Orientation to Ontario

1-855-626-0002
https://settlement.org/o2o

ਸੀਨੀਅਰ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਬਾਈ ਮਹਿਕਮੇ ਨੇ 16 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਛਾਪੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ 1-888-910-1999 'ਤੇ ਸੀਨੀਅਰਸ ਇੰਫ੍ਰੋਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/SeniorGuid 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਾਊਸਿੰਗ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ

ਕਈ ਸੀਨੀਅਰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਣ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/homeadapt 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਾਲਗ਼ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ

ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਰਿਟਾਇਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਹਨ। ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਊਨ ਹਾਊਸ, ਕੌਂਡੋਮੀਨੀਅਮਸ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਘਰ।

ਵਸਨੀਕ ਪੂਰੀ ਲਾਗਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮ

ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਸ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹਨ, ਜੋ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮਸ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾੱਰਿਟੀ (RHRA) ਵਲੋਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਸਨੀਕ ਪੂਰੀ ਲਾਗਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਏਰੀਆ ਰਾਹੀਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ rhra.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/senior 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ ਅਤੇ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਲੋਂ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ; ਨਿਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਰਗੀ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ; ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਤ ਹੋਮ-ਕੀਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਿੱਥੀ ਹੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ਼ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਸ, ਉਹਨਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ ਅਤੇ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਲੋਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹਨ। ਵਸਨੀਕ ਸਿਰਫ਼ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਨਰਸਿੰਗ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/longcare 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਏਕੀਕਰਣ ਨੈਟਵਰਕ (LHIN) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ccac-ont.ca ਜਾਂ healthcareathome.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

Funded by / Financé par

Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Ontario

ਲਾਭ

ਬੁਢੇਪਾ ਸੁਰੱਖਿਆ (OAS) ਪੈਨਸ਼ਨ

OAS ਇੱਕ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। OAS ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਦਾ ਪੂਰਕ (GIS)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ OAS ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ GIS ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਰਵਿਸ ਕਨੇਡਾ 'ਤੇ OAS ਅਤੇ GIS ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

servicecanada.gc.ca ਜਾਂ findlink.at/SsFXrD 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-277-9914 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਕਨੇਡਾ ਰਾਹੀਂ OAS ਅਤੇ GIS ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਭ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ।

ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ (GAINS)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ OAS ਅਤੇ GIS ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਸੂਬੇ ਵਲੋਂ ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੂਬਾਈ ਆਮਦਨ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ontario.ca 'ਤੇ ਫ਼ਾਇਨਾਂਸ ਮਹਿਕਮੇ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-866-668-8297 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨਪਲਾਨ (CPP)

CPP ਰਿਟਾਇਰਡ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿਚਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ CPP ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਲਾਭ ਦੀ ਰਕਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ servicecanada.gc.ca ਜਾਂ findlink.at/CPP 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕਨੇਡਾ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਹਿਮ ਟਿੱਪਣੀ

ਮਾਲੀ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਮੁਜਰਮ ਅਕਸਰ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਐਂਟੀ-ਫ੍ਰਾਡ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ, ਜਾਣੋ: antifraudcentre.ca

ਓਂਟਾਰੀਓ ਡ੍ਰਗ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਪਰਚੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ontario.ca ਜਾਂ findlink.at/ODB 'ਤੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਓ ਜਾਂ 1-866-532-3161 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੀਨੀਅਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਲੀ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- **ਸੀਨੀਅਰ ਸੇਫ਼ਟੀ ਲਾਈਨ (Senior Safety Line) 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫ਼ਰਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 1-866-299-1011 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ਅਹਿਮ ਸ੍ਰੋਤ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਡ ਹੇਠ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਢੁਕਵਾਂ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਮੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ: ohrc.on.ca

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਨਿਜੀ ਆਮਦਨ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।