1-855-626-0002

https://settlement.org/o2o

Orientation to Ontario

ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੈਂਟਰ

ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਥਾਂ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੇਟਿੰਗ ਰਿੰਕਸ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਜਿਮ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਵਾਜਬ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਜੋਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਵਰਕਰ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੋਮਵਰਕ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੀਡਿੰਗ ਕਲੱਬ।
- ਮੁਫ਼ਤ ਸਰਕਾਰੀ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ।
- ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ, CDs, DVDs, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਸ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲੇ।

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਪਛਾਣ (ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ) ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ, ਜਿਵੇਂ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਕੇਬਲ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰ `ਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ

ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/opl 'ਤੇ ਵਿਰਸੇ, ਖੇਡਾਂ, ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਸੱਨਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿਹਕਮੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਚਾਰਟਰ ਹੇਠ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਇੱਕ ਧਰਮ-ਨਿਰਪੱਖ ਸਮਾਜ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਕਈ ਲੋਕ ਚਰਚ, ਯਹੂਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਭਾ, ਮਸਜਿਦਾਂ, ਗੁਰਦੁਵਾਰਿਆਂ/ਮੰਦਿਰਾਂ, ਆਸਥਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਆਪਣੀ ਆਸਥਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- settlement.org ਜਾਂ findlink.at/worship 'ਤੇ ਜਾਓ।
- yellowpages.ca 'ਤੇ ਯੈਲੋਪੇਜਜ਼ ਵੇਖੋ
- ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰਿੰਗ

ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ, ਕੰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਵਾਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/MCI-Active 'ਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ,
- volunteer.ca 'ਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਨੇਡਾ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ovcn.ca 'ਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੈਟਵਰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਬਿਨਾ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਾਲੇ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਅਹੁਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ charityvillage.com ਜਾਂ findlink.at/volunteer 'ਤੇ ਜਾਓ।

Funded by / Financé par

Immigration, Refugees and Citizenship Canada | Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Ontario

ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਵਿਆਹ

ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ਖ਼ਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਆਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਮਲਿੰਗੀ-ਵਿਆਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾ ਵਿਆਹਿਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ (ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ) ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤਲਾਕ

ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤਲਾਕ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਅਦਾਲਤ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ,

ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਸੀ, ਸਾਲਸੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਜਾਂ ਵਕੀਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਏ ਬਿਨਾ ਤਲਾਕ ਸੈਟਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ, ਜੋ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਸੰਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਸਟਡੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ

ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹੀ ਜਿਨਸੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਜ਼ਾਯਾਫ਼ਤਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਲਈ ਕਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਕੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 1-866-863-0511 'ਤੇ ਅਸਾਲਟਿਡ ਵੁਮੈਨ'ਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ awhl.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ 154 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਬਾਲ-ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ-ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ (ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਛੂਹਣਾ) ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੀ ਪਨਾਹ, ਭੋਜਨ, ਕਪੜੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ, ਢੁਕਵਾ ਅਰਾਮ, ਨੈਤਿਕ ਸੇਧ, ਕਸਰਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੌਗਿਰਦਾ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿਣ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

justice.gc.ca ਜਾਂ findlink.at/protechild 'ਤੇ ਬਾਲ-ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ attorneygeneral.jus.gov.on.ca ਜਾਂ findlink.at/on-famlaw 'ਤੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੇ ਮਹਿਕਮੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਹੇਠ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ onefamilylaw.ca 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ women.gov.on.ca ਜਾਂ findlink.at/serviwomen 'ਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ (Ontario Women's Directorate) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੀੜਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ attorneygeneral.jus.gov.on.ca ਜਾਂ findlink.at/ovs 'ਤੇ ਜਾਓ।