

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਲਈ ਫੌਂਡੇਟਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀਜ਼ਨਿਸ਼ਚ ਅਤੇ ਇਪੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਤਾਹਿਂ ਇੰਡਾ ਗਿਆ।



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Peel Halton Workforce
Development Group

2009



ਆਭਾਰੀ ਹਾਂ

ਆਭਾਰੀ ਵਾਂ



ਪੀਲ ਹਾਲਟਨ ਵਰਕਫੋਰਸ ਡਵੇਲਪਮੈਂਟ ਗਰੁਪ (PHWDG) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦਾ 2009 ਏਡੀਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2007 ਵਿਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਏਡੀਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਸਾ ਵਸਤੁ ਨੂੰ ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਿਨ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅੱਗਲੀ-ਲਾਈਨ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਗਤ ਉਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਗਰੁਪ ਬੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਵਿਸਾ ਵਸਤੁ ਵਾਸਤੇ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

PHWDG ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਰਚੇ ਨੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ; ਫੈਂਚ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਤਰਜੂਮਾ ਕਰਨ; ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਗਰਾਫ਼ ਨਾਲ ਡਿਜਾਇਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ 105, 000 ਕਾਪੀਆਂ ਵੰਡਣਨ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ:

- ਏਕਸੈਂਸ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ (ACCES Employment Services)
- ਕੈਥਾਲਿੱਕ ਕਰੋਸ-ਕਲਚਰ ਸੇਵਾਵਾਂ (Catholic Cross-Cultural Services)
- ਕੋਸਟੀ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ (COSTI Immigrant Services)
- ਡਿਕਸੀ ਬਲੂਰ ਨੇਬਰਹਾਊਂਡ ਸੈਂਟਰ (Dixie Bloor Neighbourhood Centre)
- ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰ ਕਾਂਚਿਸਲ (Halton Multicultural Council)
- ਸੇਰੀਡਨ ਕਾਲੇਜ ਆਫ਼ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਐਂਡ ਅਡਵਾਂਸ ਲਰਨਿੰਗ (Sheridan college of Technology and Advance learning)

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸੇਵਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Shalini da Cunha, Executive Director
ਸ਼ਾਲਿਨੀ ਡਾ ਕੁਨਾ, ਏਕਜੈਕਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
 ਪੀਲ ਹਾਲਟਨ ਵਰਕਫੋਰਸ ਡਵੇਲਪਮੈਂਟ ਗਰੁਪ



ਇਹ ਗਾਈਡ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ



ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਿਰ ਦੇ ਬਾਰੇ

4
5

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ



ਮਦੱਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਥੇ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

9

ਸਥਾਨਕ ਅਭਿਆਰਾਂ

10

ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ

11

ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਲੱਭੋ

12

ਰਹਿਣ/ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਜਗਹ ਲੱਭੋ

14

ਇੱਕ ਟੇਲਿਫੋਨ ਜਾਂ ਮੈਕਾਨਿਲ ਫੋਨ ਲਵੇ

17

ਬੈਕ ਦਾ ਖਾਤਾ ਖੱਲੋ

18

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਓ

19

ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ (OHIP) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ

20

ਸੋਸ਼ਲ ਇਸ਼ਉਰੇਂਸ ਨੰਬਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ (SIN)

22

ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਬੋਨੋਫਿਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ

24

ਆਪਣੇ ਜੁਗ੍ਹੀ ਕਾਗਜਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ (ਅਨਵਾਦ)

24

ਸੋਧਿੰਗ

25

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ



ਸਲਾਹ ਮਸਟਰਾ

26

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ

27

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

29

ਐਂਡਾਂ

30

ਨੌਜਵਾਨ/ਜੁਵਾਨੀ

32

ਸੀਨੀਅਰ

35

ਅੰਪੰਗ

37

ਸਾਲਿੰਗੀ/ਲੰਗ ਬਦਲਣਾ

39

ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਦੱਦ ਲਵੇ



ਵੈਜ਼ਗਾਰ ਸਾਧਨ ਕੇਂਦਰ

40

ਵੈਜ਼ਗਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ

41

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

42

ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ “ਨੇਟਵਰਕਿੰਗ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

45

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲਵੇ

47

ਵਾਲੰਟੀਅਰ

48

ਬਿਜਨੈਜ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੋ

49

ਆਪਣਾ ਲਾਈਸੈਂਸ/ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲਵੇ

51

ਆਪਣੀ ਪਤਾਈ ਦੇ ਕਾਗਜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਓ

53

ਆਪਣਾ ਬਿਜਨੈਜ ਸੁਰੂ ਕਰੋ

54

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੋ



ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਲੱਭੋ

55

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੈਸਟ ਕਰੋ

56

ਆਪਣੀ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੋ

57

ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ



ਬਾਲਿਗ ਸਿਖਿਆ

58

ਬਾਲਿਗਾਂ ਲਈ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਡਿਪਲੋਮਾ

59

ਐਂਗੇ ਪਤਾਈ ਕਰਨੀ: ਆਪਣੇ ਗਣਿਤ, ਪੜ੍ਹਣ, ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

60

ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

62

ਕਾਲੇਜ ਅਤੇ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀਆਂ

63

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਮਾਉਣਾ

64

ਡਰਾਈਵਿੰਗ



ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਈਸੈਂਸ ਲਵੇ

65

ਕਾਰ ਖਰੀਦੋ

68

ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ

69

ਸੁਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ

69

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਓ



ਬਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਨ

70

ਟੈਕਸੀ, ਸਾਈਕਲ, ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ

72

ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ



ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ

74

ਦੰਦਾ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ

74

ਹਸਪਤਾਲ

75

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ

76

ਧਰੋ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦੱਦ

77

ਟੈਕਸ

79

ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੇ ਪਰਾਮ੍ਰਸ਼

80

ਐਮਰਜੈਂਸੀ



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਛੋਨ ਨੰਬਰ

81

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਮਦੱਦ

83

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖੀਚਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਮਦੱਦ

85

ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦੱਦ ਲਵੇ/ਵਕੀਲ ਲੱਭੋ

87

ਪਛਾਣ ਦੇ ਗੁਮ ਜਾਂ ਖੋਜ ਜਾਣ ਵੇਲੇ

88

ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ

90

ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ



ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਛੁਟਿਆਂ

92

ਬਾਹਿਰ ਘੁੰਮਣਾ

92

ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੰਦਰ

94

ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ



“ਹੈਲੋ” ਕਰੋ

95

ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ

95

ਏਥਾਨੋ-ਕਲਚਰਲ ਗਰੂਪ

96

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਤਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੈ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇੱਕਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

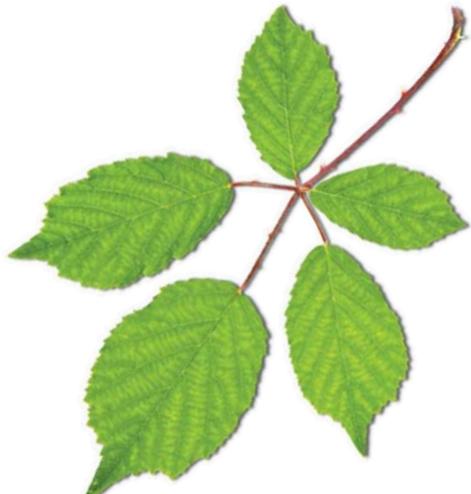
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਣਾਈਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਆਪਣੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੱਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਚੋਣੇ ਹੋਨ...।

ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਵੀ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਠਿਨ ਦਿਨ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਦਿਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵੀ ਆਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗਹ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੋਗੇ; ਤੇ ਫੇਰ ਕਈ ਦਿਨ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ। ਕਈ ਦਿਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇੱਕਲੇ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਂਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕਈ ਦਿਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਦੱਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ!



ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ
ਜ਼ਹਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਏ
ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ
ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ
ਇੱਕ ਕਸਤੂਰ ਵਿੱਚ
ਹਾਂ।

ਮਾਰਟਨ ਲੁਬਰ ਕਿੰਗ, ਜੁਨੀਅਰ

ਪਿਆਨ ਰੁਖਾਵਣ ਦੇ
ਅਹਸਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਦਾ ਕ੍ਰਿਏਟ
ਮਤਲੁਬ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਸਕਦਾ।

ਐਨਬਨੀ ਡਾਈਏਜ਼ਲੋ



ਓਂਟੋਰਿਓ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਿਜਨੈਸ:

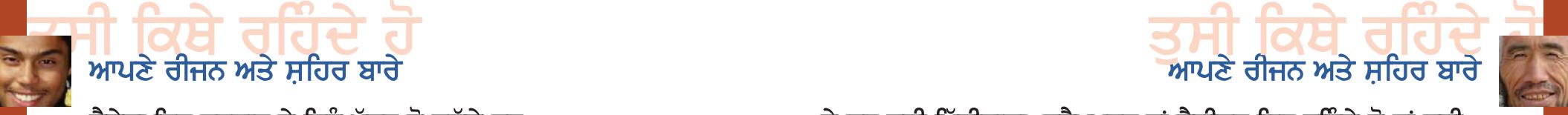
ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ/ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਧਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਬਿਜਨੈਸ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਨਿਰਲਾਭ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਨਿਰਲਾਭ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦੱਦ ਲਈ ਦਾਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਧਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸੱਕਦਾ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ “ਯੋਗ” ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦੱਦ ਲਈ ਧਨ ਮਿਲੀਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਕੇਵਲ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)।

ਸਰਕਾਰ:

ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰਕਾਰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ” ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਕਿਸੇ “ਨਿਰਲਾਭ” ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਰਕਾਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਅਪਣੇ ਰੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਬਾਰੇ

ਅਪਣੇ ਰੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਬਾਰੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕ੍ਹਦੇ ਹਨ:

ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ

ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਵਿਦੇਸ਼ ਨੀਤੀ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰਖਿਆ, ਧਨ, ਬੈਂਕ, ਡਾਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਵਗੈਰਹਾ।

1-800-0 CANADA (1-800-622-6232)

www.canada.gc.ca

ਸੁਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ

ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਸਿਹਤ, ਬੱਚੇਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ, ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਸਰਕਾਰ, ਹਾਈ ਵੇ, ਲੇਬਰ, ਸਿਖਿਆ, ਵਗੈਰਹਾ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹਰ ਸੁਬੰਧ ਜਾਂ ਸੀਮਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਸੁਵਾਈ/ਸੀਮਾ ਸਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਔਨਟਾਰੀਓ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਸੁਚਨਾ ਹੈ:

416-326-1234 ਜਾਂ 1-800-267-8097

TTY 416-325-3408 ਜਾਂ TTY 1-800-268-7095

(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)

www.ontario.ca

ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਸਰਕਾਰ

ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 'ਤੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਭਾਗ, ਪੂਲਿਸ, ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ, ਆਊਣ-ਜਾਣ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇ, ਕੁੜਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ, ਵਗੈਰਹਾ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਰੀਜ਼ਨ" ਵਿਚ ਵੰਡੀਆ ਹੋਈਆ ਹੈ। ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਕਿਹੜੀ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀ ਮਿੱਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ ਜਾਂ ਕੈਲੀਡਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

905-791-7800
www.region.peel.on.ca

ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਿਸਿਸਾਗਾ (City of Mississauga)

905-896-5000
TTY 905-896-5151
(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)
www.mississauga.ca

ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬਰੈਮਪਟਨ

(City of Brampton)
905-874-2000
TTY 905-874-2130
(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)
www.brampton.ca

ਟਾਊਣ ਆਫ਼ ਕੈਲੀਡਨ (Town of Caledon)

905-584-2272 or
1-888-CALEDON
www.town.caledon.on.ca

ਜੇ ਕਰ ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ, ਮਿਲਟਨ ਜਾਂ ਓਕਵਿਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

1-866-442-5866
TTY 905-827-9833
(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)
www.halton.ca

ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬਰਲਿੰਗਟਨ (City of Burlington)

905-335-7777 or
1-877-213-3609
www.burlington.ca

ਟਾਊਣ ਆਫ਼ ਓਕਵਿਲ (Town of Oakville)

905-845-6601
TTY 905-338-4200
(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)
www.oakville.ca

ਟਾਊਣ ਆਫ਼ ਮਿਲਟਨ

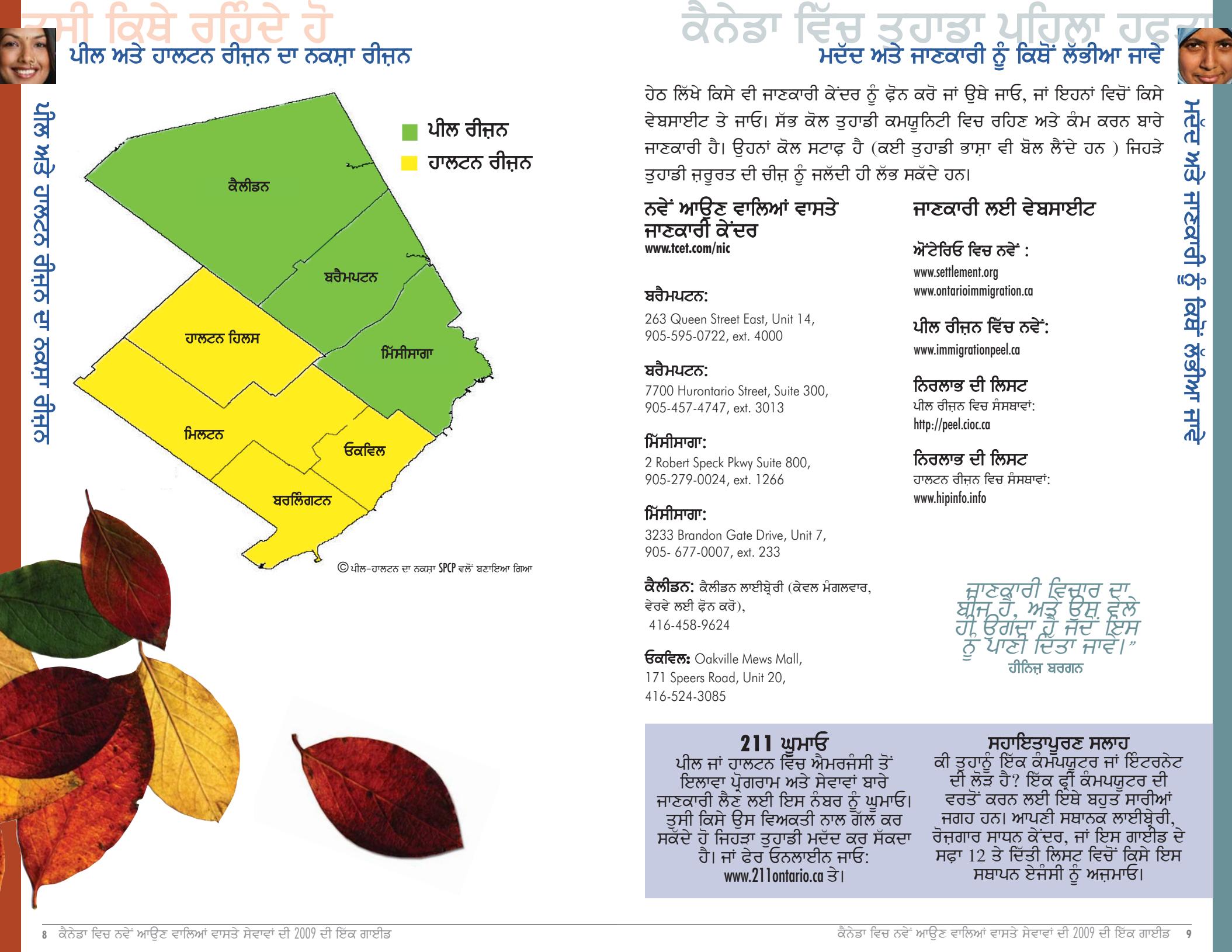
(Town of Milton)
905-878-7252 or
1-800-418-5494
TTY 905-878-1657
(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)
www.milton.ca

ਟਾਊਣ ਆਫ਼ ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ (Town of Halton Hills)

905-873-2601
www.town.halton-hills.on.ca

ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕੋਈ ਛੋਨੌ ਨੰਬਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ TTY ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਨੰਬਰ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। TTY ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਟੋਲਿਫੋਨ ਰਾਂਹੀ ਟਾਈਪ ਕਰਨਾ"। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਛੋਨੌ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਚੁੱਕੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ TTY ਛੋਨੌ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਨਾ ਕਰੋ।



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ

ਮਦੱਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਲੱਭੀਆ ਜਾਵੇ

ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਰੀਜ਼ਨ

© ਪੀਲ-ਹਾਲਟਨ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ SPCP ਵਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਥੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੇਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਸੱਭ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਟਾਫ਼ ਹੈ (ਕਈ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਬੋਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ) ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਲੱਭ ਸਕੋਂਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ
www.tcef.com/nic

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਬਸਾਈਟ
 ਅੰਟੋਰਿਓ ਵਿਚ ਨਵੇਂ :
www.settlement.org
www.ontarioimmigration.ca

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ :
www.immigrationpeel.ca

ਨਿਰਲਾਭ ਦੀ ਲਿਸਟ
 ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:
<http://peel.cioc.ca>

ਨਿਰਲਾਭ ਦੀ ਲਿਸਟ
 ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:
www.hipinfo.info

ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬੀਜੁੰਹੇ, ਅੜ੍ਹੇ ਉਸੇ ਵਾਲੇ ਹੀ ਉਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋਦ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਤਾ ਜਾਵਾ।”
 ਹੀਨਿਜ਼ ਬਰਗਨ

211 ਘੁਮਾਓ

ਪੀਲ ਜਾਂ ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੰਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੰਦ ਕਰ ਸੌਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਓਨਲਾਈਨ ਜਾਓ:

www.211ontario.ca ਤੋਂ।

ਸਹਾਇਤਾਪੂਰਣ ਸਲਾਹ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਮਪਯੂਟਰ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਲੱਭ ਹੈ? ਇੱਕ ਫੌਜੀ ਕੰਮਪਯੂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗਹ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸਾਧਨ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 12 ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਸ ਸਥਾਪਨ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਅੜ੍ਹਾਓ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਭਾਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਖਬਾਰਾਂ ਪੜਣਾ। ਅਤੇ ਬਿਜਨੈਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੜਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ; ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਵਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ!

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਖਬਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਓ: www.nepmcc.ca ਤੇ

ਬਰੈਮਪਟਨ ਗਾਰਡੀਅਨ
www.northpeel.com

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਪੋਸਟ
www.burlingtonpost.com

ਦਾ ਕਨੇਡੀਅਨ
ਚੈਮਪਿਅਨ (ਮਿਲਟਨ)
ਓਕਵਿਲ ਬੀਵਰ
www.haltonsearch.com

ਗਲੋਬ ਐੰਡ ਮੇਲ
www.theglobeandmail.com

ਦਾ ਇਨਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਐੰਡ ਫ੍ਰੀ ਪ੍ਰੈਸ਼
ਜਾਰਜਟਾਊਨ
www.independentfreepress.com

ਮਿੱਸਿਸਾਗਾ ਨਿਊਜ਼
www.mississauganews.com

ਟੋਰੋਂਟੋ ਸਟਾਰ
www.thestar.com

ਟੋਰੋਂਟੋ ਸਨ
www.torontosun.com

ਵੇਬ ਸ੍ਰੋਤ
ਅਖਬਾਰਾਂ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨਿਆ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਓ:
www.world-newspapers.com/ontario.html ਤੇ



ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਕੰਮਪਯੂਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਜਗਹ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ “ਕੇਂਦਰੀ” ਜਗਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗਹ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸੱਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਗਹ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਕਸਬੇ ਦੀ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬਰੈਮਪਟਨ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ-
ਫੌਰ ਕੋਰਨਰ ਬ੍ਰਾਂਚ

65 Queen Street East,
905-793-4636
www.bramlib.on.ca

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਪਬਲਿਕ
ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ-
ਸੈਂਟਰਲ ਬ੍ਰਾਂਚ

2331 New Street,
905-639-3611
www.bpl.on.ca

ਕੈਲੀਡਨ-
ਏਲਬੀਅਨ/ਬੋਲਟਨ

ਬ੍ਰਾਂਚ
150 Queen Street South,
905-857-1400
www.aledon.library.on.ca

ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ ਪਬਲਿਕ
ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ-
ਜਿਓਰਜਟਾਊਨ ਬ੍ਰਾਂਚ

9 Church Street,
905-873-2681
www.library.hhpl.on.ca

ਮਿਲਟਨ ਪਬਲਿਕ
ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ

45 Bruce Street,
905-875-2665
wwwmpl.on.ca

ਮਿੱਸਿਸਾਗਾ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ-
ਸੈਂਟਰਲ ਬ੍ਰਾਂਚ

301 Burnhamthorpe Road
West, 905-615-3500
[www.mississauga.ca/portal/
residents/library](http://www.mississauga.ca/portal/residents/library)

ਓਕਵਿਲ ਪਬਲਿਕ
ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ-
ਸੈਂਟਰਲ ਬ੍ਰਾਂਚ

120 Navy Street,
905-815-2042
www.opl.on.ca

ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ
ਸਥਿਰ ਦੇਸਤ ਹਨ; ਉਹ ਸੱਭ ਤੋਂ
ਵੱਧ ਪ੍ਰਹੁਚ ਵਾਲ ਅਤੇ ਸੱਭ ਤੋਂ
ਸਿਆਨੂ ਸੁਲਾਹਕਾਰ ਹਨ, ਅਤੇ
ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਨਸਕਤੀ ਰੱਖਣ
ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹਨ।”

ਚਾਰਲਜ਼ ਡਬਲਯੂ ਇਲਿਕਿਟ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ



ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਲੱਭੋ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਅੰਕੂ

ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੋ ਸੱਕਦੀ ਹੈ; ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ!

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸੱਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਸਥਾਪਨ” ਏਜੰਸੀਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਕਰੀਬਣ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਦੱਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਪਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੋਲ ਉਹ ਸਟਾਫ਼ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੋਨੋਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸੱਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਪਨ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਗੇ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਅਫ਼ਗਾਨ ਫੂਮੇਨਸ ਔਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3050 Confederation Parkway, Mezzanine 1, 905-279-3679 ext. 22
www.afghanwomen.org

ਅਫਰੀਕਨ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਸ ਆਫ਼ ਪੀਲ
ਬਰੈਪਟਨ: 20 Nelson Street, Lower Level, Suite 102, 905-460-9514
www.africancommunityservices.com

ਆਡਮੈਕਸ ਇੰਕ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Emerald Centre, 10 Kingsbridge Garden Circle, Suite 501, 905-615-1188
www.audmaxinc.com

ਬਰੈਮਪਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ
ਬਰੈਪਟਨ: 150 Central Park Drive, Suite 107, 905-790-8482
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3190 Ridgeway Drive, Unit 35, 905-828-1328
www.bmccentre.org

ਬਰੈਮਪਟਨ ਨੇਬਰਹੂਡ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
ਬਰੈਪਟਨ: 30 Kennedy Road South, Unit 14, 905-453-4622
ਬਰੈਪਟਨ: Kennedy Square Mall, 50 Kennedy Road South, Unit 24, 905-452-1262
ਬਰੈਪਟਨ: Springdale Village Plaza, 2260 Bovaird Drive East, Unit 101, 905-792-1641
www.bnrc.org

ਕੈਂਬੀਲਿਕ ਕਰੋਸਕਲਚਰਲ ਸਰਵਿਸਸ
ਬਰੈਪਟਨ: 8 Nelson Street West, Suite 302, 905-457-7740
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3660 Hurontario Street, 7th Floor, 905-273-4140
www.ccspel.org

ਡਿਕਸੀ ਬਲੂਰ ਨੇਬਰਹੂਡ ਸੈਂਟਰ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 1420 Burnhamthorpe Road East, Unit 315, 905-629-1873
www.dixiebloo.ca

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋਅ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਸ ਆਫ਼ ਪੀਲ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3038 Hurontario Street, Suite 206, 905-275-2369
ਬਰੈਪਟਨ: 9446 McLaughlin Road North, Unit 1, 905-454-2598
ਬਰੈਪਟਨ: 21 Regan Road, Units H & I, 905-459-4776
www.indiarainbow.org

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਲੱਭੋ



(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਜ਼ਾਰੀ**

ਮਾਲਟਨ ਨੇਬਰਹੂਡ ਸਰਵਿਸਸ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Malton Community Centre, 3540 Morning Star Drive, 905-677-6270
ਬਰੈਪਟਨ: 3975 Cottrelle Blvd, Units 8,9,10, 905-794-7111
www.mnsinfo.org

ਨਿਊਕਮਰ ਸੈਂਟਰ ਆਫ਼ ਪੀਲ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 165 Dundas Street West, Suite 200, 905-306-0577, ext. 227
www.palc.ca

ਪੀਲ ਕੈਰੀਅਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਸ

ਇੰਕ.
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 975 Meyerside Drive, 905-670-1967
www.peelcareer.com

ਪੀਲ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਾਉਂਸਲ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Meadowvale Christian Academy Building, 6630 Turner Valley Road, 905-819-1144
www.peelmc.com

ਪੋਲੀਕਲਚਰਲ ਇਮੀਗ੍ਰਾਂਟ ਐਂਡ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਸ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Sheridan Centre, Lower Level, 2225 Erin Mills Parkway, 905-403-8860
www.polycultural.org

ਦਾ ਕਰੋਸ-ਕਲਚਰਲ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਸ ਐਸੈਸਿਏਸ਼ਨ (TCCSA)

888 Dundas Street East, Unit B6-1, 905-615-9500
www.tccsa.on.ca

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ) **ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ**

ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਾਉਂਸਲ

ਓਕਵਿਲ: 1092 Speers Road, 905-842-2486, ext. 225
www.halton-multicultural.org

ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿਲਸ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: ਬੇ ਏਰਿਆ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, 860 Harrington Court, 905-333-3499 ext. 196

ਮਿਲਟਨ: Southview Plaza, 550 Ontario Street, 905-693-8103 ext. 204

ਓਕਵਿਲ: Pilgrim's Way Plaza, 1395 Abbeywood Drive, 905-847-8345 ext. 2
www.thecentre.on.ca

ਮਾਡੀ ਮਦੱਦ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ
ਸਿਖਾਓਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਰਸਤਾ
ਦਿਖਾਓਣ ਲਈ ਦੁਸਰੇ ਲਕ
ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੈਰ ਪਾਠ
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੱਸਾਂ ਆਪ ਪੜਾ
ਹੁਦਾ ਹੈ।

ਅਨਜਾਨ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਮਦੱਦ ਮੰਗਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤਕਰੀਬਣ ਹਰ ਕੋਈ, ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਦੱਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ!

ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ/ਘਰ/ਕੰਡਮਿਨਿਆਮ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣਾ

“ਘਰ” ਦਾ ਖਰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਖਰਚ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜੋ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁਟਾ ਸੱਕੋ, ਉਹ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਲਵੇ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਸਮਝੌਤੇ (ਜਿਸ ਨੂੰ “ਕਿਰਾਇਆਨਾਮਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਂਦੇ, ਤਾਂ “ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖੀਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ” ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ; ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਇੱਕਠਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਰਾਏਨਾਮੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ “ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ “ਕਿਰਾਇਦਾਰ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ “ਮਾਲਕ-ਮਕਾਨ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਜਗਹ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੱਭੋ; “ਸਥਾਪਨਾ” ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਕਿਰਾਏ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸੱਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 12 ਤੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣਾ ਸਬਾਨਕ ਅਖਬਾਰ ਪੜੋ, “ਫੋਟਿਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ” ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚੋਂ ਦੇਖੋ
- ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਛੋ
- ਜਿਹੜੇ ਏਰਿਏ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਡਰਾਇਵ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਓ; ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ; ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਂਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ
ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਮੁੰ
ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ
ਚਾਰਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ, ਅਦਰ
ਹੋਵੇਗੇ ਹੈ।

ਵੇਬ ਸੋਤ

ਇੱਕ ਕਿਰਾਇਦਾਰ (ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ) ਵਜੋਂ
ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਓ:
www.settlement.org/site/H0/rights.asp

ਕਿਰਾਏ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਓ:
www.settlement.org/site/H0/renting.asp

ਇਕ ਘਰ/ਕੰਡਮਿਨਿਆਮ ਖਰੀਦੋ

ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਡਮਿਨਿਆਮ ਕਿਸੇ ਘਰ ਖਰੀਦਣ-ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਏਜੰਸ ਰਾਂਹੀਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਖਰੀਦੀਆ ਜਾ ਸੱਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਘਰ ਖਰੀਦਣ-ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਏਜੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਏਜੰਸ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਉਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੇ; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਤੇ “ਫੋਰ ਸੇਲ” ਦਾ ਸਾਈਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੋਰ ਓਨਲਾਈਨ: www.mls.ca ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਰਿਐਲਟਰ ਸਰਚ (Realtor Search)” ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।

ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

ਕਿੰਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡ (ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ) www.cmhcc.ca/en/co/buho/index.cfm ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-668-2642 ਤੇ

ਤੁਸੀਂ www.settlement.org/site/H0/buyahouse.asp ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ-ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਕਿਰਾਇਆ ਵੱਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਇੱਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 90 ਦਿਨ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਕਿਰਾਇਆ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਜੰਮਾ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ; ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਜੰਮਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਥੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਚ, ਰੱਖ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਿਰ ਵੀ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਥੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਖੀਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਜੰਮਾ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ ਉਸ ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਕੋਲੋਂ ਵਿਆਜ ਲੈਣਾ ਨਾ ਭੁਲ।

ਸਸਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਉਹ ਵਿਆਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਉਹ “ਸਸਤੀ” ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤੇਰਾ ਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸਸਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਨਿਰਲਾਭ ਰਿਹਾਇਸ਼ - ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਨਿਰਲਾਭ ਗਰੁਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚਰਚ)
- ਕੋ-ਆਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ - ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਸ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਇਸ ਕੋ-ਆਪ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਜਨਤਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ - ਜਿਸ ਦੀ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਸਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਿਸ ਵਿਚ ਘਰ/ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਕਈ ਲੋਕ 10 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਇੱਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ!
- ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਪੂਰਤੀ - ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ 30% ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਸਰਕਾਰ ਮਾਲਕ-ਮਕਾਨ ਨੂੰ “ਆਰਬਿਕ ਮਦਦ” ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ, ਇਸ ਵਰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਤੀ ਗਈ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ “ਸਥਾਪਨਾ” ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: “ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹਫ਼ਤਾ: ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲੱਭੋ” ਸਫ਼ਾ 12 ਤੋਂ।

**ਤੁਸੀਂ ਸਸਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੋਂਦਾਂ:**

ਪੀਲ ਏਕਸੈਸ ਟੂ ਹਾਊਸਿੰਗ (PATH)
ਬਰੈਂਪਟਨ: 5 Wellington Street East,
905-453-1300
www.peelregion.ca/housing

ਹਾਲਟਨ ਏਕਸੈਸ ਟੂ ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਹਾਊਸਿੰਗ (HATCH)
ਓਕਵਿੱਲ: 115A Bronte Road,
905-825-6000 or 1-866-442-5866
www.halton.ca/scs/Housing/hatch

ਘਰ ਦਾ ਫੋਨ

ਐਨਟੇਰਿਓ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡਿਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ:

ਬੇਲ ਕੈਨੇਡਾ (Bell Canada)

www.bell.ca

310-2355 (no area code)

ਰੋਜਰਸ (Rogers)

www.rogers.com

1-888-764-3771

ਕੋਜਿਕੋ (Cogeco)

www.cogeco.com

905-333-5343

ਫੋਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸੌਚਣ ਲਾਈਕ ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ “ਬੰਡਲ” ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਲਈ ਇੱਕੋ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਦਿੱਤਾ (ਅਤੇ ਇਹ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਫੋਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਫਾਲਦੂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਹੋ ਸਕੋਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ; ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸੱਭ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
- ਇੱਕ ਕਾਲਿੰਗ ਕਾਰਡ ਲੈਣਾ; ਜਿਹਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ “ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼” ਦੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਸਮੇਤ (ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਟੋਰ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸੁਣ ਸਕੋਂਦਾ ਹੈ “ਪ੍ਰੈਸ ਦਾ ਪਾਉਡ ਕੀ”। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਨੌਬਰ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ (#) ਹੈ





ਬੈਂਕ ਦਾ ਖਾਤਾ ਖੋਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਧਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚ ਬੈਂਕ ਦਾ ਖਾਤਾ ਖੋਲਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦਿਖਾਣੀ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਭਰਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਤਾ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਬੈਂਕ ਦੀ ਫੀਸ ਪੁੱਛਣੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਹੋ ਸਕੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਾ ਦੇਣੀ ਪਵੇ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬੈਂਕ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ; ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਲਗ ਅਲਗ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਫੀਸ ਵਗੈਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਾਖਿਲ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਅਨੋਨੋਟੇਰਿਓ ਵਿਚ, 6 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕੇਂਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੇ ਕਰ “ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ” ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤਕ ਅਨੋਨੋਟੇਰਿਓ ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਬਿਲਕੁਲ ਫ੍ਰੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ “ਸਬਧਨਾ ਏਜੰਸੀਆਂ” ਕੋਲੋਂ ਮਦੱਦ ਮੰਗ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ। ਸਫ਼ਾ 12 ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਰੀਜ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ (ਪੀਲ ਜਾਂ ਹਾਲਟਨ)। ਅੱਗਲੇ ਸਫੇਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਤੇ’ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਅਨੋਨੋਟੇਰਿਓ ਦੇ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਬੋਰਡ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਚ ਦਾਖਿਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

**ਇੰਗਲਿਸ਼ ਪਬਲਿਕ
ਪੀਲ ਡਿਸਟ੍ਰੀਕਟ ਸਕੂਲ
ਬੋਰਡ**

ਅਪਾਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
905-366-8791 ਤੇ ਛੋਨ ਕਰੋ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

100 Elm Drive West

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

3131 Morning Star Drive

ਬਰੈਪਟਨ:

25 Kings Cross

**ਹਾਲਟਨ ਡਿਸਟ੍ਰੀਕਟ ਸਕੂਲ
ਬੋਰਡ**

Call: 905-335-3663,
ਏਕਸਟੈਨਸ਼ਨ. 3240

ਹਾਲਟਨ ਡਿਸਟ੍ਰੀਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ

Call: 905-632-6300 or
1-800-741-8382

**ਇੰਗਲਿਸ਼ ਕੈਬੋਲਿਕ
ਡਫ਼ਰਿਨ-ਪੀਲ ਕੈਬੋਲਿਕ
ਡਿਸਟ੍ਰੀਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ**

ਅਪਾਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
905-361-2344 ਤੇ ਛੋਨ ਕਰੋ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

St. Isaac Jogues Elementary

School, 300 Great Lakes
Drive

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

St. Veronica Elementary
School, 680 Novo Star Drive

**ਫੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਪਬਲਿਕ
Conseil scolaire de district
du Centre-Sud-Ouest**
ਛੋਨ ਕਰੋ: 416-614-0844 ਜਾਂ
1-888-538-1702 ਤੇ

**ਫੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਕੈਬੋਲਿਕ
Conseil scolaire de district
catholique Centre-Sud**
ਛੋਨ ਕਰੋ: 1-800-274-3764,
ਏਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 3600

ਅਨੋਨੋਟੇਰਿਓ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ ਵੀ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਜਾਣ ਲਈ ਧਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਅਨੋਨੋਟੇਰਿਓ ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਾਓ: www.edu.gov.on.ca

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ

ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਸੋਟਸ” ਜਾਂ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਣ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੀ ਮੰਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਨੋਨੋਟੇਰਿਓ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਸਥਾਤ ਵਜੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਵਲੋਂ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਲਿੱਖਤ ਰਿਕਾਰਡ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦਾਖਿਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਕਾਗਜ਼ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ:

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

905-799-7700;
ਤੇ ਕਿਸੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

311 ਡਾਇਲ ਕਰੋ (ਜਿਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਟਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਛੋਨ ਕਰੋ 905-825-6000 ਜਾਂ 1-866-442-5866 ਤੇ ਟੀਟੀਵਾਈ 905-827-9833 (ਸੁਣ ਨਾ ਸਕੋਣ ਵਾਲੇ)



ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਇੰਸ਼ਉਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ OHIP ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ OHIP ਲਈ ਪ੍ਰਾਬਨਾ-ਪੜ੍ਹ ਦਿਓ (ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵੀ OHIP ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਲਈ ਪ੍ਰਾਬਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪ ਜਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ/ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਰਜੇ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪਛਾਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ (ਉਹ ਅਸਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ OHIP ਕਾਰਡ ਵਾਸਤੇ ਖੁਦ ਜਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਹੀ ਜਗਹ ਹਨ:

ਮਿਸੀਸਾਗਾ

201 City Centre Dr, 2nd Floor
905-275-2730;
ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 905-896-6041
(ਜਿਹੜੇ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ)

ਓਕਵਿਲ

Oakville Town Centre II -
220 North Service Road West
905-275-2730;
ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 1-800-387-5559
(ਜਿਹੜੇ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

OHIP ਉਨਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਜਾਂ ਜੁਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ: ਦੰਦਾ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਅਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੁਸ਼ਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਧੀ OHIP ਵੱਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। OHIP ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਵੇਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: www.health.gov.on.ca ਅਤੇ "ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ" ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲਮੋਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਤਰੀਆ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ਉਰੈਂਸ

ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ਉਰੈਂਸ ਲੈ ਲਵੋ। ਜੇ ਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇਂਦਾ ਹੈ (ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਡਾਲਰ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕੇਂਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇੰਸ਼ਉਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਬੁਕ ਦੇ ਪੀਲੇ ਸਫੇਆਂ ਵਿੱਚ "ਇੰਸ਼ਉਰੈਂਸ" ਦੇ ਹੇਠ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ਉਰੈਂਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਹੈ (ਪੀਲ/ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਦੇ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਦੇ ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

LAMP ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ- ਈਸਟ ਮਿਸੀਸਾਗਾ

2555 Dixie Road, Unit 7, 905-602-4082
www.eastmississaugachc.org

ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਜਗਹ ਨੂੰ

ਲੱਭਣਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ

ਸਫ਼ਾ 75 ਤੇ ਜਾਓ।





ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਲਈ ਅਰਜੀ ਦੇਣਾ (SIN)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ SIN ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਟੈਕਸ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਰੈਂਗ ਹੈ।

(SIN) ਕਾਰਡ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

- ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਅਤੇ ਨਿਰ-ਲਾਭ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ
- SIN ਕਾਰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ
- ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਇਕ ਟੈਕਸ ਦਾ ਕਰੈਡਿਟ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ SIN ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੰਮ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ SIN ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ; ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਲੈ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਰਡ ਹੋਵੇਗਾ

ਅਪਣੇ (SIN) ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ SIN ਕਾਰਡ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ; ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਘੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ 1-800-206-7218 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ; ਜਾਂ ਮਦੱਦ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਜਾਓ (ਜਗਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ)
- ਆਪਣਾ SIN ਨੰਬਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ! ਸਿਰਫ਼ ਮੰਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕੋਂਦੇ ਹਨ
- ਨੌਕਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ SIN ਨੰਬਰ ਨਾ ਦਿਓ (ਕਿਸੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਭਰੋ); ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕੋਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ SIN ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਰੇਸੂਮੇ ਜਾਂ ਉਪਰਲੀ ਚਿੱਠੀ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਿਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ SIN ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੱਥੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

(SIN) ਕਾਰਡ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਦ ਅਰਜੀ ਦੇਣਾ

- ਅਰਜੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨਲਾਈਨ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ:

www.servicecanada.gc.ca/eforms/forms/nas2120e.pdf
- ਆਪਣੀ ਪੱਛਾਣ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਸੀਡੈਂਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਲੈਂਡਿੰਗ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਲਈ ਅਰਜੀ ਦੇਣਾ (SIN)

ਡਾਕ ਰਾਂਹੀ

- ਆਪਣੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਛਾਣ ਦੇ ਅਸਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਭੇਜਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਸੀਡੈਂਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਲੈਂਡਿੰਗ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ (ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਛਾਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਾਪਿਸ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗੀ)
- ਮੇਲ ਕਰੋ: Social Insurance Registration, P.O. Box 7000, Bathurst, New Brunswick, E2A 4T1

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸੈਂਟਰ

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸੈਂਟਰ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ ਲਾਭ (EI) ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜ਼ਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਚੇ ਚੁਕੱਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਕੇਂਦਰ ਦੂਸਰੇਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1-800-206-7218

TTY1-866-678-2785 (ਸੁਣ ਨਾ ਸਕੁਣ ਵਾਲੇਆਂ ਲਈ)

www.servicecanada.gc.ca

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਬਰੈਮਪਟਨ/ਕੈਲੀਡਨ:

18 Corporation Drive, 905-790-2525

ਪੁਰਬੀ ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

2525 Dixie Road, 905-608-7000

ਪੱਛਮੀ ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

3085 Glen Erin Drive, 905-608-7000

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਬਰਲਿੰਗਟਨ:

440 Elizabeth Street, 905-637-4525

ਜਿਓਰਜਟਾਊਂ:

232 Guelph Street, 1st Floor, 905-877-6915

ਮਾਲਟਨ:

6877 Goreway Drive, Unit 5, 905-608-7000

ਮਿਲਟਨ:

310 Main Street East, 905-878-8418

ਓਕਵਿਲ:

1090 Speers Road, 1-800-959-9522



ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਬੇਨੋਫਿਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ



ਮੁਖੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ (ਅਨੁਵਾਦ)

ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਬੇਨੋਫਿਟ ਕਰ-ਮੁਕਤ ਧਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਾਭ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਸਰਕਾਰ ਤਾਂ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 12 ਤੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ “ਸਥਾਪਨਾ” ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਇਸ ਵੇਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

<http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/cctb/menu-eng.html>

ਖਰੀਦਦਾਰੀ



ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਦੌਸਤ/ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੀਮਤ ਹੈ!

ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤੁਹਾਡੇ “ਪਿਛੋਕੜ” ਦੇ ਸਟੋਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਿਆਸਤ ਏਰੀਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਥੇ ਡਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਮਿਲਣਗੇ। ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੀਲੇ ਸਫੇਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਫੋਨ “ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦੱਦ ਲੱਭੋ” ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਖਰੀਦਦਾਰ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦੱਦ ਲਈ ਉਟੋਰਿਓ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਵੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਬਿਜਨੈਸ ਕੋਲ ਵਾਪਿਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੋਂਦੇ ਹੋ:

Consumer Protection:

416-326-8800 ਜਾਂ 1-800-889-9768

ਜਾਂ ਵੇਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

www.gov.on.ca/MGS/en/ConsProt/

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਕਿ ਸਨ 2008 ਵਿੱਚ ਉਟੋਰਿਓ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਣ ਵਾਲੇਆਂ ਵੱਲੋਂ 10 ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਨ:

ਕਲੇਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਘਰ ਦੀ ਮੁਰਮੱਤ

ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਨੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬੱਗੀਦ

ਅਪਲਾਇਂਸ

ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਬ

ਹੋਮ ਫਰਨਿਸਿੰਗ

ਟੇਲਿਫੋਨ ਅਤੇ ਲੋਂਗ ਡਿਸਟੈਂਸ

ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੁਰਮੱਤ

ਕਰੈਡਿਟ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ

ਐਨਰਜੀ ਬਰੋਕਰ



ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ



ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

ਐਸੋਸੀਏਟਡ ਯੂਬ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਯੁਵਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਤਾਜਿਕ ਜਾਂ ਵਰਤਾਓ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੋਖ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 120 Matheson Blvd. East, Suite #201, 905-890-5222
www.aysp.ca

ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਨਸ਼ਿਆਂ ਸਬੰਧੀ
ਬਰੈਪਟਨ: 4525 Ebenezer Road, Unit 16, 905-794-0089
 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ
ਬਰੈਪਟਨ: 11730 Airport Road, 905-790-0808
www.punjabiservices.com

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹਾਲਟਨ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

905-845-3811 (ਸਾਰੀਆਂ ਲੋਕੋਸ਼ਨਾਂ ਵਾਸਤੇ)

ਓਕਵਿਲ: 235 Lakeshore Road East
ਬਰਲਿੰਗਟਨ: The Bay Area Learning Centre, 860 Harrington Court, Suites 215 & 216

ਮਿਲਟਨ: 75 Main Street East, Unit 14
ਨਾਰਬ ਹਾਲਟਨ: Knolcrest Centre, 360 Guelph Street, Unit 45- Suite 6
www.haltonfamilyservices.org

ਕੈਂਬੋਲਿਕ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਇੱਕਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: The Emerald Centre, 10 Kingsbridge Garden Circle, Unit 400, 905-897-1644

ਬਰੈਪਟਨ: 10 Gillingham Drive, Suite 201, 905-450-1608

ਕੈਲੀਡਾਨ: 18 King Street East, Unit D8, 905-450-1608
www.cfspd.com

ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਇੱਕਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਰੈਪਟਨ: 20 Nelson Street West, Suite 202

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 501
ਕੈਲੀਡਾਨ: 33 King Street West 905-453-5775

ਜੋਹਨ ਹਾਵਰਡ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਪੀਲ, ਹਾਲਟਨ, ਡਫਰਿਨ

ਜੁਰਮ ਦੀ ਰੋਕਬਾਮ, ਗੁਸੇ ਉੱਤੇ ਨਿੱਯਤਰਣ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਆਦਿ

ਬਰੈਪਟਨ: 193 Main Street East, 905-864-1306
www.johnhowardphd.ca

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ (Parenting) ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ? ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੀ ਜੋ ਵੀ ਲੋੜ, ਰੁਚੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਬੱਲੇ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਸੀਂ ਪੇਰੈਟਿੰਗ ਹੋਟਲਾਈਨ ਦੇ ਨੰਬਰ 1-1888-603-9100 ਉੱਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੋ ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੇਰੈਟਿੰਗ (ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਫੈਮਲੀ ਲਾਈਵ ਐਸ਼ੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 501, 905-270-2250
www.fspeel.org

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋਅ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੀ ਤਹਿਜਿਬ (ਪਜੋਟਿਵ ਪੇਰੈਟਿੰਗ) ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਨੁਕੂਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3038 Hurontario Street, Suite 206, 905-275-2369
ਬਰੈਪਟਨ: 9446 McLaughlin Road North, Unit 1, 905-454-2598
www.indiarainbow.org

ਦਾ ਡੈਮ

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Meadowvale Town Centre, 6975 Meadowvale Town Centre Circle, Unit N2B, 905-826-6558

ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਕੁਕਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Meadowvale Christian Reformed Church, 2630 Inlake Court, 905-826-6558
www.thedam.org

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਆਵਰ ਕਿਡਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ

ਪੂਰੇ ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ
www.ourkidsnetwork.ca ਉੱਤੇ ਜਾਓ





ਮਾਪੇ

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਬ੍ਰੈਮਪਟਨ ਨੇਬਰਹੂਡ ਰਿਸੈਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਇਨਟੋਰਿਚ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰ,
ਅਰਲੀ ਲਰਨਿਗ ਲੇਡਿੰਗ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ,
ਬਜ਼ੁਰਗਾ, ਮਾਪੋਆ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
(0-6 ਸਾਲ ਦੇ) ਲਈ ਮਿਲਿਆ-
ਜੁਲਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਰੈਪਟਨ: Kennedy Square
Mall, 50 Kennedy Road
South, Unit 24,
905-452-1262

ਬਰੈਪਟਨ: Heart Lake Town
Centre, 180 Sandlewood
Parkway, Unit 8C,
905-495-3430
www.bnrc.org

ਕੈਲਿਡਨ ਪੇਰੈਂਟ ਚਾਈਲਡ ਸੈਂਟਰ

ਇਨਟੋਰਿਚ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰ
ਦੇ
ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ-ਮਾਪੋਆ
ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੈਲਿਡਨ: Albion/Bolton
Community Centre, 150
Queen Street South,
905-857-0090
www.cp-cc.org

ਡਿਕਸੀ ਬਲੁਰ ਨੇਬਰਹੂਡ ਸੈਂਟਰ

ਇਨਟੋਰਿਚ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Tomken Public
School, South Building, 3160
Tomken Road, 905-276-6392
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Central Parkway
Plaza, 2nd Floor,

377 Burnhamthorpe Road,
Unit 111, 905-566-0144

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Havenwood Public
School, 3255 Havenwood
Drive, 905-625-9391
www.dixiebloor.ca

ਮਾਲਟਨ ਨੇਬਰਹੂਡ ਸੈਂਟਰ

ਇਨਟੋਰਿਚ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰ
ਬਰੈਮਪਟਨ: 1090 Peter
Robertson Blvd, Suite 208,
905-790-5692

ਬਰੈਮਪਟਨ: Bramalea Civic
Centre, 150 Central Park
Drive, Unit 101,
905-791-9650

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Malton Community
Centre, 3540 Morning Star
Drive, 905-677-6270
www.mnsinfo.org

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਲਿੰਕਸ 2 ਕੇਅਰ

ਉਟੋਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰਜ
ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 96 Guelph Street,
905-873-2960

ਐਕਟਨ: 85 Wallace Street,
519-853-2574
www.links2care.ca

ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਉਟੋਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1-866-821-7770
TTY 1-800-387-5559

(ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਕੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)

www.gov.on.ca/children/oeyc/en/location/index.html

ਉਟੋਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਜ ਸੈਂਟਰਜ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਵੱਖ ਰਹੇ
ਹੋ? ਉਟੋਰੀਓ ਅਰਲੀ ਯੀਅਰਸ ਸੈਂਟਰਜ ਮਾਪਿਆਂ,
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ
ਘੱਟ ਉਸਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਇਹ ਰਲ ਮਿਲ
ਕੇ ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ
ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ
ਨਿਕਲਣ, ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ
ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।



ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ



ਬੱਚੇਅਥ
ਥੈਲਾਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ:

ਬਿਨਾ ਲਾਇਸੰਸ ਤੋਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

- ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ 5 ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ
- ਕਿਸੇ ਛੱਡੇ ਹੋਮ ਡੇਅ ਕੇਅਰ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ
ਜਾਣਕਾਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਲਾਇਸੰਸਦਾਰ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

- ਲਾਇਸੰਸ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ
ਪੁਲੀਸ ਚੈਕ, ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਏਚ ਚੈਕ, ਫਾਇਰ ਚੈਕ
ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਚੈਕ (a police check, a Children's Aid check , fire check and health
check) ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- 5 ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਨਰਸਰੀ ਸਕੂਲ

- ਲਾਇਸੰਸ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਛੱਟੇ ਛੱਟੋਂ ਹਰ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਕਸਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਸਟਾਫ ਕੋਲ 'ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਡਿ-
ਪਲੋਮਾ' ਹੋਵੇਗਾ।
- ਸਥਾਨ ਉਤੇ ਇੱਕ ਸਟਾਫ ਕੋਲ ਨਵਜਾਤ/ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੀ ਪੀ
ਆਰ (CPR)(ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਦਾ ਪੁਲੀਸ ਚੈਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੈਨੀਆਂ

- ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਜ਼ਮੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ
ਜਾਚ ਅਤੇ ਪਤਤਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ; ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ
ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਪੇਜਜ਼ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਅਖਬਾਰ ਦੇ
ਕਲਾਸੀਫਾਈਡ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ।
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ “ਸੈਟਲਮੈਂਟ” ਦੇਜ਼ਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਲੱਭਣ
ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵੇਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਉਤੇ ਜਾਓ

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ: <http://peel.cioc.ca>

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ: www.hipinfo.info

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤਸੀਂ ਚਾਈਲਡ
ਕੇਅਰ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇ
ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹ ਵੇਲਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਕਾਰ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਲਈ ਧੈਸੇ ਅਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਰੀਜ਼ਨ ਆਫ ਪੀਲ:

905-791-1585
<http://www.peelregion.ca/childcar/subsidize.htm>

ਲਾਇਸੰਸ ਵਾਲੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ

<http://www.cdrcp.com>

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ:

www.hccr.ca

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ



ਐਰਤਾਂ

ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਰਦ ਪਰਵਾਸੀ ਐਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਗੁਆ ਲੈਣਗੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੁਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਆਦਿ। ਪ੍ਰਤੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਬੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਖੋਏ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਸ਼ਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਐਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਣਗਾਹਾਂ (Shelters)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਸੈਲਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੈਲਟਰ ਆਪਣੇ ਅਡਰੈਸਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਉੱਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਹਨੀ ਚਰਚ ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਈਫ ਰੀਸੋਰਸ
ਸੈਂਟਰ
ਬਰੈਪਟਨ: 905-451-4115

ਅੰਤਰਿਮ ਸਥਾਨ (ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਐਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ)
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 905-403-0864 ਅਤੇ 905-676-8515
www.interimplace.com

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹਾਲਟਨ ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਪਲੇਸ
ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ :
905-878-8555 ਅਤੇ 905-332-7892
www.haltonwomensplace.com



ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਐਰਤਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੰਕਟ ਕਾਲੀਨ ਲਾਈਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ
- ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
- ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਗੱਲਬਾਤ
416-863-0511 ਅਤੇ 1-866-863-0511
TTY 1-866-863-7868
(ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ)

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ

ਐਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ



(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਅਫਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: 24 Nelson Street,
Lower Level, Suite 102,
905-460-9518
www.africancommunityservices.com

ਬੈਂਸਪਟਨ ਨੇਬਰਹੂਡ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਐਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: Kennedy Square
Mall, 50 Kennedy Road
South, Unit 24,
905-452-1262
www.bnrc.org

ਕੈਬੋਲਿਕ ਕਰੋਸਕਲਚਰਲ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਐਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: 8 Nelson Street
West, Suite 302,
905-457-7740
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3660 Hurontario
Street, 7th Floor,
905-273-4140
www.ccspeel.org

ਕੈਸਟੀ ਇੰਡੀਗਰਾਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਪਾਥਵੇਸ ਟੂ ਸਕਸੈਸ, ਲਾਈਫ
ਸਕਿਲਸ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਆਪਸ਼ਨਜ਼
(Pathway to Success Life
Skills and Career Options)

ਬਰੈਪਟਨ: 10 Gillingham
Drive, Suite 300,
905-451-0665
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2150 Meadowvale
Blvd., Unit 2,
905-451-0665
www.costi.org

ਐਲਿਜਾਬੈਥ ਫਰਾਬੀ ਸਸਾਈਟੀ ਆਫ ਪੀਲ

ਬੀਲ-ਹਾਲਟਨ
ਨਿਆ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਐਰਤਾਂ ਅਤੇ
ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ
ਬਰੈਪਟਨ: Queen's Square
Building, 24 Queen Street
East, Lower Level,
905-459-1315
www.cefsa.ca/peel.html

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਐਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹਿੱਸਾ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 501,
905-270-2250 www.fspeel.org

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋਅ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਹਿੱਸਾ ਦੀ ਰੋਕਬਾਮ, ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ
ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਐਰਤਾਂ
ਵਾਸਤੇ ਮੱਦਦਗਾਰੀ ਸਲਾਹ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3038 Hurontario
Street, Suite 206,
905-275-2369
ਬਰੈਪਟਨ: 9446 McLaughlin
Road North, Unit 1,
905-459-4776
www.indiarainbow.org

ਮਾਲਟਨ ਨੇਬਰਹੂਡ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਐਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੱਸਾ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ, ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ
ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰੁੱਪ, ਈ ਐਸ ਐਲ,
ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Malton Community
Centre, 3540 Morning Star Drive, 905-677-6270
www.mnsinfo.org

ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਇੰਟਰ ਏਜੰਸੀ ਗਰੁੱਪ ਆਫ ਪੀਲ (ਮੈਆਗ)

ਐਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸਿੱਪ ਹੁਨਰ ਦਾ
ਵਿਕਾਸ, ਐਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਹਿੱਸਾ ਦੀ
ਰੋਕਬਾਮ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3034 Palstan
Road, Suite M3,
905-270-6252
www.miag.ca



ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਹਾਲਟਨ ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਪਲੇਸ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਦਾ ਹਾਲਟਨ ਵੂਮੈਨ'ਜ਼ ਸੈਂਟਰ

ਮੱਦਦਗਾਰੀ ਗਰੁੱਪ, ਕਾਨੂੰਨੀ
ਕਲਿਨਿਕਾਂ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਇਨਕਮ
ਟੈਕਸ, ਸੌਬ ਸਰਚ, ਸਵੈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ
ਅਤੇ ਹੋਰ
ਓਕਵਿਲ: Hopedale Mall,
1515 Rebecca Street,
Suite 227, 905-875-1555
ਅਤੇ 1-877-268-8416
www.savisofhalton.org



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ

ਟੀਨ ਏਜਰਜ਼/ ਯੂਵਕ

ਟੀਨ ਐਂਡ ਯੂਵਕ/ ਯੂਵਕ

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਅਫਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਬਰੈਪਟਨ: 22 Nelson Street Suite, Lower Level, 905-460-9516 www.africancommunityservices.com

ਬਿੰਗ ਬਰਦਰਜ਼ ਬਿੰਗ ਸਿਸਟਰਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਬਾਲਗ ਵਾਲ੍ਹਾਂ-ਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨਾ
ਬਰੈਪਟਨ: 71 West Drive, Unit 23, 905-457-7288 www.bbbspeel.com/bbbspeel

ਬੁਆਏਜ਼ ਐਂਡ ਗਰਲਜ਼ ਕਲੱਬ ਆਫ ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੋਕਲਾਸਟ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 315 Traders Blvd East, Unit 11, 905-712-1789

ਬਰੈਪਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਹੋਮਵਰਕ ਕਲੱਬ, ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਡਰਾਪ ਇਨ ਸੈਂਟਰ, ਵਿਉਪਾਰਕ ਉੱਦਮਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: Kennedy Square Mall, 50 Kennedy Road South, Unit 24, 905-452-1262 www.bnrc.org

ਕੈਲੀਡਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਲਾਈਫ਼ ਫਾਰ ਯੂਥ
Bolton: 18 King Street East, Upper level, 905-951-2300, ext. 232 www.ccs4u.org

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਚੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਯੂਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3233 Brandon Gate Drive, Unit 17, 905-677-0007, ext. 4

ਯੂਥ ਏਕਸੇਂਚ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2 Robert Speck Parkway, Suite 120, 905-949-0049, ext. 2412 www.tcet.com

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਅਲਾਈਜ਼

ਐਨਰਜੀ ਸਮਾਰਟ ਐਬੰਸਡਰ ਪ੍ਰੋ-ਗਰਾਮ, ਯੂਥ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਸਿਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: 222 Advance Boulevard, Unit 7, 905-463-9941 www.communityenvironment.org

ਕੈਸਟੀ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਬਰੈਪਟਨ: Centennial Mall, 227 Vodden Street East, Unit 3, 905-459-6700 www.costi.org

ਡਿਕਸੀ ਬਲੁਰ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸੈਂਟਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਕਲੱਬ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3070 Queen Frederica Drive, Unit 48, 905-949-1078

ਲਾਂ ਸੈਮ/ਮਾਈ ਨਿਆਂ (ਨੇਬਰਹੂਡ ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ ਏਸੋਸਿਏਸ਼ਨ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Burnhamthorpe Community Centre, 1500 Gullenden Drive, 905-615-4630

ਟੋਮਕਨ ਡਰਾਪ-ਇਨ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Tomken Public School, 3160 Tomken Road, 905-276-6392

ਐਪਲਡੂਡ ਬਾਸਕੇਟਬਾਲ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Applewood Heights Secondary School, 945 Bloor Street East, 905-279-6090

ਪਲੇਜ਼ੋਨ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Havenwood Public School, 3255 Havenwood Drive, 905-625-9391 www.dixiebloor.ca

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋਅ ਕਾਂਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਾਰਤਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3038 Hurontario Street, Suite 206, 905-275-2369

ਬਰੈਪਟਨ: 9446 McLaughlin Road North, Unit 1, 905-454-2598 www.indiarainbow.org

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ

ਟੀਨ ਏਜਰਜ਼/ ਯੂਵਕ



(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਜਾਰੀ

ਮਾਲਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਕਈ ਯੂਵਕਾਂ ਦੇ ਗਰੁੰਪ, ਹੋਮਵਰਕ ਕਲੱਬ, ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Malton Community Centre, 3540 Morning Star Drive, 905-677-6270 www.palc.ca

ਨਿਊਕਮਰ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੀਲ

ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 165 Dundas Street West, Suite 200, 905-306-0577, ext. 316 www.palc.ca

ਓਟੋਰਿਓ ਇੰਟਰ-ਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (OICS)

ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਭਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹੋਮ ਵਰਕ ਕਲੱਬ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 6915 Dixie Road, Unit#4, 905-696-9963
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 1454 Dundas Street East, Unit 104, 905-279-0481 www.oics.ca

ਨੈਕਸਸ ਯੂਥ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ : 905-451-4655 www.peelcc.org/nexus-services

ਰੈਪੋਰ ਯੂਥ ਐਂਡ ਵੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ : 905-455-4100 www.rapportyouth.com

ਸਕੂਅਰੈਵ ਵਨ ਯੂਥ ਸੈਂਟਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Square One Shopping Centre, 100 City Centre Drive, 905-566-1883

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏਂਪਲਾਇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 800, 905-276-9322 www.ymcagta.org

ਦਾ ਫੈਮ

ਯੂਵਕਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀਆਂ ਲਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਲਾਹ, ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ ਡਰਾਪ ਇਨ ਸੈਂਟਰ, ਆਉਟਰੀਚ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Meadowvale Town Centre, 6975 Meadowvale Town Centre, Unit N2B, 905-826-6558

ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 6655 Glen Erin Drive, 905-826-6558 www.thedam.org





ਟੀਨ ਏਜਰਜ਼/ ਯੂਵਕ

ਟੀਨ ਐਂਗਰੇਜ਼/ ਯੂਵਕ

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਬਿੰਗ ਬਹਦਰਜ਼ ਬਿੰਗ
ਸਿਸਟਰਜ਼ ਆਫ਼ ਹਾਲਟਨ
 ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ,
 ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਥ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ
 ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਬਾਲਗ
 ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨਾ
ਮਿਲਟਨ: 410 Bronte Street
 South, 905-339-2355
ਓਕਵਿਲ: 464 Morden Road,
 905-339-2355
www.bbbshalton.ca

ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ
ਕਾਊਂਸਿਲ
 ਸ਼ੁਲਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂਵਕਾਂ ਵਾਸਤੇ
 ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਓਕਵਿਲ: 1092 Speers Road,
 905-842-2486, ext. 235
www.halton-multicultural.org

ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਹਰੇਕ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੂਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ, ਖੇਡਾਂ, ਸਕੋਟਿੰਗ, ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੁਣ੍ਣਨ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 94 ਵੇਖੋ।



ਸੀਨੀਅਰ



(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਸੀਨੀਅਰ

ਲਿੰਕਸ 2 ਕੇਅਰ

ਓਨ ਡੋਰ ਯੂਥ ਸੈਂਟਰ
ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 60 Guelph
 Street, 905-873-2966

ਆਫ਼ ਦੀ ਵਾਲ ਯੂਥ ਸੈਂਟਰ

ਐਕਟਨ: 47 Mill Street East,
 519-853-9825
www.links2care.ca

ਸੇਫਟੀਨੈਟ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਚੈਰੀਟੀਜ਼

ਕੰਪਿਅਨਾਂ ਦਾ ਬੈਕ, ਟਿਊਰਿੰਗ,
 ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ
 ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਜਾਚ
ਓਕਵਿਲ: 226 Randall Street,
 Suite 101, 905-845-7233
 (24 Hours)

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਕੈਰੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਯੂਵਕ ਡਰਾਪ ਇਨ
 ਸੈਂਟਰ
ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 500 Drury Lane,
 905-681-1140
www.mydreamjob.ca

ਅਫਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਲ

ਕਈ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: 23 Nelson Street
 Suite, Lower Level,
 905-460-9517
www.africancommunityservices.com

ਅਲਜੀਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੀਲ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 60 Briarwood
 Avenue, 905-278-3667
www.alzheimerpeel.com

ਬਰੈਪਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

ਸੀਨੀਅਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: 152 Central Park
 Drive, Suite 107,
 905-790-8482
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3190 Ridgeway
 Drive, Unit 35,
 905-828-1328
www.bmccentre.org

ਬਰੈਪਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਰੀਸੈਰਚ ਸੈਂਟਰ

ਬਹੁ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ
 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਪਟਨ: Kennedy Square
 Mall, 50 Kennedy Road
 South, Unit 24,
 905-452-1262
www.bnrc.org

ਕੈਂਸਲਿਕ ਕਰੋਸਕਲਚਰਲ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਦੱਖਣੀ ਏਸੀਆਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ
 ਸੀ ਸੀ ਐਸ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼
ਬਰੈਪਟਨ: 8 Nelson Street
 West, Suite 302,
 905-457-7740 ext.241
www.ccspeel.org

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਅਲਾਈਨਸ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਕਟ-ਹੀਲ
ਬਰੈਪਟਨ: 222 Advance
 Boulevard, Unit 7,
 905-463-9941
www.communityenvironment.org

ਡਿਕਸੀ ਬਲੁਰ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸੈਂਟਰ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3020 Queen
 Frederica Drive
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3160 Tomken
 Road
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 4094 Tomken
 Road
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 1120 Flagship
 Drive
 905-276-6392
www.dixiebloor.ca

ਐਲਡਰ ਹੈਲਪ-ਪੀਲ

ਬਰੈਪਟਨ: 17 Dean Street,
 Suite 100,
 905-457-6055
www.elderhelppeel.ca

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋਓ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਲ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੈਲਨੈਸ
 ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
 ਦੱਖਣੀ ਏਸੀਆਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3038 Hurontario
 Street, Suite 206,
 905-361-0462
ਬਰੈਪਟਨ: 245 Queen Street
 East, Unit 2,
 905-595-1669

ਅਡਲਟ ਡੇਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰ ਸਾਉਥ ਐਸੀਆਨਜ਼

(ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ
 ਪੀਤੜਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

415 Matheson Blvd. East,
 905-507-6099

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

3038 Hurontario
 Street, Suite 307,
 905-361-0462
ਬਰੈਪਟਨ: 245 Queen Street
 East, Unit 2,
 905-595-1669
www.indiarainbow.org

ਮਾਲਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਮਾਲਟਨ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ
 ਗਰੁੱਪ, ਦੱਖਣੀ ਏਸੀਆਈ ਬਜ਼ੁਰਗ
 ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ, ਇਟਾਲੀਅਨ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦਾ ਗਰੁੱਪ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Malton Community
 Centre, 3540 Morning
 Star Drive, 905-677-6270
www.mnsinfo.org

ਮਨਲਟੀਕਲਚਰਲ

ਇਂਟਰ-ਏਜੰਸੀ ਗਰੁੱਪ ਆਫ਼ ਪੀਲ (ਮੈਆਗ)

ਨਿਊ ਡਾਇਸੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਐਥਨੋ
 ਕਲਚਰਲ ਸੀਨੀਅਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਲੋਕਸਨਾਂ ਜਾਨਣ ਲਈ
 ਫੋਨ ਕਰੋ, 905-270-1829
www.miag.ca

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ



ਸੀਨੀਅਰ

ਊਂਟੋਰੀਓ ਇੰਟਰ-ਕਲਚਰਲ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ

(ਓਈਐਸੀ ਸੀ ਐਸ)

ਸੀਨੀਅਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਕਿਚਨ/ਸਪੋਰਟ ਗਰੂਪ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 6915 Dixie Road,
Unit 4, 905-696-9963

ਸੀਨੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 1454 Dundas

Street East, Unit 104,

905-279-0481

www.oics.ca

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ
ਪੀਲ

ਪੀਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਣ ਦੇ ਰੋਕਬਾਮ
ਦਾ ਕੇਂਦਰ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 501,

905-270-2250 ext. 238

www.fspeel.org

ਸਕੁਐਰ ਵਨ ਉਲਡਰ
ਅਡਲਟ ਸੈਂਟਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Square One
Shopping Centre,
100 City Centre Drive,

905-615-3207
www.sq1oac.com

ਆਓ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਰੋਕੀਏ !
ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਸਮੇਤ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ, ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਫੌਨ ਕਰੋ - : 1-800-677-1116.
ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਉੱਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੌਨ ਕਰੋ।

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਵੇਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ :
www.halton.ca/scs/seniors/esac/pdf/SeniorsDirectory.pdf

ਲਿੱਕਸ 2 ਕੇਅਰ (Links2Care)

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ, ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ, ਸਾਬੀ ਨੂੰ
ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਅਤੇ ਹਮਾਇਤ, ਸਿੱਤਰਾ ਭਰੀ ਫੇਰੀ, ਮੀਲਜ਼
ਅਨ ਵੀਲਜ਼, ਮੀਲਜ਼ ਅਨ ਆਈਸ, ਵੀਲਜ਼ ਟੂ
ਮੀਲਜ਼/ਇੰਕਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ, ਮੱਦਦਗਾਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ,
ਟੈਲੀਫ਼ਨ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣਾ

ਐਕਟਨ: 47 Mill Street, 519-853-3310

ਬਰਲਿੰਗਟਨ/ਓਕਵਿਲ/ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 250 Wyecroft
Road, Unit 2, 905-844-0252

ਜਿਓਰਜ਼ਟਾਊਨ/ਮਿਲਟਨ: 36 Armstrong Avenue,
Unit A, 905-873-6502

www.links2care.ca

ਹਾਲਟਨ ਸੋਸਲ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ
ਸਰਵਿਸਜ਼ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਮਿਲਟਨ ਪਲੇਸ ਅਤੇ ਫੈਡੀਜ਼ ਲੈਂਡਿੰਗ ਅਡਲਟ ਡੇਅ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਿਲਟਨ: 185 Ontario Street South,

1-866-442-5866

www.halton.ca/scs/seniors/adp

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ?
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਝੂਠੇ ਤਰੀਕੇ
ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ,
ਇਸਨੂੰ ਫਰਾਡ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ¹
ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ
ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਚੱਚੀ ਕਰ
ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ
ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੋਨ
ਨੰਬਰ 1-888-910-1999 ਉੱਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ

ਅਪਾਹਜਤਾ



ਸਾਰੇ ਉੱਟੋਰੀਓ ਵਿੱਚ

ਊਂਟੋਰੀਓ ਮਾਰਚ ਆਫ
ਡਾਈਮਜ਼

ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਅਤੇ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਹੈਮੀਲਟਨ/ਹਾਲਟਨ:

50 King Street East, 3rd Floor,
905-522-2253 or
1-866-244-3463

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2227 South
Millway, Suite 100,
905-607-3463 or
1-877-427-6990
www.marchofdimes.ca/dimes

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੀਅਰਿੰਗ
ਸੁਸਾਇਟੀ

ਕਲਚਰਲੀ ਡੈਵ, ਮੱਖਿਕ ਤੱਤ ਉੱਤੇ
ਬੋਲੇ, ਘੱਟ ਸੁਣ ਸੱਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ
ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ
1-877-347-3427,
TTY 1-877-347-3429
(ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
www.chs.ca

ਸੀ ਐਨ ਆਈ ਬੀ-
ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰ-
ਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਦਾ
ਬਲਾਈਡ (ਪੀਲ/ਹਾਲਟਨ)

ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਜੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ
ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੱਦਦ
ਕਈ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ,
905-528-8555 or
1-888-275-5332
TTY 905-524-5988
(ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
www.cnib.ca

ਊਂਟੋਰੀਓ ਡਿਸਟੇਂਸਿਲਟੀ
ਸੁਪਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਓਡੀ
ਐਸ ਪੀ)

ਉਹਨਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ
ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੇ
ਖਰਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਤਵੰਦ ਹਨ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

1140 Burnhamthorpe Road
West, Suite 212,
905-897-3100 or
1-800-361-0897
TTY 905-897-3162
(ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 440 Elizabeth
Street, 2nd Floor,
905-637-4500 or
1-800-567-6388
TTY 905-681-0720
(ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
www.mcss.gov.on.ca/mcss/english/pilars/social/odsp

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

ਐਕਸੈਸ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਜੱਬ ਕੁਨੈਕਟ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤਿਆਰੀ ਦਾ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਰੈਪਟਨ: 8 Queen Street,
Second Floor, 905-454-2316

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 700,
905-361-2522
www.accesemployment.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
ਐਸੈਸੈਟੇਸ਼ਨ-ਪੀਲ

ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ
ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ: 905-278-9036
ਕੈਲੀਡਨ: 1-888-811-222
www.cmhapeel.ca

ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਐਕਸੈਸ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨੱਕਰੀਆਂ
ਨੂੰ ਸਮੱਪਿਤ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 10 Kingsbridge
Garden Circle, Suite 403,
905-755-9157

ਬਰੈਪਟਨ: 201 County Court
Boulevard, Suite 404,
905-459-7890
www.disabilityaccess.org

ਐਰਿਨਾਈਕਿਡਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ
ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਡਿਲੈਪਮੈਂਟ
(ਪੀਲ/ਹਾਲਟਨ)

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ
ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਜੁਝ ਰਹੇ

ਬਚਿਆਂ/ਯਾਵਕਾਂ ਲਈ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2277 South
Millway, 905-820-7111,
TTY 905-820-7004
(ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2695 North
Sheridan Way, Suite 120,
905-855-2690,
TTY 905-855-4925
(ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਬਰੈਪਟਨ: 180B Sandalwood
Parkway 2nd & 3rd Floor,
905-790-9592
www.erinoak.org

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ



ਅਪਾਹਜਤਾ

ਅਪਾਹਜਤਾ

ਪੀਲ ਰੀਜਨ ਜਾਰੀ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ)

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਲ
ਤਿਆਰ, ਚਾਹਵਾਨ ਅਤੇ ਕਾਬਲ
ਬਰੈਪਟਨ: 20 Nelson Street,
Suite 202, 905-453-7890
www.fspeel.org

ਆਪਸਨਜ਼ ਮਿਸੀਸਾਗਾ
ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ
ਲਈ ਸੱਬੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 113 Lakeshore
Road West, 905-274-8663
www.optionscanada.com

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਲ
ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 501,
905-270-2250
www.fspeel.org

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਬੌਬ ਰੰਮਬਾਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਫਾਰ ਦਾ ਡੈਂਡ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਬੋਲੇ
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਮਿਲਟਨ: 7801 #5 Sideroad,
905-878-4932,
TTY 905-875-4368
(ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗ)
www.bobrumball.org

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ
ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
ਅਤੇ ਮੱਦਦ

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋਏ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਆਫ਼ ਪੀਲ
ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ
ਪੀੜਤ ਦੱਖ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ
ਵਾਸਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3038 Hurontario
Street, Suite 206,
905-275-2369
ਬਰੈਪਟਨ: 9446 McLaughlin
Road North, Unit 1,
905-454-2598
www.indiarainbow.org

ਲਰਨਿੰਗ ਡਿਸਟੇਬੀਲੀਟੀਜ਼

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਪੀਲ ਰੀਜਨ

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਹਿਣ
ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੱਦਦ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 165 Dundas
Street West, Suite 400,
905-272-4100
ਬਰੈਪਟਨ: 150 Central Park
Drive, Suite 104,
905-791-4100
www.ldaleep.com

ਬਰੈਪਟਨ ਕੈਲੀਡਾਨ
ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਹਿਣ ਕਰ
ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੱਦਦ
ਬਰੈਪਟਨ: 34 Church Street
West, 905-453-8841
www.bclnet.com

ਸੈਂਟ ਲੀਓਨਾਰਡ'ਜ਼ ਹਾਊਸ

ਪੀਲ

ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ
ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਦਾ
ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬੇਘੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ
ਬਰੈਪਟਨ: 1105 Queen
Street East,
905-457-3611
www.stleonardshouse.com

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਪੀਲ

ਇੰਪਲਾਈਮੈਂਟ (YMCA)

ਚੁਜ਼ਗਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 800,
905-276-9329, ext. 219
www.ymcagta.org

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ

ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਹਿਣ ਕਰ
ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੱਦਦ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 3057 Mainway,
905-336-2225
www.clburlington.ca

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ

ਓਕਵਿਲ

ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸਹਿਣ ਕਰ
ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੱਦਦ ਅਤੇ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਮਿਲਟਨ: 725 Main Street
East, 905-878-2337
www.clnh.on.ca

ਓਕਵਿਲ: 301 Wyecroft Road,
905-844-0146
www.oakcl.org

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦੱਦ ਕਰੋ

ਅਪਾਹਜਤਾ



ਹਾਲਟਨ ਰੀਜਨ ਜਾਰੀ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਐਰਿਨਓਕਿੰਡਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ
ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ

(ਪੀਲ/ਹਾਲਟਨ)

(ErinoakKids)

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਕਈ
ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ
ਬੱਚਿਆਂ/ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 471 Pearl Street,
905-634-2347
www.rockonline.ca

ਹੋਕ (ਤੀਜ਼ ਆਉਟ ਸੈਂਟਰ
ਫਾਰ ਕਿੰਡਜ਼)

ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ

ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ
ਪੀੜਤ ਬਾਲਕਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ
ਲਈ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 471 Pearl Street,
905-634-2347
www.rockonline.ca

ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿੱਲਜ਼

ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਮਿਲਟਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਾਧਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ

(ਬੋਲ੍ਝੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਮਿਲਟਨ: 550 Ontario Street
South, Suite 104,
905-693-8458, ext. 107
www.thecentre.on.ca

ਨੌਰਥ ਹਾਲਟਨ ਮੈਟਲ

ਹੈਲਥ ਕਲਿਨਿਕ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਧਾਰਿਤ ਮਨੋਚਿਕਿ-

-ਸਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਇਲਾਜ, ਕਾਊ-

-ਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕੇਸ ਸੈਨੇਸ਼ਮੈਂਟ

ਮਿਲਟਨ: Towne Square,
217 Main Street East,
905-693-4240 or
1-866-442-5866, ext. 4240

ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 93 Main Street South,
905-693-4240, ext. 8402

ਐਕਟਨ: 19 Willow Street
North, 519-853-9741
www.halton.ca/health/services/nhmhc

ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਟਰਾਂਸਲਿੰਗਤਾ

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜਨ**

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫਾਰ ਯੂਬ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 120 Matheson Blvd East,

Suite 201, 905-890-5222
www.aysp.ca

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ਼ ਪੀਲ

ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦ, ਦੂਹਰੀ ਲਿੰਗਤਾ, ਟਰਾਂਸ ਲਿੰਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 501,
905-270-2250, ext. 256
www.fspeel.org

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ) **ਹਾਲਟਨ ਰੀਜਨ**

ਹਾਲਟਨ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਪਰਾਈਡ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 860 Harrington Court, Unit 217, 1-877-860-4673
www.haltonpride.org

ਕੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਰੈਜ਼ਮੇਂਡ ਫੈਕਸ ਜਾਂ ਪਰਿੰਟ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੈਜ਼ਮੇਂਡ ਅਤੇ ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸਾਧਨ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਪਾਈਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਹ ਡਰਾਪ ਇਨ (ਜਾ ਕੇ ਲੈਣ ਵਾਲੀ) ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਐਕਸੈਸ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਬਰੈਪਟਨ: 8 Queen Street, Second Floor, 905-454-2316
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 700, 905-361-2522
www.accesemployment.ca

ਬਰੈਪਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ

ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ
ਬਰੈਪਟਨ: ਕੈਨੇਡੀ ਸਕੂਅਰ ਮਾਲ 50 Kennedy Road South, Unit 24, 905-452-1262
www.bnrc.org

ਕੈਲੀਡਾਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸ਼ਨ

ਬੋਲਟਨ: 18 King Street East, Upper level, 905-951-2300
www.ccs4u.org

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਜ਼ੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2 Robert Speck Parkway, Suite 800, 905-949-0049, ext. 2040
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3233 Brandon Gate Drive, Unit 6, 905-677-0007
ਬਰੈਪਟਨ: 7700 Hurontario Street, Suite 300, 905-457-4747, ext. 3300
ਬਰੈਪਟਨ: 263 Queen Street East, Unit 14, 905-595-0722, ext. 4012
www.tcef.com/ercs

ਕਾਲਜ ਬੋਰੀਅਲ (Collège Boréal)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਕੈਮਿਲਾ ਪਲੇਸ, 130 Dundas Street East, Suite 406, 905-306-1562
www.borealc.on.ca

ਡਿਕਸੀ ਬਲੁਰ ਨੇਬਰਹੁੱਡ

ਸੈਂਟਰ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਹਾਈ ਪੁਆਈ ਮਾਲ, 3415 Dixie Road, Units 401 and 402, 905-267-3138
www.dixiebloor.ca

ਰੀਜ਼ਨ ਆਫ ਪੀਲ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਰੀਸੋਰਸ

ਬਰੈਪਟਨ: 10 Peel Centre Drive, Suite B, 905-793-9200, ext. 8203
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 6715 Millcreek Drive, Unit 1, 905-793-9200, ext. 8427
www.peelregion.ca

ਸ਼ੈਰੀਡਾਨ ਇੰਨਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਬਰੈਪਟਨ: ਕਲਾਰਕ ਵੈਸਟ ਮਾਲ, 71 West Drive, Unit 29, 905-459-7533
<http://www1.sheridaninstitute.ca>

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 800, 905-276-9329, ext. 214
www.ymcagta.org

ਏ ਸੀ ਐਫ ਓ
(ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫਾਰੈਂਕੇਸ ਡੀ ਲੰਡ ਉਟੋਰੀਓ (ACFO) (Association canadienne française de l'Ontario))

ਬਰਲਿੰਗਟਨ : ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਸਕੂਅਰ, 760 Brant Street, Suite 43A, 905-637-0796
www.acfo-hamilton.on.ca

ਲਿੱਕਸ 2 ਕੇਅਰ

ਐਕਟਨ: 45 Mill Street East, 519-853-5014
www.links2care.ca

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਗਾਲਟਨ ਹਿਲਸ) ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

ਸ਼ੈਰੀਡਾਨ ਇੰਨਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਬਕਵਿਲ: ਸਕੱਲਜ਼ ਟਰੋਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, 407 Iroquois Shore Road, Room A12, 905-845-9430
<http://www1.sheridaninstitute.ca>

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਕੈਰੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਸੈਂਟਰ
ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 500 Drury Lane, 905-681-1140
www.mydreamjob.ca

ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟਰੋਨਿੰਗ

ਬਗਲਿੰਟਨ: ਬੇਅ ਏਰੀਆ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ: 860 Harrington Court, 905-333-2499, ext. 140

ਡਿਕਵਿਲ:

465 Morden Road, Unit 109, 905-845-1157 ext. 121

ਜਾਰਜਟਾਊਨ:

184 Guelph Street, 905-702-7311 ext. 109

ਮਿਲਟਨ: 550 Ontario Street South, Suite 104, 905-693-8458 ext. 107

www.thecentre.on.ca

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਬਿਤ ਕਿਸੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਪਾਈਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੰਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਕੀਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਬਿਤੀ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੁਨੇਕਸ਼ਨ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 33 City Centre Drive, Suite 280, 905-896-2233

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 6870 Goreway Drive, Ground Floor, 905-678-8515

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 6790 Century Drive, Suite 401, 905-814-8406
www.connectionemployment.ca

ਵੀ ਪੀ ਏਈ

ਬਰੈਪਟਨ: Plaza 2, 350 Rutherford Road South, Suite 300, 905-866-6001

ਕੈਲੀਡਨ: 30 Martha Street, Suite 303, 905-951-6049

ਡਿਕਵਿਲ: 474-476 Morden Road, Unit 102, 905-338-2190

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 3050 Harvester Road, Suite 107, 905-637-8988

ਮਿਲਟਨ: 420 Main Street East, Suite 211, 905-693-0034

ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 235 Guelph Street, Unit 4, 905-873-9816
www.vpi-inc.com

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਟੈਂਡਰਡ
ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਬਦਲੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ? ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਬੇਰੇਕ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? ਉਂਟੋਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਜਾਣੋ। ਲੇਬਰ ਮੰਡਰਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਮਿਸ਼ਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੇਬਸਾਈਟ
www.labour.gov.on.ca ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ
416-326-7160 or 1-800-531-5551 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 1-866-567-8893 (ਸੁਣ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰਾ)



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣੀ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪ੍ਰੁੰ ਉਣ੍ਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਜ਼ਮੇ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ, ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦੇਣ। ਹਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਸੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਐਕਸੈਸ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਬਰੈਪਟਨ: 8 Queen Street, Second Floor, 905-454-2316
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 700, 905-361-2522
www.accesemployment.ca

ਅਫਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਬਰੈਪਟਨ: 21 Nelson Street, Lower Level, 905-460-9515
www.africancommunityservices.com

ਐਂਡਮੈਕਸ ਇੰਕ.

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਐਸਰਾਲਡ ਸੈਂਟਰ, 10 Kingsbridge Garden Circle, Suite 501, 905-615-1188
www.audmaxinc.com

ਬਰੈਪਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ

ਬਰੈਪਟਨ: 151 Central Park Drive, Suite 107, 905-790-8482
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3190 Ridgeway Drive, Unit 35, 905-828-1328
www.bmccentre.org

ਬਰੈਪਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਰੀਸੈਰਸ ਸੈਂਟਰ

ਬਰੈਪਟਨ: 30 Kennedy Road South, Unit 14, 905-453-4622
www.bnrc.org

ਕੈਲੀਡਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਬੋਲਟਨ: 18 King Street East, Upper Level, 905-951-2300
www.ccs4u.org

ਕੈਬੋਲਿਕ ਕਰੋਸਕਲਚਰਲ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਬਰੈਪਟਨ: 8 Nelson Street West, Suite 302, 905-457-7740, ext.224
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3660 Hurontario Street, 7th Floor, 905-273-4140, ext.239
www.ccspeel.org

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਚੁਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿਗ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2 Robert Speck Parkway, Suite 800, 905-949-0049, ext. 1241
ਬਰੈਪਟਨ: 7700 Hurontario Street, Suite 314, 905-949-0049, ext. 1241
www.tcf.com

ਕੌਸਟੀ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਬਰੈਪਟਨ: 10 Gillingham Dr., Suite 300, 905-451-0665
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2150 Meadowvale Blvd., Unit 2, 905-567-0482
www.costi.org

ਡਿਕਸੀ ਬਲੂਰ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸੈਂਟਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: High Point Mall, 3415 Dixie Road, Unit 19, 905-206-0755
www.dixiebloor.ca

ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 501, 905-270-2250
ਬਰੈਪਟਨ: 20 Nelson Street, Suite 202, 905-453-7890
www.fspeel.org

ਹੰਬਰ ਕਾਲਜ ਇੰਸਟੀ-ਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਬਰੈਪਟਨ: 201 County Court Boulevard, Suite 302, 905-455-4073
www.look4work.humber.ca



(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਜਾਰੀ

ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋਏ ਕੰ-ਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3038 Hurontario Street, Suite 206, 905-275-1976
ਬਰੈਪਟਨ: 21 Regan Road, Units H & I, 905-459-4776
www.indiarainbow.org

ਜੋਬ ਸਕਿੱਲਜ਼

ਬਰੈਪਟਨ: 37 George Street North, Suite 303, 905-819-1144
www.peelmc.com

ਮਾਲਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ

ਸਰਵਿਸਜ਼
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਮਾਲਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, 3540 Morning Star Drive, 905-677-6270
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਵੈਸਟਵੱਡ ਮਾਲ, 7205 Goreway Drive, Lower Level, 905-672-8484

ਬਰੈਪਟਨ: 3975 Cottrelle Blvd, Units 8,9,10, 905-794-7111
www.mnsinfo.org

ਪੀਲ ਕੈਰੀਅਰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਇੰਕ.

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 975 Meyerside Drive, 905-670-1967
www.peelcareer.com

ਪੀਲ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਾਊਂਸਿਲ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Meadowvale Christian Academy, 6630 Turner Valley Road, 905-459-7533, ext. 5523
<http://www1.sheridaninstitute.ca>

ਪੈਲੀਕਲਚਰਲ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Sheridan Centre, Lower Level, 2225 Erin Mills Parkway, 905-403-8860
www.polycultural.org

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਬਰੈਪਟਨ: 1 Bartley Bull Parkway, Unit 12, 905-459-7533, ext. 5234

ਬਰੈਪਟਨ: Clarke West Mall, 71 West Drive, Unit 29, 905-459-7533, ext. 5523
<http://www1.sheridaninstitute.ca>

ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 33 City Centre Drive, Suite 201, 905-276-6336, ext. 101

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3233 Brandon Gate Drive, Unit 9, 905-405-8118, ext. 101
www.thecentre.on.ca

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਪੀਲ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre Drive, Suite 800, 905-276-9322
www.ymcagta.org

ਵੇਬ ਸਾਧਨ

ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖਣ ਲਈ :

www.employmentontario.ca

ਉੱਤੇ ਜਾਓ





ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

Goodwill

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 4039 New Street, 905-633-8324
ਮਿਲਟਨ: 550 Ontario Street, Suite 208, 905-864-1644

ਓਕਵਿਲ: 700 Dorval Drive, Suite 304, 905-338-5750

ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 184 Guelph Street, 1-866-260-1175
www.goodwillonline.ca

ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਾਊਂਸਿਲ

ਓਕਵਿਲ: 1092 Speers Road, 905-842-2486, ext. 232
www.halton-multicultural.org

ਜੇ ਬੀ ਟੀ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਸਰਵਿਸ਼ਨ: ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 184 Guelph Street, 1-866-648-2424
ਮਿਲਟਨ: 550 Ontario Street, Suite 203, 1-866-648-2424
www.jbj.ca

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਐਕਟਨ: 47 Mill Street, 519-853-3310
ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 232 Guelph Street, 905-873-8990
ਮਿਲਟਨ: 310 Main Street East, 905-878-4956
ਓਕਵਿਲ: Sheridan College Skills Training Centre, 407 Iroquois Shore Road, 905-845-9430, ext. 8026

ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟਰੋਨਿੰਗ

ਮਿਲਟਨ: Southview Plaza, 550 Ontario Street
ਬਰਲਿੰਗਟਨ: Bay Area Learning Centre, 860 Harrington Court, 905-333-3499

ਓਕਵਿਲ: 465 Morden Road, 905-845-1157

ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 184 Guelph Street, 905-702-7311
www.thecentre.on.ca

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਕੈਰੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 500 Drury Lane, 905-681-1140
www.mydreamjob.ca

ਲੱਗਭੱਗ 80% ਨੌਕਰੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ? ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਹੈ “ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ”। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ; ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੱਤੇ ਜਾਂ ਇੰਡਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ? ਕਈ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋੜੀ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ)। ਪੀਲ ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ:

ਹੈਪਨ - ਹਾਲਟਨ ਐਂਡ ਪੀਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਨੈਟਵਰਕ
 ਕੰਮ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਅਤੇ ਐਗਜੈਕਟਵਾਂ ਦਾ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਨੈਟਵਰਕ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਅਤੇ ਬਰਲਿੰਗਟਨ,
 905-339-0268 or 1-866-894-0009
www.happen.ca

ਤੁਸੀਂ ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕਿੱਲਜ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਯੋਗ ਉਮੀਦਵਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਪਾਈ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਬਸਾਈਟ www.skillsinternational.ca ਉੱਤੇ ਜਾਓ।



ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਲਵੇ



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ - ਮੈਟਰਸਿੱਪ

ਅੰਧ੍ਰ
ਮਿਅ
- ਮੈਂਟਰਸਿੱਪ

ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਏ ਨਵੇਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਹੋ; ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ? ਇਸਨੂੰ ਹੀ “ਮੈਟਰਸਿੱਪ” ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਦੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਿਲਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਹੈ) ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਜ਼ੁਰਬੇ ਵਾਲਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ)। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੱਤੇ ਜਾਂ ਰੁਚੀ ਵਾਲਾ ਮੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

ਐਕਸੈਸ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ
ਬਰੈਪਟਨ: 8 Queen Street,
Second Floor, 905-454-2316
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 700,
905-361-2522
www.accesemployment.ca

ਬਰੈਪਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ
ਰੀਸੈਰਸ ਸੈਂਟਰ
ਕੇਵਲ ਯੂਵਾ ਲੋਕ
ਬਰੈਪਟਨ : ਕੈਨੇਡੀ ਸਕੂਅਰ
Mall, 50 Kennedy Road
South, Unit 24,
905-452-1262
www.bnrc.org

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ
ਓਕਵਿਲ: Skills Training Centre, 407 Iroquois Shore Road, Room A11,
905-845-9430, ext. 8134
<http://www1.sheridaninstitute.ca/promo/halton>

ਈ ਮੈਟਰਿੰਗ
(e-Mentoring) ਨਵੇਂ
ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।
ਇਹ ਵੇਬਸਾਈਟ ਮਿਲ-
ਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਰੁ-
ਚੀਆਂ, ਸਮਾਨ ਪਿਛੋਕੜ
ਵਾਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੈਰੀਅਰ
ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ
ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨਾਲ
ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
www.canadainfonet.org

ਨਿਊਕਮਰ ਵੈਲਕਮ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੀਲ

ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 165 Dundas Street
West, Suite 200,
905-306-0577, ext. 308
www.palc.ca

ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਲਵੇ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ



ਕੁੱਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਪੈਸੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਨਾ ਪੈਸਿਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਖੋਲ ਕੇ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।

ਕੈਰੀਅਰ ਬਰਿੰਜ ਫਾਰ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲੀ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਜ਼)

416-977-3343 or 1-888-507-3343 (ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ)
www.careerbridge.ca

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਐਕਸੈਸ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਬਰੈਪਟਨ: 8 Queen Street,
Second Floor,
905-454-2316
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 700,
905-361-2522
www.accesemployment.ca

ਡਫ਼ਰਿਨ-ਪੀਲ ਐਡਲਟ
ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: St. Gabriel Adult
Learning Centre,
3750 Brandon Gate Dr,
905-362-0701

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Brian J Fleming
Centre, 870 Queen St W,
905-891-3034
www.dpcdsb.org/coopcentre

ਜੋਬ ਸਕਿੱਲਜ਼

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 55 City Centre
Drive, Suite 701,
905-270-2824
www.jobskills.org

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ
�ਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਬਰੈਪਟਨ: ਕਲਾਰਕ ਵੈਸਟ ਮਾਲ,
71 West Drive, Unit 29,
905-459-7533, ext. 5523
<http://www1.sheridaninstitute.ca>



(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ) **ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ**

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ
�ਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਐਕਟਨ: 47 Mill Street,
519-853-3310

ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 232 Guelph
Street, 905-873-8990

ਮਿਲਟਨ: 310 Main Street
East, 905-878-4956

ਓਕਵਿਲ: Skills Training Cen-
tre, 407 Iroquois Shore Road,
Room A11,
905-845-9430, ext. 8026
<http://www1.sheridaninstitute.ca>

ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿੱਲਜ਼
ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: ਬੇਅ ਏਰੀਆ
ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ,

860 Harrington Court,
905-333-3499, ext. 102

ਮਿਲਟਨ: 550 Ontario Street
South, Suite 103,
905-693-8458, ext. 101
www.thecentre.on.ca

ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਦੱਦ ਲਵੇ



ਵਾਲੰਟੀਅਰ

ਵਾਲੰਟੀਅਰ

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਵੱਡੇ ਕਾਰਣ ਹਨ! ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਰੈਜ਼ਮੇ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤਜ਼਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੈਰ ਮੁਨਾਫੇਦਾਰ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਐਮ ਬੀ ਸੀ

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ)
905-238-2622
www.volunteermbc.org

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਾਲਟਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿੱਲ, ਮਿਲਟਨ, ਜਾਰਜ ਟਾਊਨ, ਹਾਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿੱਲਜ਼)
ਅਨ ਲਾਈਨ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਮੈਕੈ ਭਾਲਣ ਲਈ
<http://search.hipinfo.info/volunteer> ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤੁਸੀਂ ‘ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਾਲਟਨ’ ਨੂੰ 905-632-1975 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜ਼ਰਬਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਬਿਨਾ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਵਾਗ੍ਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜਬਾ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ ਪਰ ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਕੋ-ਅਪ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜ਼ਰਬਾ ਲੈ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੈਜ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕੋ।

ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ
ਦ੍ਰਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ
ਕੋਈ ਸੁਧਿਧ ਨਹੀਂ ਹੈ,
ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ
ਕੀਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਜਾਂ ਕੀਂ ਪਾਪਤੀ ਹੈ!
ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਦੁਜਿਆਂ ਲਈ, ਕੀਂ
ਕਰਦੇ ਹੋ
ਡੈਨੀ ਬੋਸ

ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਦੱਦ ਲਵੇ

ਬਿਜਨਸ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੋ



ਇੰਗਲਿਸ਼ ਐਜ਼ ਏ ਸੈਕੰਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ (ਈ ਐਸ ਐਲ) English as a Second Language (ESL) ਦਾ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਅਡਵਾਂਸ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਐਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟਰੋਨਿੰਗ (ਈ ਐਲ ਟੀ) English as a Second Language (ESL) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਨਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੈਜ਼ਮੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੇਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਰ ਈ ਐਲ ਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਣ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਲਵੇ।

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਐਕਸੈਸ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕੁਨੇਕਸ਼ਨਜ਼
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre
Drive, Suite 700,
905-361-2522
www.accesemployment.ca

ਕੈਸਟੀ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟ

ਸਰਵਿਸਜ਼

ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵਾਈਨਾਂਸ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ
ਸਨਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼
ਟਰੋਨਿੰਗ

ਬਰੈਪਟਨ: 10 Gillingham Dr.,
Suite 109A, 905-451-7147

ਏਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ
ਫਾਰ ਆਫਿਸ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ

ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ

ਬਰੈਪਟਨ: Centennial Mall,
227 Vodden Street E., Unit 3,
905-459-6700
www.costi.org

ਡਿਕਸੀ ਬਲੂਰ ਨੇਬਰਹੁੱਡ
ਸੈਂਟਰ

ਐਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟਰੋਨਿੰਗ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Police Building,
3461 Dixie Road, Suite 504 & 505,
905-290-7626
www.dixiebloor.ca

ਨਿਊਕਰ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੀਲ

ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ
ਵਾਸਤੇ ਈ ਐਲ ਟੀ ਅਤੇ ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ/—
ਵਾਈਨਾਂਸ ਵਾਸਤੇ ਈ ਐਲ ਟੀ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 165 Dundas Street
West, Suite 200,
905-306-0577, ext. 221
www.palc.ca

ਪੀਲ ਮਲਟੀਕਲਰਲ ਕਾਊਂਸਿਲ

ਐਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟਰੋਨਿੰਗ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Meadowvale
Christian Academy, 6630
Turner Valley Road,
905-819-1144
www.peelmc.com

ਪੈਲੀਕਲਚਰਲ ਇੰਮੀਗਰਾਂਟ
ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਸਰਵਿਸਜ਼
ਐਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟਰੋਨਿੰਗ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Sheridan Centre,
Second Floor, 2225 Erin Mills
Parkway, 905-823-7135
www.polycultural.org

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇੰਸਟੀਚੀਊਟ
ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ

ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ
ਈ ਐਲ ਟੀ, ਕਿੱਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੈਂਗੁਏਜ਼
ਟਰੋਨਿੰਗ-ਤੈਕਨਾਲੋਜੀ
ਬਰੈਪਟਨ: Davis Campus,
7899 McLaughlin Road,
Room B298,
905-459-7533, ext 5286
<http://www1.sheridaninstitute.ca>

ਸੋਚ: ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ (ਏਚਿਚਿਓ)



ਬਿਜਨਸ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੇ

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਰਚਲ ਕਾਊਂਸਿਲ

ਆਫਿਸ ਸੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਪੁਲੀਸ

ਓਕਵਿਲ: 1092 Speers Road, 905-842-2486, ext. 244
www.halton-multicultural.org

ਸੈਂਕਿਲਜ਼ ਇੰਸਟੀਚੀਊਟ ਆਫ਼ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਈ ਐਲ ਟੀ, ਕਿੱਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੈਂਗਾਏਜ਼

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: Bay Area Learning Centre,

860 Harrington Court, 905-333-3499, ext. 264
www.thecentre.on.ca

ਓਕਵਿਲ: Skills Training Centre, 407 Iroquois Shore Road, Room A23,

905-845-9430, ext 8152

<http://www1.sheridaninstitute.ca>

ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਸਕਿਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਐਨਹਾਸਡ ਲੈਂਗਾਏਜ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: Bay Area Learning Centre,

860 Harrington Court,

905-333-3499, ext. 264

www.thecentre.on.ca

“ਬਰਿਜ਼” ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦ ਨੌਕਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਬਰਿਜ਼ਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਐਕਸੈਸ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ

ਸੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ

ਬਰੈਪਟਨ: 8 Queen Street, Second Floor, 905-454-2316

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre

Drive, Suite 700, 905-361-2522

ਸੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ,

ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ, ਵਿੱਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸੈਰ ਸ਼ਹਾਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 151 City Centre

Drive, Suite 700, 905-361-2522

www.accesemployment.ca

ਮਲਟੀਕਲਰਚਲ ਇੰਟਰ ਐਂਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਆਫ਼ ਪੀਲ (ਮੈਆਗਾ)

ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੁੱਕਕੀਪਿੰਗ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3034 Palstan Road, Suite M4, 905-842-2486, ext. 238

www.miag.ca

ਸਕਿਲਜ਼ ਫਾਰ ਚੇਂਜ

ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ, ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਸੈਂਟੋਨੈਸ ਇਲੈਕ-

ਟ੍ਰੀਜ਼ੀਅਨਜ਼ ਅਤੇ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ

ਮਕੈਨਿਕਸ (ਮਿਲਰਾਈਸ)

ਬਰੈਪਟਨ: 21 Nelson Street West, Unit 1A, 905-595-1679, ext.103

www.skillsforchange.org

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਰਚਲ ਕਾਊਂਸਿਲ

ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੁੱਕਕੀਪਿੰਗ

ਓਕਵਿਲ: 1092 Speers Road, 905-842-2486, ext 238

www.halton-multicultural.org

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੈਗੂਲੇਟਡ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਟਡ ਟਾਈਟਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਾਇਸੰਸ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਬਾਡੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੈਗੂਲੇਟਡ ਕਿੱਤਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਚਾਲਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਬਾਡੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕੋਲ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਟੈਂਡਰਡ, ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਪ੍ਰਮਾਣ ਪਾਤਰਤਾ, ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ, ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੰਸ ਦੇਣ, ਕਿੱਤੇ ਜਾਂ ਟਰੇਡ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸਾਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਲਾਇਸੰਸਦਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਲਿਖਤੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੰਮ ਦੇ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣਾ: ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕਿੱਤੇ

<http://www.citizenship.gov.on.ca/english/working/licensed>
ਵੇਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਟਰੇਡ

www.ontarioimmigration.ca/english/how_work_trades.asp

ਗਲੋਬਲ ਐਕਸਪੀਰੀਐਂਸ ਉਂਟੇਰੀਓ

ਇਹ ਏਜੰਸੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣ ਸੱਕਣ ਕਿ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗ ਬਣਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ।

416-327-9694 or 1-866-670-4094

TTY: 416-327-9710 or 1-866-388-2262 (ਘੱਟ ਸੁਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)

www.ontarioimmigration.ca/ENGLISH/geo.asp

ਸਹਾਇਤਾਪੂਰਣ ਸਲਾਹ

ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ

“Getting help to find a job” or “Find help in your own language”.

ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।



ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮੁੱਦਦ ਲਵੇ

ਆਪਣਾ ਲਾਈਸਨਸ/ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਲਵੇ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਰੈਗਲੇਟਡ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਹੈ:

ਅਕਾਊਂਟੈਂਟਸ	ਇੰਜੀਨੀਅਰਜ਼
ਆਰੈਟੈਕਟਸ	ਮਕੈਨੀਕਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰਜ਼
ਆਰਟੀਟੈਕਟਚਰ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ	ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬਰੇਟੋਰੀ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ
ਏਅਰੋਸਪੇਸ ਇੰਜੀਨੀਅਰ	ਮਿਡਵਾਈਜ਼ (ਦਾਈਆਂ)
ਬੋਕਰਜ਼	ਅਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਬੀਰਾਪਿਸਟ
ਕੈਮੀਕਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ	ਐਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ
ਕਾਇਰਪਰੈਕਟਰਜ਼	ਪੈਰਾ ਲੀਗਲ (ਅਰਧ ਕਾਨੂੰਨ)
ਸਿਵਿਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ	ਪੈਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਟੈਂਡੈਂਟਸ
ਕੰਪਿਊਟਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਜ਼	ਫਰਮਾਨਿਸਟ
ਡੈਟਲ ਅਸਟੈਂਟ	ਫਾਸ਼ੀਓਫ਼ੀਰਾਪਿਸਟ
ਡੈਟਾਟਿਟਸ ਐਂਡ ਡੈਟਲ ਸਰਜਨ	ਸਾਈਕਲੋਜਿਸਟ
ਇਲੈਕਟਰਿਕਲ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟੋਨਿਕਸ	ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਏਜੰਟ ਅਤੇ ਸੇਲਜ਼ ਪਰਸਨ
ਇੰਜੀਨੀਅਰਜ਼	ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਅਤੇ ਸਾਈਕੀਆਟਰਿਕ ਨਰਸ
ਫਾਈਨਾਂਸ਼ਿਅਲ ਆਡੀਟਰ ਅਤੇ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ	ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਰੈਕਟੀਕਲ ਨਰਸ
ਫਾਰਮਸੀਟੀ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ	ਰੈਸਪੀਰੇਟੋਰੀ ਬੀਰਾਪਿਸਟ
ਜਨਰਲ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਫੈਮਿਲੀ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ (ਡਾਕਟਰ)	ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਫਿਜ਼ੀਅਨ
ਜੀਆਲੋਜਿਸਟ, ਜੀਆਲੋਕੈਮਿਸਟ ਅਤੇ ਜੀਆਲੋਫਿਜ਼ੀਸਟ	ਟੀਚਰ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਰੂਲ
ਇੰਸਟੋਰੀਅਲ ਅਤੇ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ	ਟਰਾਂਸਲੇਟਰ, ਟਰਮੀਨਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰਜ਼
	ਵੈਟੀਗਿਨੇਰੀਅਨਜ਼

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਰੈਗਲੇਟਡ ਟਰੇਡਾਂ ਦੀ ਹੈ:

ਅਲਾਈਨਮੈਂਟ ਅਤੇ ਬਰੇਕ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ	ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਮੈਕੋਨਿਕ
ਆਂਥੋਬਾਡੀ ਅਤੇ ਕੋਲੀਜਨ ਡੈਮੇਜ਼ ਰੀਪੇਅਰਰ	ਪਲੰਬਰ
ਆਂਥੋਬਾਡੀ ਰੀਪੇਅਰਰ	ਰੈਫਰੀਜੀਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਮੈਕੋਨਿਕ
ਆਂਟੋਮੋਟਿਵ ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਐਕਸੈਸਰੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ	ਸੀਟ ਸੈਟਲ ਵਰਕਰ
ਆਂਟੋਮੇਟਿਵ ਸਰਵਿਸ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ	ਸਟੀਮਵਿੱਟਰ
ਇਲੈਕਟਰੀਅਨ (ਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਟੋਨੈਂਸ)	ਟਾਵਰ ਕਰੋਨ ਅਪਰੋਟਰ
ਇਲੈਕਟਰੀਅਨ (ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ)	ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ
ਫਿਊਲ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ	ਟਰਕ ਅਤੇ ਕੋਚ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ
ਹੋਅਰ ਸਟਾਈਲਿਸਟ	ਟਰੱਕ-ਟਰੇਲਰ ਸਰਵਿਸ ਟੈਕਨੀਸ਼ਨਾਂ
ਮੋਬਾਈਲ ਕਰੋਨ ਅਪਰੋਟਰ	

ਵੇਬ ਸੌਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟਰੇਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਪ੍ਰੋਫੁੰਡ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉਂਟੇਰੀਓ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵੇਬਸਾਈਟ :

www.edu.gov.on.ca/eng/training/foreign.html ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮੁੱਦਦ ਲਵੇ

ਆਪਣੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿੱਦਿਆ ਸਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ (ਡਿਪਲੋਮਾ, ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਆਦਿ), ਇਸਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤਰਜੁਮਾ ਕਰਵ ਕੇ (ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਲਵੇ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ:

- ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ
- ਰੈਜ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਲਿਖਣ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਦਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ।
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਅਤੀਰਿਕਤ ਪੜਾਈ ਜਾਂ ਟਰੋਨਿੰਗ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਲਾਈਸੈਂਸ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਕਾਦਮਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੱਤਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਿਰਫ ਪੜਾਈ ਦੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਹੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜਾਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਅਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਲਾਈਸੈਂਸ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

**ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ
ਕਰੈਕੋਨੀਅਲ ਐਸੈਸਮੈਂਟ**

**ਸਰਵਿਸ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ
(ਆਈ ਸੀ ਏ ਐਸ)**

ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਪੜਾਈ ਦੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ

ਗਜ਼ਲਡ:
100 Stone Road West,
Suite 303,
519-763-7282 or
1-800-321-6021
www.icascanada.ca

**ਵਰਲਡ ਐਜ਼ਕ੍ਰੈਨਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ
(ਡਬਲਿਊ ਈ ਐਸ)**

**ਮੁੱਲਾਂਕਣ
ਟੋਰੋਟੋ:**

45 Charles Street East,
Suite 700,
416-978-0070 or
1-866-343-0070
www.wes.org/ca

**ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰੋਟੋ
ਕਪੇਅਰਟਿਵ ਐਜ਼ਕ੍ਰੈਨਸ਼ਨ
ਸਰਵਿਸ**

**ਮੁੱਲਾਂਕਣ
ਟੋਰੋਟੋ:**

315 Bloor Street West
416-978-2190
www.adm.utoronto.ca/ces

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾ ਵਿਉਪਾਰ ਸੂਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀਗੀਆਂ। ਵਿਉਪਾਰ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਸਵੈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੋਬ ਸਕਿੱਲਜ਼

ਸਵੈਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬੈਰੈਪਟਨ: 199 County Court Boulevard,
Suite 102,
905-460-8585
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 55 City Centre Drive,
Suite 701,
905-306-7104
www.jobskills.org

ਨਿਊਕਮਰ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੀਲ

ਗਲਬਲ ਬਿਜਨਸ ਸੈਟਰ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 165 Dundas Street West,
Suite 200,
905-306-0577, ext. 308
www.palc.ca

ਸਵੈਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਸੈਂਟਰ

ਬਰੈਪਟਨ ਸਮਾਲ ਬਿਜਨਸ ਐਂਟਰਪਰਾਈਜ਼ ਸੈਂਟਰ

33 Queen Street West, 1st Floor,
905-874-2650
www.brampton-business.com

ਕੈਲੀਡਾਨ ਬਿਜਨਸ ਸੈਂਟਰ

ਬੈਲਟਨ: 12596 #50 South, Unit 2,
905-857-7393
www.aledonbusinesscentre.com

ਹਾਲਟਨ ਬਿਜਨਸ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ

ਓਕਵਿਲ: 1151 Bronte Road,
905-825-6000 or
1-866-442-5866
TTY 905-827-9833
(ਸੁਣ ਨਾ ਸੱਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
www.halton.ca/business

ਮਿਸਿਸਾਗਾ ਬਿਜਨਸ ਐਂਟਰਪਰਾਈਜ਼ ਸੈਂਟਰ (ਐਮ ਬੀ ਈ ਸੀ) (MBEC)

301 Burnhamthorpe Road West,
905-615-4460
www.mississauga.ca/mbec

ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣੋਗੇ: ਈ ਐਲ ਐਲ (ਇੰਗਲਿਸ਼ ਐਸ ਏ ਸੈਕੰਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼) ਅਤੇ ਲਿੰਕ (ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਇਨਸਟਰਕਸ਼ਨ ਫਾਰ ਨਿਊਕਰਮਜ਼ ਟੂ ਕੈਨੇਡਾ)। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਹਨ (ਵਿਆਕਾਰਣ ਸਦਾ ਵਿਆਕਾਰਣ ਹੀ ਰਹੇਗੀ ਬੇਸ਼ਕ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪੁਕਾਰਿਆ ਜਾਵੇ!) ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਰਕਾਰ ਫੰਡ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈ ਐਸ ਐਲ ਜਾਂ ਲਿੰਕ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਿੰਕ (ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਇਨਸਟਰਕਸ਼ਨ ਫਾਰ ਨਿਊਕਰਮਜ਼ ਟੂ ਕੈਨੇਡਾ) LINC

- ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਵੇਬਸਾਈਟ www.lincpeelhalton.com ਉੱਤੇ ਜਾਓ
- ਫੱਲ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸਾਂ ਮੁਫਤ
- ਕਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਬੱਚੇ ਸੰਭਾਲਣ (ਚਾਈਲਡ ਮਾਰੀਂਡਿੰਗ) ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ)
- 17 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜੀਡੈਂਟ ਜਾਂ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਰਿਫਿਊਜੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਕ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ/ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ ਹਨ:

ਮਿਸੀਸਾਗਾ

2 Robert Speck Pkwy, Suite. 800,
905-279-0024 ext. 1369
3233 Brandon Gate Drive, Unit 6,
905-677-0007, ext. 1

ਬਰੈਪਟਨ

263 Queen Street East, Unit 14,
905-595-0722, ext. 4101

ਹਾਲਟਨ

(ਐਕਟਨ, ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਸਿਓਰਜਟਾਊਨ,
ਮਿਲਟਨ, ਓਕਵਿਲ)
ਕਈ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ
905-875-3851, ext. 1369

ਈ ਐਸ ਐਲ (ਇੰਗਲਿਸ਼ ਐਸ ਏ ਸੈਕੰਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼)

- ਲੱਗਭੱਗ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲੀਡੀ ਖੁੱਲਾ ਹੈ ਜੋ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਢੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਨੂੰ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੇਂਗੇ)
- ਫੱਲ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਬੋਤੀ ਜਿਹੀ ਫੀਸ ਨਾਲ) ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ (ਫੀਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ)।
- ਪ੍ਰੋਵੀਨਸੀਅਲ ਸਰਕਾਰ (ਉਟੋਰੀਓ ਸਰਕਾਰ) ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕਈ ਸੱਧੇਸ਼ਲ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਫਲ, ਪਤਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ, ਬੋਲਚਾਲ, ਬਿਜਨਸ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ; ਸੰਸਥਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਈ ਐਸ ਐਲ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਈ ਐਸ ਐਲ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਲਿੰਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ 'ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ' ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ' ਤਹਿਤ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਇੱਤੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਕ ਕਲਾਸਾਂ ਨਹੀਂ ਲਈ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੋਮ ਸਟੈਂਡੀ (LINC Home Study program) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਟੇਪਾਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤ ਕੇ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਦਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਨ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਜਾਣ ਪਵੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-866-277-5462 ext 1257 ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.tcet.com/linc-homestudy ਉੱਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ



ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਲੈਵਲ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣ ਟੈਸਟ ਟੋਫਲ ਹੈ ਪ੍ਰਤੂੰ ਜਿਸ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਦਾਖਲਾ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲੋਂ ਯਕੀਨੀ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਟੋਫਲ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਵੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਤੁਸੀਂ ਪੜਾਈ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਰਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਸਕੂਲ ਜੋ ਈਸ ਐਸ ਐਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਟੋਫਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੈਸਟ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਟੋਫਲ (ਟੈਸਟ ਆਫ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਐਸ ਏਟ ਫੌਰਨ ਲੈਂਗੁਏਜ਼) TOEFL

- ਮਲਟੀਪਲ ਚੁਆਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਕਾਲਜ ਆਮ ਕਰਕੇ 540 ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਮੰਗਦੇ ਹਨ
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ 580 ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਮੰਗਦੇ ਹਨ
- ਟੈਸਟਾਂ, ਟੈਸਟ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕੋਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਣ ਲਈ www.ets.org ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਟੋਫਲ ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

ਟੀ ਐਸ ਈ (ਟੈਸਟ ਆਫ ਸਪੈਕਨ ਇੰਗਲਿਸ਼) TSE

- ਆਈ ਈ ਐਲ ਟੀ ਐਸ ਜਿਆਦਾ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਟੋਫਲ ਵਧੇਰੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਬਸਾਈਟ www.ets.org ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਆਈ ਈ ਐਲ ਟੀ ਐਸ (ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ) IELTS

- ਆਈ ਈ ਐਲ ਟੀ ਐਸ ਜਿਆਦਾ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਟੋਫਲ ਵਧੇਰੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਬਸਾਈਟ www.ielts.ca ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਬੈਂਚਮਾਰਕਸ ਅਸੈਸਮੈਂਟ CLBA

- ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ, ਪੜਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਕੁੱਲ 12 ਬੈਂਚਮਾਰਕ ਹਨ
- ਬਾਲਗ ਈ ਐਸ ਐਲ (ਇੰਗਲਿਸ਼ ਐਸ ਏ ਸੈਕੰਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼) ਦੁਆਰਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲਿੰਕ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਲਿੰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਪਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉੱਤੇ ਜਾਓ www.language.ca

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਜੀਬ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਨੂੰ ਡਰਾਈਵਾਅ ਉੱਤੇ ਪਾਰਕ ਕ੍ਰੀਡਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੜ੍ਹੇ ਪਾਰਕ ਵੇਅ ਉੱਤੇ ਕਾਰ ਫੁਰਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ’।
 ਅਗਿਆਤ

ਅੈਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ Enhanced Language Training (ELT) ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਈ ਐਸ ਐਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਿਨਾ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਨਸ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਰੈਜ਼ਮੇ ਲਿਖਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸੰਸਥਾ ਆਪਣੇ ਈ ਐਲ ਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ 49 ਉੱਤੇ ਅੈਨਹਾਂਸਡ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਲੋਕੋਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ।



ਕੰਮਕਾਜ਼ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਉਮਰ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੈਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਵਾਧੂ ਕੋਰਸਾਂ, ਟਰੋਨਿੰਗ ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣਾ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ, ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ, ਕੁੱਝ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਲੈਣ ਲਈ ਦੋ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ (ਬਾਲਗ ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ) ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਂਟੇਰੀਓ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ (ਓ ਐਸ ਐਸ ਡੀ) ਪਾਸ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਪੁੱਛੋ:

ਪੀਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ

(Peel District School Board)

ਬਰੈਪਟਨ: 905-791-6700, ext. 6400

ਮਿਸੀਸਿਗ: 905-270-6000, ext. 420

www.peel.edu.on.ca/alt_programs/adult_ed/index.htm

ਡਫਰਿਨ-ਪੀਲ ਕੈਥੋਲਿਕ ਡਿਸਟਰਿਕਟ

ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ

(Dufferin-Peel Catholic District School Board)

905-891-9263

www.dpcdsb.org/CEC/CNE/

ਹਾਲਟਨ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ

ਗੈਰੀ ਐਲਨ ਹਾਈ ਸਕੂਲ

ਬਰੈਲਿੰਗਟਨ: 905-632-2944

ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ: 905-873-8783

ਮਿਲਟਨ: 905-632-2944

ਓਕਵਿਲ: 905-845-7542

www.garyallan.ca

ਹਾਲਟਨ ਕੈਥੋਲਿਕ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ

ਬੋਰਡ

ਓਕਵਿਲ: 905-849-7555

ਬਰੈਪਟਨ: 905-632-5858

www.haltonalc.com

ਜੀ ਈ ਡੀ ਅਤੇ ਏ ਸੀ ਈ (GED & ACE): ਦੋ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ

ਜੀ ਈ ਡੀ (ਜਨਰਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਡਿਵੈਲਮੈਂਟ)(GED)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਜਲਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਹੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਈ ਡੀ (GED) ਟੈਂਸਟ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਂਟੇਰੀਓ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.ilc.org ਉੱਤੇ ਜਾਓ
- ਤੁਸੀਂ ਘਰ, ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਰਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੀ ਈ ਡੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਟੈਂਸਟ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਉਂਟੇਰੀਓ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ' ਜੀ ਈ ਡੀ' ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਅਡਲਟ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ "Adult Upgrading" ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਅਕੈਡਮਿਕ ਐਂਡ ਕੈਰੀਅਰ ਐਂਟਰਾਂਸ ਸਰ-ਟੀਫਿਕੇਟ (ਏ ਸੀ ਈ)

ਗਰੇਡ 12 ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ 'ਏ ਸੀ ਈ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (OSSD) ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਉਂਟੇਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਲਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਓ ਐਸ ਐਸ ਡੀ (ਉਂਟੇਰੀਓ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੀ ਗਰੇਡ 12 ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਉੱਤੇ 'ਅਕੈਡਮਿਕ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ' ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ - ਗਣਿਤ, ਰੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਰਾਈਟਿੰਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਡਿੰਗ, ਰਾਈਟਿੰਗ (ਪੜਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ), ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਂਪਟਨ, ਕੈਲਿਡਨ)

ਲੀ ਕਾਲਜ ਡੂ ਸੇਵਰ Le College du Savoir

ਬਰੈਂਪਟਨ:

20, rue Nelson O., Bureau 403,
905-457-7884

ਪੀਲ ਐਡਲਟ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

5940 Wallace Street,
905-507-0111

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

165 Dundas Street West, Suite 502,
905-507-2666

ਪੀਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

City South Plaza,
7700 Hurontario Street, Unit 300,
905-791-6700, ext. 6401

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

Morning Star Middle School,
3131 Morning Star Drive,
905-791-6700, ext. 6401

ਬਰੈਂਪਟਨ:

100 Elm Drive,
905-791-6700, ext. 6401
www.peelschools.org

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਬਰੈਂਪਟਨ:

Davis Campus,
7899 McLaughlin Road,
905-459-7533, ext 5727
www1.sheridaninstitute.ca

ਸਕਿੱਲਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ, ਲਾਈਫ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ

ਬਰੈਂਪਟਨ:

Brampton Civic Centre,
150 Central Park Drive, Suite 316,
905-793-5400

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

151 City Centre Drive, Suite 302,
905-273-5196
www.skillsforself.org

ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ - ਗਣਿਤ, ਰੀਡਿੰਗ ਅਤੇ ਰਾਈਟਿੰਗ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ) ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

ਹਾਲਟਨ ਕੈਬੋਲਿਕ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਸਕੂਲ

ਬੋਰਡ

ਓਕਵਿਲ:

171 Speers Road, Unit # 1,
905-849-7555

ਬਰਲਿੰਗਟਨ:

760 Brant Street, Suite 401A,
905-632-5858
www.haltonalc.com

ਲਿਟਰੇਸੀ ਕਾਊਂਸਿਲ ਆਫ ਬਰਲਿੰਗਟਨ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ:

Upper Canada Place,
460 Brant Street, Suite 21,
905-631-1770
www.literacycouncil.ca

ਲਿਟਰੇਸੀ ਨੌਰਬ ਹਾਲਟਨ

ਜਿਓਜ਼ਟਾਊਨ/ਮਿਲਟਨ/ਐਕਟਨ:

72 Mill Street,
905-873-2200
www.literacynh.org

ਸੈਰੀਡਾਨ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ

ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲਰਨਿੰਗ

ਓਕਵਿਲ:

Skills Training Centre,
407 Iroquois Shore Road, Room A23,
905-845-9430, ext 8009
www1.sheridaninstitute.ca

ਸਕਿੱਲਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ, ਲਾਈਫ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ

ਬਰੈਂਪਟਨ:

Bay Area Learning Centre,
860 Harrington Court,
905-333-3499, ext. 132
www.thecentre.on.ca

ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਕੈਰੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ

ਐਂਡ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

500 Drury Lane,
905-681-1140, ext 257
www.mydreamjob.ca



ਸੈਕੰਡ ਕੈਰੀਅਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇੱਕ ਰਾਹ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕੰਡ ਕੈਰੀਅਰ ਉਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸੈਕੰਡ ਕੈਰੀਅਰ ‘ਲੇਅ ਆਫ’ ਹੋਏ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿਉਂਤਵੰਦੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਟਰੋਨਿੰਗ ਕਰ ਸੱਕਣ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: 1-800-387-5656 ਜਾਂ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 416-325-4084 (ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ www.edu.on.ca/eng/tcu/secondcareer ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ “ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਲਵੋ: ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਂਟੇਰੀਓ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ

ਉਂਟੇਰੀਓ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟਿਊਸ਼ਨ ਫੀਲ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮੱਦਦ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ :

- ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋ
- ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਸੀ
- ਨਵੇਂ ਜਾਮੇ ਗੋਦ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡੀ ਸੀ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਇਨਸੂਰੈਂਸ, ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪੇਰੈਂਟਲ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: 1-800-387-5656 ਜਾਂ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 416-325-4084 (ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ www.employmentontario.ca ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ “ਨੌਕਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਲਵੋ: ਤਹਿਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਲਿਸਟ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇਹ ਵੇਬ-ਸਾਈਟ ਵੇਖੋ

ਕਾਲਜ
www.edu.on.ca/eng/general/list/college.html

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ
www.edu.on.ca/eng/general/list/univers.html



ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ

ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 'ਆਨ ਦਾ ਜੋਬ ਟਰੋਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (on-the-job training program) ਜੋ ਸਕਿਲ ਟਰੇਡਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪਲੰਬਰ, ਉਸਾਰੀ ਕਾਮੇ, ਕੁੱਕ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਾਮਿਆਂ (ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਰਟੀਫੀਕੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਟਰੋਨਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਚੰਗੀ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੁਨਰ, ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਸਿੱਜਣਾਤਮਕ ਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਨਖਾਹਾਂ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ 4 ਖੇਤਰਾਂ, ਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ, ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ/ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ, ਮੋਟਿਵ ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ, ਵਿੱਚ 140 ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਟਰੇਡ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਉਂਟੇਰੀਓ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ:

1-800-387-5656 1-866-768-1157 TTY (ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)

ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਂਟੇਰੀਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਟਰੋਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਣ ਜਾਨਣ ਲਈ www.ontariocolleges.ca ਵੇਖ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਵੇਬ ਸੋਤ
ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਬਾਰੈ ਅਤੇ ਉਂਟੇਰੀਓ
ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਟਰੇਡਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
www.apprenticesearch.com
ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "About Trades" ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਜੋਬ ਕੁਨੈਕਟ ਟਰੋਨਿੰਗ ਇਨਸੈਟਿਵ /ਵੇਜ਼ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤਾਜ਼ਾ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੈਸਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਸਬਸਿਡੀ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਦੇਂਦੀ ਹੈ। "Get Help to Find a Job: Programs & Services" " ਤਹਿਤ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ 42 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਬਾਧਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੱਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਸਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਸਿਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਟੈਕਸੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਈਕਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਟੀ ਟੀ ਸੀ (ਟੋਰਾਂਟੋ ਟਰਾਂਸਿਟ ਕਮਿਸ਼ਨ) ਸਬਵੇਅ ਸਿਸਟਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਹੇਠ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ - ਚਲੰਤ ਤੱਥ

- ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਜ਼ਬ ਲਾਇਸੰਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 16 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਅਤੇ ਟਰੈਫਿਕ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ G1 ਕਲਾਸ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਮਿਲੇਗਾ। ਪੂਰਾ ਤਰਾਂ ਲਾਇਸੰਸਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ G1 ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ G1 ਲਾਇਸੰਸ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ G1 ਪਾਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ G2 ਲਾਇਸੰਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ 12 ਮਹੀਨੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ G2 ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਉਂਟੇਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ www.mto.gov.on.ca/english/dandy/index.html ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਸਲਾਹ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲੈਸਨ (driving lessons) ਲੈ ਲੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 'ਲੈਸਨ' ਲੈਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਵਿਖੌਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮੇ ਦੇ ਭਾਅ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮਾਨਤਾ ਪਾਪਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਉਂਟੇਰੀਓ ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ www.dsao.com ਵੇਖੋ।



ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣਾ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣਾ

ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣ ਲਈ:

ਨੇੜੇ ਦੇ “ਡਰਾਈਵ ਟੈਸਟ ਡਰਾਈਵਰ ਐਗਜ਼ਾਮੀਨੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (ਪ੍ਰੀਕਿਆ ਕੇਂਦਰ)” ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪਹਿਚਾਣ (ਮੂਲ ਕਾਪੀਆਂ) ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਡਰਾਈਵਰ ਐਗਜ਼ਾਮੀਨੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (ਪ੍ਰੀਕਿਆ ਕੇਂਦਰ)

ਬਰੈਂਪਟਨ:
59 First Gulf Blvd, Unit 9

ਬਰਲਿੰਗਟਨ:
Burlington Power Centre
1250 Brant St, Unit 2

ਓਕਵਿਲ:
2035 Cornwall Rd
1-888-570-6110
www.drivetest.ca

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਪ੍ਰੈਵਿੱਸ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟ ਸਟਿੱਕਰ ਨਾਲ ਨਵਿਆਉਂਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਬੀਮਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਡਰਾਈਵਰ ਜੋ 80 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਡਰੀਵਰਾਂ ਲਈ ਲੱਗਦੇ ਗਰੁੱਪ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲਾਵੇ।

ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.mto.gov.on.ca/english/dandv/driver/senior

ਉਨਲਾਈਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੱਦੀ ਹੈ
ਜਾਂ ਅਪਾਂਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-396-4233 ਤੇ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣਾ



ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣਾ

ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਲਾਇਸੰਸ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਫਤਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਂਟੇਰੀਓ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਇਸੰਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ (ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟ ਲੈਣੀ, ਪਲੇਟ ਸਟਿੱਕਰ ਲੈਣਾ ਆਦਿ) ਇਹਨਾਂ ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਮਿਸੀਸਾਗਾ

Square One Mall (Lower Level) 100 City Centre Drive, 905-276-4357

Sheridan Mall - 2225 Erin Mills Parkway, Unit 24, 905-855-0082

6295 Mississauga Road North, Unit 101, 905-826-6151

1425 Dundas Street East, Unit #2, 905-629-1364

ਬਰੈਮਪਟਨ

2150 Steeles Ave E., 905-792-0081

Wexford Square Plaza, 1 Wexford Road, Unit 13, 905-840-7433

4 McLaughlin Rd, Unit 8, 905-452-1132

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ) **ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ**

ਬਰਲਿੰਗਟਨ

Burlington Square Plaza, 760 Brant Street, Suite 26A, 905-639-6691

3455 Fairview Street, 905-681-7343

ਓਕਵਿਲ

New Trafalgar Village Mall, 105 Cross Avenue, 905-337-8751

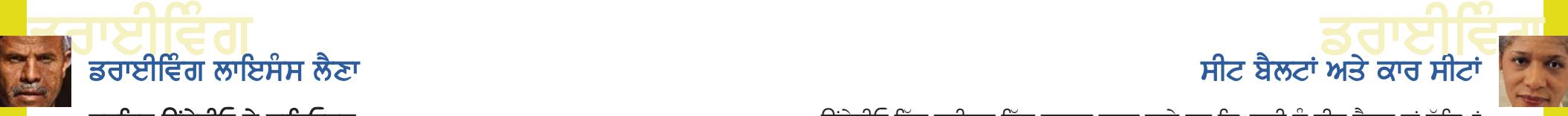
ਮਿਲਟਨ

197 Main Street East, 905-878-5210

ਜਾਰਜਟਾਊਨ

28 Main Street South, 905-877-3078





ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੰਸ ਲੈਣਾ

ਸਰਵਿਸ ਉਂਟੋਰੀਓ ਦੇ ਕਾਇਓਸਕ

ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੰਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਦੀ ਫੀਸ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹਿੰ ਅਦਾ ਕਰੋ! ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ 'ਕਾਇਓਸਕ' (Kiosk) ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿੱਤਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀਜ਼ਾ, ਮਾਸਟਰ ਕਾਰਡ, ਅਮਰੀਕਨ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਜਾਂ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਪਲੇਟ ਸਟਿਕਰ ਨਵਿਆਉਣ, ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਜੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ (personalized plates) ਦਾ ਆਡਰ, ਐਡਰੈਸ ਬਦਲਾਉਣ, ਜੁਰਮਾਨਾ ਆਦਿ ਭਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਂਟੋਰੀਓ ਭਰ ਵਿੱਚ 'ਕਾਇਓਸਕ' ਦੀ ਲਿਸਟ ਵੇਖਣ ਲਈ www.mto.gov.on.ca/english/kiosk ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Dixie Outlet Mall, 1250 South Service Road	ਬਰੈਮਪਟਨ: Meadowvale Town Centre, 6677 Meadowvale Town Centre Circle
Erin Mills Town Centre, 5100 Erin Mills Pkwy	Square One, 100 City Centre Drive

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)	ਮਿਲਟਨ: Shoppers World Brampton, 499 Main Street South
---	--

ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: Burlington Mall, 777 Guelph Line	ਓਕਵਿਲ: Oakville Place Mall, 240 Leighland Ave	ਮਿਲਟਨ: 55 Ontario Street
---	--	------------------------------------

ਕਾਰ ਖਰੀਦਣੀ

ਕਾਰ ਖਰੀਦਣੀ

ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਡੀਲਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ ਪੰਸਦ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਾਰ ਕਿੱਥੇ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਸੀ ਆਦਿ। ਤੁਸੀਂ ਫੌਨ ਦੀ ਯੈਲੋ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਰ ਡੀਲਰਸਿੱਪ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁਰਾਣੀ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਵਹੀਕਲ ਖਰੀਦਦੇ ਜਾਂ ਵੇਚਦੇ ਹੋ, ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹੈ। ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਵਹੀਕਲ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪੈਕੇਜ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਉਂਟੋਰੀਓ ਦੇ ਕਾਇਓਸਕ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਫਤਰ (ਲੋਕਸ਼ਨਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ) ਜਾਓ। ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ www.mto.gov.on.ca/english/dandv/vehicle/used.htm ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਉਂਟੋਰੀਓ ਵਿੱਚ ਵਹੀਕਲ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਸੀਟ ਪਹਿਨਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦਾ 500 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਦੇ ਪੁਆਇੰਟ ਵੀ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੋ। 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਸੀਟ ਵਾਸਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਕਟ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ ਸਗੋਂ ਟਿਕਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਬੱਚਾ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਵਰਤਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ:

- 8 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ
- 145 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (4 ਫੁੱਟ 9 ਇੰਚ) ਕੱਦ ਹੋਵੇ
- 36 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (80 ਪੈਂਡ) ਵਜ਼ਨ ਹੋਵੇ

ਦਾਰੂ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ

ਉਂਟੋਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦਾਰੂ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਉੱਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖਤ ਹਨ। ਲਾਇਸੰਸਦਾਰ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ ਤੁਰੰਤ ਖੁਸ਼ (ਬਰਖਾਸਤ) ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ :

- ਉਹ ਸਾਹ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.05 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ (ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ 100 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਖੁਨ ਵਿੱਚ 50 ਮਿਲੀਗਰਾਮ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ

ਜਿਹਨਾਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 0.05 ਤੋਂ 0.08 ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ 'ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੀ ਰੇਜ਼' ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ 3, 7 ਜਾਂ 30 ਦਿਨ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਸੰਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ੀਰੋ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਇਸੰਸ 30 ਦਿਨ ਤੱਕ ਖੁਸ਼ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਂਟੋਰੀਓ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ

ਦਾਰੂ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ



ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਟਰੇਨਾਂ

**ਬੱਸਾਂ
ਅਤੇ
ਟਰੇਨਾਂ**

ਉਂਟੇਰੀਓ ਦੇ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋਕਲ ਬੱਸਾਂ, ਸਟਰੀਟ ਕਾਰਾਂ, ਸਬਵੇਅ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ 'ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਇਆ ਭਾੜਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਇਆ ਪੈਸਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੇ ਪੈਸੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਬੱਸ ਪਾਸ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੇਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੋ ਟਰੇਨ

ਟੋਰਾਂਟੋ ਨੂੰ ਗਰੇਟਰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਏਰੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
www.gotransit.ca
1-888-438-6646

ਟੀ ਟੀ ਸੀ (ਟੋਰਾਂਟੋ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਕਮਿਸ਼ਨ) (TTC)

ਉਹ ਸਬਵੇਅ ਸਿਸਟਮ ਜੋ ਟੋਰਾਂਟੋ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਸਟਰੀਟ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।
www3.ttc.ca
416-393-4636

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

(ਮਿਸਿਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਮਿਸਿਸਾਗਾ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

905-615-4636
www.mississauga.ca/portal/residents/publictransit

ਟਾਊਨ ਆਫ ਕੈਲੀਡਨ

ਗੋ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਕੈਲੀਡਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ - ਜਾਣ ਦਾ
ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਬਰੈਮਪਟਨ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

905-874-2999
www.brampton.ca/transit/home.html

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

905-639-0550
<http://cms.burlington.ca/Page146.aspx>

ਮਿਲਟਨ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

905-815-2020 (ਓਕਵਿਲ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
www.milton.ca/residents/transit/miltontransit.htm

ਓਕਵਿਲ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

905-815-2020
www.oakvilletransit.ca

ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਜ਼

ਗੋ ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ - ਜਾਣ ਦਾ
ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਵੇਬ ਸ੍ਰੋਤ

ਸਮੱਚੇ ਗਰੇਟਰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ

www.findtheway.ca

ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਓ
ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਟਰੇਨਾਂ

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਸ/ਸਬਵੇਅ/ਟਰੇਨ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਦੋ ਵਾਰੀ ਪੈਸੇ ਨਾ ਖਰਚੋ!

ਕਈ ਵਾਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਸ/ਸਟਰੀਟ ਕਾਰ/ਟਰੇਨ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟਰਾਂਸਟਫ ਕਾਗਜ ਦਾ ਉਹ ਟੁੱਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਸੇ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਸਟਰੀਟ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਚੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਸਬਵੇਅ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਉੱਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟਰਾਂਸਫਰ ਇੱਕ ਬੱਝਵੇਂ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

(ਮਿਸਿਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਪੀਲ ਟਰਾਂਸਹੈਲਪ

(ਕੈਲੀਡਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ)

905-791-1015
www.region.peel.on.ca/transhlp/index.htm

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹੈਂਡੀ-ਵੈਨ

905-639-5158
<http://cms.burlington.ca/Page2279.aspx>

ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਜ਼ ਐਕਟੀ-ਵੈਨ

905-873-2601, ext. 2617
www.town.halton-hills.on.ca/transit

ਮਿਲਟਨ ਸਪੈਸ਼ਲਾਈਜ਼ਡ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

905-878-7252, ext. 2182
www.milton.ca/residents/transit/miltontransit.htm

ਓਕਵਿਲ ਕੇਅਰ-ਏ-ਵੈਨ

905-815-2020
www.oakvilletransit.com/careavan.htm

ਬੱਸ ਜਦੋਂ ਫੜਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਤਾਂ ਦੁਗਣੀ ਰਦਤਾਰੂ ਉੱਤੇ
ਭਜਦੀ ਹੈ ਬਜ਼ਾਏ ਜੁਦੇ
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠ
ਹੁੰਦੇ ਹੋ
ਅਗਿਆਤ

ਟੈਕਸੀ

ਟੈਕਸੀ ਕਰਨਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮੰਹਿਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਕਸੀ ਦਾ ਭਾੜਾ ਜਾਣਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਕਸੀ ਦਾ ਭਾੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪੀਅਰਸ਼ਨ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦਾ ਉੱਕਾ ਪੁੱਕਾ ਕਿਰਾਇਆ 40 ਡਾਲਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਇਆ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗਿਆ ਟੈਕਸੀ ਦਾ ਮੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਟੈਕਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਕਿਰਾਇਆ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਰਜ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫੇਰ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਰਾਇਆ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਠਿਕਾਣੇ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜਣ ਸਮੇਂ ਜੋ ਰਕਮ ਮੀਟਰ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਨਾਂ ਕਿਰਾਇਆ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਟਿਪ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਰਿਵਾਜ਼ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹੋਅਰ ਡਰੈਸਰ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ। ਟੈਕਸੀ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਥੈਲੋਬੁਕ ਵਿੱਚ “ਟੈਕਸੀ” ਤਹਿਤ ਵੇਖੋ।

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਮੁਕਤ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।



ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

- ਹਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਨੂੰ ਹੈਲਮਟ ਪਹਿਨਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸੁਰਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਹੈਲਮਟ ਪਹਿਨੇ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਵਾਗੂੰ ਹੀ ਸਾਰੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਉੱਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਤੀ ਹਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ)
- ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਵੇਅ ਉੱਤੇ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਹੋਰ ਰੋਚਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.mto.gov.on.ca/english/pubs/cycling-guide/index.shtml ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਰਨਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਪੈਡੇਸਟਰੀਅਨ” ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਜਿਥੇ ‘ਸਟੋਪ ਲਾਈਟ’ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ “ਪੈਡੇਸਟਰੀਅਨ ਸੰਕੇਤ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਕਦੋਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਡੇਸਟਰੀਅਨਾਂ (ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ) ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਦੇਣ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਇੱਕ ਸੁਰਖਿਅਤ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਨਾ ਤੁਰਿਆ ਜਾਵੇ
- ਉਸ ਪਾਸੇ ਰਹੋ ਜਿਥੇ ਚੰਗੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕ ਹੋਣ
- ਨਾਲ ਸੀਟੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੋ ਜੋ ਉੱਚੀ ਸ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ

ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੁੰਮੌਹਾਰੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਹਿਪ (OHIP) ਕਾਰਡ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ, ”ਕੀ ਡਾਕਟਰ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ?” ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਰੁਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਲਾਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਡੇਟਰੀਸ਼ਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲਈ। ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕਾਰਡੀଓਲੋਜਿਸਟ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਲਈ ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ ਆਦਿ), ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭੋ

ਦੰਦਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਖਰਚ (OHIP) ਓਹਿਪ (ਉਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ) ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸਦਾ ਖਰਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਭ ਵਜੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ :

- ਵੇਬ ਸਾਈਟ www.cpdo.on.ca ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “Doctor Search” ਉੱਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
- ਫੋਨ 1-800-268-7096 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੀ ਯੈਲੋਬੱਕ ਵਿੱਚ “Physicians and Surgeons” ਤਹਿਤ ਵੇਖੋ
- ਯੈਲੋ ਪੇਜ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ‘ਵਾਕ ਇਨ’ ਕਲਿੱਨਕਾਂ (Walk-in Clinics) ਵੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲਿੱਨਿਕ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਦੀ ਫੈਮਿਲੀ ਪਰੈਕਟਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਕਿਸੇ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ



(ਮਿੰਸੀਸਾਗ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

ਬਰੈਮਪਟਨ

ਵਿਲਿਅਮ ਓਸਲਰ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ-ਬਰੈਮਪਟਨ ਸਿਵਿਕ ਹਸਪਤਾਲ
2100 Bovaird Drive East,
905-494-2120
www.williamoslerhc.on.ca

ਟਰੀਲਿਊਮ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
100 Queensway West,
905-848-7100
www.trilliumhealthcentre.org

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ) ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ

ਜੋਸ਼ ਬ੍ਰੈਂਟ ਸੈਮੋਰਿਅਲ ਹਸਪਤਾਲ
1230 North Shore Boulevard,
905-632-3730
www.jbmh.com

ਜਾਰਜਟਾਊਨ

ਸਿੰਚਰਜਟਾਊਨ ਹਸਪਤਾਲ
1 Princess Anne Drive,
905-873-0111
www.haltonhealthcare.com

ਓਕਵਿਲ

ਓਕਵਿਲ-ਟ੍ਰੈਫਾਲਗਰ ਸੈਮੋਰਿਅਲ ਹਸਪਤਾਲ
327 Reynolds Street,
905-845-2571
www.haltonhealthcare.com

ਮਿਲਟਨ

ਮਿਲਟਨ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਹਸਪਤਾਲ
30 Derry Road East,
905-878-2383
www.haltonhealthcare.com

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਜੇਕਰ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਜਿਆਦਤਰ ਖਰਚ ਓਹਿਪ (OHIP) ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿਵਾਏ 45 ਡਾਲਰ ਫੀਸ ਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਦਾ ਪੁਰਾ ਖਰਦਾ ਦੇਣਾ ਪੈਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਸਲਾਹ

ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦੇ 3 ਵੱਜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੁਲੈਂਸ ਦਾ ਪੁਰਾ ਖਰਦਾ ਦੇਣਾ ਪੈਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਂਟੇਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 ਉੱਤੇ 86 ਘੰਟੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌੜੇ 7 ਦਿਨ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ੍ਹਾਂਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖ ਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਾਨਿਟ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ/ਬਰੈਪਟਨ: 905-799-7700
ਕੈਲੀਡਾਨ: 905-584-2216
TTY 1-888-919-7800
(ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
www.peelregion.ca/health

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ ਹੈਲਥ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ

311ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਟਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ
905-825-6000 ਜਾਂ
1-866-442-5866
TTY 905-827-9833
(ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
www.halton.ca/health



ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ

ਜੇ ਲੋਕ ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਵੀਨਸੀਅਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮਦਾਨ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਿਜ਼ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲਾਭਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ
 - ਇੰਪਲਾਇਮੈਂਟ ਪਲੇਸਮੈਂਟ (Employment Placement)
 - ਨੌਕਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ (ਰੈਜ਼ਮੇ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਆਦਿ)
 - ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਅਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਲੋਕਲ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪੈਟਰਨਿਟੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ (ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ (ਜਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ) ਜਾਂ ਦਾਇਆਪੁਰਣ ਸੰਭਾਲ (Compassionate Care) ਦੇ ਲਾਭ (ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ), ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਓ (ਪੰਨਾ 23 ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਹੈ)।

ਪੀਲ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ-ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ

ਫੋਨ ਇੰਟਰਵਿਊ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰੋ
905-793-9200 or
1-800-327-5379
905-451-6108 (ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
TTY 905-793-5173 (ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
www.peelregion.ca/ow/index.htm

ਹਾਲਟਨ ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ-ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ

ਫੋਨ ਇੰਟਰਵਿਊ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਕਰੋ
905-825-8888 or
1-866-442-5866, ext. 888
www.halton.ca/SCS/FinancialAssistance/ontarioworks



ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਮੱਦਦ

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਬੀਮਾ

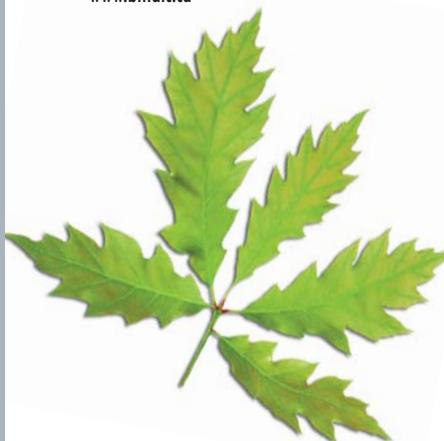
ਇੰਪਲਾਇਸੈਂਟ ਇਨਸੂਰੈਂਸ (ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਬੀਮਾ) (ਈ ਆਈ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ, ਮੌਸਮੀ ਕੰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੋਅ ਆਫ ਹੋਣ ਕਾਰਣ)। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਈ ਆਈ ਦੀ ਆਮਦਨ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ 'ਖਾਸ ਕਾਰਣ' (ਚੰਗੇ ਕਾਰਣ) ਤੋਂ ਨੌਕਰੀ ਖੁਦ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਾਅ ਕਾਰਣ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਡ ਇੰਪਲਾਇਸੈਂਟ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜੀ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ (Record of Employment (ROE)) ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦੇਵੇ। ਈ ਆਈ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਰੰਤ ਅਰਜੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੇਬਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ

ਨੌਕਰੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਗਜ਼ ਭਰਨ ਅਤੇ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿਸੀਸਾਮਾ: 989 Derry Road East, Suite 403,
905 696-7444
www.bmdlc.ca

ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਸਲਾਹ
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ("Record of Employment" (ROE)) ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਕਰੀ ਉੱਤੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਫਾਰਮ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਓ (ਪੰਨਾ 23 ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਹੈ)। ਜਾਂ 1-800-206-7218. ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸ ਹਨ ਪ੍ਰਤੀ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਕਸ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੁਣੋਗੇ: ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ, ਜੀ ਐਸ ਟੀ ਅਤੇ ਪੀ ਐਸ ਟੀ

ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ

ਇਹ ਉਹ ਪੈਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ 30 ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰੀਟਰਨ" ਭਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਜਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਕੱਟ ਲਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਰੀਫੰਡ' ਭਾਵ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਮਿਲਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਟੈਕਸ ਨਹੀਂ ਭਰੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਟੈਕਸ ਰੀਟਰਨ ਭਰਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਲਵੇ। ਟੈਕਸ ਭਰਨ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰੇ ਜਾ ਕੇ ਕਈ ਟੈਕਸ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 12 ਉੱਤੇ ਦਰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvds/vlntr/clncs/on-eng.html ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਫੋਨ ਕਰੋ : 1-800-959-8281

ਜੀ ਐਸ ਟੀ (ਗੁੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਟੈਕਸ) (GST)

ਜੀ ਐਸ ਟੀ 5% ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੀ ਐਸ ਟੀ ਦੇਂਦੇ ਹੋ।

ਪੀ ਐਸ ਟੀ (ਪ੍ਰੋਵੀਨਸੀਅਲ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ) (PST)

ਉਟੋਗੀਓ ਵਿੱਚ ਪੀ ਐਸ ਟੀ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ 8% ਹੈ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਿਰਗਰਾਂ) ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਐਸ ਟੀ ਟੈਕਸਯੋਗ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਚ ਮੁੱਲ ਉੱਤੇ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੀ ਐਸ ਟੀ ਅਤੇ ਪੀ ਐਸ ਟੀ ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ, ਭਾਅ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ \$29.99 ਕੀਮਤ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੈਟਰ ਖਰੀਦਿਆ, ਸੇਲ ਕਲਰਕ ਇਸ ਵਿੱਚ 13% (ਜੀ ਐਸ ਟੀ + ਪੀ ਐਸ ਟੀ) ਜੋੜ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਟਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕੁੱਲ \$33.89 ਦੇਂਦੇ ਹੋ।

ਵੇਬ ਸਾਧਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਟੈਕਸ ਭਰਨਾ ਹੈ :

www.cra-arc.gc.ca/tx/nrrsdnts/ndvds/nwcmr-eng.html



ਕਰਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਉੱਤੇ ਦੇਣਦਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰਕਮ ਹੀ ਅਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲ ਭਰਨੇ ਅੱਖੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟ ਪੇਮੈਂਟ ਦੇਣ ਲਈ ਏਜ਼ੰਸੀਆਂ ਦੇ ਫੋਨ ਆ ਰਹੇ ਹਨ?

ਕਰੈਡਿਟ ਕੈਨੇਡਾ
1-800-267-2272
www.creditcanada.com



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਬੰਧੀ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਬਤ ਮੱਦਦ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਜ਼ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਪ੍ਰੇਰੂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਲਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਅਜਾਦੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਏਜ਼ੰਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਨਚਾਰਜ਼ ਡੈਟ ਸਾਲਿਸ਼ਨਜ਼
1-888-424-3093
www.inchargecanada.ca

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ “ਕਹੇਗਾ” ਪੁਲੀਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ” ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਉਸ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਅਡਰੈਸ ਕੀ ਹੈ?
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਹੋ “ਸਪੀਕ ਪੋਲਿਸ਼”। ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 911 ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 911 ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅੱਗ (fire)
- ਜੁਰਮ (crime)
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ
- ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
ਪੁਲੀਸ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ, ਫਾਇਰ
(ਸਿਰਫ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ)

911

ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 1-800- 990-8199
(ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)

ਪੁਲੀਸ (ਗੈਰ ਐਮਰਜੰਸੀ)
ਪੀਲ ਪੁਲੀਸ
905-453-3311

ਹਾਲਟਨ ਪੁਲੀਸ
905-878-5511

ਉਂਟੇਰੀਓ ਪ੍ਰੋਵੰਸੀਅਲ ਪੁਲੀਸ (OPP)
1-888-310-1122
1-888-310-1133 TTY

ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਸਲਾਹ
ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਸਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਿਨਾ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਂ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਸਲਾਹ ਉਛਵਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਦੀ ਮੱਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਨੂੰ 416-222-8477 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੱਦਦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਪਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਹੋਮਲੈਸ ਜਾਂ ਬੇਅਰੋ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

ਸਟਰੀਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪੀਲ
ਓਟੋਰੀਓ ਵਰਕਸ

905-848-4357
905-793-9200 or 1-800-327-5379

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

ਓਕਵਿੱਲ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ	905-827-5324
ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ	905-637-3893
ਮਿਲਟਨ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ	905-875-1022
ਐਕਟਨ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ	519-853-5610
ਜਾਰਜ ਟਾਊਨ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ	905-877-1374
ਹਾਲਟਨ ਕੈਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	905-825-6000 or 1-866-442-5866

ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰੀਬੀ ਸਿਰਫ਼
ਭੱਖ, ਨਗੋ ਅਤੇ ਬੋਧਰ ਹਣਾ ਹੈ। ਅਣਚਾਰ੍ਹਾ ਹਣ,
ਪਿਆਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਖਿਆਲ ਨਾ
ਰਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਰੀਬੀ ਹੈ।
ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਦੁਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮ ਸਾਨੂੰ
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸੂਰੂ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ



ਐਮਰਜੰਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਕਰਾਈਸਸ (ਨਾਜ਼ੂਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ) ਫੋਨ ਨੰਬਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲੀਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕਲੇ ਡਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਰਾਈਸਸ (ਨਾਜ਼ੂਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ) ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਯੂਕਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)। ਇਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ।

ਸੰਕਟ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ (ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ)-ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਥੱਲੇ, ਇੱਕਲਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ।

ਬਰੈਪਟਨ:
905-459-7777

ਪੀਲ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ,
ਕੈਲਿਡਨ)
905-278-7208

ਨਾਰਬ ਹਾਲਟਨ
905-877-1211

ਓਕਵਿੱਲ:
905-849-4541

ਟੇਲੀਕੇਅਰ ਬਰਲਿੰਗਟਨ
905-681-1488

**ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪ
ਲਾਈਨ**
416-561-9738 TTY

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਨ
(ਸੀਨੀਅਰ)
1-866-299-1011



ਮੱਦਦ ਮੌਕੇਵ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਹਿਣ ਅਥੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸੈਲਟਰ

ਸੈਲਟਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਹੋ ਰਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੱਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ)। ਸੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੋਡੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੱਲ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਹੱਲ ਕਰ ਕੇ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੱਸਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸੈਲਟਰ ਯੂਵਕਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੈਲਟਰ ਸਭ ਨੂੰ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

**ਪੀਲ ਹੋਮਲੈਸ ਸੈਲਟਰਜ਼
ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਜ਼**
(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬੈਂਸਟਨ, ਕੈਲੇਡਨ)
ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਉਟੇਰੀਓ ਵਰਕਸ ਦੇ ਫੇਨ
ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 905-793-9200
ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ at
905-451-6108

ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਲਟਰ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Region of Peel
Family Shelter, 905-272-7061

ਲੋਂਗ ਟਰਮ ਸੈਲਟਰ
ਬਰੈਪਟਨ: St. Leonard's
House, 905-457-8312

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ
905 825 6000 ਉੱਤੇ ਹਾਲਟਨ
ਐਕਸਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਜਾਂ 311 ਡਾਇਲ
ਕਰੋ), ਅਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ
ਵਾਸਤੇ '0' ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ
ਅਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰ-
ਜੀਸੀ ਵਿੱਚ ਸੈਲਟਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ
ਕਾਊਂਸਿਲ**
ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਅਤੇ ਰਿਫਿਊਜੀਆਂ
ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਹਾਊਸਿੰਗ
905-842-2486
www.halton-multicultural.org

ਡੂਮੈਨ'ਜ਼ ਐਂਡ ਮੈਨਜ਼ ਸੈਲਟਰ
ਬਰੈਪਟਨ: Wilkinson Road
Shelter, 905-452-1335

**ਡੂਮੈਨ'ਜ਼ ਐਂਡ
ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਸੈਲਟਰ**
ਬਰੈਪਟਨ: Salvation Army
Family Life Resource Centre,
905-451-4115
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Interim Place I,
905-403-0864
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Interim Place II,
905-676-8515

ਡੂਮੈਨ ਗਰਭਵਤੀ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Vita Manor,
905-858-0329

ਯੂਥ ਸੈਲਟਰ ਲੋਂਗ ਟਰਮ
ਬਰੈਪਟਨ: Our Place Peel,
905-454-1048
ਯੂਥ ਸੈਲਟਰ ਸੋਰਟ ਟਰਮ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Our Place Peel II,
905-238-1383

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਜੁਟਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। “ਛੁਡ ਬੈਂਕ” ਐਸੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖਾਣਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਅਮੂਮਨ ਖਾਣਾ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਛੁਡ ਬੈਂਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਛੁਡ ਬੈਂਕ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਚਰਚ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਕੈਲੀਡਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਬੋਲਟਨ: 18 King Street East,
Upper Level, 905-951-2300

ਈਡਨ ਛੁਡ ਬੈਂਕ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 3051 Battleford
Road (ਵਿਨਸਟਨ ਚਰਚਿਲ ਅਤੇ
ਬੈਂਟਲਫਰਡ),
905-785-3651 (church)

ਫਡਪਾਥ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 2550 Goldenridge
Road, Unit 36, (ਡੰਡਾਸ ਸਟਰੀਟ
ਅਤੇ ਵਾਰਟਨ ਵੇ),
905-270-5589

ਗਰੇਸ ਛੁਡ ਬੈਂਕ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ:

5865B Coopers Ave
(ਕੈਨੇਡੀ ਰੋਡ ਅਤੇ ਕੁਪਰ ਏਵੇਨਯੂ),
905-501-8958

ਨਾਈਟ'ਜ਼ ਟੇਬਲ

ਬਰੈਪਟਨ: 116 Kennedy Road
South (ਗੱਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿੱਖਦਾ ਨਹੀਂ),
905-454-8725

ਲੇਕਸੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ
ਆਉਟਰੀਚ ਸੈਂਟਰ - ਦਾ
ਕੰਪਾਸ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 310 Lakeshore
Road West (Lakeshore Road
W), 905-274-9309

ਉਟੇਰੀਓ ਇੰਟਰ ਕਲਚਰਲ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 6915 Dixie Road,
Unit 4, 905-696-9963

ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:
2460 The Collegeway,
905-820-8984

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:
3020 Vanderbilt Road,
905-824-0450

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:
3167 Cawthra Road,
905-279-3941

ਬਰੈਪਟਨ:
115 West Drive,
905-451-8840

ਸੈਂਟ ਲੂਈਸ ਆਉਟਰੀਚ
ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੀਲ
ਬਰੈਪਟਨ: 32 Haggert Ave
North, 905-454-2144

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੇਘਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੱਦਦ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਪੀਲ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਫ ਦਾ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ 905 451 2123

ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ

www.cmhppeel.ca. ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਟਾਫ ਭੇਜ
ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ
ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਗਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਗਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਐਕਟਨ ਫੁਡ ਬੈਂਕ

ਐਕਟਨ
350 Queen Street, Unit 6
(ਕਵੀਨ ਅਤੇ ਚਰਚਿਲ ਰੋਡ),
519-853-0457

ਫੇਅਰਸ਼ੇਅਰ ਫੁਡ ਬੈਂਕ

ਓਕਵਿਲ:
1240 Speers Road, Unit 6,
905-847-3988

ਜਾਰਜ ਟਾਊਨ ਬੈਂਡ

ਬਾਸਕਟ
ਜਾਰਜਟਾਊਨ:
55 Sinclair Ave, Suite 12
(ਗਲਡ ਸਟਰੀਟ ਦੇ ਨਾਰਥ ਵੱਲ)
905-873-3368

ਕੈਰ ਸਟਰੀਟ ਮਿਨਿਸਟਰੀਜ਼

ਓਕਵਿਲ:
484 Kerr Street
(ਕੈਰ ਸਟਰੀਟ ਅਤੇ ਸਪੀਅਰਸ
ਰੋਡ),
905-845-7485



ਆਵਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਕੇਅਰਜ਼
ਬਰਲਿੰਗਟਨ:
356 Burloak Drive,
905-631-1218
ਬਰਲਿੰਗਟਨ:
702 Surrey Lane,
905-681-2777

ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਵੈਸਟ

ਫੈਮਿਲੀ ਸੁਪਪੋਰਟ

ਨੈਟਵਰਕ ਫੁਡ ਬੈਂਕ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ: 1254 Plains
Road East, Unit 1A,
905-637-2273

ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ

ਓਕਵਿਲ:
1225 Rebecca Street,
905-827-6523

ਮਿਲਟਨ:

100 Nipissing Road, Unit 3,
905-875-1022

ਬਰਲਿੰਗਟਨ:

1800 Appleby Line, Unit 14,
905-637-3893 or
905-637-3894

ਸੇਂਟ ਵਿਨਸੈਂਟ ਡੀ ਪਾਲ

Holy Rosary Parish, 287 Plains
Road East, 905-634-7441

ਸ੍ਟ. ਜਨਾਵਰੀ ਪਾਰਸ਼

2016 Blairholme Ave,
905-634-2485

ਸ੍ਟ. ਪੌਲ ਦੇ ਏਪਾਲ

2265 Headon Road,
905-332-5115

ਸ੍ਟ. ਰਾਫੇਲ ਦੇ ਏਪਾਲ

4072 New Street,
905-637-2346

ਸ੍ਟ. ਗੈਬ੍ਰੀਲ ਦੇ ਏਪਾਲ

2261 Parkway
Drive, 905-336-7144

ਸ੍ਟ. ਪਾਟਰਿਕ ਦੇ ਏਪਾਲ

196 Kenwood Ave,
905-632-6114

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ (Lawyer Referral Service) ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 6 ਡਾਲਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਜੋੜਨਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਕੀਲ ਨਾਲ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ ਕਰੋ : 1-900-565-4577

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਕੀਲ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਏਗਅਲ ਏਦਿ) ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਖਰਚਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਲੀਗਲ ਏਡ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। www.legalaid.on.ca

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਬਰੈਪੰਟਨ ਲੀਗਲ ਏਡ

ਆਫਸ
ਬਰੈਪੰਟਨ: 205 County Court
Blvd, Suite 200,
905-453-1723

ਬਰੈਪੰਟਨ ਕ੍ਰਿਮੀਨਲ ਲਾਅ

ਆਫਸ
ਬਰੈਪੰਟਨ: 201 County Court
Blvd, Suite 401,
905-874-0147 or
1-866-296-0646

ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਜ਼
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 130 Dundas Street
East, Suite 501A,
905-896-2052

ਨੋਰਬ ਪੀਲ ਐਂਡ ਡਫਰਿਨ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ
ਸਰਵਿਸਜ਼
ਬਰੈਪੰਟਨ: 24 Queen Street
East, Suite 601,
905-455-0160

(ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਗਲਟਨ ਹਿਲਸ) **ਗਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ**

ਗਲਟਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਜ਼
ਜਾਰਜਟਾਊਨ: 72 Mill Street,
905-877-5256 or
905-875-2069

ਓਕਵਿਲ ਲੀਗਲ ਏਡ

ਆਫਸ
ਓਕਵਿਲ: 277 Lakeshore Road
East, Suite 211,
905-845-7591 or
1-800-387-4088

ਵੇਬ ਸ੍ਰੋਤ
ਮਕਾਨ ਕਿਗਾਈ ਉੱਤੇ
ਲੈਣ, ਕੰਮ ਕਰਨ
ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਨੀਆਂ
ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਸਬੰਧੀ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
ਵੇਬਸਾਈਟ

www.cleo.on.ca ਉੱਤੇ
ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਆਸਾਨੀ
ਨਾਲ ਪੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ
ਤੱਬਾਂ ਦੀ ਸੀਟ ਸੌਂਖੀ
ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ
ਗਈ ਹੈ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਜਾਣਾ

ਬਟੂਏ ਚੋਰੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਪੀਸ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਡਰਾਵਣਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗੁੰਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਜਲਦ ਚੁੱਕੋ:

- ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬਟੂਆ ਖੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਪੁਲੀਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 81 ਵੇਖੋ
- ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡੀਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਉਟੋਗੀਓ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ

416-325-8305 or 1-800-461-2156

ਉਟੋਗੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ

1-800-664-8988

TTY 1-800-387-5559 (ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)

ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜੀਡੈਂਟ ਕਾਰਡ

1-888-242-2100

TTY 1-888-576-8502 (ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜਨਸਿੱਪ ਕਾਰਡ

1-888-242-2100

ਕੁੱਲਣਾ ਨਾ ਜਾਣਾ! ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਲਾਈਬਰੇਰੀ ਦੇ ਕਾਰਡ
- ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ
- ਪੁਆਇੰਟ ਕਾਰਡ (ਸਟੋਰਜ, ਗੈਸ ਆਦਿ)
- ਮੈਂਬਰਸਿੱਪ ਕਾਰਡ (ਵੀਡੀਓ ਰੈਂਟਲ, ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਂਟਰ ਆਦਿ)

ਪਾਸਪੋਰਟ

1-800-567-6868

ਸੋਸਾਲ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ

1-800-206-7218

ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ

ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਫਤਰ ਜਾਓ

ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਸਲਾਹ
ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਰਖਿਅਤ ਸਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵਿਆਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਟੂਆ ਖੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਪੋਰਟ)।

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ !

ਕੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਖ ਤੁਸੀਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤਿਹਾਰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਫੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੀ ਫੇਰੀ ਜਿੱਤ ਲਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਆਫਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਕੈਮ ਜਾਂ ਫਰਾਡ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸੱਕਣ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਅਖਾਊਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਧੋਖਾ (ਫ਼ਰਾਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਾਡ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਸਟੋਰਜ਼ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਖੁਦ ਦਾ ਬਚਾਓ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧੋਖੇਗੀ (ਸਕੈਮਜ਼) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਸਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੋਖੇਗੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਕੈਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵੈਬਸਾਈਟ www.phonebusters.com ਜਾਂ 1-888-654-9426 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵੇਬ ਸੋਤ
ਬੈਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ www.ontarioequity.com/canadian_banks_and_lenders.shtml ਉੱਤੇ ਜਾਓ



ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਜਾਣਾ

ਹੇਠ ਵਿੱਤੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਫੋਨ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ)
- ਕੁੱਝ ਬਹੀਕਾਰੀ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਛੋਟੀ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਲਈ ਜੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣ ਦੀ ਵੇਖਾਵੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੋਨ ਅਕਸਰ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਟ ਜਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਬੱਚਤ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ, ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਨਾ ਲਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੋਰਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਠੀ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਵੱਡਾ ਧਨ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਅਰਥ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਯਕੀਨੀ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਹੀ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਫੋਨ, ਈ ਮੇਲ ਜਾਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪ/ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਜਿਸਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਿਮ ਰਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ), ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ?

ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ ਮਿਰਤੂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ "executor" (ਐਗਜੀਕਿਊਟਰ) ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਐਗਜੀਕਿਊਟਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਾਂ?

ਫੋਨ ਬੱਕ ਦੇ ਯੈਲੋ ਪੇਜਾਂ ਵਿੱਚ "Funeral" (ਫਿਊਨਰਲ) ਤਹਿਤ ਵੇਖੋ।

ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਖਰਚ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪੈਸਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਖਰਚ ਦੀ ਲਿਸਟ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਰੱਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?
ਤੁਸੀਂ ਕੰਪੈਸੀਓਨੇਟ ਕੇਅਰ ਦੇ ਲਾਭ (Compassionate Care benefits) ਲਈ ਅਰਜੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸੈਂਟਰ ਉੱਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 23 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। You can apply for Compassionate Care

ਉੱਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹਰ ਫਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਸਰਵਿਸ ਜ਼ਰੂਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਡਾਇਰੈਕਟ ਡਿਸਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ" (direct disposition) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਿਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਾਬੂਤ (casket) ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਗੇ, ਇਸਨੂੰ ਸਮਸ਼ਾਨ (cemetery or crematorium) ਤੱਕ ਲਿਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੁੰਰੀ ਕਾਗਜਾਤ ਦਾਖਲ ਕਰਨਗੇ।

ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ

ਫਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬੀਮੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਆਦਿ ਲਈ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਕੀ ਫਿਊਨਰਲ (Funeral) ਜੁੰਰੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਫ਼ਨਾਅ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਸੀਹਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

'ਵਸੀਹਤ' ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਆਦਿ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਸੀਹਤ ਬਣਾਉਣੀ ਜੁੰਰੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਵਸੀਹਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਬਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ

ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣੀ ਜਿਸਨੂੰ ਆਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮੌਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅੱਖੇ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੀਰੀਵਡ ਫੈਮਲੀਜ਼ ਆਫ ਉਂਟੇਰੀਓ-ਹਾਲਟਨ/ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ
905-848-4337 www.bereavedfamilies.ca

ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪੰਨਾ 82 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਡਿਸਟਰੈਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੈਗਲਰ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ 50 ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਨੌਕਰੀ ਉੱਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਕਈ ਪੁਸ਼ਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੱਟੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ ਬਹੁਰ ਹਰ ਸਾਲ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦੀ ਛੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਨੌਕਰੀ ਸੱਰਖਿਅਤ ਰੰਹਿਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ, ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥਾਂ ਇੱਥਾਂ ਸੈਟੈਂਡਰਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਟੈਂਡਰ 1-800-531-5551 ਜਾਂ ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 1-866-567-8893 (ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।





ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਕਨੈਡੀਅਨ ਛੁੱਟੀਆਂ

ਇਹਨਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੈਚੂਟਰੀ "statutory" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਵੰਬਰ ਦਾ ਦਿਵਸ 1 ਜਨਵਰੀ

ਫੈਮਿਲੀ ਡੇ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸੋਮਵਾਰ

ਗੁੱਢ ਫਰਾਈਡੇ: ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਰਵਾਰ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਡੇ ਅਤੇ 25 ਮਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸੋਮਵਾਰ

ਕੈਨੇਡਾ ਡੇ ਅਤੇ 1 ਜੁਲਾਈ

ਲੇਬਰ ਡੇ ਸਿੱਖਿਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਮਵਾਰ

ਬੈਂਕਸ ਗਿਵਿੰਗ ਡੇ ਅਤੇ ਬੁਝੁਬਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸੋਮਵਾਰ

ਕ੍ਰਿਸਟਮਸ ਡੇ ਅਤੇ 25 ਦਸੰਬਰ

ਬੈਂਕਸਿੰਗ ਡੇ ਅਤੇ 26 ਦਸੰਬਰ

ਉਟੋਨੋਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਟੈਚੂਟਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਨਹੀਂ ਆਖਦਾ।

ਚੀਮੈਂਬਰੈਂਸ ਡੇ ਅਤੇ 11 ਨਵੰਬਰ

ਈਸਟਰ ਮੰਡੇ: ਗੁੱਢ ਫਰਾਈਡੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਐਤਵਾਰ

ਈਸਟਰ ਮੰਡੇ: ਗੁੱਢ ਫਰਾਈਡੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸੋਮਵਾਰ

ਸਿਵਿਕ ਹੋਲਡੇ: ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਮਵਾਰ

ਬਾਹਰ ਘੁਮਣਾ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਾਗਵਤ ਹੈ ਕਿ "Work hard, play hard"। ਇਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਐਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਪੀਲ ਅਤੇ ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਖੁਬਸੂਰਤ ਪਾਰਕ, ਝੀਲਾਂ, ਕੰਜਰਵੇਸ਼ਨ ਖੇਤਰ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਮੁਫਤ ਈਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ)

ਐਰਿਨਡੇਲ ਪਾਰਕ

(ਡੰਡਾਸ ਸਟਰੀਟ ਵੇਸਟ ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਰੋਡ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ, ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਅਤੇ ਪਿਕਨਿਕ ਏਰੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਸੀ ਸੈਂਡਿੰਗਟਨ

ਐਰਿਨਡੇਲ ਪਾਰਕ (ਕਰੈਂਡਿੰਗ ਰਿਵਰ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪੱਥਰ ਵੱਲ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਪਿਕਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਪਾਰਕ

ਲੇਕਸਾਈਡ ਪਰੋਮੀਨੇਡ ਪਾਰਕ ਮਰੀਨਾ

(ਲੇਕਸੋਰ ਰੋਡ ਅਤੇ ਕਵਾਖਰਾ ਰੋਡ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: ਇਹ ਪਬਲਿਕ ਪਾਰਕ ਉਟੋਨੋਟ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵਾਟਰ-ਫਰੰਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (Waterfront Developments) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਰਸਤੇ, ਦੋ ਜਹਾਜ਼ ਰੁਕਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਲੇਕ ਉਟੋਨੋਟ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ ਦੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਥਾਂ, ਪਿਕਨਿਕ ਸੈਲਟਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਮੈਦਾਨ

ਮੈਡੋਵਿਲ ਕੰਜਰਵੇਸ਼ਨ ਏਰੀਆ

(ਡੈਰੀ ਰੋਡ ਵੇਸਟ ਬਾਈਪਾਸ ਅਤੇ

ਓਲਡ ਡੈਰੀ ਰੋਡ ਵਿਚਕਾਰ 2nd Line West ਉਟੋਨੋਟ) ਕਰੈਂਡਿੰਗ ਰਿਵਰ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ ਉਟੋਨੋਟ, ਗਰੁੱਪ ਪਿਕਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ

ਹਾਰਟਲੇਕ ਕੰਜਰਵੇਸ਼ਨ

ਏਰੀਆ

ਬਰੈਪਟਨ: 10818 Heart Lake Road, ਸੰਡਲਵੂਡ ਪਾਰਕਰੇ ਈਸਟ ਦੇ ਨਾਰਥ ਵੱਲ, 905-846-2494
www.trca.on.ca

ਵੇਬ ਸੋਤ

ਉਟੋਨੋਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਵੀਂਸੀਅਲ ਪਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਣ ਸੁਚੀ ਲਈ
www.ontarioparks.com

ਉਟੋਨੋਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਫਿਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ
www.ontariotravel.net
ਉਟੋਨੋਟ।

ਪਾਲੇਟਾ ਲੇਕਫ਼ਰੰਟ ਪਾਰਕ ਐਂਡ ਰੀਕੀਏਸ਼ਨ ਮੈਨ-ਸੀਅਨ

ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ:

4250 Lakeshore Road,

905-632-7809

www.burlington.ca

ਲੇਕਸੋਰ ਅਤੇ ਸੋਰੇਕਰਜ਼ ਉਟੋਨੋਟ

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਵਾਟਰਫਰੰਟ ਦੇ ਨਾਲ

14 ਏਕਤ ਦੀ ਥਾਂ

ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਿਹਤੜੂ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਵਿੱਚ ਸੁਖ ਪੈਂਦਾ ਕੀਤਾ ਹਵੇ... ਸਾਰੇ ਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਸਮਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਟੋਨੋਟ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਿਖ ਯੰਗ

ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਬਾਹਰ ਘੁਮਣਾ

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ) **ਜਾਰੀ ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਐਲਬੀਅਨ ਹਿੱਲਜ਼ ਕੈਂਪਗਰਾਊਂਡ/ਕੰਜਰਵੇਸ਼ਨ

ਏਰੀਆ
ਕੈਲੀਡਾਨ: 16500 Hwy 50, ਬੋਲਟਨ ਤੋਂ 8 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਨਾਰਥ ਵਿੱਚ, 905-880-4855

ਬੈਲਫਾਊਂਟਨ ਕੰਜਰਵੇਸ਼ਨ

ਏਰੀਆ
ਕੈਲੀਡਾਨ: Mississauga Road 905-670-1615 or 1-800-668-5557
www.creditvalleycons.com
ਹਾਈਕਿੰਗ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ, ਪਿਕਨਿਕ ਏਰੀਆ, ਬਾਰਬੀ ਕਿਊ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਤੇ

ਕੰਜਰਵੇਸ਼ਨ ਹਾਲਟਨ

ਪੀਲ ਹਾਲਟਨ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਾਂ, ਹਾਈ-ਕਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਫੇਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ। Rattlesnake Point Conservation Area 905-878-1147

Crawford Lake Conservation Area, 905-854-0234

Halton Falls Conservation Area, 905-854-0262

Kelso Conservation Area, 905-878-5011

Mount Nemo Conservation Area, 905-854-0262

Mountsberg Conservation Area, 905-854-2276

www.conservationhalton.on.ca



ਇਹ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਕਸਬੇ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ)

ਬਰੈਮਪਟਨ ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ

ਕਈ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ
905-874-2000
www.brampton.ca/parks-rec/home.html

ਕੈਲੀਡਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ

14111 Hwy 50 N Bolton, 905-857-3313 or
1-800-621-1287
www.caledoncentre.ca/index.html

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਬਰਲਿੰਗਟਨ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ

ਕਈ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ
905-335-7736
www.enjoyburlington.com

ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਜ਼ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਕਈ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ
905-873-2601, ext 2275
www.town.halton-hills.on.ca/recandparks

ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ

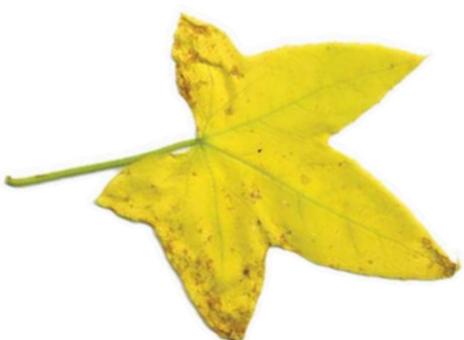
ਕਈ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ
905-615-4100
www.mississauga.ca/portal/residents/recreationandparks

ਮਿਲਟਨ

1100 Main St E,
905-878-7252, ext 2211
www.milton.ca/residents/facilities/lc.htm

ਓਕਵਿਲ ਰੀਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਲਚਰ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਕਈ ਲੋਕੇਸ਼ਨਾਂ,
905-338-4250
www.oakville.ca/parksrec.htm



ਲੁਸੀ, ਜੋ ਉਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਆਈ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਜੋ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹਿਲਾਇਆ ਅਤੇ “ਹੈਲੋ” ਕਿਹਾ। ਲੁਸੀ ਨੇ ਸੋਚਿਆ: ਕੀ ਇਹ ਔਰਤ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀ ਹੈ? ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹੈਲੋ ਕਿਉਂ ਆਖ ਰਹੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ! ਲਉ ਜੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੈਲੋ ਆਖਣਾ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਵੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਣਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਇੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਰਮੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਭੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦੇ ਵੇਲੇ ਹੈਲੋ ਆਖਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਲੱਬ ਜੁਆਇਨ ਕਰਨਾ, ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ

“ਹੋਸਟ” ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Host) ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਸਟ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ
- ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ

ਹੋਸਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫਤ ਹੈ।

(ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਮਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਨ) **ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ**

ਅਫਗਾਨ ਵੁਮੈਨ'ਜ਼ ਐਸੈਸੀਏਸ਼ਨ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ:
3050 Confederation Parkway,
Unit 206,
905-279-3679, ext. 31
www.afghanwomen.org

ਬਰੈਮਪਟਨ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਰੀਸੈਰਚ ਸੈਂਟਰ

ਯੂਬ ਹੋਸਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਬਰੈਮਪਟਨ:
30 Kennedy Road South,
Unit 14,
905-453-4622
www.bnrc.org

ਡਿਕਸੀ ਬਲਰ ਨੇ- ਬਰਹੁੱਡ ਸੈਂਟਰ

ਯੂਬ ਹੋਸਟ
ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 1420 Burnhamthorpe
Road East, Unit 215,
905-629-1873
www.dixiebloor.ca



ਕੇਸਤ ਬਣਾਓ

ਬਾਹਿਰ ਘੁੰਮਣਾ

ਬਾਹਿਰ
ਘੁੰਮਣਾ

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ ਜਾਰੀ (ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਬਰੈਂਪਟਨ, ਕੈਲੀਡਾਨ)

ਨਿਊਕਮਰ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਪੀਲ

HYP(ਹੋਸਟ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: 165 Dundas Street West,
Suite 200,
905-306-0577, ext. 234
www.palc.ca

ਪੀਲ ਮਲਟੀਕਲਰਚਲ ਕਾਊਂਸਿਲ

ਬਾਲਿਗਾਂ ਅਤੇ ਯੂਥ ਲਈ ਹੋਸਟ

ਮਿਸੀਸਾਗਾ: Meadowvale Christian Academy,
6630 Turner Valley Road,
905-819-1144
www.peelmc.com

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ (ਬਰਲਿੰਗਟਨ, ਓਕਵਿਲ, ਮਿਲਟਨ, ਹਾਲਟਨ ਹਿਲਸ)

ਹਾਲਟਨ ਮਲਟੀਕਲਰਚਲ ਕਾਊਂਸਿਲ

ਹੋਸਟ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹੋਸਟ

ਓਕਵਿਲ: 1092 Speers Road,
905-842-2486, ext. 240 or 241
www.halton-multicultural.org



ਐਥਨੋ
ਕਲਚਰਲ
ਗਰੁੱਪ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਐਸੇ ਕਈ ਕਲੱਬ ਅਤੇ
ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ
ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ
ਹਨ। ਕੁਝ ਗਰੁੱਪ ਛੋਟੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ
ਕਾਫੀ ਵੱਡੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕੌਲ ਆਪਣੀਆਂ
ਇਮਾਰਤਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੋਸਤਾਂ
ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵੇਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਖੋਜ
ਕਰੋ।

ਪੀਲ ਰੀਜ਼ਨ

<http://peel.cioc.ca>

ਅਤੇ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

“ethno-cultural groups”

ਹਾਲਟਨ ਰੀਜ਼ਨ

<http://search.hipinfo.info>

ਅਤੇ ਟਾਈਪ ਕਰੋ

“ethno-culturalgroups”



33 City Centre Drive
Suite 545
Mississauga
ON CANADA
L5 B 2N5

ਫੋਨ: 905-306-9588
ਮੁੜਤ ਫੋਨ: 1-800-431-7774
ਫੈਕਸ: 905-306-9590
ਈਮੇਲ: info@phdtrain.com

www.phdtrain.com