت: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices

وبسایت: www.pssg.gov.bc.ca/crimeprevention

نکات ایمنی شخصی (Personal Safety Tips)

چیزهای زیادی وجود دارند که افراد در تمامی رده‌های سنی، از جمله سالمندان، می‌توانند برای حفظ ایمنی شخصی



خود انجام دهند. پلیس سواره نظام سلطنتی کانادا (RCMP) در بریتیش کلمبیا نکاتی را در وبسایتی به نام «Ageless Wisdom: Personal Safety» ارائه می‌دهد.

وبسایت: bc.rcmp.ca/ViewPage.action?contentId=1142&siteNodeId=87

انجمن خدمات حقوقی (Legal Services Society)

اگر یک مشکل حقوقی دارید که تحت پوشش انجمن خدمات حقوقی است و درآمدهای پایینی دارید، ممکن است واجد شرایط کمک حقوقی باشید. انجمن خدمات حقوقی به افراد دارای شرایط زیر کمک می‌کند:

- مشکلات جدی خانوادگی؛
 - مسایل حفاظت از کودک؛
 - موضوعات قوانین کیفری؛ و
 - بعضی مشکلات مهاجرتی، سلامت روانی و قوانین زندان.
- خدمات کمک حقوقی شامل موارد زیر می‌شود:
- اطلاعات حقوقی برای کمک به شما در رفع مشکل به تنهایی؛
 - مشاوره حقوقی وکیل که بتواند به شما در رفع مشکلات کمک کند؛
 - نیابت حقوقی (اقدام یک وکیل از طرف شما) در دادگاه، در صورتی که مشکل قانونی جدی داشته باشید و راهی برای حل آن وجود نداشته باشد.
 - برای کسب اطلاعات بیشتر، با اداره خدمات حقوقی محلی (فهرست آن در وبسایت انجمن خدمات حقوقی ذکر شده است) یا مرکز پشتیبانی انجمن تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-866-577-2525

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-408-2172

وبسایت: www.lss.bc.ca

مدرسه حقوق مردم (People's Law School)

مدرسه حقوق مردم یک انجمن غیر انتفاعی است که اطلاعات حقوقی رایگان و منصفانه‌ای را به زبان ساده ارائه می‌دهد. دامنه وسیعی از موضوعات حقوقی به چندین زبان در کتابچه، کتاب‌های الکترونیکی، ویدیو، انیمیشن و رویدادهای عمومی پوشش داده می‌شوند. مدرسه حقوق مردم برنامه ریزی را برای سری کتابچه کهنسالی با عنوان «زمانی که 64 ساله شدم: مزایا و خدمات» منتشر می‌کند. این منبع به صورت آنلاین و در قالب الکترونیکی نیز موجود است.

آنها مشاوره حقوقی در رابطه با مشکلات حقوقی افراد ارائه می‌دهند. با این حال مجموعه متنوعی از منابع آموزش و اطلاعات حقوقی عمومی را در وبسایت خود دارند و می‌توانند افراد را به سایر منابع برای دریافت کمک ارجاع دهند.

برای کسب اطلاعات بیشتر یا یافتن خدمات مشابه در سایر جوامع، به اتاق مطالعه یا وبسایت مدرسه حقوق مردم (People's Law School) مراجعه کنید یا با شماره ارائه شده در زیر تماس بگیرید.



مدرسه حقوق مردم (People's Law School)

Howe St. 900 – 150

Vancouver BC V6Z 2M4

تلفن (رایگان): 1-866-331-5400

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-331-5400

ایمیل: info@publiclegaled.bc.ca

وبسایت: www.publiclegaled.bc.ca

حمایت از مصرف کننده

حمایت از مصرف کننده بریتیش کلمبیا (Consumer Protection BC)

بریتیش کلمبیا دارای قوانینی است تا از مصرف کنندگان حمایت کند. شرکت حمایت از مصرف کننده BC یک شرکت غیر انتفاعی است که در ارتباط نزدیک با دولت فعالیت می کند و صنعت گردشگری، تصاویر متحرک، صنعت وصول بدهی، وام دهندگان کوتاه مدت، بازرسان منزل و مؤلفه های صنعت بازاریابی از راه دور و نیز صنعت خدمات مرده سوزانی، تدفین و ترجیم را تنظیم می کند.

این شرکت بر مصرف کنندگان و ذینفعان بریتیش کلمبیا تمرکز دارد و تلاش می کند تا اطمینان حاصل نماید معاملات مصرفی طبق قوانین حاکم انجام می شوند. زمانی که قانون حمایت از مصرف کننده تحت اجرای شرکت حمایت از مصرف کننده BC نقض شود، توانایی انجام اقدامات اجرایی را دارد.

این شرکت همچنین مسئولیت مدیریت صندوق بیمه گردشگری (Travel Assurance Fund) را بر عهده دارد. این صندوق آخرین گزینه منبع جبران خسارات بابت خدمات گردشگری است که هزینه آن پرداخت شده است اما این خدمات دریافت نشده اند، مشروط بر اینکه این خدمات از یک آژانس مسافرتی B.C. دارای مجوز مطالبه شده باشد.

وبسایت و خط تلفن رایگان شرکت حمایت از مصرف کننده BC اطلاعاتی را در مورد حقوق و مسئولیت های مصرف کنندگان و مالکان کسب و کار، تحت قوانین B.C. به آنها ارائه می دهد.

اگر شما، یا عضوی از خانواده تان، در مورد یک معامله مصرفی شکایتی داشته باشید، شرکت حمایت از مصرف کننده BC راهکارها و خدمات ارجاع طرح شکایت را از طریق یک مرکز پاسخگویی رایگان ارائه می دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر با آنها به شماره زیر تماس بگیرید:

تلفن (رایگان): 1-888-564-9963

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-320-1667

وبسایت: www.consumerprotectionbc.ca

سازمان معاملات خودرو بریتیش کلمبیا (Vehicle Sales Authority of British Columbia)

سازمان معاملات خودرو (VSA) بریتیش کلمبیا یک آژانس غیرانتفاعی مستقل است که توسط نهاد قانون گذاری به منظور اجرای قانون معاملات وسایل نقلیه مونووری (Motor Dealer Act)، مقرر در بخش های قانون فعالیت های



تجاری و حمایت از مصرف کننده (Business Practices and Consumer Protection Act) و مقررات مربوطه تحت این قوانین، تأسیس شده است.

VSA برای بیش از 1400 فروشنده وسایل نقلیه موتوری و بیش از 7000 کارشناس فروش مجوز صادر می‌کند و بر آنها نظارت دارد. VSA همچنین دوره‌های اجباری کسب مجوز و آموزش مستمر را به تمامی کارکنان فروش ارائه می‌دهد که به طور مستقیم با خریداران خودرو در بریتیش کلمبیا سر و کار دارند.

VSA بر قانون حمایت از مصرف کننده ویژه فروشندگان مجاز وسایل نقلیه موتور شامل حل و فصل شکایت، حمایت از مصرف کننده، تنظیم و اجرای استاندارد صنعتی نظارت دارد. هدف آن ایجاد صنعت مطلوب فروش وسایل نقلیه موتوری است که به مردمی آگاه و مطمئن خدمات ارائه می‌دهد.

مسایل زیادی وجود دارند که یک مصرف کننده باید قبل از خرید یک خودرو جدید یا دست دوم از آنها اطلاع داشته باشد و VSA این ابزار و اطلاعات را برای کمک به مصرف کننده برای گرفتن یک تصمیم آگاهانه خرید ارائه می‌دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر، از وب سایت آنها دیدن کنید یا با شماره‌های ذکر شده در زیر تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-877-294-9889

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-574-5050

ایمیل: consumer.services@mvsabc.com

وبسایت: www.vehiclesalesauthority.com

برنامه آموزش سرمایه گذار به سالمندان در پیشگیری از کلاهبرداری کمک می‌کند (Investor Education Program Helps Seniors) BC Securities (Avoid Scams Commission) - کمیسیون امنیتی بریتیش کلمبیا

بسیاری از شهروندان بریتیش کلمبیا برای دریافت مشاوره درمانی و مالی به سایرین اعتماد می‌کنند. این کار می‌تواند آنها را هدف کلاهبرداران حرفه ای قرار دهد که سعی می‌کنند برای سوء استفاده از آنها، با آنها دوست شوند.

برای کمک به حفاظت از دارایی کسانی که نمی‌توانند از خودشان حفاظت کنند، شخص می‌تواند یک امین دولتی داشته باشد یا به شخصی به انتخاب خود وکالت بدهد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد وکالتنامه های بلاعزل، بخش مربوط به «تصمیم گیری جانشین» در این راهنما را ببینید.

معمولاً این ایده خوبی است اما اگر شخصی که به وی اعتماد دارند شاید از کار درآید که آنها را عمداً هدف گرفته و سپس پول آنها را بدزدند انجام آن کاری خطرناک خواهد بود. همچنین فرد شاید می‌تواند به فرد سالمند بسیار نزدیک شده و بدون انجام تشریفات قانونی گرفتن وکالتنامه وی را تحت تأثیر قرار دهد.

برخی سالمندان به منظور گذر از دوران بازنشستگی و ارث گذاشتن پول برای فرزندان و نوه های خود در جستجوی فرصت سرمایه گذاری هستند. بسیاری افراد پس انداز تمام عمر خود را در سرمایه گذاری های خطرناک از دست



داده اند زیرا خطرات آن را متوجه نشده، سوالات درست را نپرسیده، تحقیقات مستقل انجام نداده، یا نظر دیگران را جویا نشدند.

InvestRight و کمیسیون امنیتی BC می توانند به سوالات مربوط به برنامه ریزی سرمایه گذاری، سرمایه گذاری های نامناسب و کلاهبرداری ها پاسخ دهند. وبسایت InvestRight یک منبع مناسب برای سرمایه گذاران جهت آموزش دیدن آنها در مورد نحوه اتخاذ تصمیمات آگاهانه برای سرمایه گذاری است.

وبسایت: www.investright.org

اگر سالمند، یکی از اعضای خانواده، یا مراقب هستید، می توانید اقدام نموده و از سوء استفاده مالی از سالمندان جلوگیری کنید. فعالیت مشکوک را با ناظرین امنیتی در میان بگذارید. توجه و مراقبت شما می تواند یک دوست، عضو خانواده، یا یکی از اعضای جامعه را از افتادن در چنگال شیادان نجات دهد.

برای گزارش کلاهبرداری، با کمیسیون امنیتی BC تماس گرفته یا فرم گزارش کلاهبرداری را در وبسایت تکمیل نمایید.

تلفن (رایگان): 1-800-373-6393

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-899-6854

وبسایت: www.investright.org/report_scam.aspx

همچنین می توانید برای رزرو یک سمینار رایگان در مورد آموزش سرمایه گذاران برای گروه 20 نفری یا بیشتر با این کمیسیون تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-373-6393

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-899-6500

آمادگی در برابر بلایا و شرایط اورژانسی

(EMERGENCY AND DISASTER PREPAREDNESS)

آمادگی شخصی بخش مهمی از آمادگی اورژانسی استانی است. شما نسبت به آگاهی از آنچه در شرایط بحرانی به منظور محافظت از خود و نزدیکانتان باید انجام دهید مسئولیت دارید. بیش از 50 خطر شناخته شده در بریتیش کلمبیا وجود دارد، از جمله آتش سوزی جنگلی، زلزله، سونامی، و سیل. حفظ آمادگی می تواند تاثیر حوادث شدید مانند موارد مذکور را کاهش داده و در طول قطعی برق یا کولاک نیز مفید خواهد بود.

اقدامات ساده بسیاری وجود دارد که برای آمادگی در مواقع اورژانسی می توانید انجام دهید. حتماً تا بحال در مورد آمادگی حداقل 72 ساعته شنیده باشید. اما آیا می دانستید برخی مراجع از قبیل حوزه منطقه ای پایتخت (محدوده Great Victoria و جزایر خلیج جنوبی) حداقل هفت روز را توصیه می کند؟ اگر نیاز خاصی دارید چند کار می توانید برای اطمینان از رفع آن نیازها در مواقع اضطراری انجام دهید. آمادگی برای وضعیت اضطراری باعث



ایمنی و امنیت شما

اطمینان از عدم تبدیل آن به یک فاجعه است. اولین گام برای آمادگی تکمیل فرم مشخصات فردی و صفحه شماره های اضطراری در بخش آشنایان نزدیک در ابتدای این راهنما است.

- خانواده و دوستان - شماره تلفن و آدرس، شامل مخاطبین خارج از محدوده (خارج از استان ایده آل تر است)؛
 - پزشک خانواده - شماره تلفن و آدرس؛
 - هرگونه مخاطب پزشکی دیگر از قبیل متخصص، تامین کننده تجهیزات ویژه، فیزیوتراپ، نزدیکترین کلینیک بدون نوبت، و غیره؛
 - شماره های غیر اورژانسی و آدرس دو مورد از نزدیکترین بیمارستان ها؛
 - مخاطبین مدیریت اورژانس و شهرداری شما؛
 - اطلاعات تماس BC Hydro، FortisBC و Telus؛
 - شماره تلفن های BC Drug و اطلاعات مسمومیتی؛
 - اطلاعات تماس داروخانه؛
 - اطلاعات تماس دامپزشکی؛ و
 - اطلاعات تماس مامور بیمه.
- مهمترین کاری که می توانید برای یک شرایط اورژانسی انجام دهید این است که نیازهای خود را با خانواده و دوستان و نیز افراد دخیل در مراقبت و درمان خود (برای مثال، پزشک خانواده، ارایه دهندگان خدمات مراقبت خانگی یا ارایه دهندگان مراقبت در مراکز شبانه روزی) در میان بگذارید و آنها را هماهنگ کنید.
- در اینجا مراحل ساده ای را ذکر می کنیم که به آمادگی شما کمک می کند. هر گونه نیاز خاص پزشکی خود را با پزشک خانواده تان در میان بگذارید. برای کسب اطلاعات بیشتر، اطلاعات مربوط به برنامه های خاص زیر را ببینید.
- یک فهرست تماس اورژانسی تهیه کنید و با هر شخصی که در فهرست ذکر کرده اید در مورد نحوه تماس خود با آنها در طول یک شرایط اورژانسی یا محل ملاقات با آنها، در صورت ترک ساختمان خود، صحبت کنید؛
 - تازه ترین نسخه های پزشکی خود را در دسترس داشته باشید؛
 - عینک یک داشته باشید، حتی اگر آخرین عینک تجویزی شما نیست؛ و
 - یک جعبه لوازم اورژانسی در منزل و یک جعبه «قابل حمل» حاوی لوازم ضروری خود داشته باشید تا بتوانید به آسانی با خود حمل کنید.
- یک جعبه اضطراری باید حاوی اقلام زیر باشد:**
- o آب: چهار لیتر برای هر شخص، در هر روز، برای حداقل سه روز. دو لیتر برای نوشیدن و دو لیتر دیگر برای امور بهداشتی اولیه از جمله شستشوی دست ها و مسواک زدن.
 - o غذاهایی که دوست دارید میل کنید و برای هر محدودیت رژیمی که ممکن است داشته باشید، مناسب باشد. همچنین نحوه نگهداری مواد غذایی و تاریخ های انقضای آنها را مد نظر داشته باشید.
 - o جعبه کمک های اولیه.
 - o چراغ قوه و باتری یدکی، یا یک چراغ همدلی یا دستی
 - o بی سیم ای ام/اف ام و باتری یدکی، یا یک بی سیم همدلی یا دستی
 - o لباس
 - o شمع و کبریت



o لوازم بهداشتی

o ابزار اولیه

o لوازم مراقبت از حیوان خانگی

جعبه «قابل حمل» باید حاوی اقلام زیر باشد:

o یک کوله پشتی یا کیف تاشو کوچک حاوی اقلام ضروری که بتوانید در صورت نیاز به تخلیه سریع محل، به آسانی با خود حمل کنید - برای مثال، در صورت وقوع آتش سوزی.

o بطری آب

o مواد غذایی فاسدنشدنی

o داروهای ضروری

o نسخه های دارو

o مدارک ضروری از جمله گواهینامه رانندگی، بیمه نامه و شناسنامه

o پول نقد و اطلاعات بانکی

o کلیدهای یدکی خانه و خودرو

o لوازم ضروری حیوان خانگی خود، در صورت وجود

o چراغ قوه

o کفش محکم

جعبه «قابل حمل» را در نزدیک یک در، برای مثال، گنجی ورودی قرار دهید.

به طور مرتب جعبه های اورژانسی و «قابل حمل» را بررسی کرده و اقلام ضروری آنها را به روز کنید. برای مثال، جعبه ها را همزمان با تغییر ساعت در بهار و پاییز بررسی کنید. همچنین به یاد داشته باشید داروهای جدید خود را در آن قرار دهید. زمانی که نسخه جدیدی دریافت می کنید می توانید آن را در جعبه اورژانسی قرار دهید و داروی موجود در آن را استفاده کنید. وقتی این امر به عادت تبدیل شود، همیشه تازه ترین اقلام را در جعبه خود دارید و از محتوای جعبه مطلع هستید و با گذشت زمان آن را بهبود می دهید.

علاوه بر داشتن جعبه اورژانسی، بدانید چه کاری باید انجام دهید. یاد بگیرید اگر بوی آتش یا گاز حس کردید چه کاری انجام دهید یا چگونه از خودتان در طول زلزله مراقبت کنید - خودتان را پرت کنید! سرتان را بپوشانید! همانجا بمانید! همچنین نحوه ارایه کمک های اولیه را یاد بگیرید.

برنامه های زیر اطلاعات و منابعی را برای کمک به افراد جهت آمادگی برای شرایط اورژانسی ارایه می دهد. شما می توانید به اطلاعاتی در مورد آمادگی عمومی برای شرایط اورژانسی و نیز آمادگی اورژانسی سالمندان دسترسی داشته باشید. برای کسب اطلاعات خاص در مورد برنامه های اورژانسی در منطقه خود، با برنامه اورژانسی محلی خود از طریق شهرداریتان، تماس بگیرید. بسیاری از شهرداری ها بروشورهای آمادگی اورژانسی ویژه منطقه تان را ارایه می دهند و به طور مکرر جلسات آمادگی شرایط اورژانسی را به صورت رایگان برگزار می کنند. حتی ممکن است بتوان در صورتی که تمامی اعضای یک مجتمع علاقه مند باشند، یک جلسه آمادگی ویژه برای آنها برگزار کرد.

مدیریت بحران بریتیش کلمبیا (Emergency Management BC)

مدیریت بحران بریتیش کلمبیا (EMBC) در جهت بهبود ایمنی عمومی، قبل، در طول و بعد از بحران ها یا بلایا، فعالیت می کند. EMBC اطلاعاتی را به شهروندان بریتیش کلمبیا در مورد خطرات موجود در بریتیش کلمبیا (B.C.)، آمادگی عمومی شرایط اورژانسی و آمادگی برای خطرات ویژه بحران ارایه می دهد. این سازمان نشریات و



ایمنی و امنیت شما

منابع بسیاری دارد که می‌تواند به شما در آمادگی برای شرایط اورژانسی مطابق با نیازهایتان کمک کند.

وبسایت: www.gov.bc.ca/PreparedBC

وبسایت: www.embc.gov.bc.ca/em

اطلاعات مربوط به آمادگی اورژانسی برای افراد دچار معلولیت

این بخش از وبسایت مدیریت بحران بریتیش کلمبیا (Emergency Management BC) اطلاعات آمادگی برای افرادی ارائه می‌دهد که ممکن است مشکلات شنوایی، حرکتی، گفتاری، شناختی یا غیره داشته باشند.

وبسایت: [_www.embc.gov.bc.ca/em/hazard_preparedness/disabilities_information.html](http://www.embc.gov.bc.ca/em/hazard_preparedness/disabilities_information.html)

اطلاعات اورژانسی بریتیش کلمبیا (Emergency Info BC)

اطلاعات اورژانسی BC، اطلاعاتی به روز را در مورد رویدادهای اورژانسی در بریتیش کلمبیا ارائه می‌دهد. شما می‌توانید به آخرین اطلاعات اورژانسی در منطقه خود دسترسی داشته باشید، به صحبت‌های مشاوران گوش کنید و به اطلاعات و منابع آمادگی برای شرایط اورژانسی دسترسی داشته باشید.

وبسایت: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

ShakeOut BC

ShakeOut BC یک مانور سالانه زلزله است که در سومین پنج‌شنبه هر اکتبر اجرا می‌شود. اینکه بدانید در صورت احساس زلزله چه کاری انجام دهید برای پیشگیری از جراحات بسیار مهم است. در هر جا هستید، خود را روی زمین پرت کنید! سرتان را بپوشانید! همانجا بمانید!

وبسایت: www.shakeoutbc.ca

کسب آمادگی (دولت فدرال)

72 ساعت: آیا خانواده شما آماده است؟ (*Is Your Family Prepared?*) یک برنامه همکاری بین ایمنی عمومی کانادا (Public Safety Canada)، صلیب سرخ کانادا (Canadian Red Cross) و آمبولانس سن جان (St. John Ambulance) و ارتش رستگاری (Salvation Army) در راستای ارتقاء آمادگی برای شرایط اورژانسی است. این کمپین اطلاعاتی را در مورد آمادگی برای شرایط اورژانسی و نیز منابعی را به عنوان راهنماهای آمادگی ارائه می‌دهد. راهنمای عمومی آمادگی اورژانسی شما و راهنمای آمادگی اورژانسی ویژه افراد دارای معلولیت/نیازهای خاص هر دو منابعی مفید برای سالمندان هستند. این راهنماها حاوی اطلاعاتی عملی درباره آمادگی برای یک شرایط اضطراری هستند.

وبسایت: www.getprepared.ca

به راهنمای عمومی آمادگی اورژانسی خود به صورت آنلاین دسترسی داشته باشید.

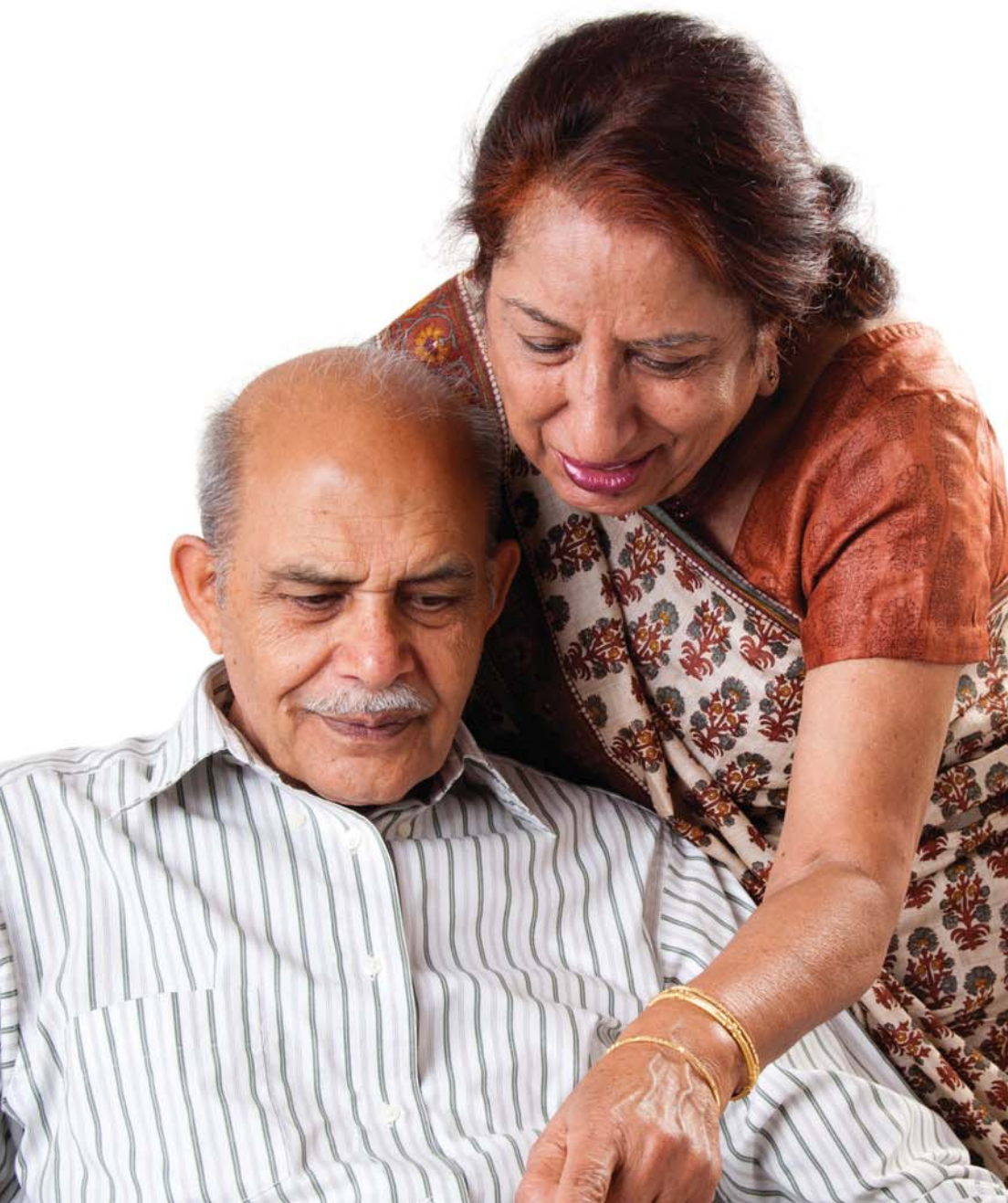
وبسایت: www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/yprprdnssgd/index-eng.aspx



به راهنمای آمادگی اورژانسی ویژه افراد دارای معلولیت/نیازهای خاص به صورت آنلاین دسترسی داشته باشید.

وبسایت: www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/pplwthdsblts/index-eng.aspx

فهرست راهنمای الفبایی



نکات

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح ها و خدمات دولتی از www.SeniorsBC.ca دیدن فرمایید

جهت کسب اطلاعات در مورد سالخوردگی سالم از اینجا دیدن فرمایید
www.HealthyFamiliesBC.ca

جهت کسب اطلاعات در مورد سلامت با HealthLink BC با
تلفن 8-1-1 تماس حاصل نمایید

فهرست راهنمای الفبایی (Directory)

در زیر فهرست خدمات مشروح در این راهنما یا موارد در دسترس سالمندان به ترتیب حروف الفبا ذکر شده است.

A

ایاب و ذهاب سالمندان بومی (Aboriginal Elders Transportation)

(برنامه ایاب و ذهاب سالخوردگان (Elders Transportation Program) را ببینید)

قابلیت دسترسی 2024

وبسایت: www.gov.bc.ca/accessibility

خدمات مراقبتی بحرانی در خانه، و در اجتماع (Acute, Home and Community Care Services)

در زیر «مراجع بهداشتی» (Health Authorities) در صفحات آبی دفترچه تلفن خود، شماره مربوط به ناحیه خود را جستجو کرده یا برای کسب اطلاعات، به وبسایت HealthLink BC رجوع کنید. همچنین می توانید با HealthLink BC به شماره 1-8-1 تماس بگیرید. می توانید اطلاعات بیشتری درباره خدمات مراقبتی در خانه و اجتماع در بخش سلامتی شما این راهنما کسب کنید.

تلفن (رایگان): 1-8-1

وبسایت: www.healthlinkbc.ca

آموزش بزرگسالان

برنامه های آموزش بزرگسالان در سراسر استان و از طریق مؤسسات دولتی دوره های پس از متوسطه و ارایه دهندگان خدمات اجتماعی به منظور حمایت از سوادآموزی، ایجاد مهارت و تکمیل دوره دبیرستان یا ارتقا آموزش برگزار می شود. بعضی از مؤسسات دوره های آموزش عالی B.C.، آموزش را با تخفیف یا رایگان به سالمندان ارایه می کنند.

وبسایت: www.aved.gov.bc.ca/adultlearning/welcome.htm

وبسایت: www.aved.gov.bc.ca/literacy/welcome.htm

اسکان با قیمت مناسب برای سالمندان (Affordable Housing for Seniors)

(مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) را ببینید)

بریتیش کلمبیا همگام با تمام سنین (جوامع پذیرای همه سنین)

ایمیل: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/agefriendly

گروه‌های خانوادگی Al-Anon بریتیش کلمبیا/یوکان

Al-Anon برنامه‌های خودیاری را برای خانواده‌ها و دوستان الکلی‌ها با خط مشی گمنامی ارائه می‌دهد.

وبسایت: www.bcyukon-al-anon.org

مصرف الکل و بالا رفتن سن (Alcohol and Aging): حقایق را بدانیم

وبسایت: www.gov.bc.ca/alcoholandaging

الکلی‌های گمنام بریتیش کلمبیا/یوکان

این وبسایت برنامه و فلسفه الکلی‌های گمنام را شرح داده و اطلاعات تماس با گروه‌های حمایتی محلی را ارائه می‌کند.

وبسایت: www.bcyukonaa.org

مقرری/مقرری برای بازمانده

تلفن (کانادا و آمریکا، انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (کانادا و آمریکا، فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت‌ها:

www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml

www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

جامعه آلزایمر بریتیش کلمبیا

تلفن (رایگان): 1-800-667-3742

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-681-6530

ایمیل: info@alzheimerbcb.org

وبسایت: www.alzheimerbc.org

آمبولانس (Ambulance)

(خدمات سلامت اورژانسی در BC را ببینید)

خط پاسخگویی به سوالات مربوط به آرتروز

برای هر سوالی، پاسخی وجود دارد. خط پاسخگویی به سوالات مربوط به آرتروز به عنوان منبعی برای کمک و امید به شما آماده خدمت‌رسانی است.

10 صبح تا 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه

تلفن (رایگان): 1-800-321-1433

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-875-5051

تلفن (خدمات مترجم شفاهی، رایگان): 1-877-228-2557

تلفن (خدمات مترجم شفاهی، ونکوور بزرگ): 604-675-4099

جامعه آرتروز

تلفن (رایگان): 1-866-414-7766

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-714-5550

ایمیل: info@bc.arthritis.ca

وبسایت: www.arthritis.ca/bc

دفتر ثبت زندگی با همیاری (Assisted Living Registry)

تلفن (رایگان): 1-866-714-3378

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-952-1369

ایمیل: info@alregistrar.bc.ca

آدرس پستی: PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

وبسایت: www.health.gov.bc.ca/assisted

تخفیف بیمه خودرو (Automobile Insurance Discounts)

(بخش تخفیف بیمه خودرو سالمندان (Seniors' Vehicle Insurance Discounts) را ببینید)

خدمات ارجاع و اطلاعات مواد مخدر و الکل بریتیش کلمبیا

تلفن (رایگان): 1-800-663-1441

تلفن (کلان‌شهر ونکوور): 604-660-9382

خدمات آمبولانس BC

(خدمات سلامت اورژانسی در BC را ببینید)

انجمن شبکه های واکنش اجتماعی BC

(BC Association of Community Response Networks)

ایمیل: info@bccrns.ca

وبسایت: www.bccrns.ca

انجمن آسیب های مغزی بریتیش کلمبیا (B.C Brain Injury Association)

آدرس:

c/o Sea to Sky Meeting Management Inc

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-984-1212

ایمیل: info@brainstreams.ca

وبسایت: www.brainstreams.ca

سازمان سرطان BC

تلفن (رایگان): 1-800-663-3333

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-877-6000

وبسایت: www.bccancer.bc.ca

انجمن ارایه دهندگان خدمات مراقبتی BC

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-736-4233

ایمیل: info@bccare.ca

وبسایت: www.bccare.ca

مرکز دفاع و پشتیبانی سالمندان BC

خط سوء استفاده و اطلاعات سالمندان (SAIL): 8 صبح تا 8 عصر (به جز روزهای تعطیل)

تلفن (رایگان): 1-866-437-1940

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-437-1940

تلفن (TTY): 1-855-306-1443؛ 9 صبح تا 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه

ترجمه شفاهی از ساعت 9 صبح تا 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه ارایه می شود

ایمیل: info@bcceas.ca

وبسایت: www.bcceas.ca

خدمات سلامت اورژانسی در BC

خدمات سلامت اورژانسی در BC بر خدمات آمبولانس BC و شبکه انتقال BC نظارت دارد.

در شرایط اورژانسی پزشکی، در صورت وجود با 1-1-9 تماس گرفته یا با شماره تلفن اضطراری مندرج در جلد داخلی دفترچه تلفنتان تماس بگیرید.

اگر دفترچه تلفن در دسترس نیست، برای تماس با اپراتور 0 را شماره گیری کنید.

برای کسب اطلاعات غیر اورژانسی، با شماره زیر تماس بگیرید.

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-953-3298

وبسایت: www.bcehs.ca

برای درخواست صورتحساب آمبولانس، تماس بگیرید:

خدمات آمبولانس بریتیش کلمبیا (British Columbia Ambulance Service)

واحد صورتحساب آمبولانس

PO Box 9676 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P7

تلفن (رایگان): 1-800-665-7199

وبسایت: bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

قایق های BC

سالمندان B.C. با سن 65+ با 50 درصد تخفیف نسبت به نرخ معمول افراد بزرگسال در اغلب مسیرهای قایق‌ها از دوشنبه تا پنجشنبه (بعلاوه روز یادبود در 11 نوامبر)، به جز روزهای تعطیل، سفر می‌کنند. این تخفیف فقط شامل کرایه مسافر می‌شود.

اطلاعات مشتری و رزرو:

تلفن (در آمریکای شمالی رایگان): 1-888-223-3779 (BC-FERRY)

تلفن: (خارج از آمریکای شمالی): 250-386-3431

تلفن (تلفن همراه در شبکه‌های Rogers یا 223): *BCF (TELUS Mobility)

نظام مراقبت بهداشتی B.C.

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867

BC HealthGuide

برای کسب اطلاعات درباره HealthLink BC، با 1-1-8 تماس گرفته یا از وبسایت HealthLink BC دیدن کنید.

تلفن (رایگان): 1-1-8

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]، رایگان): 1-1-7

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/bchealthguidehandbook

انجمن جوامع سالم (Healthy Communities Society BC)

انجمن جوامع سالم بیتیش کلمبیا (BC Healthy Communities Society) یک سازمان استانی و غیر انتفاعی است که جوامع سالم، جامع و پایدار را ترویج داده و از آنها حمایت می‌کند.

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-0876

ایمیل: bchc@bchealthycommunities.ca

وبسایت: www.bchealthycommunities.ca

انجمن مراقبت تسکینی بیمارستانی B.C.

تلفن (رایگان): 1-877-410-6297

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-267-7024

ایمیل: office@bchpca.org

وبسایت: www.bchpca.org

مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) و دفتر ثبت مسکن

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-433-2218

دفتر منطقه ای جزیره ونکوور

تلفن (رایگان): 1-800-787-2807

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-475-7550

دفتر منطقه ای داخلی

تلفن (رایگان): 1-800-834-7149

تلفن (پنتیکتون): 250-493-0301

دفتر منطقه ای شمالی

تلفن (رایگان): 1-800-667-1235

تلفن (پرنس جورج): 250-562-9251

تلفن (پرنس روپرت): 250-627-7501

BC Hydro

برای کسب اطلاعات در مورد خدمات الکتریکی یا کارآمدی انرژی:

تلفن (رایگان): 1-800-224-9376 800 1 (BCHYDRO)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-224-9376

برای گزارش قطعی برق یا خرابی کابل:

تلفن (رایگان): 1-888-769-3766 888 1 (POWERON)

اعتبار مالیاتی آلودگی برای اقشار کم درآمد B.C.

وب سایت ها:

www.gov.bc.ca (در کادر جستجو "low income climate tax" را وارد کنید)

www.cra-arc.gc.ca/bnfts/r ltd _prgrms/bc-eng.html

برنامه مزایای مراقبت روحی درمانی بریتیش کلمبیا (BC Palliative Care Benefits Program)

وب سایت:

www.gov.bc.ca (در کادر جستجو "who we cover pharmacare" را وارد کنید)

وارد کنید)

تخفیف هزینه اردوگاهی پارک های BC

وب سایت: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

شرکای BC برای اطلاعات سلامت روان و اعتیاد

تلفن (رایگان): 1-800-661-2121

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-669-7600

ایمیل: bcpartners@heretohelp.bc.ca

وب سایت: www.heretohelp.bc.ca

انجمن سرگرمی و پارک های B.C.

تلفن (رایگان): 1-866-929-0965

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-629-0965

وبسایت: www.bcrpa.bc.ca

کمیسیون امنیتی BC

تلفن (رایگان): 1-800-373-6393

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-899-6854

ایمیل: inquiries@bcsc.bc.ca

پارک های اجتماعی سالمندان بریتیش کلمبیا (B.C. Seniors' Community Parks)

وبسایت: www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

انجمن بازی های سالمندان بریتیش کلمبیا (BC Seniors Games Society)

(بازی های +55 BC)

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 778-426-2940

ایمیل: bcsgs@shaw.ca

وبسایت: www.55plusbcgames.org

اعتبار مالیات نوسازی منزل برای سالمندان بریتیش کلمبیا (B.C. Seniors' Home)

(Renovation Tax Credit)

اعتبار مالیات نوسازی منزل برای سالمندان بریتیش کلمبیا (B.C. Seniors' Home Renovation Tax Credit) یک اعتبار مالیات بر درآمد شخصی قابل استرداد است که به تأمین هزینه اصلاحات منزل دائمی کمک می کند؛ اصطلاحاتی که میزان دسترسی را بهبود می دهد یا به سالمند کمک می کند فعال تر باشد یا بیشتر در منزل تحرک داشته باشد.

تلفن (رایگان): 1-877-387-3332

ایمیل: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

آدرس پستی: واحد وضع مالیات بر درآمد

PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W8

وبسایت: www.gov.bc.ca

(عبارت "seniors home renovation tax" را در کادر جستجو وارد کنید)

کارت خدمات BC (BC Services Care)

وبسایت: www.gov.bc.ca (عبارت "services card id" را در کادر جستجو وارد کنید)

BC Transit (حمل و نقل BC)

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-382-6161; از نقاط دیگر بریتیش کلمبیا با متصدی حمل و نقل محلی خود

تماس بگیرید

ایمیل: transitinfo@bctransit.com

وبسایت: www.bctransit.com

(برای کسب اطلاعات حمل و نقل Metro Vancouver قسمت TransLink را ببینید)

بهتر در خانه (Better at Home)

در این برنامه که توسط (United Way of the Lower Mainland (UWLM مدیریت می شود خدمات پشتیبانی غیرپزشکی در منزل به سالمندان بسیاری از جوامع در سرتاسر استان ارایه می شود.

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-294-8929

وبسایت: www.betterathome.ca

جهش معکوس (Bounce Back): سلامت خود را پس بگیرید

برای افرادی که دچار افسردگی و اضطراب هستند با ارایه دهنده خدمات مراقبتی خود در مورد این برنامه صحبت کنید.

وبسایت: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

سلامت مغزی برای سالمندان (Brain Health for Seniors)

پنج گام آسان برای ارتقاء سلامت مغزتان.

وبسایت: www.yourbrainmatters.org.au

عوامل خطر ساز بیماری آلزایمر و راه های کاهش این خطرات.

وبسایت: www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

تخفیف بلیط اتوبوس برای سالمندان

(تخفیف کرایه حمل و نقل برای سالمندان و طرح تخفیف بلیط اتوبوس را ببینید)

طرح تخفیف بلیط اتوبوس (Bus Pass Program)

تلفن (رایگان): 1-866-866-866

• گزینه ۱ - اگر از وزارت توسعه اجتماعی و نوآوری خدمات (Ministry of Social Development and Social Innovation) دریافت می کنید*، شماره شناسایی شخصی (Personal Identification Number) و PIN یا شماره بیمه تامین اجتماعی را وارد کنید، سپس گزینه ۳ را فشار دهید، سپس گزینه ۱ را فشار دهید.

• گزینه ۲ - اگر از وزارت توسعه اجتماعی و نوآوری (Ministry of Social Development and Social Innovation) خدمات دریافت می کنید*، و دارای شماره شناسایی شخصی (Personal Identification Number) یا شماره بیمه تامین اجتماعی (Social Insurance Number) نمی باشید، یا برای هرگونه سوال کلی شماره ۱۰ رقمی تلفن خود را وارد کنید سپس گزینه ۳ و سپس گزینه ۱ را فشار دهید.
*معیارهای احراز صلاحیت را در وبسایت ذیل مشاهده نمایید.

ایمیل: HSDBUSPA@gov.bc.ca

وبسایت: www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

سازمان روش تجارت و حمایت از حقوق مصرف کننده بریتیش کلمبیا

(Business Practices and Consumer Protection Authority of B.C.)

(حمایت از مصرف کننده BC را ببینید)

طرح مستمری کانادا

تلفن (کانادا و آمریکا، انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (کانادا و آمریکا، فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra.gc.ca/cpp

اداره درآمد کانادا (Canada Revenue Agency)

تلفن (استعلامات ودیعه و مالیات بر درآمد افراد، رایگان):

1-800-959-8281

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca

ائتلاف کانادا برای سلامت روان سالمندان

(Canadian Coalition for Seniors' Mental Health)

تلاش برای ارتقا و بهبود سلامت روان سالمندان. اطلاعات و ابزارهای موجود در این سایت را بررسی کنید:

وبسایت: www.ccsmh.ca/en/default.cfm

انجمن دیابت کانادا

تلفن (رایگان): 1-800-226-8464

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-732-1331

ایمیل: info@diabetes.ca

وبسایت: www.diabetes.ca

مرکز تحقیقات اعتیاد بریتیش کلمبیا

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-408-7753

ایمیل: info@carbc.ca

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-472-5445

ایمیل: carbc@uvic.ca

وبسایت: www.carbc.ca

برنامه یارانه مراقبت از فرزند

تلفن (رایگان): 1-888-338-6622

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-6501

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]، رایگان): 1-800-661-8773

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [پیامک تلفن ثابت]، 604-775-0303 (Metro Vancouver)

وبسایت: www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

انتخاب گزینه پشتیبانی برای زندگی مستقل

(Choice in Supports for Independent Living)

برای کسب اطلاعات بیشتر با ارایه دهنده خدمات مراقبتی خود صحبت کنید.

وبسایت: www.gov.bc.ca (عبارت "supports independent living" را در کادر جستجو وارد کنید)

برنامه خودتدبیری بیماری مزمن (Chronic Disease Self-Management Program)

(خودتدبیری بریتیش کلمبیا (Self-Management BC) را ببینید)

معتادان گمنام (Cocaine Anonymous) - منطقه بریتیش کلمبیا

این وبسایت برنامه و فلسفه معتادان گمنام را شرح داده و اطلاعات تماس با گروه های حمایتی محلی را ارائه می کند.

وبسایت: www.ca-bc.org

مراکز اجتماعی و سایر بنگاه های خدمات اجتماعی

فهرست مرکز اجتماع محل را در دفتر تلفن خود ملاحظه نمایید یا از وبسایت WelcomeBC دیدن نموده و نکات مربوط به یافتن اطلاعات سازمان های اجتماعی به صورت آنلاین را ببینید.

وبسایت: www.welcomebc.ca/safe/Life-in-B-C/index/find-services/family-resources/seniors.aspx

انجمن شبکه های واکنش اجتماعی

(انجمن شبکه های واکنش اجتماعی BC را ببینید)

برنامه آموزش ایاب و ذهاب جامعه

برای دریافت اطلاعات در مورد آموزش ایاب و ذهاب در منطقه خود، با BC Transit با شماره 250-382-6161 تماس گرفته و 0 را فشار دهید یا با ارائه دهنده خدمات حمل و نقل محلی خود تماس بگیرید. در ویکتوریا، کلوونا، پرنس جورج و ورنون، با شماره زیر تماس بگیرید:

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-384-7723

وبسایت: www.bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

تلفن (Kelowna): 250-860-8121

وبسایت: www.bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

تلفن (پرنس جورج): 250-563-0011

وبسایت: www.bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

تلفن (Vernon): 250-545-7221

وبسایت: www.bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

برنامه داوطلب اجتماعی مالیات بر درآمد

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه داوطلب اجتماعی مالیات بر درآمد (Community Volunteer Income Tax)، نحوه داوطلب شدن یا نحوه یافتن یک سازمان اجتماعی در محدوده خود از وبسایت اداره درآمد کانادا دیدن فرمایید.

وبسایت: www.cra.gc.ca/volunteer

مزایای مراقبت ارفاقی (Compassionate Care Benefits)

(مزایای بیمه استخدام (EI) - مراقبت ارفاقی را ببینید)

پیام های تبریک

برای سالروز تولد یا یک جشن مهم می توان درخواست پیام های تبریک نمود. برای کسب اطلاعات بیشتر با دفتر تشریفات (Office of Protocol) استانداری تماس بگیرید.

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-1616

وبسایت: www.gov.bc.ca/congratulatorymessages

خدمات کنسولی

(خدمات کشورهای خارجی را ببینید)

حمایت از مصرف کننده بریتیش کلمبیا (Consumer Protection BC)

تلفن (رایگان): 1-888-564-9963

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-320-1667

ایمیل: info@consumerprotectionbc.ca

وبسایت: www.consumerprotectionbc.ca

پیشگیری از جرم و پلیس محله

با واحد پلیس محل خود یا یگان RCMP تماس بگیرید.

(خدمات قربانیان را نیز مشاهده نمایید)

انجمن خط بحران بریتیش کلمبیا (Crisis Line Association of BC)

برای پشتیبانی بحران سلامت روان:

تلفن (رایگان): 1-800-784-2433 (1 800 خودکشی)

C-D فهرست راهنمای الفبایی

برای اطلاعات و پشتیبانی سلامت روان:
تلفن (رایگان): 310-6789 (بدون نیاز به کد منطقه)

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد خطوط بحران در بریتیش کلمبیا از وبسایت زیر دیدن نمایید:

وبسایت: www.crisislines.bc.ca

D

تلفن امدادی زوال عقل (©First Link)

تلفن (رایگان): 1-800-936-6033, 9 صبح تا 4 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-681-8651

وبسایت: www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/Resources/First-Link-dementia-helpline

(جامعه آلزایمر بریتیش کلمبیا را نیز ببینید)

اعتبار مالیات معلولین (Disability Tax Credit)

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/disability

خط امداد خشونت خانگی (VictimLink BC)

تلفن (رایگان): 1-800-563-0808, 24 ساعت شبانه روز، هفت روز هفته ☎وبسایت: WWW.domesticviolencebc.ca

DriveBC

تلفن (رایگان): 1-800-550-4997

وبسایت: www.drivebc.ca

گزارش صلاحیت پزشکی راننده و

آزمون مجدد راه (RoadSafetyBC)

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867, و بخواهید شما را به شماره 250-387-7747 وصل کنند

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-7747

وبسایت: www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness

گواهینامه رانندگی (ICBC)

تلفن (رایگان): 1-800-950-1498

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-978-8300

وبسایت: www.icbc.com/driver-licensing

رانندگی - کیف ابزار رانندگان سالمند BCAA

اطلاعات کمک به رانندگان سالمند و افرادی که در ارزیابی مهارت های رانندگی به آنها کمک می کنند، یادگیری تغییر توانایی ها، و در صورت لزوم، تغییر عاداتهای رانندگی.

وبسایت: www.bcaa.com/seniordrivers

پیشگیری از سوء استفاده از سالمندان

در مواقع اضطراری همیشه با 1-1-9 یا شماره اورژانس مندرج در دفتر تلفن خود تماس بگیرید. در بخش ایمنی و امنیت شما در این راهنما می توانید اطلاعات بیشتری در مورد پیشگیری از سوء استفاده از سالمندان مطالعه نمایید. برای کسب اطلاعات، ارجاع و پشتیبانی:

خط سوء استفاده و اطلاع رسانی سالمندان (SAIL) (Seniors Abuse & Information Line)

تلفن (رایگان): 1-866-437-1940

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-437-1940

وبسایت: www.bcceas.ca

VictimLink BC

تلفن (در بریتیش کلمبیا و یوکان رایگان): 1-800-563-0808

تلفن (ناشنا/کم شنوا اپیامک تلفن ثابت (604-875-0885): (TTY) (برای تماس رایگان

لطفا شماره TELUS Relay Service را با 1-1-7 شماره گیری نمایید)

وبسایت: www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

(مرکز دفاع و پشتیبانی سالمندان BC، سازمان قیم و امین دولتی، و فهرست خط اطلاعات و سوء استفاده از سالمندان در این راهنما را نیز ببینید)

برنامه ایاب و ذهاب سالخوردگان (Elders Transportation Program)

انجمن مراکز دوستی بومیان اصیل B.C.

تلفن (رایگان): 1-800-990-2432

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-388-5522

ایمیل: frontdesk@bcaafc.com

وبسایت: www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30elderstransportationassistance

اطلاعات اورژانسی BC (Emergency Info BC)

اطلاعات اورژانسی BC اطلاعات بروز در زمینه رویدادهای اورژانسی در بریتیش کلمبیا را در اختیارتان قرار می دهد.

وبسایت: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

مدیریت اورژانسی BC

مدیریت اورژانسی بریتیش کلمبیا در جهت بهبود ایمنی عمومی، قبل، در طول و بعد از موارد اورژانسی یا بلایا، فعالیت می کند.

وبسایت: www.gov.bc.ca/PreparedBC

وبسایت: www.embc.gov.bc.ca/em

مزایای بیمه استخدام (EI)

تلفن (خدمات کانادا، رایگان): 1-800-206-7218

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

مزایای مراقبت ارفاقی EI

EI مزایای مراقبت ارفاقی (Compassionate Care Benefits) را به افرادی ارایه می دهد که باید به طور موقت از محل کار مرخصی بگیرند تا از یکی از اعضای خانواده که به شدت بیمار است و خطر مرگ به همراه دارد، مراقبت و حمایت کند.

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

مزایای بیماری EI

EI مزایای استعلاجی را به افرادی ارایه می دهد که به دلیل بیماری، جراحی یا قرنطینه، قادر به کار کردن نیستند.

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

اداره استانداردهای استخدام

این اداره مجری مقررات و قانون استانداردهای استخدام است که تعیین کننده حداقل استانداردهای دستمزد و شرایط کاری در اکثر محیط های کاری است.

تلفن (رایگان): 1-800-663-3316

وبسایت: www.labour.gov.bc.ca/esb

پشتیبانی استخدامی برای کارگران سالمند

(دستور العمل هدفمند برای کارگران سالمند و WorkBC را ببینید)

E-F راهنمای الفبایی

آموزش زبان انگلیسی (English Language Training)

آموزش رایگان زبان انگلیسی، با حمایت مالی دولت کانادا، به افراد تازه وارد بریتیش کلمبیا داده می شود که اقامت دائم داشته و یا تحت محافظت باشند.

وبسایت: www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

F

طرح بیمه دارویی عادلانه (Fair PharmaCare)

(بیمه دارویی را ببینید)

پیشگیری از افتادن (Fall Prevention)

وبسایت: www.gov.bc.ca/fallprevention

مراقبین خانواده بریتیش کلمبیا (Family Caregivers of British Columbia)

(انجمن شبکه مراقبین خانواده سابق)

تلفن (رایگان): 1 877 3267-FCNS (520)

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-384-0408

ایمیل: caregiversupport@fcns.ca

وبسایت: www.familycaregiversbc.ca

اعتبار مالیاتی استانی و فدرال غیر قابل تادیه

(Federal and Provincial Non-refundable Tax Credits)

فدرال

تلفن (رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/sgmnts/snr/dds/eng.html

استانی

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/menu-eng.html (عبارت "british columbia income")

"tax credit" را در کادر جستجو وارد کنید)

برنامه های فدرال

در صورت نیاز به اطلاعات در مورد هر یک از برنامه ها و خدمات دولت بریتیش کلمبیا با خدمات کانادا تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1 800 O-کانادا (622-6232-800-1)

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca

سالمندان آنلاین کانادا

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/audiences/seniors

قایق ها

اطلاعات مربوط به BC Ferries و Inland Ferries را در بخش آشنایی در این راهنما را ملاحظه نمایید.
(همچنین BC Ferries و Inland Ferries در این فهرست راهنما را ملاحظه فرمایید)

برنامه ©First Link

وبسایت: www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/First-Link

(جامعه آلزایمر بریتیش کلمبیا را نیز ببینید)

مجوز ماهیگیری (با قلاب) و شکار برای سالمندان

جهت کسب اطلاعات در مورد مجوز ماهیگیری (با قلاب):

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

جهت کسب اطلاعات در مورد مجوز شکار:

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

خدمات کشورهای خارجی

دفتر تشریفات بریتیش کلمبیا (B.C. Office of Protocol) اطلاعات تماس بیش از 70 کشور دارای نماینده کنسولی در استان را ارائه می نماید.

وبسایت: www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/directory.htm

جهت کسب اطلاعات در مورد سایر کشورها که می توان از طریق سفارتخانه ها و کاردار آنها مستقر در اوتاوا با آنها تماس گرفت به وبسایت ذیل مراجعه نمایید.

وبسایت: www.international.gc.ca/protocol-protocole

اعتبار مالیاتی کالا و خدمات (GST)

تلفن (رایگان): 1-800-959-1953

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

عوامل دولتی

(مراکز خدمات BC را ببینید)

دولت بریتیش کلمبیا

مستمری بازنشستگی و دولتی:

وبسایت: www.canada.ca/en/services/benefits/retirement.html

سالمندان آنلاین کانادا:

وبسایت: www.Canada.ca/Seniors

خط پشتیبانی اجداد متولی نوادگان

(Grandparents Raising Grandchildren Support Line)

تلفن (رایگان): 1-855-474-9777

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-558-4740

وبسایت: www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

کمک هزینه برای پروژه ها و برنامه ریزی سن-تطبیقی جامعه

ایمیل: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

وبسایت: www.ubcm.ca (عبارت "seniors housing support initiative" را در کادر جستجو وارد کنید)

مکمل درآمد تضمینی (Guaranteed Income Supplement)

اطلاعات مربوط به مکمل درآمد تضمینی در بخش پول شما این راهنما موجود است.

تلفن (انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis

HandyDART Custom Transit

BC Transit (ویکتوریای بزرگ و سایر مناطق بریتیش کلمبیا خارج از Metro Vancouver)

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-382-6161 8 صبح تا 9 شب

وبسایت: www.bctransit.com

TransLink (فقط Metro Vancouver)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-953-3333

وبسایت: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

حوزه های سلامت

Fraser Health

تلفن (رایگان): 1-877-935-5669

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-587-4600

وبسایت: www.fraserhealth.ca

Interior Health

تلفن (Kelowna): 250-862-4200

وبسایت: www.interiorhealth.ca

Island Health

تلفن (رایگان): 1-877-370-8699

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-370-8699

وبسایت: www.viha.ca

Northern Health

تلفن (رایگان): 1-866-565-2999

تلفن (پرنس جورج): 250-565-2649

وبسایت: www.northernhealth.ca

Vancouver Coastal Health

تلفن (رایگان): 1-866-884-0888

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-736-2033

وبسایت: www.vch.ca

حوزه خدمات سلامت استان (Provincial Health Services Authority)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-675-7400

وبسایت: www.phsa.ca

سازمان سلامت بومیان نخستین (First Nations Health Authority)

تلفن (رایگان): 1-866-913-0033

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-693-6500

وبسایت: www.fnha.ca

ارتباطات سلامت (Health Connections)

ارتباطات سلامت امکان دسترسی به حمل و نقل را برای بیمارانی فراهم می آورد که برای ملاقات های پزشکی غیر اورژانسی باید سفر نمایند.

وبسایت: www.gov.bc.ca/healthconnections

Northern Health

خدمت ارایه شده توسط Northern Health Connections لطفا شماره کارت خدمات BC و اطلاعات ملاقات پزشکی خود را در دست داشته باشید.

تلفن (رایگان): 1-888-647-4997

وبسایت: www.nhconnections.ca

Interior Health

خدمت ارایه شده توسط BC Transit جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد ارتباطات سلامت در B.C. Interior، با دفتر محلی BC Transit تماس گرفته یا به وبسایت BC Transit محل خود مراجعه نمایید (روی برنامه ها و نقشه ها کلیک کنید و لینک ارتباطات سلامت در سمت راست صفحه را مشاهده نمایید).

وبسایت: www.bctransit.com

Island Health

خدمت ارایه شده توسط Wheels for Wellness، یک انجمن غیرانتفاعی.

شماره تلفن (250-338-0196 Comox):

وبسایت: www.wheelsforwellness.com

Vancouver Coastal Health

بلیط سفر درمانی از طریق خدمات سلامت Bella Coola Valley ارایه می گردد. این خدمت در Central Coast و Bella Coola Valley متمرکز است.

تلفن (Bella Coola): 250-799-5311

(طرح همیاری ایاب و ذهاب را نیز ببینید)

HealthLink BC

تلفن (رایگان): 8-1-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]، رایگان): 7-1-1

وبسایت: www.healthlinkbc.ca

کارگاه های ترویج سلامت (Health Promotion Workshops)

(شورای سازمان های شهروندان سالمند بریتیش کلمبیا)

وبسایت: www.coscobc.ca/cosco-workshops

تغذیه سالم برای سالمندان (Healthy Eating for Seniors)

جهت دریافت اطلاعات در مورد تغذیه سالم، از جمله اطلاعات سفارش کتابچه تغذیه سالم برای سالمندان (Healthy Eating for Seniors) و اطلاعات خدمات رژیم غذایی در HealthLink BC به بخش سبک زندگی شما (Your Lifestyle) در این راهنما مراجعه نمایید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/seniorshealthyeating

اطلاعات تغذیه سالم در وبسایت خانواده سالم BC (BHealthy Families)، وبسایت HealthLink BC یا از طریق تماس با HealthLink BC قابل دسترسی است.

تلفن (رایگان): 8-1-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]، رایگان): 7-1-1

وبسایت: www.healthyfamiliesbc.ca/eating

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

خانواده سالم BC (BC Healthy Families)

درباره تغذیه سالم و فعالیت جسمی بیشتر بیاموزید.

وبسایت: www.HealthyFamiliesBC.ca

بنیاد قلب و سکت (Heart & Stroke Foundation)، بریتیش کلمبیا و یوکان

تلفن (رایگان): 1-888-473-4636

تلفن (کلان شهر ونکوور): 778-372-8000

وبسایت: www.heartandstroke.ca

کمک همینجاست (HeretoHelp)

کمک همینجاست (HeretoHelp) در مورد پیشگیری و مدیریت در مورد پیشگیری و مدیریت مشکلات سلامت روان و مصرف مواد و داشتن زندگی سالم تر به افراد اطلاعات آرایه می نماید.

تلفن (رایگان): 1-800-661-2121

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-669-7600

ایمیل: bcpartners@heretohelp.bc.ca

وبسایت: www.heretohelp.bc.ca

انطباق خانه برای طرح استقلال

(Home Adaptations for Independence Program)

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-433-2218

ایمیل: hafi@bchousing.org

وبسایت: www.bchousing.org/HAFI

طرح کاهش مصرف انرژی خانه

در طرح کاهش مصرف انرژی خانه مشوق هایی برای مالکان در نظر گرفته شده تا نسبت به ارتقاء مصرف انرژی در خانه اقدام نمایند به نحوی که باعث کاهش هزینه های جاری انرژی و افزایش راحتی در منزل شود. این بهینه سازی ها باید تا تاریخ 31 مارس 2016 به اتمام رسیده و تمامی درخواست ها تا 30 آوریل 2016 ارسال گردند.

وبسایت: www.bchydro.com/homerebates

کمک هزینه مالکیت خانه برای سالمندان (Seniors for Grant Owner Home)

برای کسب اطلاعات در مورد کمک هزینه مالکیت خانه و مکمل درآمد پایین، بعلاوه افراد واجد شرایط و نحوه درخواست، از آدرس زیر دیدن کنید:

وبسایت: www.gov.bc.ca/homeownergrant

اگر هنوز در مورد کمک هزینه مالکیت خانه پرسشی دارید، با شهرداری خود تماس بگیرید:

وبسایت: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

H فهرست راهنمای الفبایی

اگر در منطقه روستایی هستید، با ممیز مالیات تماس بگیرید:

تلفن (رایگان): 1-800-663-7867

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-0555

ایمیل: ruraltax@gov.bc.ca

سازمان حمایت از مالکین منازل (Homeowner Protection Office)

تلفن (رایگان): 1-800-407-7757

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-646-7050

دفتر ثبت اسکان (Housing Registry)

افرادی که به دنبال اسکان یارانه ای می باشند باید فرم تقاضا را جهت بررسی موجودی واحدهای اسکان در ساخت و سازهای تحت مدیریت اعضای دفتر ثبت BC Housing به BC Housing ارسال نمایند.

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756; 2 را بزنید

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-433-2218

ایمیل: thehousingregistry@bchousing.org

وبسایت: www.bchousing.org/Partners/Housing_Registry

جواز (ورزش) شکار و ماهیگیری برای سالخوردگان

(Hunting and Angling (Fishing) Licences for Seniors)

جهت کسب اطلاعات در مورد مجوز شکار:

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد مجوز شکار و ماهیگیری (با قلاب)، به آدرس زیر رجوع کنید:

وبسایت: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

وبسایت: www.fishing.gov.bc.ca

I فهرست راهنمای الفبایی

iCON - شبکه بین فرهنگی سلامت آنلاین، دانشگاه بریتیش کلمبیا دانشکده پزشکی

دفتر راهبردهای سلامت الکترونیک

iCON منابع سلامت مناسب از نظر زبانی و فرهنگی را در مورد مدیریت بیماری های مزمن در اختیار چینی ها، اهالی آسیای جنوبی، و بیماران بومی اصیل (سرخپوست ها)، خانواده ها و مراقبین در سرتاسر بریتیش کلمبیا قرار می دهد.

وبسایت: www.iconproject.org

شرکت بیمه (Insurance Corporation) بریتیش کلمبیا (ICBC)

تلفن (رایگان): 1-800-663-3051

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-661-2800

وبسایت: www.icbc.com

خدمات مهاجرین (Immigrant Services)

وبسایت: www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp

خدمات واکسیناسیون (Immunization Services)

با ارایه دهنده خدمات سلامت خود یا واحد سلامت عمومی محل ذیل "حوزه های سلامت" در صفحات آبی رنگ دفتر تلفن خود تماس بگیرید.

وبسایت: www.immunizebc.ca

مساعده درآمد برای سالمندانی که مستمری تامین کهنسالی دریافت نمی کنند

(Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security)

وزارت توسعه اجتماعی و نوآوری اجتماعی

تلفن (رایگان): 1-866-866-0800: 3 سپس 1 را فشار دهید

وبسایت: www.sdsi.gov.bc.ca/contacts/tollfree.htm

وبسایت: www.eia.gov.bc.ca/bcea.htm

قایق های داخلی (Inland Ferries)

وبسایت: www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

مراکز مراقبت یکپارچه سرطان InspireHealth

تلفن (رایگان): 1-888-734-7125

I-L فهرست راهنمای الفبایی

وبسایت: www.inspirehealth.ca

طرح آموزش سرمایه گذار

ارایه شده توسط InvestRight و کمیسیون امنیتی BC. برای رزرو یک سمینار رایگان یا سوالات مربوط به سرمایه گذاری تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-373-6393

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-899-6854

ایمیل: inquiries@bcsc.bc.ca

وبسایت: www.investright.org

K

بنیاد کلیه کانادا

دفتر شعبه بریتیش کلمبیا و یوکان

Canada Way 4940 - 200

Burnaby BC V5G 4K6

تلفن (رایگان): 1-800-567-8112

تلفن: (Metro Vancouver): 604-736-9775

ایمیل: info@kidney.bc.ca

وبسایت: www.kidney.ca/BCHome

سازمان آمار و ثبت املاک بریتیش کلمبیا

دفتر شرکت

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-410-0600

دفتر و مناطق ثبت املاک

تلفن (رایگان): 1-877-587-577 (LTSA)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-630-9630

ایمیل: customerservice@ltsa.ca

وبسایت: www.ltsa.ca

انجمن خدمات حقوقی

تلفن (رایگان): 1-866-577-2525

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-408-2172

وبسایت: www.lss.bc.ca

پلاک برای کهنه سربازان (Licence Plates for Veterans)

(پلاک خودرو طرح ویژه کهنه سربازان را ببینید)

تنهایی: از سالمندان بشنو

از سالمندان بشنو درباره تنهایی منبعی است که توسط Seeking Solutions ایجاد گردیده، پروژه ای ملی با حمایت مالی سلامت کانادا و صندوق سلامت جمعیت ملی.

وبسایت: www.agingincanada.ca/Seniors%20Speak%20Out%20About%20Loneliness2.pdf

M

مزایای بیمه استخدام پزشکی (EI)

(مزایای بیمه استخدام (EI) - مزایای بیماری را ببینید)

صرفا خدمات درمانی

سالمندان کم درآمد که بخاطر پشتیبانی درآمد فدرال از مساعده درآمد استانی استفاده ننموده اند واجد شرایط قرار گرفتن تحت پوشش بیمه هزینه های طرح خدمات درمانی، بیمه دارویی، دندانپزشکی پایه، و سایر خدمات چشم پزشکی و درمانی مورد تایید.

وبسایت: www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

طرح خدمات درمانی (MSP)

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-683-7151

وبسایت: www.gov.bc.ca/medicalservicesplan

صدور صورتحساب طرح خدمات درمانی (خدمات درآمد بریتیش کلمبیا)

تلفن (رایگان): 1-877-405-4909

تلفن (انتقال رایگان، رایگان): 1-866-361-5050

ایمیل: RSBC@HPAdvancedSolutions.com

آدرس پستی: PO Box 9482 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9W6

پوشش دارویی (طرح G) - داروهای روانپزشکی

طرح داروهای روانپزشکی بدون هزینه (طرح G) برای تمام افراد در تمام سنین که در مرکز خدمات سلامت روان ثبت نام نموده و نیاز بالینی و مالی داشته باشند در دسترس قرار دارد. این طرح برخی داروهای روانپزشکی مشخص را تحت پوشش قرار می دهد. اطلاعات بیشتر را از اینجا کسب نمایید:

وبسایت: www.gov.bc.ca (عبارت "who we cover pharmacare" را در کادر جستجو وارد کنید)

اطلاعات دارویی (خدمات داروشناسی در HealthLink BC)

اگر در مورد داروهای بدون نسخه یا تجویز شده سوالی دارید با شماره 1-8-1 تماس گرفته و با داروساز صحبت نمایید. داروشناسان HealthLink BC هر شب از 5 عصر تا 9 صبح در دسترس قرار دارند که داروشناس محل شما در این ساعات در دسترس نیست. خدمات ترجمه به 130 زبان قابل ارایه است.

تلفن (رایگان): 1-8-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]): رایگان: 1-8-1

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/medications

قانون سلامت روان - راهنما

راهنمای قانون سلامت روان اطلاعات مربوط به قانون سلامت روان بریتیش کلمبیا را ارایه می نماید. قانون سلامت روان فواید برجسته ای برای افرادی دارد که زندگی آنها تحت تاثیر آن قرار گرفته - افرادی که طبق این قانون درمان گیرداوطلبانه دریافت می کنند، خانواده های آنان، عموم مردم و افرادی که از این قانون بهره می برند.

وبسایت: www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005

MentalHealthGuide.pdf

سلامت روان: راهبردهای کمک به نفس برای بهبود سلامت روان

جهش معکوس برنامه ای مبتنی بر شواهد برای بزرگسالانی است که دچار افسردگی ملایم تا میانه، بد خلقی یا استرس، با یا بدون اضطراب می باشند. با ارایه دهنده خدمات مراقبتی خود در مورد این برنامه صحبت کنید.

تلفن (رایگان): 1-866-639-0522

وبسایت: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

DVD حرکت به سمت زندگی (Move for Life!)

حرکت به سمت زندگی (Move for Life)! را می توانید از وبسایت SeniorsBC دانلود کنید.

تلفن (رایگان): 1-877-725-1149

وبسایت: www.SeniorsBC.ca (عبارت "move for life dvd" را در کادر جستجو وارد کنید)

انجمن بیماری ام اس کانادا

دفتر کل

تلفن (رایگان): 1-800-268-7582

وبسایت: www.msociety.ca

دفتر Lower Mainland

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-689-3144

ایمیل: info.bc@msociety.ca

N

معتادان گمنام (منطقه B.C.)

این برنامه در این وبسایت تشریح شده و فهرستی از جلسات در سراسر بریتیش کلمبیا در آن قرار داده می شود.

وبسایت: www.bcrna.ca

خط بحران مدرسه شبانه روزی سرخپوستان بومی

(خدمات بازماندگان مدارس شبانه روزی بومیان قاره را ببینید)

افق های جدید برای برنامه سالمندان (دولت کانادا)

تأمین اعتبار پروژه اجتماع محور و Pan-Canadian برای سالمندان.

وبسایت: www.esdc.gc.ca/eng/seniors/funding

N-O فهرست راهنمای الفبایی

مرکز برنامه ریزی شخصی منابع و دفتر ثبت نیدوس (Nidus) (Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry)

پست صوتی (رایگان): 1-877-267-5552

پست صوتی (Metro Vancouver): 604-408-7414

ایمیل: info@nidus.ca

وبسایت: www.nidus.ca

پشتیبانی غیرپزشکی در منزل

(بهتر در خانه را ببینید)

اطلاعات غذایی

خدمات تغذیه در HealthLink BC

در صورت وجود هرگونه سوال در مورد تغذیه سالم، غذا یا مواد غذایی با شماره 8-1-1 تماس بگیرید.

نماینده خدمات سلامت شما را به یک متخصص تغذیه ارتباط می دهد،

9 صبح تا 5 بعدازظهر، از دوشنبه تا جمعه

تلفن (در بریتیش کلمبیا رایگان): 8-1-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]، رایگان): 7-1-1

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/healthyeating

ارسال ایمیل به متخصص تغذیه HealthLink BC از طریق وبسایت:

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

تغذیه سالم در وبسایت خانواده سالم (BC Healthy Families BC):

وبسایت: www.healthyfamiliesbc.ca/eating

O

مستمری تامین کهنسالی (OAS)

تلفن (انگلیسی، رایگان): 1-800-277-9914

تلفن (فرانسوی، رایگان): 1-800-277-9915

تلفن (ناشنوا/کم شنوا، رایگان): 1-800-255-4786

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/pension/index.shtml

سازمان بازرسی کل

اگر فکر می کنید یکی از وزارتخانه های استانی، دستگاه های دولتی، یا دولت های محلی رفتار غیرمنصفانه ای با شما داشته اند، با سازمان بازرسی کل بریتیش کلمبیا تماس بگیرید.

آدرس:

2nd floor, 947 Fort St.

Victoria BC V8V 3K3

8:30 صبح تا 4:30 بعدازظهر، دوشنبه تا جمعه

تلفن (در بریتیش کلمبیا رایگان): 1-800-567-3247

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-5855

آدرس پستی: PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

فکس (ویکتوریای بزرگ): 250-387-0198

وبسایت: www.bcombudsperson.ca

نشان افتخار بریتیش کلمبیا

نشان افتخار بریتیش کلمبیا به افرادی اعطا می شود که بیشترین تلاش برجسته را داشته و در تمام زمینه های ممکن در جهد و کوشش به نفع مردم استان یا هر جای دیگر پیشرو بوده اند.

ایمیل: protocol@gov.bc.ca

وبسایت: www.orderofbc.gov.bc.ca

انجمن پوکی استخوان کانادا (بخش بریتیش کلمبیا)

تلفن (انگلیسی، رایگان): 1-800-463-6842

تلفن (فرانسوی، رایگان): 1-800-977-1778

ایمیل: bcddivision@osteoporosis.ca

وبسایت: www.osteoporosis.ca

Pain BC

وبسایت: www.painbc.ca

انجمن پارکینسون بریتیش کلمبیا

تلفن (رایگان): 1-800-668-3330

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-662-3240

ایمیل: info@parkinson.bc.ca

وبسایت: www.parkinson.bc.ca

دفاتر کیفیت مراقبت بیمار

(اطلاعات دفاتر کیفیت مراقبت بیمار را در بخش سلامت شما (Your Health) در این راهنما ملاحظه فرمایید)

مدرسه حقوق مردم (People's Law School)

تلفن (رایگان): 1-866-331-5400

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-331-5400

ایمیل: info@publiclegaled.bc.ca

وبسایت: www.publiclegaled.bc.ca

خدمات اطلاعات مالیات بر درآمد شخصی

تلفن (رایگان): 1-877-387-3332

وبسایت: www.gov.bc.ca/personalincometaxes

نکات ایمنی شخصی از RCMP

وبسایت: [bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage](http://bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodeId=87&languageId=1&contentId=25520)

[action?siteNodeId=87&languageId=1&contentId=25520](http://bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodeId=87&languageId=1&contentId=25520)

خط اطلاعات پشتیبانی شخصی

اطلاعات تماس و ارجاع به برنامه های دولتی که بتوانند تجهیزات و دستگاه های کمکی را در اختیار افراد معلول قرار دهند.

تلفن (رایگان): 1-888-818-1211

ایمیل: PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca

وبسایت: www.personalsupports.bc.ca

بیمه دارویی (PharmaCare)

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-683-7151

وبسایت: www.gov.bc.ca/pharmacare

فعالیت بدنی

انجام و حفظ فعالیت به نفع بدن ما بوده، به حفظ انگیزه ما در زندگی کمک می کند، خلق و خو و سلامت روانی را بهبود می بخشد، و فرصت آشنایی با افراد جدید را به ما می دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش سبک زندگی شما (*Your Lifestyle*) در ابتدای این راهنما رجوع کنید یا از وبسایت خانواده سالم BC (Healthy Families BC) دیدن فرمایید.

وبسایت: www.healthyfamiliesbc.ca/activity-lifestyles

خط فعالیت جسمی (Physical Activity Line)

برای هر سن و سطح سلامتی یک برنامه فعالیت فیزیکی رایگان وجود دارد. کافی است با خط فعالیت جسمی (Physical Activity Line) بریتیش کلمبیا یا PAL تماس بگیرید. پس از تماس با PAL، متخصصین حرفه ای و تایید شده ورزشی برنامه فعالیتی مناسب نیازهای شما را در اختیارتان قرار می دهند.

تلفن (رایگان): 1-877-725-1149

ایمیل: info@physicalactivityline.com

وبسایت: www.physicalactivityline.com

مرکز کنترل مسمومیت

اگر مشکوک شدید فردی با دارو، ماده شیمیایی یا ماده دیگری مسموم شده باشد با مرکز کنترل مسمومیت با شماره های ذیل تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-567-8911

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-682-5050

وبسایت: www.dpic.org

قطع برق و تعمیرات

برای گزارش قطعی برق یا خرابی کابل با BC Hydro تماس گرفته یا گزارش را روی وبسایت آنها ارسال نمایید.

تلفن (رایگان): 1-888-769-3766

تلفن (از تلفن موبایل): *49376* (HYDRO)

وبسایت: www.bchydro.com/outages

اعتیاد به قمار (Gambling Problem)

تلفن (رایگان): 1-888-795-6111

تلفن (ناشنوا/کم شنوا؛ انتقال هزینه تماس پذیرفته می شود): 604-875-0885

وبسایت: www.bcreponsiblegambling.ca

ارزیابی ملک (Assessment Property)

با اداره ارزیابی B.C. محلی خود به شماره تلفن یا آدرس ذکر شده در صفحه جلوی اطلاعیه ارزیابی خود تماس بگیرید.

وبسایت: www.bcassessment.ca

طرح تعویق مالیات ملک

با اداره وصول مالیات یا مرکز خدمات BC (بنگاه دولتی) که مالیات ملک خود را به آن می پردازید یا اداره تعویق مالیات با شماره های ذیل تماس بگیرید.

آدرس پستی:

اداره تعویق مالیات

وزارت دارایی

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867 (اگر رایگان تماس میگیرید درخواست کنید تا

شما را به شماره 250-356-8121 وصل کنند)

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-8121

ایمیل: taxdeferral@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/propertytaxdeferral

سازمان قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867 (بخواهید شما را به

سازمان قیم و امین دولتی به شماره 604-660-4444 وصل کنند)

تلفن (خدمات BC، از ویکتوریا رایگان): 250-387-6121 (بخواهید

تماس شما به شماره 604-660-4444 سازمان قیم و امین دولتی بریتیش کلمبیا وصل شود)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-4444

ایمیل: mail@trustee.bc.ca

وبسایت: www.trustee.bc.ca

هشدار های سلامت عمومی

هشدارهای سلامت از قبیل حادثه، هشدار آب آلوده و فراخوان محصولات امکان دارد ازسوی منابع موثق مختلفی از سراسر بریتیش کلمبیا، در حوزه سلامت محل شما، و در سراسر کانادا اعلام گردد. HealthLink BC یک محل واحد و جامع را برای تمام هشدارها ایجاد کرده است - که در وبسایت HealthLink BC یا از طریق شماره گیری تلفن 1-1-8 قابل دسترسی است.

تلفن (رایگان): 1-1-8

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY])، رایگان: 1-1-7

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/publichealthalerts

(همچنین اطلاعات تغذیه و خدمات واکسیناسیون در این راهنما)

Q

الان ترک کن (QuitNow)

(ترک تنباکو را ببینید)

R

طرح پس انداز بازنشستگی ثبت شده (RRSP) - اداره درآمد کانادا

تلفن (اداره درآمد کانادا، رایگان): 1-800-959-8281

وبسایت: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html

خدمات بازماندگان مدارس شبانه روزی بومیان قاره

سازمان بهداشت بومیان نخستین (FNHA) طرح پشتیبان سلامت قطعنامه مدارس شبانه روزی سرخپوستی اقدام به ارایه پشتیبانی سلامت روانی و عاطفی به دانش آموزان سابق مدرسه شبانه روزی سرخپوستی و خانواده های آنان در قبل، حین، و بعد از شرکت آنها در فرایندهای توافقنامه استقرار می نماید.

خط اطلاعات مدارس شبانه روزی سرخپوستان FNHA:

تلفن (رایگان): 1-877-477-0775

خط بحران مدرسه شبانه روزی سرخپوستان بومی:

خدمات پشتیبانی عاطفی و ارجاع بحرانی را به دانش آموزان سابق مدرسه شبانه روزی در 24 ساعت شبانه روز ارائه می نماید.

تلفن (رایگان): 1-866-925-4419

اداره امور استیجاری مسکن (Residential Tenancy Branch)

تلفن (رایگان): 1-800-665-8779

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-1020

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-1602

ایمیل: HSRTO@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/landlordtenant

خدمات درآمد بریتیش کلمبیا

(طرح خدمات درمانی را ببینید)

موزه سلطنتی BC

تلفن (رایگان): 1-888-447-7977

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-7226

تلفن (ویکتوریای بزرگ، صرفا خدمات داوطلبی): 250-387-7902

ایمیل: reception@royalbcmuseum.bc.ca

وبسایت: www.royalbcmuseum.bc.ca

اداره مالیات مستغلات روستایی

با اداره وصول مالیات یا مرکز خدمات BC (بنگاه دولتی) که مالیات ملک خود را به آن می پردازید یا اداره مالیات مستغلات روستایی با شماره های ذیل تماس بگیرید.

تلفن (خدمات BC، رایگان): 1-800-663-7867 اگر رایگان تماس میگیرید درخواست کنید تا

شما را به شماره 250-387-0555 وصل کنند

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-387-0555

ایمیل: Ruraltax@gov.bc.ca

وبسایت: www.gov.bc.ca/ruralpropertytax

S

اعتبار مالیات بر فروش (Sales Tax Credit)

وبسایت: www2.gov.bc.ca (در کادر جستجو "BC479 sales tax credit" را وارد کنید)

SAFER

(کمک هزینه سرپناه برای مستاجرين سالمند را ببینید)

تقلب و کلاهبرداری (اطلاعات از (RCMP)

وبسایت: www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes

Self-Management BC, University of Victoria

مرکز مطالعات سالخوردگی دانشگاه ویکتوریا برنامه های آموزشی شش هفته ای را برای بیماران مبتلا به بیماری های مزمن برگزار می نماید.

تلفن (رایگان): 1-866-902-3767

ایمیل: selfmgmt@uvic.ca

وبسایت: www.selfmanagementbc.ca

خط سوء استفاده و اطلاع رسانی سالمندان SAIL

(Seniors Abuse & Information Line)

تلفن (رایگان): 1-866-437-1940

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-437-1940

وبسایت: www.bcceas.ca

(مرکز دفاع و پشتیبانی سالمندان BC را نیز ببینید)

دفتر وکیل مدافع سالمندان

تلفن (رایگان): 1-877-952-3181

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-952-3181

ایمیل: info@seniorsadvocatebc.ca

وبسایت: www.seniorsadvocatebc.ca

سامندان آنلاین کانادا

(دولت کانادا - سامندان آنلاین کانادا را ببینید)

اطلاعات سلامت سامندان (HealthLink BC)

تلفن (رایگان): 8-1-1

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [TTY]: رایگان): 7-1-1

وبسایت: www.healthlinkbc.ca

وبسایت: www.healthlinkbc.ca/commonhealthconcerns/seniorshealth

دستورالعمل اسکان و پشتیبانی سامندان (اتحادیه شهرداری های بریتیش کلمبیا)

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-2947

ایمیل: lgps@ubcm.ca

وبسایت: www.ubcm.ca/EN/main/funding/lgps/current-lgps-programs/seniors-housing-support-initiative.html

(بریتیش کلمبیا همگام با تمام سنین را نیز ببینید)

انجمن خدمات سامندان (فقط Metro Vancouver)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-520-6621

ایمیل: info@seniorsservicessociety.ca

وبسایت: www.seniorsservicessociety.ca

طرح مکمل سامندان

وزارت توسعه اجتماعی و نوآوری اجتماعی

تلفن (رایگان): 1-866-866-0800

وبسایت: www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

اسکان پشتیبان برای سامندان

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-433-2218

وبسایت: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH

(اسکان BC را نیز ببینید)

تخفیف بیمه خودرو سالمندان (ICBC)

تلفن (رایگان): 1-800-663-3051

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-661-2800

وبسایت: www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

وبسایت سالمندان

(دولت کانادا - سالمندان آنلاین کانادا و SeniorsBC.ca را ببینید)

SeniorsBC.ca

وبسایت: www.SeniorsBC.ca

خدمات BC

در صورت نیاز به اطلاعات در مورد هر یک از برنامه ها و خدمات دولت بریتیش کلمبیا با این شماره تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7867

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-660-2421

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-387-6121

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [پیامک تلفن ثابت (TTY)]، رایگان): 1-800-661-8773

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [پیامک تلفن ثابت (604-775-0303 Metro Vancouver): (TTY)]،

وبسایت: www.servicebc.gov.bc.ca

مراکز خدمات BC

(بنگاه های دولتی سابق)

Chilliwack

Suite 1 – 45467 Yale Rd W

Chilliwack BC V2R 3Z8

تلفن: 604-795-8415

Mile House 100

South Highway 97, Box 1600 300

Mile House BC V0K 2E0 100

تلفن: 250-395-7832

Ashcroft

Railway Ave, Box 189 318

Ashcroft BC V0K 1A0

تلفن: 250-453-2412

Atlin

3rd Street, Box 100

Atlin BC V0W 1A0

تلفن: 250-651-7595

Bella Coola

Cliff St, Box 185 636

Bella Coola BC V0T 1C0

تلفن: 250-799-5361

Burns Lake

Highway 16, Box 3500 161

Burns Lake BC V0J 1E0

تلفن: 250-692-2528

Campbell River

Ironwood Rd 1180 – 115

Campbell River BC V9W 5P7

تلفن: 250-286-7555

Chetwynd

52nd St, Box 105 – 4744

Chetwynd BC V0C 1J0

تلفن: 250-788-2239

Clinton

Cariboo Highway, Box 70 1423

Clinton BC V0K 1K0

تلفن: 250-459-2268

Courtenay

Cliffe Ave 2500

Courtenay BC V9N 5M6

تلفن: 250-897-7500

Cranbrook

Cranbrook St N 100

Cranbrook BC V1C 3P9

تلفن: 250-426-1211

Creston

Canyon St, Box 1190 1404

Creston BC V0B 1G0

تلفن: 250-428-3211

Dawson Creek

103rd Ave – 1201

Dawson Creek BC V1G 4J2

تلفن: 250-784-2224

Dease Lake

Block D, Highway 37, Bag 2000

Dease Lake BC V0C 1L0

تلفن: 250-771-3700

مراکز خدمات BC (ادامه)

Duncan

Duncan St 5785
Duncan BC V9L 3W6
تلفن: 250-746-1400

Fernie

4th Ave, Box 1769 – 401
Fernie BC V0M 1M0
تلفن: 250-423-6845

Fort Nelson

50th Ave S, Bag 1000 – 5319
Fort Nelson BC V0C 1R0
تلفن: 250-774-6945

Fort St. James

Stuart Dr, Box 1328 470
Fort St. James BC V0J 1P0
تلفن: 250-996-7585

Fort St. John

100th St – 10600
Fort St. John BC V1J 4L6
تلفن: 250-787-3350

(Ganges (Salt Spring Island

Lower Ganges Rd 343
Salt Spring Island BC V8K 2V4
تلفن: 250-537-5414

Golden

Park Dr, Box 39 837
Golden BC V0A 1H0
تلفن: 250-344-7550

Grand Forks

2nd St, Box 850 – 7290
Grand Forks BC V0H 1H0
تلفن: 250-442-4306

Hazelton

Highway 62, PO Box 380 2210
Hazelton BC V0J 1Y0
تلفن: 250-842-7624

Houston

11th St, Bag 2000 – 3400
Houston BC V0J 1Z0
تلفن: 250-845-5828

Invermere

4th St, Box 265 – 625
Invermere BC V0A 1K0
تلفن: 250-342-4260

Kamloops

Columbia St 455 – 250
Kamloops BC V2C 6K4
تلفن: 250-828-4540

مراکز خدمات BC (ادامه)

Kaslo

4th St, Box 580 – 312

Kaslo BC V0G 1M0

تلفن: 250-353-2219

(Masset (Haida Gwaii

Orr St, Box 226 1666

Masset BC V0T 1M0

تلفن: 250-626-5278

Kelowna

Bernard Ave 478 – 305

Kelowna BC V1Y 6N7

تلفن: 250-861-7500

Merritt

Coutlee Ave, Box 4400, STN 2194

MAIN

Merritt BC V1K 1B8

تلفن: 250-378-9343

Kitimat

Lahakas Blvd 795

Kitimat BC V8C 1G2

تلفن: 250-632-6188

Nakusp

6th Ave, PO Box 128 – 204

Nakusp BC V0G 1R0

تلفن: 250-265-4865

Lillooet

Suite A – 639 Main St, Bag 700

Lillooet BC V0K 1V0

تلفن: 250-256-7548

Nanaimo

Selby St 460

Nanaimo BC V9R 2R7

تلفن: 250-741-3636

Mackenzie

Centennial Dr, PO Box 2400 64

Mackenzie BC V0J 2C0

تلفن: 250-997-4270

Nelson

Ward St 310

Nelson BC V1L 5S4

تلفن: 250-354-6104

Maple Ridge

Dewdney Trunk Rd 22470 – 175

Maple Ridge BC V2X 5Z6

تلفن: 604-466-7470

Oliver

Room 101 – Court House

Fairview Road, Box 5000 583

Oliver BC V0H 1T0

تلفن: 250-498-3818

مراکز خدمات BC (ادامه)

Penticton Calgary Ave 40 Penticton BC V2A 2T6 تلفن: 250-487-4200	Princeton Tapton Ave, PO Box 9 135 – 10 Princeton BC V0X 1W0 تلفن: 250-295-4600
Port Alberni 8th Ave 4070 Port Alberni BC V9Y 4S4 تلفن: 250-720-2040	(Queen Charlotte City (Haida Gwaii Oceanview Dr, Box 309 216 Queen Charlotte City BC V0T 1S0 تلفن: 250-559-4452
Port Hardy Gray St, Bag 11000 8785 Port Hardy BC V0N 2P0 تلفن: 250-949-6323	Quesnel Barlow Ave 350 – 102 Quesnel BC V2J 2C2 تلفن: 250-992-4313
Powell River Alberni St 6953 Powell River BC V8A 2B8 تلفن: 604-485-3622	Revelstoke Room 104 Court House Second St W., Box 380 1123 Revelstoke BC V0E 2S0 تلفن: 250-837-6981
Prince George 5th Ave – 1044 Prince George BC V2L 5G4 تلفن: 250-565-4488	Salmon Arm 850A – 16th St NE, Bag 100 Salmon Arm BC V1E 4S4 تلفن: 250-832-1611
Prince Rupert .3rd Ave W – 201 Prince Rupert BC V8J 1L2 تلفن: 250-624-7415	Sechelt Teredo St, Box 950 5710 – 102 Sechelt BC V0N 3A0 تلفن: 604-885-5187

مراکز خدمات BC (ادامه)

Smithers

Murray St, Bag 5000 1020
Smithers BC V0J 2N0
تلفن: 250-847-7207

Ucluelet

Peninsula Rd, Box 609 1636- 5
Ucluelet BC V0R 3A0
تلفن: 250-726-7025

Sparwood

Greenwood Shopping Mall, Box 1086 96
Sparwood BC V0B 2G0
تلفن: 250-425-6890

Valemount

4th Ave, Box 657 1300
Valemount BC V0E 2Z0
تلفن: 250-566-4448

Squamish

Pemberton Ave, Box 1008 1360
Squamish BC V8B 0A7
تلفن: 604-892-2400

Vanderhoof

East Stewart St, Box 1459 189
Vanderhoof BC V0J 3A0
تلفن: 250-567-6301

Stewart

Brightwell St, Box 127 703
Stewart BC V0T 1W0
تلفن: 250-636-2294

Vernon

30th St - 3201
Vernon BC V1T 9G3
تلفن: 250-549-5511

Terrace

Eby St 3220 - 101
Terrace BC V8G 5K8
تلفن: 250-638-6515

Victoria

Vernon Ave 771 - 403
Victoria BC V8W 9R5
تلفن: 250-952-4111

Trail

Eldorado St 1050
Trail BC V1R 3V7
تلفن: 250-364-0591

Williams Lake

Borland St 540
Williams Lake BC V2G 1R8
تلفن: 250-398-4211

خدمات کانادا

برای کسب اطلاعات در مورد هر یک از برنامه ها یا خدمات دولت کانادا با این شماره تماس بگیرید.

تلفن (رایگان): 1-800-622-6232 کانادا

وبسایت: www.servicecanada.gc.ca

عقونت های مقاربتی

عقونت های مقاربتی از جمله شایع ترین انواع عقونت در جهان می باشند. پیشگیری از عقونت های مقاربتی آسان تر از درمان آن است.

وبسایت: www.bccdc.ca/dis-cond/a-z/_s/SexuallyTransmittedInfections/default.htm

طرح کمک هزینه سرپناه برای مستاجرین سالمند

برنامه کمک هزینه سرپناه برای مستاجرین سالمند (SAFER) کمک هزینه های نقدی ماهانه ای را به صورت یارانه برای اجاره بها به ساکنان واجد شرایط B.C. ارائه می کند که 60 سال یا بیشتر دارند و بابت مسکن، اجاره پرداخت می کنند.

تلفن (رایگان): 1-800-257-7756

تلفن (Metro Vancouver): 604-433-2218

وبسایت: www.bchousing.org/programs/SAFER

مزایای بیماری

(مزایای بیمه استخدام (EI) - مزایای بیماری را ببینید)

اسکان یارانه ای

(مسکن بریتیش کلمبیا (BC Housing) را ببینید)

T

دستور العمل هدفمند برای کارگران سالمند

(Targeted Initiative for Older Workers)

ایمیل: LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

وبسایت: www.workbc.ca (کلیک کنید کاریاب < ساخت شغل خود >

شروع و برنامه ریزی شغل خود > بریتیش کلمبیا بازار کار بریتیش کلمبیا)

منشور حقوق تاکسی (Taxi Bill of Rights)

وبسایت: www.taxirights.gov.bc.ca

برنامه تاکسی باصرفه (Taxi Saver)

BC Transit (خارج از ویکتوریای بزرگ و سایر مناطق بریتیش کلمبیا خارج از Metro Vancouver) خارج از ویکتوریا با اپراتور حمل و نقل محلی خود تماس بگیرید.

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-727-7811

وبسایت: www.bctransit.com

TransLink (فقط Metro Vancouver)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 778-452-2860

وبسایت: www.translink.ca

خط اطلاعات خدمات مالیات دهنده (استان بریتیش کلمبیا)

تلفن (رایگان): 1-877-387-3332

وبسایت: www.sbr.gov.bc.ca/individual.html

دستگاه تلفن برای ناشنویان (خدمات BC)

تلفن (رایگان): 1-800-661-8773

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-775-0303

مساعدت موقت حق بیمه (طرح خدمات درمانی)

در طرح مساعدت موقت حق بیمه افراد و خانواده های واجد شرایط برای دوره کوتاهی از پرداخت حق بیمه معاف می شوند.

تلفن (رایگان): 1-800-207-2051

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-356-8285

آدرس پستی: PO Box 9627 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

ایمیل: TPA@gov.bc.ca

وبسایت: [_www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Customr_Service/MSP/financial_assistance.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Customr_Service/MSP/financial_assistance.htm)

ترک تنباکو (منابعی که در ترک دخانیات به شما کمک می کنند)

برنامه الان ترک کن (QuitNow)!

تلفن (رایگان): 1-877-455-2233

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-731-5864

وبسایت: www.quitnow.ca

برنامه ترک دخانیات BC

تلفن: 1-8-1-1

وبسایت: www2.gov.bc.ca (عبارت "pharmacare cessation" را در کادر جستجو وارد کنید)

تخفیف کرایه حمل و نقل برای سالمندان (Transit Seniors' Fare Discounts)

TransLink (فقط Metro Vancouver)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-953-3333

وبسایت: www.translink.ca

BC Transit (خارج از ویکتوریای بزرگ و سایر مناطق بریتیش کلمبیا خارج از Metro Vancouver)

تلفن (ویکتوریای بزرگ): 250-382-6161

وبسایت: www.bctransit.com

طرح همیاری ایاب و ذهاب (برای مراجعات پزشکی)

تلفن (رایگان): 1-800-663-7100

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-683-7151

وبسایت: www.gov.bc.ca/travelassistanceprogram

دانشگاه بریتیش کلمبیا دانشکده پزشکی شبکه بین فرهنگی سلامت آنلاین (iCON)

(iCON را ببینید)

سازمان معاملات خودرو بریتیش کلمبیا (Vehicle Sales Authority of British Columbia)

سازمان معاملات خودرو (VSA) بریتیش کلمبیا یک بنگاه غیرانتفاعی دارای مجوز استانداری و مجری قانون معاملات خودرو و بخش هایی از قانون روش تجارت و محافظت از حقوق مصرف کننده است. VSA اطلاعات مصرف کننده را در مورد خرید، لیزینگ، و فروش خودرو ارائه می نماید. حل اختلاف میان مصرف کننده و فروشنده مجاز نیز انجام می شود.

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-574-5050

وبسایت: www.vehiclesalesauthority.ca

پلاک خودرو طرح ویژه کهنه سربازان

برای درخواست پلاک طرح ویژه کهنه سربازان، فرم درخواست خود را از وبسایت ICBC چاپ کنید و یا یک نسخه از آن را از کارگزار بیمه اصلی خودرو خود دریافت نمایید. جهت کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با یکی از سازمان های ذیل تماس حاصل نمایید.

وبسایت: www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

انجمن تجلیل از کهنه سربازان بریتیش کلمبیا

تلفن (Metro Vancouver): 604-876-2838

وبسایت: www.bcveterans.org

هنگ سلطنتی کانادا/فرماندهی BC Yukon

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-736-8166

وبسایت: www.bcyuk.legion.ca

انجمن کهنه سربازان حافظ صلح کانادا

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-391-1568

وبسایت: www.cpva.ca

امور کهنه سربازان کانادا (Veterans Affairs Canada)

تلفن (رایگان، انگلیسی): 1-866-522-2122

تلفن (رایگان، فرانسوی): 1-866-522-2022

وبسایت: www.veterans.gc.ca/eng/services

VictimLink BC

V فهرست راهنمای الفبایی

VictimLink BC یک سرویس تلفن محرمانه و قابل دسترسی از سراسر بریتیش کلمبیا و یوکان 24 ساعته و 7 روز هفته است. VictimLink BC خدمات اطلاع رسانی و ارجاع را به تمام قربانیان جرایم ارایه داده و پشتیبانی بحرانی را از قربانیان خشونت خانوادگی و جنسی بعمل می آورد. VictimLink BC به بیش از 110 زبان از جمله 17 زبان بومیان نخستین آمریکای شمالی ارایه خدمت می نماید.

تلفن (در بریتیش کلمبیا و یوکان رایگان): 1-800-563-0808

تلفن (ناشنوا/کم شنوا [پیامک تلفن ثابت TTY: 604-875-0885]) (برای تماس رایگان لطفا شماره TELUS Relay Service را با 1-1-7 شماره گیری نمایید)

وبسایت: www.victimlinkbc.ca

خدمات قربانیان

این استان به منظور کمک به قربانیان جرایم و زنان و کودکان قربانی خشونت بیش از 400 برنامه در سراسر بریتیش کلمبیا را مورد حمایت قرار می دهد.

تلفن (در بریتیش کلمبیا و یوکان رایگان): 1-800-563-0808

وبسایت: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices

داوطلب (Volunteer BC)

تلفن (کلان شهر ونکوور): 2311 379 604

ایمیل: volunteerbc@gmail.com

وبسایت: www.volunteerbc.bc.ca

داوطلب کانادا (Volunteer Canada)

وبسایت: www.volunteer.ca

خوش آمدگویی BC (Welcome BC)

خوش آمدگویی BC درباره برنامه ها، خدمات و منابع اطلاعاتی را در اختیار تازه واردهای بریتیش کلمبیا قرار می دهد.

تلفن (رایگان): 1-800-663-7867

وبسایت: www.WelcomeBC.ca

WorkBC

WorkBC نقطه دسترسی استاندارد به دنیای کار در بریتیش کلمبیا است. این مرکز برای کمک به تمام اهالی بریتیش کلمبیا از جمله کارگران بالغ کمک می نماید تا بازار کار بریتیش کلمبیا را به طور کامل جستجو نمایند.

تلفن (رایگان): 1-877-952-6914

تلفن (ویکتوریا بزرگ): 250-952-6914

ایمیل: workbcinformation@gov.bc.ca

وبسایت (عمومی): www.workbc.ca

وبسایت (کارگران بالغ): www.workbc.ca (کلیک کنید کاریاب > ساخت شغل خود > توصیه ای برای گروه های تخصصی > کارگران بالغ)

WorkSafeBC

WorkSafeBC به ارتقاء سلامت و ایمنی محیط کار برای کارگران و کارفرمایان بریتیش کلمبیا اختصاص دارد.

استعلام کارفرما و تجارت کوچک

تلفن (رایگان): 1-888-922-2768

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-244-6181

دعاوی یا توانبخشی (مرکز تماس دعاوی)

تلفن (رایگان): 1-888-967-5377

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-231-8888

برای گزارش شرایط کاری ناایمن یا مورد اضطراری:

تلفن (رایگان، در طول ساعات کاری): 1-888-621-7233

تلفن (رایگان، پس از ساعت کاری): 1-866-922-4357

تلفن (کلان شهر ونکوور): 604-276-3100