ஒன்ராறியோவில் உள்ள முதியோருக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டி

ontario.ca/seniors

Ontario

Ontario

Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario

முதல்வரிடமிருந்து தனிப்பட்ட வாழ்த்துச் செய்தி

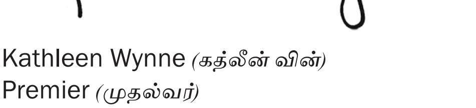
ஒன்ராறியோவில் உள்ள முதியோருக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டி என்ற பெயரில் பெறுமதிமிக்க தகவல் மூலவளமாக உள்ள வெளியீட்டின் இப்புதிய பதிப்பினைப் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒன்ராறியோ அரசின் சார்பாக நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதில் நான் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

வயதில் கூடிக்கொண்டு வருகின்ற மக்கள் தொகையை நோக்கி நகரும் ஒரு பாரிய மனித சனத்தொகைப் பகுதியினரை ஒன்ராறியோ மாகாணத்தில் மட்டுமல்ல உலகம் முழுவதிலும் காணக்கூடிய ஒரு காலகட்டத்தில் நாம் இருப்பதை, பாரம்பரிய ஊடகங்களும் இணையமும் எமக்கு உணர்த்தியுள்ளன. எங்களுடைய மாகாணத்தின் விடயத்தில் 65 வயதினை அடைகிறவர்கள் மற்றும் அதனிலும் கூடிய வயதுடைய மக்களின் தொகை 2036 ஆம் ஆண்டளவில் இருமடங்கைவிட அதிகமாகி விடும் என்று எதிர்வு கூறப்பட்டு உள்ளது. இவ்வாறான நகர்வு சமூகத்திற்குச் சவால்களைக் கொண்டு வருகின்ற அதேசமயம் உலகம் என்றுமே கண்டிராத முறையில் மிகவுயர்ந்த ஆக்கசக்தியும் செயலூக்கமும் கொண்ட ஒரு சந்ததியாகுவதற்கு வயதில் கூடிய வயதுவந்தோர் தயார்நிலையிலுள்ள காரணத்தால், புதிய வாய்ப்புகளும் கூடவே உருவாகி உள்ளன. எமது மாகாணத்தின் மக்கள் தொகையில் பெறுமதிமிக்கவர்களாக வளர்ந்து வரும் ஒரு பகுதியாக உள்ள இம்முதியோர்களின் தேவைகளை தெளிவாகவும் விபரமாகவும் வரையப்பட்ட ஒரு திட்டத்தின் வழிகாட்டலுடன் பூர்த்தி செய்வதற்குத் தயாராக ஒன்ராறியோ அரசு இருக்கிறது என்பதை உங்களிடம் கூறிக் கொள்வதில் நான் சந்தோஷம் அடைகிறேன்.

இத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக ஒன்ராறியோவில் வாழும் வயதில் கூடிய வயதுவந்தோருக்கென மாகாண அரசு மற்றும் மத்திய சமஷ்டி அரசு ஆகியனவும் சேவை வழங்குவோரும் முன்னளிக்கும் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளை, முதியோர் அணுகிப் பெறுவதை உறுதி செய்ய வேண்டியதன் அவசியத்தை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம். *ஒன்ராறியோவில் உள்ள முதியோருக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டி* என்ற வெளியீட்டின் இப்புதிய பதிப்பு இந்த விடயத்தில்தான் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. எமது மாகாணத்தில் வயதில் கூடியவர்களாக மாறிவரும் மக்கள் தொகையினருக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விடயங்களாக உள்ளவை பற்றிய ஓர் அதிகாரபூர்வ தகவல் மூலவளமாக அமைந்துள்ள இப்புதுப்பித்த வழிகாட்டி, பல விடயங்கள்பற்றி நடைமுறையில் சாத்தியமான, ஒரே இடத்தில் காணக்கூடிய, அறிவுரையை வழங்குகிறது. செயலூக்கத்துடன் வாழுதல், பராமரிப்பு வழங்குதல், நிதிவிடயங்கள், ஆரோக்கியம் மற்றும் நலமுடனிருத்தல், இருப்பிட வசதி, நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள், பாதுகாப்பு மற்றும் போக்குவரத்து விடயம் போன்றவை சம்பந்தமாக இந்த அறிவுரை அமைந்துள்ளது.

சமூகத்தில் எமக்குள்ள சேவைப் பங்காளிகளுடன் சேர்ந்து, வயதில் கூடிய வயதுவந்தவர்களின் ஆலோசனையையும் பெற்றுக் கொண்டு நாம் செயல்படுவதன் மூலம், வட அமெரிக்காவில் வயதில் முதியவர்களாக மாறுவதற்கு மிகச் சிறந்த இடமாக ஒன்ராறியோ தொடர்ந்து நிலைத்திருப்பதை உறுதிசெய்ய முடியும் என்று திடமாக நான் நம்புகிறேன்.

இந்த வழிகாட்டி நூலின் தகவல் நிறைந்த பக்கங்களை நாடும் ஒவ்வொருவருக்கும் எனது நல்வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகட்டும்.



Kathleen Wynne *(கத்லீன் வின்)*
Premier *(முதல்வர்)*

Ontario

Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées

அமைச்சரிடமிருந்து தனிப்பட்ட வாழ்த்துச் செய்தி

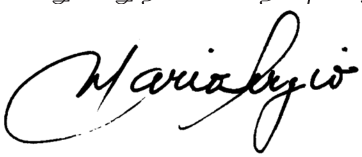
அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

ஒன்ராறியோ மக்கள் முன்பு எப்பொழுதும் இல்லாதவாறு இப்பொழுது நீண்டகாலம், அதிகரித்த ஆரோக்கியத்துடன் வாழுகின்றனர். எதிர்வரும் இருபது ஆண்டு காலத்தில் 65 வயதினை அடைவோர் மற்றும் அதனிலும் கூடிய வயதுடையோரின் விகிதாசார எண்ணிக்கை ஒன்ராறியோவில் இன்றிலும் ஏறத்தாழ இரண்டு மடங்காக உயரப்போகிறது. மக்கள் தொகையில் விகிதாசார ரீதியில் ஏற்படப்போகும் இந்த மாறுதலின் விளைவாகப் பாரிய சவால்கள் தோன்றி, ஆரோக்கிய பராமரிப்புத் திட்டம், சமூக சேவைகள், வீட்டுவசதி மற்றும் வரிவிதிப்பு போன்ற விடயங்களில் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகள் ஏற்படும். இந்த மாற்றத்துடன் சேர்ந்து புதிதாக வாய்ப்பும் கூடவே வந்து சேரவுள்ளது. வயதில் கூடிய வயது வந்தவர்களின் இப்புதிய சந்ததியினர், உலகம் இதுவரை ஒருபோதும் கண்டிராத விதத்தில் மிகக் கூடிய ஆக்க சக்தி மற்றும் செயலூக்கமும் கொண்டவர்களாக விளங்கும் வாய்ப்பினைப் பெற்று இருக்கின்றனர்.

வயதில் கூடிய வயது வந்தவர்கள் எங்கள் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களாகவும் நண்பர்களாகவும் அயலவர்களாகவும் இருந்து வருகிறார்கள். அவர்கள் என்று கூறுகையில் அது எங்களையே குறிப்பிடுகிறது. முதியோரின் அதிகரித்து வரும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் விடயத்தில் எங்கள் எல்லோருக்கும் ஒரு பங்கு இருக்கிறது. ஒரு சமூகத்தின் வதிவாளர்கள், நிறுவனங்கள், அரசாங்கங்கள், வர்த்தகத் துறையினர், பரந்த முறையில் சேவைபுரியும் இலாபநோக்கற்ற சேவைத் துறையினர் ஆகிய நாங்கள் எல்லோருமே ஒன்றிணைந்து, முதியோர் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினர் ஆரோக்கியமாக, பாதுகாப்பாக, சுயாதீனமாக மற்றும் செயலூக்கத்துடன் தொடர்ந்து வாழ்வதற்குத் தேவையாக உள்ள திட்டங்களையும் சேவைகளையும் வழங்க முடியும்.

இவ்விடயத்தில் தலைமைத்துவம் வகிக்கவேண்டிய ஒரு கடமை ஒன்ராறியோ அரசுக்கு உண்டு. முதியவர்களின் அதிகரித்து வரும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கென்று அந்த அரசிடம் தெளிவான விபரமான திட்டம் ஒன்று இருக்கிறது. மாகாண அரசு மற்றும் மத்திய சமஷ்டி அரசு ஆகியனவும் சேவை வழங்குவோரும் முன்னளிக்கும் திட்டங்களையும் சேவைகளையும், முதியோரும் அவர்களுடைய குடும்பத்தினரும் கண்டறிந்து அணுகிப்பெறும் முயற்சியினை இலகுவாக்குவதும் இத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக அமைந்துள்ளது. இங்குள்ள மக்களில் ஒவ்வொருவரின் எதிர்காலமும் நட்புடன் கூடியதாக, பாதுகாப்பும் ஆதரவும் கொண்டதாக இருப்பதை நாம் உறுதிப்படுத்த விரும்புகிறோம். அவ்வாறான ஓர் எதிர்காலத்தைச் சென்றடைய ஒன்ராறியோ மக்களுக்கு ஊக்கமளித்து உதவுதற்குக் கிடைக்கின்ற இன்னுமொரு தகவல் மூலவளமாக *ஒன்ராறியோவில் உள்ள முதியோருக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டி* என்ற இவ்வெளியீடு அமைந்துள்ளது.

இவ்வழிகாட்டி நூலில் மேற்கோள் காட்டப்பட்டு உள்ள நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் சேவைகளையும் அணுகிப் பெறுவது, உங்களுக்கு சிறப்பான முறையிலும் இலகுவான விதத்திலும் உதவிகரமாக அமையும் என்பது எனது நம்பிக்கை. தயவுசெய்து என் நல்வாழ்த்துக்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



Mario Sergio *(மரியோ சேர்ஜியோ)*
Minister Responsible for Seniors *(முதியோருக்குப் பொறுப்பான அமைச்சர்)*

ஒன்ராறியோவில் உள்ள

முதியோருக்கான

நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு

ஒரு வழிகாட்டி

Seniors' INFOline *சீனியர்ஸ் இன்ஃபொலைன்*

1-888-910-1999 — TTY: 1-800-387-5559

ஒன்ராறியோவில் உள்ள முதியோருக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டி என்பது ஒன்ராறியோ முதியோருக்குக் கிடைக்கும் நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் சேவைகள் பற்றிய தகவலுக்கான உங்கள் மூலவளமாகும். இது ஒன்ராறியோ முதியோர் செயலகத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டு சேவைஒன்ராறியோ வெளியீடுகள் பகுதியினால் விநியோகிக்கப்படுகின்றது.

மேலதிக பிரதிகளைப் பெறுவதற்கு சேவைஒன்ராறியோ வெளியீடுகள் 1-800-668-9938 *இலக்கத்தை அழைக்கலாம் அல்லது* www.publications.serviceontario.ca *இணையத்தளம் செல்லலாம்.*

இந்த வெளியீட்டினை முன்னேற்றுவது எப்படி என்பது பற்றி ஆலோசனைகள் எவையேனும் உங்களிடம் இருப்பின், தயவுசெய்து இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள தபால்செலவு செலுத்தப்பட்ட அலுவலக பதிலளிப்பு அட்டையைப் பூர்த்தி செய்து தபால் பெட்டி ஒன்றில் இடவும்.

இத்தகவல்கள் ஜனவரி 2013 *காலப்பகுதியில் நடைமுறையிலுள்ளதாகும்.*

Également disponible en français sous le titre Guide des programmes et services pour les personnes âgées de l'Ontario.

© Queen's Printer for Ontario, 2013
ISBN 978-1-4606-1676-5 (Print)
ISBN 978-1-4606-1650-5 (PDF)
4M/13

Ontario

பொருளடக்கம்

1

செயலூக்கத்துடன் வாழுதல் 1
- சமூக செயல்பாடுகள் 1
- விளையாட்டும் பொழுதுபோக்கும் 2
- பயணம் 3
- வேலைவாய்ப்பு 5
- வாழ்நாள் பூராவும் கற்றல் 7
- தன்னார்வத் தொண்டாற்றல் 8
- முதியோர்களின் பங்களிப்புகளை அங்கீகரித்தல் 9
- புதியவரவாளர்களுக்கான சேவைகள் 11
- ஆதிகுடிவாசி முதியோருக்கானது 12
- ஓரின பாலுறவுச் சார்பு கொண்ட பெண், ஆண், இருபாலுறவுச் சார்பு மற்றும் பால்கடந்த உறவுசார் (லெஸ்பியன், கே, பைசெக்சுவல் மற்றும் ட்றான்ஸ்ஜென்டர்ட்) முதியோருக்கானது 13
- உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கானது 13

2

பராமரிப்பு வழங்கல் 15
- பராமரிப்பு வழங்குவோருக்கான வரிப்பண வரவுகள் 15
- வேலைவாய்ப்பு நலன்கள் 16

3

பொருளாதார விடயங்கள் 18
- வரிகள் 18
- ஒய்வூதியமும் ஏனைய நலன்களும் 20
- பொருளாதாரத் திட்டமிடல் 23
- பொருளாதார உதவி 24
- உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கானது 25

4

ஆரோக்கியமும் நலமும் 27
- பொதுவான தகவல் 27
- பொதுசன ஆரோக்கியம் 28
- ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய காப்புறுதித் திட்டம் (ஓஹிப்) 31
- ஒன்ராறியோ மருந்துகள் நலத் (ஓடிபி) திட்டம் 34
- பற்கள் சார்ந்த பராமரிப்பு 36
- உதவிச் சாதனங்கள் திட்டம் 36
- அம்ப்யூலன்ஸ் வாகன சேவைகள் 37
- ஒன்ராயோவின் பிராந்திய முதியோருக்கான திட்டங்கள் (ஆர்ஜிபிகள்) 37
- மனநலமும் தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலும் 38
- விழுகையைத் தடுத்தல் 40
- சத்துணவு 41
- மெடிக்கலர்ட் ஸேஃப்லி ஹோம் 42
- உங்கள் வழியைக் கண்டறிந்து கொள்ளல் 42
- சமூக ஆதரவு சேவைகள் 43
- ஆதிகுடிவாசி முதியோருக்கானது 46
- லெஸ்பியன், கே, பைசெக்சுவல் மற்றும் ட்றான்ஸ்ஜென்டர்ட் முதியோருக்கானது 47

உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கானது 47

5 இருப்பிடவசதி 48
இல்லவசதித் திருத்தங்கள் 48
நிதியுதவித் திட்டங்கள் 48
வீட்டுவசதி விருப்பத் தெரிவுகள் 50
குறைந்த வருமானம் கொண்ட முதியோருக்கான வீட்டுவசதித் தெரிவுகள் 52
அவசரகால வாடகை உதவி 53
வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் உறவுகள் 54
ஆதிகுடிவாசி முதியோருக்கானது 54

6 நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் 56
பொதுவான தகவல் 56

7 பாதுகாப்பு மற்றும் காவல்நிலை 61
பாவனையாளர் தகவல் மற்றும் காப்பாற்றல் 61
அவசரகால சேவைகள் மற்றும் பொதுசன பாதுகாப்பு 65
சட்ட விடயங்கள் 67
வாழ்வின் முடிவு 72

8 போக்குவரத்து 79
வாகனம் செலுத்துதல் 79
வாகனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலான மாற்றுமுறைகள் 81
வாகனங்களை வாங்குதல் அல்லது விற்றல் 82
பொதுசன போக்குவரத்து 82
உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கானது 83

9 முக்கிய தொடர்புகள் 84

10 ஒன்ராறியோ அரசு அடையாளப் பத்திரம் 87
உங்கள் முகவரியை மாற்றுவதற்கு 88

11 குறிகாட்டி 89

1 செயலூக்கத்துடன் வாழுதல் – ACTIVE LIVING – அக்ரிவ் லிவிங்

சமூக செயல்பாடுகள் - Community Activities – கொம்யூனிற்றி அக்ரிவிற்றீஸ்

உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள கலாச்சார, பொழுதுபோக்கு மற்றும் சமூக செயல்பாடுகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளப் பல வழிகள் உள்ளன.

உங்கள் உள்ளூரில் உள்ள பின்வரும் நிலையங்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் இதனை ஆரம்பிக்கலாம்:

- சமூக மற்றும் முதியோர் மன்றங்கள்
- சேவைக் கழகங்கள் (வைஎம்சிஏ, றோரறிக் கிளப் அல்லது றோயல் கனேடியன் லீஜன் போன்றவை)
- கலாச்சார நிலையங்கள்
- வழிபாட்டு நிலையங்கள்
- பூங்காக்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு திணைக்களம்

2-1-1 தொலைபேசி ஏற்பாடு
www.211ontario.ca

பொதுசன நூலகங்கள் - (Public Libraries) – பப்ளிக் லைப்றரீஸ்

ஒன்ராறியோவின் பரவலான பொதுசன மற்றும் ஆதிகுடிவாசியின நூலக சேவைகள் முதியோர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் வரவேற்கும் தன்மையும் அணுகி உதவி பெறக்கூடிய சூழலில் பல சேவைகளை வழங்குகின்றன. புத்தகங்கள் மற்றும் வேறு பொருட்களை இரவல் வழங்குவதுடன் இணையவசதி பெறுதல் மற்றும் பயிற்சி, உசாத்துணைப் பொருட்கள் மற்றும் பட்டறைகளையும் நூலகங்கள் வழங்குகின்றன.

ஒன்ராறியோ நூலக சேவைகள்-வடக்கு (Ontario Library Services– North) – ஒன்ராறியோ லைப்றறி சேர்விஸஸ் – நோர்த்
1-800-461-6348
www.olsn.ca

தெற்கு ஒன்ராறியோ நூலக சேவை (Southern Ontario Library Service) – சதர்ன் ஒன்ராறியோ லைப்றறி சேர்விஸ்
1-800-387-5765
www.sols.org

வயதில் கூடிய வயதுவந்தோர் நிலையங்கள் (Older Adult Centres) – ஓல்டர் அடல்ற்ஸ் சென்ரர்ஸ்

வயதில் கூடிய வயதுவந்தோர் நிலையங்கள் (சிலவேளைகளில் இவை முதியோர் நிலையங்கள் அல்லது வயதுமுதிர்ந்தோர் நிலையங்கள் எனவும் அழைக்கப்படும்) உள்ளூர் முதியோர்கள் சுறுசுறுப்பாக

இருக்கவும் தமது சமூகத்தில் மேலும் ஈடுபாடுடையவர்களாக மாறவும் புதிய நண்பர்களைச் சந்திக்கவும் உதவுகின்றன. இந்நிலையங்கள் தனித்துவம் வாய்ந்த சமூக செயல்பாடுகள், கற்றல் மற்றும் கல்வி சார்ந்த வாய்ப்புகள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை வழங்குகின்றன.

ஒன்ராறியோவின் வயதில் கூடிய வயதுவந்தோர் நிலையச் சங்க அமைப்பு - Older Adult Centres' Association of Ontario – ஓல்டர் அடல்ற் சென்ரர்ஸ் அசோசியேஷன் ஒஃப் ஒன்ராறியோ
1-866-835-7693
www.oacao.org

ஒரு வயது முதிர்ந்தோர் நிலையத்தைக் கண்டறிய தயவுசெய்து உங்கள் மாநகராட்சி அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது 2-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

விளையாட்டு மற்றும் பொழுதுபோக்கு (Sport and Recreation) – ஸ்போர்ற் அன்ட் ரெக்கிறியேஷன்

உடல்ரீதியாகச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில் முன்னேற்றமான திடகாத்திரம், வலிமை மற்றும் நலமாயிருத்தல் உட்பட பல ஆரோக்கிய நலன்கள் உள்ளன. ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி என்பது ஆரோக்கியமான முறையில் வயதுமுதிர்தல் என்பதன் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். உங்கள் உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகளை அதிகரிப்பது, நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணிக்கொள்வது மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தை முன்னேற்றிக் கொள்வது பற்றிய ஆலோசனைக் குறிப்புகளுக்கு பின்வரும் இணையத்தள தலைப்புகளைப் பார்வையிடுங்கள்:

வயது முதிர்ந்தோருக்கான உடல் செயற்பாட்டு ஆலோசனைக் குறிப்புகள் – (Physical Activity Tips for Older Adults) – ஃபிசிகல் அக்றிவிற்றி ரிப்ஸ் ஃபோர் ஓல்டர் அடல்ற்ஸ்
www.publichealth.gc.ca/paguide

கனேடிய உடல் செயற்பாட்டு வழிகாட்டல்கள் – Canadian Physical Activity Guidelines – கனேடியன் ஃபிசிகல் அக்றிவிற்றி கைட்லைன்ஸ்
www.csep.ca/guidelines

ஒன்ராறியோ முதியோர் விளையாட்டுகள் (Ontario Senior Games) – ஒன்ராறியோ சீனியர் கேம்ஸ்

ஒன்ராறியோ 55+ கோடை விளையாட்டுகள் மற்றும் ஒன்ராறியோ 55+ பனிக்கால விளையாட்டுகள் என அழைக்கப்படுவதுடன் வயது முதிர்ந்தோருக்கான பல நிகழ்வு மாகாணப் போட்டிகளை உள்ளடக்கியதாக, ஒன்ராறியோ முதியோர் விளையாட்டுகள் அமைந்துள்ளன. இருவருடங்களுக்கு ஒருமுறை ஒன்றுவிட்ட வருடங்களில் நடத்தப்படும் இந்த விளையாட்டுகள் 55 வயது மற்றும் அதற்கும் அதிகமான வயதினர் ஆரோக்கியமானதும் சுறுசுறுப்பானதுமான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டாடும் ஒரு சூழலில் தொடர்பாடிக்கொள்ள இடமளிக்கின்றது.

ஒன்ராறியோ முதியோர் விளையாட்டுகள் சங்கம் (Ontario Seniors Games Association) – ஒன்ராறியோ சீனியர்ஸ் கேம்ஸ் அசோஷியேஷன்
1-800-320-6423
www.ontarioseniorgames.ca

ஒன்ராறியோ பூங்காக்கள் (Ontario Parks) – ஒன்ராறியோ பார்க்ஸ்

ஒன்ராறியோ மாகாண பூங்காக்கள் நிறுவனம் 65 வயதிற்கும் அதிகமான வயதினரான முதியோருக்கும் உடலாற்றல் குறைபாடு உள்ளோருக்கும் கொட்டகையில் வெளியே தங்குதல் மற்றும் பகல்நேர பாவனைக்கான கட்டணத்தை குறைந்த தொகையில் அளிக்கின்றது. பல ஒன்ராறியோ பூங்காக்கள்

குளியலறைகள், கழிப்பிட வசதிகள், வெளியே தங்குமிட வசதிகள் மற்றும் வருகை தருவோர் நிலையங்கள் உட்பட தடையற்ற வசதிகளை வழங்குகின்றன. OntarioParks.com என்ற இணையத்தளத்தில் The Park Locator என்னும் தலைப்பின் கீழ் வருகை தருவோர் தடையற்ற வசதிகள் கொண்ட பூங்காக்களைத் தேடிக்கொள்ள இடமளிக்கின்றது. வெளியே கொட்டகையில் தங்கும் இடங்கள் பல பொழுதுபோக்கு வாகனங்கள் தரிப்பதற்கான வசதிகளைக் கொண்டதாக உள்ளதுடன் மின்சார தொடுப்பு வசதி மற்றும் துணைப் பெட்டிகளை நிறுத்தும் நிலைய வசதிகளையும் வழங்கக்கூடும்.

1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)
TTY: 1-866-686-6072
www.ontarioparks.com

மீன்பிடித்தலும் வேட்டையாடுதலும் (Fishing and Hunting) – ஃபிஷிங் அன்ட் ஹன்ரிங்

நீங்கள் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவோ அல்லது உடலாற்றல் குறைபாடு உள்ள ஒரு கனேடிய வதிவாளராகவோ இருப்பின் ஒன்ராறியோவில் மீன்பிடிப்பதற்கு ஒரு வெளியிட அட்டை (Outdoors Card) அல்லது மீன்பிடிக்கும் அனுமதிப் பத்திரத்தைப் பெற வேண்டியதில்லை. இருப்பினும், பிடி மற்றும் வைத்திருக்கக் கூடிய அளவுகட்டுப்பாடுகள் உட்பட எல்லா விதிமுறை எல்லைகளையும் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும். நீங்கள் ஒன்ராறியோவில் வேட்டையாட விரும்பினால், நீங்கள் ஒரு வெளியிட அட்டை கொண்டிருக்க வேண்டும். அத்துடன் நீங்கள் வேட்டையாட இருக்கும் விலங்கின வகை அல்லது வகைகளின் குழுவிற்கு செல்லுபடியாகும் ஒரு அனுமதிப்பத்திரத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். இந்தப் பத்திரத்தையும் செல்லுபடியாகும் பட்டையங்களையும் (validation tags) வேட்டையாடச் செல்லும் போது நீங்கள் உங்களுடன் வைத்திருக்க வேண்டும். அத்துடன் வன பாதுகாப்பு அதிகாரி அதனைக் காட்டும்படி கேட்டால் அதனைக் காண்பிக்கவும் வேண்டும்.

இயற்கைவள அமைச்சு (Ministry of Natural Resources) – மினிஸ்ரி ஓஃப் நசுரல் றிசோர்ஸஸ்
வெளியிட அட்டை நிலையம் (Outdoors Card Centre) – அவுட் டோர்ஸ் கார்ட் சென்ரர்
1-800-387-7011
www.ontario.ca/outdoorscard

Travel *பயணம்*

ஒன்ராறியோவில் பயணித்தல் – (Travelling in Ontario) – ட்றவலிங் இன் ஒன்ராறியோ

ஒன்ராறியோ பயணிகளைக் கவரும் பல நிலையங்கள் முதியோருக்கு கட்டணக்குறைப்புகளை வழங்குகின்ற வேளையில் சில நிலையங்கள் முதியோர்களை மனதில் கொண்ட பல நிகழ்ச்சிகளையும் வழங்குகின்றன. ஒன்ராறியோவின் மனம் கவரும் இடங்கள் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளவும் உங்கள் விருப்பத்தின் அடிப்படையில் ஒரு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தினை உருவாக்கிக் கொள்ளவும் ஒன்ராறியோ பயண தகவல் நிலையம் (Ontario Travel Information Centre) ஒன்றுக்குச் செல்லுங்கள்.

ஒன்ராறியோ பயணம் (Ontario Travel) – ஒன்ராறியோ ட்றவல்
1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)
www.ontariotravel.net

ஒன்ராறியோவிற்கு அல்லது கனடாவிற்கு வெளியே பயணித்தல் (Travelling Outside Ontario or Canada) – ட்றவலிங் அவுட்சைட் ஒன்ராறியோ ஓர் கனடா

நீங்கள் தற்காலிகமாக ஒன்ராறியோவிற்கு அல்லது கனடாவிற்கு வெளியே சென்றால், ஓஹிப் திட்டம் உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புச் செலவு முழுவதையுமோ அல்லது ஒரு பகுதியையோ காக்கக்கூடும்.

நீங்கள் ஒன்ராறியோவுக்கு வெளியே ஆனால் கனடாவுக்கு உள்ளே பயணம் செய்து ஆரோக்கிய சேவைகளுக்கு கட்டணம் செலுத்தி இருப்பின், மீளளிப்புப் பெற, விபரங்கள் அடங்கிய கட்டணத் துண்டு மற்றும் ரசீதுகளின் மூலப்பிரதிகளை ஒரு வருடத்திற்குள் உள்ளூர் ஓஹிப் திட்ட அலுவலகத்தில் சமர்ப்பிக்கவும்.

நீங்கள் கனடாவிற்கு வெளியே பயணிப்பீர்களாயின், ஓஹிப் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை திடீரென ஏற்பட்ட, எதிர்பாராத நிலைமை, சுகயீனம், நோய் அல்லது காயம் ஏற்பட்டு உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும் பட்சத்தில் அவசர நிலை வைத்தியசாலை மற்றும் வைத்தியருக்கான சேவைகள் கட்டணமாக வழங்கும். நீங்கள் ஒன்ராறியோ மற்றும் கனடாவிற்கு வெளியே செல்லும் எல்லா பயணங்களின் போதும் ஓஹிப் வழங்காத மருத்துவ செலவினங்களுக்கும் நீங்கள் தனியார் ஆரோக்கிய காப்புறுதியை பணம்செலுத்தி வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் ஒன்ராறியோ மருந்து நல திட்டத்தில் (Ontario Drug Benefit Program) சேர்ந்தவராக இருப்பின் 100 நாட்கள் வரை தேவையான மருந்துகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியலாம். மேலும் நீடித்த காலத்திற்கு ஒன்ராறியோவிற்கு வெளியே நீங்கள் இருக்கவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டு இன்னுமொரு 100 நாட்களுக்குத் தேவையான மருந்துகளை நீங்கள் பெறவேண்டி இருந்தால், நீங்கள் ஒன்ராறியோவிலிருந்து நீங்கி இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் (உங்களால் எழுதப்பட்ட) ஒரு கடிதத்தை உங்கள் மருந்தாளருக்கு வழங்குங்கள் அல்லது 100-200 நாட்கள் வரையில் ஒன்ராறியோ விட்டு நீங்கி இருக்க உள்ளதைக் காட்டும் நீங்கள் பெற்றிருக்கும் பயண மருத்துவ காப்புறுதிக் கடிதத்தின் ஒரு பிரதியைக் கொடுங்கள். உங்கள் வைத்தியரது மருந்துச் சீட்டு இந்த மேலதிக 100 நாட்களுக்கான மருந்தினைப் பெறுவதற்கான அனுமதியைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு அமைச்சு (Ministry of Health and Long-Term Care) – மினிஸ்ரி ஒஃப் ஹெல்த் அன்ட் லோங் ரேர்ம் கெயர்
சேவை ஆதரவு தொடர்பு நிலையம் – (Service Support Contact Centre) – சேர்விஸ் ஸப்போர்ற் கொன்ராக்ற் சென்ரர்
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ruq

ஓஹிப் பற்றி அல்லது ஒன்ராறியோ மருந்து நலதிட்டம் (Ontario Drug Benefit Program) பற்றி மேலதிகமாக அறிந்து கொள்ள இந்த வழிகாட்டியின் ஆரோக்கியமும் நலமும் பகுதியை தயவுசெய்து பார்க்கவும்.

பிறநாட்டில் ஓய்வுபெறுதல் (Retirement Abroad)- றிரையர்மன்ற் எப்றோட்

சமஷ்டி அரசின் வெளிநாட்டு அலுவல்கள் மற்றும் சர்வதேச வர்த்தக திணைக்களத்தின் 'பிறநாட்டில் ஓய்வுபெறுதல்: சூரியஅஸ்தமனங்களைக் காணல்' (Retirement Abroad: Seeing the Sunsets- றிரையர்மன்ற் எப்றோட்: சீயிங் த சன்செட்ஸ்) என்ற வெளியீடு, காலநிலை சார்ந்த அல்லது நிரந்தர அடிப்படையில் பிறநாட்டில் ஓய்வு பெற விரும்புபவர்களுக்கு தகவலையும் ஆலோசனைக் குறிப்புகளையும் வழங்குகின்றது.

விசாரணைகள் சேவை – வெளிநாட்டு அலுவல்கள் கனடா
Enquiries Service – (Foreign Affairs Canada) – என்கொயறீஸ் சேர்விஸ் (ஃபொறின் அஃபயர்ஸ் கனடா)
1-800-267-8376
www.travel.gc.ca/travelling/publications/retirement-abroad

கனேடிய பனிப்பறவை நிறுவனம் (Canadian Snowbird Association)-கனேடியன் ஸ்நோபேர்ட் அசோஸியேஷன்

கனேடிய பனிப்பறவை நிறுவனம் என்பது எல்லா கனேடிய பயணிகளினதும் உரிமைகள் மற்றும் சலுகைகளை பாதுகாக்கவும் முன்னேற்றவும் தன்னை அர்ப்பணித்துள்ள ஒரு உத்தியோகபூர்வ நிறுவனமாகும்.

1-800-265-3200
www.snowbirds.org

வேலைவாய்ப்பு (Employment) – எம்ப்ளோய்மன்ற்

2006ம் ஆண்டில் கட்டாய ஓய்வுபெறுதலை நிறுத்தும் சட்டம் அமுலுக்கு வந்தது. இச்சட்டம் 65 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினருக்கு எப்போது ஓய்வுபெறுவது அல்லது ஓய்வுபெற வேண்டுமா என்பது பற்றிய மேலதிக நியாயம் கொண்டதும் தன்விருப்ப தெரிவுக்குரியதாகவும் தாமே முடிவெடுக்கும் வசதியை இப்போது வழங்கியுள்ளது.

வேலைவாய்ப்பு ஒன்ராறியோ (Employment Ontario) - எம்ப்ளோய்மென்ற் ஒன்றாரியோ

வேலைவாய்ப்பு ஒன்ராறியோ என்பது ஒன்ராறியோ வாசிகளுக்கு தமக்குத் தேவையான வேலை, பயிற்சித்திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளைப் பெறுவதை இலகுவாக்கும் ஓர் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சி வலைத் தொடர்பாகும். தகவலும் சிபாரிசு சேவைகளும் 25 மொழிகளில் வழங்கப்படுகின்றன.

எம்ப்ளொய்மென்ற் ஒன்ராறியோ தொடர்பு நிலையம் Employment Ontario Contact Centre – எம்ப்ளொய்மன்ற் ஒன்ராறியா கொன்ராக்ற் சென்ரர்
1-800-387-5656
TTY: 1-866-533-6339
www.ontario.ca/employment

- வேலைவாய்ப்பு சேவை - Employment Service – எம்ப்ளோய்மன்ற் சேர்விஸ்
  ஒன்ராறியோவாசிகள் தமக்குத் தேவையான வேலையைப் பெறவும் தக்கவைத்துக் கொள்ளவும், பயிற்சிகளுக்கு விண்ணப்பிக்கவும் ஒரு தொழில்துறையைத் திட்டமிட்டுக்கொள்ளவும் தேவையான எல்லா வேலைவாய்ப்புச் சேவைகளையும் ஒரே இடத்தில் முன்னேற்றப்பட்ட விதத்தில் பெறுவதை வேலைவாய்பு சேவை நிலையங்கள் தமது இலக்காகக் கொண்டுள்ளன
- வயது முதிர்ந்த தொழிலாளர்களைக் குறித்த முன்னெடுப்பு (Targeted Initiative for Older Workers) – ராகற்றட் இனிஷியேற்றிவ் ஃபொர் ஓல்டர் வேர்க்கர்ஸ்
  வயது முதிர்ந்த தொழிலாளர்களைக் குறித்த முன்னெடுப்பு,உள்ளூர் பொருளாதார நிலைமை மாற்றமடையும் வேளைகளில் 55 முதல் 64 வயதுடைய வேலையற்ற தொழிலாளர்களுக்கு வேலை பெறவும் அதனைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் திறனையும் அதிகரிக்கவும் இந்த முன்னெடுப்பு உதவுகின்றது. 250,000இலும் குறைந்த மக்கள் தொகை கொண்டதும், அதிகமான வேலையிலாதோர் தொகையினை கொண்ட அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட தொழில்துறையில் பெருமளவில் தங்கியிருக்கும் சமூகங்களிலும் குறிப்பாக இந்த முன்னெடுப்பு கிடைக்கின்றது. குறிப்பிட்ட சமூகங்களிலுள்ள சேவை வழங்குவோரது பட்டியல் ஒன்று www.ontario.ca/rur என்னும் இணையத்தளத்தில் காணப்படுகின்றது.
- ஒன்ராறியோ சுயதொழில் நலன் திட்டம் (Ontario Self-Employment Benefit Program) – ஒன்ராறியோ செல்ஃப் எம்ப்ளொய்மன்ற் பெனிஃபிட் ப்றோக்றாம்
  வேலையற்ற நிலைக் காப்புறுதிக்கு (Employment Insurance) தற்போது அல்லது அண்மைக்காலத்தில் தகைமை பெற்றுள்ள வேலையில்லாதோருக்கு இத்திட்டம் அவர்கள் தமது சுயதொழிலை விருத்தி

செய்து ஆரம்பிக்கும் வேளையில் வருமானத்தையும் வியாபார வாய்ப்பிற்கான ஆதரவையும் வழங்குகின்றது.

- *ஒன்ராறியோ வேலை உருவாக்கல் பங்காளித்துவங்கள்* (Ontario Job Creation Partnerships – *ஒன்ராறியோ ஜொப் க்றியேஷன் பார்ட்னர்ஷிப்ஸ்)*
 வேலையற்ற நிலைக் காப்புறுதி நலன்களுக்குத் தகைமை பெற்றுள்ளோர் அல்லது அதனைப் பெறுபவர்கள் நீண்ட கால அடிப்படையில் வேலைபெறும் வாய்ப்பினை முன்னேற்றும் விதமாக, அவர்களுக்கு வேலை அனுபவம் பெறும் வாய்ப்புகளை வழங்கும்படியாக இத்திட்டம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- *இரண்டாம்வகை தொழில்வாய்ப்பு* (Second Career) – *செகண்ட் கரியர்*
 வேலையிலிருந்து இடை நிறுத்தப்பட்ட தகைமைபெற்ற தொழிலாளர்கள், தொழில் சந்தை வாய்ப்புகளுக்கேற்ற வேலைகளில் தமக்குத் தேவையான திறன்களைப் பயிற்சி பெற உதவும் நோக்கத்தினை செகண்ட் கரியர் ஏற்பாடு கொண்டுள்ளது. கற்கை வகுப்புகள், புத்தகங்கள், போக்குவரத்து மற்றும் பயிற்சி சார்ந்த ஏனைய செலவினங்களுக்கென 28,000 *டொலர்கள் வரை இத்திட்டம் வழங்குகின்றது. இந்தத் தொகை உடலாற்றல் குறைபாடுள்ளவர்களுக்கு இன்னும் அதிகமாக இருக்கக் கூடும்.*

ஒன்ராறியோ வேலைவங்கி (Ontario Job Bank) - *ஒன்ராறியோ ஜொப் பாங்க்*

ஒன்ராறியோ வேலைவங்கி என்பது எல்லா கனேடியர்களுக்கும் கிடைக்கும் தேசிய தொழில் அறிவித்தல்கள் கொண்ட இணையம் சார்ந்ததொரு வலைத்தொடர்பாகும்.

www.jobbank.gc.ca

ஒன்ராறியோ வேலைத்தகவல் வலை - Ontario WorkinfoNet (OnWIN) ஒன்ராறியோ வேர்க்இன்போநெற் (ஒன்வின்)

ஒன்வின் என்பது இருமொழியிலுள்ள ஒரு இலவச இணைய தகவற்தொகுதியாகும். தற்போதைய மற்றும் பொருத்தமான வேலை மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டாற்றும் வாய்ப்புகள் பற்றியும் தொழிலாளர் சந்தை பற்றியும் தகவலை ஒன்றாரியோவாசிகளுக்கு இது வழங்குகின்றது. முதியோர் தன்னார்வத் தொண்டாற்றல், வேலை மற்றும் மேலதிக பயிற்சி வாய்ப்புகள் பற்றிய தகவல்களை அறிந்துகொண்டு முடிவுகளை எடுக்க ஒன்வின்னைப் பயன்படுத்த முடியும்.

www.onwin.ca

ஒன்ராறியோ திறன்கள் கடவுச்சீட்டு (Ontario Skills Passport)- *ஒன்ராறியோ ஸ்கில்ஸ் பாஸ்போர்ட்*

உள்ளூர் மற்றும் மாகாண மட்டங்களில் முக்கியமாகத் தேவைப்படும் திறன்கள், வேலைப் பழக்கங்கள் மற்றும் கற்றல் சார்ந்த, பயிற்சி, தன்னார்வத் தொண்டாற்றல் மேலும் தொழிலாளர் சந்தை வாய்ப்புகள் பற்றிய தற்கால தகவல் விபரிப்புகளை இந்த இலவச, இருமொழி இணையத்தளம் வழங்குகின்றது.

www.ontario.ca/skillspassport

வேலை நியமங்கள் சட்டம் (ஈஎஸ்ஏ) -Employment Standards Act (ESA)-எம்ளொய்மன்ற் ஸ்ரான்டேர்ட்ஸ் அக்ற்

எல்லா ஒன்ராறியோ வாசிகளுக்கும் வேலையிடத்தில் நியாயபூர்வமான முறையில் நடத்தப்படுவதற்கான உரிமை உண்டு. வேலை தருனர்களும் வேலைபெறுநர்களும் கட்டாயம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மிகக்குறைந்தளவான நியமங்களை ஈஎஸ்ஏ வகுத்துள்ளது. நீங்கள் ஒன்ராறியோவில் வேலை செய்பவராக இருப்பின் நீங்கள் பெரும்பாலும் ஈஎஸ்ஏ இனால்

பாதுகாக்கப்பட்டவராக இருப்பீர்கள்.

வேலை நியமங்கள் தகவல் நிலையம் (Employment Standards Information Centre) எம்ப்ளொய்மன்ற் ஸ்ரான்டேர்ட்ஸ் இன்போமேஷன் சென்ரர்
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/employmentstandards

வெளிநாடுகளில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட தொழில் நிபுணர்கள் (Foreign-Trained-Professionals)*- ஃபொறின்-ட்றெயின்ட்- ஃப்றொஃபஷனல்ஸ்*

நீங்கள் வெளிநாட்டில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஒரு தொழில் நிபுணராயின் ஒன்ராறியோவில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பல இணைப்புத் திட்டங்கள் உண்டு.

www.settlement.org

கருணைப் பராமரிப்பு நலன் திட்டம், குடும்பம் சார் மருத்துவ விடுப்பு மற்றும் தனிப்பட்ட அவசரநிலை விடுப்பு போன்றவை பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள இந்த வழிகாட்டியின் பராமரிப்பு வழங்கல் பகுதியைத் தயவுசெய்து பாருங்கள்.

வாழ்நாள்பூராவும் கற்றல் (Lifelong Learning) – லைஃப் லோங் லேர்ணிங்

தொடர்ந்த மற்றும் தூரக் கல்வி (Continuing and Distance Education)*-(கொன்ரிநியுஇங் அன்ட் டிஸ்ரன்ஸ் எடியுகேஷன்)*

ஒன்ராறியோ பாடசாலைச் சபைகள், கல்லூரிகள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் பலவும், தொடருகின்ற மற்றும் தூரக்கல்விக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றன. முதியோருக்கு சிறப்பான கட்டண சலுகைகளை இவற்றில் சில வழங்குகின்றன.

- *பாடசாலைச் சபைகள்* - School Boards: www.ontario.ca/rus
- *பல்கலைக்கழகங்கள்* - Universities: www.ontario.ca/education-and-training/ontario-universities
- *சமூகக்கல்லூரிகள்* - Community Colleges: www.ontario.ca/education-and-training/ontario-colleges
- *ஒன்ராறியோ லேர்ன்* - Ontario Learn: www.ontariolearn.com
- *தூரக் கல்வி* - Distance Education: www.canlearn.ca/eng/preparing/find/ded.shtml

மூன்றாம் காலகட்ட வலைத்தொடர்பு (Third Age Network) *- தேர்ட் ஏஜ் நெட்வேர்க்*

இந்த வலைத்தொடர்பு பல்வேறுபட்ட விடயங்களில் தாம் கற்ற அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் தன்முகாமைத்துவ முதியோர் குழுக்களைக் கொண்டது.

www.thirdagenetwork.ca

சுயமாகக் கற்றல் நிலையம் (Independent Learning Centre)*-இன்டிபென்டன்ற் லேர்னிங் சென்ரர்*

இந்த நிலையம் தூரக்கல்வி மற்றும் பொது கல்வி அபிவிருத்தி (ஜிஇடி) -General Educational

Development (GED) –ஜெனரல் எட்யுகேஷன் டெவலப்மன்ற் (ஜிஇடி) பரீட்சையையும் வழங்குகின்றது. ஒன்ராறியோ இரண்டாம் நிலைப் பாடசாலைத் தராதரப் பத்திரத்தை (Ontario Secondary School Diploma) பெற்றுக் கொள்ள ஒரு மாற்றுவழியை இது வழங்குகின்றது.

1-800-387-5512
www.ilc.org

கணினிப் பயிற்சி (Computer Training)- கம்ப்யூரர் ட்ரெயினிங்

பொதுசன நூலகங்கள் ஆரம்ப நிலையிலுள்ளவர்களுக்கும் உயர்தர பாவனையாளர்களுக்கும் வகுப்புகளை நடத்துகின்றன. அநேகமான வகுப்புகள் இலவசமானவை.

2-1-1
www.211ontario.ca

வயது முதிர்ந்தோர் நிலையங்கள் சிலவேளைகளில் கணினி பயிற்சியை உள்ளடக்கிய கல்வித் திட்டங்களை வழங்குகின்றன. உங்களுக்கு அருகேயுள்ள ஒரு நிலையத்தைக் கண்டறிய 1-866-835-7693 *இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது* www.oacao.org *என்ற இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.*

உங்களது, உங்கள் துணைவரது அல்லது பொதுச் சட்ட துணையாளரது முழுநேர கல்விக்கு பணம் செலுத்துவதற்கு உங்கள் ஆர்ஆர்எஸ்பி களிலிருந்து பணத்தை அறவிட வாழ்நாள் பூராவும் கற்றல் திட்டம் (Lifelong Learning Plan) *இடமளிக்கின்றது. மேலதிக தகவலுக்கு தயவுசெய்து இந்த வழிகாட்டியின் பொருளாதார விடயங்கள் பகுதியைப் பாருங்கள்.*

தன்னார்வத் தொண்டாற்றல் (Volunteering) – வொலன்ரியறிங்

ஒன்ராறியோ தன்னார்வத் தொண்டர் நல வலைதொடர்பு (Ontario Volunteer Centre Network) –ஒன்ராறியோ வொலன்டியர் நெட்வேர்க்

இந்த நிறுவனம் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் மற்றும் முகவர் நிலையங்களை ஒருங்கு சேர்க்க உதவி ஒன்ராறியோவிலுள்ள தன்னார்வத் தொண்டர் நிலையங்களின் மாகாணக் குரலாக ஒலிக்கின்றது.

905-238-2622
www.ovcn.ca

தன்னார்வத்தொண்டாற்றல் கனடா Volunteer Canada - வொலண்ரியர் கனடா

இந்த இருமொழி, இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம் சமூக பங்குபற்றலை ஊக்குவித்தும் தொண்டர்களின் முயற்சிகளை அங்கீகரித்தும் கனடா பூராவும் தன்னார்வத் தொண்டாற்றலை ஊக்கப்படுத்துகின்றது.

1-800-670-0401
www.volunteer.ca

மற்றவர்கள் தமது வரி மீளளிப்புப் பத்திரங்களைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு உதவுவதற்கு நீங்கள் தன்னார்வத் தொண்டாற்ற விரும்பினால் கனடா வருமான முகவர்நிலையம் (Canada Revenue Agency) *நடாத்தும் சமூக தன்னார்வத் தொண்டர் வருமானவரித் திட்டத்தினை* (Community Volunteer Income Tax Program) *கருத்தில் கொள்ளுங்கள். மேலதிக தகவலுக்கு பொருளாதார விடயங்கள் பகுதியைத் தயவுசெய்து பாருங்கள்.*

முதியோர்களின் பங்களிப்புகளை அங்கீகரித்தல் (Recognizing Seniors' Contributions)

பாராட்டுச் செய்திகள் (Congratulatory Messages) – *கொன்கிறஜுலேற்றி மெசேஜஸ்*

நீங்கள் பின்வருவோரிடமிருந்து ஒரு பாராட்டுச் செய்திக்கு வேண்டுகோள் விடுப்பதன் மூலம் ஒரு விசேட நிகழ்வினைச் சிறப்பிக்கலாம்.

100வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் கனேடியர்கள் மற்றும் 60வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட திருமண ஆண்டுவிழாவினைக் கொண்டாடும் கனேடிய தம்பதியினர் (5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை) வாழ்த்துரைகளை மேன்மைதகு **மகாராணியாரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்**.

Rideau Hall - Anniversary Section றிடியூ ஹோல் – அனிவேர்சரி செக்ஷன்
1-800-465-6890
www.gg.ca (> FAQ)

90வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் கனேடியர்கள் மற்றும் 50வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட திருமண ஆண்டுவிழாவினைக் கொண்டாடும் கனேடிய தம்பதியினர் (5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை) வாழ்த்துரைகளை **கனடாவின் ஆளுநர் நாயகத்திடமிருந்து (The Governor General of Canada)** பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Rideau Hall - Anniversary Section றிடியூ ஹோல் – அனிவேர்சரி செக்ஷன்
1-800-465-6890
www.gg.ca (> FAQ)

90வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் கனேடியர்கள் மற்றும் 50 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட திருமண ஆண்டுவிழாவினைக் கொண்டாடும் கனேடிய தம்பதியினர் **வாழ்த்துரைகளை ஒன்ராறியோவின் துணை ஆளுநரிடமிருந்து (The Lieutenant Governor of Ontario)** பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
www.ontario.ca/rut

65வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் கனேடியர்கள் மற்றும் 25வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட திருமண ஆண்டுவிழாவினைக் கொண்டாடும் கனேடிய தம்பதியினர் (5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை) **வாழ்த்துரைகளை கனடாவின் பிரதமரிடமிருந்து (The Prime Minister of Canada)** பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Executive Correspondence Services எக்ஸிக்யூட்டிவ் கொறஸ்பொன்டென்ஸ் சேர்விஸஸ்
Congratulatory Messages கொன்கிரஜுலேற்றரி மெசேஜஸ்
613-941-6901
www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp

80வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் கனேடியர்கள் மற்றும் 40வது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட திருமண ஆண்டுவிழாவினைக் கொண்டாடும் கனேடிய தம்பதியினர் **வாழ்த்துரைகளை ஒன்ராறியோ முதல்வரிடமிருந்து (The Premier of Ontario)** பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

www.ontario.ca/wp65

உங்கள் பாராளுமன்ற அங்கத்தினர் (எம்பி) அல்லது/மற்றும் உங்கள் மாகாண பாராளுமன்ற உறுப்பினர் (எம்பிபி) பலவித விழாக்களுக்கு வருகை/செய்தி தர முடியும். மேலதிக தகவலுக்கு, உங்கள் தொகுதி எம்பி அல்லது எம்பிபியின் அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

To find your MPP: உங்கள் எம்பிபியைக் கண்டறிய:
Elections Ontario எலெக்ஷன்ஸ் ஒன்ராறியோ
1-888-668-8683
www.elections.on.ca (> Find Your Electoral District) *(உங்கள் தேர்தல் தொகுதியைக் கண்டறிய)*

To find your MP: உங்கள் எம்பியைக் கண்டறிய:
Elections Canada எலெக்ஷன்ஸ் கனடா
1-800-463-6868
TTY: 1-800-361-8935
www.elections.ca (> Voter Information Service) *(வாக்காளர் தகவல் சேவை)*

முதியோரைக் கௌரவிக்கும் விருதுகள் (Awards Honouring Seniors) – அவோர்ட்ஸ் ஒனறிங் சீனியர்ஸ்

கௌரவங்களும் விருதுகளும் செயலகம் (The Honours and Awards Secretariat) ஒன்ராறியோவின் பதக்கங்கள் மற்றும் அங்கீகாரத் திட்டங்களையும் விசேட ஞாபகார்த்த நிகழ்வுகள் மற்றும் கொண்டாட்டங்களையும் முகாமைத்துவம் செய்கின்றது.

முதியோர்களைக் கௌரவிக்கும் மாகாண விருதுகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்:

- **முதியோர் சாதனை விருதுகள்** (Senior Achievement Awards) எந்தத் துறையிலாயினும் போற்றத்தக்க பங்களிப்பினை வழங்கிய 65 வயதிற்கும் மேற்பட்ட முதியோரை அங்கீகரிக்கின்றது.

  www.ontario.ca/uj97

- ஒரு சமுதாயத்தின் சமூக, கலாச்சார, அல்லது பொது சன வாழ்க்கையை மேம்படுத்தியுள்ள 65 வயதிற்கும் மேற்பட்ட ஒரு முதியவருக்கு **இவ்வருடத்திய முதியவர் என்ற** (Senior of the Year Award) -சீனியர் ஓஃப் த இயர் விருது ஒவ்வொரு நகராட்சியினாலும் வழங்கப்படுகிறது.

  www.ontario.ca/ruw

வருடாந்த நிகழ்வுகள் (Annual Events)- அன்னுயல் இவன்ற்ஸ்

உங்கள் நாட்காட்டி காலஅட்டவணையில் பின்வரும் விசேட நாட்களைக் குறித்து வைத்துக்கொள்ள மறந்து விடாதீர்கள்.

ஒன்ராறியோவில் **முதியோர் மாதம்** என ஒவ்வொரு ஜுன் மாதமும் கொண்டாடப்படுகின்றது. முதியோர் தமது குடும்பங்கள், சமூகம், மாகாணம், நாட்டிற்கு செய்துள்ள பங்களிப்புகளை அங்கீகரிக்கும் நேரம் இதுவாகும்.

1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/seniorsmonth

தேசிய முதியோர் தினம் – (National Seniors Day) எமது நாட்டைக் கட்டியெழுப்ப உதவிய முதியோருக்கும் நமது சமுதாயத்திற்கு பெறுமதிமிக்க பங்களிப்புகளையும் தொடர்ந்து வழங்கும் முதியோருக்கும் மதிப்பளிக்கும் வகையில் ஒக்ரோபர் மாதம் 1ம் திகதி தேசிய முதியோர் தினமாகக்

கொண்டாடப்படுகின்றது.

www.seniors.gc.ca

வயதில் கூடியவர்களுக்கான சர்வதேச தினமாகவும் (International Day of Older Persons) *ஒக்ரோபர் 1ம் திகதி கொண்டாடப்படுகின்றது. உலகம் முழுவதிலும் உள்ள முதியோரது காத்திரமான பங்களிப்புகளை அங்கீகரிக்கும் தினமாக ஐக்கிய நாடுகள் இத்தினத்தைக் குறித்துள்ளது.*

www.un.org/en/events/olderpersonsday

புதியவரவாளர்களுக்கான சேவைகள் (Services for Newcomers) சேர்விஸஸ் ஃபொர் நியூகமர்ஸ்

கனடாவிலுள்ள புதியவரவாளர்களான முதியோரில் அதிகூடிய சதவீதத்தினர் ஒன்ராறியோவினை இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளனர். நீங்கள் புதிய வரவாளரான ஒரு முதியவராக இருப்பின், உங்கள் உள்ளூர் சமூகத்தில் உங்களுக்கு வழங்கப்படக்கூடிய பல நிகழ்ச்சித் திட்டங்களும் சேவைகளும் உள்ளன.

புதியவரவாளர்கள் குடியமர்வுத் திட்டம் (Newcomer Settlement Program)-*நியூகமர் செற்றில்மன்ற் ப்றோக்ராம்*

புதிய வரவாளர்கள் ஒன்ராறியோவில் குடியமர்ந்து ஒருங்கிணைந்து கொள்ள உதவும் சமூக முகவர் நிலையங்களுக்கு இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் மாகாண நிதிஉதவி வழங்கப்படுகின்றது. இந்த முகவர் நிலையங்கள் மொழி, வேலைப் பயிற்சி, மற்றும் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு போன்ற சமூக சேவைகளுடன் புதிய வரவாளர்கள் தொடர்புபட உதவுகின்றன. சேவைகள் இலவசமானவையாக உள்ளதுடன் அநேகமாகப் பல்வேறு மொழிகளிலும் வழங்கப்படுகின்றன.

www.ontario.ca/ bd2s

குடியமர்வு (Settlement.Org) - *செட்டில்மன்ற்.ஓர்க்*

புதியவரவாளர்கள் ஒன்ராறியோவில் குடியமர்வதற்கு உதவும் தகவல் மற்றும் மூலவளங்களை இந்த இணையத்தளம் வழங்குகின்றது. வேலைவாய்ப்பு, கல்வி, வீட்டுவசதி, ஆரோக்கிய பராமரிப்பு மற்றும் பொழுதுபோக்கு என்பவற்றை இதன் தலைப்புகள் உள்ளடக்குகின்றன. இவற்றில் சில தகவல்கள் பல மொழிகளில் கிடைக்கின்றன.

2-1-1
www.settlement.org

ஒன்ராறியோ குடிபெயர்வு நுழைவாயில் (Ontario Immigration Portal) *ஒன்ராறியோ இமிகிரேஷன் போர்ரல்*

இந்த நுழைவாயில் ஒன்ராறியோவுக்கு ஒரு குடிபெயர்வாளராக நீங்கள் விண்ணப்பிக்க முன்பிருந்து நீங்கள் இங்கு வந்தபிறகு வரை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய தகவலை உங்களுக்கு வழங்குகின்றது.

www.ontarioimmigration.ca

ஆங்கிலம் அல்லது ஃப்ரென்ச் மொழி கற்றல் (Learning English or French) - லேர்னிங் இங்லிஷ் ஒர் பிரென்ச்

உள்ளூர் பாடசாலை சபைகள் மூலம் ஆங்கிலம் அல்லது பிரெஞ்சு மொழியினை இரண்டாவது மொழியாகக் கற்கும் ஈஎஸ்எல்/எஃப்எஸ்எல் (ESL/FSL) வகுப்புகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஆரம்ப நிலையிலிருந்து மேலும் உயர்தர நிலை வரை பல்வேறுபட்ட பயிற்சிகள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன. சில பாடசாலைச் சபைகள் குறிப்பாக முதியோருக்கென வகுப்புகள் நடத்துகின்றன. மேலதிக தகவல் பெற உங்கள் உள்ளூர் பாடசாலை சபைகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது www.ontarioimmigration.ca *என்ற இணையத்தளத்தினைப் பாருங்கள்.*

கனடாவிற்குப் புதியவரவாளர்களுக்கான மொழி அறிவுறுத்தல்கள் (லிங்க்) - The Language Instruction for Newcomers to Canada (LINC) *நிகழ்ச்சித் திட்டம் சமஷ்டி அரசு மூலம் நிதிஉதவியைப் பெறுகின்றது. உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு அருகில் உள்ள ஓர் இலவச லிங்க் வகுப்பினை அறிந்து கொள்ள உள்ளூர் குடிபெயர்வாளர் சேவை நிறுவனம் ஒன்றுடன் அல்லது கனடா குடியுரிமை மற்றும் குடிபெயர்வு* (Citizenship and Immigration Canada) *நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இந்தத் திட்டத்திற்குத் தகைமை பெற கனடாவில் ஒரு நிரந்தர வதிவாளராக நீங்கள் இருக்க வேண்டும்.*

Citizenship and Immigration Canada *சிரிசன்ஷிப் அன்ட் இமிகிரேஷன் கனடா*
1-888-242-2100
TTY: 1-888-576-8502
www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca

சில பல்கலைக்கழகங்கள், சமூக கல்லூரிகள், பிரத்தியேக மொழிப் பாடசாலைகள் மற்றும் சமூக நிறுவனங்கள் ஆகியனவும் மொழி வகுப்புகளை வழங்குகின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு இக்குழுக்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஆதிகுடிவாசி முதியோருக்கானது (For Aboriginal Seniors) – பொர் அப்பொறிஜினல் சீனியர்ஸ்

பாடசாலைகளில் ஆதிகுடிவாசி கலைஞர்கள் (Aboriginal Artists in Schools)- அப்பொறிஜினல் ஆர்டிஸ்ட் இன் ஸ்கூல்ஸ்

ஒன்ராறியோ கலைகள் சபையின் (Ontario Arts Council) *கல்வியில் கலைஞர்கள் திட்டத்தின்* (Artists in Education Program) *ஒரு பகுதியே இந்தத் திட்டமாகும். ஆதிகுடிவாசிக் கலைஞர்கள் மற்றும் முதியோர்கள் ஒன்ராறியோ பாடசாலைகளில் தமது கற்றல் அனுபவங்களை வழங்க இது உதவுகின்றது.*

Ontario Arts Council *ஒன்ராறியோ ஆர்ட்ஸ் கவுன்சில்*
1-800-387-0058
www.arts.on.ca

மூத்தவர் மற்றும் இளைஞர் பொக்கிஷத் திட்டம் (Elder and Youth Legacy Program) எல்டர் அன்ட் யுத் லெகசி ப்றோக்ராம்

எல்லா வகையான தற்கால மற்றும் பாரம்பரிய கலை செயல்பாடுகளில் செயற்திட்ட அடிப்படையில் ஆதிகுடிவாசி முதியோர் மற்றும் இளைஞரோடு தொழிற்பட விரும்பும் ஆதிகுடிவாசி நிறுவனங்களுக்கு நிதிஉதவி வழங்க இந்தத் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டது. இந்தத்திட்டத்தின் மூலம் முதியவர்கள் தமது கலைசெயல்பாட்டுப் பொக்கிஷங்களை அடுத்த தலைமுறையினருக்கு கையளிக்க ஆதிகுடிவாசி கலை மன்றங்கள் உதவுகின்றன.

Canada Council for the Arts *கனடா கவுன்சில் ஃபொர் தி ஆர்ட்ஸ்*
1-800-263-5588
TTY: 1-866-585-5559
www.canadacouncil.ca/grants/aboriginal

ஓரின பாலுறவுச் சார்பு கொண்ட பெண், ஆண், இருபாலுறவுச் சார்பு மற்றும் பால்கடந்த உறவுசார் முதியோருக்கானது (For Lesbian, Gay, Bisexual and Transgendered Seniors) – ஃபொர் லெஸ்பியன், கே, பைசெக்ஸ்சுவல் அன்ட் ட்றான்ஸ்ஜென்டர்ட் சீனியர்ஸ்

519 சேர்ச் வீதி சமூக நிலையம் (The 519 Church Street Community Centre)

இந்த கீழ்நகர ரொறோன்ரோ சமூக நிலையம் வயதுமுதிர்ந்த ஓரின பாலுறவுச் சார்பு கொண்ட பெண், ஆண், இருபாலுறவுச் சார்பு மற்றும் பால்கடந்த உறவுசார் - லெஸ்பியன், கே, பைசெக்ஸ்யுவல், ட்ரான்ஸ்ஜென்டர்ட் (எல்ஜிபிரி) திட்டம் உட்பட பல்வேறு வகையான நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் சேவைகளையும் வழங்குவதுடன் 50 வயதிற்கும் மேற்பட்ட எல்ஜிபிரி ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான வாராந்த வந்துபோகும் ஒரு நிகழ்ச்சித் திட்டம் மற்றும் மாதாந்த ஒரு புத்தகக் கழகம் என்பவற்றையும் வழங்குகின்றது.

416-392-6874
www.the519.org

முதியோர் பெருமை வலைத்தொடர்பு (Senior Pride Network)- சீனியர் ப்றைட் நெட்வேர்க்

இது ரொறோன்ரோ மற்றும் கனடா பூராவிலும் உள்ள 50க்கும் மேற்பட்ட வயதினரான எல்ஜிபிரிக்யு (LGBTQ) வகைத் தனிநபர்களுக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளை விரிவுபடுத்துவதற்கான எண்ண உறுதி கொண்ட தனிநபர்கள், நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூக குழுக்களினது ஒரு வலைத் தொடர்பாகும்.

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

உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கானது (For Veterans) ஃபொர் வெற்றறன்ஸ்

அரச கனேடிய குழு (ஆர்சிஎல்) ஒன்ராறியோ மாகாணக் கட்டளை அமைப்பு- Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command- றோயல் கனேடியன் லீஜன் (ஆர்சிஎல்) ஒன்ராறியோ மாகாண கொமாண்ட்

ஆர்சிஎல் இன் இந்த ஒன்ராறியோ கட்டளை அமைப்பு 400க்கும் அதிகமான கிளைகளை மாகாணமெங்கும் கொண்டுள்ளது. சுதந்திரத்திற்காக தமது உயிர்களைத் தியாகம் செய்தவர்களை நினைவுகூர்வதிலும், உலகப்போர் படையினர்களினதும் அவர்களில் தங்கியிருப்பவர்களினதும் மற்றும் கனேடிய படைகளில் இன்றும் பணிபுரிபவர்களினதும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் இந்தக் குழு கவனம் செலுத்துகின்றது.

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

அரச கனேடிய குழு மனிரோபா மற்றும் வடமேற்கு ஒன்ராறியோ கட்டளை அமைப்பு - Royal Canadian Legion (RCL) Manitoba and Northwestern Ontario Command றோயல் கனேடியன் லீஜன் (ஆர்சிஎல்) மனிரோபா அன்ட் நோர்த்வெஸ்ட்ரேர்ன் கொமாண்ட்

அரச கனேடிய குழு மனிரோபா மற்றும் வடமேற்கு ஒன்ராறியோ கட்டளை ஆர்சிஎல் அமைப்பு 150 கிளைகளைக் கொண்டதாகும். இவற்றில் 30 வடமேற்கு ஒன்ராறியோவில் அமைந்துள்ளன.

204-233-3405
www.mbnwo.ca

ஞாபகார்த்த செயல்திட்டம் (The Memory Project)- த மெமறி ப்றொஜெக்ற்

ஹிஸ்ரோறிக்கா–டொமினியன் நிறுவனத்தின் தொடர்ந்தவொரு முன்னெடுப்பினால், இந்த ஞாபகார்த்த செயற்திட்டமான மெமறி ப்றொஜெக்ற் (Memory Project) முதலாம் உலகப் போரிலிருந்து இன்றைய காலகட்டம் வரையில் கனேடிய இராணுவத்தினரின் பங்குபற்றலைப் பதிவு செய்து வருகிறது. இந்த தேசிய இருமொழி பதிவுகள் இராணுவத்தினரின் சேவைகள் மற்றும் தியாகங்களின் கதைகளைக் கூறும் தனித்துவமான வாய்மூல நேர்காணல்கள், கணினிசார் உருவத்திற்கு மாற்றியமைக்கப்பட்ட கலைப்பொருட்கள் மற்றும் இராணுவத்தினரின் ஞாபகார்த்தப் பொருட்கள் என்பவற்றைத் தம்மகத்தே கொண்டுள்ளன. உலகப்போர் படையினர் பேச்சாளர் பணியகத்துடன் (Veterans' Speakers Bureau) நீங்கள் இணைய விரும்பினால், உங்கள் கதைகளை நீங்கள் உள்ளூர் பாடசாலைகளில் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான ஏற்பாட்டு ஒருங்கிணைப்புகளை இந்த நிறுவனம் செய்யும்.

The Historica-Dominion Institute
1-866-701-1867
www.thememoryproject.com

2 பராமரிப்புவழங்கல் (CAREGIVING) – கெயர்கிவ்விங்

உடல்சார், புரிந்துணர்தல் மற்றும் மனவியல் ரீதியில் ஒரு ஆரோக்கியமற்ற நிலைமையைக் கொண்ட குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு பராமரிப்பு வழங்குவோர் தொடர்ந்து பராமரிப்பினை வழங்குகின்றனர். பராமரிப்பு வழங்கல் என்பது புதிதான ஒன்றல்ல. இருப்பினும் இன்றைய பராமரிப்பாளர்கள் முன்னெப்போதையும்விட சிக்கலான பராமரிப்பினை நீண்டகாலத்திற்கு வழங்குகின்றனர்.

நீங்கள் ஒரு பராமரிப்பு வழங்குபவராக இருப்பின், உங்கள் தேவைகளை அறிந்து கொள்வதுடன் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சமூக ஆதரவுகள் என்னென்ன இருக்கின்றன என்பதனையும் அறிந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும். அத்துடன் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தினருடன் அவர்களுக்கு வயதாகும்போது என்ன வேண்டும் என முன்னரே கதைப்பதற்கு ஆரம்பிப்பதுடன் சட்ட மற்றும் பொருளாதார ரீதியிலான திட்டமிடலின் முக்கியமான பங்கினை அழுத்தமாக உரைப்பதுவும் முக்கியமானதாகும்.

மேலும், முதியோர், பலவீனமடைந்த வயது முதிர்ந்தோர் மற்றும் ஏனையோருக்குச் சேவை புரியும் வீட்டு மற்றும் சமூகத்துப் பராமரிப்பு சேவைகள் பற்றி மேலும் நீங்கள் அறிந்துகொள்ள விரும்பலாம். சமூகப் பராமரிப்பு அணுகல் நிலையங்கள் Community Care Access Centres (CCAC) மற்றும் சமூக ஆதரவு சேவைகள் அமைப்பு (Community Support Services) இவற்றை வழங்குகின்றன. உங்கள் உள்ளூர் சிசிஏசி அமைப்பினர், வீட்டுப் பராமரிப்பு தேவைப்படும் ஒரு தனிநபருக்கு மதிப்பீடு ஒன்றினை வழங்குவதுடன் சமூகத்திலுள்ள பராமரிப்புத் தெரிவுகள் பற்றியும் விளக்குவார்கள்.

முதியோருக்கு வீட்டில், சமூகத்தில் மற்றும் இருப்பிட வசதியுடன் கிடைக்கக் கூடியதாயுள்ள சேவைகள் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள தயவுசெய்து www.ontario.ca/rux. என்ற இணையத்தளம் பாருங்கள்.

சமூக ஆதரவு சேவைகள் பற்றி தகவல் பெற இந்த வழிகாட்டியின் ஆரோக்கியமும் நலமும் என்ற பகுதியைப் பார்வையிடுங்கள்.

பராமரிப்பு வழங்குவோருக்கான வரிப்பண வரவுகள் (Tax Credits for Caregivers) – ரக்ஸ் க்றடிற்ஸ் ஃபொர் க்யர்கிவ்வர்ஸ்

ஆற்றல் குறைபாடு வரிப்பண வரவு (Disability Tax Credit) மற்றும் மருத்துவச் செலவு வரிப்பண வரவு (Medical Expense Tax Credit) என்பவற்றின் கீழ் வரிப்பண வரவுகள் 'ஆதரவளிக்கும் நபர்'களுக்குக் கிடைக்கக்கூடும். திரும்பப்பெற முடியாத வரிப்பண வரவுகள் என்ற வகையில் இந்த வரவுகள் நீங்கள் செலுத்த வேண்டிய சமஷ்டி மற்றும் மாகாண வரிகளைக் குறைக்க முடியுமே தவிர இவை பணமாகப் பெறக்கூடிய நலன் அல்ல.

மேலும், உங்களில் தங்கி உள்ள தகைமை பெறும் உறவினர் ஒருவருக்காக ஒரு வீட்டினை நீங்கள் பேணுவீர்களாயின் பாராமரிப்பு வழங்குவோர் தொகையினை (Caregiver Amount) நீங்கள் கோரக்கூடியதாக இருக்கலாம். ஆற்றல் குறைபாடு மற்றும் மருத்துவ செலவின வரிப்பண வரவுகள் போலன்றி, நீங்கள் பராமரிக்கும் நபர் உங்கள் துணைவராகவோ அல்லது பொது-சட்ட துணையாளராகவோ இருப்பின் இதனைக் கோரமுடியாது.

உங்களில் தங்கியிருப்பவர் ஒருவருக்கு உடல் அல்லது மனரீதியான ஒழுங்கீனம் இருக்குமாயின், மேற்கொண்டு 2000 டாலர்கள் தொகையை குடும்ப பாராமரிப்பு வழங்குபவர் தொகையாக (Family Caregiver Amount) குறிப்பிட்ட சில மீளளிப்பு-இல்லாத வரிப்பண வரவுகளின் கணிப்பில் நீங்கள் சேர்க்கலாம்.

Canada Revenue Agency *கனடா ரெவன்யு எஜென்சி*
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/disability

வரிப்பண வரவுகள் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள இந்த வழிகாட்டியின் பொருளாதார விடயங்கள் பகுதியைப் பார்வையிடுங்கள்.

வேலைவாய்ப்பு நலன்கள் (Employment Benefits) - எம்ப்ளொய்மன்ற் பெனிபிட்ஸ்

கருணைப் பராமரிப்பு நலன் திட்டம் (Compassionate Care) Benefit Program- கொம்பஷனேற் கெயர் பெனிஃபிற் ப்றொக்றாம்

மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள குடும்ப அங்கத்தினர் ஒருவரைப் பாராமரிப்பது என்பது ஒருவரது வாழ்க்கையில் மிகச் சவால்மிக்க விடயங்களில் ஒன்றாகும். இவ்வாறு பாராமரிப்பு வழங்குவோர் பல மனவியல், உடலியல் மற்றும் பொருளியல் கட்டாய தேவைகளுக்கு முகம்கொடுப்பார்கள். மனஅழுத்தம் மிகுந்த இந்த வேளையில் நீங்கள் வேலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதா அல்லது குடும்பத்தைப் பராமரிப்பதா என்று தெரிவு செய்யும் நிலைமையில் இருக்கக் கூடாது. கருணை பராமரிப்பு நலன் (Compassionate care benefits) என்ற சமஷ்டி வேலைக் காப்புறுதி நலன் 26 வாரங்களுக்குள் உயிர்நீத்துவிடக்கூடிய கணிசமான அளவு அபாயம் கொண்ட, மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ள ஒரு குடும்ப அங்கத்தவரைப் பராமரிப்பதற்கென அல்லது ஆதரவு வழங்கவென தற்காலிகமாக வேலைக்குப் போகாமல் நிற்க வேண்டியவர்களுக்கு கொடுக்கப்படுகின்றது. தகைமைபெறும் தனிநபர்களுக்கு ஆகக்கூடியது ஆறு கிழமைகள் வரை கருணைப் பராமரிப்பு நலன் கொடுப்பனவு கிடைக்கக்கூடும்.

Service Canada *சேர்விஸ் கனடா*
1-800-206-7218
TTY: 1-800-926-9105
www.sdc.gc.ca/en/ei/types/compassionate_care.shtml

குடும்ப மருத்துவ விடுப்பு (Family Medical Leave) - ஃபமிலி மெடிக்கல் லீவ்

கருணைப் பராமரிப்பு நலன்களுக்கு நீங்கள் தகைமை பெற்றாலும் கூட நீங்கள் இவ்வாறு வேலைக்குச் செல்லாத போது உங்கள் வேலையை வேலைதருனர் உங்களுக்காகக் காப்பாற்றி வைத்திருப்பதை நீங்கள் உறுதிசெய்ய வேண்டும். பாரதூரமான மருத்துவ நிலைமையுடன் 26 வாரங்களுக்குள் உயிர்நீத்துவிடக்கூடிய அபாயம் கொண்ட குறிப்பிட்ட ஒரு குடும்ப அங்கத்தினர்களைப் பராமரிக்க வேண்டிய நிலைமையில் அந்த 26 வார காலப்பகுதியில் எட்டு வாரங்கள்வரை விடுப்பு எடுக்க ஒன்ராறியோவின் மருத்துவ விடுப்பு உங்களுக்கு அனுமதி தருகின்றது. இந்த விடுப்பு சம்பளம் அற்றதாகும் என்பதால் உங்கள் வேலை பாதுகாக்கப்பட்டிருப்பினும் நீங்கள் வேலைக்குச் செல்லாத போது சம்பளம் கொடுக்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் சமஷ்டி கருணைப் பராமரிப்பு நலன்களுக்குத் தகைமை பெறாவிட்டாலும் கூட, சம்பளமில்லாத குடும்ப மருத்துவ விடுப்பினை நீங்கள் எடுக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

வேலைவாய்ப்பு நியமங்கள் தகவல் நிலையம்
Employment Standards Information Centre
எம்பிளொய்மென்ட் ஸ்ரான்டேர்ட்ஸ் இன்ஃபோமேஷன் சென்ரர்
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/ruy

தனிப்பட்ட அவசரநிலை விடுப்பு (Personal Emergency Leave)- பேர்சனல் எமேர்ஜன்சி லீவ்

சில பணியாளர்களுக்கு ஒரு வருடத்தில் 10 நாட்கள் வரை சம்பளமற்ற ஆனால் வேலைவாய்ப்பு உறுதியுடனான தனிப்பட்ட அவசரநிலை விடுப்பு பெறும் உரிமை உண்டு. இந்த விடுப்பினை தனிப்பட்ட சுகயீனம், காயமுறுதல், மருத்துவ அவசர நிலைமை என்பதற்கு மற்றும் அவர்களில் தங்கியிருக்கும் உறவினர்கள் உட்பட குறிப்பிட்ட சில குடும்ப அங்கத்தவர்களது இறப்பு, சுகயீனம், காயமுறுதல், மருத்துவ அவசர நிலை அல்லது உடனடி விடயங்கள் சார்ந்த தேவைக்கு எடுத்துக் கொள்ள முடியும்.

வேலைவாய்ப்பு நியமங்கள் தகவல் நிலையம்
Employment Standards Information Centre
எம்ப்ளொய்மென்ற் ஸ்ரான்டேட்ஸ் இன்போமேஷன் சென்ரர்
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/ruz

3 பொருளாதார விடயங்கள் (FINANCES)

வரிகள் (Taxes)

நீங்கள் ஒரு முதியவராக இருந்தால், அறிவிக்க வருமானம் ஏதுமில்லாமல் இருப்பினும் கூட உங்கள் தனிப்பட்ட வருமான வரி விபரங்களை வருடாந்தம் தாக்கல் செய்யவேண்டும் என்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக:

- *பொருட்கள் மற்றும் சேவைகள் வரி /ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட விற்பனை வரி வரவு -* Goods and Services Tax/Harmonized Sales Tax (GST/HST) credit, *என்பது நீங்கள் செலுத்தும் ஜிஎஸ்ரி அல்லது எச்எஸ்ரி வரிகளை முழுமையாக அல்லது பகுதியாக சமன் செய்ய உதவும் ஒரு வரியற்ற காலாண்டுக் கொடுப்பனவு ஆகும்.*
- *உங்களுக்கு வருமானம் எதுவும் இல்லாவிடினும் அல்லது நீங்கள் வரியேதும் செலுத்தியிராவிடினும்கூட, மீளளிப்புள்ள வரிப்பண வரவு* (refundable tax credits) *அல்லது சலுகைக் கொடுப்பனவுகள்* (grants-*க்ராண்ட்ஸ்) ஆகியன பெறுவதற்கு நீங்கள் தகைமை அடையக்கூடும்.*
- *நீங்கள் வருமான வரிவிபரம் தாக்கல் செய்யும் போது தானாகவே புதுப்பிக்கப்படும் கூடியவயதுக் காவல்நிலைக் கொடுப்பனவு* (Old Age Security), *உறுதிப்படுத்திய வருமானக் குறைநிரப்பு தொகை* (Guaranteed Income Supplement), *அலவன்ஸ் என்ற கொடுப்பனவு மற்றும் துணைவர் இறந்த பின்னர் உயிருடன் இருப்போருக்கான கொடுப்பனவு* (Allowance for the Survivor) *ஆகியன போன்ற ஓய்வூதியத் திட்டங்கள்.*

வயது கூடிய கனேடியர்களுக்கான மேலதிக அரச வருமானத் திட்டங்களும் உண்டு. ஆனால் இவற்றில் அநேகமானவற்றிற்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். நீங்கள் கொடுப்பனவுகளைத் தானாகவே பெற மாட்டீர்கள். பல திட்டங்கள் நீங்கள் தகைமை பெறுவதைத் தீர்மானிக்க உங்கள் வருமான வரி விபரத் தாக்கல்களைப் பயன்படுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு வருடமும் ஏப்பிரல் மாதம் 30ம் திகதிக்கு முன்னர் வருமான வரி விபரங்களைத் தாக்கல் செய்வதே பெறும் தகைமை கொண்ட நலன்களை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்வதை உறுதி செய்யும் மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

கனடா வருமான முகவர் நிலையம் - Canada Revenue Agency (CRA)
கனடா ரெவென்யூ ஏஜன்சி (சிஆர்ஏ)
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca

உங்கள் வரி விபரங்களைத் தாக்கல் செய்தல் (Filing Your Tax Return) - *ஃபைலிங் யுவர் ராக்ஸ் றிட்ரர்ண்*

நீங்கள் உங்கள் வரி விபரங்களைக் காகிதத்திலோ அல்லது கணினி மூலமாகவோ தயார் செய்து தாக்கல் செய்யலாம். காகித மூலமாக நீங்கள் அனுப்பினால் உங்கள் வருமானம் மற்றும் கழிவுத் தொகைகளைக் காட்டும் எல்லாத் தகவல் துண்டுகளையும் இணைப்பதுடன், உங்கள் தாக்கலின் ஒரு பிரதியை பிற்காலம் பார்வையிடவென வைத்திருங்கள். நீங்கள் கணினி மூலம் பதிவதாயிருந்தால், நெட்ஃபைல் போன்ற மென்பொருள் திட்டங்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். கனடா தபால் நிலையங்களிலும் சேவை கனடா அலுவலகங்களிலும் வரிக்கான படிவப் பொதிகள் கிடைக்கப்பெறுகின்றன. அல்லது www.cra-arc.gc.ca *என்ற சிஆர்ஏ இணையத்தளத்திலிருந்து இவற்றைத் தரவிறக்கம் செய்து அச்சு செய்து கொள்ளலாம்.*

நீங்கள் ஒரு வரிப்பண மீளளிப்பு பெறுவதற்குரியவராக இருப்பின், சிஆர்ஏ அதனை வழங்கும். நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியவராக இருப்பின் அதனைச் செலுத்துவதற்கு சிஆர்ஏ இனது 'மைபேமன்ற்'

(My Payment) என்றழைக்கப்படும் மின்வழி முறை என்பது உட்படப் பல வழிகள் உள்ளன உங்கள் வங்கி மூலம் பணத்தைச் செலுத்தலாம், அல்லது காகித முறையில் தாக்கல் செய்யும் போது றிசீவர் ஜெனரல் என்ற பெயருக்கு எழுதப்படும் காசோலை அல்லது காசுக் கட்டளை ஒன்றினை நீங்கள் காகிதப் பதிவு விபரப் படிவத்தின் முற்பக்கத்தில் இணைப்பதன் மூலம் பணத்தை செலுத்தலாம். இந்த முறையை நீங்கள் தெரிவு செய்தால், உங்கள் சமூகக் காப்புறுதி இலக்கத்தை (சோஷல் இன்ஷரன்ஸ் நம்பர்) காசோலையின் பின்புறத்தில் குறிப்பிடுவதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

Canada Revenue Agency கனடா ரெவின்யூ ஏஜென்சி
Telerefund: 1-800-959-1956
Payment Arrangements: 1-888-863-8657
TTY: 1-800-665-0354

நீங்கள் இறக்கும் ஒருவருடைய சொத்துக்கு செயலதிகாரியாய் இருப்பின் இறந்தவருக்கான வரி மீளளிப்பினைத் தாக்கல் செய்வது உங்கள் பொறுப்பாகும். மேலதிக தகவலுக்கு, தயவுசெய்து பாதுகாப்பும் காவல்நிலையும் (வாழ்க்கையின் முடிவு) என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

வரிகள் பற்றிக் கற்றல்- ("Learning About Taxes") "லேர்னிங் எபௌட் ரக்ஸஸ்"

இந்த இலவச இணையவழிக் கற்கை நெறி, அடிப்படையான வருமான வரி மற்றும் நலன் மீளளிப்பினை எவ்வாறு தயார் செய்து தாக்கல் செய்யலாம் என்பதனை உங்களுக்குக் கற்றுத் தர உதவும். இந்த நெறியினை அணுகிப் பெறுவதற்கு www.cra-arc.gc.ca/educators என்ற இணைத்தளம் சென்று பாருங்கள்.

சமூக தன்னார்வத் தொண்டர் வருமானவரித் திட்டம் (Community Volunteer Income Tax Program) கம்யூனிற்றி வொலன்ரியர் இன்கம் ரக்ஸ் ப்றோக்ராம்

உங்கள் வருமான வரி மற்றும் நலன் மீளளிப்புப் படிவத்தினைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு உங்களுக்கு உதவி தேவையா? குறைந்த வருமானமும் எளிமையான வரி நிலைமைகளும் கொண்டோராகத் தமது வரி மீளளிப்புகளைத் தயார் செய்வதற்கு உதவி தேவைப்படும் தனிநபர்களையும் தன்னார்வத் தொண்டர்களையும் தொடர்புபடுத்த சமூக நிறுவனங்களுடன் சேர்ந்து கனடா வருமான முகவர் நிலையம் (Canada Revenue Agency) செயல்படுகின்றது. வருமானவரி பற்றிய அடிப்படை விளக்கம் கொண்டவராக இருந்து இந்தத் திட்டத்தில் தன்னார்வத் தொண்டு புரிய விருப்பமும் உங்களுக்கு இருப்பின், உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள இத்திட்டத்தில் பங்குபற்றும் ஒரு நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Canada Revenue Agency கனடா ரெவன்யூ ஏஜென்சி
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/volunteer

மாகாண வரிப்பண வரவுகள் மற்றும் நலன்கள் (Provincial Tax Credits and Benefits) ப்றொவின்ஷல் ரக்ஸ் க்றெடிட்ஸ் அன்ட் பெனிஃபிட்ஸ்

ஆரோக்கியமான இல்லங்கள் திருத்தவேலை வரிப்பண வரவு (Healthy Homes Renovation Tax Credit) _ ஹெல்தி ஹோம்ஸ் றெனவேஷன் ரக்ஸ் க்ரெடிட் – என்ற இந்த வரிப்பண வரவு உங்கள் வீட்டினை மேலும் பாதுகாப்புடையதாக ஆக்கவும் இலகுவாகச் சென்றடையக்கூடியதாக மாற்றவும் ஏற்படும் செலவினத்திற்கு உதவுகின்றது. முதிய வீட்டுரிமையாளர்கள் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர்கள், மற்றும் ஒரு முதிய உறவினரோடு வீட்டினைப் பகிர்ந்து கொள்பவர் ஆகியோர் இதனைக் கோர முடியும். சக்கர நாற்காலியுடன் அல்லது நடந்து உள்ளே செல்லக்கூடிய குளியலறைகள், கைபிடிக்கும் சட்டங்கள்

மற்றும் கைபிடிக்கும் வேலிகள் அல்லது கீழிறக்கப்பட்ட மேசைத்தளங்கள் அல்லது அலுமாரிகள் ஆகியன தகைமை பெறும் சில செலவினங்களுக்கு உதாரணங்களாகும்.

ஒன்ராறியோ நிதி அமைச்சு - Ontario Ministry of Finance - ஒன்ராறியோ மினிஸ்ரி ஒஃப் ஃபைனான்ஸ்
1-866-668-8297
www.ontario.ca/healthyhomes

நீங்கள் குறைந்த அல்லது மத்திம வருமானம் கொண்ட ஒரு முதியவராக இருந்தால் பின்வருவனவற்றைப் பெற நீங்கள் தகைமை பெறக்கூடும்:

- **ஒன்ராறியோ ட்றில்லியம் பெனிஃபிட்ஸ் – (ஒரிபி)** – ஒன்ராறியோ விற்பனை வரிப்பண வரவு (Ontario Sales Tax Credit), ஒன்ராறியோ சக்தி மற்றும் சொத்து வரிப்பண வரவு (Ontario Energy and Property Tax Credit)மற்றும் வட ஒன்ராறியோ சக்தி வரவு (Northern Ontario Energy Credit) என்பவற்றினை ஒரிபி ஒன்று சேர்க்கின்றது. அநேகமான பெறுநர்கள் மாதாந்தம் ஒரிபி கொடுப்பனவுகளைப் பெறுகின்றனர்.
  1-877-627-6645
  www.ontario.ca/trilliumbenefit
- **ஒன்ராறியோ முதிய வீட்டுச் சொந்தக்காரர் சொத்து வரிச் சலுகைக் கொடுப்பனவு (Ontario Senior Homeowners' Property Tax Grant)** - தகைமைபெறும் ஒவ்வொரு வீட்டினருக்கும் சொத்துவரியை ஈடுகட்ட உதவும் பொருட்டு 500 டொலர்கள் வரை வழங்கப்படும். நீங்கள் ஒரு சொந்த வீட்டுரிமையாளராக இருப்பின் இதனைப் பெறலாம்.
  1-877-627-6645
  www.ontario.ca/seniortaxgrant

பராமரிப்பு வழங்குவோருக்கான வரிப்பண வரவு மற்றும் இதர நலன்களுக்கு பராமரிப்பு வழங்குவோர் தகைமை பெறக்கூடும். மேலதிக தகவலுக்கு இந்த வழிகாட்டியில் பராமரிப்பு வழங்குதல் பகுதியை தயவுசெய்து பார்வை இடுங்கள்.

முதியோருக்கான அல்லது ஆற்றல் குறைபாடு கொண்டவர்களுக்கான சொத்துவரி நிவாரணம் பற்றிய தகவலுக்கு இந்த வழிகாட்டியிலுள்ள இருப்பிட வசதி பகுதியைத் தயவுசெய்து பார்வையிடுங்கள்.

ஓய்வூதியமும் ஏனைய நலன்களும்
Pensions and Other Benefits – பென்ஷன்ஸ் அன்ட் அதர் பெனிஃபிட்ஸ்

ஓல்ட் ஏஜ் செக்யூறிற்ரி (ஓஏஎஸ்) ஓய்வூதிய திட்டம் அல்லது கனடா பென்ஷன் ப்ளான் (சிபிபி) பற்றி தகவல் பெறச் சேவை ஒன்ராறியோவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். தொடர்பு கொள்ளும் போது உங்களது ஓஏஎஸ் அல்லது சிபிபி கொடுப்பனவு சீட்டில் காணப்படும் இலக்கம், அல்லது உங்கள் சோஷல் இன்சூரன்ஸ் இலக்கம் அல்லது ஓல்ட் ஏஜ் செக்யூறிற்ரி அட்டையிலுள்ள இலக்கம் என்பவற்றில் ஒன்றை நீங்கள் வைத்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நலன்கள் நேரடியாக மாதாந்தம் வங்கிக் கணக்கில் வைப்பிலிடப்படுவதை நீங்கள் விரும்பிக் கொண்டால், அழைக்கும்போது முழுமையான உங்கள் வங்கிக் கணக்கு இலக்கத்தை வைத்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். இந்தத் தகவலை உங்கள் காசோலை ஒன்றின் அடிப்பகுதியில் நீங்கள் கண்டு கொள்ளலாம். உங்களிடம் காசோலை கொண்டதொரு வங்கிக் கணக்கு இல்லாவிடில் உங்கள் வங்கியில் இந்த விபரத்தைக் கேளுங்கள்.

Service Canada சேர்விஸ் கனடா
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

அதிக வயது காவல்நிலை (ஓஏஎஸ்) ஓய்வூதியம் - Old Age Security (OAS) Pension- ஓல்ட் ஏஜ் செக்யூரிற்றி (ஓஏஎஸ்) பென்ஷன்

நீங்கள் 65 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட ஒருவராக இருப்பதுடன் 18 வயதாகிய பின்னர் கனடாவில் 10 வருடங்கள் வாழ்ந்தும் இருந்தால், தகைமை பெறும் கனேடியர்களுக்கு மாதாந்த நலனகள் வழங்கும் ஓஏஎஸ்க்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். நீங்கள் அடிப்படையான ஓஏஎஸ் ஓய்வூதியத்தைப் பெறுவதற்கு ஓய்வு பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால் விண்ணப்பிக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு வருமானம் குறைந்த முதியவராக இருப்பின் நீங்கள் வேறு நலன்களை 60 வயதிலேயே சீக்கிரமாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கனடாவுடன் சமூக காவல்நிலை ஒப்பந்தத்தைக் கொண்ட ஒரு நாட்டில் நீங்கள் வாழ்ந்து அல்லது வேலை பார்த்திருந்தால் கனடாவிலிருந்து அல்லது அந்த நாட்டிலிருந்து நலன்களைப் பெறும் தகைமையை நீங்கள் பெற்றிருக்க கூடும். மேலதிக தகவலுக்கு இந்த அத்தியாயத்தில் சர்வதேச நலன்கள் என்ற பகுதியைப் பார்க்கவும்.

உறுதிப்படுத்திய வருமான குறைநிரப்பு தொகை - Guaranteed Income Supplement (GIS) - கறண்டீட் இன்கம் சப்ளிமன்ற் (ஜிஐஎஸ்)

நீங்கள் கனடாவில் வசிக்கும் ஒரு குறைந்த வருமானம் கொண்ட முதியவராகவும் ஓஏஎஸ் ஓய்வூதிய நலன்களைப் பெறுபவராகவும் இருப்பின், நீங்கள் ஜிஐஎஸ் பெறுவதற்கும் தகைமை அடையக்கூடும். நீங்கள் பெறும் தொகை உங்கள் வருடாந்த வருமானம் அல்லது உங்களுடையதும் மற்றும் உங்கள் துணைவரதும் அல்லது பொதுச் சட்ட துணையாளரதும் கூட்டு வருடாந்த வருமானத்தில் தங்கி இருக்கும். நீங்கள் இதற்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். ஏப்ரல் 30ம் திகதிக்கு முன்னர் வருமான வரி மீளளிப்பினை தாக்கல் செய்வதன் மூலம் வருடாந்தம் இது தானாகப் புதுப்பிக்கப்படும் அல்லது நீங்கள் ஒரு புதுப்பித்தல் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் புதுப்பித்தல் வேண்டும்.

கொடுப்பனவு மற்றும் உயிருடனிருக்கும் துணைவருக்கான கொடுப்பனவு (Allowance and Allowance for the Survivor)- அலவன்ஸ் அன்ட் அலவன்ஸ் ஃபொர் த செர்வைவர்

நீங்கள் ஜிஐஎஸ் பெறுபவராக இருந்து உங்கள் துணைவர் அல்லது பொதுச் சட்டத் துணையாளர் (ஒரே பால் அல்லது எதிர்ப்பால்) 60 முதல் 64 வயதாகவும் இருப்பின், அவர் சேர்விஸ் கனடா அலவன்ஸ் என்ற கொடுப்பனவு பெற விண்ணப்பிக்க முடியும். அலவன்ஸ் ஃபொர் த செர்வைவர் என்ற கொடுப்பனவுக்கு 60 முதல் 64 வயதினரான ஒரு விதவை அல்லது மனைவியை இழந்தவர் விண்ணப்பிக்கலாம்.

வேறு நலன்கள் (Other Benefits) –அதர் பெனிஃபிட்ஸ்

நீங்கள் வேறு நலன்களுக்கும் தகைமை பெறக்கூடும். இவற்றில் சில, குறைந்த வருமானம் கொண்ட முதியோருக்கு அல்லது உலகப்போர் படையினர் போன்ற குறிப்பிட்ட குழுவினைச் சேர்ந்தவர்களுக்கென உள்ளதாகும். நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட திட்டத்திற்குத் தகைமை பெறுவீர்களா என்பதை அறிய சேவை கனடாவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Service Canada சேர்விஸ் கனடா
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

உறுதிவழங்கப்பட்ட வருடாந்த வருமானத் திட்டம் (ஜிஏஐஎன்எஸ்) Guaranteed Annual Income System (GAINS)

கறண்டீட் அனுவல் இன்கம் சிஸ்டம் (கெயின்ஸ்) கெயின்ஸ் என்பது தகைமைபெறும் ஒன்ராறியோ முதியோருக்கு உறுதிவழங்கப்பட்ட ஒரு குறைந்தளவு வருமானத்தை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு மாகாண

திட்டமாகும். இதற்குத் தகைமை பெற நீங்கள் ஒன்ராறியோவில் வாழ்பவராகவும், 65 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினராகவும் ஓஏஎஸ் மற்றும் ஜிஐஎஸ் நலன்களைப் பெறுபவராகவும் இந்த மாகாணம் நிச்சயப்படுத்தும் குறிப்பிட்ட அளவான வருமானத்திலும் குறைவான மொத்த வருமானம் பெறுபவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

Service Canada செர்விஸ் கனடா
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

நிதியமைச்சு - Ministry of Finance மினிஸ்ரி ஒஃப் ஃபைனான்ஸ்
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/gains

கனடா ஓய்வூதியத் திட்டம் (சிபிபி) ஓய்வுபெறல் ஓய்வூதியம் - Canada Pension Plan (CPP) Retirement Pension கனடா பென்ஷன் ப்ளான் (சிபிபி) றிரையர்மன்ட் பென்ஷன்

கனடாவில் வேலை பார்க்கும் 18 வயதிற்கும் மேற்பட்டோரில் அநேகர் சிபிபிக்குப் பணம் செலுத்துவர். நீங்களும் உங்களுக்கு வேலை தருபவரும் இருவருமாக இந்தப் பங்களிப்பில் ஒருவர் பாதி மற்றவர் பாதி என்றுசெலுத்துவீர்கள். நீங்கள் சுய தொழில் பார்ப்பவராக இருப்பின் இரு பகுதியையும் நீங்களே செலுத்துவீர்கள். சிபிபி நலன்களுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். உங்களுக்கு 65 வயதாகியதும் தானாகவே நீங்கள் இதில் சேர்க்கப்பட மாட்டீர்கள்.

சிலர் சிபிபி நலன்களைப் பெறுவதற்கு 60 வயதிலேயே தகைமை பெற முடியும். இந்த ஓய்வூதியத்தைப் பெறத் தொடங்குவதற்கான ஆகக்கூடிய வயதுத் தெரிவு 70 ஆகும். நீங்கள் எவ்வளவு தொகையை எவ்வளவு காலம் இதற்குப் பங்களித்துள்ளீர்கள், அத்துடன் எந்த வயதில் நீங்கள் இந்த நன்மையை பெற ஆரம்பிக்கப்போகின்றீர்கள் என்பவற்றின் அடிப்படையில் நீங்கள் பெறும் தொகை இருக்கும். சிபிபி நலன்களிலிருந்து பெறும் வருமானம் உங்கள் வருடாந்த வரி மீளளிப்பு பத்திரம் தாக்கல் செய்யப்படுகையில் தெரிவிக்கப்படல் வேண்டும்.

Service Canada செர்விஸ் கனடா
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

ஆற்றல் குறைபாடு நலன்கள் - (Disability Benefits) டிஸ்அபிலிற்றி பெனிஃபிட்ஸ்

நீங்கள் சிபிபிக்கு பங்களிப்புச் செய்யும் 65 வயதிற்குக் குறைந்த ஒருவராக இருந்து ஆற்றல் குறைபாடு காரணமாக வேலை செய்ய முடியாதிருக்கும் ஒருவராக இருப்பின், கனடா ஓய்வூதிய திட்ட ஆற்றல் குறைபாடு நலன்கள் (Canada Pension Plan Disability Benefits) திட்டம் வழங்கும் மாதாந்த நலன்களுக்கு தகைமை பெறக்கூடும்.

உயிருடனிருக்கும் துணையாளர் நலன்கள் - (Survivor Benefits) - செர்வைவர் பெனிஃபிட்ஸ்

சிபிபி செர்வைவர் நலன்கள் இறந்த பங்களித்த நபரின் மரணச் சொத்து உரிமையாளர், உயிருடனிருக்கும் துணைவர் அல்லது பொதுச் சட்ட துணையாளர் (ஒரே பால் அல்லது எதிர் பால்), மற்றும் அவரில் தங்கியிருக்கும் பிள்ளைகள் ஆகியோருக்கு வழங்கப்படுகின்றது. இறப்பு நலன் (death benefit) என்பது

ஒரு முறை மட்டுமே என்ற ரீதியில் சிபிபிக்கு பங்களித்த இறந்த நபரின் மரணச் சொத்து வாரிசுக்கோ அல்லது அவர் சார்பாகவோ வழங்கப்படுகிறது. இறந்த பங்களித்த நபரின் உயிருடனிருக்கும் துணைவர் அல்லது பொது சட்ட துணையாளருக்கு உயிருடனிருக்கும் துணைவர் ஓய்வூதியம் (survivor's pension) மாதாந்தம் வழங்கப்படுகின்றது. இறந்த பங்களிப்பாளரது தங்கியிருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு மாதாந்தம் வழங்கப்படுவது குழந்தைகளின் நலன் (children's benefit) ஆகும்.

ஓய்வூதியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளல் (Pension Sharing) - பென்ஷன் ஷ்யாரிங்

துணைவர்கள் அல்லது பொது சட்ட துணையாளர்களோடு (ஒரே பால் அல்லது எதிர்ப்பால்) ஒன்றாயிருப்பவர்கள் இருவரும் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்து மற்றும் இருவரும் சிபிபி ஓய்வூதிய நலன்களைப் பெறுபவர்களாகவும் இருப்பின் தமது சிபிபி ஓய்வூதிய நலன்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். இது வயது முதிர்ந்த தம்பதியினர் செலுத்தும் தனிப்பட்ட வருமான வரியின் தொகையைக் குறைக்கக் கூடும்.

சர்வதேச நலன்கள் (International Benefits) இன்ரநஷனல் பெனிஃபிட்ஸ்

வேறு நாட்டில் வசித்து அல்லது வேலை பார்த்துள்ள தகைமை பெறும் தனிநபர்களுக்கு அல்லது உயிருடனிருக்கும் துணைவருக்கு, பொது சட்ட துணையாளருக்கு அல்லது தகைமை பெறும் தனிநபர்களது பிள்ளைகளுக்கு ஓய்வுபெறல், ஆற்றல் குறைபாடு, அல்லது உயிருடன் இருக்கும் துணைவர் நலன்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் வழங்கப்படக்கூடும்.

1-800-454-8731

வேலைக் காப்புறுதி நலன்கள் (Employment Insurance (EI) Benefits) எம்ப்ளொய்மென்ட் இன்சூரன்ஸ் (ஈஐ) பெனிஃபிட்ஸ்

நீங்கள் 65 வயதிற்குப் பின்னரும் வேலை பார்க்க விரும்பினால் கனடாவிலுள்ள ஏனைய பணியாளர்களைப் போன்ற ஈஐ நலன்களுக்கு நீங்கள் தகைமை பெறுவீர்கள். நீங்கள் தகைமை பெறும் மற்றும் அருகதை நிபந்தனைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். ஓய்வூதிய வருமானம் பெறுதல் நீங்கள் ஈஐ நலன்கள் பெறுவதை தடுக்க மாட்டாது. கோரல் விண்ணப்பம் அனுப்புவதற்கு தேவையான அளவிற்கு நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பச் சென்று, போதியளவு காப்புறுதிக்கான மணிநேரங்களைச் சேகரித்து கோரல் செய்வதற்கான அருகதை நிபந்தனைகளையும் பூர்த்தி செய்தால் உங்கள் ஓய்வூதிய வருமானம் உங்கள் ஈஐ நலன்களிலிருந்து கழிக்கப்பட மாட்டாது.

Service Canada சேர்விஸ் கனடா
1-800-206-7218
TTY: 1-800-529-3742
www.servicecanada.gc.ca

பொருளாதாரத் திட்டமிடல் (Financial Planning) - ஃபைனான்ஷல் ப்ளானிங்

பொருளாதார திட்டம் ஒன்றினை ஒவ்வொருவருமே கொண்டிருக்க வேண்டும். இதனை ஆரம்பிப்பதற்கு ஒருபோதும் பிந்துவது என்பதில்லை. ஒரு நல்ல திட்டம் உங்கள் தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால வாழ்க்கைச் செலவினங்கள், வருமானத்திற்கான வழிகள், சொத்துகள், வரி திட்டமிடல், காப்புறுதித் தேவைகள் மற்றும் முதலீடுகளை உள்ளடக்கும். நீங்கள் இதனை ஆரம்பித்துக் கொள்ள இணையத்தில் இலவச வழிகாட்டிகள் உள்ளன அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு பொருளியல் திட்டமிடலாளருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். முதியோர் திட்டமிடல் ஆலோசகர்கள் 50 வயது மற்றும் அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினருடன் செயல்படும் விசேட நிபுணத்துவம் கொண்டவர்கள்.

பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓய்வுபெறல் சேமிப்புத் திட்டம் (ஆர்ஆர்எஸ்பி) மற்றும் பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓய்வுபெறல் வருமான நிதியம் (ஆர்ஆர்ஐஎஃப்) Registered Retirement Savings Plan (RRSP) and Registered Retirement Income Fund (RRIF)- *ரெஜிஸ்டேர்ட் றிரையமன்ற் சேவிங்ஸ் ப்ளான் அண்ட் ரெஜிஸ்டேர்ட் றிரையமன்ற் இன்கம் ஃபண்ட்*

ஆர்ஆர்எஸ்பியில் பணம் இடுவதன் மூலம் பிரத்தியேகமாக ஓய்வுபெறுதலுக்கென சேமிக்க பலர் தெரிவுசெய்கின்றனர். ஆர்ஆர்எஸ்பி பங்களிப்புத்தொகை வரிக் கழிவு பெறுவதுடன் அத்தொகைக்குப் பெறப்படும் வட்டிக்கும் வரி விலக்கு உண்டு. இருப்பினும் ஆர்ஆர்எஸ்பியிலிருந்து அறவிடப்படும் தொகைக்கு வரி செலுத்தப்பட வேண்டும். சட்டப்படி நீங்கள் 71 வயதினை அடையும் வருடத்தின் கடைசி நாளுக்கு மேல் ஒரு ஆர்ஆர்எஸ்பியினை நீங்கள் வைத்திருக்க முடியாது. ஆர்ஆர்ஐஎஃப் என்பது நீங்கள் ஓய்வு பெறும் போது உங்களுக்கு வருமானத்தை வழங்கும் ஒரு நிதியமாகும். ஆர்ஆர்எஸ்பியினைப் போன்றே ஆர்ஆர்ஐஎஃப்உம் உங்களுக்கும் ஒரு காப்புறுதி நிறுவனம், நம்பிக்கை நிறுவனம் அல்லது ஒரு வங்கி போன்று அதனை வைத்திருப்பவருக்கும் இடையேயான ஓர் ஒப்பந்தமாகும்.

வரிவிலக்கு சேமிப்புக் கணக்கு - Tax-Free Savings Account (TFSA)- *(ரிஎஃப்எஸ்ஏ) ரக்ஸ் ஃப்றீ சேவிங்ஸ் எக்கவுண்ட்*

இந்த தனித்துவமான வங்கிக் கணக்கு உங்கள் வாழ்நாள் பூராவும் வரிவிலக்குள்ள முறையில் பணத்தினை ஒதுக்கிவைக்க உங்களுக்கு இடமளிக்கின்றது. ஒவ்வொரு நாட்காட்டி ஆண்டிலும் அவ்வாண்டிற்கான ரிஎஸ்எஃப்ஏ டொலர் பெறுமதிஅளவு வரையும் மேற்கொண்டு கடந்த வருடத்தில் பயன்படுத்தப் படாத ரிஎஸ்எஃப்ஏ பங்களிப்பு தொகையையும் சேர்த்து பங்களிப்புச் செய்ய முடியும். உங்களது ஓஏஎஸ், ஜிஐஎஸ் அல்லது ஈஐ நலன்கள் போன்ற வருமானம்-சோதிக்கப்பட்ட சமஷ்டி அரசு நலன்கள் மற்றும் வரவுகள், நீங்கள் ரிஎஸ்எஃப்ஏ மூலம் பெறும் வருமானம் அல்லது ரிஎஸ்எஃப்ஏ இலிருந்து நீங்கள் வெளியில் எடுக்கும் தொகையினால் குறைக்கப்பட மாட்டாது. மேலும் தெரிந்து கொள்ள உங்கள் பொருளாதார நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது www.cra.gc.ca/tfsa இணையத்தளத்தினைப் பார்வை இடுங்கள்.

வாழ்நாள்பூராவும் கற்றல் திட்டம் (Lifelong Learning Plan)- *லைஃப்லோங் லெர்னிங் ப்ளான்*

உங்களுக்கு, உங்கள் துணைவருக்கு அல்லது பொது சட்ட துணையாளருக்கு பயிற்சி அல்லது கற்றலுக்கு கட்டணம் செலுத்த உங்கள் ஆர்ஆர்எஸ்பிகளிலிருந்து பணம் பெற இத்திட்டம் உங்களுக்கு அனுமதியளிக்கின்றது. இத்திட்டத்திலிருந்து இந்தக் காரணத்திற்காகப் பணம் பெறும் போது உங்கள் ஆர்ஆர்எஸ்பியினுள் அத்தொகையைத் திரும்பச் செலுத்துவதற்கு 10 ஆண்டுகள் அவகாசம் இருக்கின்றது. மாணவர்கள் தாம் 71 வயதடையும் ஆண்டின் இறுதிக்குள் ஒரு கல்வித் திட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்திருக்க வேண்டும்.

www.cra-arc.gc.ca

பொருளாதார உதவி (Financial Assistance)

ஒன்ராறியோ செயற்பாடுகள் (Ontario Works)- *ஒன்ராறியோ வேர்க்ஸ்*

நீங்கள் தகைமை பெற்றால், உணவு மற்றும் வாடகை போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளுக்கான செலவினங்களுக்கு உதவும் பணத்தை ஒன்ராறியோ வேர்க்ஸ் வழங்குகின்றது. நீங்கள் எவ்வளவு பணத்தைப் பெறுவீர்கள் என்பது உங்கள் குடும்பத்தினரின் எண்ணிக்கை, வருமானம், சொத்துகள் மற்றும் வீட்டுவசதிச் செலவுகள் என்பவற்றில் தங்கியிருக்கும். உங்கள் உள்ளூர் வேலைவாய்ப்பு மற்றும்

சமூக சேவைகள் (Employment and Social Services) அலுவலகம் மேலதிக தகவலை வழங்க முடியும்.

www.ontario.ca/ru1

இல்லம் மற்றும் வாகனத்தை மாற்றியமைத்தல் திட்டம் (Home and Vehicle Modification Program) - ஹோம் அன்ட் வெஹிகிள் மொடிஃபிகேஷன் ப்றொக்ராம்

ஒன்ராறியோ மார்ச் ஒஃப் டைம்ஸ் என்னும் நிறுவனத்தினால் நடத்தப்படும் இந்தத் திட்டம் அசைந்து திரிதலில் கட்டுப்பாடுகள் கொண்டவர்கள் தமது வீடுகளில் தொடர்ந்து பாதுகாப்பாக இருக்கவும் தமது சமூகங்களில் பங்குபற்றவும் ஏற்றவாறு இல்லம் அல்லது/மற்றும் வாகனத்தை அடிப்படையாக மாற்றியமைத்தல் செய்வதற்கு நிதி வழங்கும்.

Ontario March of Dimes *ஒன்ராறியோ மார்ச் ஒஃப் டைம்ஸ்*
1-877-369-4867 (press “2” to speak with an Intake Counsellor)
(உள்ளெடுப்பு ஆலோசகருடன் கதைப்பதற்கு இலக்கம் 2 அழுத்தவும்)
www.marchofdimes.ca

உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கு (For Veterans)

ஆற்றல் குறைபாடு ஓய்வூதியங்களும் விருதுகளும் (Disability Pensions and Awards) - டிஸ்ஸபிலிற்றி பென்ஷன்ஸ் அன்ட் அவோர்ட்ஸ்

உலகப்போர் படையினர் முதியோர் அலுவல்கள் கனடா (வெற்றரன்ஸ் அஃப்பயர்ஸ் கனடா) அமைப்பு பலவிதமான சேவைகள் மற்றும் நலன்களை தகைமை பெறும் போர்படையினர் முதியோருக்கும் ஏனையோருக்கும் வழங்குகின்றது. மேர்சன்ட் கடற்படை, கனேடிய படைகள், றோயல் கனேடியன் மௌன்ரட் போலிஸ் சேவை புரிந்தவர்களுக்கு அல்லது போர்காலத்தில் அல்லது விசேட கடமை/ செயற்பாட்டு இடங்களில் சேவை புரிந்த கனேடிய படைகளுக்கு ஆதரவு அளித்தோருக்கு ஆற்றல் குறைபாடு ஓய்வூதியங்களும் விருதுகளும் கிடைக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

Veterans Affairs Canada *வெற்றரன்ஸ் அஃப்பயர்ஸ் கனடா*
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

ஓய்வூதிய எடுத்துரைப்பாளர்கள் பணியகம் (Bureau of Pensions Advocates) பியூரோ ஒஃப் பென்ஷன்ஸ் அட்வோகேட்ஸ்

வெற்றரன்ஸ் அஃப்பயர்ஸ் கனடா அமைப்பினுள் அடங்கும் இந்த நாடுபூராகவும் உள்ள வக்கீல்களின் நிறுவனம் தமது ஆற்றல் குறைபாடு நலன்கள் கோரல்கள் பற்றிய முடிவுகளில் திருப்தி இல்லாத படையினர் முதியவர்களுக்கு இலவச சட்ட உதவியை வழங்குகின்றது.

1-877-228-2250

உலகப்போர் படையினர் முதியோர் கொடுப்பனவு (War Veterans Allowance) - வோர் வெற்ரன்ஸ் அலவன்ஸ்

இந்தக் கொடுப்பனவு, தகைமை பெற்ற, குறைந்த-வருமானம் கொண்ட இரண்டாம் உலகப் போர் அல்லது கொரிய யுத்த படையினர் முதியோருக்கு கிடைக்கும்படியாக உள்ளது. இறந்த படையினர் முதியவர் அல்லது பொதுமகன் தேவையான அளவுக்கு போர்ச் சேவைப் பணி புரிந்திருந்தால், அவரது உயிருடன் இருக்கும் துணைவர்கள், பொதுசட்ட துணையாளர்கள், மற்றும் அநாதைகள் இந்தக் கொடுப்பனவுக்குத் தகைமை பெறக்கூடும்.

உலகப்போர் படையினர் அலுவல்கள் கனடா - Veterans Affairs Canada *வெற்றரன்ஸ் அஃப்யர்ஸ் கனடா*
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

இராணுவத்தினருக்கான ஒன்ராறியோ உதவி ஆணைச் சங்கம் Soldiers' Aid Commission of Ontario-*சோல்ஜியர்ஸ் எயிட் கமிஷன் ஓஃப் ஒன்ராறியோ*

போர்படையில் சேர்ந்து கனடாவில் அல்லது/மற்றும் பிறநாடுகளில் 2ம் உலகப் போர் அல்லது கொரிய யுத்தத்தில் பங்கு பற்றியோர் மற்றும் அவர்கள் துணைவர்கள் அல்லது அவர்களில் தங்கி ஒன்ராறியோவில் உயிரோடு வாழும் கனேடிய மற்றும் கூட்டணி உலகப்போர்படையினர் முதியோருக்கு இது பொருளாதார உதவி வழங்குகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சினைக்கென 12 *மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஒருதடவையான உதவி வழங்கப்படுகின்றது. இந்த நிதி ஆரோக்கியம் சார்ந்த பொருட்களை (காது கேட்டல் உதவுகருவி, செயற்கைப் பற்கள், மூக்குக் கண்ணாடிகள் போன்றவை) கொள்வனவு செய்ய, வீட்டுத் திருத்த வேலைகள், இடம் மாறும் செலவு அல்லது தளபாடம் மற்றும் (சக்கர நாற்காலி, கதிரை உயர்த்திகள் போன்ற) உதவிச் சாதனங்கள் பெற உதவும்.*

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command
றோயல் கனேடியன் லீஜன் – ஒன்ராறியோ ப்றொவின்ஷல் கொமாண்ட்
905-841-7999
www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada - *வெற்றரன்ஸ் அஃபயர்ஸ் கனடா*
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

கருணை நிதியம் (Benevolent Funds)- *பெனொவெலன்ட் ஃபண்ட்ஸ்*

உலகப்போர் படையினர் முதியோர், முன்னாள் சேவையாளர் மற்றும் அவர்களில் தங்கியிருப்போர் ஆகியோருக்கு இந்தக் கருணை நிதியம் உதவியளிக்கின்றது. வெற்றறன்ஸ் அலுவல்கள் கனடா ஆலோசகர் ஒருவர் அல்லது உங்கள் றோயல் கனேடியன் லீஜன் மாகாண சேவை அலுவலர் மூலமாக விண்ணப்பப் படிவங்கள் அனுப்பப்பட முடியும். உதவிக் கோரிக்கைகள் வழக்கமாக அடிப்படைத் தேவைகள் (உணவு, உறைவிடம் மற்றும் மருத்துவ பராமரிப்பு) சார்ந்ததாகவே ஒரு முறை மட்டும் என்ற அடிப்படையில் இருக்கும்.

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command –
றோயல் கனேடியன் லீஜன் – ஒன்ராறியோ ப்றொவின்ஷல் கமாண்ட்
905-841-7999
www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada - *வெற்றரன்ஸ் அஃபயர்ஸ் கனடா*
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

4 ஆரோக்கியமும் நலமும் (HEALTH AND WELLNESS)

பொதுவான தகவல் (General Information) – ஜெனரல் இன்போமேஷன்

மக்களுக்கு ஆபத்தானதும் உடனடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியதுமான எந்தவொரு நிலைமையிலும் நீங்கள் இருக்க நேர்ந்தால் 9-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

தொலைபேசிமூலம் ஆரோக்கியம் (Telehealth Ontario) ரெலிஹெல்த் ஒன்ராறியோ

இந்த இலவச சேவை வாரத்தில் 7 நாட்களும் 24 மணிநேரமும் அந்தரங்கம் பேணி ஆரோக்கிய அறிவுரை மற்றும் பொதுவான ஆரோக்கிய தகவல் வழங்கக்கூடிய ஒரு பதிவுசெய்யப்பட்ட தாதியுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்துகின்றது. உங்களுக்கிருக்கும் அறிகுறிகளை விபரிக்கும் படியும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கும் படியும் நீங்கள் கேட்கப்படுவீர்கள். இந்த பதிவுசெய்யப்பட்ட தாதி சுய பராமரிப்பு அறிவுரை, ஓர் ஆரோக்கிய நலன் வழங்குபவரிடம் செல்வதற்கான பரிந்துரைப்பு அல்லது உங்களுக்கு அருகே உள்ள சமூக மூலவள நிலையத்திற்கான சிபாரிசினை வழங்கக்கூடும். இந்த சேவை ஆங்கிலம் அல்லது பிரெஞ்சு மொழியில் கிடைக்கின்றது. ஏனைய மொழிகளுக்கு மொழிபெயர்ப்பு ஆதரவுடன் செவிப்புலன் மற்றும் பேசுவதில் சிரமங்கள் கொண்டோருக்கென நேரடியான ரிரிவை இலக்கத்துடன் இந்த சேவை கிடைக்கின்றது.

1-866-797-0000
TTY: 1-866-797-0007
www.ontario.ca/ru2

சமூக பராமரிப்பு அணுகல் நிலையம் – (Community Care Access Centre (CCAC)- கொம்யூனிற்றி க்யர் அக்ஸஸ் சென்ரர் (சிசிஏசி)

சிசிஏசிக்கள் ஆவன வீட்டு மற்றும் சமூக பராமரிப்பு எளிய முறையில் அணுகிப் பெறுதலை வழங்கும் இலாபநோக்கற்ற உள்ளூர் முகவர் நிலையங்களாகும். சிசிஏசிக்கள் நீங்கள் சொந்த வீட்டிலேயே உங்களால் முடிந்தளவு காலம் வரை சுயாதீனமாக வாழ உதவ முடியும். உதாரணமாக, உங்கள் சிசிஏசி விடய முகாமையாளர் (கேஸ் மனேஜர்) தாதியர் பணி, தனிப்பட்ட ஆதரவு (குளியல் மற்றும் உடையணிதலுக்கான உதவி போன்றைவை) உடலியக்க சிகிச்சை (பிஸியோதெரபி), தினசரி வாழ்க்கைக்கான அசைவுகள் சிகிச்சை (ஒக்யுபேஷனல் தெரபி), சமூக வேலை, சத்துணவியல் ஆலோசனை, மருத்துவ பாவனைப் பொருட்கள் மற்றும் கருவிகள் போன்ற சேவைகள் வீட்டினுள்ளேயே கிடைக்க ஒருங்கிணைப்பு செய்து உதவ முடியும். இந்த வீட்டினுள்ளேயே வழங்கப்படும் ஆதரவுகளுக்கு மேலாக உங்கள் சிசிஏசி விடய முகாமையாளர் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் பராமரிப்பாளருக்கு உதவக்கூடிய வேறு உள்ளூர் சமூக சேவைகள் பற்றிக் கூறவும் முடியும்.

சிசிஏசி என்பது நீண்ட கால பராமரிப்பு இல்லம் ஒன்றில் அனுமதிபெறுவதற்கு நீங்கள் அணுகக் கூடிய ஒரே இடமாகும் ஆகும். இதற்கு நீங்கள் நேரடியாக விண்ணப்பிக்க முடியாது. உங்கள் சிசிஏசி கேஸ் மனேஜர் நீண்ட கால பராமரிப்பு இல்லங்கள், ஆதரவளிக்கும்/உதவியுள்ள வதிவிடங்கள், இளைப்பாறியோர் இல்லங்கள் மற்றும் முதியோர் அடுக்ககங்கள் போன்ற வேறு மாற்று வதிவிட வசதி பற்றியும் மற்றும் பொருளாதார தெரிவுகள் பற்றியும் தகவல் வழங்க முடியும். உங்கள் கேஸ் மனேஜர் ஒரு நீண்ட கால பராமரிப்பு இல்லத்தில் அனுமதிபெறுவதற்கான உங்கள் தகைமையை மதிப்பிட்டு அதற்கான விண்ணப்ப செயல்முறையிலும் உங்களுக்கு உதவுவார்.

310-CCAC (310-2222)

www.310CCAC.ca

முதியோருக்கான இருப்பிட வசதி தெரிவுகள் பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு இந்த வழிகாட்டியின் இருப்பிடவசதி பகுதியினைத் தயவுசெய்து பாருங்கள்.

ஓர் ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளரைக் கண்டறிதல் (Finding a Health Care Provider) – *ஃபைண்டிங் ய ஹெல்த் கெயர் ப்றொவைடர்*

ஆரோக்கிய பராமரிப்பு தொடர்பு (Health Care Connect) *ஹெல்த் க்யர் கெனெக்ற் என்பது ஒரு வழமையான குடும்ப ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குனரைக் கொண்டிராதவர்களுக்கு தமது சமூகத்தில் புதிய நோயாளர்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் வைத்தியர்கள் மற்றும் தாதி மருத்துவர்களைச் சிபாரிசு செய்யும் திட்டமாகும்.*

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

ஆரோக்கிய பராமரிப்புத் தெரிவுகள் (Health Care Options) *ஹெல்த் கெயர் ஒப்ஷன்ஸ் என்பது உங்கள் சமூகத்தில் உடனடியான ஆரோக்கிய பராமரிப்பினை எங்கு பெறமுடியும் என்பதைச் சொல்லும் ஒரேயிடத் தகவல் மூலமாகும். உடனடி பராமரிப்பு நிலையங்கள், நேரங்குறிக்காது செல்லக்கூடிய/ அலுவலக நேரத்திற்கு பின்னரும் இயங்கும் (வோக் இன்/ஆஃப்ரர் அவர்ஸ் கிளினிக்ஸ்) - சிகிச்சை நிலையங்கள், தாதி மருத்துவர் தலைமையில் இயங்கும் சிகிச்சை நிலையங்கள், குடும்ப ஆரோக்கிய குழுக்கள் மற்றும் சமூக ஆரோக்கிய நிலையங்கள் உட்பட்ட ஆரம்ப பராமரிப்பு மூலவளங்கள் பட்டியல் ஒன்றை ஹெல்த் கெயர் ஒப்ஷன்ஸ் வழங்குகின்றது.*

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

ஒன்ராறியோவினது மருத்துவர்கள் மற்றும் சத்திரசிகிச்சையாளர் கல்லூரியினது வைத்தியரைத் தேடல் (Doctor Search) *என்பது ஒன்ராறியோ வைத்தியர்கள் பற்றிய தகவலை வழங்கும் ஓர் இலவச சேவையாகும்.*

www.cpso.on.ca/docsearch

பொதுசன ஆரோக்கியம் (Public Health) – *பப்ளிக் ஹெல்த்*

பொதுசன ஆரோக்கிய அலகுகள் – (Public Health Units) - *பப்ளிக் ஹெல்த் யூனிற்ஸ்*

ஒன்ராறியோவில் வாழும் எல்லா வயதினரும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகள், தொற்றுநோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பூசி பெறுதல் உட்பட ஆரோக்கியம் பற்றி மேலும் அறிவதற்கு உதவும் ஆரோக்கிய ஊக்குவிப்பு மற்றும் நோய் தடுப்பு திட்டங்களை பொதுசன ஆரோக்கிய அலகுகள் வழங்குகின்றன.

ServiceOntario *செர்விஸ் ஒன்ராறியோ*
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru3

பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருப்பதைப் பரிசோதித்தல் (ColonCancerCheck) - *கோலொன்கன்சர்செக்*

இந்தத் திட்டம் தான் மாகாணரீதியில் முதன் முதலாக ஒழுங்குமுறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட கண்டறிதல் திட்டமாகும். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறியப்பட்டால் வெகுவாகக் குணப்படுத்தக்கூடிய பெருங்குடல்-நேர்குடல் புற்றுநோயின் கண்டறிதல் வீதத்தை இது அதிகரித்து அந்நோய் மூலம் ஏற்படும் இறப்புகளைக் குறைக்கும் திட்டமாகும். பெருங்குடல்-நேர்குடல் புற்றுநோயை உலகிலேயே மிக அதிகமான வீதத்தில் ஒன்ராறியோ கொண்டுள்ளது. ஆபத்துக் காரணிகளை நீங்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்:

- *உங்களுடைய வயது* 50 *முதல்* 74*க்கு இடைப்பட்டதா?*
- *நீங்கள் அதிக கொழுப்பு, குறைந்தளவு நார்ச்சத்து கொண்ட உணவினை உண்பவரா?*
- *நீங்கள் புகைபிடிப்பவரா?*
- *நீங்கள் மேலதிக அளவில் மதுபானம் அருந்துபவரா?*
- *நீங்கள் உடல்ரீதியான செயற்பாடுகளைக் குறைந்தளவில் கொண்டவரா?*
- *நீங்கள் மிக அதிக உடல்நிறையைக் கொண்டவரா?*
- *நீங்கள் குறிப்பாக பெற்றார், பிள்ளை அல்லது சகோதரம் ஒருவருக்கு பெருங்குடல்-நேர்குடல் புற்றுநோய் காணப்படும் குடும்ப சரித்திரம் கொண்டவரா?*
- *புண்ணாகிய குடல் அழற்சி நோய் அல்லது க்ரோன்ஸ் நோய்* (ulcerative colitis or Crohn's disease) *உங்களை வருத்துகின்றதா?*

இந்த வினாக்களில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு நீங்கள் 'ஆம்' என பதிலளித்திருந்தால் உங்கள் வைத்தியர் அல்லது தாதி மருத்துவர் ஒருவர், பெருங்குடல்-நேர்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்தினை நீங்கள் குறைப்பதற்கு உதவிபுரிந்து இந்த நோயை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்துகொள்ளப் பொருத்தமான கண்டறிதல் முறைகளையும் உங்களுக்குப் பரிந்துரைப்பார்கள்.

1-866-410-5853
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/coloncancercheck

நீரிழிவு (Diabetes) – *டயபிற்றீஸ்*

கவனிக்கப்படாவிட்டால், இருதய மற்றும் சிறுநீரக நோய், பக்கவாதம், பார்வை இழத்தல் மற்றும் கைகால் உறுப்புகளை அகற்ற வேண்டிய நிலை போன்ற பாரதூரமான நீண்டகால ஆரோக்கிய சிக்கல்களுக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடிய ஒரு பாரதூரமான நோய் நீரிழிவாகும். வகை 1 நீரிழிவு தடுக்கப்பட முடியாத ஒன்று என்றாலும் வகை 2 நீரிழிவு ஆரோக்கியமான உணவுண்ணல், உடல்நிறையைப் பேணுதல், மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் தடுக்கப்பட முடியும். சரியான வாழ்க்கை முறைத் தெரிவுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் இருவகையான நீரிழிவுகளையும் சமாளிக்க முடியும். நீரிழிவுக்கான ஆரம்ப அறிகுறிகள் அவசியம் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும். உங்கள் இரத்த குளுக்கோசை (வெல்லம்) பரிசோதித்துக் கொள்ள ஒரு வைத்தியரைப் பாருங்கள்

ஆரம்ப அறிகுறிகள் பின்வருவனற்றை உள்ளடக்கும்:

- *அதிக தாகத்தினை உணர்தல்*
- *அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்*
- *சடுதியான உடல்நிறை மாற்றம், அதிகரிப்பு அல்லது குறைதல்*
- *உற்சாகமின்மை அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான களைப்பு*

- கண்பார்வை தெளிவற்றிருத்தல்
- அடிக்கடி அல்லது மீண்டும் மீண்டும் தொற்றல்கள் ஏற்படுதல்
- மெதுவாக ஆறும் வெட்டுகாயம் மற்றும் அண்டல் காயங்கள்
- கைகள் அல்லது பாதங்களில் கூச்சம் அல்லது உணர்வற்ற நிலை
- ஆண்குறி விறைப்புத் தன்மையைப் பெறுதல் அல்லது அதனைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளுதலில் சிரமம்

நீரிழிவுப் பரிசோதனைகள், தடுப்புக் குறிப்புகள் மற்றும் மேலும் திறமையான முறையில் நீரிழிவினைச் சமாளித்தல் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள பின்வரும் நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஒன்ராறியோ நீரிழிவு உத்திமுறை Ontario Diabetes Strategy - ஒன்ராறியோ டயபிற்றிஸ் ஸ்ரரஜி
www.ontario.ca/diabetes

ServiceOntario - சேர்விஸ் ஒ்ன்ராறியோ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru4

கனேடிய நீரிழிவு அமைப்பு Canadian Diabetes Association - கனேடியன் டயபிற்றிஸ் அசோஷியேஷன்
1-800-BANTING (1-800-226-8464)
www.diabetes.ca

எலும்பு கனிப்பொருள் அடர்த்தி பரிசோதனை (Bone Mineral Density Testing) போன் மினரல் டென்சிற்றி ரெஸ்ரிங்

எலும்பு துளையாதல் நோய் (Osteoporosis- ஒஸ்ரியோபொறோசிஸ்) என்பது இலகுவில் உடையுந்தன்மையுடைய எலும்புகளை உருவாக்கி எலும்புமுறிவுகளின் ஆபத்தை அதிகரிக்கும் ஒரு நோயாகும். ஒஸ்ரியோபொறோசிஸ் காரணமாக எலும்புகள் தேய்ந்து போதலை அளவிடும் பரிசோதனையே போன் மினரல் டென்சிற்றி ரெஸ்ரிங் ஆகும். எதிர்காலத்தில் எலும்பு முறிவிற்கான ஆபத்து, மருத்துவ சிகிச்சைக்கான தேவையைத் தீர்மானித்தல் மற்றும் தற்போது பெறும் சிகிச்சையின் வெற்றியைக் கணித்தல் என்பன பற்றி நீங்களும் உங்கள் மருத்துவரும் மதிப்பிட இதன் முடிவுகள் உதவும். எலும்பு துளையாதல் மற்றும் வருங்காலத்தில் எலும்பு முறிவுகள் நடக்கும் ஆபத்தினை அதிகமாக உடையவர்கள் வருடத்தில் ஒருதடவையும், இந்த ஆபத்துக் குறைவாயுள்ள தனிநபர்களுக்கு இதனிலும் குறைந்த தடவைகள் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும் ஓஹிப் காப்பளிக்கின்றது.

ServiceOntario செர்விஸ் ஒன்ராறியோ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru5

கனடாவின் எலும்புதுளையாதல் சபை - Osteoporosis Society of Canada - கனடா ஒஸ்ரியோபொறோசிஸ் சொசயிற்றி ஒஃப் கனடா
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

நோய்தடுப்பு மருந்துகள் (Immunizations) – இம்யூனைசேஷன்

நோய்தடுப்பு மருந்துகள் உயிர்களைக் காக்கவும் பாரதூரமான நோய்களைத் தடுக்கவும் உதவுகின்றன. நீங்கள் உங்கள் தடுப்புநோய்மருந்து பெறுதல் இற்றைவரை செய்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துவது

உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் குறிப்பிட்ட நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றது. 65 வயதிற்கும் மேற்பட்டோர் இன்ஃபுளுயென்சா மற்றும் நிமோனியா போன்றவற்றால் ஏற்படும் சிக்கல்களுக்கான ஆபத்து கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். இதன் காரணமாக ஒவ்வொரு வருடமும் குறிப்பாக ஒக்ரோபர் மாதமளவிலிருந்து ஆரம்பிக்கும் இன்ஃபுளுயென்சா காலத்திற்கு முன்னதாக முதியோர்கள் இலவச ஃபுளூ தடுப்பூசியினைப் பெறுவது முக்கியமாகும். பாதுகாப்புப் பெற நிமோனியா தடுப்பு மருந்து ஒரு தடவை மட்டுமே அநேகமான முதியோர் எடுக்க வேண்டும். அது வருடத்தின் எந்தக் காலப்பகுதியிலும் கொடுக்கப்படலாம். உங்கள் தடுப்புமருந்து பெறல் எல்லாமே இற்றைவரை சரியாக உள்ளதா என உறுதிப்படுத்துவதற்கு உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளருடன் பேசுங்கள்.

எச்ஐவி சிகிச்சை(HIV Treatment) – *எச்ஐவி ட்றீட்மன்ற்*

கனேடிய எயிட்ஸ் சிகிச்சை தகவல் பரிமாற்றம் (The Canadian AIDS Treatment Information Exchange) *என்பது எச்ஐவி மற்றும் ஹெபரைரிஸ் சி பற்றிய தற்போதைய மற்றும் ஒருபக்கசார்பற்ற தகவலுக்கான கனேடிய தகவல்மூலமாகும். எச்ஐவி அல்லது ஹெப்பரைரிஸ் சி என்ற நிலைமைகளுடன் வாழ்பவர்கள், அதன் ஆபத்து கூடிய சமூகங்கள், ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குவோர், மற்றும் சமூக நிறுவனங்களுக்கு இதுபற்றிய அறிவு, மூலவளங்கள், திறமைகள் என்பவற்றை அந்நோய்களின் கடத்தலைத் தடுப்பதற்கும் அந்த நபர்களின் வாழ்கையின் தரத்தினை முன்னேற்றவும் என இந்த நிறுவனம் வழங்குகின்றது.*

1-800-263-1638
www.catie.ca

கனேடிய எயிட்ஸ் சங்கமும் ஒன்ராறியோ எச்ஐவி சிகிச்சை வலைத் தொடர்பும் (Canadian AIDS Society and Ontario HIV Treatment Network) *எச்ஐவி/எயிட்ஸ் பற்றிய ஆராய்ச்சி மற்றும் கல்வியை ஊக்குவிப்பதுடன் சமூகத்தில் எச்ஐவி/எயிட்ஸ் நிலைமைகளுடன் வாழ்பவர்களுக்கான ஆதரவையும் வழங்குகின்றன. ரொறோன்ரோவிலுள்ள ஆதிகுடிவாசி கே, லெஸ்பியன், பைசெக்ஸ்சுவல் மற்றும் ட்ரான்ஸ்ஜென்டர் மக்களுக்கு சேவை செய்யும் ஆதிகுடிவாசி இனங்களைச் சேர்ந்த ருஸ்பிரிற்றட் பீபள் என்ற நிறுவனம், எச்ஐவி/எயிட்ஸ் பற்றிய கல்வி, மக்களைச் சென்றடைதல், தடுப்பு, ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை என்பன உட்பட்ட திட்டங்களையும் சேவைகளையும் 2ஸ்பிரிற்றட் பீபள் என்போருக்கும் எச்ஐவி/எயிட்ஸ் நிலைமைகளுடன் வாழும் அல்லது அதனால் பாதிப்புற்றோருக்கும் வழங்குகின்றது.*

The Canadian AIDS Society - *த கனேடியன் எயிட்ஸ் சொசயிற்றி*
1-800-499-1986
www.cdnaids.ca

The Ontario HIV Treatment Network *த ஒன்ராறியோ எச்ஐவி ட்றீட்மன்ற் நெற்வேர்க்*
1-877-743 6486
www.ohtn.on.ca

2-Spirited People of the 1st Nations *ரு ஸ்பிரிற்றட் பீபள் ஒஃப் த ஃபஸ்ட் நேஷன்ஸ்*
416-944-9300
www.2spirits.com

*ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய காப்புறுதித் திட்டம் (ஓஹிப்)*Ontario Health Insurance Plan (OHIP) – *ஒன்ராறியோ ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் ப்ளான்*

ஓஹிப் திட்டம் மருத்துவ ரீதியாகத் தேவைப்படும் பல்வேறு வகையான ஆரோக்கிய சேவைகளுக்கு காப்பளிக்கிறது. ஒன்ராறியோவில் வாழும் ஒருவர் என்ற முறையில், ஓஹிப் பணமளிக்கும் ஆரோக்கிய சேவைகளுக்கு நீங்கள் அருகதை உடையவர்கள் என்பதைக் காட்ட, செல்லுபடியாகும் ஒன்ராறியோ

ஆரோக்கிய அட்டை ஒன்றை நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தகைமை (Eligibility) - எலிஜிபிலிற்றி

பொதுவாக, ஓர் ஒன்ராறியோவாசி என்ற முறையில் மாகாண நிதி உதவி கிடைக்கும் ஓஹிப் திட்டத்தின் கீழ் ஆரோக்கிய காப்பிற்கு நீங்கள் பின்வரும் நிலைமைகளின் கீழ் தகைமை பெறுவீர்கள்:

- ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய காப்புறுதிச் சட்டத்தில் விதிக்கப்பட்டபடி ஓஹிப் தகைமையைப் பெற நீங்கள் ஒரு கனேடிய பிரஜை, நிரந்தர வதிவாளர் அல்லது கனடாவிற்குப் புதியவரவாளரான ஓஹிப் கிடைக்கும் தகைமை பெற்ற குழு ஒன்றைச் சேர்ந்தவராக இருத்தல்
- எந்தவொரு 12 மாத காலப்பகுதியிலும் 153 நாட்கள் நீங்கள் ஒன்ராறியோவில் இருத்தல்
- இந்த மாகாணத்தில் உங்கள் வசிப்பிடத்தை நிறுவிய பின் உள்ள முதல் 183 நாட்களில் குறைந்தது 153 நாட்களாவது ஒன்ராறியோ மாகாணத்தில் நீங்கள் உடல்ரீதியாகத் தங்கி இருத்தல்
- உங்கள் முதன்மையான இருப்பிடம் ஒன்ராறியோவில் இருக்கும்படி செய்தல்

ஒன்ராறியோவில் உங்கள் வசிப்பிடத்தை நிறுவிய தினத்திலிருந்து மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னர் ஓஹிப் காப்பு வழமையாக ஆரம்பிக்கின்றது. நீங்கள் ஒரு புதிய அல்லது திரும்பி வரும் வதிவாளராக இருப்பின், இந்த ஓஹிப் காத்திருப்பு காலத்தில் ஒருவேளை நீங்கள் சுகவீனமுற்றால் உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கென பிரத்தியேகமான ஆரோக்கிய காப்புறுதியை கொள்வனவு செய்து கொள்ளும்படி ஊக்குவிக்கப்படுகின்றீர்கள்.

ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய அட்டை (Ontario Health Card) -ஒன்ராறியோ ஹெல்த் கார்ட்

ஒன்ராறியோவில் வாழ்பவர்கள் ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய காப்புறுதி திட்டம் - (ஓஹிப்) பணமளிக்கும் ஆரோக்கிய சேவைகளுக்கு தாங்கள் அருகதை உடையவர்கள் என்பதைக் காட்ட, செல்லுபடியாகும் ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய அட்டை ஒன்றை வைத்திருக்க வேண்டும். செல்லுபடியானதாகவும் உங்களுடையதாகவும் அட்டை இருக்கின்ற வரையில், புகைப்படம் கொண்ட அல்லது சிவப்பும் வெள்ளை நிறமும் கொண்ட ஆரோக்கிய அட்டை காப்புறுதியளிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய சேவைகள் பெறுவதற்காக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது. உங்கள் ஆரோக்கிய அட்டை ஆரோக்கிய பராமரிப்பு சேவைகளைப் பெற மட்டுமே பயன்படுத்தப்படல் வேண்டும். நீங்கள் சேவையைப் பெறும் போது ஆரோக்கிய சேவை வழங்குனரிடம் அல்லது ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்ட கால பராமரிப்பு அமைச்சு தவிர்ந்த வேறு யாருக்கும் உங்கள் அட்டையைக் காண்பிக்கவோ அதன் இலக்கத்தை கொடுக்கவோ வேண்டாம்.

உங்கள் புகைப்படமுள்ள ஆரோக்கிய அட்டை உங்கள் பிறந்த தேதியுடன் ஒத்த காலாவதி திகதியைக் கொண்டிருக்கும். உங்கள் அட்டையை நீங்கள் புதுப்பிக்க ஒரு சேர்விஸ் ஒன்ராறியோ நிலையத்திற்குச் சென்று இன்னொரு புகைப்படத்தை எடுக்க வேண்டும். அட்டையின் முன்புறத்தில் காணப்படும் காலாவதியாகும் தேதிக்கு சுமார் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்னதாக புதிப்பித்தல் பற்றிய அறிவித்தல்கள் தபாலில் அனுப்பப்படுகின்றன. ஆனால் காலாவதியாகும் திகதிக்கு ஆறு மாதங்களுக்கு முன்னதாகவே நீங்கள் அட்டையைப் புதுப்பிக்க முடியும். சிவப்பும் வெள்ளை நிறமும் கொண்ட அட்டைகளுக்குக் காலாவதி ஆகும் திகதி கிடையாது. நீங்கள் 80 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினராக இருப்பின் உங்களுக்கு தபால் மூலம் புதுப்பிக்கும் தெரிவு உண்டு. ஆனால் உங்கள் புதிய அட்டை உங்கள் புகைப்படத்தையோ கையொப்பத்தையோ கொண்டிருக்காது.

ServiceOntario - சேர்விஸ் ஒன்ராறியோ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/exi2

இதன் மூலம் எவையெல்லாம் காக்கப்படுகின்றது (What's Covered)

- *வைத்தியர் சேவைகள்: உங்கள் வைத்தியர் வழங்கும், காப்புறுதி அளிக்கப்பட்ட மருத்துவ ரீதியாகத் தேவைப்படும் சேவைகளுக்கு ஆரோக்கிய அமைச்சு கட்டணம் அளிக்கின்றது. காப்புறுதி அளிக்கப்படாத சேவைகளுக்கு (வைத்திய விடுப்பு கடிதம் கேட்டல் போன்றவை), நேரங்குறித்த ஒரு சந்திப்பிற்கு நீங்கள் வருகை தராதிருத்தல், அல்லது உங்கள் ஆரோக்கிய அட்டை செல்லுபடியாகாவிட்டால், வைத்தியர் உங்களிடம் கட்டணம் அறவிடக்கூடும்.*
- *வேறு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குவோர்கள் தரும் சேவைகள்: போடியற்றிஸ் எனப்படும் பாத பராமரிப்பாளர்கள் வழங்கும் சேவைகளுக்கு ஓஹிப் மூலம் பகுதியாகக் காப்பளிக்கப்படுகின்றது. பிசியொதெரபிஸ்ட் எனப்படும் உடற்சிகிச்சையாளர் போன்ற ஏனைய ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளர்கள் வழங்கும் சேவைகளுக்கான செலவினை நீங்கள் முழுமையாகவோ பகுதியாகவோ செலுத்த வேண்டி இருக்கும். வேறு ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளர்கள் வழங்கும் சேவைகள் பற்றி உங்களிடம் கேள்விகள் இருப்பின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்ட கால அமைச்சுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.*
- *வைத்தியசாலையில் பற்கள் சார்ந்த பராமரிப்பு: பல்சார்ந்த அறுவைச் சிகிச்சைகள் சிலவற்றுக்கு அவை வைத்தியசாலையில் நடைபெறுமாயின் ஓஹிப் பணமளிக்கும். ஒரு பல்வைத்தியரது அலுவலகத்தில் நடைபெறும் வழமையான பல் சேவைகளுக்கு நீங்கள் கட்டணம் செலுத்த வேண்டும்.*
- *கண் பராமரரிப்பு: நீங்கள்* 20 *வயதிற்குட்பட்டவர் அல்லது* 65 *வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருப்பின் வருடத்திற்கொரு முறை நீங்கள் கண்பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம்.* 20 *முதல்* 64 *வயதிற்குட்பட்ட நோயாளர்கள் சில நிலைமைகளின் கீழ் ஓஹிப் மூலமான கண் பரிசோதனையைப் பெற நேரடியாகத் தமது கண்வைத்தியர் அல்லது வைத்தியரிடம் செல்ல முடியும். இதுபற்றி மேலதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ள உங்கள் முதன்மையான ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளரிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் ஒன்ராறியோ ஆற்றல் குறைபாடு ஆதரவு திட்டம்* (Ontario Disability Support Program), *ஒன்ராறியோ வேர்க்ஸ், அல்லது ஃபமிலி பெனிஃபிட்ஸ் திட்டத்தின் கீழ் உதவி பெறுபவராக இருப்பின், இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை ஒழுங்கு முறையாக கண்பரிசோதனை செய்து கொள்ளக் காப்புறுதி உண்டு.*
- *வட ஆரோக்கிய பயண சலுகைக் கொடுப்பனவு* (Northern Health Travel Grant)*: நீங்கள் வடக்கு ஒன்ராறியோவில் வாழ்பவராக இருந்து, விசேடத்துவ மருத்துவ பராமரிப்புக்கு நீண்ட தூரம் பயணம் செய்ய வேண்டியும் இருப்பின் இந்தச் சலுகைக் கொடுப்பனவுக்கு நீங்கள் தகைமை பெறக்கூடும்.* 1-800-461-4006
- *ஏனைய கனேடிய மாகாணங்கள் மற்றும் பிராந்தியங்களில் கிடைக்கும் சேவைகள்: உங்களது ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய காப்பு நன்மைகளின் பெரும்பகுதியினை கனடா பூராகவும் பயன்படுத்த முடியும். நீங்கள் வருகை தரும் மாகாணம் அல்லது பெரும் பகுதியானது கட்டணவிபரத்தை வழமையாக ஒன்ராறியோவிற்கு நேரடியாகவே அனுப்பி வைக்கும். கனடாவின் இன்னொரு பகுதியில் நீங்கள் பெற்ற மருத்துவ சேவைகளுக்கு நீங்கள் கட்டணம் செலுத்த வேண்டியிருப்பின் உங்கள் கட்டண ரசீதுகளை உங்கள் உள்ளூர் அமைச்சு அலுவலகத்தில் பண மீளளிப்புக்கு கருத்தில் கொள்ளும்படி சமர்ப்பியுங்கள். வேறு மாகாணத்தில் மற்றும் பெரும்பகுதியில் வழங்கப்பட்ட மருத்துவர் சீட்டு எழுதித் தந்து மருந்துக் கடையில் வாங்கிய மருந்துகள், வீட்டு பராமரிப்பு சேவைகள், அம்ப்யுலன்ஸ் சேவைகள் மற்றும் நீண்ட கால பராமரிப்பு சேவைகளுக்கு காப்புறுதி வழங்கப்பட மாட்டாது.*
- *கனடாவுக்கு வெளியேயான சேவைகள்: கனடாவுக்கு வெளியே பயணம் செய்பவர்களுக்கு அமைச்சு ஒரு குறிப்பிட்டளவு தொகையை அவசரநிலை மருத்துவ சேவைகளுக்காக வழங்குகின்றது. அம்ப்யுலன்ஸ் சேவைகளுக்கு காப்புறுதி வழங்கப்பட மாட்டாது. நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியே பிரயாணம் செய்ய திட்டமிட்டிருப்பின் மேலதிக காப்புறுதியை பெற்றுக் கொள்ளும் படி ஊக்குவிக்கப்படுகின்றீர்கள். ஏனெனில் பிறநாடுகளில் வழங்கப்படும் அவசர நிலை ஆரோக்கிய சேவைகள் பல ஓஹிப் தரும் பணத்தைவிட செலவு மிக அதிகம் கொண்டவையாகக் காணப்படும்.*

உள்ளடுக்கும் மருந்துகள் பற்றி அறிதல் (MedsCheck) _ *மெட்ஸ்செக்*

இந்த இலவச திட்டம் வருடாந்தம் 20-30 *நிமிட நேரம் வரை ஒரு மருந்தாளருடன் கலந்துரையாடி உங்கள் மருத்துவர் எழுதிய மருந்து, மருந்துக் கடையில் நேரடியாகப் பெற்றது மற்றும் மாற்று வைத்திய மருந்துகள் எவ்வாறு ஒன்றை ஒன்று பாதிக்கின்றன என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள அனுமதிக்கின்றது. நீங்கள் ஒன்ராறியோ வாசியாகவும், ஒரு நீண்ட கால நிலைமைக்காக மருத்துவர் எழுதித் தந்த குறைந்தது மூன்று மருந்துகளை நீங்கள் உட்கொள்பவராகவும் இருப்பின் மெட்ஸ்செக் உங்கள் எல்லா மருந்துகளையும் எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றி கற்றுக்கொள்ள உதவ முடியும். ஒன்ராறியோவில் வாழும் நீரிழிவினால் துன்பப்படுவோர், நீண்டகால பராமரிப்பு இல்லங்களில் இருப்பவர்கள், மற்றும் ஒரு மருந்துக் கடைக்குச் செல்ல முடியாதவர்களுக்கு என மெட்ஸ்செக் திட்டங்களும் உண்டு.*

Ministry of Health and Long-Term Care - *மினிஸ்ரி ஓஃப் ஹெல்த் அன்ட் லோங் ரேர்ம் கெயர்*
1-866-255-6701
TTY: 1-800-387-5599
www.ontario.ca/medscheck

ஒன்ராறியோ மருந்து நலன் (ஓடிபி) திட்டம் - Ontario Drug Benefit (ODB) Program – *ஒன்ராறியோ ட்றக் பெனிஃபிற் (ஓடிபி) ப்றொக்றாம்*

நீங்கள் 65 *அல்லது அதற்கும் கூடிய வயதினராக இருந்து செல்லுபடியாகும் ஆரோக்கிய அட்டை ஒன்றையும் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் ஓடிபி திட்டத்திற்கு அருகதை பெறுபவராவீர்கள். நீங்கள் காப்பிற்கு விண்ணப்பிக்கத் தேவையில்லை. ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு அமைச்சிடம் உங்கள் சரியான முகவரி இருப்பின் உங்களுக்கு* 65 *வயது ஆவதற்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்னதாக ஓடிபி அருகதையை அறிவிக்கும் கடிதம் ஒன்றினை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.*

உங்கள் நலன்கள் நீங்கள் 65 *வயதடைந்த அடுத்த மாத முதல் தேதியிலிருந்து ஆரம்பிக்கும். அந்த நேரத்தில் நீங்கள் உங்கள் மருந்துச் சீட்டையும் ஆரோக்கிய அட்டையையும் மருந்தகத்திற்கு எடுத்துச் சென்று நீங்கள் ஓடிபி அருகதை உள்ளவர் என்பதைக் கூறுங்கள். உங்கள் மருந்தாளர் உங்கள் தகைமையை அரசின் ஆரோக்கிய வலைவேலைத் தொகுதியில்* (Health Network System) *சரிபார்த்துக் கொள்வார். நீங்கள் உங்கள் முகவரியை மாற்றிக் கொண்டால் அமைச்சுக்குக் கட்டாயம் அறிவிக்க வேண்டும். உங்கள் முகவரியை* www.ontario.ca/addresschange *என்ற இணையத்தளம் வழியாக மாற்ற முடியும் அல்லது ஒரு சேவை ஒன்ராறியோ நிலையத்திலும் இதனைச் செய்யலாம்.*

இணைக்கட்டணங்களும் முதலில் அறவிடப்படும் கட்டணங்களும் (Co-payments and Deductibles)- *கோ-பேமன்ட்ஸ் அனட் டிடக்ரிபிள்ஸ்*

ஓடிபி நலன் வருடம் ஆகஸ்ட் 1ம் திகதி ஆரம்பிக்கின்றது. அநேகமாக முதியோர்கள் தமது மருத்துவர் எழுதிய மருந்தின் செலவின் முதல் 100 *டொலர்களை (டிடக்ரிபிள்) மருந்தகத்தில் செலுத்துவார்கள். அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருந்துப் பொருட்களை வாங்கும் போது உங்கள் டிடக்ரிபிள் தொகையை நீங்கள் செலுத்துவீர்கள். இந்த டிடக்ரிபிள் தொகையைச் செலுத்திய பின்னர், அநேகமான முதியோர்கள் மருத்துவர் எழுதிய ஒவ்வொரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருந்தினைப் பெறுவதற்கும் டொலர்* 6.11 *வரையான ஒரு தொகையை இணைக்கட்டணமாகச் (இது கோ பேமன்ற்) செலுத்தும்படி கேட்கப்படுவார்கள்.*

முதியோர்களது கோ-பேமன்ற் திட்டத்தின் (Seniors Co-Payment Program) *கீழ், குறைந்த-வருமானம் உள்ள முதியோர்கள் தமது டிடக்ரிபிள் தொகையை விலக்கிக் கொள்ளுமாறும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு பொருளினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான தமது கோ-பேமன்ற் தொகையை* 2.00 *டொலர்களாகக் குறைக்கும் படியும் கேட்டு விண்ணப்பிக்க முடியும். நீங்கள் இத்திட்டத்திற்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.*

ஒரு விண்ணப்பப் படிவப் பொதியைப் பெற உங்கள் உள்ளூர் மருந்தகத்தில் கேளுங்கள், 1-800-575-5386 இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது visit www.ontario.ca/ru6 என்ற இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்.

என்ன பொருட்களுக்கு காப்பு உண்டு What's Covered – வட்ஸ் கவேர்ட்

இந்த ஓடிபி திட்டம், ஒன்ராறியோ ட்றக் பெனிஃபிற் ஃபோமுலறி/கொம்பரற்றிவ் ட்றக் இன்டெக்ஸ் (Ontario Drug Benefit Formulary/Comparative Drug Index) என்னும் ஒன்ராறியோ மருந்துகள் நலன் சூத்திர அகராதி /ஒப்பீட்டு மருந்துச் சுட்டியில் பட்டியலிடப்பட்டிருக்கும் 3,800க்கும் மேற்பட்ட மருத்துவர் எழுதும் மருந்துப் பொருட்கள், சில சத்துணவுப் பொருட்கள், நீரிழிவுப் பரிசோதனைப் பொருட்களுக்கான செலவின் பெரும்பகுதியை காப்பு செய்யும். நீங்கள் இதற்குத் தகைமைபெற ஒரு ஒன்ராறியோ வைத்தியர் அல்லது வேறு அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருந்து எழுதக்கூடியவர் மருந்துகளை எழுத வேண்டும் என்பதுடன் நீங்கள் அதனை அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒன்ராறியோ மருந்தகத்தில் அல்லது மருத்துவர் எழுதும் மருந்துகளை விற்க அனுமதி பெற்றவராக அமைச்சின் ஆரோக்கிய வலைத்தொடர்புத் தொகுதியுடன் இணைந்துள்ள ஒரு ஒன்ராறியோ வைத்தியரிடம் அதனை வாங்கவும் வேண்டும்.

பின்வரும் பொருட்களுக்கு ஓடிபி திட்டத்தில் காப்பு அளிக்கப்படுவதில்லை:

- ஒன்ராறியோவிற்கு வெளியே நீங்கள் வாங்கும் மருத்துவர் சீட்டில் எழுதும் மருந்துகள்
- அமைச்சின்ஆரோக்கிய வலைதொடர்புத் தொகுதியுடன் (Health Network System) இணைந்தில்லாத ஒரு ஒன்ராறியோ வைத்தியரின் அலுவலகத்தில் நீங்கள் வாங்கும் மருத்துவர் சீட்டில் எழுதிய மருந்துகள்
- ஊசி மருந்து ஏற்றும் குழாய்கள் மற்றும் வெல்லப்பரிசோதனை துண்டுகள் (லான்செட்ஸ்) மற்றும் வெல்லப்பரிசோதனை மானிகள் (குளுகோமீற்றர்ஸ்) போன்ற நீரிழிவு பாவனைப் பொருட்கள், மூக்குக் கண்ணாடிகள், செயற்கைப்பல் செட்கள், காது கேட்டல் உதவு கருவிகள் அல்லது இறுக்கமாக அணியும் மிகநீளமான காலுறைகள்

மிக விசேடமான நிலைமைகளின் கீழ், விதிவிலக்கான அணுகல் திட்டத்தின் (Exceptional Access Program) கீழ் ஓடிபி பட்டியலில் காணப்படாத மருந்துகள் காக்கப்படக் கூடும். ஒரு வைத்தியர் உங்கள் சார்பாக இத் திட்டத்திற்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.

நீரிழிவு பரிசோதனை பொருட்கள் (Diabetic Testing Agents) – டயபிற்றிக் ரெஸ்றிங் ஏஜென்ட்ஸ்

இவை நீரிழிவுடையோர் தமது இரத்தத்திலுள்ள வெல்ல அளவு மற்றும் சிறுநீரிலுள்ள கீற்றோன் அளவினைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் பொருட்களாகும். நீங்கள் ஓடிபி திட்டத்தில் காப்புப்பெறத் தகைமை பெறுபவராக, நீரிழிவு கொண்டவராக மற்றும் ஓர் ஒன்ராறியோ வைத்தியரிடமிருந்து நீரிழிவினைப் பரிசோதிக்க அங்கீகரிக்கப்பட்ட பொருளொன்றிற்கான மருந்துச் சீட்டு கொண்டும் இருப்பின், இந்தத்திட்டம் அமைச்சின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பட்டியலில் இருக்கும் நீரிழிவுப் பரிசோதனைப் பொருட்களின் செலவிற்குக் காப்பு வழங்கும்.

Ontario Drug Benefit Program ஒன்ராறியோ ட்றக் ஃபெனிஃபிற் ப்றோக்ராம்
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/h8h

பற்கள் சார்ந்த பராமரிப்பு (Dental Care) – டென்ரல் கெயர்

பல் வைத்தியரது அலுவலகத்தில் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் வழக்கமான பல் சேவைகளுக்கு நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியிருந்த போதிலும், வைத்தியசாலையில் மருத்துவ தேவை காரணமாக வழங்கப்படும் சில பற்கள் சார்ந்த சத்திர சிகிச்சைகளுக்கு ஓஹிப் காப்பளிக்கும். ஒரு நீண்ட காலப் பராமரிப்பு இல்லத்தில் வாழ்பவராக நீங்கள் இருந்தால், நீங்கள் அங்கு சேர்க்கப்படும் போது உங்கள் பற்கள் சார்ந்த மதிப்பீடு ஒன்று செய்யப்பட்டு தகைமை பெற்ற ஒரு பல் சிகிச்சை நிபுணர் மூலமாக ஒரு தொடர்ந்த பராமரிப்பினை சேவைக்கான கட்டண அடிப்படையில் நீங்கள் பெறுவீர்கள். உங்கள் பராமரிப்பு இல்லத்தில் வழங்கப்படாத சிகிச்சை அல்லது சேவை உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், உங்களை ஒரு பல்வைத்தியருக்கு அல்லது உங்கள் தெரிவுக்குரிய நிபுணர் ஒருவருக்கு நீங்கள் சிபாரிசு செய்யப்படுவீர்கள். நீங்கள் அல்லது உங்கள் பிரதிநிதி இந்த சேவைகளை அங்கீகரிப்பதுடன் கட்டணத்தைச் செலுத்தவும் வேண்டும்.

சில மாநகராட்சிகள் குறைந்த-வருமானமுள்ள முதியோருரின் பல் பராமரிப்பிற்கு நிதி உதவி வழங்குகின்றன. 2-1-1 இலக்கத்தை அல்லது உங்கள் மாநகர, பிராந்திய அல்லது வட்டார அரசு அலுவலகத்தை அழைத்து நீங்கள் இதுபற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மேலும், ரொறொன்ரோ பல்கலைக்கழகம் மற்றும் வெஸ்ரேர்ன் பல்கலைகழகத்திலுள்ள பல்வைத்திய வளாகங்கள் பிரத்தியேக பல் வைத்தியர்கள் அறவிடும் தொகையிலும் பார்க்கக் குறைந்த செலவில் பல் சார்ந்த சேவைகளை வழங்குகின்றன. மேலதிக தகவலுக்கு பின்வரும் இணையத்தளங்கள் சென்று பாருங்கள். www.utoronto.ca/dentistry/patientclinic/patientclinicmain.html அல்லது www.schulich.uwo.ca/dentistry/patient for more information.

ஒன்ராறியோ பல்சார்ந்த சங்கம் (Ontario Dental Association) முதியோருக்கான பல் ஆரோக்கியம் பற்றிய ஆலோசனைக் குறிப்புகளை வழங்குவதுடன் உங்கள் பகுதியில் ஒரு பல் வைத்தியரைக் கண்டறியவும் உதவ முடியும். மேலும் இதுபற்றி அறிந்து கொள்ளப் பின்வரும் இணையத்தளங்களைப் பாருங்கள். www.youroralhealth.ca/seniors97 மற்றும் www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24

உதவிச் சாதனங்கள் திட்டம் (Assistive Devices Program) - அஸிஸ்ரிவ் டிவைசஸ் ப்றோக்றாம்

நீண்ட கால உடல் ஆற்றல் குறைபாடு கொண்ட ஒருவராகவும் ஒன்ராறியோவில் வசிப்பவராகவும் நீங்கள் இருப்பின், இந்த உதவித் திட்டத்தின் மூலம் நீங்கள் மேலும் சுயாதீனமாக வாழ உதவும் உங்களுக்கெனத் தயாரிக்கப்பட்ட உதவிச் சாதனங்களுக்கான நிதி உதவி பெறும் தகைமை பெறக்கூடும். ஒரு செல்லுபடியாகும் ஆரோக்கிய அட்டை கொண்ட எந்த ஒரு ஒன்ராறியோ வாசியும் நீண்டகால உடல் ஆற்றல் குறைபாடு கொண்ட ஒருவராகவும் ஆறு மாதங்கள் அல்லது அதற்கும் மேலாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய ஒரு உதவிச் சாதனத்தின் தேவை உள்ளவராகவும் இருப்பின் நிதி உதவிக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். ஒவ்வொரு சாதன வகைக்கும் குறிப்பான தகைமைபெறல் நிபந்தனைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் தேவை உள்ளது.

சக்கர நாற்காலிகள், சுவாச சாதனங்கள் மற்றும் கணுக்கால்-பாத - ஓர்தோஸஸ் உட்பட ஒருவருக்கென செய்யப்படும் பாத சாதனங்கள் போன்றவற்றின் செலவில் 75 சதவீதம் வரையான தொகைக்கு இந்த உதவிச்சாதனத் திட்டம் (Assistive Devices Program) நிதிஉதவி செய்யும். காதுகேட்டல் கருவி போன்ற ஏனைய சாதனங்களுக்கு இத்திட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை வழங்கும். உறுப்பு அகற்றிய பின் பயன்படுத்தும் பாவனைப் பொருட்கள், போலி மாற்று மார்பகப் பொருட்கள், மற்றும் முதியோருக்கான ஊசிகள், ஊசிமருந்துக் குழாய்கள் போன்றவற்றிற்கு இத்திட்டம் அந்த தனிநபருக்கு ஒரு சலுகைக் கொடுப்பனவை நேரடியாக வழங்கும்.

வீட்டு ஒட்சிஜன் திட்டம் (Home Oxygen Program) 100 *சதவீதமான மாதாந்த மீளளிப்பினை, வீட்டு ஒட்சிஜன் சிகிச்சைக் கருவி மற்றும் அது சார்ந்த சேவைகளுக்கென வழங்குகின்றது. இதனை* 65 *வயது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினரான முதியோர், மற்றும்* 64 *வயது அல்லது அதற்கும் குறைந்த வயதினராயின் சமூக உதவிப் பணத்தில் வாழ்பவர்கள், நீண்ட காலப் பராமரிப்பு நிலையங்களில் வாழ்பவர்கள், அல்லது சமூக பராமரிப்பு கிடைக்கும் சிசிஏசி நிலையத்தின் மூலம் தொழில் ரீதியான சேவைகளைப் பெறுவோர் பெறுகின்றனர்.*

Ministry of Health and Long-Term Care *மினிஸ்ரி ஒஃப் ஹெல்த் அன்ட் லோங் ரேம் கெயர்*
1-800-268-6021
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru8

அவசரநிலை வாகன சேவைகள் (Ambulance Services) *அம்பியூலன்ஸ் சேர்விஸஸ்*

உங்களிடம் ஒரு செல்லுபடியாகும் ஆரோக்கிய அட்டை இருந்து, நீங்கள் அம்ப்யூலன்ஸ்ஐப் பயன்படுத்தியது மருத்துவ ரீதியல் அவசியமானது என உங்களைப் பார்வையிடும் வைத்தியர் கருதினால், ஒன்ராறியோ மருத்துவ நிலையங்களுக்கு இடையே (உதாரணமாக இரு வைத்தியசாலைகளுக்கு இடையில்) அம்ப்யூலன்ஸில் பயணிப்பதற்கு உங்களிடம் கட்டணம் அறவிடப்பட மாட்டாது. ஆனால், உங்கள் வீட்டிலிருந்து ஒரு வைத்தியசாலைக்குச் செல்லும் அம்ப்யூலன்ஸ் பயணத்திற்கு ஒரு மிகக் குறைந்த கட்டணம் அறவிடப்படும். நீங்கள் சமூக உதவிப் பணம் பெறுபவராக இருப்பின் அல்லது சில வீட்டுப் பராமரிப்பு சேவைகள் பெறுபவராக அல்லது மாகாணரீதியாக நிதியுதவி வழங்கப்படும் நீண்ட கால பராமரிப்பு இல்லங்கள் போன்றவற்றில் இருப்பவராயின் இந்தக் கட்டணத்தை நீங்கள் செலுத்த வேண்டியதில்லை.

உங்கள் அம்ப்யூலன்ஸ் பயணமானது மருத்துவ ரீதியாகத் அவசியமற்றது என உங்களைப் பரிசோதிக்கும் வைத்தியர் கருதினால், அல்லது உங்களிடம் செல்லுபடியாகும் ஆரோக்கிய அட்டை இல்லாமல் இருப்பின் ஒவ்வொரு தரைமார்க்கமான அம்ப்யூலன்ஸ் பயணத்திற்கும் அம்ப்யூலன்ஸ் சேவை துணைக்கட்டணமாக கோ-பேமன்ற் 240 *டொலர்கள் அல்லது வான்மார்க்கமான அம்ப்யூலன்ஸ் பயணத்திற்கான உண்மையான செலவு உங்களிடமிருந்து அறவிடப்படும்.*

ஒன்ராறியோவின் மிகவும் வயதுமுதிர்ந்தோர் பிராந்திய திட்டங்கள் (ஆர்ஜிபிகள்) - (Regional Geriatric Programs (RGPs) of Ontario) *றீஜனல் ஜீறியாற்றிக் ப்றோக்றாம்ஸ் (ஆர்ஜிபிஸ்)*

பலதரப்பட்டதும் சிக்கலானதும் ஆன தேவைகளுடன் சுகவீனம் மற்றும் உடல் ஆற்றல் குறைபாடு கொண்ட மிக வயது முதிர்ந்தோருக்கு சிகிச்சை செய்து உதவ விசேடத்துவம் வாய்ந்த மிகவும் வயது முதிர்ந்தோர் சேவைகளை ஆர்ஜிபிகள் வழங்குகின்றன. முதன்மையான பராமரிப்பு வழங்கும் வைத்தியர்கள், சமூக ஆரோக்கிய தொழில்நிபுணர்கள் மற்றும் ஏனையோருடன் ஒன்றிணைந்து செயல்படும் இத்திட்டங்கள் மிகப் பலவீனமான மற்றும் பாதிப்புக்குள்ளாகும் அபாயம் கூடிய முதியவர்களது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயற்சிக்கின்றன. சேவைகள் பற்றிய தகவலுக்கு பின்வரும் தொடர்புத் தகவலைப் பாருங்கள்.

- *மிகவும் வயது முதிர்ந்தோர் பிராந்திய திட்டங்கள்* - Regional Geriatric Programs of Ontario: www.rgps.on.ca
- *ரொறோன்ரோ ஆர்ஜிபி* - RGP of Toronto: 416-480-6026, www.rgp.toronto.on.ca
- *மிகமுதியோருக்கான விசேடத்துவமான சேவைகள் (தென்கிழக்கு ஒன்ராறியோ)* - Specialized

Geriatrics Services (South East Ontario): www.sagelink.ca

- *கிழக்கு ஒன்ராறிய ஆர்ஜிபி (ஒற்றாவா)* - RGP of Eastern Ontario (Ottawa): 613-761-4458, www.rgpeo.com
- *மத்திய ஆர்ஜிபி (ஹமில்ரன்)* - RGP Central (Hamilton): 905-777-3837 *(இணைப்பு* 12436), www.rgpc.ca
- *மிகமுதியோருக்கான விசேடத்துவமான சேவைகள் (தென்மேற்கு ஒன்ராறியோ)* Specialized Geriatrics Services (South West Ontario): 519-685-4000 (extension 44028), www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics

மன நலமும் முறையற்ற பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதலும் (Mental Health and Addictions) – மென்ரல் ஹெல்த் அன்ட் அடிக்ஷன்ஸ்

விசேட மிகவும் முதியோர் மனநலஆரோக்கிய வெளிக்களத் திட்டங்கள் (Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs)-ஸ்பெஷலைஸ்ட் ஜீரியாற்றிக் மென்ரல் ஹெல்த் அவுட்றீச் ப்றொக்ராம்

மதிப்பீடு, கருத்தறியும் சந்திப்பு, சிகிச்சை மற்றும் கல்வியை பாரதூரமான மன நோய் உள்ள முதியோருக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் சேவை வழங்குனர்களுக்கும் இந்தத் திட்டங்கள் வழங்குகின்றன. அநேகமான வேளைகளில், மனநோய் கொண்ட முதியவர்கள் அல்லது அவர்களது குடும்பங்கள் இந்தச் சேவைகளை நேரடியாக அணுகிப் பெறமுடியும் அல்லது அவர்கள் குடும்ப வைத்தியர் மூலம் அவற்றிற்குச் சிபாரிசு செய்யப்பட முடியும். உங்கள் பகுதியிலுள்ள ஒரு திட்டம் பற்றி அறிய உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வைத்தியசாலையிலுள்ள உள் நோயாளர் மற்றும் வெளி நோயாளர் சேவைகள் (Inpatient and Outpatient Services at Hospitals)-இன்பேஷன்ற் அன்ட் அவுட் பேஷன்ற் சேர்விஸஸ் அற் ஹொஸ்பிரல்ஸ்

மாகாணம் பூராகவும் உள்ள அநேகமான பொது வைத்தியசாலைகளில் மன நோய் உள்ளவர்களுக்கு திடீர், குறுகிய கால சிகிச்சை வழங்குவதற்கென உள்நோயாளர் மனநோய் மருத்துவக் கட்டில் வசதிகள் உள்ளன. பல மாகாண மனநோய் மருத்துவமற்றும் விசேட மனநோய் மருத்துவவைத்தியசாலைகளில் பாரதூரமான மனநோய் கொண்டு கூடிய காலம் வைத்தியசாலையில் இருக்கும் தேவை கொண்ட முதியோருக்குச் சிகிச்சை வழங்கும் உள் நோயாளர் கட்டில் வசதிகள் உள்ளன. அநேகமான இந்த இடங்களில் பகல்நேர சிகிச்சைத் திட்டங்கள் மற்றும் வெளிநோயாளர் சிகிச்சை நிலையங்கள் உட்பட வெளிநோயாளர் மனநோய் மருத்துவத் திட்டங்களும் மன நோய் கொண்ட முதியோருக்கு உள்ளன.

மனநோய் மருத்துவம் சார்ந்த அவசரநிலை ஏற்பட்டால், உங்களுக்கு மிக அருகிலுள்ள வைத்தியசாலையின் அவசரநிலைப் பிரிவிவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது அங்கு செல்லுங்கள்.

முதியோருக்கான, வைத்தியசாலை அடிப்படையில் அமைந்த, மனநோய் மருத்துவ சேவைகள் கிடைக்கப் பெற உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

சில சமூக பராமரிப்பு அணுகல் நிலையங்கள் (Community Care Access Centres) *முதியோருக்கான மன நல சேவைகளையும் வழங்கக் கூடும்.*

Community Care Access Centre - *கொம்யுனிற்றி கெயர் அக்சஸ் சென்ரர்*
310-CCAC (310-2222)
www.310CCAC.ca

அடிக்ஷன் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம் (கம்எச்)- Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) - சென்டர் ஃபோர் அடிக்ஷன் அன்ட் மென்ரல் ஹெல்த் (சிஏஎம்எச்)

கம்எச் (CAMH) *என்பது பூரணமான, அணுகிப் பெறக்கூடிய பராமரிப்பை அடிக்ஷன்* (addiction) *அதாவது முறையற்ற பழக்கத்துக்கு அடிமையாதல் அல்லது மனநோயால் வருந்துபவர்களுக்கு வழங்கும் கனடாவின் தலைமையான அடிக்ஷன் மற்றும் மனநல நிறுவனமாகும். கம்எச் இனது மிகவும் முதியோருக்கான மனநலத்திட்டம், மனநலம் அல்லது அடிக்ஷன் (அல்லது இரண்டினாலும்) பிரச்சினை கொண்ட* 65 *அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினருக்கு சிகிச்சைச் சேவைகள், ஆதரவு மற்றும் தொடர்ந்து பார்வையிடும் சேவை ஆகியவற்றை வழங்குகின்றது. தொடர்புடைய நிறுவனங்கள், திட்டங்கள், சேவைகள் பற்றிய தகவலையும் இத்திட்டம் வழங்குகின்றது. மனநல அல்லது அடிக்ஷன் பிரச்சினை கொண்ட* 60-64 *வயதுடையவர்கள் தனிமனித நிலைமையின் (கேஸ் பை கேஸ்) அடிப்படையில் கருத்தில் கொள்ளப்படுவார்கள்.*

Geriatric Mental Health Program Central Intake Office *ஜீரியாற்றிக் மென்ரல் ஹெல்த் ப்றோக்ராம் சென்ரல் இன்ரேக் ஒஃப்பீஸ்*
416-535-8501 (ext. 2875)
www.camh.net

கனேடிய மனநல அமைப்பு (சிஎம்எச்ஏ) - Canadian Mental Health Association (CMHA), Ontario கனேடியன் மென்ரல் ஹெல்த் அசோஷியேஷன் (சிஎம்எச்ஏ) ஒன்ராறியோ

சிஎம்எச்ஏ (CMHA) *ஒன்ராறியோ என்பது மனநோயுடன் வாழ்பவர் மற்றும் அவர்கள் குடும்பங்களுக்கான சேவைகள் மற்றும் ஆதரவினை முன்னேற்றுவதற்கு உறுதிபூண்டுள்ள ஒரு இலாபநோக்கற்ற, நன்கொடை அமைப்பாகும். ஒன்ராறியோ எங்கணும் அமைந்துள்ள* 32 *கிளைகளில் சமூக மனநல சேவைகளை இந்த அமைப்பு வழங்குவதுடன் எல்லா ஒன்ராறியோ வாசிகளுக்குமான மன நலத்தை ஊக்குவிக்கும் பொதுசன கொள்கை அறிவுரையையும் விருத்தி செய்கின்றது.*

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

ConnexOntario - கெனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ

கெனெக்ஸ்ஒன்ராறியோ மதுபானம், போதைமருந்து, மனநோய் அல்லது சூதாட்டம் போன்றவற்றுடன் பிரச்சினைகள் கொண்டுள்ளவர்களுக்கு இலவச, அந்தரங்கம் பேணிய ஆரோக்கிய சேவைத் தகவலை வழங்கும் மூன்று தொலைபேசி உதவி இணைப்புகளை இயக்குகின்றது. தொலைபேசி உதவி இணைப்புகள் ஒரு நாளில் 24 *மணிநேரமும் வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் கிடைக்கின்றன.*

போதைவஸ்து மற்றும் மதுபான உதவி இணைப்பு (Drug and Alcohol Helpline) *ட்றக் அன்ட் அல்கஹோல் ஹெல்ப்லைன்*
1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca

மனநல உதவி இணைப்பு (Mental Health Helpline) *மென்ரல் ஹெல்த் ஹெல்ப்லைன்*
1-866-531-2600
www.mentalhealthhelpline.ca

ஒன்ராறியோ பிரச்சினையான சூதாட்ட உதவி இணைப்பு (Ontario Problem Gambling Helpline) *ஒன்ராறியோ ப்றொப்ளம் கம்ளிங் ஹெல்ப்லைன்*
1-888-230-3505
www.opgh.on.ca

புகைபிடித்தலை நிறுத்துதல் (Smoking Cessation) - ஸ்மோக்கிங் செசேஷன்

புகையிலை பாவனை மற்றும் இரண்டாமவர் புகைக்கு உள்ளாகுதல் ஆகியன நீண்ட கால நோய்கள் உருவாகி மோசமாதல், அசையுந் தன்மை மட்டுப்படுதல் மற்றும் உடற்றொழிற்பாடு குறைவடைதல் என்பவற்றுடன் தொடர்புடையன ஆகும். புகைபிடித்தலைக் கைவிடுவது உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்துவதுடன் நீங்கள் சுகவீனமுறும் ஆபத்து மற்றும் இறப்பது என்பவற்றையும் குறைக்கும். ஆலோசனை பெறுதல் என்பது புகைப்பிடிப்பவர் அதனை நிறுத்தும் சாத்தியத்தைப் பெருமளவில் அதிகரிக்கும் நிரூபிக்கப்பட்ட ஒரு குறுக்கீட்டு உத்தி முறையாகும்.

Smokers' Helpline ஸ்மோக்கர்ஸ் ஹெல்ப் லைன்
1-877-513-5333
www.smokershelpline.ca

ஒன்ராறியோ மருந்து நலன் திட்டம் 65 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயதினரான ஒன்ராறியோ வாசிகளுக்கு மருத்துவர் எழுதும் புகைபிடித்தலை நிறுத்துவதற்கான மருந்துகளுக்குப் பணமளித்தல் மற்றும் சமூக மருந்தாளர்கள் தரும் புகைத்தலை நிறுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளை இலவசமாக கிடைக்கச் செய்தல் உட்பட புகைபிடித்தலை நிறுத்துவதற்கான ஆதரவுகளை வழங்குகின்றது.

ServiceOntario சேர்விஸ் ஒன்ராறியோ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559

விழுகையைத் தடுத்தல் (Falls Prevention) – ஃபோல்ஸ் ப்றிவென்ஷன்

முதியவர்களிடையே காயமுறுவதற்கான முக்கிய காரணமாக விழுகைகள் காணப்படுவதுடன் இவற்றில் பாதியளவு வீட்டிலேயே நிகழ்கின்றது. ஒவ்வொரு வருடமும் மூன்றிலாரு பகுதி முதியோர்கள் விழுகின்றனர் இதனால் தமது ஆரோக்கியம், சுதந்திரம் மற்றும் வாழ்க்கைத் தரத்தில் பாரதூரமான பாதிப்புகளையும் அவர்கள் அனுபவிக்கின்றனர். அதிர்ஷ்டவசமாகப் பல விழுகைகள் தடுக்கப்படக்கூடியவை ஆகும்.

நீங்கள் விழும் அபாயத்தைப் பின்வரும் ஆலோசனைக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றிக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்:

- *ஒழுங்காக உடலப்பியாசம் செய்யுங்கள். 65 அல்லது அதற்கும் அதிகமாக வயதினர் ஒரு வாரத்திற்குக் குறைந்தது 150 நிமிடங்கள் ஓரளவான அல்லது வேகமான சுவாச உடலப்பியாசத்தினைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். தொடர்ச்சியான 10 நிமிடம் அல்லது அதற்கும் அதிகமான நேரஅளவுகளில் இதனை நிறைவேற்றலாம். நீங்கள் குறைந்தளவான அசைவுத் தன்மை கொண்ட ஒருவராக இருப்பின் உடற்பயிற்சி உங்கள் சமநிலையை மேம்படுத்துவதுடன் விழுகைகளையும் தடுக்கின்றது. இரப்பர் அடிப்பாகம், பதிவான குதி, ஒழுங்காகப் பிடித்துக்கொள்ளும் பட்டிகள் அல்லது ஒட்டிக்கொள்ளும் பட்டிகள் (வல்க்றோக்கள்) உட்பட சரியாகப் பொருந்தும் பாதணிகளை நீங்கள் கொண்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.*
- *எலும்பு அடர்த்தி - போன் டென்சிற்றி என்ற பரிசோதனை ஒன்றினைச் செய்யுங்கள். ஒஸ்ரியோபோறோசிஸ் என்னும் எலும்புதுளையாதல் நோய் எலும்புகளை உடையுந்தன்மையனவாக்கி விழும் போது முறியுந்தன்மையையும் அதிகரிக்கும். வயது கூடியவர்களின் குறைந்தது 80 சதவீதமான எலும்பு முறிவுகள் ஒஸ்ரியோபொறோசிஸ் சம்பந்தப்பட்டதாக உள்ளது. வயதுகூடிய பெண்கள் இந்நோய் ஏற்படுவதற்குஅதிக ஆபத்து கொண்டவர்களாய் உள்ளனர். உங்களது ஆபத்தினைத் தீர்மானிக்க உங்கள் வைத்தியரிடம் எலும்பு அடர்த்தி பரிசோதனையைக் கேளுங்கள்.*
- *உங்கள் மருந்துகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருந்துகள்*

எடுப்பது நீங்கள் விழும் சாத்தியக்கூறை அதிகரிக்கின்றது. மருந்துகளை நீங்கள் ஏன் எடுக்கின்றீர்கள், (சோர்வு அல்லது தலைச்சுற்றல் போன்ற) என்ன பக்கவிளைவுகளை அவை கொண்டிருக்கும் மற்றும் வேறு மாற்றுமுறைகள் இருக்குமா என அறிய நீங்கள் எடுக்கும் எல்லா மருந்துகளைப் பற்றியும் உங்கள் வைத்தியருடன் கதையுங்கள்.

- *வீட்டில் அபாயங்களைக் குறையுங்கள். தரையிலுள்ள தளர்வான கம்பளங்கள் மற்றும் கயிறுகள், படிகளை மறைக்கும் பொருட்கள் மற்றும் குறைந்த வெளிச்சம் போன்றவற்றை இவை உள்ளடக்கும். கைப்பிடிச் சட்டங்கள் அல்லது உயர்த்தப்பட்ட கழிவறை ஆசனங்கள் போன்ற உதவிச் சாதனங்களைப் பொருத்திக் கொள்வது பற்றியும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.*

Osteoporosis Canada-*ஒஸ்ரியோபோறோசிஸ் கனடா*
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

ஒன்ராறியோ முதியோர் செயலகத்திலிருந்து விழுகையைத் தடுக்கும் வழிகாட்டி (A Guide to Preventing Falls) மற்றும் நீங்கள் விழுந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் (What To Do If You Fall) ஆகியன உட்பட தொடர்புடைய வெளியீடுகளைப் பெற:

ServiceOntario Publications *செர்விஸ்ஒன்ராறியோ ப்பளிகேஷன்ஸ்*
1-800-668-9938
TTY: 1-800-268-7095
www.publications.serviceontario.ca

கனடா பொது சன ஆரோக்கிய முகவர் நிலையத்திலிருந்து பாதுகாப்பாக வாழும் வழிகாட்டி (Safe Living Guide), விழுதலை நீங்கள் தடுக்கலாம், (You Can Prevent Falls!), வீட்டில் படி உபயோகப் பாதுப்பிற்கு 12 படிகள் (12 Steps to Stair Safety at Home) மற்றும் நீங்கள் விழுந்தால் அல்லது ஒருவர் விழுவதை நீங்கள் பார்த்தால் என்ன செய்யவேண்டும் என உங்களுக்குத் தெரியுமா?(If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do?) உட்பட தொடர்புடைய வெளியீடுகளைப் பெற:

Public Health Agency of Canada *பப்ளிக் ஹெல்த் ஏஜென்சி ஒஃப் கனடா*
Division of Aging and Seniors *டிவிஷன் ஒஃப் ஏஜிங் அன்ட் சீனியர்ஸ்*
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

சத்துணவு (Nutrition) - *நியூற்றிஷன்*

சரியாக உணவருந்துக ஒன்ராறியோ (EatRight Ontario) - ஈற்ரைட் ஒன்ராறியோ

உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தினை முன்னேற்றக்கூடிய இலவச ஆலோசனை வழங்கக் கூடிய பதிவு செய்யப்பட்ட ஒரு சத்துணவியலாளருடன் உங்களை இந்தத் திட்டம் தொடர்புபடுத்தும். ஆரோக்கியமான உணவுண்ணும் பழக்கங்களை விருத்தி செய்ய ஆதரவளிக்கும் மேலதிக மூலவளங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள ஈற்ரைட் ஒன்ராறியோ இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். இதில் 'ந்யுற்றி ஈஸ்கிறின் என்ற இணைய அடிப்படையிலான முதியோருக்கென உருவாக்கப்பட்ட தொடர்பாடல் கொண்ட ஊட்டச்சத்து ஆதரவு கருவி உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

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

கனடாவின் உணவு வழிகாட்டியுடன் நன்றாக உணவருந்துதல் (Eating Well with Canada's Food Guide) - *ஈற்றிங் வெல் வித் கனடாஸ் ஃபூட் கயிட்*

பல ஆண்டுகளாக உறுதியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழத் தேவையான ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடல் செயற்பாட்டுச் சமநிலை பெற கனேடியர்களுக்கு இந்த வழிகாட்டி உதவியுள்ளது. நீங்கள் விரும்பும் உணவுகளை உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காகக் கைவிடத் தேவையில்லை, ஆனால் நீங்கள் பல்வேறு உணவுகளை உண்ணுதலையும் உண்ணும் அளவினை மிதப்படுத்துவதையும் இலக்காகக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல தெரிவுகளை நீங்கள் மேற்கொள்ள ஈற்றிங் வெல் வித் கனடாஸ் ஃபூட் கயிட் வழிகாட்டி உதவ முடியும்.

Publications Health Canada *பப்ளிகேஷன்ஸ் ஹெல்த் கனடா*
1-866-225-0709
TTY: 1-800-267-1245
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

கனடா உணவியலாளர்கள் (Dietitians of Canada) - *டயரிஷன்ஸ் ஒஃப் கனடா*

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் சேர்ந்த இந்த அமைப்பு கனேடியர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நலத்துக்காக உழைக்கவென உறுதிபூண்டு உள்ளது. ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகளை மேற்கொள்ளவும், ஊட்டச்சத்து ஆரோக்கியத்தில் வகிக்கும் பங்கினைப்பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளவும் உங்கள் பகுதியில் ஒரு உணவியலாளரைக் கண்டறியவும் உதவும் பல்வேறு வகையான மூலவளங்களை இது தயாரிக்கின்றது.

416-596-0857
www.dietitians.ca

மருத்துவ எச்சரிக்கை, பாதுகாப்பாக வீடு திரும்புதல் (MedicAlert® Safely Home® *)* - *மெடிக்கலர்ட் - சேவ்லி ஹோம்*

அல்சைமர்ஸ் நோய் அல்லது அது தொடர்பான முதுமை மறதி (dementia) *கொண்ட ஒரு நபர் அநேகமாக எச்சரிக்கை ஏதுமின்றி இடந்தெரியாது அலைந்து திரியும், மற்றும் தொலைந்து போகும், தன்மை உடையவராக இருப்பார். இவ்வாறான நபர்களுக்கு உதவு முகமாக அல்சைமர்ஸ் சபையும் கனேடிய மெடிக்கலர்ட் நிறுவனமும் ஒருங்கு சேர்ந்து சேவ்லி ஹோம் மற்றும் மெடிக்கலர்ட் சேவைகளினது சிறப்பான அம்சங்களை இணைத்து சேவ்லி ஹோம் திட்டத்தை முன்னேற்றியுள்ளன. இடந்தெரியாமல் அலையும் ஒரு நபரை போலிஸாரும் அவசரநிலை பதிலிறுப்பாளர்களும் விரைவில் அடையாளம் கண்டுகொள்ள உதவும் எழுத்தினைச் செதுக்கிய ஓர் அடையாளக் கையணியை ஒரு கட்டணம் செலுத்தி அங்கத்தினர் பெற்றுக் கொள்வர்.*

1-855-581-3794
www.alzheimer.ca (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®*)*

உங்கள் வழியைக் கண்டறிதல் (Finding Your Way) - *ஃபைன்டிங் யுவர் வே*

ஒன்ராறியோ அல்சைமர்ஸ் சபை உள்ளூர் சமூகங்களுடன் இணைந்து மறதி உள்ள, இடந்தெரியாது தொலைந்து போய்விடக்கூடியவர்களுக்கு உதவவும், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்கும் ஆதரவளிக்கும் முகமாகவும் உருவாக்கியுள்ளதே ஃபைன்டிங் யுவர் வே திட்டம் ஆகும். டிமென்ஷியா எனப்படும் முதுமை மறதி கொண்டவர்களுக்கு இடம்தெரியாமல் அலைந்து திரிதல் மற்றும் தொலைந்து போதலில் உள்ள ஆபத்துக்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வினை இத்திட்டம் ஏற்படுத்தும். இந்த

ஆபத்துக்களைக் கையாளக்கூடிய நடைமுறைச் சாத்தியமான அறிவுரைகளையும் இத்திட்டம் வழங்கி, தொலைந்து போகும் சம்பவம் நடைபெற்றால் மிகத் திருத்தமான முறையில் அதனை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பதையும் கூறும்.

Finding Your Way *ஃபைன்டிங் யுவர் வே*
www.findingyourwayontario.ca

Alzheimer Society of Ontario *அல்சைமர்ஸ் சொசயிற்றி ஒஃப் ஒன்ராறியோ*
1-800-879-4226
www.alzheimerontario.org

2-1-1
www.211ontario.ca

சமூக ஆதரவு சேவைகள் (Community Support Services)- *கொம்யூனிற்றி சப்போர்ட் சேர்விஸஸ்*

சமூக ஆதரவு சேவைகள் நீங்கள் வீட்டில் வாழும் போது உங்கள் பாதுகாப்பினையும் சுதந்திரத்தினையும் நீங்கள் பேணுவதற்கு உதவ முடியும். உங்கள் வீட்டிலேயே அல்லது உங்கள் சமூகத்தில் ஒரு குழுவாயிருக்கும் சூழலில் சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. உங்கள் பகுதியில் பல்வேறு வகையான சமூக ஆதரவுச் சேவைகள் கிடைக்கப் பெறக்கூடும். இந்த சேவைகளை வழங்குவதற்கென அரசு நிதிஉதவி வழங்கும் நிறுவனங்கள் இலாப நோக்கற்றவையாகும். சில பிரத்தியேக இலாபம் பெறும் நிறுவனங்கள் இதேமாதிரியான சேவைகளை ஒரு கட்டணத்தைப் பெற்றுக் கொண்டு வழங்கக் கூடும்.

பின்வரும் சமூக ஆதரவு சேவைகள் பற்றிய தகவலுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Community Care Access Centre - *கம்யூனிற்றி கெயர் அக்ஸஸ் சென்ரர்*
310-CCAC (310-2222)
www.310CCAC.ca

வயதுவந்தோருக்கான பகல் நேர திட்டங்கள் (Adult Day Programs)- *அடல்ற் டே ப்றோக்றாம்ஸ்*

பராமரிப்பும் ஆதரவும் தேவைப்படும் வயதுவந்தோருக்கு குழுக்களாயிருக்கும் சூழலில் கட்டமைக்கப்பட்டதும் மேற்பார்வை கொண்டதுமான செயற்பாடுகளை இந்தத் திட்டம் வழங்குகின்றது. திட்டமிடப்பட்ட பொழுதுபோக்கு மற்றும் உடல் செயற்பாடுகள், உணவுகள், நிகழ்ச்சித்திட்டத்திற்கு சென்று வரப் போக்குவரத்து மற்றும் சில தனிப்பட்ட பராமரிப்பு என்பவற்றை வழக்கமாக இத்திட்டங்கள் உள்ளடக்கும். கட்டணக் குறைப்பு வசதிகள் இருக்கக்கூடும் எனினும் உணவு மற்றும் போக்குவரத்து செலவினங்களை ஈடுசெய்ய ஒரு பாவனையாளர் கட்டணம் இருக்கக் கூடும்.

பராமரிப்பாளர் இடைநேர ஓய்வு (Caregiver Respite) *கெயர்கிவர் ரெஸ்பைற்*

அநேகமாக ஒரு குடும்ப அங்கத்தவராக இருக்கும் ஒரு வழமையான பராமரிப்பாளர் சிறு ஓய்வினைப் பெறுவதற்கும் அல்லது தமக்கென சில அலுவல்களைச் செய்வதற்கும் உதவுவதற்குப் பல்வேறு வழிகள் உள்ளன. இந்தச் சேவைகள் இடைநேர ஓய்வு (ரெஸ்பைற் கெயர்) சேவைகள் என அழைக்கப்பட்டு இருவழிகளில் வழங்கப்படலாம்: வீட்டிலிருக்கும் ஓய்வு (இன்-ஹோம் ரெஸ்பைற்) மற்றும் குறுகியகாலம் தங்குமிட ஓய்வு (ஷோர்ட் ஸ்ரே ரெஸ்பைற்)

வாடிக்கையாளர் குறுக்கீடு (Client Intervention) - *க்ளையன்ற் இன்ரவென்ஷன்*

தினசரி வாழ்க்கையுடன் தொடர்பான செயற்பாடுகளான நல்ல ஊட்டச்சத்தினைப் பேணுதல், வீட்டினைப் பராமரித்தல், சேவைகளைக் கண்டறிதல், படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்தல் போன்றவற்றிற்கு உதவி தேவைப்படும் தனிநபர்களுக்கு இந்தச் சேவை ஆதரவு வழங்குகின்றது.

அவசரநிலை பதிலிறுப்பு சேவை (Emergency Response Service)- *எம்மேர்ஜன்சி ரெஸ்போன்ஸ் சேர்விஸ்*

இந்தச் சேவையைப் பெற, எல்லா நேரமும் நீங்கள் ஒரு அவசரநிலை பதிலிறுப்புச் சேவை மையத்துடன் தொடர்பிலிருக்கும் முகமாக மின்சாதனம் ஒன்றினை உங்கள் வீட்டில் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. எல்லா வேளைகளிலும் இலகுவாகப் பெறத்தக்கதாக இருக்க அநேகமாக இந்தச் சாதனம் தனிநபரின் கழுத்தில் அணியப்பட்டு இருக்கும்.

பாத பராமரிப்புச் சேவைகள் (Foot Care Services) – *ஃபுட் சேர்விஸஸ்*

இந்தச் சேவைகள் பயிற்சி பெற்ற அலுவலர்களால் வழங்கப்படுகின்றன. இவர்கள் உங்கள் கால்விரல் நகங்களை வெட்டிவிடுதல், உங்கள் கால்களின் நிலைமையைப் பரிசீலித்தல் அத்துடன்/அல்லது குளிப்பாட்டுதல் மற்றும் உடல்பிடித்து விடும் சிகிச்சை மூலம் உதவி புரிவார்கள். உங்கள் தேவையைப் பொறுத்தும் உங்கள் சமூகத்தில் கிடைக்கப்பெறும் பாத சேவைகளின் அளவினைப் பொறுத்தும் இச்சேவைகள் கிடைக்கும். பாவனையாளர் கட்டணம் ஒன்றும் இருக்கலாம்.

நட்புடன் கூடிய வருகைதரல் (Friendly Visiting) – *ஃபெரண்ட்லி விசிரிங்ஸ்*

தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு முதியவருக்கு இந்த சேவை ஒரு தன்னார்வத் தொண்டரின் ஒழுங்கான வருகைகளை வழங்குகின்றது. வழமையாக உங்கள் வீட்டிற்கே வருகைகள் இருக்கும். ஆனால் இந்த தன்னார்வத் தொண்டர் சிறிய வேலைகளை வெளியே சென்று செய்ய உதவவும் முடியும் அல்லது நீங்கள் கடைக்கு அல்லது வங்கிக்குச் செல்லும் போது அல்லது ஏனைய செயற்பாடுகளின் போது உங்களுடன் கூட இருக்கவும் முடியும்.

வீட்டு வேலைக்கான சிபாரிசு சேவைகள் (Home Help Referral Services)-*ஹோம் ஹெல்ப் றெஃபறல் சேர்விஸஸ்*

இந்தச் சேவைகள், வீட்டு வேலைக்கு உதவி தேவைப்படும் ஒரு நபருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சேவையை வழங்குபவரை சிபாரிசு செய்கின்றன. ஒரு பாவனையாளர் கட்டணம் இருக்கக்கூடும்.

வீட்டினைப் பேணுதல் மற்றும் திருத்த வேலைச் சேவைகள் (Home Maintenance and Repair Services) – *ஹோம் மெயின்ரனன்ஸ் அன்ட் றிப்பெயர் சேர்விஸஸ்*

வீட்டின் முன் பின் நிலப்பகுதிகளைப் பேணுதல், பனிப்படிவுகளை அகற்றுதல், யன்னல்களைக் கழுவுதல் அல்லது ஒரு தடவையான திருத்த வேலைகள் போன்ற பாரமான வீட்டுப் பேணல் வேலைகளைச் சில முகவர் நிலையங்கள் ஒழுங்குசெய்து தர முடியும். நீங்கள் பலவீனமுடையவராக அல்லது உடல் இயலாமை உள்ளவராக இருப்பின் ஒரு முகவர் நிலையம் இந்த சேவை ஒழுங்குகளைச் உங்களுக்குச் செய்து தரக்கூடும். ஆனால் வழமையாக பாவனையாளரே பணிபுரிபவருக்கு அல்லது அந்த நிறுவனத்திற்கு நேரடியாக கட்டணத்தை வழங்குவார்.

உணவுச் சேவைகள் (Meal Services)- *மீல் சேர்விஸஸ்*

உங்கள் தேவைகள் மற்றும் கிடைக்கும் சேவைகளின் தன்மையினைப் பொறுத்து ஊட்டச்சத்துள்ள

உணவு உங்களது வீட்டிற்கு விநியோகிக்கப்படலாம் அல்லது நீங்கள் சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் ஒரு நல்ல உணவை அனுபவிக்கவும் ஏற்பாடு செய்யப்படலாம். உணவு அல்லது போக்குவரத்துச் செலவினை ஈடுசெய்வதற்கான ஒரு பாவனையாளர் கட்டணம் இருக்கக் கூடும்.

சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு சேவைகள் (Social or Recreational Services) *சோஷல் ஒர் றெக்றியேஷனல் சேர்விஸஸ்*

சமூக ஈடுபாடு மற்றும் சந்ததியினருக்கிடையேயான தொடர்பினை ஊக்கப்படுத்துவதற்கென கற்றல் மற்றும் பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகள் கொண்ட இச்சேவைகள் முதியோர் நிலையங்களில் கிடைக்கின்றன. வயது கூடியவர்கள் நிலையங்கள் என அடிக்கடி கூறப்படும் இந்த நிலையங்கள் நல்ல ஆரோக்கியமானவர்கள் முதல் சமூகத்தில் தொடர்ந்து சுதந்திரமாக வாழ்வதற்கு ஆதரவு தேவைப்படுபவர்கள் வரையிலான பலதரப்பட்ட தனிநபர்களுக்கு சேவை புரிகின்றன. வயது கூடியவர்கள் நிலையங்களை நடத்துவதில் இயக்குனர் சபையில் சேவை புரிதல், நிகழ்ச்சியைத் திட்டமிடலில் அறிவுரை வழங்கல் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டராக இருத்தல் போன்ற பங்குகளில் முதியோர்கள் நேரடியாக ஈடுபடுகின்றனர்.

போக்குவரத்து சேவைகள் (Transportation Services) – *ட்றான்ஸ்போர்ரேஷன் சேர்விஸஸ்*

உங்களுக்கு ஏற்கனவே கிடைக்கும் போக்குவரத்து தெரிவுகளை நீங்கள் பயன்படுத்த முடியாத வேளைகளில் அல்லது கொஞ்சம் உதவி தேவைப்படும் போது, இச்சேவைகள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். ஒரு தன்னார்வத் தொண்டரின் காரில், ஒரு சமூக வாகனம் அல்லது ஒரு ராக்ஸியில் உங்கள் தேவைகள் அல்லது உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கும் சேவைகளைப் பொறுத்து போக்குவரத்து உங்களுக்கு வழங்கப்படலாம். கட்டணக் குறைப்பு மானிய வசதிகள் இருக்கக்கூடும் எனினும் இந்தச் சேவையின் செலவினை ஈடுசெய்வதற்கு பாவனையாளர் கட்டணம் ஒன்று இருக்கின்றது.

பாதுகாப்பு உறுதிகள் அல்லது உறுதிப்படுத்தல் சேவைகள் (Security Checks or Reassurance Services) - *செக்யுரிற்றி ச்செக்ஸ் ஓர் றியஷ்சுவரன்ஸ் சேர்விஸஸ்*

ஒரு தொண்டர் உங்களுக்கு ஒழுங்கான முறையில் தொலைபேசி அழைப்புச் செய்து நீங்கள் நெருக்கடி நிலை அல்லது உடல்ரீதியாகப் பாதிக்கப்படும் நிலைமையில் இல்லையெனக் கண்காணிப்பதை இந்தச் சேவை உறுதி செய்கிறது.

அந்திமக்கால பராமரிப்பு (Palliative Care)– *பலியேற்றிவ் கெயர்*

ஹொஸ்பிஸ் பலியேற்றிவ் கெயர் என்பது துன்புறுதலிலிருந்து நிவாரணம் அளிப்பது மற்றும் வாழ்தல் மற்றும் இறத்தலின் தரத்தை முன்னேற்றுதல் என்ற தத்துவார்த்தம் கொண்ட ஒரு பராமரிப்பாகும். இறத்தல் என்ற நிகழ்வு சார்ந்த உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மற்றும் நடைமுறை விடயங்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கு தனிநபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் உதவ இது பிரயத்தனம் செய்கின்றது.

சிக்கலான தொடர்ந்த பராமரிப்பு (Complex Continuing Care) – *கொம்ப்ளெக்ஸ் கொன்ரிநியுஇங் கெயர்*

நீண்ட காலப் பராமரிப்பு எனவும் அழைக்கப்படும் இச்சிக்கலான தொடர்ந்த பராமரிப்பு மருத்துவ ரீதியில் சிக்கலானதும் விசேடத்துவம் பெற்றதுமான சேவைகளை எல்லா வயதினருக்கும் வழங்குகின்றது. சிலவேளைகளில் இது நீடிக்கப்பட்ட காலப்பகுதிகளுக்கும் வழங்கப்படுகின்றது. வீடுகளில் அல்லது நீண்ட காலப் பராமரிப்பு இல்லங்களில் கிடைக்காத குறிப்பான திறன்கள், தொழில்நுட்பம் அடிப்படையிலான பராமரிப்பு தேவைப்படும் நீண்ட கால சுகவீனங்கள் அல்லது ஆற்றல் குறைபாடுகள் இயலாமை உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பராமரிப்பு வைத்தியசாலைகளில் வழங்கப்படுகின்றது. மருத்துவ பராமரிப்புக்கு மேலாக, அறை, உணவு மற்றும் ஏனைய

அத்தியாவசிய தேவைகள் வழங்குவதற்கான கோ-பேமன்ற் கட்டணம் அங்கு வாழ்பவர்களிடமிருந்து அறவிடப்படுகின்றது.

உறுப்பு மற்றும் இழையம் தானம் செய்வது பற்றிய தகவலுக்கு இந்த வழிகாட்டியின் பாதுகாப்பு மற்றும் காவல்நிலை (சட்ட விடயங்கள்) பகுதியைத் தயவுசெய்து பாருங்கள்.

ஆதிகுடிவாசி முதியோருக்கானது (For Aboriginal Seniors)

தேசிய ஆதிகுடிவாசி நீரிழிவுத் திட்டம் (National Aboriginal Diabetes Program) – நஷனல் அப்பொறிஜினல் டயபிற்றீஸ் ப்றொக்றாம்

இந்தத் திட்டம் நீரிழிவு பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதுடன் நீரிழிவினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு கலாசாரத்திற்குப் பொருத்தமான திட்டங்களையும் சேவைகளையும் வழங்குகின்றது.

1-877-232-NADA (232-6232)
www.nada.ca

போதைப்பொருள் மிகைப்பாவனை மற்றும் சிகிச்சை (Substance Abuse and Treatment) – சப்ஸ்ரன்ஸ் அப்யூஸ் அன்ட் ட்றீட்மன்ற்

ஆதிகுடிவாசி இனங்கள் மற்றும் இனுயிற் சமூகங்களுக்கு போதைப் பொருள் மிகைப்பாவனை பற்றிய சிகிச்சைத் திட்டங்களை ஆரம்பிக்கவும் நடத்துவதற்குமான நிதி உதவியை ஹெல்த் கனடா வழங்குகின்றது. இத்திட்டங்கள் போதைப் பொருள் மிகைப்பாவனையினால் பாதிக்கப்பட்ட தனிநபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு உதவும் பல சேவைகளை வழங்குகின்றன.

Health Canada – *ஹெல்த் கனடா*
Treatment Centre Directory for Ontario *ட்றீட்மன்ற் சென்ரர் டிறக்ரறி ஃபொர் ஒன்ராறியோ*
1-800-640-0642
TTY: 1-800-267-1245
www.hc-sc.gc.ca

ஆதிகுடிவாசி இனங்கள் மற்றும் இன்னுயிற் என்போருக்கான காப்புறுதி வழங்கப்படாத ஆரோக்கிய நலன்கள் (NIHB) (Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit) - நொன் – இன்சுயர்ட் ஹெல்த் பெனிஃபிட்ஸ் (என்ஐஎச்பி) ஃபொர் ஃபேர்ஸ்ற் நேஷன்ஸ் அன்ட் இன்னுயிற்

குறித்த வகையான மருந்துகள், பல் சார்ந்த பராமரிப்பு, கண் பராமரிப்பு, மருத்துவ பாவனைப் பொருட்கள் மற்றும் கருவிகள், குறுகிய–கால நெருக்கடிநிலைக் குறுக்கீடு, மனநல ஆலோசனை பெறல் மற்றும் மருத்துவ போக்குவரத்து என்பவற்றிற்கான காப்பினை தகைமைபெறும் ஆதிகுடிவாசியினருக்கும் இன்னுயிற் வாசிகளுக்கும் என்ஐஎச்பி வழங்குகின்றது.

Health Canada *ஹெல்த் கனடா*
1-800-640-0642
TTY: 1-800-267-1245
www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php

ஓரினப் பாலுறவு சார்புப் பெண்கள், ஆண்கள், இருபாலுறவு மற்றும் பால்கடந்த உறவு சார்பு கொண்ட முதியோருக்கானது (For Lesbian, Gay, Bisexual and Transgendered (LGBT) Seniors) *லெஸ்பியன், கே, பைசெக்சுவல் மற்றும் ட்றான்ஸ்ஜென்டேர்ட் (எல்ஜிபிரி) சீனியர்ஸ்*

வானவில் ஆரோக்கியம் ஒன்ராறியோ(Rainbow Health Ontario) *ரெயின்போ ஹெல்த் ஒன்ராறியோ*

இந்த நிறுவனம் எல்ஜிபிரி சமூகத்தின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நலத்தை கல்வி, ஆராய்ச்சி, வெளிக்களச் சேவை மற்றும் பொதுசன கொள்கை எடுத்துரைப்பு என்பவற்றின் மூலம் முன்னேற்றுவதற்காகத் தொழிற்படுகின்றது. மேலும் எல்ஜிபிரி முதியோர்களில் கவனம் செலுத்தும் வகை உட்படப் பல வகையான ஆரோக்கியம் மற்றும் நலம் சார்ந்த விடயங்களில் பயிற்சியையும் வழங்குகின்றது.

416-324-4100
www.rainbowhealthontario.ca

உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கானது (For Veterans)

உலகப்போர் படையினர் அலுவல்கள் கனடா (Veterans Affairs Canada) *அமைப்பு மூலமாக அருகதை உள்ள முதியவர்கள் மருத்துவ, சத்திர சிகிச்சை மற்றும் பல் சார்ந்த பராமரிப்பு, மருத்துவர் எழுதும் மருந்துகள் மற்றும் செவிப்புலன் கண்பார்வை உதவிப் பொருட்கள் உட்பட பல மருத்துவ நலன்களைப் பெற முடியும். மேலும், உலகப்போர் படையினர் சுதந்திர திட்டம்* (Veterans Independence Program) *போன்றவை தகைமை பெற்ற போராளிகள் மற்றும் ஏனையோர் தமது சொந்த இல்லங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் ஆரோக்கியமாகவும் சுதந்திரமாகவும் இருக்க உதவுகின்றன.*

Veterans Affairs Canada *வெற்றரன்ஸ் அஃபயர்ஸ் கனடா*
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

5 இருப்பிட வசதி (HOUSING)

இல்ல வசதித் திருத்தங்கள் (Home Adaptations) -– ஹோம் அடப்ரேஷன்ஸ்

முடிந்தவரை எமது சொந்த இல்லத்தில் தொடர்ந்து நீண்ட காலம் வசிப்பதற்கே எங்களில் அநேகர் விரும்புகிறோம். ஆனால் ஒரு வாழ்க்கைக் காலத்தின் போது இருப்பிடவசதித் தேவைகள் மாறக் கூடும். சிலவேளைகளில் சிறிய, செலவற்ற மாற்றங்கள் கூட உங்கள் இல்லத்தைப் பாதுகாப்பானதாக்கி, நீங்கள் வயதாகும் வேளைகளில் தொடர்ந்தும் சுதந்திரமாக இருக்க அனுமதிக்கக் கூடும். உங்கள் இல்லத்தை மாற்றியமைக்கும் எண்ணமிருப்பின், இந்த கனடா ஈட்டுக்கடன் மற்றும் வீடமைப்பு கூட்டுத்தாபனத்தின் (Canada Mortgage and Housing Corporation) *இணையத்தள வெளியீடுகள் உங்களுக்கு உதவக் கூடும்:*

- *இல்லத்திருத்தங்கள் மூலம் முதியோர்களின் சுதந்திரத்தைப் பேணுதல்: ஒரு சுய மதிப்பீட்டு வழிகாட்டி, 'Maintaining Seniors' Independence Through Home Adaptations: A Self-Assessment* Guide' *உங்களுக்கான மிகச் சிறந்த இல்லத் திருத்தங்கள் பற்றிக் கற்றறிந்துகொள்ள உதவும்.*
- *வடிவமைப்பின் மூலம் அணுகுந்தன்மையுடைய வீட்டுவசதி,* 'Accessible Housing By Design' *உங்கள் வீட்டை மேலும் அணுகக்கூடியது ஆக்கவல்ல திருத்தவேலைகளில் பல வகைகளைக் கோடிட்டுக் காட்டுகிறது.*
- *அல்ஸைமர் நோயுடன் வீட்டில் இருத்தல், 'At Home with Alzheimer's Disease' அல்ஸைமர் நோயுடன் வாழும் ஒருவருக்கேற்ற வகையில் இல்லங்களை மாற்றியமைக்கும் குறிப்புகளை வழங்குகிறது.*
- *படிகளில் விழுவதைத் தடுத்தல், 'Preventing Falls on Stairs 'படிகளில் விழுதல் மற்றும் காயமடையும் அபாயத்தைக் குறைக்க உங்களுக்கு உதவுகிறது.*

கனடா ஈட்டுக்கடன் மற்றும் வீடமைப்புக் கூட்டுத்தாபனம்
Canada Mortgage and Housing Corporation *கனடா மோட்கேஜ் அன்ட் ஹவுசிங் கோர்பரேஷன்*
1-800-668-2642
TTY: 1-800-309-3388
www.cmhc.gc.ca (> Maintaining a Home > Adaptations for Seniors)

நிதியுதவித் திட்டங்கள் (Financial Assistance Programs) – ஃபைனான்ஷல் அசிஸ்ரன்ஸ் ப்றொக்றாம்ஸ்

உங்கள் இல்லத்தை மேலும் அணுகக்கூடியதாகத் திருத்தியமமைக்க நீங்கள் நினைத்தால், உங்களுக்கு உதவக்கூடிய அரசுத் திட்டங்கள் பல உள்ளன.

ஆரோக்கியமான இல்லத் திருத்தியமைப்பு வரிப்பண வரவு (Healthy Homes Renovation Tax Credit)- ஹெல்தி ஹோம்ஸ் றெனோவேஷன் ராக்ஸ் க்றடிட்

இல்லத்தைச் சொந்தமாய்க் கொண்டுள்ள முதியோர், குடியிருப்போர், ஒரு முதியவரோடு வீட்டைப் பகிர்ந்துகொள்வோர் போன்றோரால் இல்லத்தை மேலும் பாதுகாப்பானதாகவும் அணுகக்கூடியதாகவும் ஆக்கும் செலவிற்கு என உதவும் இந்த வரிப்பண வரவினைக் கோர முடியும். வீடு மாற்றியமைத்தலுக்கான சில உதாரணங்களில் சக்கர வண்டியில் அல்லது நடந்தே உள்ளிடக்கூடிய குளியலறை வசதிகள், கைப்பிடிச் சட்டங்கள், கைப்பிடி வேலிகள், தாழ்வான மேடைத் தளங்கள் அல்லது அலுமாரிகள் ஆகியன உள்ளடங்கும்.

நிதியமைச்சு Ministry of Finance *மினிஸ்ரி ஒஃப் பைனான்ஸ்*
1-866-668-8297
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/healthyhomes

ஒன்ராறியோ திருத்தியமைக்கின்றது (Ontario Renovates)- *ஒன்ராறியோ றெனோவேற்ஸ்*

ஒன்ராறியோவில் கட்டுப்படியாகும் வீடமைப்பு வசதியில் முதலீடுசெய்தல் திட்டம் 2011-2015) - Investment in Affordable Housing for Ontario Program (2011-2015)என்பதன் ஒரு கூறே ஒன்ராறியோ றெனோவேற்ஸ் ஆகும். இது குறைந்த- வருமானமுள்ள இல்லச் சொந்தக்காரர்களுக்கும் நிலஉரிமையாளர்களுக்கும் இல்லங்களினது அல்லது இல்ல அலகுகளினது அணுகல் தன்மையை அதிகரிக்கத் தேவையான திருத்த வேலைகளைச் செய்து, தற்போதுள்ள தனிக்குடும்ப இல்லங்களில் கட்டுப்படியாகும் வாடகை இருப்பிடங்களை உருவாக்கவென்று மன்னிக்கத்தக்க கடன்களை வழங்குகின்றது. ஒன்ராறியோ றெனோவேற்ஸின் கீழ், அணுகல் தன்மைத் திருத்த வேலைகள் ஒரு தகுதிபெற்ற நடவடிக்கையாகும். அத்தகைய திருத்த வேலைகளுக்கென ஒரு மானிய வடிவத்தில் 3,500 டொலர் வரையிலான நிதியளிப்பு உண்டு. இத்தகைய கட்டுப்படியாகும் குடியிருப்புத் திட்டங்கள் உள்ளூர் நகராட்சிகளாலும், சேவை மேலாளர்கள் என அழைக்கப்படும் வட்டார சமூக சேவைகள் நிர்வாக சபைகளாலும் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன. உள்ளூர் வீடமைப்புத் தேவைகளின் அடிப்படையில் ஒன்ராறியோ றெனோவேற்ஸ் திட்டத்தில் பங்குபற்றுவதா இல்லையா என்பது பற்றி சேவை மேலாளர்கள் முடிவெடுப்பர்.

நகராட்சி அலுவல்கள் மற்றும் வீடமைப்பு அமைச்சு
Ministry of Municipal Affairs and Housing
மினிஸ்ரி ஒஃப் முனிசிப்பல் அஃபயர்ஸ் அன்ட் ஹவுசிங்
Service Managers and Their Service Areas –சேவை முகாமையாளர்களும் அவர்களது சேவைப் பகுதிகளும்
www.ontario.ca/kq46

முதியோர் அத்துடன்/அல்லது உடல்ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் சொத்து வரி நிவாரணம் (Senior and/or Disabled Property Tax Relief) – *சீனியர் அன்ட்/ஓர் டிஸ்ஏபிள்ட் ப்றொப்ற்ரி ராக்ஸ் றிலீஃப்*

முதியவர் அல்லது ஆற்றல் குறைபாடு உடையவர் ஒருவருக்கான ஒரு வதிவிடத்தைக் கட்டியெழுப்பும் அல்லது மாற்றியமைக்கும் சொத்து உரிமையாளர்கள், சொத்துவரி நிவாரணத்திற்குத் தகுதியுடையவர்கள் ஆகலாம். மாற்றங்கள், சேர்ப்புக்கள் என்பவற்றிற்கான உதாரணங்களில் ஒரு சரிவுதளப் பாதையை அமைத்தல் அல்லது ஒரு மேலதிக அறையைக் கட்டியெழுப்புதல் ஆகியன உள்ளடங்கும். உங்கள் இல்லம் இதற்குத் தகுதியுடையது என நீங்கள் நம்பினால், உங்கள் நகராட்சி சொத்து மதிப்பீட்டுக் கூட்டுத்தாபனத்துடன் (Municipal Property Assessment Corporation) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Municipal Property Assessment Corporation *முனிசிபல் ப்றொப்ற்ரி அசஸ்மன்ற் கோர்பறேஷன்*
1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)
TTY: 1-877-TTY-MPAC (6722)
www.mpac.ca (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

குறைந்த-வருமானமுள்ள முதியோர் மற்றும் குறைந்த-வருமானமுள்ள ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் சொத்து வரி நிவாரணம் (Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities)

வதிவிடச் சொத்து வைத்திருக்கும் குறைந்த-வருமானமுள்ள முதியோர் மற்றும் குறைந்த வருமானமுள்ள ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் ஆகியோர் மதிப்பீட்டுச் சீர்திருத்தத்தின் விளைவான சொத்துரிமை வரி அதிகரிப்புகளிலிருந்து நிவாரணத்தைப் பெறத் தகுதியுடையவர்கள் ஆகலாம். மேலதிக தகவலுக்கு அல்லது உங்கள் தகுதியுடைமையைத் தீர்மானிப்பதற்கு, தயவுசெய்து உங்கள் நகராட்சி நிலையங்களோடு தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

குறைந்த வருமானமுள்ள முதியோர் மற்றும் குறைந்த வருமானமுள்ள ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் மாகாண நிலவரி ஒத்திவைப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம் (Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities).

இந்நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ், குறைந்த வருமானமுள்ள முதியோர் மற்றும் குறைந்த வருமானமுள்ள ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் மாகாண நிலவரி மற்றும் கல்விவரி அதிகரிப்புகளின் ஒரு பகுதியை வருடாந்த ஒத்திவைப்புக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். விற்பனை அல்லது சொத்துரிமை மாற்றத்தின்போது, சகல ஒத்திவைத்த வரிகளும் முற்றாகத் திருப்பிச் செலுத்தப்பட வேண்டும். இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டம், தமது சொத்துவரியை ஒன்ராறியோ மாகாணத்திற்கு நேரடியாகச் செலுத்துவோருக்கு உரியது.

நிதி அமைச்சு Ministry of Finance *மினிஸ்ரி ஒஃப் ஃபைனான்ஸ்*
1-866-400-2122
TTY: 1-888-321-6774
www.ontario.ca/rva

இல்ல, வாகன மாற்றியமைப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம் பற்றி நீங்கள் மேலும் அறிந்துகொள்ள விரும்பினால், இவ்வழிகாட்டியின் பொருளாதார விடயங்கள் - நிதி உதவி- பிரிவைப் பாருங்கள்.

வீட்டுவசதி விருப்பத் தெரிவுகள் (Housing Options) – *ஹவுசிங் ஒப்ஷன்ஸ்*

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினருக்கு எந்த வீட்டுவசதித் தெரிவு மிகச் சிறந்தது எனத் தீர்மானிப்பதற்கு உதவி தேவைப்படின், பின்வரும் துறைநிபுணர்களில் ஒருவர் உதவ முடியும்:

- உங்கள் உள்ளூர் சமூக பராமரிப்பு அணுகல் நிலையத்தின் (Community Care Access Centre) விடய மேலாளர் (Case Manager) www.310CCAC.ca அல்லது 310-CCAC என்ற இலக்கத்தை அழையுங்கள்
- மிகவும் முதியோர் மருத்துவப் பராமரிப்பு நிலையம் அல்லது ஒரு குடும்ப ஆலோசனை முகவர் நிலையத்தின் சமூக சேவையாளர்
- சமூக ஆரோக்கிய தாதி.

வயது வந்தோர் வாழ்க்கைமுறைச் சமூகங்கள் (Adult Lifestyle Communities) - அடல்ற் லைஃப்ஸ்ரைல் கொம்யூனிற்றீஸ்

வயதுவந்தோர் வாழ்க்கைமுறைச் சமூகங்கள், ஓய்வுபெற்ற அல்லது பகுதிநேர ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கு சுதந்திரமான வாழ்விடங்களை வழங்குகின்றது. தலத்திலேயே பொழுதுபோக்கு மற்றும் சமூக செயற்பாடுகள் கொண்ட வீட்டுரிமை நன்மைகளை வழங்கும், ஓரடுக்கு இல்லங்கள், நிரை இல்லங்கள், தனிஉரிமை அடுக்கு இல்லங்கள் ஆகியன இவ்வாழிடங்களில் உள்ளடங்கும். 24 மணிநேர காவல்நிலை, சகபாடிகளுடனான சமூக தொடர்பாடல்கள் உடனான ஓய்வு மற்றும் பொழுதுபோக்கு செயற்பாடுகள்

உள்ளடக்கியதாக இந்த மேலதிக வசதிகள் அமையலாம். உங்களுக்கு அருகேயுள்ள வயதுவந்தோர் வாழ்க்கைமுறை சமூகம் ஒன்றினைக் (Adult Lifestyle Community) கண்டறிய உங்கள் உள்ளூர் வீடுவிற்பனை முகவர் ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வாழ்நாள் குத்தகை வீட்டுவசதி (Life Lease Housing)-லைஃப் லீஸ் ஹவுசிங்

வாழ்நாள் குத்தகை வீட்டுவசதியின் கீழ், ஒரு சொத்தில் நீங்கள் ஓர் 'ஈடுபாடு' கொண்டிருப்பீர்களாயினும், அது உங்களுக்குச் சொந்தமானதல்ல. இத்தகைய ஒழுங்குகள் பல நன்மைகளைக் கொண்டிருக்கலாம். உதாரணமாக, குறிப்பிட்ட பகுதியிலுள்ள தனிஉரிமை அடுக்கு இல்லங்களை விட, அதே அளவுள்ள அலகுகள் அநேகமாக மலிவானவை. அத்துடன், வாழ்நாள் குத்தகை சமூகங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதினருக்கெனக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டவை என்பதனால் குடியிருப்பாளர்கள் அநேகமாகப் பொது நாட்டங்களையும் தேவைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளும் தன்மையைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் (Retirement Homes)-றிரையமன்ட் ஹோம்ஸ்

ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் என்பன பல்வேறு தங்குமிட ஏற்பாட்டுச் சேர்க்கை வசதிகள் (பகிரப்படும் அறைகளிலிருந்து பாரிய அடுக்குமாடி இல்லங்கள் வரை), ஆதரவுச் சேவைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு என்பவற்றை விற்பனை செய்யும் தனியார் வியாபார அமைப்பாகும். ஓய்வுபெற்றோர் இல்லத்தில் வசிப்பதற்கு எவரும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

உங்கள் தங்குமிட மற்றும் பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கான முழுச் செலவினங்களுக்கும் நீங்களே பொறுப்பாளிகள் ஆகும். தங்குமிடக் கட்டண வீதங்கள் வாடகைக் கட்டுப்பாட்டுக்கு அமைவானவை. வதிவிடங்களும் கட்டண வீதங்களும் வழங்கப்படும் பராமரிப்பு, சேவைகள், வசதிகள் என்பவற்றிற்கேற்ப வெகுவாக வேறுபடும். பராமரிப்பு உங்களுக்குத் தேவை என்பதற்கு நீங்கள் மருத்துவ ஆதாரங்களைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டியதில்லையாயினும், தம்மால் வழங்கக்கூடியதை விடக் கூடுதலான ஆதரவு உங்களுக்குத் தேவைப்பட மாட்டாது என்பதை உறுதி செய்யவென, ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் உங்கள் தேவைகளை மதிப்பீடு செய்யும்.

ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் சட்டம் 2010 (Retirement Homes Act, 2010) என்ற சட்டத்தின் கீழ், ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் ஒழுங்குமுறைப் படுத்தப்படுகின்றன. இச்சட்டமானது:

- அவசரகாலத் திட்டங்கள், தொற்றுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்புத் திட்டங்கள், பராமரிப்புத் தேவைகளினதும் பராமரிப்புத் திட்டமிடலினதும் மதிப்பீடு, காவல் துறையினரின் பின்னணிப் பரிசீலனைகள், அலுவலர் பயிற்சி என்பன உட்பட, ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்களுக்கான பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு நியமங்களுக்குரிய ஆணையை வழங்குகின்றது.
- பராமரிப்பு மற்றும் தங்குமிடத்திற்கான உண்மைச் செலவை அறிவதற்கான உரிமையையும், துன்புறுத்தல் அல்லது கவனிப்பின்மை குறித்து பூச்சிய சகிப்புக் கொண்ட ஒரு சூழலில் வாழ்வதற்கான உரிமையையும் உள்ளடக்கிய குடியிருப்பாளர்களது உரிமைகள் மசோதா (Residents' Bill of Rights) ஒன்றை உருவாக்கியது.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட நியமங்களுக்கேற்ப, ஓய்வுகால இல்லங்கள் இருக்கின்றன என்பதை உறுதிசெய்யும் வகையில், கல்வி புகட்டி, அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கி, சோதனைகளையும் செய்யும், ஒரு விலகிநிற்கும் அமைப்பாக ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் ஒழுங்குமுறையாக்க அதிகாரசபையை (Retirement Homes Regulatory Authority) நிறுவியுள்ளது.

உங்கள் சமூகத்தில் உள்ள ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் பற்றிய தகவல்களுக்கு, ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் ஒழுங்குமுறையாக்க அதிகாரசபையுடன் (Retirement Homes Regulatory Authority) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஒன்ராறியோவின் ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் ஒழுங்குமுறையாக்க அதிகாரசபையானது (Ontario's Retirement Homes Regulatory Authority) மாகாணத்தின் ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்களுக்கு அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கி சோதனைகளும் செய்து வருகின்றது. அத்துடன் அனுமதிப்பத்திரம் பெற்ற அல்லது அதற்கென விண்ணப்பித்த சகல இல்லங்களின் பொதுசனப் பதிவேடு (www.rhra.ca/en/register), ஒன்றைப் பேணி வருவதுடன், முறைப்பாடுகளைக் கையாண்டு, இச்சட்டம் குறித்து ஓய்வுபெற்றோர் இல்ல அலுவலர்கள், உரிமையாளர்கள், பாவனையாளர், மற்றும் பொதுசனங்களுக்குக் கல்வி புகட்டுகின்றது.

ஓய்வுபெற்றோர் இல்ல முறைப்பாடுகளுக்குத் தீர்வுகான உதவி பெறுவதற்கு, ஒன்ராறியோவிலுள்ள எவரும் இந்த அதிகாரசபையைக் கட்டணமின்றி அழைக்கலாம்.

தரமற்ற பராமரிப்பு, துன்புறுத்தப்படுதல், அல்லது கவனிப்பின்மை அல்லது சட்டவிரோத நடத்தை காரணமாக ஒரு குடியிருப்பாளருக்குக் கெடுதி அல்லது கெடுதிக்கான ஆபத்து இருப்பதை நீங்கள் கண்டால் அல்லது சந்தேகித்தால், அல்லது ஒரு குடியிருப்பாளரது பணம் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் ஒழுங்குமுறையாக்க அதிகாரசபையின் பதிவாளருக்கு அதனை நீங்கள் **கட்டாயமாக அறிவிக்க வேண்டும்**. அனாமதேயமாக நீங்கள் அறிவிக்கலாம்.

Retirement Homes Regulatory Authority றிரையர்மன்ற் ஹோம்ஸ் றெகுலேற்றரி ஒதொரிற்றி
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)
www.rhra.ca

ஆதரவளிக்கும் வீட்டுவசதி (Supportive Housing) –ஸப்போர்டிவ் ஹவுசிங்

நியமிக்கப்பட்ட குடியிருப்புக் கட்டிடங்களில் குடியிருக்கும் முதியோருக்கு, ஸ்தலத்திலான தனிப்பட்ட ஆதரவுச் சேவைகளை ஆதரவளிக்கும் வீட்டுவசதி திட்டங்கள் வழங்குகின்றன. மக்கள் தத்தமது சொந்த அடுக்குமாடிக் கூடங்களில் சுதந்திரமாக வசிப்பதற்கு உதவும்பொருட்டு, இந்நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. தனிப்பட்ட ஆதரவு/உதவியாளர் சேவைகள், அவசியமான இல்ல நடைமுறைச் சேவைகள், வழக்கமாகத் திட்டமிடப்படும் பராமரிப்பு மற்றும் அவசரகால தேவைகளைக் கையாள்வதற்கெனத் தினமும் 24 மணித்தியாலமும் கிடைக்கக்கூடிய அலுவலர்கள் என்பவற்றை இச்சேவைகள் உள்ளடக்கும்.

Community Care Access Centre கொம்யூனிற்றி கெயர் அக்ஸஸ் சென்ரர்
310-CCAC (310-2222)
www.310CCAC.ca

குறைந்த-வருமானமுள்ள முதியோருக்கான வீட்டுவசதி விருப்பத் தெரிவுகள் Housing Options for Low-Income Seniors

ஒன்ராறியோவுக்கான கட்டுப்படியான வீடுகளில் முதலீடு செய்தல் (2011-2015) Investment in Affordable Housing for Ontario) (2011-2015)

கட்டுப்படியான வீடமைப்பைக் கட்டியெழுப்பவும் திருத்தவும், தேவைப்படும் குடும்பங்களுக்கு வாடகை மற்றும் முன்பணம் செலுத்தலுக்கான உதவிக்கும் இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டம் நிதியளிக்கின்றது. இத்தகைய கட்டுப்படியான வீடமைப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் உள்ளூர் நகராட்சி சபைகளாலும் சேவை மேலாளர்கள் எனப்படும் மாகாண சமூக சேவை நிர்வாக சபைகளாலும் நிர்வகிக்கப்படுகின்றன. உள்ளூர் வீடமைப்புத் தேவைகளின் அடிப்படையில் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் எப்பகுதிகளில் பங்குபற்றுவதென சேவை மேலாளர்கள் தீர்மானிப்பார்கள்.

Ministry of Municipal Affairs and Housing *மினிஸ்ரி ஒஃப் முனிசிப்பல் அஃபயர்ஸ் அன்ட் ஹவுசிங்*
Service Managers and Their Service Areas
www.ontario.ca/kq46

வருமானத்திற்கேற்ற வாடகை வீடமைப்பு (Rent-Geared-To-Income Housing) – *ரென்ற் கியர்ட் ரு இன்கம் ஹவுசிங்*

சமூக வீடமைப்பானது குறைந்தது முதல், மிதமான வருமானம் வரை பெறுகின்ற ஒன்ராறியோ வாசிகளுக்கென அரச உதவியுடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் இடத்தைப் பொறுத்து, ஒரு அலகு கிடைக்கக்கூடியதாய் இருப்பதற்கான காலம் மாறுபடும். வருமானத்திற்கேற்ற வாடகை உதவிக்கான விண்ணப்பம் ஒன்று உங்கள் நகராட்சி சேவை மேலாளரூடாகச் சமர்ப்பிக்கப்படலாம்.

Ministry of Municipal Affairs and Housing *மினிஸ்ரி ஒஃப் முனிசிப்பல் அஃபயர்ஸ் அன்ட் ஹவுசிங்*
Service Managers and Their Service Areas *சேவை மேலாளர்கள் மற்றும் அவர்களது சேவைப் பகுதிகள்*
www.ontario.ca/kq46

கூட்டுறவு வீடமைப்பு (Co-operative Housing) – *கோப்பறட்டிவ் ஹவுசிங்*

கூட்டுறவு வீடமைப்பில் குடியிருப்போருக்கு அவர்களது இல்லங்களில் பங்குரிமை கிடையாது. ஆனால் தமது சமூகம் எவ்வாறு நடத்தப்பட வேண்டும் என்பதை சரிசமமாகத் தீர்மானிக்கும் உரிமையுண்டு. ஒரு கூட்டுறவு வீடமைப்பு இலாப நோக்கற்றது. ஒரு கூட்டுறவு வீடமைப்பு வசதியிலிருந்து நீங்கள் விலகிக் கொள்ளும் போது, கட்டுப்படியான வீடு தேவைப்படும் வேறு ஒருவருக்கு வழங்கவென, கூட்டுறவுச் சங்கத்திற்கு அது திருப்பிக் கொடுக்கப்படும்.

Ontario Regional Office of the Co-operative Housing Federation of Canada
ஒன்ராறியோ றீஜனல் ஒஃப்பீஸ் ஒஃப் த கோப்பறட்டிவ் ஹவுசிங் ஃபெடரேஷன் ஒஃப் கனடா
1-800-268-2537
www.chfcanada.coop

அவசரகால வாடகை உதவி (Emergency Rental Assistance) எம்எர்ஜன்சி ரென்ரல் அசிஸ்டன்ஸ்

சமூக வீடின்மைத் தடுப்பு முன்னெடுப்பு (Community Homelessness Prevention Initiative)- *கொம்யூனிற்றி ஹோம்லஸ்னஸ் ப்றிவென்ஷன் இனிஷியேற்றிவ்)*

வீடின்மையைத் தடுக்கும், குறைக்கும், அதற்கான தீர்வளிக்கும் சேவைகள் மற்றும் செயற்பாடுகளுக்கு இந்த முன்னெடுப்பு ஆதரவு வழங்குகின்றது. இது பின்வரும் ஐந்து முன்னாள் வீடின்மை சார்ந்த நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் நிதியளிப்புக்களை, உள்ளூராட்சி விவகார மற்றும் வீடமைப்பு அமைச்சினால் நிர்வகிக்கப்படும் ஒரு திட்டமாக ஒன்று திரட்டியுள்ளது.

- ஒருங்கிணைந்த இல்லமின்மை தடுப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
- அவசரகால சக்தி நிதியம்
- அவசரகால விடுதிச் சேவைகள்
- பராமரிப்புடன் கூடிய விடுதிச் சேவை
- மாகாண வாடகை வங்கி

உள்ளூர் நகராட்சி சபைகளாலும் சேவை மேலாளர்கள் எனப்படும் வட்டார சமூக சேவைகள் நிர்வாக சபைகளாலும் (District Social Services Administration Boards), இச்சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன..

Ministry of Municipal Affairs and Housing மினிஸ்ரி ஓஃப் முனிசிபல் அஃப்பயர்ஸ் அன்ட் ஹவுசிங்
Service Managers and Their Service Areas
www.ontario.ca/kq46

வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் உறவுகள் (Landlord and Tenant Relations) லான்ட்லோர்ட் அன்ட் ரெனன்ற் றிலேஷன்ஸ்

வாடகை குடியிருப்புகள் சட்டம் 2006 (Residential Tenancies Act, 2006)

இச்சட்டமானது ஒன்றாறியோ பூராக வீட்டுரிமையாளர், வாடகைக் குடியிருப்பாளர் உறவுகளில் பெரும்பாலானவற்றை நிர்வகிக்கிப்பதுடன், வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் குடியிருப்புச் சொத்துக்களை வாடகைக்குப் பெற்றிருக்கும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர்களது உரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புக்களை வரையறை செய்து. அநேகமான வாடகை அதிகரிப்புகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. வர்த்தகம் சார்ந்த வாடகைக் குடியிருப்புகளை இச்சட்டம் உள்ளடக்குவதில்லை.

வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபை (Landlord and Tenant Board) – லான்ட்லோர்ட் அன்ட் ரெனன்ற் போர்ட்

வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபையானது வீட்டுரிமையாளர்களுக்கும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர்களுக்கும் இடையிலான பிணக்குகளைத் தீர்த்து வைக்கிறது. அத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட மக்களது உரிமைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் குறித்து அவர்களுக்குக் கல்வி புகட்டுகிறது. வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் ஆகிய இரு தரப்பினரும் சபையிடம் ஒரு விண்ணப்பத்தைத் தாக்கல் செய்யலாம். அதன் பின்னர் விசாரணை ஒன்றிற்கான நேரம் நிறுவப்படும். விசாரணையின்போது, சபை உறுப்பினர் ஒருவர் தீர்மானம் எடுப்பார் அல்லது இரு தரப்பினரும் உடன்படின், ஒரு நடுவர் இருதரப்பினரும் ஓர் உடன்படிக்கையை எட்டுவதற்கு உதவ முயற்சிப்பார்.

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

ஆதிகுடிவாசி முதியோருக்கானது (For Aboriginal Seniors)-ஃபொர் அப்பொறிஜினல் சீனியர்ஸ்)

கனடா ஈட்டுக்கடன் மற்றும் வீடமைப்புக் கூட்டுத்தாபனம் (Canada Mortgage and Housing Corporation) – கனடா மோட்கேஜ் அன்ட் ஹவுசிங் கோர்பறேஷன்

கனடா ஈட்டுக்கடன் மற்றும் வீடமைப்புக் கூட்டுத்தாபனமானது, ஒதுக்கீட்டுப் பிரதேசத்துக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் குடியிருப்பு நிலைமைகளை மேம்படுத்தும் தீர்வுகளைக் காண உறுதி பூண்டுள்ளது. இது ஆதிகுடிவாசி மக்களுக்கு உதவவெனவும், சில திட்டங்கள் விசேடமாகச் முதியோர்க்கெனவும் கொண்டு, பல ஃபெர்ஸ்ற் நேஷன், மெற்றிஸ், இன்யூற் மக்களுக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைக் கொண்டுள்ளது. தரத்தில் குறைந்த வீடுகளை குறைந்தபட்ட அளவிலான ஆரோக்கியம் பாதுகாப்பு கொண்ட அளவிற்கு திருத்தி அமைக்கவும் மற்றும் ஆற்றல் குறைபாடு உள்ளவர்கள் வீட்டினை அணுகுதலை முன்னேற்றவும் என ஒதுக்கீட்டுப் பிரதேசத்துக்குரிய குடியிருப்பு சார்ந்த புனரமைப்பு உதவித்திட்டம் (The Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve) குழுவினர் சபைகள் (Band Councils) மற்றும் குழு அங்கத்தவருக்கு நிதி உதவி வழங்குகின்றது.

1-800-668-2642
TTY: 1-800-309-3388
www.cmhc.ca/en/ab

ஆதிகுடிவாசியினர் அலுவல்கள் அமைச்சு – வீடமைப்பு மூலவளங்கள் (Ministry of Aboriginal Affairs – Housing Resources) – *மினிஜ்ரி ஒஃப் அப்பொறிஜினல் அஃப்பயர்ஸ்*

கட்டுப்படியாகும் வீட்டுவசதி தொடர்பான ஒன்ராறியோ அரசின் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை ஆதிகுடிவாசியினர் அலுவல்கள் அமைச்சு வழங்குகிறது.

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

உதவியுடன்கூடிய வாழ்க்கை நிகழ்ச்சித்திட்டம் (Assisted Living Program) *அசிஸ்ரட் லிவிங் ப்றொக்றாம்*

ஆதிகுடிவாசி அலுவல்கள் மற்றும் வடபிரதேச அபிவிருத்தி கனடா அமைப்பின் (Aboriginal Affairs and Northern Development Canada) உதவியுடன்கூடிய வாழ்க்கைத்திட்டம் (Assisted Living Program) என்பது முதியோர், நீண்டகால நோய் கொண்டுள்ள, வயதுவந்தோர் மற்றும் ஆற்றல் குறைபாடுள்ள சிறுவர்கள் மற்றும் வயதுவந்தோர் ஆகியோருக்கு மருத்துவமற்ற, சமூக ஆதார சேவைகளுக்கென நிதி வழங்கும் வதிவிட அடிப்படையிலான ஒரு நிகழ்ச்சித் திட்டமாகும். தனிநபர்கள் வீட்டிலும் சமூகத்திலும் தமது வாழ்க்கைத் தரத்தை உச்சப்படுத்திக்கொண்டு, இயன்றவரையான காலம் சுதந்திரமாக வாழ இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டம் உதவுகிறது.

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada அப்பொறிஜினல் அஃப்பயர்ஸ் அன்ட் நோதர்ன் டெவலப்மன்ற் கனடா
1-800-567-9604
TTY: 1-866-553-0554
www.aadnc-aandc.gc.ca (> Social Programs > Assisted Living Program)

6 நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் (LONG-TERM CARE HOMES) லோங்-ரேர்ம் கெயர் ஹோம்ஸ்

பொதுவான தகவல்கள் (General Information)

ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் அறிய விரும்பினால், இவ்வழிகாட்டியின் இருப்பிட வசதி (HOUSING) பகுதியைப் பாருங்கள்.

அன்றாட செயற்பாடுகளில் உதவி, ஒரு பாதுகாப்பான அமைவிடத்தில் மேற்பார்வை, அத்துடன்/அல்லது 24 மணித்தியாலத் தாதியர் பராமரிப்பு ஆகியன தேவைப்படுவோருக்கென வடிவமைக்கப்பட்டவையே நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்களாகும் (Long-Term Care Homes). தாதியர்சேவை இல்லங்கள், வயதானோர்க்கான நகராட்சி இல்லங்கள் அல்லது வயதானோர்க்கான தர்ம இல்லங்கள் என்றும் இவை அழைக்கப்படும். இவை அனுமதிப்பத்திரம் பெற்றவை அல்லது அங்கீகாரம் பெற்றவை என்பதுடன் ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு அமைச்சினால் நிதியளிக்கப்படுவனவும் ஆகும். மேலும் பராமரிப்பு, சேவைகள் மற்றும் குடியிருப்பாளர் கட்டணம் என்பவற்றில் மாகாண நியமங்களை இவை கட்டாயம் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

ஒன்ராறியோ நீண்டகால பராமரிப்பு அமைப்பு Ontario Long-Term Care Association – ஒன்ராறியோ லோங்-ரேர்ம் கெயர் அசோஷியேஷன்
905-470-8995
www.oltca.com

ஒன்ராறியோ லாபநோக்கற்ற இல்லங்கள் மற்றும் முதியோர் சேவைகள் அமைப்பு Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors – ஒன்ராறியோ அசோஷியேஷன் ஒஃப் நொன்-ப்றெஃபிற் ஹோம்ஸ் அன்ட் சேர்விஸஸ் ஃபொர் சீனியர்ஸ்
905-851-8821
www.oanhss.org

எவ்வாறு விண்ணப்பிப்பது (How to apply) – *ஹொ ரு அப்ளை*

ஒரு நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லத்தினை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டிருந்தால், உங்கள் உள்ளூர் சமூக பராமரிப்பு அணுகல் நிலையத்துடன் - Community Care Access Centre (CCAC) தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். CCAC ஆனது நீண்டகாலப் பராமரிப்புக்கான விண்ணப்பதாரர்களின் தகைமையைத் தீர்மானித்து, காத்திருப்போர் பட்டியலையும் நிர்வகிக்கின்றது. நீண்டகாலப் பராமரிப்புக்கான உங்கள் விண்ணப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து உதவக்கூடிய ஒரு விடய அலுவலரை CCAC உங்களுக்கு நியமிக்கும். ஐந்து நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் வரை உங்கள் விண்ணப்பத்தில் நீங்கள் அடையாளம் காட்டலாம்.

Community Care Access Centre கொம்யூனிற்றி கெயர் அக்ஸஸ் சென்ரர்
310-CCAC (310-2222)
www.310CCAC.ca

ஒரு நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல் (Choosing a Long-Term Care Home) – *ச்சூசிங் எ லோங்-ரேர்ம் கெயர் ஹோம்*

உங்கள் விருப்பத் தெரிவுகள் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள, உங்கள் சிசிஏசி விடய மேலாளர் உதவமுடியும். ஆயினும் ஒரு நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லத்தைத் தெரிவு செய்கையில் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவற்றில் சில கீழே தரப்பட்டு உள்ளன:

- *அலுவலர்கள் நட்பும் கரிசனையும் உள்ளவர்களா?*
- *குடியிருப்பாளர்கள் திருப்தியுடனும் நன்கு பராமரிக்கப்பட்டும் காணப்படுகின்றனரா?*
- *இல்லம் சௌகரியமான இடத்தில் அமைந்துள்ளதா? பொதுசனப் போக்குவரத்து உண்டா?*
- *வருகை நேரங்கள் மாற்றக் கூடியவையா?*
- *இல்லமானது உங்கள் சமய, ஆன்மீக, கலாச்சார, மொழி மற்றும் உணவுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடியதாக உள்ளதா?*
- *உங்கள் தனிப்பட்ட உடைமைகளை நீங்கள் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள முடியுமா?*
- *உங்கள் சொந்தத் தளபாடங்கள் அல்லது உணவினைக் கொண்டுவர முடியுமா?*

நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளும் ஒவ்வொரு இல்லத்தையும் நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் பார்வையிடுவது மிக முக்கியம் ஆகும். ஒவ்வொரு இல்லத்துக்கும் உள்ள வசதி மீளாய்வுச் சுருக்க அறிக்கையை (Facility Review Summary Report) *நீங்கள்* www.ontario.ca/rvd *என்ற இணையத்தளத்தில் பார்க்கவும் முடியும்.*

குறுகிய-காலத் தங்குமிடவசதி (Short-Stay Accommodation) – *ஷோர்ட்-ஸ்ரே அக்கமடேஷன்*

நோய்களிலிருந்து அல்லது காயங்களிலிருந்து தேறிவரும் முதியோருக்குச் சிலவேளைகளில் நிரந்தர அனுமதித் தேவையின்றி, நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லத்தால் வழங்கப்படும் குறுகிய காலத் தங்கல் சேவைகள் தேவைப்படும். குறுகிய -காலத் தங்கல் குடியிருப்பாளர்களுக்கு வருடத்தில் ஆகக் கூடியது 90 *நாட்களுக்குத் தற்காலிக இடவசதி தேவைப்படலாம். ஒன்ராரியோவிலுள்ள சில நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் இந்நாட்களில் தேறற்காலப் பராமரிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினூடாக* (Convalescent Care Program) *''மதிப்பிட்டுச் சீராக்கும்''* ("assess and restore") *சேவைகளை வழங்குகின்றன. சிலர் தமது பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஓய்வு வழங்குவதற்காக அல்லது வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்த பின்னர் வலிமையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கென குறுகிய காலத் தங்கல் வசதியைத் தெரிவு செய்கின்றர்.*

தங்குமிடவசதிக் கட்டணவீதம் (Accommodation Rates) – *அக்கமடேஷன் றேட்ஸ்*

சகல தாதியர்சேவை மற்றும் தனிப்பட்ட பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கு மாகாண அரசால் பணம் செலுத்தப்படினும், நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லக் குடியிருப்பாளர்கள் ஒன்ராரியோ பூராவும் உள்ள நியம இடவசதிக் கட்டணங்களை தாம் செலுத்தியாக வேண்டும். இந்தத் தொகை இணைக் கட்டணம் (co-payment) *எனப்படும். இந்த இணைக் கட்டணத்தின் அளவு, நீங்கள் தங்கியிருக்கப் போகும் காலத்திலும் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் அறையின் வகை – பிரத்தியேகமானது, பகுதியளவு பிரத்தியேகமானது மற்றும் அடிப்படையானது* (private, semi-private and basic)- *என்பதிலும் தங்கி இருக்கும்.*

நீண்டகாலத் தங்கல் குடியிருப்பாளர்களுக்கு ஒரு வரையறையற்ற காலம் வரை நிரந்தர இடவசதி தேவைப்படும். குறுகிய காலத் தங்கல் குடியிருப்பாளர்களுக்கு வருடத்தில் ஆகக் கூடியது 90 *நாட்களுக்கு தற்காலிக இடவசதி தேவைப்படும். தங்குமிடக் கட்டணவீதங்கள் பொதுவாக ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு அமைச்சினால் ஒவ்வொரு வருடமும் யூலை மாதம் 1ம் திகதி நிறுவப்படுகின்றன..*

www.ontario.ca/rvf

அடிப்படையான இருப்பிடவசதிக்கான மாதாந்த இணைக்கட்டணத்தை உங்களால் செலுத்த முடியாவிட்டால், நீங்கள் ஒரு கட்டணக் குறைப்பிற்குத் தகைமை பெறக்கூடும். மேலதிக தகவல் பெற உங்கள் சிசிஏசி விடய மேலாளருடன் கதையுங்கள்.

சேவைகள் (Services) - சேர்விஸஸ்

இல்லம் போன்ற உணர்வைத் தர உருவாக்கப்பட்டவையே நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் ஆகும் – இது ஒவ்வொரு குடியிருப்பாளரும் பாதுகாப்பையும் சௌகரியத்தையும் உணரும் ஓர் இடம். இவ்வில்லங்கள் சாப்பாட்டு அறைகளையும் பொதுப் பகுதிகளையும் கொண்டவை. அத்துடன் கடைகள், அழகுசாதன நிலையங்கள், வழிபாட்டு வசதிகள் அல்லது தோட்டங்கள் போன்றவற்றையும் கொண்டிருக்கலாம். எல்லா நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்களும் 24 மணிநேர மேற்பார்வையையும் தாதியர்சேவைப் பராமரிப்பினையும் வழங்குகின்றன.

அடிப்படையான தங்குமிடவசதிச் சேவைத் தொகுதி (basic accommodation package) பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்:

- தளபாடப் பொருட்கள், சாப்பாடுகள், படுக்கை விரிப்பு துணிகள், ஆடை வெளுப்பிடம், தனிப்பட்ட சுகாதார பாவனைப் பொருட்கள், மருத்துவ/ நோய்சார் பாவனைப் பொருட்கள் மற்றும் சாதனங்கள், வீட்டினைப் பேணல், சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், மருந்தளிப்பு நிர்வகிப்பு, தினசரி செயற்பாடுகளுக்கான உதவி
- 24 மணிநேர தாதியர்சேவைப் பராமரிப்பு மற்றும்,தனிப்பட்ட பராமரிப்பு ஆகியவற்றுடன் ஒரு வைத்தியரை/ஏனைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்புத் துறையாளர்களை அணுகக்கூடிய வசதி
- உங்கள் பராமரிப்பு தேவைகளை வரையறை செய்யும், ஆகக் குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறை மீள்நோக்கப்படும்/புதுப்பிக்கப்படும் ஒரு தனித்துவமான "பராமரிப்புத் திட்டம்."

ஒரு கட்டணத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம், கேபிள் ரிவி, தனியார் தொலைபேசி, சிகையலங்கார சேவைகள் போன்ற ஏனைய சேவைகளையும் நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் எழுத்தில் முதலில் சம்மதித்திருந்தால் தவிர இத்தகைய சேவைகள் எதற்கும் உங்களிடமிருந்து கட்டணம் அறவிடமுடியாது என்பது ஞாபகத்தில் இருக்கட்டும்.

குடியிருப்பாளர்களின் உரிமைகள் (Residents' Rights)-றெசிடென்ற்ஸ் ரைட்ஸ்

நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்களின் குடியிருப்பாளர்கள் ஒரு மதிப்பு அளிக்கும், இரக்கமுள்ள சூழலில், துன்புறுத்தப்படலும் துர்ப்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பு இன்றி வாழத் தகுதிபெற்றவர்கள். இவர்களுக்காக குடியிருப்பாளர்களின் உரிமைகள் சட்டம், ஆங்கிலம் மற்றும் பிரெஞ்சு மொழிகளில் பெரிய எழுத்து வடிவத்தில், இலகுவாக அணுகக்கூடிய இடங்களில் பார்வையில் தெரியும்படி வைக்கப்படவேண்டும் என்று இல்லங்களுக்கு கட்டளையுண்டு. நீங்கள் இல்லத்தில் அனுமதிக்கப்படும்போது, நீங்கள் அல்லது உங்களுக்கு மாற்றீடாக முடிவெடுப்பவர் குடியிருப்பாளர்களின் உரிமைகள் சட்டத்தின் பிரதி ஒன்றைப் பெறவேண்டும் என்பதுடன் உங்கள்மீது குற்றம் சுமத்தப்படலாம் என்ற அச்சமின்றி, எவ்வாறு மனக்குறைகளை வெளிக்கொணரவேண்டும், முறைப்பாடுகளைத் தாக்கல் செய்யவேண்டும், இல்லத்திற்கு மாற்றங்களைப் பரிந்துரைக்கவேண்டும் எனவும் உங்களிடம் கூறப்படுதல் வேண்டும். குடியிருப்பாளர்கள் உதவிக்கெனக் குடும்ப சபையையும் ஒன்ராறியோ குடியிருப்பாளர்கள் சங்கத்தின் சபையையும் (Family Council and the Ontario Association of Residents' Council) தொடர்பு கொள்ளலாம்.

www.e-laws.gov.on.ca/html/statutes/english/elaws_statutes_07l08_e htm#BK5.

சோதனையிடல் (Inspections)-*இன்ஸ்பெக்ஷன்*

ஒன்ராறியோவில் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லத்துக்கென அனுமதிப்பத்திரம் பெற்ற சகலரும், குடியிருப்பாளர் பராமரிப்பு, வாழ்க்கைத் தரம், உரிமைகள், ஆகியவற்றுக்கும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்களை இயக்குவதற்கும் எனத் தெளிவான, விபரமான நியமங்களை நிறுவியுள்ள சட்டத்திற்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும். சகல இல்லங்களும் ஆகக்குறைந்தது, ஆண்டுக்கு ஒருமுறை சோதனையிடப்படுகின்றன. ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு அமைச்சு, அறிவித்தலற்ற சோதனையிடல்களை நிகழ்த்தி, நடைமுறைப்படுத்தல் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றது.

நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்ல அறிக்கைகள் (Long-Term Care Home Reports) – *லோங் ரேர்ம் கெயர் ஹோம் றிப்போர்ஸ்*

ஜுலை 1, 2010 முதல் நீண்டகால பராமரிப்பு இல்லங்களில் நடத்தப்பட்ட சகல சோதனையிடல் அறிக்கைகளினதும், சோதனையிடல்களுக்கான கட்டளைகளினதும் பகிரங்க பொதுசன வடிவங்கள் இணையத்தளங்களிலும், ஒவ்வொரு இல்லத்தின்னுள்ளும் பார்வையில் தெரியும்படி வைக்கப்பட்டுள்ளன. இல்லத்தின் உரிமை, கட்டில்களின் எண்ணிக்கை போன்ற பொதுத் தகவல்களும் இவற்றில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வறிக்கைகளைப் பார்வையிட, தயவுசெய்து பின்வரும் இணையத்தளம் செல்லுங்கள்: www.ontario.ca/rvd.

முறைப்பாடுகள் (Complaints) – *கொம்பிளையின்ற்ஸ்*

ஒரு நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லக் குடியிருப்பாளரின் நிலைமையையிட்டுக் அதிருப்தி கொண்டுள்ள எவரும், அது குறித்துப் புகார் அல்லது முறைப்பாடு செய்யலாம். ஒரு குடியிருப்பாளர், ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், இல்லத்தினால் பணிக்கு அமர்த்தப்பட்டவர், குடியிருப்பாளருக்குச் சேவை வழங்கும் எவரொருவர் அல்லது ஒரு பொதுசன உறுப்பினர் போன்றோரை இது உள்ளடக்கும். ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் முறைப்பாடுகளைத் தாம் கையாளும் முறைமை பற்றிய அறிவித்தல் ஒன்று சுவரில் ஒட்டப்பட வேண்டும் என கேட்கப்படுகின்றது. இல்லத்தினருடன் சேர்ந்து நேரடியாகச் செயல்பட்டுப் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வினை காணும்படி தனிநபர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்.

Long-Term Care ACTION Line – லோங் ரேர்ம் கெயர் அக்ஷன் லைன்
1-866-434-0144
இயக்குனர், செயற்பாடு முன்னேற்றம் மற்றும் பின்பற்றுதல் கிளை - Director, Performance Improvement and Compliance Branch – டைரெக்ரர், பெர்ஃபோமன்ஸ் இம்ப்றூவ்மன்ற் அன்ட் கொம்பிளையன்ஸ் ப்றாஞ்ச்
Ministry of Health and Long-Term Care
11th Floor, 1075 Bay St.
Toronto ON M5S 2B1

ஒன்ராறியோ குடியிருப்பாளர்கள் சபைகளின் சங்கம் (Ontario Association of Residents' Councils)- *ஒன்ராறியோ அசோஷியேஷன் ஒஃப் றெசிடென்ற்ஸ் கவுன்சில்ஸ்*

குடியிருப்பாளர்கள் சபை ஒன்றில் பங்குபற்றும் வாய்ப்பு, ஒவ்வொரு நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லக் குடியிருப்பாளருக்கும் உண்டு. கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள், மனக்குறைகளைப் பரிமாறுவதற்கு ஊக்குவிப்பதே இந்த சபைகளின் நோக்கமாகும். இந்த மாநிலச் சங்கம் குடியிருப்பாளர்களது சபைகளுக்கு ஆதரவளித்து, குடியிருப்பாளர்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, பராமரிப்பில் தரமொன்றை ஊக்குவிக்கின்றது.

1-800-532-0201
www.ontarc.com

குடும்ப சபைகள் (Family Councils) –ஃபமிலி கவுன்ஸில்ஸ்

பல நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லங்களில் செயலூக்கத்துடன் செயற்படும் ஒரு குடும்பச் சபை உள்ளது. ஒன்றாகச் சந்தித்து ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவு வழங்கி, தகவல்களைப் பகிர்ந்து, குடியிருப்பாளர்களுக்காகப் பரிந்து பேசும் குடியிருப்பாளர்களது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் இச்சபையில் இடம்வகிப்பர்..

ஒன்ராறியோ குடும்ப சபைகள் திட்டம் Ontario Family Councils' Program – *ஒன்ராறியோ ஃபமிலி கவுன்ஸில்ஸ் ப்றொக்ராம்*
1-888-283-8806
www.familycouncilmembers.net

7 பாதுகாப்பு மற்றும் காவல்நிலை (SAFETY AND SECURITY) –சேவ்ரி அன்ட் செக்யூறிற்ரி

நுகர்வோர் தகவல் மற்றும் காப்பாற்றல் (Consumer Information and Protection)- கொன்ஸ்யூமர் இன்போமேஷன் அன்ட் ப்றொரெக்ஷன்

நியாயமான, பாதுகாப்பான, தகவல் பெறக்கூடிய ஒரு சந்தை இருப்பதை உறுதிப்படுத்தி அதனூடாக, ஒன்ராறியோவின் நுகர்வோர் சேவைகள் அமைச்சு ஒன்ராறியோ நுகர்வோருக்குஅறிவு புகட்டி, பாதுகாத்து, சேவையாற்றுகிறது.

Ministry of Consumer Services *மினிஸ்ரி ஒஃப் கொன்ஸ்யூமர் சேர்விஸஸ்*
1-800-889-9768
TTY: 1-877-666-6545
www.ontario.ca/consumerservices

ஒப்பந்தங்கள்(Contracts) *–கொன்றாக்ட்ஸ்*

பொருட்கள் அல்லது சேவைகளைக் கொள்வனவு செய்வதற்கென, நீங்கள் எப்போதாவது ஓர் உடன்படிக்கையில் கையொப்பமிட்டிருந்தால், நீங்கள் ஓர் ஒப்பந்தத்தில் நுழைந்துள்ளீர்கள். பின்வருவன உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ள நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டியவையாகும்.

நீங்கள் ஓர் ஒப்பந்தத்தினுள் நுழைய முன்னர்:

- *உங்களுக்குத் தெரிந்ததும் நீங்கள் நம்பும் ஒரு வியாபாரத்திலிருந்து கொள்வனவு செய்யுங்கள். நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், சகபாடிகளிடம் அவர்களது அனுபவங்களைக் கேளுங்கள். நீங்கள் தொடர்புகொண்டு அலுவல்கள் செய்ய நினைக்கும் நிறுவனங்கள் குறித்த பிறர்குறிப்புக்களைப் பரிசீலியுங்கள்.*
- *விற்பனையாளனுடன் நீங்கள் கலந்துரையாடிய சகல நிபந்தனைகளையும் அந்த ஒப்பந்தம் உள்ளடக்கி உள்ளதா என உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். ஒப்பந்தத்தில் இல்லாத எந்த உறுதிப்பாடும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட முடியாது.*
- *ஒப்பந்தத்தை உங்களால் விளங்கிக்கொள்ள முடியாவிட்டால், கேள்விகளைக் கேளுங்கள். உங்களுக்கு பொருள்படும் வகையில் ஒப்பந்தத்தை விளங்கப்படுத்துமாறு கேளுங்கள்.*

ஒப்பந்தம் ஒன்றினுள் நீங்கள் நுழைந்துகொண்ட பின்னர்:

- *உங்கள் இல்லத்தில் ஒப்பமிடப்பட்ட,* 50 *டொலர் அல்லது அதற்கு மேலான பெறுமதி கொண்ட ஒப்பத்தங்கள் உட்பட சில ஒப்பந்தங்களை நீங்கள் ரத்து செய்ய, உங்களுக்கு* 10 *நாட்கள் உள்ளன.*
- *மேலதிக அல்லது மாறுபட்ட பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கு நீங்கள் உடன்பட்டிருந்தாலன்றி, மூல கணிப்பீட்டுக்கு* 10 *சதவீதம் மேலாகப் பணம் செலுத்தாதீர்கள்.*
- *வாக்குறுதியளிக்கப்பட்ட தேதியிலிருந்து* 30 *நாட்களுக்கிடையில் பொருட்கள் அல்லது சேவைகள் வழங்கப்படாவிடின், ஒப்பந்தத்தை நீங்கள் ரத்து செய்யலாம்.*

அடையாளத் திருட்டு (Identity Theft) –ஐடென்ரிற்ரி தெவ்ஃப்ட்

உங்களுக்குத் தெரியாமல் அல்லது உங்கள் சம்மதமின்றி உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களை யாரோ ஒருவர் தனது நன்மைக்காகத் துஷ்பிரயோகம் செய்யும்போது அடையாளத் திருட்டு இடம்பெறுகிறது. ஆயுட்காலம் முழுவதும் உழைத்துக் கட்டியெழுப்பிய காத்திரமான கடன்பெறும் தராதரங்களையும், வளர்ச்சியடைந்துவரும் முதலீடுகளையும் கொண்டுள்ள முதியோரே அடிக்கடி அடையாளத் திருட்டுக்கு இலக்காகின்றனர். உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களைப் பெறுவதற்கென, ஒரு குற்றச் செயல்புரிவோன்:

- உங்கள் வங்கி அல்லது கடன் அட்டைகளைத் திருடலாம்
- ஒரு தொழில் தருநராகவோ அல்லது வங்கியாகவோ அல்லது பாவனைப் பொருட்கள் சேவைகள் நிறுவனமாகவோ பாசாங்கு செய்து, உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களைக் கேட்கலாம்
- உங்கள் கடவுச்சொற்களை நீங்கள் கூற விழையுமாறு உங்களை ஏமாற்றலாம்.
- உங்கள் மீள்சுழற்சிப் பொருட்கள் அல்லது குப்பைகளிலிருந்து தனிப்பட்ட தகவல்களைப் பகுத்தெடுக்கலாம்.

இந்தத் தகவல்கள் பின்வருவனவற்றிற்குப் பயன்படுத்தப்படலாம்:

- உங்கள் பெயரில் ஒரு புதிய கடன் அட்டையை அல்லது வங்கிக் கணக்கைத் திறப்பதற்கு
- ஒரு ஈட்டுக்கடனைப் பெறுவதற்கு
- ஆரோக்கிய அட்டைகள், பிறப்புச் சாட்சிப் பத்திரங்கள் மற்றும் ஏனைய சட்டப் பத்திரங்களை மோசடி செய்வதற்கு

உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள:

- வங்கிக் கணக்கு இலக்கங்கள், கடன் அட்டைத் தகவல்கள் உட்பட, உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தனிப்பட்ட தகவல்கள் கொண்ட கடுதாசிகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டுங்கள்
- வேலை அல்லது வரி போன்ற சட்டபூர்வமான தேவைகளின் போது மற்றவர்களுடன் பகிர்வது தவிர, உங்கள் பிறப்புச் சாட்சிப் பத்திரத்தையோ அல்லது சமூகக் காப்புறுதி இலக்கத்தையோ உங்கள் பணப்பையுள் கொண்டு திரிய வேண்டாம்.
- தொலைபேசி வழியாக உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களைக் கொடுக்க வேண்டம்.
- எவருக்கும் உங்கள் கடவுச்சொற்களை (passwords) அல்லது தனிப்பட்ட அடையாள இலக்கங்களைக் (PINs) கூறவேண்டாம்.
- உங்கள் தனிப்பட்ட, வங்கி, அல்லது கடன் அட்டை தகவல்களைக் கேட்கும் தொகையாக அனுப்பப்படும் கெடுதியான மின்னஞ்சல்களுக்கு (spam) பதில் அனுப்ப வேண்டாம்.

ஒரு மோசடியாளனுக்கு அல்லது மின்னஞ்சல் வழி கெடுதியாளனுக்கு உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களைக் கொடுத்துவிட்டதாக நீங்கள் நினத்தால், உடனடியாக உங்கள் நிதி நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்வதுடன், குறித்த சம்பவத்தைக் காவல் துறையினருக்கும் அறிவியுங்கள்.

இணையவழி நிதிமோசடி (“Phishing”) – “ஃபிஷிங்”

ஃபிஷிங் மோசடி நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி தாக்குதல் செய்வோர் வங்கிகள் போன்ற நம்பிக்கைக்குரிய அமைப்புகளைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவது போலத் தோன்றும் மோசடி இணையத்தளங்களுக்கு முதியவர்களைத் திசைதிருப்பும் வகையில் மின்னஞ்சல்கள் அனுப்புவார்கள். இந்த மோசடி இணையத் தளங்கள் கடன் அட்டை, சமூகக் காப்புறுதி இலக்கங்கள், வங்கிக் கணக்குத் தகவல்கள் அல்லது கடவுச்சொற்கள் போன்ற தனிப்பட்ட தகவல்களை இணையத்தளத்தினைப் பார்வையிடுபவர்கள் வழங்கும் வகையில் வசப்படுத்திவிடுகின்றன. பின்னர் மோசடிகளைச்

செய்யவென இந்தத் தகவல்களைக் குற்றச்செயல் புரிவோர் பயன்படுத்துகின்றனர்.

''ஃபிஷிங் மோசடியாளர்கள்'' ஓர் அவசர உணர்வை உருவாக்க விரும்புகிறார்கள். அதன் பின்னர், உங்கள் அவசரக் கவனத்தை வேண்டிநிற்கும் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் அல்லது மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் செய்திகளை அனுப்ப எத்தனிப்பர். ஒரு மின்னஞ்சல் மோசடியானதாக இருக்கலாம் என நீங்கள் யோசித்தால் அல்லது சந்தேகித்தால், நேரடியாக அந்த நிறுவனத்துடன் சரிபார்த்துக் கொள்ள உங்களிடம் ஏற்கனவே உள்ள தகவல்களைப் பயன்படுத்துங்கள் (உ-ம்., கடன் அட்டையின் பின்புறத்தில் அல்லது ஒரு கட்டணம் அறவிடும் ரசீதில் தரப்பட்ட தொலைபேசி இலக்கம்).

உங்களைக் காப்பாறிக்கொள்ள:

- இணையத்தில் உங்கள் வங்கித் தகவல்களையும் கடவுச்சொற்களையும் ஒருபோதும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- எந்தவொரு இணையத்தளத்திற்குள் செல்வதற்கென்றும், மின்னஞ்சலில் உள்ள இணைப்புக்களைக் (links) க்ளிக் செய்யாதீர்கள். இணையத்தள முகவரியைத் தட்டச்சுச் செய்து, நேரடியாக இணையத்தினுள் புகுபதிவு செய்யுங்கள் அல்லது நேரடியாக நிறுவனத்தை அழையுங்கள்.

அன்பளிப்பு அட்டைகள் (Gift Cards) – கிஃப்ட் கார்ட்ஸ்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- நிர்ணயிக்கப்பட்ட டொலர் பெறுமானம் மிக்க அநேகமான அன்பளிப்பு அட்டைகள் காலாவதியாக முடியாதவை ஆகும். நீங்கள் பயன்படுத்தும்வரை மற்றும் அதனை விற்ற நிறுவனம் வியாபாரத்தில் இருக்கும்வரை, உங்கள் அன்பளிப்பு அட்டை தனது பெறுமதியைக் கொண்டிருக்கும்
- நீங்கள் ஓர் அன்பளிப்பு அட்டையை கொள்வனவு செய்யமுன் சில தகவல்கள் உங்களுக்குத் தரப்பட வேண்டும். நீங்கள் கொள்வனவு செய்யமுன், அட்டை மீதான எந்த நிபந்தனைகளையும் அல்லது எல்லைகளையும் விற்பனையாளர் உங்களுக்குத் தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும் அல்லது காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.
- சேவைக் கட்டணங்கள் கட்டுப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. அன்பளிப்பு அட்டை ஒன்றை நீங்கள் தனிவடிவத்தில் பயனாக்க அல்லது பிரதியீடு செய்ய விரும்பினால், உங்களிடமிருந்து ஒரு கட்டணம் அறவிடப்படலாம். ஆனால் உங்கள் அன்பளிப்பு அட்டையின் செயற்பாடின்மைக்காகவோ அல்லது அதன் மீள் செயற்படுத்தலுக்காகவோ உங்களிடமிருந்து கட்டணம் அறவிடப்பட முடியாது.

www.ontario.ca/rvj

மோசடிகளும் நேர்மையற்றமுறையில் பணமீட்டலும் (Frauds and Scams)- ஃப்றோட்ஸ் அன்ட் ஸ்காம்ஸ்

முதியோரே அடிக்கடி மோசடிகளுக்கும் நேர்மையற்ற முறையில் பணமீட்டலுக்கும் இலக்காகின்றனர். இது நேரடியாகவும், தொலைபேசியூடாகவும் அல்லது இணையத்தினூடாகவும் இடம்பெறலாம். பின்வருவன கவனிக்க வேண்டிய சில நேர்மையற்றமுறை பணமீட்டல்கள் ஆகும்:

- இல்லச் சீரமைப்பு மோசடி (Home Renovation Scam)
  ஏமாற்றுக்காரரர்கள் முதியோருடன் தொடர்புகொண்டு, ஒரு சக்கர நாற்காலிச் சரிவுப்பாதை கட்டுதல் அல்லது கூரைக்கு ஒட்டுப் போடுதல் போன்ற பல்வேறு இல்லச் சீரமைப்புக்களுக்கு ஒரு விசேட முதியோர் கட்டணக்கழிவினை முன்வைப்பர். இந்தத் தனிநபர்கள் நட்பாகவும், உங்கள் சுதந்திரத்திலும் நலனிலும் அக்கறை கொண்டவர்களாகவும் தோற்றமளிப்பர். பின்னர் இந்த ஏமாற்றுக்காரரர்கள் சீராக்கல் பணிக்கென நியாயமான சந்தை விலையிலும் மூன்று அல்லது நான்கு மடங்கு கூடுதலான கட்டணம் அறவிடுவார்கள். எப்போதும் பிறர்கருத்துக் கூறல்களைக் கேட்பதும், நீங்கள் செய்ய விரும்பும் எந்தவொரு சீரமைப்புக்குமான செலவுகுறித்து நீங்களே உங்களுக்குக் கற்பித்து வைத்தலும் முக்கியம்.

- பொதுசன உபயோகப் பொருள் வழங்கீட்டாளராய்ப் பாவனைசெய்யும் மோசடி (Public Utility Imposter Scam)*பப்ளிக் யுற்றிலிற்றி இம்போஸ்ரர் ஸ்காம்*
  வழக்கமாகச் சோடியாய் வரும் எமாற்றுக்காரர்களும் திருடர்களும் பொதுசன உபயோகப் பொருள் வழங்கீட்டுப் பணியாளர்கள் போல நடித்து, உங்கள் வீட்டுக்குள் நுழைய முயற்சிப்பர். உங்கள் (எரிவாயு அளவுமானி போன்ற) உள்வீட்டுச் சேவை இடங்களுக்கு ஒருவர் உங்களோடு சேர்ந்துவர, மற்றவர் பெறுமதிமிக்க பொருட்கள், மருந்துவகைகள், (வங்கித் தகவல்கள் போன்ற) உங்கள் அடையாளம் குறித்த தகவல்களைத் தேடுவார். எப்போதும் அடையாளப் பத்திரத்தைக் கேட்பதுடன் பொதுச் சேவை நிறுவனதுடன் தொடர்புகொண்டு, சோதனையாளரது அடையாளப்படுத்தலையும், அந்த நேரநியமனத்துக்கான தேவையையும் உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.
- பரிசு அல்லது விடுமுறை மோசடி (Prize or Vacation Scam) – *ப்றைஸ் ஓர் வெக்கேஷன் ஸ்காம்*
  ஒரு பரிசையோ அல்லது ஒரு பயணத்தையோ வென்றிருப்பதாகத் தொலைபேசி வழியாகவோ அல்லது மின்னஞ்சல் வழியாகவோ முதியோர் அறிவித்தலைப் பெறுவர்; ஆனால் போக்குவரத்து, காப்புறுதி அல்லது சட்டக் கட்டணம் என்பவற்றை உள்ளடக்கவென ஒரு தொகைப் பணம் செலுத்தப்பட வேண்டும் எனவும் கூறப்படும். முன்கூட்டியே ஒருபோதும் பணம் அனுப்பலாகாது. நீங்கள் உண்மையில் எதையாவது வென்றிருந்தால், அதற்கென நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியதில்லையே!
- அவசரகால மோசடி (Emergency Scam) –*எம்எர்ஜன்சி ஸ்காம்*
  மோசடிக்காரர்கள் ஒரு அவசர உணர்வை உருவாக்க விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய நண்பராகவோ அல்லது ஒரு பேரப்பிள்ளை போன்ற உறவினராகவோ நடித்து, ஒரு அவசரகால நிலைமை ஏற்பட்டுள்ளதாகவும், உடனடியாகப் பணம் அவர்களுக்குத் தேவைப்படுவதாகவும் மின்னஞ்சல்கள் அனுப்பி கோருவர். உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர் அல்லது உறவினர் போன்ற மாறுவேடத்திலிருந்துகொண்டு, உங்களைத் தம்மால் தொலைபேசியில் அழைக்க முடியாதிருப்பதாகக் கூறுவர். யாராவது ஒருவர் உடனடியாகப் பணம் அனுப்புமாறு இணையத்தினூடாகக் கேட்கும்போதும் எப்போதும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.
- போலி இணையத்தளங்கள் (Counterfeit Websites) – *கௌன்ரர்பீட் வெப்சைட்ஸ்*
  முதியோரே மிக வேகமாக வளர்ந்துவரும் இணையத்தளத்தினூடாகப் பொருட்கள் வாங்கும் வகையினராவர். துரதிஷ்டவசமாக, சில இணையத் தளங்கள் போலிப் பொருட்களை மிகவும் குறைந்த விலைகளில் விற்கின்றன. எப்போதும் போதுமானளவு நேரமெடுத்து, நீங்கள் வாங்க விரும்பும் பொருட்கள்பற்றி ஆராயுங்கள். கவனம் எடுத்து ஒரு பெயர்பெற்ற இணையத் தளத்தினூடாக வாங்குங்கள். வாடிக்கையாளர் மீள்நோக்குகளைப் பரிசீலியுங்கள் மற்றும் ஒரு பிரதிநிதியுடன் பேசுவதற்கான தொலைபேசி இலக்கம் உண்டா எனப் பாருங்கள்.

மோசடிக்கெதிரான கனேடிய நிலையம் (Canadian Anti-Fraud Centre)-கனேடியன் அன்ரி-ஃப்றோட் சென்ரர்

பல்வேறு வகையான ஏமாற்று மோசடி தொடர்பாக தகவல்களை இந்த நிலையம் நுகர்வோரிடமிருந்து திரட்டி, குறிப்பிட்ட பாரிய சந்தைப்படுத்தல் ஏமாற்று நிலவரங்கள் குறித்து பொதுமக்களுக்கு அறிவு புகட்டும் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. சீனியபஸ்ரர்ஸ் (SeniorBusters) என்பது முதியோருக்கெதிரான, பாரிய அளவிலான சந்தைப்படுத்தல் ஏமாற்று நடவடிக்கைகளை வெற்றிகொள்ள செயலாற்றும் மூத்த, வயதுவந்த தன்னார்வத் தொண்டர்களின் ஒரு குழுவாகும். இந்த சீனியபஸ்ரர்ஸ் நிகழ்ச்சித் திட்டமானது, சட்ட விரோதமான பாரிய சந்தைப்படுத்தல் ஏமாற்று, அடையாள திருட்டு அல்லது மோசடிக்குப் பலியான முதியோருக்கு அறிவு, ஆலோசனை, பிறர்கருத்துக்கூறல்கள் போன்றவற்றை வழங்குகின்றது.

மோசடிக்கு எதிரான கனேடிய நிலையம் - Canadian Anti-Fraud Centre - *கனேடியன் அன்ரி-ஃப்றோட் சென்ரர்*
1-888-495-8501
www.antifraudcentre.ca

அவசரகால சேவைகளும் பொதுசன பாதுகாப்பும் (Emergency Services and Public Safety) எம்ளர்ஜன்சி சேர்விஸஸ் அன்ட் பப்ளிக் ஸேவ்ரி

9-1-1

காவல்துறை, தீயணைப்புப்படை, அல்லது அம்பியூலன்ஸ் தேவைப்படும் எந்த அவசரகால நிலைமையிலும், குறித்த சேவை கிடைக்கக்கூடிய இடத்தில் உடனடியாக 9-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

அவசரகால நிலைமைக்குத் தயாராயிருத்தல் (Emergency Preparedness) – எம்ளர்ஜன்சி ப்றிபெயர்ட்னஸ்

ஒன்ராறியோ அவசரநிலை நிர்வாகம் (Emergency Management Ontario) ஆற்றல குறைபாடு அல்லது விசேட தேவைகள் கொண்டோர்களுக்கென இணையம் வழியாக அவசரகால நிலைமைக்குத் தயாரித்தல் தொடர்பான தகவல் கொண்ட ஒளித்தட்டுகள் (வீடியோக்கள்), மூலவள இணைப்புக்கள், தகவற் திரட்டுக்கள் மற்றும் பதிவிறக்கம் செய்யக்கூடிய வழிகாட்டி என்பவற்றை வழங்குகிறது. அவசரகால உயிர்பாதுகாப்புப் பொதி ஒன்றை எவ்வாறு தயார்செய்து கொள்வது, ஒரு குடும்ப அவசரகாலத் திட்டம் தயார்செய்து அவசரகாலத்தின் போது எப்படி பாதுகாப்பாயிருப்பது என்பவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவசரகால நிலைமையைக் கவனத்திற் கொண்டுவரும் ஒரு சேவையிலும் பங்குபற்ற உங்கள் பெயரை நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

Emergency Management Ontario *எம்ளர்ஜென்சி மனேஜ்மன்ற் ஒன்ராறியோ*
1-877-314-3723
www.ontario.ca/beprepared

ஒரு அவசரகால நிலைமைக்கு நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் தயார்ப்படுத்த உதவும் உங்கள் அவசரகால தயார்நிலை வழிகாட்டி (Your Emergency Preparedness Guide) போன்ற வெளியீடுகள் உட்பட, பல்வேறு வகை அச்சிட்ட மற்றும் இணையப் பாதுகாப்புக் குறிப்புகள் மற்றும் தகவல்கள் போன்றவற்றை கனடா பொதுசன பாதுகாப்பு நிறுவனமும் (Public Safety Canada) வழங்குகின்றது.

Public Safety Canada *பப்ளிக் ஸேவ்ரி கனடா*
1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)
www.getprepared.gc.ca

மூத்தோர் துர்ப்பியோகப்படுத்தப்படல் (Elder Abuse)- எல்டர் அப்யூஸ்

> *"Single or repeated acts, or lack of appropriate action, occurring within a relationship where there is an expectation of trust, which causes harm or distress to an older person."*
> *"ஒரு மூத்த நபருக்கு தீங்கு அல்லது துன்பம் விளைவிக்கும் விதத்தில், வழக்கமாக நம்பிக்கை எதிர்பார்க்கப்படும் ஓர் உறவுக்குள் இடம்பெறும் தனியான அல்லது மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்த்தப்படுகின்ற செயல்கள், அல்லது பொருத்தமான நடவடிக்கை இல்லாமை"*

(World Health Organization, 2002)
(உலக ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம், 2002)

மூத்தோர் துர்ப்பிரயோகப்படுத்தப்படல் என்பது, நிதி, மனவுணர்வு, உடல், அல்லது பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பன உட்பட, பல வடிவங்கள் எடுக்கலாம். இது ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடியதல்ல. நீங்கள் அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் உடனடி ஆபத்திலிருந்தால், அல்லது

ஓர் அவசரகால நிலைமையில் உதவி தேவைப்பட்டால், 9-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள். நீங்கள் அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு முதியவர் களவு, மோசடி, அல்லது உடலியல் தாக்குதலுக்குப் உள்ளாகியிருந்தால், உங்கள் உள்ளூர் காவல்துறையுடன் தொடர்பு கொள்க. இதுபற்றிய தகவல்களுக்கும் உதவியாயிருக்கக்கூடிய சமூக ஆதரவுகளுக்கான பரிந்துரைப்புக்கும் 2-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது www.211ontario.ca இணையத்தளத்தைப் பாருங்கள்

மூத்தோர் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாதல் தடுப்புக்கான ஒன்ராறியோ வலைத்தொடர்பு (ONPEA) - Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse (ONPEA) – ஒன்ராறியோ நெற்வேர்க் ஃபொர் த ப்றிவென்ஷன் ஓஃப் எல்டர் அப்யூஸ்(ஒன்பி)

ONPEAவின் பிராந்திய மூத்தோர் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாதல் ஆலோசகர்கள் (Regional Elder Abuse Consultants) பின்வருவனவற்றைச் செய்யும்பொருட்டு சமூக முகவர் நிலையங்களுடனும் உள்ளூர் மூத்தோர் துன்புறுத்தப்படல் வலைத்தொடர்புகளுடனும் சேர்ந்து செயல்படுகின்றனர்:

- துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளானோர் அல்லது ஆபத்திலிருக்கும் முதியோர், தமக்கான சேவைகளை எட்டும் வாய்ப்பை முன்னேற்றவென, சமூக மூலவளங்களை ஒருங்கிணைத்தல்
- முதியோர் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாவதை இனங்கண்டு பதிலிறுக்கவென, முன்னணி அலுவலர்களுக்குப் பயிற்சி வழங்கல்
- முதியோர் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாதல் மற்றும் எங்கு உதவி பெறலாம் என்பவற்றிற்கான விழிப்புணர்வை அதிகரித்தல்

நீதி மற்றும் சமூக சேவை வழங்குநருக்கும் உள்ளூர் முதியோர் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாதல் பற்றிய வலையமைப்புக்களுக்கும் ஒரு முக்கிய மூலவளமாக ஆலோசகர்கள் செயற்படுகின்றார்கள்.

416-916-6728
www.onpea.org

தீயிலிருந்து பாதுகாப்பு (Fire Safety)- ஃபயர் ஸேப்ரி

தீயிலிருந்து பாதுகாப்பு எனும்போது, குறிப்பாக முதியோரே இதற்கு இரையாகக்கூடியவர்கள். குறைவடையும் அசைவு ஆற்றல், உணர்ந்தறிதலில் சவால்கள் என்பன ஒருவர் நெருப்புக்குப் பதிலிறுத்து, பாதுகாப்பை நாடுவதைக் கடினமாக்குகின்றன. நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கப் பின்வருவனவற்றை நினைவில் வைத்திருங்கள்:

- செயல்படும் புகை எச்சரிக்கைக் கருவிகள் உங்களிடம் உள்ளதை உறுதி செய்யுங்கள். சட்டப்படி, புகை எச்சரிக்கைக் கருவிகள் உங்களது வீட்டின் ஒவ்வொரு தளத்திலும் இருக்க வேண்டும் மற்றும் அவை சகல படுக்கும் பகுதிகளின் வெளிப்புறத்திலும் இருக்க வேண்டும். மாதாந்தம் உங்கள் புகை எச்சரிக்கைக் கருவிகளைப் பரிசோதனை செய்வதுடன் வருடத்திற்கொருமுறை அல்லது அதன் பற்றரி கலனின் சக்தி குறைந்து எச்சரிக்கை ஒலிக்கும் போது அதன் பற்றரிக் கலனை மாற்றுங்கள். உங்களுக்கு செவிப்புலன் குறைபாடு இருப்பின் அல்லது நீங்கள் படுக்கை அறைக் கதவுகளைச் சாத்திவிட்டு நித்திரை கொள்பவராயின் உங்கள் படுக்கை அறையினுள் ஒரு புகை எச்சரிக்கைக் கருவியைப் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள் அல்லது ஒளி வீசும் அல்லது அதிரும் புகை எச்சரிக்கைக் கருவியைப் பொருத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒவ்வொரு அறைக்கும் ஆகக்குறைந்தது இரண்டு தப்பியோடல் வழிகளை முடிந்தால் வைத்திருங்கள். உங்கள் அசைவுச் சவால்களைக் கருத்தில் கொண்டு வீட்டில் தீயிலிருந்து தப்பம் திட்டங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தப்பும் திட்டங்களை அடிக்கடி நீங்கள் பயிற்சி செய்து கொள்ளுங்கள். ஞாபக சக்திபற்றிக் கவலைகள் உள்ள முதியோருக்கு, தப்பியோடல் திட்டங்களைப் பதிவு செய்து, இலகுவில் பெறக்கூடிய ஓர் இடத்தில் ஒரு பிரதியை வையுங்கள்
- சமையல் செய்யும் போது சமையலறையிலேயே இருங்கள். மூத்த வயதுவந்தவர்கள் மத்தியில், முன்னணி வகிக்கும் நெருப்புக் காயங்களுக்கான காரணிகளுள் சமையல் நெருப்புக்கள்

முதன்மையானவையாகும். நீங்கள் சமைக்கும் போது சமையலறையை விட்டு வெளியே செல்வதாயின் அடுப்புகளை/வெதுப்பு அடுப்புகளை அணைத்துவிடுங்கள். சமைக்கும் போது இறுக்கமாகப் பொருந்தும் அல்லது உருட்டி மேலே விடப்பட்ட கைகள் கொண்ட ஆடை அணியுங்கள். தொய்வான அல்லது அசைந்தாடும் ஆடைகள் அடுப்புகள் அல்லது திறந்த சுவாலைகளுடன் பட்டுக் கொண்டால் இலகுவில் தீப்பற்றிக் கொள்ளும்.

- புகைபிடிப்போரை வெளியில் சென்று புகைபிடிக்குமாறு கூறுங்கள் அல்லது சிகரட்டுகளிலிருந்து சாம்பலைச் சேகரிக்கும் போது இலகுவில் தட்டுப்பட்டு கீழே விழ முடியாத பெரிய ஆழமான சாம்பல்தட்டுகளை உபயோகிப்பதை ஊக்குவியுங்கள். பூச்சாடிகளில் சிகரட்டை அணைக்க வேண்டாம். இவை அநேகமாக இலகுவில் தீப்பற்றக்கூடிய 'பீற்' வகைப் பாசி, துண்டாக்கப்பட்ட மரத்துண்டுகள் மற்றும் மரப்பட்டைகளை கொண்டிருக்கும்.
- சாம்பல் தட்டுகளை தண்ணீர் தெளிப்பதன் மூலம் அல்லது கழிவறையில் கொட்டுவதன் மூலம் சரியான முறையில் வெறுமையாக்குங்கள். அவை முற்றாக அணைந்து விட்டனவா என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். ஒருபோதும் சாம்பல் தட்டுகளை நேரடியாகக் குப்பைகளில் கொட்டாதீர்கள்.
- படுக்கையில் ஒருபோதும் புகைபிடிக்காதீர்கள்.

தீயிலிருந்து பாதுகாப்பு பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு உங்கள் உள்ளூர் தீயணைப்புத் திணைக்களத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது பின்தரப்பட்டுள்ள தீயணைப்புப் படைத் தலைவரின் அலுவலக இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்:

www.ontario.ca/firemarshal

சட்ட விடயங்கள் (Legal Matters) – லீகல் மற்றர்ஸ்

உங்கள் சட்டத் தேவைகளை பூர்த்தி செய்தல் (Meeting Your Legal Needs) – மீற்றிங் யுவர் லீகல் நீட்ஸ்

ஒன்ராறியோவில் சட்ட சேவைகள் வழங்கும் சகல சட்டத்தரணிகளுக்கும் சட்டத்துணையாளர்களுக்கும் மேற்புறக் கனடா சட்டச் சங்கத்தினால் (The Law Society of Upper Canada) அங்கீகார அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். குடும்ப அல்லது குற்ற விடயங்கள், பொதுசன (சிவில்) வழக்குகள், உயில்கள், தத்துவப் பத்திரங்களும் மற்றும் பூர்வீகச் சொத்து விடயங்களும், ஆதனத்துறை கொடுக்கல் வாங்கல்கள், நிர்வாகச் சட்ட விடயங்கள் போன்ற எல்லா வகையான சட்டப் பிரச்சினைகளுக்கும் சட்டத்தரணிகள் உங்களுக்கு உதவ முடியும். அங்கீகாரம் பெற்ற சட்டத்துணையாளர்கள் (paralegals) சிறுகோரிக்கை நீதிமன்றத்திலும், வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபை (Landlord and Tenant Board) போன்ற நியாய சபைகளுக்கு முன்னரான விசாரணைகளிலும் மற்றும் ஆகக்கூடியது ஆறுமாதச் சிறைத் தண்டனை வழங்கும் சிறு குற்றச்சாட்டுகள் போன்றவற்றிற்கும் உங்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தலாம். சட்டத்தரணி அல்லது சட்டத் துணையாளர் ஒருவரை நீங்கள் கண்டறிய உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பல சேவைகளை சட்டவல்லுனர் சபை கொண்டுள்ளது.

The Law Society of Upper Canada
1-800-668-7380
TTY: 416-644-4886
www.lsuc.on.ca

சட்டச் சங்கப் பரிந்துரைப்புச் சேவை (Law Society Referral Service) – லோ சொசயிற்றி றெஃபறல் சேர்விஸ்

உங்களுக்கு ஒரு சட்டப் பிரச்சினை இருந்தால், உங்கள் உரிமைகளையும் விருப்பத் தெரிவுகளையும் தீர்மானிக்க உதவவென, ஓர் இலவசமான 30 நிமிட ஆலோசனையை வழங்கும் ஒரு சட்டத்தரணியுடன் அல்லது அங்கீகார அனுமதிப்பத்திரம் பெற்ற சட்டத்துணையாளருடன் உங்களை இந்தச் சேவை

தொடர்புபடுத்திவிடும்.

1-800-268-8326
www.lrs.lsuc.on.ca

ஒன்ராறியோ சட்ட நிதியுதவி (Legal Aid Ontario) –லீகல் எயிட் ஒன்ராறியோ

ஒன்ராறியோ சட்ட நிதியுதவி (Legal Aid Ontario) நிறுவனம் ஒரு பரந்த அளவிலான சேவைகளூடாக, குறைந்த வருமானமுள்ள தனிநபர்களுக்கும் பின்தங்கிய சமூகங்களுக்கும் சட்ட உதவியை வழங்குகிறது. இந்த சேவையானது கடமைநேர ஆலோசகர் (duty counsel), சமூகச் சட்ட செயல்மனைகள் (community legal clinics) அல்லது ஏனைய முகவர் நிலையங்களுக்கான தகவல்கள், பரிந்துரைகள் போன்றவற்றையும் உள்ளடக்குகின்றது. உங்கள் சட்டப் பிரச்சினைகளுக்கு மிகவும் பொருந்தக்கூடிய சேவையை நீங்கள் கண்டறிய உதவுவதற்கென சட்ட நிதியுதவி அலுவலர்கள் உங்களிடம் கேள்விகள் கேட்பர். பல சுயாதீனமான, சமூக அடிப்படையிலான சட்ட உதவிச் செயல்மனைகளுக்கும் ஒன்ராறியோ சட்ட நிதியுதவி நிறுவனம் (Legal Aid Ontario) நிதி வழங்குகிறது.

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

மூத்தோருக்கான எடுத்துரைப்பு நிலையம் (ACE) -Advocacy Centre for the Elderly (ACE) அட்வொகசி சென்ரர் ஃபொர் த எல்டர்லி (ஏசிஈ-ஏஸ்)

ACE ஆனது தனிநபர் மற்றும் குழுநிலை சேவை பெறுநர்களுக்குரிய ஆலோசனை, மற்றும் பிரதிநிதித்துவம் உட்பட வருமானம் குறைந்த முதியோருக்கு சட்டச் சேவைகளையும் பொதுசனச் சட்டக் கல்வி, சட்டச் சீர்திருத்தம் மற்றும் சமூக அபிவிருத்தி தொடர்பான நடவடிக்கைகள் ஆகியவற்றையும் வழங்கும் ஒரு விசேடசமூகச் சட்டச் செயல்மனையாகும். றொறொன்ரோ பெரும்பாகத்தில் வசிக்கும் 60 மற்றும் அதற்கு மேலான வயதுடைய சேவை பெறுநர்க்கு ACE சேவை வழங்குகின்றது. அத்துடன் முதியோர் சமூகத்திற்கு ஒரு வழக்கு முக்கியத்துவம் மிக்க ஒன்றாக இருக்குமானால், றொறன்ரோவுக்கு வெளியேயுள்ள முதியோர்க்கும் ACE சேவை வழங்கக்கூடும்.

416-598-2656
www.acelaw.ca

சமூகச் சட்டக் கல்வி ஒன்ராறியோ அமைப்பு (சிஎல்இஓ) Community Legal Education Ontario (CLEO) – கொம்யூனிற்றி லீகல் எட்யூகேஷன் ஒன்ராறியோ (க்ளியோ)

CLEO என்பது தத்துவப் பத்திரம் (Power of Attorney), மூத்தோர் துர்ப்பிரயோகம் போன்றன உட்படப் பல்வேறு வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் தொடர்பான இலவச பொதுசனச் சட்டக் கல்வி சாதனங்களைத் வெளியிடும் ஒரு சமூக சட்டச் செயல்மனையாகும். சட்டங்களை இயன்றவரை எளிமையாகவும் தெளிவாகவும் விளக்குவதால் மக்கள் தமது சட்ட உரிமைகளை புரிந்துகொண்டு நடைமுறையில் பயன்படுத்திக்கொள்ள உதவும் வகையில் இந்த வெளியீடுகள் அமைகின்றன. CLEO அமைப்பு சட்ட அறிவுரை எதனையும் வழங்குவதில்லை.

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

ARCH ஆற்றல் குறைபாடு சட்ட நிலையம் (ARCH Disability Law Centre) –ஆர்ச் டிஸ்அபிலிற்றி லோ சென்ரர்

இந்த விசேட சட்ட உதவிச் செயல்மனையானது, ஒன்ராறியோவிலுள்ள ஆற்றல் குறைபாடு உடையோரின் சமத்துவ உரிமைகளைப் பாதுகாத்து அவற்றை முன்னேற்றுவதற்குத் தன்னை அர்ப்பணித்துள்ளது. ARCH அளிக்கும் சட்டச் சேவைகள், தன்னார்வத்தொண்டு முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு பணிப்பாளர் சபைக்குகீழ் செயல்படும் சட்டத்தரணிகளாலும் சட்ட மாணவர்களாலும் வழங்கப்படுகின்றன. இச்சபையினரில் குறைந்தது அரைவாசி நபர்கள் ஆற்றல் குறைபாடுகொண்டவர்களாவர்.

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

HALCO – HIV & AIDS சட்டச் செயல்மனை (ஒன்ராறியோ) - HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Ontario) – ஹல்கோ எச்ஐவி அன்ட் எயிட்ஸ் லீகல் கிளினிக் (ஒன்ராறியோ)

எச்ஐவி/எயிட்ஸ் (HIV/AIDS) நிலையுடன் வாழ்பவர்களுக்கு அல்லது அவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளவர்களுக்கு இலவச சட்ட உதவி வழங்கும் ஒரு சமூக அடிப்படையிலான சட்டச் செயல்மனை ஹல்கோ (HALCO) ஆகும். சுருக்கமான சட்டமுறைச் சேவைகளுடன் பொதுசனச் சட்டக் கல்வியையும் வழங்கி, சட்டச் சீர்திருத்தத்திலும் சமூக அபிவிருத்தி முன்னெடுப்புக்களிலும் HALCO பணியாற்றுகின்றது.

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

ஒன்ராறியோ மனிதவுரிமைகள் சட்டக்கோவை (Ontario Human Rights Code) ஒன்ராறியோ ஹ்யூமன் ரைற்ஸ் கோட்

ஒன்ராறியோ மனிதவுரிமைகள் சட்டக்கோவையானது ஒன்ராறியோவாசிகளுக்கு வேலைவாய்ப்பு, வீட்டுவசதி மற்றும் சேவைகள் போன்ற துறைகளில் பாகுபாடின்றி, சம உரிமைகளையும் வாய்ப்புக்களையும் உத்தரவாதமளிக்கிறது. இது வேலைவாய்ப்பு, சேவைகள், பண்டங்கள், ஏற்பாட்டு வசதிகள், வீடமைப்புத் தங்குமிடவசதிகள், தொடர்புகள், வர்த்தக மற்றும் தொழில்சார் சங்கங்களில் அங்கத்துவம் போன்ற விடயங்களில் வயது அடிப்படையிலான பாரபட்சத்தினை தடுக்கின்றது. வயது அடிப்படையிலான பாரபட்சத்திற்கு எதிரான ஒன்ராறியோ மனிதவுரிமைகள் சட்டக் கோவையின் ஆற்றல் குறைபாடு பாதுகாப்பு, 18 வயதுக்கும் மேலான சகலருக்கும் பொருந்துகிறது.

www.ontario.ca/humanrights

பிரெஞ்சு மொழிச் சேவைகள் ஆணையாளர் அலுவலகம் (Office of the French Language Services Commissioner) – ஒஃபீஸ் ஒஃப்த ப்ரெஞ்ச் லங்குவேஜ் சேர்விஸஸ் கொமிஷனர்

பிரெஞ்சு மொழியில் சேவைகள் வழங்கும்பொழுது, பிரெஞ்சு மொழிச் சேவைகள் சட்டத்துடனான (French Language Services Act) இணக்கப்பாட்டை இந்த அலுவலகம் உறுதி செய்கிறது. பிரெஞ்சு மொழி பேசும் சனத்தொகைக்கென மாற்றியமைக்கப்படும் கொள்கைகளையும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் முன்னெச்சரிக்கையோடு வடிவமைக்குமாறு, அரச அமைச்சுக்களையும் முகவர் நிலையங்களையும், பரிந்துரைகளை மேற்கொள்வதற்கான தனது அதிகாரத்தினூடாக, இந்த ஆணையாளர் (Commissioner) வலுவாக ஊக்கப்படுத்துகிறார். ஒன்ராறியோ அரசாங்கத்திடமிருந்து பொதுமக்கள் உயர்தரமிக்க பிரெஞ்சு மொழிச் சேவைகளைப் பெறுவதை உறுதி செய்வதே இந்த அலுவலகத்தின் குறிக்கோளாகும்

1-866-246-5262
TTY: 416-314-0760
www.ontario.ca/rvk

பொதுசனப் பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளர் அலுவலகம் (Office of the Public Guardian and Trustee)- *ஓஃபீஸ் ஓஃப் த பப்ளிக் கார்டியன் அன்ட் ட்றஸ்ரி (ஒபிஜிரி)*

குறிப்பிட்ட தனிப்பட்ட தனிநபர்களினதும் மரணச்சொத்துக்களினதும் சட்டரீதியான, தனிப்பட்ட மற்றும் நிதிசார்ந்த நலன்களைப் பாதுகாக்கும் சேவைகளை இந்த அலுவலகம் வழங்குகிறது. இது பின்வருவனவற்றில் பங்கு பற்றுகிறது:

- *மனநல ரீதியில் இயலாமை கொண்ட மக்களைப் பாதுகாத்தல்*
- *அறக்கொடைகள் விடயத்தில் பொதுமக்கள் நலன்களைப் பாதுகாத்தல்*
- OPGT *நிர்வகிக்கும் மரணச்சொத்துக்களுக்கான வாரிசுக்களைத் தேடுதல்*
- *நிரந்தர பராமரிப்பு நிதியங்களை முதலீடு செய்தல்*
- *கலைக்கப்பட்ட கூட்டுத்தாபனங்கள் தொடர்பான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்*

பொதுசனப் பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளரின் அலுவலகமானது (Office of the Public Guardian and Trustee) *தனிநபர் ஒருவர் இயலாமை காரணமாகப் பாரதூரமான நிதிசார்ந்த அல்லது தனிப்பட்ட தீங்குக்கு ஆளாகும் ஆபத்தில் இருக்கலாமெனவும், மாற்றுத் தீர்வு எதுவும் இல்லையெனவும், தகவலைப் பெறுகின்றபோது, ஒரு விசாரணையை நடத்தும். விசாரணையின் முடிவில் அந்த நபரின் சார்பாக ஒரு தற்காலிக அல்லது நீண்டகால அடிப்படையில் தீர்மானங்கள் எடுப்பதற்கான அனுமதியை நீதிமன்றத்திடமிருந்து பொதுசனப் பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளரின் அலுவலகம் கோரக்கூடும்.*

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

தத்துவப் பத்திரம் (Power of Attorney) – *பவர் ஓஃப் அற்றோனி*

ஒரு தத்துவப் பத்திரம் *என்பது உங்கள் சார்பில் முடிவுகளை எடுப்பதற்கான அதிகாரத்தை இன்னொருவருக்குக் கொடுக்கும் ஒரு சட்டப் பத்திரமாகும்.*

சொத்துக்கான தொடர் தத்துவப் பத்திரம் (Continuing Power of Attorney for Property) *என்பது, நீங்கள் கூறும் நபர் உங்களுக்காக நிதிசார் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள அனுமதிக்கும் ஒரு சட்டப் பத்திரமாகும். உங்கள் சொத்து பற்றி நீங்களாகவே முடிவெடுக்கும் மனத்திறனை கொண்டிருக்கும்போதும், அல்லது அந்த முடிவெடுக்கும் மனத்திறனை நீங்கள் இழந்துவிட நேர்ந்தாலும், அந்த நபரினால் இந்த அதிகாரத்தைப் பாவிக்க முடியும். சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்தத் தத்துவப் பத்திரம் நீங்கள் முடிவெடுக்கும் மனத்திறனற்று இருக்கும்போது மட்டும் பெயரிடப்பட்ட அந்த நபரைச் செயற்படுமாறு, நெறிப்படுத்தலாம்.*

சொத்துக்கான பொதுவான அல்லது தொடர்ச்சியற்ற தத்துவப் பத்திரம் (General or non-continuing Power of Attorney for Property) *என்பது, நீங்கள் முடிவெடுக்கும் மனத்திறனுடன் உள்ளபோது மட்டும் இன்னொருவருக்கு அதிகாரம் வழங்கும் ஒரு சட்டப் பத்திரமாகும். நீங்கள் முடிவெடுக்கும் மனத்திறன் அற்றவரானால் இந்த அதிகாரம் முடிவடைகிறது.*

சொத்துக்கான மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தத்துவப் பத்திரம் (Limited Power of Attorney for Property) *என்பது நீங்கள் பெயரிட்ட நபர், சிலவழிகளில் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட முறையில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள அனுமதிக்கும் ஒரு சட்டப் பத்திரமாகும். இது பெயரிடப்பட்ட நிதி நிறுவனமொன்றில் உள்ள சொத்துக்களை மட்டும் குறிக்கும் ஒரு ''வங்கித் தத்துவப் பத்திரம்'' ஆக இருக்கக்கூடும். இந்தத் தத்துவப் பத்திரம் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக (உதாரணமாக, நீங்கள் நாட்டுக்கு வெளியே இருக்கும்போது) அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட சொத்துக்குரியதாக (உதாரணமாக, விற்கப்படவுள்ள ஒரு வீடு) இருக்கலாம்.*

தனிப்பட்ட பராமரிப்புக்கான தத்துவப் பத்திரமானது (Power of Attorney for Personal Care)*, நீங்கள் முடிவெடுக்கும் மனத்திறனற்று இருந்தால், நீங்கள் பெயரிடும் நபர் உங்களுக்காகத் தனிப்பட்ட பராமரிப்பு முடிவுகளை மேற்கொள்ள அனுமதிக்கின்றது. இந்த முடிவுகள் தங்குமிடம், பாதுகாப்பு, சுகாதாரம், சத்துணவு, ஆடை அத்துடன்/அல்லது ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு சம்பந்தப்பட்டவையாக இருக்கலாம். தனிப்பட்ட பராமரிப்புக்கான தத்துவப் பத்திரம் ஒன்று உங்களிடம் இல்லாத நிலையில், மருத்துவப் பராமரிப்புப் பற்றியோ அல்லது நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்லத்திற்கான அனுமதி குறித்தோ தீர்மானம் எடுக்க உங்களால் முடியாதிருந்தால், ஆரோகியப் பராமரிப்புச் சம்மதச் சட்டத்தின் கீழ்*(Health Care Consent Act)*, உங்களுக்காக ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அநேகமான தீர்மானங்களை எடுக்கும் உரிமையைப் பெறுவார். ஆயினும் உங்களுக்காக முடிவெடுக்க ஒருவருக்கும் விருப்பம் இல்லாவிட்டால் அல்லது முடியாவிட்டால் பொதுசனப் பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளரின் அலுவலகம் உங்களுக்காக முடிவெடுக்க வேண்டும். நீங்களாகவே உங்கள் முடிவுகளை எவருக்கும் சொல்ல முடியாத நிலையில், எவ்வகையான சிகிச்சை உங்களுக்கு வேண்டும் (அல்லது வேண்டாம்) என உங்கள் முடிவெடுப்பாளருக்கு இந்தத் தத்துவப் பத்திரமும் வழிமுறைகளை வழங்கலாம். நீங்கள் முடிவெடுக்கும் மனத்திறன் அற்ற நிலைக்கு மாறநேர்ந்தால் மட்டும் அவ்வாறு மாறும்போது மட்டுமே இந்தப் தத்துவப் பத்திரம் நடைமுறைக்கு வருகிறது.*

''உயிர்வாழ்தலுக்கான உயில்''(("living will") *எனும் பதமானது, உங்கள் பராமரிப்புக் குறித்து நீங்கள் முடிவெடுக்க முடியாத தருணத்தில், என்ன மருத்துவப் பராமரிப்பு உங்களுக்கு வேண்டும் அல்லது வேண்டாம் என்பதற்கான எழுத்து வடிவ வழிகாட்டல்களை அல்லது விருப்புக்களைக் குறிப்பிடுகிறது. ''முன்கூட்டிய மருத்துவ உத்தரவு''* ("Advance Medical Directive")*, என்றும் அறியப்படும் ஓர் உயிர்வாழ்தலுக்கான உயிலானது, உங்கள் மாற்று முடிவெடுப்பாளர்களால் கருத்தில் கொள்ளப்படவேண்டும். ஆனால் அந்நேரத்துச் சூழலுக்கு ஏற்ப, அது கட்டுப்படுத்தும் ஒன்றாக இல்லாதிருக்கலாம். தனிப்பட்ட பராமரிப்புக்கான தத்துவப் பத்திரம் போலல்லாமல், இது ஒரு முடிவெடுப்பாளரை நியமிப்பதில்லை.*

நீங்களாகவே முடிவெடுக்க முடியாதபோது, நீங்கள் விரும்பும் ஒருவரை உங்களுக்காக முடிவெடுக்க நியமிப்பதற்கு உதவும் தத்துவப் பத்திரப்பொதி (Power of Attorney Kit) *ஒன்றை பொதுசனப் பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளரின் அலுவலகம்* (Office of the Public Guardian and Trustee) *தயாரித்துள்ளது.*

Ministry of the Attorney General *மினிஸ்ரி ஒஃப் த அற்றோனி ஜெனரல்*
1-800-366-0335
www.ontario.ca/rvn

முன்கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடல் (Advance Care Planning) – *அட்வான்ஸ் கெயர் ப்ளானிங்*

முன்கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடலானது (Advance Care Planning)*, எதிர்காலத்தில் முடிவுகள் எடுக்க முடியாத ஒரு நிலையை நீங்கள் அடைந்தால், எப்படி நீங்கள் பராமரிக்கப்பட விரும்புகிறீர்கள் எனத் தீர்மானிக்கும் தகுதியுள்ள தருணத்தில் தேர்வுகளைச் செய்வது பற்றியதாகும். உங்கள் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான ஒருவரிடம் உங்கள் சார்பாகச் செயல்படும் அதிகாரத்தை வழங்குவதன் மூலம்*

உங்கள் விருப்பங்கள் பின்பற்றப்படுவதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்த நடவடிக்கைகளை இப்போதே எடுக்கலாம். ஒன்ராறியோ முதியோர் செயலகம் (Ontario Seniors' Secretariat) ஒன்ராறியோவின் அல்சைமர்ஸ் சபையுடன் (Alzheimer Society) பங்காளித்துவம் வகித்து முதியோர் தமது எதிர்கால தனிப்பட்ட பராமரிப்பு பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள உதவுவதற்கென 'முன்கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடலுக்கான வழிகாட்டி' (A Guide to Advance Care Planning) ஒன்றினைத் தயாரித்துள்ளது. தயவு செய்து பின்வரும் இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்: www.publications.serviceontario.ca.

Seniors' INFOline சீனியர்ஸ் இன்ஃபொலைன்
1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/seniors

உடலுறுப்பு மற்றும் இழைய நன்கொடை (Organ and Tissue Donation) – ஓர்கன் அன்ட் ரிசு டொனேஷன்

உங்கள் உடலுறுப்புக்களையும் இழையங்களையும் எதிர்காலத்தில் அன்பளிப்புச் செய்வது குறித்த உங்கள் முடிவை உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் விளங்கி, ஆதரித்து, மதித்துக்கொள்ளும் வகையில், அவர்களுடன் நீங்கள் இதுபற்றிப் பேசுவது முக்கியம். ஒரு தானம் வழங்குதலுக்கான அட்டையில் நீங்கள் ஒப்பமிட்டிருந்தாலும், அதற்கு மேல் நீங்கள் உங்கள் சம்மதத்தைப் பதிவுசெய்யவும் வேண்டும். அன்பளிப்புச் செய்வதற்கான உங்கள் சம்மதத்தைப் பதிவு செய்வதன் மூலம், உங்கள் அன்பளிப்புத் தீர்மானம் எழுதப்பட்டு, உரியவர்களுக்கு உரிய நேரம் அவை கிடைப்பதை உறுதி செய்கிறீர்கள்.

உங்களை ஒரு அன்பளிப்பாளராகப் பதிவுசெய்ய நீங்கள் விரும்பினால், பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:

- இணையத்தளம் www.beadonor.ca இல் கிவ்ற் ஒஃப் லைஃப் (Gift of Life) சம்மதப் படிவத்தை நிரப்புங்கள்
- ஒரு சேவை ஒன்ராறியோ (ServiceOntario) நிலையத்திற்குச் செல்லுங்கள்
- www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration என்னும் இணையத்தளத்தில் பதிவு செய்யுங்கள்

ServiceOntario செர்விஸ் ஒன்ராறியோ
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559

Trillium Gift of Life Network ட்றில்லியம் கிப்ற் ஒஃப் லைஃப் நெற்வேர்க்
1-800-263-2833
www.giftoflife.on.ca

வாழ்வின் முடிவு (End of Life) – என்ட் ஒஃப் லைஃப்

உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் இறக்கும்போது, ஆயத்தமற்ற நிலையில் நீங்கள் கடினமான முடிவுகள் எடுப்பதை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். உங்கள் உரிமைகளை ஏற்கனவே தெரிந்திருத்தல் இந்த மன உளைச்சல் மிகுந்த நேரத்தை ஒரு சிறிதளவு இலகுவாக்கும். ஒன்ராறியோ சட்டம் இறுதி ஆயத்தங்களைச் செய்யும் நுகர்வோரைக் காப்பாற்றுகிறது. உதாரணமாக, ஒரு மரணச்சடங்குச் சேவை, பூதஉடலை இடத்திற்கிடம் மாற்றும் சேவை செய்பவர், மயானம் அல்லது சுடுகாடு நடத்துபவர், நீங்கள் ஓர் ஒப்பந்தத்தை மேற்கொள்ள முன்னர், கட்டண வீதங்களை நீங்கள் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக்கூடிய வகையில், அவர்கள் வழங்கும் சகல பாவனைப் பொருட்களுக்கும் சேவைகளுக்குமான தற்போதைய

விலைப் பட்டியலைக் கொடுக்க வேண்டும். சில சேவைகளையும் அல்லது பாவனைப் பொருட்கள் வழங்குவோரையும் உங்களுக்குப் பரிந்துரைப்பதனால் அவர்கள் ஒரு (கொமிஷன்) தரகுப் பணத்தைப் பெறுவார்களா என்பதையும் அவர்கள் உங்களிடம் கூறவேண்டும்.

மரணச்சடங்கு, புதைத்தல், அல்லது தகனம் செய்தல் சேவைகள் பற்றிய ஒப்பந்தத்தை இரத்துச் செய்யவும், ஒப்பந்தத்தின்படி இன்னமும் வழங்கப்படாத எந்தப் பகுதிக்கும் முழுமையான பண மீளளிப்புப் பெறவும் சட்டப்படி உங்களுக்கு 30 நாட்கள் உண்டு. அத்துடன், ஜூலை 1, 2012 தொடக்கம் எழுதப்படும் சகல ஒப்பந்தங்களுக்கும் உத்தரவாதம் அளிக்கப்பட வேண்டும். முழுமையாக உங்கள் ஒப்பந்தத்திற்கு நீங்கள் பணம் செலுத்தியிருந்தால், உங்கள் சேவை வழங்குநர், உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது, விலைகள் ஏறினாலும்கூட, எந்தவித மேலதிக கட்டணமுமின்றி, ஒப்பந்தத்தில் குறிப்பிடப்பட்ட சகலவற்றையும் உங்களுக்கு வழங்க வேண்டும் என்பது இதன் பொருளாகும்.

பாவனையாளர் சேவைகள் அமைச்சு Ministry of Consumer Services மினிஸ்றி ஒஃப் கொன்ஸ்யுமர் சேர்விஸஸ்
1-800-889-9768
www.ontario.ca/consumerservices

மரணச்சடங்குகள் சபை Board of Funeral Services போர்ட் ஒஃப் ஃப்யுனரல் சேர்விஸஸ்
1-800-387-4458
www.funeralboard.com

உயில்களும் மரணச் சொத்துக்களும் (Wills and Estates) – வில்ஸ் அன்ட் எஸ்ரேட்ஸ்

உங்களுக்கு மரணம் சம்பவித்தால் உங்கள் சொத்துக்கள் எப்படிப் பகிர்ந்தளிக்கப்பட வேண்டும் என நீங்கள் குறிப்பிடும் ஓர் எழுத்து வடிவிலான பத்திரமே உயிலாகும். வரிச் சேமிப்பு வாய்ப்புக்களின் பலாபலன்களையும், உங்கள் இறப்பின் விளைவாக உருவாகக்கூடிய வரி ஒத்திவைப்புக்களையும் பெற, ஒரு உயில் உங்களுக்கு உதவலாம். மரணச்சொத்துச் சட்டங்கள் தெரிந்த ஒரு சட்டத்தரணி உங்கள் உயிலைத் தயாரிப்பது ஒரு நல்ல யோசனையாகும். சில பொதுவான பொதிகள் ஒன்ராறியோ சட்டத்திற்கு அமைவாக இல்லாதிருக்கக்கூடும் என்பதால் ''உயில் பொதி'' "Will Kit" ஒன்றைப் பயன்படுத்தும்போது கவனமாக இருங்கள். வாரிசுச் சட்ட சீர்திருத்த சட்டவாக்கத்திற்கு (Succession Law Reform Act) ஏற்ப உங்கள் உயிலை நீங்கள் கையொப்பமிட்டு, சாட்சியம்செய்யாவிடின், அது செல்லுபடியாகாதிருக்கலாம்.

ஒருவர் இறக்கும்போது, அந்த ஆணுக்கு அல்லது பெண்ணுக்கு ஓர் உயில் உண்டா எனவும் அது எங்கே வைக்கப்பட்டுள்ளது எனவும் அறிவது முக்கியம். சிலர் தமது உயில்களை உள்ளூர் நீதிமன்றங்களில் அல்லது ஒரு சட்டத்தரணியிடம் தாக்கல் செய்துவைப்பர் அல்லது ஒரு பாதுகாப்பு வைப்புப் பெட்டியில் அல்லது வீட்டிலுள்ள ஓர் இலாச்சியினுள் வைப்பர். ஒரு மரணச்சொத்தின் நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளர் ஓர் உயிலில் காணப்படும் விருப்புக்களை நிறைவேற்றுவார்.

ஒருவர் உயிலின்றி இறப்பாராயின் (intestate), மரணச்சொத்தானது ஒன்ராறியோ வாரிசுச் சட்ட சீர்திருத்த சட்டவாக்கத்திற்கு (Ontario's Succession Law Reform Act) ஏற்ப பகிரப்படும். உயிலின்றி ஓர் ஒன்ராறியோவாசி இறப்பாராயின் அல்லது உயிலிருந்தும் ஒரு மரணச்சொத்து நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளியாகச் செயற்பட யாருமில்லையாயின், சில சந்தர்ப்பங்களில் மரணச்சொத்தானது பொதுசன பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளரினால் (Public Guardian and Trustee) நிர்வகிக்கப்படுவதில் முடிவடையலாம். உங்கள் சொந்த உயில் தொடர்பாக அல்லது ஓர் உயிலின் பயன்பெறுநராக நீங்கள் இருப்பது தொடர்பாக கேள்விகள் இருப்பின், ஒரு சட்டத்தரணியிடம் நீங்கள் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

Ministry of the Attorney General *மினிஸ்ரி ஒஃப் த அற்றோனி ஜெனரல்*
1-800-518-7901
TTY: 416-326-4012
www.ontario.ca/rvo

நாட்டுக்கு வெளியிலான இறப்பு (Death Out of Country) – *டெத் அவுட் ஓஃப் கன்ட்றி*

ஒருவர் இன்னொரு நாட்டில் இறப்பாராயின், அதன் பிறகு என்ன செய்வது என்பதற்கான அறிவுறுத்தல்களுக்கு, அந்த நாட்டில் உங்களுக்கு மிக அண்மையிலுள்ள கனேடிய அரச அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வெளிநாட்டு அலுவல்கள் மற்றும் சர்வதேச வர்த்தகம் – தூதரக சேவைகள் - Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services *ஃபொறின் அஃப்பயர்ஸ் அன்ட் இன்ரநஷனல் ட்றேட் கனடா – கொன்சுலர் சேர்விஸஸ்*
Toll-free in Canada: 1-800-267-6788 *கனடாவிற்குள் அழைப்பதற்கு கட்டணமற்ற இலக்கம்*
Outside Canada: 613-996-8885 *கனடாவிற்கு வெளியே (அழைப்பைப் பெறுபவர் கட்டணம் செலுத்தும் ‘கெலக்ற் கோல்’ அழைப்புகளும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்)*
TTY: 1-800-394-3472
www.travel.gc.ca/about/assistance/consular/death

இறப்புப் பதிவும் அதற்கான சாட்சிப் பத்திரமும் (Death Registration and Certificate) – *டெத் றெஜிஸ்ரேஷன் அன்ட் செர்ரிபிக்கேற்*

ஒருவரின் இறப்பின் பின்னர், உடலைப் பரிசோதிக்கும் மருத்துவர் அல்லது மரண விசாரணையாளர் இறப்பின் மருத்துவ அத்தாட்சிப் பத்திரத்தைப் (Medical Certificate of Death) *பூர்த்தி செய்து, இறந்தவரின் உடலுடன் மரணச்சடங்குப் பணிப்பாளரிடம்* (funeral director) *கையளிப்பார். ஓர் இறப்பைப் பதிவு செய்வதற்கு, ஒரு குடும்ப உறுப்பினரும் மரணச்சடங்குப் பணிப்பாளரும் இறந்தவரின் தகவல்களுடன் இறப்பு அறிக்கையைப்* (Statement of Death) *பூர்த்தி செய்யவேண்டும். பூர்த்தி செய்தவுடன், இரண்டு ஆவணங்களும் மரணச்சடங்குப் பணிப்பாளரால் நகராட்சிமன்ற இலிகிதரின் அலுவலத்தில் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும். இறப்புப் பதிவிலிருந்து சேகரிக்கப்பட இறப்பின் காரணம் என்ற தகவல், மருத்துவ மற்றும் ஆரோக்கிய ஆய்வுக்கும் புள்ளிவிபரவியல் தேவைகளுக்கும் பயன்படுத்தப்படும்.*

சில சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு மரண ஆதாரப் (proof of death) *பிரதிகளை ஒரு மரணச்சடங்குப் பணிப்பாளர் வழங்குவார். ஆனால் சில அமைப்புக்கள் ஓர் உத்தியோகபூர்வ இறப்பு அத்தாட்சிப் பத்திரத்தை கேட்கலாம். பின்வரும் தேவைகளின்பொருட்டு உங்களுக்குஓர் இறப்புச் சாட்சிப் பத்திரம் தேவைப்படலாம்:*

- *ஒரு மரணச்சொத்துவிடயத்தைத் தீர்த்து வைப்பதற்கு*
- *காப்புறுதித் தேவைகளுக்கு*
- *அரச சேவைகளை அணுகிப் பெறுவதற்கு/முடிவிற்குக் கொணர்வதற்கு*
- *வம்சாவளி வழிமூலத்* (genealogy) *தேடல்களுக்கு*

ServiceOntario – *செர்விஸ் ஒன்ராறியோ*
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.ontario.ca/government/death-certificate

ஓய்வூதியங்களும் நன்மைகளும் (Pensions and Benefits)-பென்ஷன்ஸ் அன்ட் பெனிஃபிட்ஸ்

நீங்கள் ஒரு மரணச்சொத்தின் நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளராயின் நலன்கள், சேவைகள் அல்லது சந்திப்புக்களுக்கான, தகுதியுடைமையை அறிவதற்கு அல்லது அவற்றை இரத்துச் செய்வதற்கு பின்வருவனவற்றுடன் (இறந்தவருடன் அவை சம்பந்தப்பட்டு உள்ளமட்டில்) நீங்கள் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்:

வேலைத்தல நிறுவன ஓய்வூதியங்கள் மற்றும் நலன்கள் பற்றிய தகவல்களுக்காக, இறந்தவரின் முன்னாள் வேலைவழங்குநர்களுடன் நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

Old Age Security Program *ஓல்ட் ஏஜ் செக்யூரிற்றி ப்றொக்றாம்*
Guaranteed Income Supplement *கறண்டீட் இன்கம் சப்ளிமன்ற்*
Canada Pension Plan *கனடா பென்ஷன் ப்ளான்*
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

Harmonized Sales Tax Credit *ஹார்மொனைஸ்ட் சேல்ஸ் ராக்ஸ் க்றடிட்*
1-800-959-1953
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst

Guaranteed Annual Income System *கறண்டீட் அன்யுஅல் இன்கம் சிஸ்ரம்*
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/gains

Veterans Affairs Canada *வெற்றரன்ஸ் அஃபயர்ஸ் கனடா*
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

Workplace Safety and Insurance Board *வேர்க்ப்ளேஸ் சேவ்றி அன்ட் இன்சுரன்ஸ் போர்ட்*
1-800-387-0750
TTY: 1-800-387-0050
www.wsib.on.ca

Ontario Works *ஒன்ராறியோ வேர்க்ஸ்*
www.ontario.ca/rvp

National Defence Disability and Death Benefits *நஷனல் டிஃபென்ஸ் டிஸபிலிற்றி அன்ட் டெத் பெனிஃபிட்ஸ்*
1-866-522-2122
www.forces.gc.ca

நலன்கள் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு, இந்த வழிகாட்டியின் பொருளாதார விடயங்கள் (FINANCES) *பகுதியைத் தயவுசெய்து பாருங்கள்.*

வருமான வரிகள் (Income Taxes) – இன்கம் ராக்ஸஸ்

ஒரு நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளர் என்ற வகையில், இறந்தவருக்கான ஒரு வருமானவரிப் படிவத்தை நீங்கள் பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும். மேலதிக தகவல்களுக்கும் உதவிக்கும் உள்ளூர் வரிச் சேவைகள் அலுவலகத்துடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

Canada Revenue Agency *கனடா றெவன்யூ ஏஜன்சி*
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html
www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/lf-vnts/dth/menu-eng.html

வங்கிகளும் கடன் அட்டைகளும் (Banks and Credit Cards) –பாங்க்ஸ் அன்ட் க்றெடிட் கார்ட்ஸ்

இறந்தவருக்கு இருக்கக் கூடிய அட்டைகளை இரத்துச் செய்வதற்கு, இறந்தவரின் வங்கிகள், ஏனைய நிதிநிறுவனங்கள், கடன் அட்டை நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றுடன் நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

அரசு அட்டைகள் மற்றும் பதிவகங்கள் (Government Cards and Registries) கவன்மன்ற் காட்ஸ் அன்ட் றெஜிஸ்றீஸ்

இறந்தவருக்குப் பொருந்தக்கூடிய ஏதாவது அரச முகவர் நிலையங்களுடனும் நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளர் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.

Driver's Licence and Accessible Parking Permit *ட்றைவர்ஸ் லைசன்ஸ் அன்ட் அக்ஸஸிபிள் பார்க்கிங் பர்மிட்*
Ontario Health Card *ஒன்ராறியோ ஹெல்த் கார்ட்*
Outdoors Card *அவுட் டோர்ஸ் கார்ட்*
ServiceOntario *செர்விஸ் ஒன்ராறியோ*
1-866-532-3161
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

Social Insurance Number *சோஷல் இன்சூரன்ஸ் நம்பர்*
Service Canada *செர்விஸ் ஒன்ராறியோ*
1-800-206-7218
www.servicecanada.gc.ca

Canadian and Foreign Passports *கனேடியன் அன்ட் ஃபொறின் பாஸ்போர்ட்ஸ்*
Passport Canada *பாஸ்போர்ட் கனடா*
1-800-567-6868
TTY: 1-866-255-7655
www.ppt.gc.ca

Citizenship and Permanent Resident Cards *சிட்டிஸன்ஷிப் அன்ட் பெர்மனன்ற் றெஸிடன்ற் கார்ட்ஸ்*
Citizenship and Immigration Canada *சிட்டிஸன்ஷிப் அன்ட் இமிக்றேஷன் கனடா*
1-888-242-2100
TTY: 1-888-576-8502
www.cic.gc.ca

Indian Status இன்டியன் ஸ்ரேரஸ்
Aboriginal Affairs and Northern Development Canada அப்பொறிஜினல் அஃபெயர்ஸ் அன்ட் நொதர்ன் டெவலப்மன்ற் கனடா
1-800-567-9604
TTY: 1-866-553-0554
www.aadnc-aandc.gc.ca

Firearms Licences ஃபயர்ஆர்ம்ஸ் லைசன்ஸஸ்
Canadian Firearms Program கனேடியன் ஃபயர்ஆர்ம்ஸ் ப்றோக்றாம்
1-800-731-4000
www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm

வாகனங்கள் (Vehicles) வெஹிகிள்ஸ்

எந்தவொரு வாகனம், படகு, ஸ்னோ இயந்திரங்கள், ATVகள், அல்லது ட்ரெயிலர்கள் போன்றவற்றை விற்பது அல்லது அதன் உரிமையை மாற்றுவது பற்றியும் மற்றும் காப்புறுதிக் கொள்கைப் பத்திரங்களை ரத்து செய்வது அல்லது மாற்றுவது பற்றியும் நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளர் கவனம் செலுத்த வேண்டி இருக்கும்.

www.ontario.ca/smw

சொத்து (Property)-ப்றொப்ற்ரி

நிறைவேற்றுப் பொறுப்பாளர் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டியிருக்கும்:

- *முதன்மைநிலை, இரண்டாம் நிலை வதிவிடங்களுக்கான கட்டிட ஆதனம், சொத்துரிமைப் பத்திரங்கள் மற்றும் சொத்து வரிகள் என்பவற்றைத் தீர்மானித்தல்*
- *கடிதங்களை மீள்வழிப்படுத்தல் அல்லது உள்ளூர் கனடா தபால் அலுவலகத்திலேயே வைத்திருத்தல்*
- *பெயர் மாற்றங்கள் அல்லது ரத்துச் செய்வதற்காக இறந்தவரின் நகராட்சிப் பகுதியிலுள்ள பாவனைப்பொருள் நிறுவனம், கேபிள் நிறுவனம், தொலைபேசி நிறுவனம், மின்சார நிறுவனம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளல்*
- *செய்திப் பத்திரிகை மற்றும் சஞ்சிகை விநியோகப் பெயர் மாற்றங்கள் அல்லது ரத்துசெய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்தல்*

கழகங்கள், அமைப்புக்கள், சேவைகள், தொழில் துறைசார் சங்கங்கள் (Clubs, Organizations, Services and Professional Associations) – க்ளப்ஸ், ஓர்கனைஷேஷன்ஸ், சேர்விஸஸ் அன்ட் ப்றொஃபெஷனல் அசோஷியேஷன்ஸ்

அத்துடன், பின்வரும் தனிநபர்களுடனும் அமைப்புகளுடனும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்:

- *ஆரோக்கிய பராமரிப்புத் துறையாளர்கள், பராமரிப்பு வழங்குநர்கள், அல்லது ஆரோக்கிய சேவை அமைப்புக்கள்*
- *அடிக்கடி பயணிப்போர்/கொள்வனவு செய்வோர் அட்டைகள்*
- *இறந்தவர் தன்னார்வத் தொண்டு செய்த இடங்கள்*
- *இறந்தவர் உறுப்பினராயிருந்த தொழில்துறைசார் அமைப்புக்கள்*
- *இறந்தவர் பழைய மாணவியாக/மாணவனாக இருந்த இரண்டாம் நிலைக்குப் பின்னரான கல்வி நிலையங்கள்*

உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கானது (For Veterans) - *ஃபொர் வெற்றரன்ஸ்*

ஓர் இராணுவப் பாணியிலான கல்லறைச் சின்னம் உட்பட மரணச்சடங்கு மற்றும் புதைத்தல் சேவைகள் ஆகியன தகுதியான உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கு உண்டு. இந்நலன்கள் உலகப்போர் படையினர் முதியோர்கள் அலுவல்கள் கனடா (Veterans Affairs Canada) *அமைப்பின் சார்பில் இறுதிப் பதவி நிதியமான* Last Post Fund *மூலமாக வழங்கப்படுகின்றன.*

இறுதிப் பதவி நிதியம் Last Post Fund - Ontario Branch *லாஸ்ற் போஸ்ற் ஃபண்ட் – ஒன்ராறியோ ப்றான்ச்*
1-800-563-2508
www.lastpostfund.ca

8 போக்குவரத்து (TRANSPORTATION) – ட்றான்ஸ்போர்ரேஷன்

வாகனம் ஓட்டுதல் (Driving) - ட்ரைவிங்

முதியவர்களுக்கு அசைந்து திரிவது முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு வயதாகிறது என்பதால் வாகனம் ஓட்டுவதைக் கைவிட வேண்டும் என்று பொருள்பட மாட்டாது. இருப்பினும், பல வயதுகூடிய வாகனச் சாரதிகள் தமது வாகனம் ஓட்டும் பழக்கவழக்கங்களை, முதுமை அடைவதுடன் தொடர்பான மாற்றங்களுக்கு ஏற்றவாறு தாமாகவே மாற்றிக் கொள்கின்றனர்.

முதிய வாகனச் சாரதிகளுக்கான பாடங்கள் (Courses for Mature Drivers)- கோர்ஸஸ் ஃபொர் மச்சுவர் ட்றைவேர்ஸ்

நீங்கள் ஒரு முதிய வாகன சாரதியாக இருப்பின், வயதுடன் தொடர்பான வாகனம் ஓட்டும் சவால்களைச் சமாளிப்பதற்கான புதிய வழிகளைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான ஒரு சாரதி பாடத்திட்டம் அல்லது பட்டறைக்குச் செல்வதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள். அங்கு புதிய உத்தி முறைகளைக் கற்றுக் கொள்வதுடன் வாகனம் செலுத்துவதற்கான விதிகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகள், மோதல் விபத்திற்கான பொதுவான காரணங்கள் மற்றும் அதனைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் என்பவற்றை மீட்டல் செய்தும் கொள்ளலாம்.

55 உயிருடன் இருக்கும் சாரதி மீட்டல் பாடத்திட்டம் (55 Alive Driver Refresher Course) –55 அலைவ் ட்றைவர் றிஃப்ரேஷர் கோர்ஸ்
Canada Safety Council கனடா சேஃப்டி கவுன்சில்
613-739-1535 ext. 233
www.safety-council.org

சிஏஏ முதிய சாரதிகள் பட்டறை - CAA Mature Operators Workshop - சிஏஏ மச்சவர் ஒப்பறேட்ரர்ஸ் வேர்க் ஷொப்
கனேடிய வாகன கழகம் (சிஏஏ) தென் மத்திய ஒன்ராறியோ - Canadian Automobile Club (CAA) South Central Ontario – கனேடியன் ஆட்ரோமொபைல் க்ளப் (சிஏஏ) சௌத் சென்ரல் ஒன்ராறியோ
1-800-268-3750
www.caasco.com/drivertraining

சாரதி அனுமதிப்பத்திரத்தைப் புதுப்பித்தல் (Driver's Licence Renewal) - ட்றைவேர்ஸ் லைசன்ஸ் றிநியூவல்

உங்கள் சாரதி அனுமதிப்பத்திரத்தை நீங்கள் சேர்விஸ் ஒன்ராறியோ நிலையங்களில் புதுப்பிக்க முடியும்.

ServiceOntario செர்விஸ்ஒன்ராறியோ
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

முதிய சாரதி புதுப்பித்தல் திட்டம் (Senior Driver Renewal Program)-*சீனியர் ட்றைவர் றிநியுவல் ப்றோக்றாம்*

உங்களுக்கு 80 வயது ஆகியதும், உங்கள் சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை புதுப்பித்தலுக்குப் பதிலாக இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒரு முறை அவ்வாறு செய்யப்படும். முதிய சாரதி புதுப்பித்தல் திட்டத்தின் ஒரு அங்கமாக பின்வருவனவற்றை நீங்கள் செய்ய வேண்டிக் கேட்கப்படுவீர்கள்:

- *ஒரு கண் பரிசோதனையைச் செய்தல்*
- *குழுவாகக் கற்கும் அமர்வொன்றில் பங்குபற்றல்*
- *சாலை விதிகள் மற்றும் போக்குவரத்துச் சின்னங்கள் பற்றிப் பல்தெரிவு விடைப்பரீட்சை ஒன்றினைப் பூர்த்தி செய்தல்.*

போக்குவரத்தி அமைச்சு - Ministry of Transportation *மினிஸ்ரி ஒஃப் ட்றான்ஸ்போர்ட்ரேஷன்*
1-800-396-4233
TTY: 1-800-268-7095
www.ontario.ca/driving-and-roads/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over

சாரதி சோதனை நிலையங்கள் (Driver Examination Centres) – *ட்றைவர் எக்ஸாமினேஷன் சென்ரர்ஸ்*

ட்றைவ்ரெஸ்ற் வாகனம் செலுத்துதல் சோதனை நிலையங்கள் எல்லா அனுமதிப்பத்திர வகைகளுக்குமான கண் பரிசோதனை, எழுத்துப் பரிசோதனை மற்றும் வீதிப் பரிசோதனை போன்ற எல்லா சாரதி பரிசோதனைச் சேவைகளையும் வழங்குகின்றன.

DriveTest *ட்றைவ்ரெஸ்ற்*
1-888-570-6110 (automated phone booking line) *(ஒட்டோமேற்டட் போன் புக்கிங் லைன்) தானியங்கி தொலைபேசியில் பரிசோதனைகளை ஒழுங்குசெய்யும் இணைப்பு*
www.drivetest.ca

உங்களிடம் ஒரு சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் இல்லாவிடில், அரசு வழங்கும் அடையாளப்பத்திரமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒன்ராறியோ போட்டோ அட்டை (Ontario Photo Card) *ஒன்றிற்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். இதுபற்றி மேலதிகமாக அறிவதற்கு இந்த வழிகாட்டியில் ஒன்ராறியோ அரசு அடையாளப் பத்திரங்கள் என்ற பக்கத்தை தயவுசெய்து பாருங்கள்.*

அணுகக்கூடிய வாகனத்தரிப்பிட அனுமதிப்பத்திரம் (Accessible Parking Permit) *அக்சசிபிள் பார்க்கிங் பெர்மிற்*

நீங்கள் ஒரு ஒதுக்கப்பட்ட அணுகக்கூடிய தரிப்பிட அனுமதி பத்திரம் பெறத் தகைமை பெறுவீர்களாயின், செலவு ஏதும் இன்றி அது உங்களுக்கு வழங்கப்படும். நீங்கள் பயணம் செய்யும் எந்த வாகனத்திலும் அதனை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் பயணிக்கும் வாகனம் ஒரு ஒதுக்கப்பட்ட அணுகக்கூடிய தரிப்பு இடத்தில் நிறுத்தப்படும் போது இது நன்றாகத் தெரியும்படி வைக்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். அணுகக்கூடிய வாகன தரிப்பிட அனுமதிக்கு நீங்கள் தகைமை பெறுவதற்கு, மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அசைந்து திரியும் தன்மை கொண்டவர் அத்துடன்/அல்லது அசைந்து திரிவதற்கு உதவி தேவைப்படுபவர், நுரையீரல் அல்லது இருதயம் சார்ந்த பாரதூரமான நோய் கொண்டவர், கொண்டு திரியக்கூடிய ஒட்சிஜன் தேவைப்படுபவர் அல்லது பார்வைக் குறைவு கொண்டவர் என உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளரால் மருத்துவ ரீதியாக அங்கீகாரம் செய்யப்பட வேண்டும். ஐந்து வருடங்கள் வரை செல்லுபடியாகும் ஒரு நிரந்தரஅனுமதிப் பத்திரம் அல்லது ஒரு வருடம் வரை செல்லுபடியாகும் தற்காலிக அனுமதிப்பத்திரம் ஒன்றிற்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம்.

ServiceOntario செர்விஸ் ஒன்ராறியோ
1-800-387-3445
www.ontario.ca/accessibleparking

வீடு மற்றும் வாகனத்தை மாற்றியமைக்கும் திட்டம் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள இந்த வழிகாட்டியின் பொருளாதார விடயங்கள் என்ற பகுதியைத் தயவு செய்து பாருங்கள்.

வாகனம் செலுத்துவதற்கு பதிலான மாற்றுமுறைகள் (Alternatives to Driving) ஆல்ரனேடிவ்ஸ் ரு ட்றைவிங்

ஒரு முதிய சாரதியாக நீங்கள் இருப்பின், நீங்கள் வாகனம் செலுத்துவதைக் குறைக்கும் அல்லது ஒருவேளை முற்றாக நிறுத்திக் கொள்வது பற்றிச் சிந்திப்பதற்கான காலம் ஒன்று வரக்கூடும். நீங்கள் உங்கள் சுதந்திரத்தை இழக்கும் மற்றும் மற்றவர்களுக்கு ஒரு பாரமாக அமைந்துவிடும் பயம் ஏற்படுமாகையால் இதுபற்றி முடிவெடுப்பது கடினமாக அமையலாம். உங்கள் மனக்குறைகள் பற்றி உங்கள் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் உங்கள் வைத்தியருடன் கதைக்கப் பயப்பட வேண்டாம். உங்கள் சமூகத்தில் வாகனம் செலுத்துவதற்கு மாற்றீடான முறைகள் என்ன என்பது பற்றி நீங்கள் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். வாகனம் செலுத்துவதைக் குறைப்பது மற்றும் முற்றாக நிறுத்துவது என்பது பற்றி நீங்கள் முன்னராவே தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் – (Warning Signs)- *வோர்னிங் சைன்ஸ்*

ஒரு பாதுகாப்பான சாரதியாக நீங்கள் தொடர்ந்தும் இல்லை என்பதற்கான அறிகுறிகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுவது முக்கியமாகும். நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய சில விடயங்கள் பின்வருமாறு:

- வாகனத்தில் சாரதியாக அமரும் போது மனப்பதட்டமாக இருக்கின்றதா?
- ஏனைய சாரதிகள் அடிக்கடி உங்களுக்குத் தமது ஒலிஎழுப்பிகளை அழுத்துகின்றனரா?
- சிறு இடிபாடுகள் நெளிவுகள் மற்றும் மயிரிழையில் தப்புதல்கள் பல முறை நிகழ்ந்தனவா?
- நீங்கள் வாகனம் செலுத்துதல் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் கவலை கொள்கின்றரா?
- உங்கள் பிள்ளைகள் நீங்கள் வாகனம் செலுத்தும்பொழுது உங்கள் மீது நம்பிக்கை கொள்கின்றார்களா?
- உங்கள் பேரப்பிள்ளைகளை நீங்கள் வாகனத்தில் அழைத்துச் செல்வதற்கு உங்கள் பிள்ளைகள் அனுமதிக்கின்றார்களா?
- வாகனம் செலுத்தும் போது எப்போதாவது நீங்கள் தொலைந்து போயிருக்கின்றீர்களா அல்லது எங்கு செல்கின்றீர்கள் என்பதை மறந்திருக்கின்றீர்களா?

மாற்றுமுறைகள் (Alternatives) – *ஆல்ரனேரிவ்ஸ்*

வாகனம் செலுத்தாமலிருப்பதற்கு பல மாற்றுமுறைகள் உள்ளன. இதுபற்றிக கருத்தில் கொள்ளச் சில தெரிவுகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

- பேருந்துகள், கட்டண வண்டிகள் - ராக்ஸிகள், மற்றும் ஏனைய பொதுசன போக்குவரத்து வழிகள்
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தினர் உங்களை வாகனத்தில் அழைத்துச் செல்லுதல்
- உங்களுக்காக இன்னொருவர் செலுத்துவதற்காக ஒரு வாகனத்தை வைத்துக் கொள்ளுதல்
- வான்/பேருந்து குறிப்பிட்ட நேரங்களில் அல்லது உங்களுக்குத் தேவைப்படும் நேரங்களில் முதியோர் இல்லங்களிலிருந்து மற்றும் வேறு குழுக்களிலிருந்து உங்களை அழைத்துச் செல்லுதல்
- ஏற்கனவே கட்டணம் செலுத்தப்பட்ட ராக்ஸி பயணச்சீட்டுகள்

- நடந்து செல்லுதல்
- உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கக் கூடிய தன்னார்வத் தொண்டர் சாரதி சேவைகள்

முதியோருக்கான போக்குவரத்து சேவைகளை உங்கள் பகுதியில் வழங்கும் நிறுவனங்கள் பற்றி அறிய 2-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது www.211ontario.ca இணையத்தளம் பாருங்கள்.

வாகனங்களை வாங்குதல் அல்லது விற்றல் (Buying or Selling Vehicles)- பையிங் ஓர் செல்லிங் வெஹிகிள்ஸ்

பயன்படுத்தப்பட்ட வாகன தகவல் பொதி - Used Vehicle Information Package (UVIP) - யூஸ்ற் வெகிகிள் இன்ஃபோமேஷன் பக்கேஜ்(யுவிஐபி)

ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு மில்லியனுக்கு மேலான எண்ணிக்கையிலான வாகனங்கள் உரிமைக் கைமாற்றம் பெறுகின்றன. பாவனையாளர்கள் மேலும் தகவல் அறிந்து கொண்டு முடிவுகளை எடுப்பதற்கு உதவியாக விற்பனையாளர் ஒரு யுவிஐபி பொதியினை வழங்க வேண்டும். யுவிஐபி எல்லா சேவை ஒன்றாறியோ சாரதி மற்றும் வாகன அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கும் அலுவலகங்களிலும் (ServiceOntario Driver and Vehicle Licence Issuing Offices) கிடைக்கும்.

ServiceOntario செர்விஸ் ஒன்ராறியோ
1-800-387-3445
www.ontario.ca/UsedVehicle

பொதுசனப் போக்குவரத்து (Public Transportation) - பப்ளிக் ட்றான்ஸ்போட்ரேஷன்

பல சமூகங்கள் பஸ் சேவை மற்றும் விசேட போக்குவரத்துச் சேவைகளை வழங்குகின்றன. ரொறோன்ரோவில் வீல் ட்றான்ஸ், ஒற்றாவாவில் பரா ட்றான்ஸ்போ மற்றும் வின்சரில் ஹன்டி ட்றான்சிற் என அழைக்கப்படும் விசேட போக்குவரத்து சேவைகள், உயர்த்திகள் மற்றும் சரிவுப் பாதைவழி கொண்ட சிறிய வாகனங்களை அசைந்து திரிய உதவும் சாதனங்களான சக்கர நாற்காலி மற்றும் ஸ்கூற்றர் போன்றவற்றைப் பாவிப்போருக்குப் பயன்படுத்துகின்றன. சில சமூகங்கள் குறிப்பிடப்பட்ட அல்லது மாற்றியமைக்கக்கூடிய இருவிதமான தடவழிகளிலும் முழுமையாகஅணுகக்கூடிய பேருந்துகளைப் பயன்படுத்தக்கூடும்.

உங்கள் சமூகத்திலுள்ள பொதுசனப் போக்குவரத்து சேவைகள் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள 2-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள் அல்லது பின்வரும் இணையத்திற்குச் செல்லுங்கள். www.211ontario.ca.

தன்னார்வத் தொண்டர் சாரதிகள் (Volunteer Drivers) - வொலண்டியர் ட்றைவர்ஸ்

தன்னார்வத் தொண்டர் சாரதி சேவைகள், உங்கள் பகுதியில் செஞ்சிலுவைச் சங்கம், உங்கள் றோயல் கனேடியன் லீஜன் கிளை அல்லது ஒரு வயது முதிர்ந்தோர் நிலையத்தின் மூலம் கிடைக்கக் கூடும்.

கோ (ஒன்ராறியோ அரசு) போக்குவரத்து – (GO Transit)- கோ ட்றான்சிற்

கோ ட்றான்சிற் என்பது பெரும்பாக ரொறோன்ரோ பகுதி மற்றும் ஹமில்ரன் பகுதியில் சேவை வழங்கும் ஒரு பிராந்திய பொதுசன போக்குவரத்துச் சேவையாகும். இதன் வழித்தடங்கள் பெரும்பாக பொன் குதிரைலாட வடிவ போக்குவரத்து (கோல்டன் ஹோர்ஸ்சூ- Greater Golden Horseshoe) பகுதிகளிலுள்ள சமூகங்கள் வரை விரிவுபடுத்தப்பட்டு உள்ளன. பயணம் செய்யும் தூரத்திற்கேற்ப கோ போக்குவரத்துக் கட்டணம் மாறுபடுகின்றது. 65 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட வயது முதியோர்கள் வழமையான வயதுவந்தவர்கள் கட்டணத்தின் அரைவாசித் தொகைக்குப் பிரயாணம் செய்ய முடியும்.

பெரும்பாலான கோ நிலையங்கள் அசைந்து திரிய உதவும் சாதனங்கள் பயன்படுத்தும் அல்லது படிகள் அற்ற நிலைமையை விரும்பும் பயணிகள் செல்லக்கூடிய விதத்தில் அமைந்துள்ளன.

1-888-GETONGO (438-6646)
TTY: 1-800-387-3652
www.gotransit.com

உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கு (For Veterans)

உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கான படவரைவு வாகன அனுமதி எண் தட்டு (Veteran Graphic Licence Plate) - வெற்றரன் க்றஃபிக் லைசன்ஸ் ப்ளேற்

இந்த வாகன எண் தட்டு, றோயல் கனேடிய லீஜன் மூலம் அங்கீகரிக்கப்பட்ட போர்ச் சேவைத் தகைமை பெறும் உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்குக் கிடைக்கும்படியாக உள்ளது. உலகப்போர் படையினர் முதியவர் வாகனஎண் தட்டு அருகதை சாட்சிப்பத்திர அங்கீகரிப்பினைப் (Veteran Plate Eligibility Certification) *பெற ஏதாவதொரு சேவை ஒன்ராறியோ நிலையத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது* www.ontario.ca/customplates *என்ற இணையத்தளம் பாருங்கள்.*

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command
றோயல் கனேடியன் லீஜன் – ஒன்ராறியோ ப்றொவின்ஷல் கொமான்ட்
905-841-7999
www.on.legion.ca

9 KEY CONTACTS முக்கிய தொடர்புகள்

ஒன்றாறியோ அரசு – (Government of Ontario) கவர்ண்மன்ற் ஒஃப் ஒன்றாறியோ

Seniors' INFOline சீனியர்ஸ் இன்ஃபொலைன்
1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559

முதியோர்களுக்கான ஒன்றாறியோ அரசின் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள அல்லது வெளியீடுகளை வேண்டுதல் செய்ய முதியோர் தகவல்இணைப்புடன் (Seniors' INFOline) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ServiceOntario செர்விஸ் ஒன்றாறியோ
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

சேவைஒன்றாறியோ (ServiceOntario) பணியமைப்பு ஒன்றாறியோ அரசின் பல்வேறு வகையான தகவலை ஒரேயிடத்தில் இருந்து வழங்குகின்றது. நீங்கள் இத்தகவலை இணையம் வழியாக, தொலைபேசி வழியாக அல்லது சேவைஒன்றாறியோ (ServiceOntario) நிலையம் ஒன்றிற்கு நேரில் சென்று பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ServiceOntario Publications செர்விஸ் ஒன்றாறியோ பப்ளிகேஷன்ஸ்
1-800-668-9938
TTY: 1-800-268-7095
www.publications.serviceontario.ca

ஒன்றாறியோ அரசு வெளியீடுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள சேவை ஒன்றாறியோ வெளியீடுகள் (ServiceOntario Publications) நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Community Care Access Centre (CCAC) கொம்யூனிற்றி கெயர் அக்ஸஸ் சென்ரர் (சிசிஏசி)
310-CCAC (310-2222)
www.310CCAC.ca

உங்கள் சமூகத்தின் மத்தியில் வீட்டில் மற்றும் சமூகத்தில் கிடைக்கும் பராமரிப்பு சேவைத் தெரிவுகள் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள சிசிஏசி நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Telehealth Ontario ரெலிஹெல்த் ஒன்றாறியோ
1-866-797-0000
TTY: 1-866-797-0007

அந்தரங்கம் பேணப்படும் ஆரோக்கிய அறிவுரை மற்றும் பொதுவான ஆரோக்கிய தகவல் பெற தொலைபேசி ஆரோக்கியம் ஒன்றாறியோ சேவையினை (Telehealth Ontario) அழையுங்கள். இந்தச் சேவை ஒரு நாளில் 24 மணிநேரமும், வாரத்தில் ஏழு நாட்களிலும் பல மொழிகளில் கிடைக்கின்றது.

Victim Support Line விக்ரிம் சப்போர்ட் லைன்
1-888-579-2888

பாதிப்புற்றோர் ஆதரவு இணைப்பு (The Victim Support Line) என்பது குற்றவியல் தொடர்பான செயலால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு மாகாணம் அடங்கிலும், பன்மொழியிலான, கட்டணமற்ற தகவல் தொலைபேசி இணைப்பின் மூலம் பல்வேறு வகையான சேவைகளை வழங்குகின்றது.

Emergency Management Ontario எம்எர்ஜென்சி மனேஜ்மன்ற் ஒன்ராறியோ
1-888-795-7635

அவசரகால நிலையை எதிர்கொள்ளத் திட்டமிடல் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ள அவசரகாலநிலை கையாளல் ஒன்ராறியோ (Emergency Management Ontario) நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

Office of the Public Guardian and Trustee - ஒஃபீஸ் ஒஃப் த பப்ளிக் கார்டியன் அன்ட் ட்றஸ்ரி
1-800-366-0335

பொதுசன பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிப்கைப் பொறுப்பாளர் அலுவலகம் (Office of the Public Guardian and Trustee) சில பிரத்தியேக தனிநபர்கள் மற்றும் மரணச்சொத்து வாரிசுகளுடைய சட்டரீதியான, தனிப்பட்ட மற்றும் பொருளாதார நன்மைகளைப் பாதுகாக்கின்றது.

Ombudsman Ontario – ஒம்புட்ஸ்மன் ஒன்ராறியோ
1-800-263-1830
TTY: 1-866-411-4211|

ஒன்ராறியோவின் நடுவுநிலையான முறைப்பாட்டு அதிகாரி (Ombudsman Ontario) பொதுசனங்களிடமிருந்து மாகாண அரசின் சேவைகள் பற்றிய முறைப்பாடுகளை ஏற்று முடிந்த பொழுதெல்லாம் அவற்றைத் தீர்த்து வைப்பார்..

கனேடிய அரசு (Government of Canada) – கவர்ண்மன்ற் ஒஃப் கனடா

சேவை கனடா Service Canada – சேர்விஸ் கனடா
1-800-O-Canada
(1-800-622-6232)
TTY: 1-800-926-9105
www.servicecanada.gc.ca

ஓய்வூதிய திட்டங்கள் – சேவை கனடா Pension Programs – Service Canada – பென்ஷன் ப்றோக்றாம்ஸ் – சேர்விஸ் கனடா
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786

சமஷ்டி அரசு வழங்கும் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றி மேலும் அறிந்து கொள்ளச் சேவை கனடா (Service Canada) நிலையத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உள்ளூர் அரசு (Local Government) – லோக்கல் கவர்ண்மன்ற்

211 Ontario - 211 ஒன்ராறியோ
www.211ontario.ca

உங்கள் பகுதியிலுள்ள சமுதாய மற்றும் சமூக சேவைகள் பற்றி மேலும் அறிய 2-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள். இதன் சேவைகள் இலவசமானவை மற்றும் அந்தரங்கம் பேணப்படுபவை என்பதுடன் 150க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் ஒரு நாளில் 24 மணிநேரமும் வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் கிடைக்கின்றன.

ஒன்ராறியோவின் நகராட்சிகளின் அமைப்பு - Association of Municipalities of Ontario (AMO) – அசோசியேஷன் ஓஃப் மியுனிசிபாலிரீஸ் ஓஃப் ஒன்ராறியோ (ஏஎம்ஓ)
www.yourlocalgovernment.com

முதியோர் சேவைகள், ஆரோக்கியம் மற்றும் நலமாயிருத்தல் திட்டங்கள், வீட்டுவசதிச் சேவைகள், பொழுதுபோக்கு, பொதுசன ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூக உதவி ஆகியன உட்பட உங்கள் பகுதியில் கிடைக்கும் மாநகர ஆட்சிச் சேவைகள் மற்றும் திட்டங்கள் பற்றி அறிய ஒன்ராறியோ மாநகர ஆட்சிகள் சங்கத்தின் (Association of Municipalities) இணையத்தளத்தைச் சென்று பார்வையிடுங்கள்.

சமூக பாதுகாப்பு – (Community Safety) கொம்யூனிற்றி சேஃப்ரி

காவல் துறையினர், தீயணைக்கும் படையினர் அல்லது அவசரநிலை அம்ப்யூலன்ஸ் வாகனத்தின் உதவி தேவைப்படும் எந்தவொரு அவசரநிலையிலும் 9-1-1 இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

Crime Stoppers க்றைம் ஸ்ரொப்பர்ஸ்
1-800-222-TIPS (8477)
www.canadiancrimestoppers.org

குற்றவியல் ரீதியான செயல் ஒன்றைப் பற்றி அல்லது அது நடக்கக்கூடிய சாத்தியம் பற்றி அநாமதேயமாக அறிவிப்பதற்கு குற்றவியல் செயல் நிறுத்துவோரை (Crime Stoppers) அழையுங்கள்.

The Canadian Anti-Fraud Call Centre த கனேடியன் அன்ரி-ஃப்றோட் கோல் சென்ரர்
1-888-495-8501
www.antifraudcentre.ca

ஒரு மோசடிச் செயல் பற்றி அறிவிப்பதற்கு அல்லது மோசடியைத் தடுப்பது எப்படி என்பது பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள மோசடிக்கு எதிரான கனேடிய அழைப்பு நிலையத்துடன் (Canadian Anti-Fraud Call Centre) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

10 ஒன்ராறியோ அரசு அடையாளப் பத்திரம் (ONTARIO GOVERNMENT I.D.) -ஒன்ராறியோ கவர்ன்மன்ற் ஐ.டி.

ஒன்ராறியோ புகைப்பட அட்டை (Ontario Photo Card) - ஒன்ராறியோ ஃபோட்டோ கார்ட்

இந்தக் கையடக்கமான பணப்பை அளவுடைய அட்டை, கார்ச்சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் பெற்றிராத ஒன்ராறியோ வாசிகளுக்கு ஒன்ராறியோ அரசினால் வழங்கப்படும் ஓர் அடையாளப்பத்திரமாகும். இது பயணம் செய்தல், வங்கிக் கணக்கு ஆரம்பித்தல், போன்றவற்றையும் உத்தியோகபூர்வ அடையாளப்பத்திரம் தேவைப்படும் வேறு செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றுவதையும் இலகுவாக்குகின்றது. நீங்கள் ஓர் ஒன்ராறியோ புகைப்பட அட்டைக்கு விண்ணப்பிக்க, வாகனம் செலுத்தாத ஒன்ராறியோ வாசியாகவும், 16 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவராகவும் இருக்க வேண்டும். இந்த அட்டை ஐந்து வருடங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும். மேலதிக தகவலுக்கு தயவுசெய்து www.ontario.ca/photocard என்ற இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்.

வாகன சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் (Driver’s Licence)- ட்றைவர்ஸ் லைசன்ஸ்

ஓர் ஒன்ராறியோ வாகனச் சாரதி அனுமதிப்பத்திரம் என்பது ஒரு மோட்டார் வாகனத்தை செலுத்த அங்கீகரிக்கப்பட்டவர் நீங்கள் என்பதற்கான சான்றாகும். நீங்கள் வாகனம் செலுத்தும் போதெல்லாம் இதனை உங்களுடன் வைத்திருக்க வேண்டும். கணினி முறையால் எண்மயப்படுத்திய உங்கள் டிஜிரைஸ்ட் புகைப்படத்தையும் கையொப்பத்தையும் இந்த சிறு அளவிலான அட்டை கொண்டிருக்கும். இதுபற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளத் தயவுசெய்து www.ontario.ca/driving-and-roads/drivers-licence என்ற இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்.

மேம்படுத்திய வாகன சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் (Enhanced Driver’s Licence)- என்ஹான்ஸ்ட் ட்றைவர்ஸ் லைசன்ஸ்

நீங்கள் தரை அல்லது தண்ணீர் வழியாக கனடாவிற்கும் ஐக்கிய அமெரிக்காவுக்கும் இடையே பயணம் செய்யும்போது இந்த மேம்படுத்திய வாகன சாரதிப் பத்திரம் ஒரு பயணப் பத்திரமாக அமைகிறது. ஐக்கிய அமெரிக்காவை வான் வழியாகச் சென்றடைய இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது. மேலும் இதுபற்றித் தெரிந்து கொள்ளத் தயவுசெய்து பின்வரும் இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள். www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence.

ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய காப்புறுதித் திட்டம் (ஓஹிப்) ஆரோக்கிய அட்டை – (Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card) - ஒன்ராறியோ ஹெல்த் இன்சூரன்ஸ் ப்ளான் (ஓஹிப்) ஹெல்த் கார்ட்

ஒன்ராறியோவில் வசிப்போர், ஓஹிப் திட்டத்தின் மூலம் கட்டணம் செலுத்தப்படும் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு சேவைகளுக்குத் தாம் தகைமை உடையவர்கள் என்பதைக் காட்ட, ஒரு செல்லுபடியாகும் ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய அட்டையை கட்டாயம் வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு புகைப்படம் கொண்ட ஆரோக்கிய அட்டை அல்லது சிவப்பு வெள்ளை நிற ஆரோக்கிய அட்டை காப்புறுதி வழங்கப்பட்ட ஆரோக்கிய சேவைகள் பெற ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. அத்துடன் இந்த அட்டையை நீங்கள் உபயோகிக்கும் பொழுது அது செல்லுபடியானதாகவும் உங்களுடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். உங்கள் ஆரோக்கிய அட்டை ஆரோக்கிய பராமரிப்பு சேவைகளைப் பெற மட்டுமே பயன்படுத்தப்படல்

வேண்டும். நீங்கள் சேவையைப் பெறும் போது ஆரோக்கிய சேவை வழங்குனர் அல்லது ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்ட காலப் பராமரிப்பு அமைச்சு ஆகியோர் தவிர்ந்த வேறு யாருக்கும் உங்கள் அட்டையைக் காண்பிக்கவோ அதன் இலக்கத்தை கொடுக்கவோ வேண்டாம். இதுபற்றி மேலதிக தகவல் பெறத் தயவுசெய்து பின்வரும் இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள். www.ontario.ca/healthcard

அரசு வழங்கும் அடையாளப் பத்திரங்கள் பற்றிய பொதுவான தகவலுக்கு:

ServiceOntario *சேர்விஸ் ஒன்ராறியோ*
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

உங்கள் முகவரியை மாற்றுவதற்கு – (To Change Your Address) – *ரு சேன்ஜ் யுவர் அட்ரஸ்*

ஒன்ராறியோவின் இணையம் வழியான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட முகவரி மாற்றம் என்பது அரசுக்கு உங்கள் முகவரி மாற்றத்தை அறிவிக்கும் ஓர் இலகுவான விரைவான முறையாகும். தகவலை ஒருமுறை மட்டுமே தெரிவிப்பதுடன்எந்த அமைச்சுகளுக்கு உங்கள் மாற்றத்தை அறிவிக்க வேண்டும் என்பதனை நீங்கள் தெரிவு செய்யலாம். உங்கள் வாகன சாரதி அனுமதிப் பத்திரம், வாகனப் பதிவு, ஆரோக்கிய அட்டை அல்லது வெளிப்புற அட்டையை இது உள்ளடக்கும். நீங்கள் இடம் மாறுவதற்கு முன்னர் உங்கள் முகவரியைத் தயவுசெய்து மாற்ற வேண்டாம்.

இந்த இணையம் வழியான சேவையை அணுகிப்பெறத் தயவுசெய்து பின்வரும் இணையத்தளம் செல்லுங்கள்.
www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address

11 INDEX அட்டவணை

9-1-1 65

A

Aboriginal Artists in Schools *(பாடசாலைகளில் ஆதிகுடிவாசி கலைஞர்கள்)* 12
Accessible Parking Permit *(அணுகக்கூடிய வாகனத் தரிப்பிட அனுமதிப்பத்திரம்)* 80
Adult Day Programs *(வயதுவந்தோருக்கான பகல்நேரத் திட்டங்கள்)* 43
Adult Lifestyle Communities *(வயதுவந்தோர் வாழ்க்கைமுறைச் சமூகங்கள்)* 50
Advance Care Planning *(முன்கூட்டிய பராமரிப்புத் திட்டமிடல்)* 71
Advocacy Centre for the Elderly *(மூத்தோருக்கான ஆதார முன்னெடுப்பு நிலையம்)* 68
Alternatives to Driving *(வாகனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலான மாற்றுமுறைகள்)* 81
Ambulance Services *(அவசரநிலை வாகனச் சேவைகள்)* 37
ARCH Disability Law Centre *('ஆர்ச்' ஆற்றல்குறைபாடு சட்ட நிலையம்)* 69
Assisted Living Program for Aboriginals *(ஆதிகுடிவாசியினருக்கான உதவியுடன்கூடிய வாழ்க்கை நிகழ்ச்சித் திட்டம்)* 55
Awards Honouring Seniors *(முதியோரைக் கௌரவிக்கும் விருதுகள்)* 10

B

Benevolent Funds *(கருணை நிதியம்)* 26
Bone Mineral Density Testing *(எலும்பு கனிமப்பொருள் அடர்த்திப் பரிசோதனை)* 30
Bureau of Pensions Advocates *(ஓய்வூதிய எடுத்துரைப்பாளர்கள் பணியகம்)* 25

C

Canada Pension Plan Retirement Pension *(கனடா ஓய்வூதியத்திட்டம் ஓய்வுபெறல் ஓய்வூதியம்)* 22
- Disability Benefits *(ஆற்றல்குறைபாடு நலன்கள்)* 22
- Survivor Benefits *(உயிருடனிருக்கும் துணைவர் நலன்கள்)* 22
- International Benefits *(சர்வதேச நலன்கள்)* 23
- Pension Sharing *(ஓய்வூதியத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்)* 23

Canadian Anti-Fraud Centre *(ஏமாற்று மோசடிக்கெதிரான கனேடிய நிலையம்)* 64
Canadian Mental Health Association Ontario *(கனேடிய மனநல அமைப்பு ஒன்ராறியோ)* 39
Canadian Snowbird Association *(கனேடிய பனிப்பறவை நிறுவனம்)* 5
Caregiver Respite *(பராமரிப்பாளர் இடைநேர ஓய்வு)* 43
Centre for Addiction and Mental Health *(முறையற்ற பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல் மற்றும் மனநலத்திற்கான நிலையம்)* 39
Client Intervention Services *(வாடிக்கையாளர் குறுக்கீடு சேவைகள்)* 44
ColonCancerCheck *(பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருப்பதைப் பரிசோதித்தல்)* 29
Community Care Access Centre *(சமூக பராமரிப்பு அணுகல் நிலையம்)* 27
Community Homelessness Prevention Initiative *(சமூக வீடின்மைத் தடுப்பு முன்னெடுப்பு)* 53
Community Legal Education Ontario *(சமூகச் சட்டக் கல்வி ஒன்ராறியோ அமைப்பு)* 68

Community Volunteer Income Tax Program *(சமூக தன்னார்வத் தொண்டர் வருமானவரித் திட்டம்)* 19
Compassionate Care Benefit Program *(கருணைப் பராமரிப்பு நலன் திட்டம்)* 16
Complex Continuing Care *(சிக்கலான தொடர்ந்த பராமரிப்பு)* 45
Computer Training *(கணினிப் பயிற்சி)* 8
Congratulatory Messages *(பாராட்டுச் செய்திகள்)* 9
ConnexOntario *(கெனெக்ஸ் ஒன்ராறியோ)* 39
Continuing and Distance Education *(தொடர்ந்த மற்றும் தூரக்கல்வி)* 7
Contracts *(ஒப்பந்தங்கள்)* 61
Co-operative Housing *(கூட்டுறவு வீடமைப்பு)* 53
Courses for Mature Drivers *(முதிய வாகனச் சாரதிகளுக்கான பாடங்கள்)* 79

D

Death Out of Country *(நாட்டுக்கு வெளியிலான இறப்பு)* 74
Death Registration and Certificate *(இறப்புப் பதிவும் அதற்கான சாட்சிப்பத்திரமும்)* 74
Diabetes *(நீரிழிவு)* 29
Diabetic Testing Agents *(நீரிழிவு பரிசோதனைப் பொருட்கள்)* 35
Dietitians of Canada *(கனடா உணவியலாளர்கள்)* 42
Disability Pensions and Awards for Veterans *(ஆற்றல் குறைபாடு ஓய்வூதியங்களும் விருதுகளும்)* 25
Driver Examination Centres *(சாரதி சோதனை நிலையங்கள்)* 80
Driver’s Licence *(சாரதி அனுமதிப் பத்திரம்)* 87
Driver’s Licence Renewal *(சாரதி அனுமதிப் பத்திரத்தைப் புதுப்பித்தல்)* 79

E

Eating Well with Canada’s Food Guide *(கனடாவின் உணவுவழிகாட்டியுடன் நன்றாக உணவருந்துதல்)* 42
EatRight Ontario *(சரியாக உணவருந்துதல் ஒன்ராறியோ)* 41
Elder Abuse *(மூத்தோர் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாதல்)* 65
Elder and Youth Legacy Program *(மூத்தோர் மற்றும் இளைஞர் பொக்கிஷத் திட்டம்)* 12
Emergency Preparedness *(அவசரகால நிலைமைக்குத் தயாராயிருத்தல்)* 65
Emergency Response Service *(அவசரநிலை பதிலிறுப்புச் சேவை)* 44
Employment Insurance Benefits *(வேலைக் காப்புறுதி நலன்கள்)* 23
Employment Ontario *(வேலைவாய்ப்பு ஒன்ராறியோ)* 5
Employment Standards Act *(வேலை நியமங்கள் சட்டம்)* 6
Enhanced Driver’s Licence *(மேம்படுத்திய வாகனச் சாரதி அனுமதிப் பத்திரம்)* 87

F

Family Councils *(குடும்பச் சபைகள்)* 60
Family Medical Leave *(குடும்ப மருத்துவ விடுப்பு)* 16
Filing Your Tax Return *(உங்கள் வரி விபரங்களைத் தாக்கல் செய்தல்)* 18

Finding a Health Care Provider *(ஓர் ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளரைக் கண்டறிதல்)* 28
Fire Safety *(தீயிலிருந்து பாதுகாப்பு)* 66
Fishing and Hunting *(மீன்பிடித்தலும் வேட்டையாடுதலும்)* 3
Foot Care Services *(பாத பராமரிப்புச் சேவைகள்)* 44
Foreign Trained Professionals *(வெளிநாடுகளில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட தொழில் நிபுணர்கள்)* 7
Frauds and Scams *(மோசடிகளும் நேர்மையற்ற முறையில் பணமீட்டலும்)* 63
Friendly Visiting *(நட்புடன் கூடிய வருகை தரல்)* 44

G

Gift Cards *(அன்பளிப்பு அட்டைகள்)* 63
GO Transit *('கோ' (ஒன்ராறியோ அரசு) போக்குவரத்து)* 82
Guaranteed Annual Income System *(உறுதிவழங்கப்பட்ட வருடாந்த வருமானத் திட்டம்)* 21

H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic *('ஹல்கோ' எச்ஜவி மற்றும் எயிட்ஸ் சட்ட செயல்மனை)* 69
Healthy Homes Renovation Tax Credit *(ஆரோக்கியமான இல்லங்கள் திருத்தவேலை வரிப்பண வரவு)* 48
HIV Treatment *(எச்ஜவி சிகிச்சை)* 31
Home and Vehicle Modification Program *(இல்லம் மற்றும் வாகனத்தை மாற்றியமைத்தல் திட்டம்)* 25
Home Help Referral Services *(வீட்டுவேலைக்கான சிபாரிசு சேவைகள்)* 44
Home Maintenance and Repair Services *(வீட்டினைப் பேணுதல் மற்றும் திருத்த வேலைச் சேவைகள்)* 44

I

Identity Theft *(அடையாளத் திருட்டு)* 62
Immunizations *(நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள்)* 30
Independent Learning Centre *(சுயமாகக் கற்றல் நிலையம்)* 7
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals *(வைத்தியசாலையில் உள் நோயாளர் மற்றும் வெளிநோயாளர் சேவைகள்)* 38
Inspections *(சோதனையிடல்கள்)* 59
Investment in Affordable Housing for Ontario *(ஒன்ராறியோவில் கட்டுப்படியாகும் வீடமைப்பு வசதியில் முதலீடு செய்தல் திட்டம்)* 52

L

Landlord and Tenant Board *(வீட்டுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபை)* 54
Last Post Fund *(இறுதிப் பதவி நிதியம்)* 78
Law Society Referral Service *(சட்ட சபைப் பரிந்துரைப்புச் சேவை)* 67

Learning About Taxes Course *(வரிகள் பற்றிக் கற்றல் கற்கை நெறி)* 19
Learning English or French *(ஆங்கிலம் அல்லது பிரெஞ்சு மொழி கற்றல்)* 12
Legal Aid Ontario *(ஒன்ராறியோ சட்ட நிதியுதவி)* 68
Life Lease Housing *(வாழ்நாள் குத்தகை வீட்டுவசதி)* 51
Lifelong Learning Plan *(வாழ்நாள் பூராவும் கற்றல் திட்டம்)* 24
Long-Term Care Home Reports *(நீண்டகாலப் பராமரிப்பு இல்ல அறிக்கைகள்)* 59

M

Meal Services *(உணவுச் சேவைகள்)* 44
MedsCheck *(எடுக்கும் மருந்துகளைச் சரிபார்த்தல் ஏற்பாடு)* 34
Meeting Your Legal Needs *(உங்கள் சட்டத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்)* 67
Military-Style Grave Markers *(இராணுவப் பாணியிலான கல்லறைச்சின்னங்கள்)* 78
Ministry of Aboriginal Affairs – Housing Resources *(ஆதிகுடிவாசியினர் அலுவல்கள் அமைச்சு – இருப்பிடவசதி மூலவளங்கள்)* 55

N

National Aboriginal Diabetes Program *(தேசிய ஆதிகுடிவாசி நீரிழிவுத் திட்டம்)* 46
Newcomer Settlement Program *(புதியவரவாளர் குடியமர்வுத் திட்டம்)* 11
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit *(ஆதிகுடிவாசி இனங்கள் மற்றும் இன்னுயிற் ஆகியோருக்கான காப்புறுதி வழங்கப்படாத ஆரோக்கிய நலன்கள்)* 46

O

Office of the French Language Services Commissioner *(பிரெஞ்சு மொழிச் சேவைகள் ஆணையாளர் அலுவலகம்)* 69
Office of the Public Guardian and Trustee *(பொதுசனப் பாதுகாவலர் மற்றும் நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளர் அலுவலகம்)* 70
Old Age Security Pension *(அதிகவயது காவல்நிலை ஓய்வூதியம்)* 21
Allowance and Allowance for the Survivor *(கொடுப்பனவு மற்றும் உயிருடனிருக்கும் துணைவருக்கான கொடுப்பனவு)* 21
Guaranteed Income Supplement *(உறுதிப்படுத்திய வருமான குறைநிரப்பு தொகை)* 21
Older Adult Centres *(வயதில்கூடிய வயதுவந்தோர் நிலையங்கள்)* 1
Ontario Association of Residents' Councils *(ஒன்ராறியோ குடியிருப்பாளர்கள் சபைகளின் சங்கம்)* 59
Ontario Health Card *(ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய அட்டை)* 32
Ontario Health Insurance Plan *(OHIP) Health Card ID (ஒன்ராறியோ ஆரோக்கிய காப்புறுதித்திட்டம் (ஓஹிப்) ஆரோக்கிய அட்டை)* 87
Ontario Human Rights Code *(ஒன்ராறியோ மனிதவுரிமைகள் சட்டக் கோவை)* 69
Ontario Immigration Portal *(ஒன்ராறியோ குடிபெயர்வு நுழைவாயில்)* 11
Ontario Job Bank *(ஒன்ராறியோ வேலை வங்கி)* 6
Ontario Network for the Prevention of Elder Abuse *(மூத்தோர் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாதல் தடுப்புக்கான ஒன்ராறியோ வலையமைப்பு)* 66
Ontario Parks *(ஒன்ராறியோ பூங்காக்கள்)* 2
Ontario Photo Card *(ஒன்ராறியோ புகைப்பட அட்டை)* 87

Ontario Renovates *(ஒன்ராறியோ திருத்தியமைக்கின்றது)* 49
Ontario Senior Games *(ஒன்ராறியோ முதியோர் விளையாட்டுக்கள்)* 2
Ontario Skills Passport *(ஒன்ராறியோ திறன்கள் கடவுச்சீட்டு)* 6
Ontario Volunteer Centre Network *(ஒன்ராறியோ தன்னார்வத் தொண்டர் நிலைய வலைத் தொடர்பு)* 8
Ontario WorkinfoNet *(OnWIN) (ஒன்ராறியோ வேலைத் தகவல் வலை (ஒன்வின்)* 6
Ontario Works *(ஒன்ராறியோ செயற்பாடுகள்)* 24
Organ and Tissue Donation *(உடலுறுப்பு மற்றும் இழைய நன்கொடை)* 72

P

Palliative Care *(அந்திமக்கால பராமரிப்பு)* 45
Pensions and Benefits *(ஓய்வூதியங்களும் நலன்களும்)* 75
Personal Emergency Leave *(தனிப்பட்ட அவசரநிலை விடுப்பு)* 17
Phishing *(இணையவழி நிதி மோசடி)* 62
Power of Attorney *(தத்துவப் பத்திரம்)* 70
Property Tax Relief for Low-Income Seniors–and Low-Income Persons with Disabilities *(குறைந்த வருமானமுள்ள முதியோர் மற்றும் குறைந்த வருமானமுள்ள ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் சொத்துவரி நிவாரணம்)* 50
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income–Seniors and Low-Income Persons with Disabilities *(குறைந்த வருமானமுள்ள முதியோர் மற்றும் குறைந்த வருமானமுள்ள ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் மாகாண நிலவரி ஒத்திவைப்பு)* 50
Provincial Tax Credits and Benefits *(மாகாண வரிப்பண வரவுகள் மற்றும் நலன்கள்)* 19
Public Health Units *(பொதுசன ஆரோக்கிய அலகுகள்)* 28
Public Libraries *(பொதுசன நூலகங்கள்)* 1

R

Rainbow Health Ontario *(வானவில் ஆரோக்கியம் ஒன்ராறியோ)* 47
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund *(பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓய்வூபெறல் சேமிப்புத் திட்டம் மற்றும் வருமான நிதியம்)* 24
Rent-Geared-To-Income Housing *(வருமானத்திற்கேற்ற வாடகை வீட்டுவசதி)* 53
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve *(ஒதுக்கீட்டுப் பிரதேசத்துக்குரிய குடியிருப்பு சார்ந்த புனரமைப்பு உதவித்திட்டம்)* 54
Residential Tenancies Act, 2006 *(இருப்பிட வாடகைக் குடியிருப்புகள் சட்டம், 2006)* 54
Residents' Rights *(குடியிருப்பாளர்களின் உரிமைகள்)* 58
Retirement Abroad *(பிறநாட்டில் ஓய்வுபெறுதல்)* 4
Retirement Homes *(ஓய்வுபெற்றோர் இல்லங்கள்)* 51
Royal Canadian Legion *(அரச கனேடியக் குழு)* 13

S

Security Checks or Reassurance Services *(பாதுகாப்பு உறுதிப் பரிசோதனைகள் அல்லது உறுதிப்படுத்தல் சேவைகள்)* 45

Senior and/or Disabled Property Tax Relief *(முதியோர் அத்துடன்/அல்லது உடல் ஆற்றல் குறைபாடு உடையோர் சொத்துவரி நிவாரணம்)* 49
Senior Driver Renewal Program *(முதியோர் சாரதி புதுப்பித்தல் சட்டம்)* 80
Senior Pride Network *(முதியோர் பெருமை வலைத் தொடர்பு)* 13
Settlement.Org *(செற்றில்மன்ற்.ஓர்க்)* 11
Short-Stay Accommodation *(குறுகிய காலத் தங்குமிட வசதி)* 57
Smoking Cessation *(புகைபிடித்தலை நிறுத்துதல்)* 40
Social or Recreational Services *(சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு சேவைகள்)* 45
Soldiers' Aid Commission of Ontario *(இராணுவத்தினருக்கான ஒன்ராறியோ உதவி ஆணைச்சபை)* 26
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs *(விசேட மிகவும் முதியோர் மனநல ஆரோக்கிய வெளிக்களத் திட்டங்கள்)* 38
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals *(ஆதிகுடிவாசியினர் போதைப்பொருள் துர்ப்பிரயோகம் மற்றும் சிகிச்சை)* 46
Supportive Housing *(ஆதரவளிக்கும் வீட்டுவசதி)* 52

T

Tax-Free Savings Account *(வரிவிலக்கு சேமிப்புக் கணக்கு)* 24
Telehealth Ontario *(ரெலிஹெல்த் ஒன்ராறியோ)* 27
The 519 Church Street Community Centre *(519 சேர்ச் வீதி சமூக நிலையம்)* 13
The Memory Project *(ஞாபகார்த்த செயல்திட்டம்)* 14
Third Age Network *(மூன்றாம் காலகட்ட வலைத்தொடர்பு)* 7
Transportation Services *(போக்குவரத்துச் சேவைகள்)* 45
Travelling in Ontario *(ஒன்ராறியோவில் பயணித்தல்)* 3
Travelling Outside Ontario or Canada *(ஒன்ராறியோவிற்கு அல்லது கனடாவிற்கு வெளியே பயணித்தல்)* 3

U

Used Vehicle Information Package *(பயன்படுத்தப்பட்ட வாகன தகவல் பொதி)* 82

V

Veteran Graphic Licence Plate *(உலகப்போர் படையினர் முதியோருக்கான பட வரைவு வாகன அனுமதி எண் தட்டு)* 83
Veterans Independence Program *(உலகப்போர் படையினர் சுதந்திர திட்டம்)* 47
Volunteer Canada *(தன்னார்வத் தொண்டு கனடா)* 8
Volunteer Drivers *(தன்னார்வத் தொண்டர் சாரதிகள்)* 82

W

War Veterans Allowance *(உலகப்போர் படையினர் முதியோர் கொடுப்பனவு)* 25
Wills and Estates *(உயில்களும் மரணச் சொத்துகளும்)* 73