பயமற்ற முறையில் சேவைகளை அணுகும் குடிவரவுப் பிரச்சாரம்

ரொறொன்ரோ சமூக சேவைகள் தகவல் மூலவள வழிகாட்டி

2010

SOCIAL PLANNING TORONTO

Credit Education Week CANADA

NEW

DAVENPORT PERTH NEIGHBOURHOOD CENTRE
1900 Davenport Road Toronto, Ontario M6N 1B7
TEL 416 656-8025 FAX 416 656-1264

இந்தச் சிறுநூலில், பாதுகாப்பான குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாத வதிவாளர்கள் அணுகிப் பெறக் கூடியதாக, ரொறொன்ரோ மாநகரத்தில் கிடைக்கும், சமூக மட்டத்திலான சேவைகள் மற்றும் செயல் திட்டங்கள் பற்றிய தகவல் வழங்கப்பட்டு உள்ளது.

உங்களுக்கு குடிவரவு அந்தஸ்து எதுவும் இல்லை என்றால், அல்லது உங்கள் தனிவிடயம் பற்றிய முடிவு ஒன்றினை கனடா குடியுரிமை மற்றும் குடிவரவுக்கான நிறுவனத்திடம் இருந்து எதிர்பார்த்து நிற்கிறீர்கள் என்றால், ஆரோக்கிய பராமரிப்பு, சட்டரீதியான அறிவுரை, ஆலோசனை அல்லது புகலிடம் போன்ற சேவைகளை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய இடங்கள் இருக்கின்றன. மாநகர எல்லைக்குள் பெறக் கூடிய சேவை மூலவளங்களை நீங்கள் கண்டறிவதற்கு உதவுவதே இந்த வழிகாட்டியின் நோக்கமாக அமைந்துள்ளது.

கடைசியாக புதுப்பிக்கப்பட்ட திகதி: ஓகஸ்டு 2010

எமது வெளியீட்டின் பல மொழி வடிவங்களைக் தரவிறக்கம் செய்வதற்கும் இதன் கணினி வழிப் பிரதியைக் காண்பதற்கும் தயவு செய்து எமது இணையத் தளம் **www.socialplanningtoronto.org** சென்று பாருங்கள்.

இந்த வழிகாட்டி நூலில் உங்களுடைய நிறுவனமும் பட்டியலிடப்பட்டு இருக்குமென்றால், அதுபற்றிய தகவலில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அவற்றை எமக்கு அறிவிக்க நீங்கள் விரும்பினால் தயவு செய்து எம்முடன் இவ்வழியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

மின்னஞ்சல் nsidhu@socialplanningtoronto.org அல்லது தொலைபேசி 416-351-0095 தொடரெண் 219

__துறவுரை__: இவ் வழிகாட்டியில் ஒரு நிறுவனத்தை உள்ளடக்கி அதன் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றித் தகவல் வழங்கப்படுவதனால் இவ்வழிகாட்டியை உருவாக்கியவர்கள் அவற்றின் பின் நின்று ஆதரிப்பதாக அர்த்தம் கொள்ளலாகாது. அதே சமயம் இதில் உள்ளடக்கத் தவறிய காரணத்தால் ஒரு நிறுவனத்தை அவர்கள் ஆதரிக்கவில்லை என்றும் கருதலாகாது. இவ்வழிகாட்டி தகவல் வழங்கும் நோக்கத்தை மட்டும் கருதியே தயாரிக்கப்பட்டு உள்ளது.

இவ்வழிகாட்டியை எவ்வாறு சிறப்பாகப் பயன்படுத்தலாம்

இவ்வழிகாட்டி ரொறொன்ரோ மாநகரத்தில் இருக்கின்ற சேவை வழங்குவோரை உள்ளடக்கியதாக அமைந்துள்ளது. இவ்வழிகாட்டியில் உள்ளடக்கப்பட்டு இருக்கும் நிறுவனங்கள் யாவற்றையும் பற்றி நாம் கருத்தாய்வு செய்து அல்லது அவர்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு கனடாவில் முழுமையான குடிவரவு அந்தஸ்து பெற்றிராதவர்கள் அணுகிப் பெறத்தக்கதாகச் சேவைகள் மற்றும் திட்டங்கள் எவையெல்லாம் அவர்களிடம் உண்டென்று அறிந்து கொண்டோம். அத்துடன் தேவையானோர் அவற்றைப் பெறுவதற்கு அவசியமாயின் எவ்வகையான ஆவணங்கள் தேவைப்படும் என்றும் அறிந்து கொண்டோம்.

இவ்வழிகாட்டியில் உள்ளடங்கி இருக்கும் முகவர் நிலையங்கள் மற்றும் நிறுவனங்கள் யாவும் தாம் அந்தஸ்து இல்லாத குடிவரவாளர்களுடனும், ஸ்திரமில்லாத அந்தஸ்தினைப் பெற்று உள்ளவர்களுடனும், சேவையில் ஈடுபடுவதாக எமக்கு அறிவித்தனர். அத்துடன் இவர்களின் அந்தஸ்து பற்றிய தகவலினை அவர்கள் அந்தரங்கமாக வைத்து இருப்பதாகவும் அவர்கள் தெரிவித்தனர். கனேடியச் சட்டம் வேண்டிக் கொண்டால் மட்டுமே இதற்கு விதிவிலக்காக அவர்கள் நடந்து கொள்ளுவர். இவ்வாறான தவிர்ப்புச் சூழ் நிலைகளில் பின்வருவனவும் அடங்கும்:

- முகவர் நிலையத்துப் பணியாளர் ஒருவர், வயதில் 16 வருடங்கள் அல்லது அதனிலும் குறைவாக உள்ள ஒரு பிள்ளை உடல் ரீதியாக, பாலியல் ரீதியாக அல்லது மனவுணர்வு ரீதியாக துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறது, அசிரத்தையாக விடப்படுகிறது அல்லது குடும்ப வன்முறைக்கு ஆளாக்கப்படுகிறது என்று நம்புகின்ற சந்தர்ப்பங்களில், பிள்ளைகளுக்கான உதவிச் சங்கத்துக்கு (ஊாடைனசநட்ள யுனை ளுழஉநைவல) அறிவிக்க வேண்டும் என்ற சட்டரீதியான கடப்பாடு அவர்களுக்கு உண்டு.

- நீதிமன்றம் முகவர் நிலையங்களின் கோவைகளை சட்டரீதியாகத் தம்மிடம் அழைத்துப் பார்க்கலாம்

- தனிநபர் ஒருவர் தமக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ ஆபத்தை உண்டாக்கலாம் என்று கருதப்படும் பொழுது

- பாலியல் ரீதியாகக் கடத்தப்படும் நோய்கள் திருத்தமாக உறுதி செய்யப்படுமானால் அவற்றை ரொறொன்ரோ பொது சன ஆரோக்கிய நிறுவனத்துக்கு (Toronto Public Heath) அறிவிக்கவேண்டும் என்ற சட்டரீதியான கடப்பாடு ஆரோக்கியத் துறை தொழில் நிபுணர்களுக்கு உண்டு

- இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவரின் அந்தஸ்து பற்றிய தகவல் முகவர் நிலையங்களுக்கு இடையே அனுப்பப்படும் நோக்கத்துக்காகப் பரிமாறப்படலாம். சேவைபெறுநருக்கு மிகப் பொருத்தமான சேவைகள் கிடைப்பதற்கு இது உதவுகிறது. சேவைபெறுநர் ஒருவரின் சொந்தத் தகவல் இவ்வாறு பரிமாறப்படும் பொழுது முகவர் நிலையங்கள் சில சமயங்களில் அவரது ஒப்புதலினைக் கேட்டுப் பெறுவதும் உண்டு.

*****எப்பொழுதும் தொலைபேசியில் அழைத்து உறுதி செய்யுங்கள்*****

இவ்வழிகாட்டியை அச்சேற்றும் நேரத்தில் இதிலடங்கும் தகவல் அற்றை வரையில் புதுப்பிக்கப்பட்டனவாகவும் திருத்தமானவையாகவும் இருப்பதற்காகச் சகல முயற்சிகளும் எடுக்கப்பட்டு உள்ளன. எனினும் இவ்வழிகாட்டியினை உபயோகிப்பவர்கள் முகவர் நிலையங்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு அவற்றின் முகவரிகள், திட்டம் மற்றும் சேவைத் தகவல், முழுமையான குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாதவர்கள் தொடர்பாக நிறுவனத்தின் கொள்கை ஆகியன பற்றி உறுதி செய்து கொள்ளவேண்டும் என்று நாம் ஆலோசனை கூறுகிறோம். அனேக நிறுவனங்கள் தனிநபர்களிடம் இருந்து வேண்டப்படும் (அடையாள அட்டை போன்ற) ஆவணங்கள் சம்பந்தமாக விட்டுக் கொடுக்கும் இயல்பினைக் காட்டுவதுடன் உங்களுக்கு மிகவும் திருத்தமான தகவலினைத் தரக்கூடியதாக இருக்கும். சில முகவர் நிலையங்கள் உங்களுடைய அயலிடப் பகுதியில் அல்லது அதற்குச் சமீபமாக இன்னுமொரு சேவை நிலையத்தையும் வைத்திருக்கக் கூடும்.

இவ்வழிகாட்டியில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் பின்வரும் அடையாளச் சின்னங்கள் (symbols) உபயோகிக்கப்பட்டு உள்ளன:

: சம்பந்தப்பட்ட திட்டம் அல்லது சேவையுடன் தொடர்புடையதாக நேரடியாக அல்லது மறைமுகமாக அறவிடப்படும் கட்டணம் ஒன்று இருக்கலாம் என்பதைக் குறிக்கிறது.

: சேவைகளைப் பெறுவதற்குத் தற்சமயம் காத்திருப்போர் பட்டியல் (waiting list) ஒன்று நடைமுறையில் இருப்பதை இது குறிக்கிறது.

: செயல் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளை நீங்கள் அணுகிப் பெறுவதற்கு ஏதோ ஒரு வகையான அடையாள அத்தாட்சிப் பொருள் அல்லது ஆவணம் காட்ட வேண்டும் என்று முகவர் நிலையங்கள் கேட்கலாம் என்பதை இது குறிக்கிறது. இதனை அவர்கள் பின்வரும் தேவைகளுக்காகப் பயன்படுத்துவர்:

1) உங்கள் அடையாளத்தை உறுதி செய்து கொள்ளுதல். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு பிறப்புச் சான்றிதழ் அல்லது உங்கள் தாய் நாட்டில் நீங்கள் பெற்ற ஒரு கடவுச்சீட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படலாம்.
2) ரொறொன்ரோவில் நீங்கள் வசிப்பதை உறுதிப்படுத்தல். உங்கள் பெயர் மற்றும் வீட்டு முகவரி அடங்கியுள்ள ஒரு தொலைபேசி அல்லது மின்சாரக் கட்டண அறவீட்டுப் பத்திரம் (டிடைட) போன்றவை இதில் அடங்கும்.
3) உங்கள் குடிவரவு அந்தஸ்து பற்றித் தீர்மானித்தல். நிதியுதவி வழங்குதலுக்கான தேவைப்பாடுகளின் காரணமாக உங்களுக்கு நிரந்தர வதிவுரிமை, அகதி அந்தஸ்து, வேலைக்கான அனுமதிப் பத்திரம் போன்றவை இருக்கின்றனவா என்று சில முகவர் நிலையங்கள் கேட்கும். அந்தஸ்து அல்லது ஆவணம் உங்களிடம் இல்லை என்பதனால் உங்களுக்குச் சேவை வழங்காமல் நிராகரிக்கப்படுவீர்கள் என்று எப்பொழுதும் கருதமுடியாது. முகவர் நிலையப் பணியாளர்கள் உங்களுக்கு மிகச் சிறப்பான முறையில் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்காக அந்தஸ்து மற்றும் ஆவணம் பற்றி சிலசமயங்களில் உங்களிடம் கேட்பார்கள். அவர்கள் இவ்வாறு நேரடியாகவோ அல்லது பொருத்தமான இடங்களுக்கு உங்களை அனுப்பியோ உதவி செய்ய முடியும். நீங்கள் வழங்கும் தகவல் மிகுந்த கட்டுப்பாட்டுடன் அந்தரங்கமாக வைத்திருக்கப்படும். இதனைப் பற்றி உங்களிடம் கரிசனங்கள் ஏதும் உண்டாயின் நீங்கள் சம்பந்தப்பட்ட முகவர் நிலையத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டு அந்தரங்கம் தொடர்பான அவர்களது கொள்கை பற்றி எப்பொழுதும் விசாரித்து அறிய வேண்டும்.

எனவே மீண்டும் கூறுவது என்னவெனில், தயவுசெய்து சம்பந்தப்பட்ட முகவர் நிலையம் அல்லது நிறுவனத்தை தொலைபேசியில் அழைத்து எவ்விதமான அடையாள அட்டை ஏற்றுக்கொள்ளப் படுகின்றன என்றும், கட்டணங்களின் சரியான தொகை அல்லது காத்திருப்போர் பட்டியல் புதுப்பிக்கப்படுதல் போன்றவை பற்றியும் நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் காலத்தின் ஓட்டத்தோடு நிறுவனங்கள் தொடர்பிலான தகவல் மாறலாம்: அத்துடன்.்.அல்லது முகவர் நிலையங்கள் தாம் கோருகின்ற ஆவணங்கள் பற்றி விட்டுக் கொடுக்கும் இயல்பினைச் சிலசமயங்களில் காட்டலாம்.

உதவிகரமாக உள்ள தொலைபேசி மற்றும் கணினி வழியான தகவல் மூலவளங்கள்

211 Toronto

211 என்பது தொலைபேசி வழியாகத் தகவல் வழங்குகின்ற, மேற்கொண்டு சேவை பெறுவதற்காக அனுப்புகின்ற ஒரு தொலைபேசி இணைப்பு ஆகும். இச்சேவை இலவசமாகக் கிடைப்பதுடன், ஒரு வருடத்தில் 365 நாட்களும் 24மணித்தியாலங்கள்∴7நாட்கள் என்ற அடிப்படையில் பெறக் கூடியதாக உள்ளது. எல்லாத் தொலைபேசி அழைப்புகளும் அந்தரங்கமாக வைத்திருக்கப்படுவதுடன் (அழைப்பவர் விரும்பினால்) அநாமதேயமான முறையிலும் தொடர்பாட முடியும். இவ்வாறான உதவி 170 க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் பெறக் கூடியதாக உள்ளது.

இவர்களுடன் தொடர்பாடுதற்கு தொலைபேசியில் இவர்களை 2-1-1 என்ற எண்களால் அழையுங்கள், அல்லது இவர்களது இணையத்தளம் ஐஐஐ.211வழசழவெழ.உய. சென்று, அதன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இவர்களது இணையத்தளத்தில் இந்த வழிகாட்டியில் பட்டியலிட்டு அடங்கியுள்ள நிறுவனங்களில் பலவற்றை பற்றியும் அவை மூலம் வழங்கப்படும் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளின் வகைகள் பற்றியும் விபரமான தகவல் கொடுக்கப்பட்டு இருக்கும்.

Settlement.org

Settlement.org என்பது புதுவரவாளர்களாக உள்ளவர்களுக்கு வேலை தொடர்பான தகவல் மூலவளங்கள், குடிவரவு திட்டத் தொகுதியின் ஊடாகப் பயணித்தல், ஆங்கிலமொழிப் பயிற்சி, வீட்டுவசதி, ஆரோக்கியம் மற்றும் இன்னும் மிகப்பல விடயங்கள் பற்றி உரிய தகவலினை வழங்குகிறது. இதற்குரிய இணையத்தளம் சென்று பாருங்கள்: www.settlement.org

■ பொருளடக்கச் சுட்டி ■

பூகோள வரைபடங்கள்..10

அவசரகாலச் சேவைகள்..19

அவசரகாலப் புகலிடம் மற்றும் வீட்டுவசதி.......................................20

ஆலோசனை வழங்கல் மற்றும் துர்ப்பிரயோகம்...22

உளநலம்...24

ஆரோக்கியம்...26

பெண்கள் ஆரோக்கிய சேவைகள்...29

பாலியல் ஆரோக்கிய சிகிச்சை நிலையங்கள்....................................29

கருச்சிதைவுச் சிகிச்சை நிலையங்கள்...32

மகப்பேற்றுக்கு முந்திய∴பிந்திய பராமரிப்பு மற்றும் ஆதார உதவிச் சேவைகள்..33

பற்சிகிச்சை நிலையங்கள்..34

பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கான திட்டங்கள் மற்றும் வந்திருந்து செல்லும் சேவைகள் 34

கல்வி...37

வயது வந்தோர் கல்வி மற்றும் மொழிப் பயிற்சி 38

தொழில், வேலைத் திறன்கள் பயிற்சி மற்றும் தொண்டர் பணி..40

தொழிலாளர் உரிமைகள் 42

நிதி சம்பந்தமான ஆலோசனை...43

குடியமர்வுச் சேவைகள்...44

உணவு வங்கிகள் மற்றும் உணவுத் திட்டங்கள்...46

குடிவரவுத் தகவல்...48

சமூகச் சட்ட உதவிச் சேவைகள் மற்றும் சட்டத் தகவல்...49

வீட்டுவசதி உதவி நிலையங்கள் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் உரிமைகள்...53

தொலைந்து போன கனேடிய அடையாள அத்தாட்சிப் பொருள் உதவி நிலையங்கள்...54

பெண்கள் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள்...55

ஒருபால் நாட்டப் பெண், ஒருபால் நாட்ட ஆண், இருபால் நாட்டத்தினர், எதிர்ப்பாலியல் மாற்றத்தினர், எதிர்ப்பாலின நாட்டத்தினர் மற்றும் வினோத இயல்பினர் (LGBTTQ) சேவைகள்...57

இளைஞர் சேவைகள்...58

முதியோர் சேவைகள்...59

கலைகள், சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்குத் திட்டங்கள்...60

குறித்த இனச்சார்பு கொண்ட திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள்...62

பல்வகைச் சேவை முகவர் நிலையங்கள்...63

கடன்வசதிக் கல்வி வாரம்.·. நிதி நிர்வாகத் தகவல் குறிப்புகள் 66

முகப்பு நிலைப் பணியாளர்களுக்கான தகவல் குறிப்புகள்...........71

ஆங்கில அகரவரிசைப் பொருளடக்கச் சுட்டி...76

■ பூகோள வரைபடங்கள்■

பின்வரும் வரைபடங்கள் (பக்கங்கள் 11-18) மாநகரத்தில் எங்கே ஒரு நிறுவனம் அமைந்துள்ளது என்று உங்களுக்கு மேலான முறையில் காட்டுகின்றன.

இப்பூகோள வரைபடங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்தின் முகவரிக்கு அருகில் கொடுக்கப்பட்டு உள்ள குறியீட்டுச் சின்னங்களையும் பக்க எண்களையும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

குறுகிய வடிவில் காட்டப்படும் "m" என்ற எழுத்து குறியீட்டுச் சின்னத்தின் எண்ணையும் (marker number) மற்றும் "p" என்ற எழுத்து பக்கத்தின் எண்ணையும் (page number) குறிக்கின்றன.

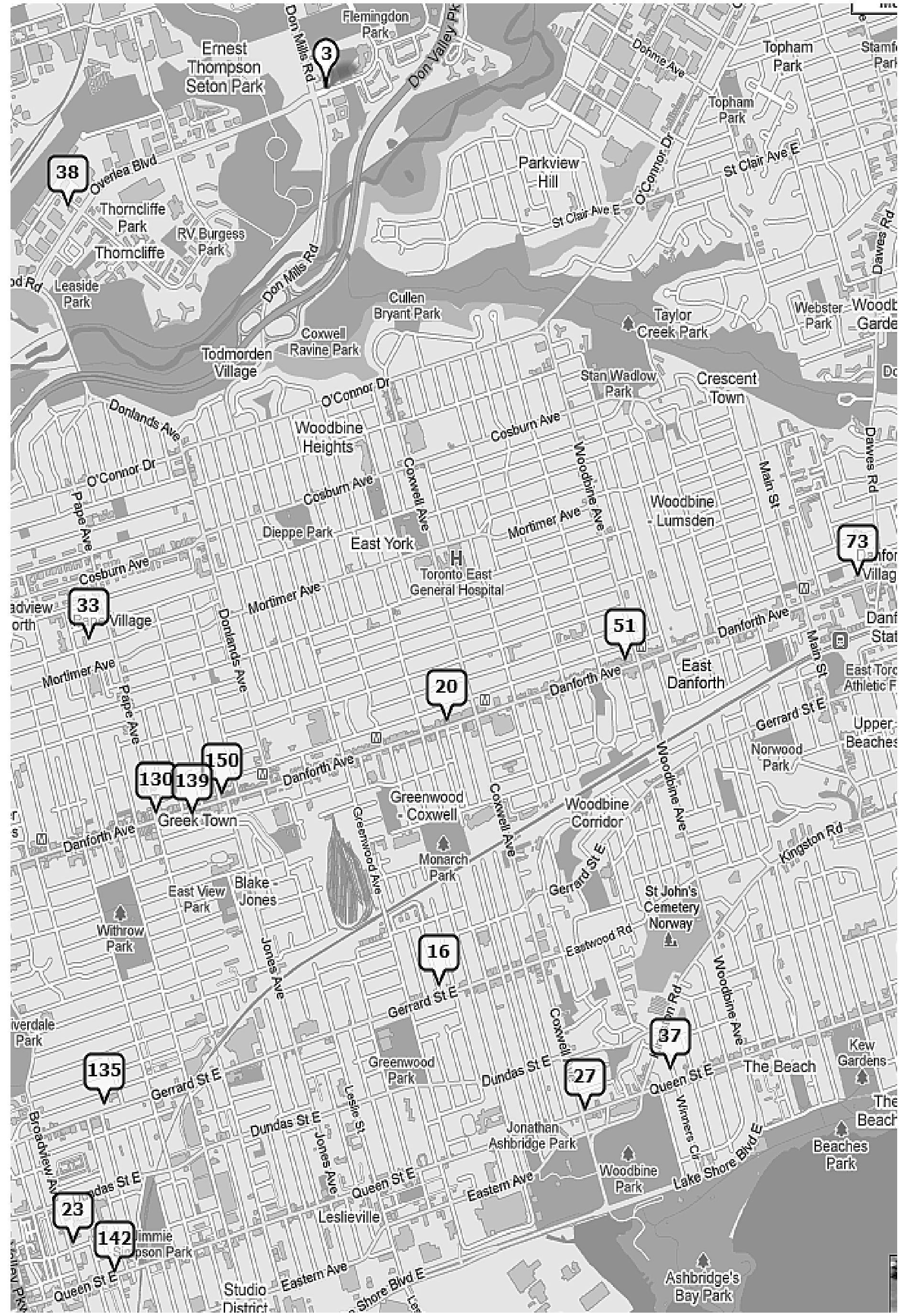
உதாரணமாக:
Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road ***(m41, p17)*** *................416-656-8025*

இந்த நிறுவனம் #41 என்ற குறியீட்டுச் சின்னத்தினால் அடையாளம் காட்டப்பட்டு பக்கம் 17 இல் காணப்படும் பூகோளவரை படத்தில் இருப்பதைக் காணவும்.

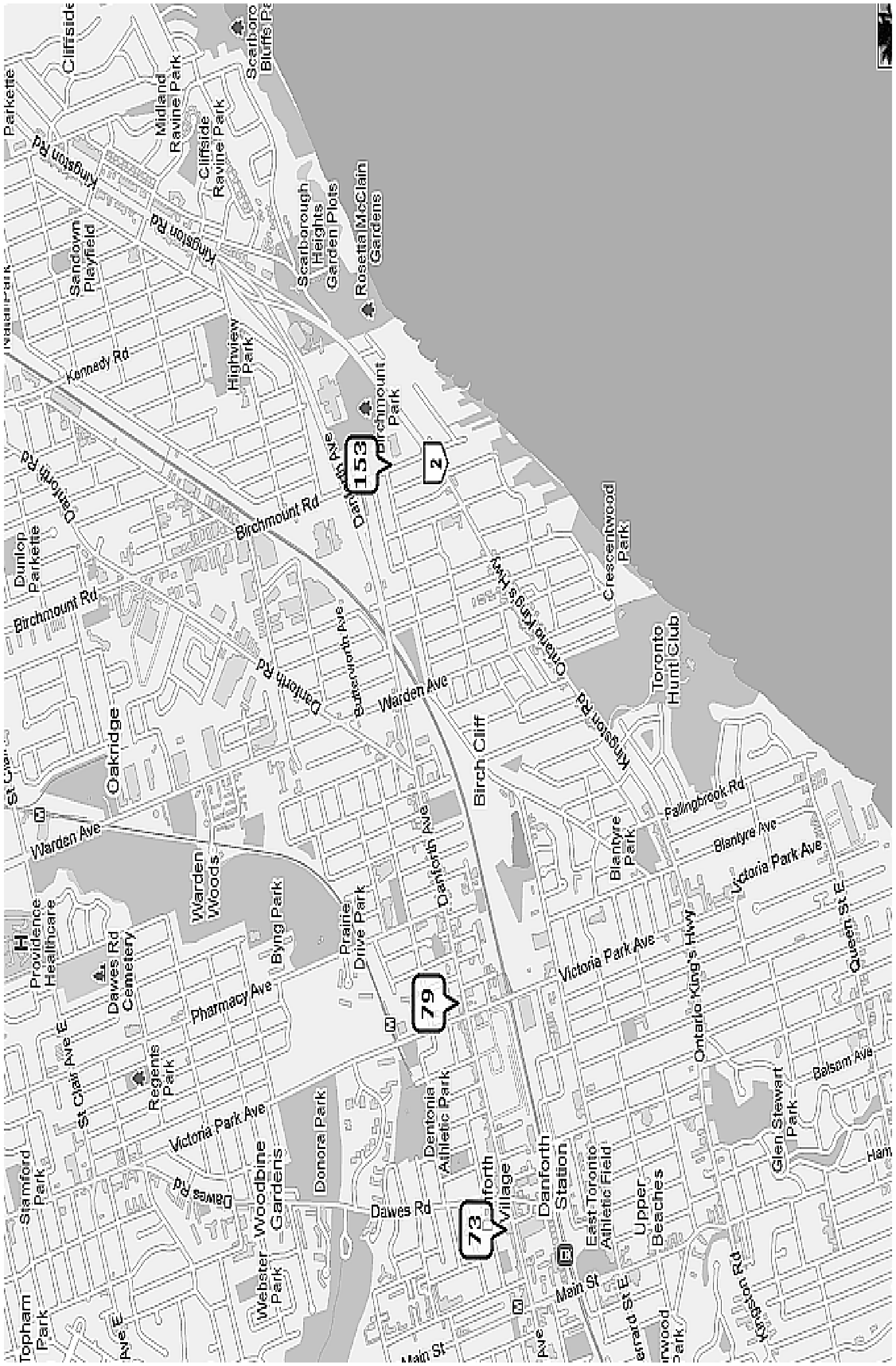
இந்த நிறுவனத்தைச் சென்றடைவதற்குரிய மிகச் சரியான திசை மற்றும் வழிகளைக் கேட்டறிவதற்கு இந்த நிறுவனத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது கணினி வழியான பயணிப்புக் கருவி ஒன்றினைப் பயன்படுத்துங்கள்: உதாரணம் - Google Maps (http://maps.google.ca).

நீங்கள் பிரயாணம் செய்வதற்கு பொதுசனப் போக்குவரத்து வாகனங்களைப் பயன்படுத்தும் காரணத்தால் அவற்றிற்குரிய திசை வழிகள் உங்களுக்குத் தேவைப்படுமாயின் ரொறொன்ரோ போக்குவரத்து ஆணைக்குழுவின் (Toronto Transit Commission /TTC) இணையத்தளம் **www.ttc.ca** சென்று பாருங்கள்(பிரயாணத்தைத் திட்டமிடும் கருவியும் இதில் அடங்கி இருக்கும்) அல்லது அவர்களுடைய தகவல் தொலைபேசித் தொடர்பினை 416-393-4636 என்ற எண்ணில் அழையுங்கள்.

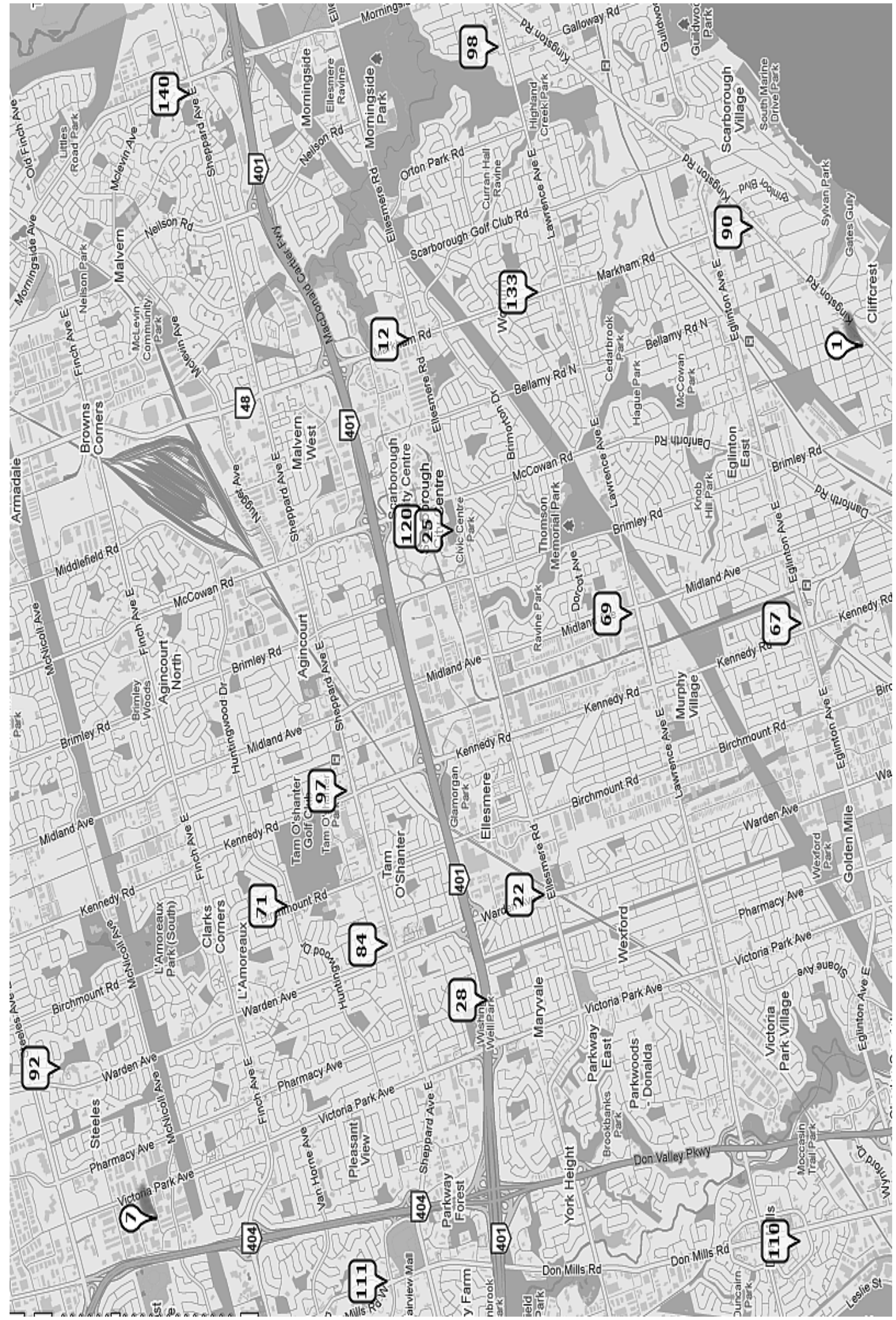
Bayview Ave
River St
Riverdale Farm
Necropolis Cemetery
Wellesley Park
Rosedale Valley Rd
Cabbagetown
Don Vale
St James Cemetery
Rawlings Ave
Sumach St
Gifford St
Sackville St
Regent Park
Parliament St
Gerrard St E
Dundas St E
Cornwall St
Oak St
Wascana Ave
Shuter St
Bright St
Trefann Court
Richmond St E
Moss Park
Eastern Ave
Front St E
Cherry St
Trinity St
Erin St
Power St
Regent St
Sutton Ave
Trefann St
Berkeley St
Poulette St
Milan St
Ontario St
Queen St E
Adelaide St E
King St E
Broadcast Ln
Carlton St
Metcalfe St
Amelia St
Winchester St
Aberdeen Ave
Rose Ave
Seaton St
Oskenonton Ln
Sherbourne St
St James Town
Bleecker St
Homewood Ave
Allan Gardens
Pembroke St
George St
Jarvis St
Mutual St
St Michael's Cathedral
Britain St
Garden District
Iranian Students Association of Ryerson University
Gould St
Church and Wellesley
Maple Leaf Gardens
Maitland St
Maitland Terrace
Wood St
Granby St
McGill St
Yonge St
Dundas
Bay St
Toronto
Downtown Toronto
Victoria St
Lombard St
Cloud Forest
Queen St W
Toronto Grace Hospital
Bloor St E
Isabella St
Huntley St
Linden St
Earl St
Wellesley St E
Church St
Wellesley
Bloor Yonge
Regis College
Phipps St
Wellesley St W
Women's College Hospital
Laplante Ave
Elizabeth St
Discovery District
The Hospital for Sick Children
Chestnut St
Dundas St W
University Ave
St. Patrick
Simcoe St
St Patrick St
Osgoode
Pullan Place
McCaul St
Yorkville
Bellair St
St Thomas St
Bloor St W
Bay
Museum
St Joseph St
Queens Park Crescent E
Emmanuel College
Wycliffe College
Hart House
University of Toronto
Queen's Park
College St
Toronto General Hospital
Orde St
Mt Sinai Hospital
Baldwin Village
Elm St
OCAD University
Art Gallery of Ontario
Henry St
Beverley St
Grange Pl
Sullivan St
Huron St
D'Arcy St
134
123
127
100
116
105
52
78
9
72
89
68
42
81
58
82
88
44
19
5
121
106
131
4
118
96
99
46
60
94
145
39
36
59



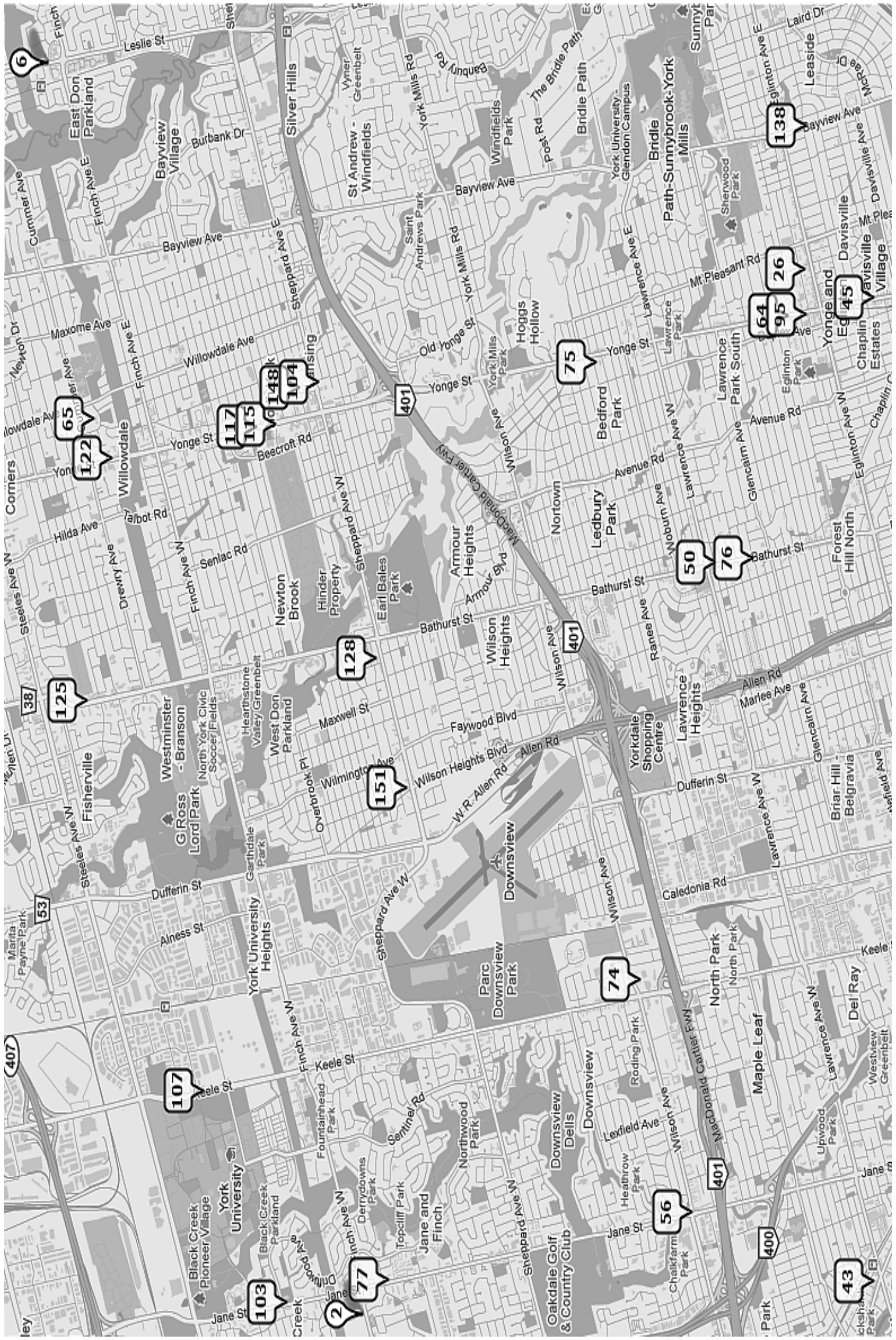
Flemingdon Park
Ernest Thompson Seton Park
Don Mills Rd
Don Valley Pkwy
Dohme Ave
Topham Park
Overlea Blvd
Thorncliffe Park
Thorncliffe
RV Burgess Park
Leaside Park
Parkview Hill
St Clair Ave E
O'Connor Dr
Dawes Rd
Cullen Bryant Park
Coxwell Ravine Park
Todmorden Village
Taylor Creek Park
Webster Park
Stan Wadlow Park
Crescent Town
Donlands Ave
Woodbine Heights
Cosburn Ave
Coxwell Ave
Woodbine Ave
Main St
Pape Ave
Dieppe Park
East York
Mortimer Ave
Woodbine Lumsden
Toronto East General Hospital
Danforth Ave
East Danforth
Gerrard St E
Norwood Park
Upper Beaches
Greek Town
Greenwood - Coxwell
Greenwood Ave
Woodbine Corridor
Kingston Rd
Monarch Park
Blake - Jones
East View Park
Withrow Park
Jones Ave
St John's Cemetery Norway
Eastwood Rd
Greenwood Park
Dundas St E
Queen St E
Kew Gardens
The Beach
Beaches Park
Riverdale Park
Broadview Ave
Leslie St
Jonathan Ashbridge Park
Eastern Ave
Woodbine Park
Lake Shore Blvd E
Leslieville
Jimmie Simpson Park
Studio District
Ashbridge's Bay Park
3
38
33
73
51
20
150
130
139
16
37
135
27
23
142



Kingston Rd
Birchmount Rd
Danforth Rd
Warden Ave
Kennedy Rd
Victoria Park Ave
Pharmacy Ave
Dawes Rd
St Clair Ave E
Birch Cliff
Oakridge
Warden Woods
Toronto Hunt Club
Crescentwood Park
Ontario King's Hwy
Scarborough Heights Garden Plots
Rosetta McClain Gardens
Birchmount Park
Highview Park
Sandown Playfield
Midland Ravine Park
Cliffside Ravine Park
Dunlop Parkette
Providence Healthcare
Dawes Rd Cemetery
Regents Park
Byng Park
Prairie Drive Park
Dentonia Athletic Park
Danforth Station
East Toronto Athletic Field
Upper Beaches
Glen Stewart Park
Queen St E
Fallingbrook Rd
Blantyre Ave
Blantyre Park
Balsam Ave
Main St
Woodbine Gardens
Webster Park
Donora Park
Topham Park
Stamford Park
153
2
79
73

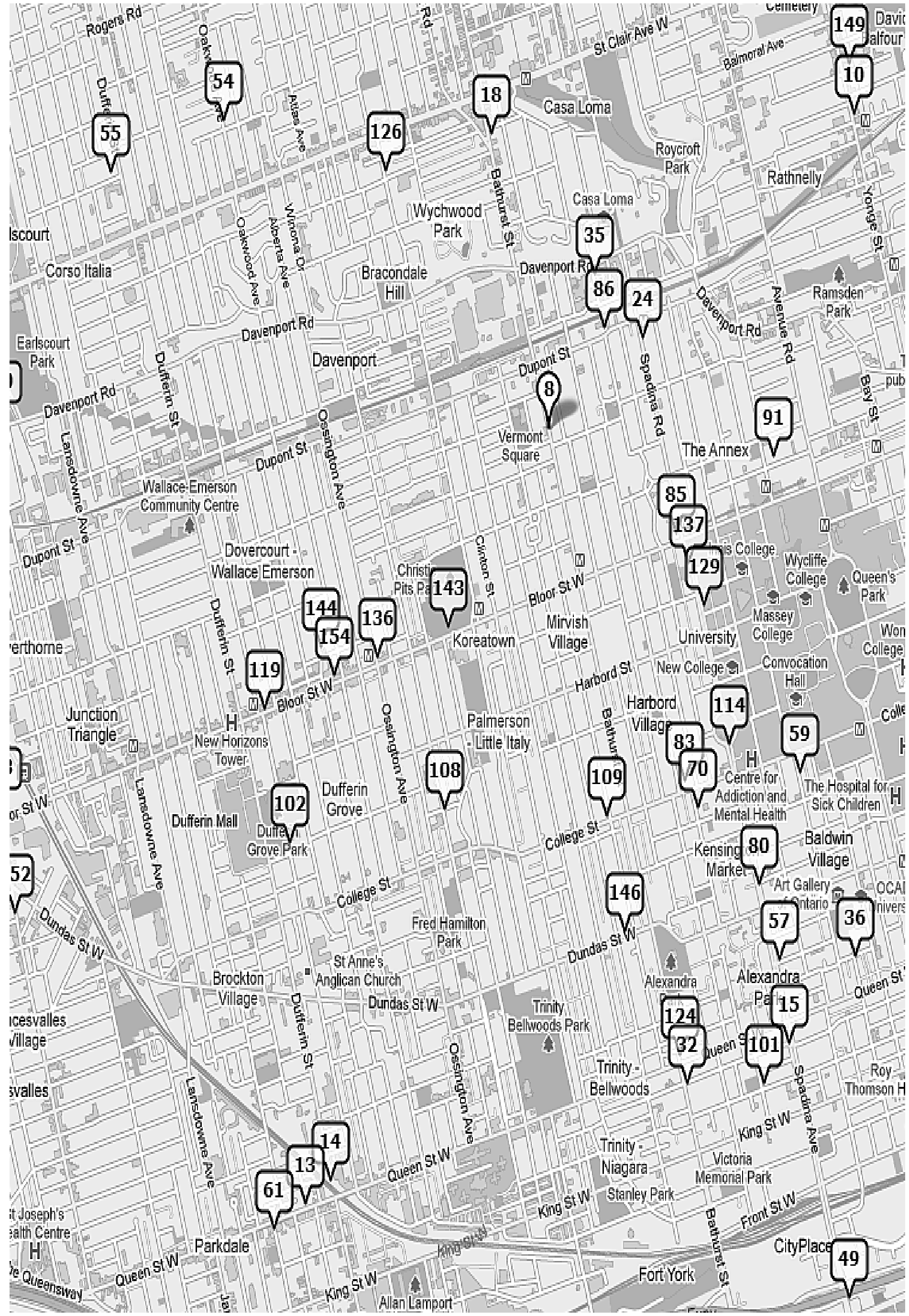


Morningside Park
Malvern
Malvern West
Browns Corners
Agincourt North
Agincourt
Tam O'Shanter
Clarks Corners
L'Amoreaux
Steeles
Pleasant View
Parkway Forest
York Height
Parkwoods - Donalda
Parkway East
Maryvale
Wexford
Victoria Park Village
Golden Mile
Murphy Village
Eglinton East
Scarborough Village
Cliffcrest
Thomson Memorial Park
Ellesmere
Don Valley Pkwy
Don Mills Rd
Kingston Rd
Markham Rd
McCowan Rd
Midland Ave
Brimley Rd
Kennedy Rd
Birchmount Rd
Warden Ave
Pharmacy Ave
Victoria Park Ave
Sheppard Ave E
Finch Ave E
Ellesmere Rd
Lawrence Ave E
Eglinton Ave E
Danforth Rd
Bellamy Rd N
McNicoll Ave
Scarborough Golf Club Rd
Orton Park Rd
401
404
48
140
98
90
133
12
1
120
25
69
67
97
71
84
22
28
92
7
111
110


Leslie St
Bayview Village
Bayview Ave
Willowdale Ave
Yonge St
Silver Hills
St Andrew - Windfields
York Mills Rd
Bridle Path-Sunnybrook-York Mills
Lawrence Ave E
Mt Pleasant Rd
Davisville Village
Yonge and Eglinton
Chaplin Estates
Lawrence Park South
Bedford Park
Hoggs Hollow
Avenue Rd
Bathurst St
Ledbury Park
Armour Heights
Wilson Heights
Newton Brook
Willowdale
Finch Ave W
Steeles Ave W
Westminster - Branson
G Ross Lord Park
Fisherville
Dufferin St
Wilson Heights Blvd
Yorkdale Shopping Centre
Lawrence Heights
Downsview
Parc Downsview Park
Keele St
York University Heights
York University
Black Creek Pioneer Village
Jane and Finch
Oakdale Golf & Country Club
Downsview Dells
North Park
Maple Leaf
Del Ray
Briar Hill - Belgravia
Forest Hill North
MacDonald Cartier Fwy
138
26
64
95
45
75
148
104
117
115
65
122
50
76
128
125
151
74
107
56
77
103
2
43
6

155
West Humber
Rowntree Mills Park
Humbermede
Jane and Finch
Northwood Park
Parc Downsview Park
62
Smithfield
Albion Rd
Finch Ave W
Sheppard Ave W
Oakdale Golf & Country Club
Downsview Dells
Downsview
West Humber Estates
Summerlea Park
Humber Valley Golf Course
74
Wilson Ave
112
17
147
Thistletown
Humberlea
Pelmo Park-Humberlea
56
Highfield
Pine Point
MacDonald Cartier Fwy
North Park
Maple Leaf
Pelmo Park
Rexdale Blvd
Belfield Rd
Kingsview Village
43
Lawrence Ave W
Del Ray
The Elms
Dixon Rd
The Westway
11
48
Kingsview Village-The Westway
Martin Grove Gardens
30
29
Eglinton Flats
Ukrainian Canadian Memorial Park
Scarlett Mills Park
Eglinton Ave W
Princess Anne Manor
Princess Margaret
141
132
Oakwood
87
West Deane Park North
Eringate
West Deane Park
Glen Agar
Humber Valley
Lambton
Runnymede
The Junction
Dundas St W
Centennial Park
Chestnut Hills
Old Mill
66
47
113
93
Etobicoke West Mall
Islington
Etobicoke
Bloor St W

Map Overview
Pelmo Park
Maple Leaf
Upwood Park
Lawrence Ave W
Glencairn Ave
Briar Hill - Belgravia
Del Ray
Cruickshank Park
The Westway
Westview Greenbelt
Castlefield Ave
Eglinton Ave W
Fairbank
Raymore Park
Chapman Valley Park
Coronation Park
Keelesdale Park
Eglinton Flats
Ukrainian Canadian Memorial Park
Scarlett Mills Park
Earlscourt
Princess Anne Manor
James Gardens
Oakwood
Humber Valley
Lambton Woods
Lambton
Lambton Park
Runnymede
The Junction
Dundas St W
Chestnut Hills
Magwood Park
Annette St
High Park
Home Smith Park
Old Mill
Thomas Riley Park
Etienne Brule
Bloor St W
Kings Mill Park
Islington
Six Points
Etobicoke
Islington-Six Points
Grenadier Pond
Gardiner Expy
South Humber Park
Sir Casimir Gzowski Park
Budapest Park
The Queensway-Humber Bay
The Queensway
Palace Pier Park
Humber Bay Park East
Evans Ave
Mimico
Humber Bay Park West
43
11
48
30
29
55
141
132
87
40
41
31
63
34
152
66
47
21
53


Rogers Rd
St Clair Ave W
Casa Loma
Roycroft Park
Rathnelly
Wychwood Park
Casa Loma
Corso Italia
Bracondale Hill
Davenport Rd
Earlscourt Park
Davenport
Dupont St
Vermont Square
The Annex
Wallace Emerson Community Centre
Dovercourt - Wallace Emerson
Koreatown
Mirvish Village
Bloor St W
University
Junction Triangle
New Horizons Tower
Harbord Village
New College
Convocation Hall
Palmerston - Little Italy
Dufferin Grove
Dufferin Mall
Centre for Addiction and Mental Health
The Hospital for Sick Children
College St
Kensington Market
Baldwin Village
Art Gallery of Ontario
Fred Hamilton Park
Dundas St W
St Anne's Anglican Church
Brockton Village
Alexandra Park
Trinity Bellwoods Park
Trinity - Bellwoods
Queen St W
Trinity - Niagara
Victoria Memorial Park
Stanley Park
King St W
Front St W
Parkdale
CityPlace
Fort York
Allan Lamport
149
10
54
18
55
126
35
86
24
8
91
85
137
129
143
144
154
136
119
114
59
83
70
108
109
102
80
146
57
36
124
32
101
15
14
13
61
49

■ அவசரகாலச் சேவைகள் ■

பொலிஸ் காவல்துறை, தீயணைப்பு மற்றும் ஆம்புலன்ஸ் சேவைகள் 9-1-1

அவசரகால நிலைமை ஏதாவது அறிவிக்கப்பட்டால், 911 இலக்கச் சேவையினை நடாத்துபவர்கள் பெரும்பாலும் பொலிஸ் காவல்துறையினர், தீயணைப்பு படையினர், மற்றும் ஆம்புலன்ஸ் அவசரவாகனச் சேவையினர் ஆகியோரை அனுப்புவர். மருத்துவரீதியான அவசரகால நிலைமைக்காக 911 இலக்கச் சேவையுடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குவோர் "ஆம்புலன்ஸ் மட்டும்" என்று கோருவதற்கு முடியும். 911 இலக்கச் சேவைகள் பல்வேறு மொழிகளில் பெறக் கூடியதாக உள்ளது. ரொறொன்ரோ பொலிஸ் காவல்துறைச் சேவையினர் பின்பற்றும் ஒரு கொள்கையின்படி குற்றச் செயலால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஒருவரிடம் அல்லது குற்றச் செயலுக்கான சாட்சிகளிடம் காவல்துறை உத்தியோகத்தர்கள் அவர்களுடைய குடிவரவு அந்தஸ்து பற்றிக் கேட்கக் கூடாது என்று அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர். மிக நல்ல ஒரு காரணம் இருந்தால் ஒழிய இதுபற்றிக் கேட்கப்படுவது இல்லை. இருந்தபோதிலும் ஒருவருக்கு குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லை என்று பொலிஸ் உத்தியோகத்தர்கள் கண்டு பிடித்தால் அவரைப் பற்றி சம்‘டி அரசின் குடிவரவு அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க மாட்டார்கள் என்று இக்கொள்ளை உறுதி செய்ய மாட்டாது.

பிள்ளைகள் ரூ இளைஞர் அவசரகால உடன் தொலைபேசித் தொடர்பு

Kids Help Phone 1-800-668-6868

கடுந்துயர் அவசரகால உடன் தொலைபேசித் தொடர்பு

Distress Line 416-408-4357
Gerstein Centre..416-929-5200

அவசரகாலப் புகலிட உடன் தொலைபேசித் தொடர்பு

Street Helpline...416-392-3777

நச்சுப்பொருள் உடன் தொலைபேசித் தொடர்பு

24-hour Poison Hotline..................................416-813-5900

பாலியல் ரீதியான தாக்குதல் உடன் தொலைபேசித் தொடர்பு

Assaulted Women's Helpline...........................416-863-0511
Toronto Rape Crisis Centre..............................416-597-8808
Shelternet...416-642-5463

சமூகத் தகவல்

211 Toronto...2-1-1

ரொறொன்ரோ மாநகர சேவைகள் தகவல் தொலைபேசித் தொடர்பு

311 Toronto...3-1-1

■ அவசரகாலப் புகலிடம் மற்றும் வீட்டுவசதி ■

அவசரகாலப் புகலிடம் ஒன்று உங்களுக்குத் தேவைப்படுமானால் நீங்கள் செல்லக்கூடிய இடங்கள் இருக்கின்றன. புகலிடத்துப் பணியாளர்கள் தொலைபேசியின் ஊடாக நடாத்தும் நேர்காணல்கள் உங்கள் தேவையின் அவசரத்தைத் தீர்மானிக்க அவசியமாகின்றன. ஒருவரின் தேவைக்கு எந்த விதமான புகலிடம் பொருத்தமாக இருக்கும் என்று தீர்மானிப்பதற்கு நேர்காணல்களை நடாத்தும் ஒரு மாநகர ஏற்பாட்டுத் திட்டமாக மத்திய குடும்ப உள்ளேற்பு தொலைபேசி இணைப்பு (Central Family Intake line) அமைந்துள்ளது. அதேசமயம் வயதில் 16 வருடங்கள் அல்லது அதற்கு உட்பட்ட ஒரு பிள்ளை குடும்பத்தில் இருக்கும்பொழுது அக்குடும்பத்தில் குடும்ப ரீதியான துர்ப்பிரயோகச் சம்பவம் நிகழுமானால் மத்திய குடும்ப உள்ளேற்பு தொலைபேசி இணைப்பினர் பிள்ளைகளுக்கான உதவிச் சங்கத்துக்கு (Children's Aid Society) அறிவிக்க வேண்டிய கடப்பாடு கொண்டுள்ளனர் என்பதை அறிந்து வைத்திருங்கள்.

இக்காரணத்தினால் பின்வரும் புகலிடங்களில் ஒன்றுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் என்று பரிந்துரைக்க விரும்புகிறோம்.

<u>**ஆண்** மற்றும் **பெண்**</u>

Heyworth House
2714 Danforth Avenue (m73, p13) 416-691-6804

<u>**பெண்** மற்றும் **பிள்ளைகள்**</u>

Beatrice House...416-652-0077

Ernestine's Women's Shelter............................416-746-3701

Evangeline Residence......................................416-762-9636

Fred Victor Centre..416-368-2642

Nellie's..416-461-1084

Women's Habitat...416-252-5829

YWCA Women's Shelter..................................416-693-7342

ஆண்

Schoolhouse Shelter
349 George Street (m88, p11).........................416-960-9240

Seaton House
339 George Street (m82, p11)..........................416-392-5522

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p18) 416-923-8872

புதுவரவாளர்.ஃ.அகதிகள்

Adam House
430 Gladstone Avenue (m102, p18) 416-538-2836

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p18) 416-469-9754

Sojourn House
101 Ontario Street (m9, p11) 416-864-0515

வந்திருந்து செல்வது மட்டும்

St. Christopher House - Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p18) 416-504-4275

■ ஆலோசனை வழங்கல் மற்றும் துர்ப்பிரயோகம் ■

யாராயினும் ஒருவர் உங்களை உடல் ரீதியாகத் தாக்குவது சட்டத்துக்கு முரணான செயலாகும். உங்களுடைய பெயரினைக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் நீங்கள் இதுபற்றி அழைக்கக் கூடிய இடங்கள் இருக்கின்றன. அவர்கள் இதனை முழவதும் அந்தரங்கமாக வைத்திருப்பர். இருப்பினும் 15 வயதுக்கு உட்பட்ட ஒரு பிள்ளை பாலினரீதியாக, உடல்ரீதியாக அல்லது உணர்வு ரீதியாகத் துர்ப்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு அல்லது குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு உள்ளது என்று நம்புவதற்குக் காரணம் இருக்குமானால், முகவர் நிலையங்கள் மற்றும் பணியாளர்கள் பிள்ளைகளுக்கான உதவிச் சங்கத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய சட்டரீதியான கடப்பாட்டினைக் கொண்டிருப்பர்.

அவசரகால உடன் தொலைபேசி இணைப்புகள்

Toronto Rape Crisis Centre/ Multicultural Women Against Rape

நீங்கள் வல்லுறவுக்கு ஆளாகினீர்கள், பாலியல் ரீதியாகத் தாக்கப்பட்டீர்கள் அல்லது துர்ப்பிரயோகத்துக்கு ஆளாகினீர்கள், விரும்பத்தகாத முறையில் பாலியல் ரீதியாகத் தொடப்பட்டீர்கள் அல்லது நெருங்கிய உறவுக்குள் பாலியல் உறவுக்கு ஆளாகி நிற்கிறீர்கள் என்றால் ரொறொன்ரோ வல்லுறவு நெருக்கடி நிலையத்தை அழையுங்கள்: **416-597-8808** (ஒரு நாளில் 24 மணிநேரம்)

Assaulted Women's Helpline

துர்ப்பிரயோகத்தினை அனுபவித்து நிற்கும் பெண்களுக்கு தாக்கப்பட்ட பெண்களின் உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு உதவி வழங்குகிறது. இந்த நெருக்கடி நிலைத் தொலைபேசி இணைப்பு ஒரு நாளில் 24மணி நேரமும் பெறக்கூடியதாக உள்ளது. இது இலவசமாக, அந்தரங்கமான முறையில், அநாமதேய அடிப்படையில் 254 வெவ்வேறு மொழிகளில் பெறக்கூடியதாக

உள்ளது. ஆலோசனை வழங்கல், உணர்வு ரீதியான ஆதார உதவி, பாதுகாப்பினைத் திட்டமிடல், தகவல் வழங்கல் மற்றும் மேற்கொண்டு சேவைகளுக்கு அனுப்புதல் போன்ற உதவிகளை இவர்கள் செய்கிறார்கள் இவர்களை **416-863-0511** என்ற எண்ணில் அழையுங்கள். மேலதிக தகவல் மூலவளங்களைப் பெறுவதற்கு இவர்களுடைய இணையத்தளத்துக்கும் நீங்கள் செல்ல முடியும்:
www.awhl.org

Shelternet
குடும்ப வன்முறை மற்றும் துர்ப்பிரயோகம் ஆகியவற்றுக்கு உள்ளாகும் பெண்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு ளூநடவநசநெவ அமைப்பு பல மொழிகளில் தகவல் மற்றும் தகவல் மூலவளங்கள் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. கணினி வழியாக இவர்களின் இணையத் தளத்துக்கும் சென்று பாருங்கள்:
www.shelternet.ca

வேறு ஆலோசனை வழங்கும் சேவைகள்

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p18) 416-323-9149

Catholic Family Services of Toronto
1155 Yonge Street, Suite 200 (m10, p18) 416-921-1163
5799 Yonge St, Suite 300 (m122, p15) 416-222-0048

Pregnancy Care Centre
638A Sheppard Avenue West
Suite 213 (m128, p15) 416-229-2607
7601 Sheppard Avenue East (m140, p14) 416-287-9845

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p16) 416-745-0062

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p12) 416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p12) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p14) 416-490-6491

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p18) 416-535-6262

West End Walk-in Counselling Centre
21 Ascot Avenue (m55, p18) 416-394-2424
(பிள்ளைகளுக்கு மட்டும்.·.இளைஞர்களும் அவர்களுடைய குடும்பங்களும்)

Women's Counselling, Referral and Education Centre
489 College Street, Suite 303B (m109, p18) 416-534-7501

Women's Habitat...416-252-5829

Women's Health in Women's Hands
2 Carlton St Suite 500 (m46, p11).....................416-593-7655

உங்களுடைய தாய்நாட்டில் வன்முறையை நீங்கள் அனுபவித்து இருந்து, இப்பொழுது ஆதார உதவியை நாடுவீர்களாயின் நீங்கள் இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

Canadian Centre for Victims of Torture
194 Jarvis Street, 2nd Floor (m44, p11) 416-363-1066
2425 Eglinton Avenue East,
Suite220 (m67, p14) 416-750-3045

■ உளநலம் ■

மக்கள் தமது அன்றாடப் பிரச்சினைகளுக்கு ஏற்பத் தம்மை சுதாகரித்து அவற்றுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கும், உடல்ரீதியாகவும், உணர்வு ரீதியாகவும் ஆத்மீக ரீதியாகவும் சமநிலையைப் பேணி ஆரோக்கியமாக இருக்கும் உணர்வைப் பெறுவதற்கும் நல்ல உளநலத்தைப் பேணுவது அவசியம் ஆகும். மனச்சோர்வு மனவழுத்தம் அல்லது ஆவல்நிலை (அல்லது வேறு உளநல நோய்கள்) போன்ற உளநலப் பிரச்சினைகள் சில சமயங்களில் எம்மை மீறியனவாகத் தோன்றுவதுடன், எமது அன்றாட செயல்பாடுகள், தொழில், குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் முழுமையான

சுகநிலை ஆகியவற்றை எதிர்மறையான வழிகளில் பாதிக்க முடியும்.

Alternatives: East York Mental Health Counselling Services Agency
2034 Danforth Avenue (m51, p12) 416-285-7996

Central Toronto Youth Services
425 Adelaide Street West
Suite 301 (m101, p18) ....416-504-6100 or 416-504-6103

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p11) 416-922-2672

East Metro Youth Services
1200 Markham Road,
Suite 200 (m12, p16) 416-438-3697

Gerstein Centre
100 Charles Street East (m4, p11) 416-929-5200

Griffin Centre
24 Silverview Drive (m65, p15) 416-222-1153

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p15) 416-663-2733

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Avenue,
Suite 302 (m15, p18) 416-449-6830

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p11) 416-324-4180

Telehealth Ontario

Telehealth Ontario என்பது நீங்கள் வேண்டிய பொழுது அழைத்து ஆரோக்கியம் சம்பந்தமான அறிவுரையை அல்லது பொதுவான ஆரோக்கியத் தகவலினை ஒரு பதிவுசெய்த மருத்துவ தாதியிடம் இருந்து பெறக்கூடிய ஒரு தொலைபேசிச் சேவை ஆகும். இச்சேவை இலவசமாகவும் அந்தரங்கமாகவும் வழங்கப்படும். இதனை அழைப்பதற்கு உங்களிடம் ஆரோக்கிய காப்புறுதி இலக்கம் எதுவும் இருக்கவேண்டிய தேவை இல்லை. உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லை என்றால் எந்தவிதமான சொந்தத் தொடர்புத் தகவலினை வழங்கவேண்டிய தேவையும் இல்லை. இச்சேவை ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள், ஒரு நாளில் 24 மணிநேரமும் பெறக்கூடியதாக உள்ளது. பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்ப்புச் சேவையும் இதில் கிடைக்க முடிகிறது.
Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Toronto Health Connection

ஒரு பொதுசன ஆரோக்கிய (Public health) நிறுவனத் தொழில்நிபுணரிடம் இருந்து கிடைக்கும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான தகவல் மற்றும் அறிவுரையை Toronto Health Connection அமைப்பு இலவசமாக, அந்தரங்கமான முறையில் வழங்குகிறது. ரொறொன்ரோ பொதுசன ஆரோக்கிய நிறுவனத்தின் (Toronto Public health) திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் யாவற்றையும் பற்றய தகவலினையும் நீங்கள் இங்கிருந்து பெற முடியும். மொழிபெயர்ப்புச் சேவைகளும் இங்கு கிடைக்கின்றன. இவர்களுடன் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரையில் காலை 8:30 தொடக்கம் பிற்பகல் 4:30 வரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: தொலைபேசி எண்
416-338-7600.

இவர்களுக்கு நீங்கள் மின்னஞ்சல் கூட அனுப்ப முடியும்: publichealth@toronto.ca

Toronto Community Health Centres

சமூக ஆரோக்கிய நிலையங்கள் (Community Health Centres /CHCs) ஆரோக்கிய காப்புறுதி (OHIP) உங்களிடம் இருக்க வேண்டும் என்று கேட்பது இல்லை. ஒரு சமூக ஆரோக்கிய நிலையத்தில் வைத்தியர்கள், மருத்துவ உயர்மட்ட தாதிகள்,

பதிவு செய்யப்பட்ட மருத்துவ தாதி ஒருவர், சமூகசேவைப் பணியாளர் ஒருவர் மற்றும் ஆரோக்கிய முன்னெடுப்பாளர்கள் ஆகியோர் சேவை வழங்குவர்.

இவற்றில் சேவைகள் பெறுவதற்கு நீங்கள் முன்கூட்டியே சந்திப்புக்கு ஒழுங்கு செய்யவேண்டும். ஊர்ஊ நிலையங்கள் தமது சேவைக் களப் பகுதியில் (சேவை வழங்கப்படும் பிரதேசம்) நீங்கள் வசிக்க வேண்டும் என்ற தேவையைக் கொண்டிருக்கும். அங்கு நீங்கள் ஒர விண்ணப்பப் படிவத்தை நிரப்ப வேண்டும் என்று கோரப்படுவீர்கள். அத் தகவல் மிகுந்த கட்டுப்பாட்டுடன் அந்தரங்கமாக வைக்கப்படும் சில சமூக ஆரோக்கிய நிலையங்களில் அவர்களின் சேவைகளைப் பெறவதற்குக் காத்திருப்பொர் பட்டியல்களும் இருக்கலாம்.

எப்பொழுதும் நீங்கள் செய்வது போலத் தயவுசெய்து முன்கூட்டியே அவர்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்து நீங்கள் அவர்களுடைய சேவைப் பிரதேசத்தில் வசிக்கிறீர்களா, அவர்களுடைய சேவை வரையறைகள் யாவற்றையும் நீங்கள் பூர்த்தி செய்கிறீர்களா, மேலதிகமாக எவ்வாறான சேவைகளை அவர்கள் வழங்குகிறார்கள், காத்திருப்போர் பட்டியல் ஒன்று அவர்களிடம் உண்டா, ஆரோக்கிய நிலையத்தின் பணி நேரங்கள் எவை ஆகியவை பற்றிக் கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள். இங்கு சில வகையான மருத்துவ சோதனைகள் தொடர்பில் ஒரு கட்டணமும் அறவிடப்படலாம்.

குறிப்பு: உங்களுக்கு மருத்துவ ரீதியான ஓர் அவசர நிலைமை ஏற்படுமாயின் நீங்கள் எந்த ஒரு வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிலும் உதவியினைப் பெறமுடியும். ஆயினும் இச் சேவைக்காக உங்களிடம் பெரும்பாலும் ஒரு கட்டணம் அறவிடப்பட நேரிடலாம்

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p13) 416-693-8677
761 Jane Street Suite 200B (m141, p17) 416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p18) 416-324-8677

The Anne Johnston Health Station
2398 Yonge Street (m64, p15) 416-486-8666

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p11) 416-922-2672
5 Fairview Mall Dr. Suite 280 (m111, p14) 416-492-2672

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p17) 416-656-8025

East End Community Health Centre
1619 Queen Street East (m27, p12)..................416-778-5805

Flemingdon Health Centre
10 Gateway Boulevard (m3, p12) 416-429-4991

New Heights Community Health Centre
5987 Bathurst St. Suite 104 (m125, p15) 647-436-0385

Parkdale Community Health Centre
1229 Queen Street West (m13, p18) 416-537-2455

Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p18) 416-961-0113

Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p11) 416-364-2261

Rexdale Community Health Centre
8 Taber Road (m147, p16) 416-744-0066

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p11) 416-324-4180

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p17) 416-231-7070

The Four Villages Community Health Centre
1700 Bloor Street West (m34, p17) 416-604-3361
3446 Dundas Street West (m87, p17) 416-604-3362

West Hill Community Services
4002 Sheppard Avenue East
Suite 401 (m97, p14) 416-642-9445
3545 Kingston Road (m90, p14) 416-642-9445

பெண்கள் ஆரோக்கிய சேவைகள்

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p15) 416-499-3377

Women's Health in Women's Hands Community Health Centre
2 Carlton Street, Suite 500 (m46, p11) 416-593-7655

■ பாலியல் ஆரோக்கிய சிகிச்சை நிலையங்கள் ■

The Ontario AIDS and Sexual Health Information Line

ஒன்ராறியோ ஏயிட்ஸ் மற்றும் பாலியல் ஆரோக்கிய தகவல் தொலைபேசி இணைப்பு (Ontario AIDS and Sexual Health Info Line) ஏச்ஐவி.ஃஏயிட்ஸ், பாலியல் முறையில் கடத்தப்படும் தொற்றுக்கள், பாதுகாப்பான பாலியல் உறவு முறைத் தெரிவுகள்.

இரத்தக் குழாயில் மருந்தேற்றும் போதைவஸ்துப் பிரயோகத்தின் தீங்கினைக் குறைத்தல் போன்ற விடயங்கள் சம்பந்தமாக இலவசமான பன்மொழித் தகவல் மற்றும் அநாமதேய முறையிலான ஆலோசனை ஆகியவற்றை வழங்குவதுடன் வேறு சமூக சேவை முகவர் நிலையங்களுடன் மேலதிக சேவைக்கான தொடர்பினையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கின்றது. அநாமதேய முறையில் ஏச்ஐவி சோதனை செய்யும் ஸ்தலங்கள் பற்றியும் நீங்கள் இவர்களிடம் கேட்டு அறியலாம். இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் தொலைபேசி இலக்கங்கள்: .

1-800-668-2437 அல்லது 416-392-2437

உங்களுடைய பாலியல் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதார உதவி வழங்கும் விதத்தில் பின்வரும் சிகிச்சை நிலையங்கள் தகவல் மற்றும் சேவைகளை வழங்க முடியும்

பாலியல் ரீதியாகக் கடத்தப்படும் தொற்றுக்கள் உறுதி செய்யப்பட்டு இருக்கையில் அதுபற்றி ரொறொன்ரோ பொதுசன ஆரோக்கிய நிறுவனத்துக்கு (Toronto Public Health) அறிவிக்க வேண்டும் என்ற சட்டரீதியான தேவை சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு உண்டு என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்தத் தகவல் தனிப்படுத்தப்பட்டு அந்தரங்கமாக வைத்திருக்கப்படும். இதனை குடிவரவு செயற்படுத்தற் பிரிவினருடன் பகிர்ந்து கொள்வது இல்லை.

ரொறொன்ரோ பொதுசன ஆரோக்கிய நிறுவனம் நோயாளியுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம். அவர்களுக்கு உதவி கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கும் நோயாளியுடன் பாலியல் உறவு கொள்ளுவோருக்கு அதுபற்றி, அறிவிப்பதற்குமாக இவ்வாறு தொடர்பு கொள்ளப்படும். பொது சன ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றை உறுதி செய்வதற்காக மட்டுமெ இவ்வாறு செய்யப்படுகிறது.

Birth Control and VD Information Centre
2828 Bathurst Street
Suite 501 (m76, p15) 416-789-4541

Crossways Clinic
Crossways Mall
2340 Dundas Street West (m63, p17) 416-392-0999

Etobicoke Civic Centre Clinic
399 The West Mall (m93, p16) 416-338-1517

Hassle Free Clinic
66 Gerrard Street East (m131, p11) 416-922-0566

Immigrant Women's Health Centre
489 College Street, Suite 200 (m109, p18) 416-323-9986

Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p18) 416-961-0113

Scarborough Sexual Health Clinic
Scarborough Civic Centre
160 Borough Drive (m25, p14) 416-338-7438

The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p11) 416-351-3700

The Jane Street Clinic
662 Jane Street (m132, p17) 416-338-7272

The Talk Shop
Mel Lastman Square
5110 Yonge Street (m117, p15) 416-338-7000

கர்ப்பத் தெரிவுகள்

நீங்கள் கருத்தரித்து இருக்கையில் உங்களுக்கு என இருக்கும் தெரிவுகள் பற்றி யாராவது ஒருவருடன் கலந்துரையாடுவதற்கு விரும்பினால் தயவுசெய்து அழையுங்கள்:

Canadians for Choice.................. (Toll free) 1-888-642-2725

Hassle Free Women and Trans Clinic 416-922-0566

நீங்கள் கருத்தரித்து இருக்கையில் கர்ப்பத்தினைத் தொடருவதற்கு விரும்பி அதற்குரிய ஆதார உதவித் திட்டங்கள் பற்றி மேலும் அறிய விரும்பினால் நீங்கள் இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

Pregnancy Care Centre
638A Sheppard Avenue West
Suite 213 (m128, p15) 416-229-2607
7601 Sheppard Avenue East (m140, p14) 416-287-9845

Toronto Public Health 416-338-7600

■ கருச்சிதைவுச் சிகிச்சை நிலையங்கள் ■

நீங்கள் கருத்தரித்து இருக்கையில் அதற்கான கருச் சிதைவினை செய்த கொள்வதற்கு விரும்பினால் பின்வரும் சிகிச்சை நிலையங்களில் நீங்கள் ஒரு நேர்முறைச் சந்திப்புக்கு ஒழுங்கு செய்ய முடியும். ஓஹிப் (OHIP)காப்புறுதி இல்லாதவர்களுக்கு வழக்கமாக இதற்குரிய கட்டணங்கள் இருப்பதுண்டு. உங்களிடம் ஓஹிப் காப்புறுதி இல்லை என்பதுடன் உங்களால் கட்டணம் செலுத்த முடியவில்லை என்றால் அதனை சிகிச்சை நிலையத்தில் உள்ள பணியாளர்களில் ஒருவரிடம் தெரிவித்து பணம் செலுத்தும்.˙.கட்டண மாற்று வழிகள் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள்

Bloor West Village Women's Clinic
2425 Bloor Street West
Suite 403 (m66, p14) 416-849-4595

Cabbagetown Women's Clinic
302 Gerrard Street East (m78, p11) 416-323-0642

Choice in Health Clinic
1678 Bloor Street West
Suite 301 (m31, p17) ,,,,,..................................416-975-9300

The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p11) 416-351-3700

Morgentaler Clinic
727 Hillsdale Avenue (m138, p15) ....416-932-0446/ or
1-800-556-6835

Women's Care Clinic...416-256-4139

■ மகப்பேற்றுக்கு முந்திய.˙.பிந்திய பராமரிப்பு மற்றும் ஆதார உதவிச் சேவைகள் ■

பிள்ளையை பெற்றெடுக்க எதிர்பார்த்து நிற்கினற மற்றும் புதிகாகப் பிள்ளையைப் பெற்றெடுத்த அன்னையர்களுக்குப் பின்வரும் நிறுவனங்கள் மகப்பேற்றுக்கு முந்திய பராமரிப்பு, மகப்பெறு மற்றும் பிள்ளை பிறந்த பின்பான ஆதார இதவி ஆகியவற்றை வழங்குகின்றன. ஓஹிப் (OHIP) காப்புறுதி அட்டை இல்லாத பெண்களுக்குரிய ஏற்பாடுகளைச் செய்ய முடியும் என்றபோதிலும் சேவைக்கான கட்டணம் ஒன்று இருக்கலாம். வழக்கமாக இந்த ஏற்பாடு மகப்பேற்றுத் தாதிக்கும் பிள்ளை பெற்றெடுப்பவருக்கும் இடையில் செய்யப்படுகிறது. இது சம்பந்தமான திருத்தமான தகவல்களைப் பெறுவதற்கு தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p13) 416-693-8677
761 Jane, Street, Suite 200B (m141, p17) 416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p18) 416-324-8677

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p15) 416-499-3377

Community Midwives of Toronto
344 Bloor Street West
Suite 201 (m85, p18) 416-944-9366

Diversity Midwives
3410 Sheppard Avenue East
Suite 202 (m84, p14) 416-609-8187

June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p11) 416-365-1888

Kensington Midwives
340 College Street, Suite 450 (m83, p18) 416-928-9777

Midwives Collective of Toronto
344 Dupont Street, Suite 403 (m86, p18) 416-963-8842

Positive Pregnancy Program *(for HIV positive women)*
Contact Jay MacGillivray.................................416-286-2228

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p17) 416-231-7070

The Stop Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p17) 416-652-7867

■ பற்சிகிச்சை நிலையங்கள் ■

ரொறொன்ரோ பொதுசன ஆரோக்கிய நிறுவனப் பற்சிகிச்சை நிலையங்கள்

ரொறொன்ரோ பொதுசன ஆரோக்கிய நிறுவனம் இலவசமான பல் சேவைகளை வருமானம் குறைந்த குடும்பப் பிள்ளைகள், இளைஞர் மற்றும் முதியோருக்கு வழங்குகிறது இவ்வாறான சேவைகளுக்கு எவ்வாறு நீங்கள் தகுதி பெறுவீர்கள் என்பது பற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: 416-338-7600.

மேலதிக தகவல் அறிவதற்கும் உங்களுக்கு மிகச் சமீபமாக உள்ள சிகிச்சை நிலையங்கள் இருக்கும் இடங்களின் பட்டியல் ஒன்றினைப் பெறுவதற்கும் பின்வரும் இணையத் தளத்துக்குச் சென்று பாருங்கள்
www.toronto.ca/health/dental/ds_locations.htm

பின்வரும் இடங்களிலும் குறைந்த செலவிலான பற்சிகிச்சைச் சேவைகள் வழங்கப்படுகின்றன. மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கும், நேர்முறைச் சந்திப்பு ஒன்றினை ஒழுங்குபடுத்தவும், சேவைகளுக்கான செலவினை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளவும் தயவு செய்து முன்கூட்டியே தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.

George Brown College, Casa Loma Campus
175 Kendal Avenue (m35, p18) 416-415-4547
பாடசாலை வருடப் பகுதியில் மட்டும் சேவைகள் வழங்கப்படும். கோடைகால மாதங்களில் திறந்து இருக்கமாட்டாது

Queen West Community Health Centre
168 Bathurst Street (m32, p18) 416-703-8481

Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p11) 416-364-7019

■ பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கான திட்டங்கள் மற்றும் வந்திருந்து செல்லும் சேவைகள் ■

Ontario Early Years Centres

வயதில் 6 வருடங்கள் வரையிலான பிள்ளைகளும் அவர்களது பெற்றோரும் ஒன்றாக இருந்து செயல்பாடுகள் மற்றும் செயல்திட்டங்களில் பங்குபற்றுவதற்கான ஓர் இடத்தை, ஒன்ராறியோ ஆரம்ப வருடங்கள் அமைப்பு நிலையங்கள் அவர்களுக்கு வழங்குகின்றன. வழங்கப்படும் சேவைகள் யாவும் இலவசமானவை ஆகும். ரொறொன்ரோ மாநகரசபை பிரதேசம் அடங்கிலும் இவ்வாறான நிலையங்கள் பல உள்ளன. உங்களுக்கு மிகக் கிட்டிய நிலையத்தைக் கண்டு அறிவதற்கு தயவு செய்து தொலைபேசியில் அழையுங்கள்: 1-866-821-7770

பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கு வந்திருந்து செல்லும் ஏற்பாடுகளையும் செயல் திட்டங்களையும் பின்வரும் நிறுவனங்களும் வழங்குகின்றன:

Central Eglinton Community Centre
160 Eglinton Avenue East (m26, p15) 416-392-0511

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p17) 416-656-8025

June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p11) 416-365-1888

Literature for Life
7 Labatt Avenue (m134, p11) 416-203-9830

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p16) 416-745-0062

South Riverdale Child-Parent Centre
765 Queen Street East (m142, p12) 416-469-3776

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p17) 416-231-7070

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p18) 416-535-6262

Women's Habitat..416-252-7949

■ கல்வி ■

ஒன்ராறியோவில் 18 வயதுக்குக் கீழே உள்ள ஒவ்வொரு பிள்ளையும் பாடசாலைக்குச் செல்லுகின்ற உரிமையைப் பெற்று இருக்கிறது. பிள்ளைகளுடைய (அல்லது அவர்களின் பெற்றோருடைய) குடிவரவு அந்தஸ்து எதுவாயினும் அதனைக் கருதாமல் இந்த உரிமை பேணப்படுகிறது. இதன் தொடர்பாக ரொறொன்ரோ பிரதேசப் பாடசாலைச் சபை (TDSB) “சட்டரீதியான குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாத மாணவர்கள்” கொள்கை ஒன்றினை நிறைவேற்றி வைத்துள்ளது. இக் கொள்கையில் கூறப்பட்டு உள்ளதின்படி பிள்ளைகள் யாவரும் அவர்களது அந்தஸ்து பற்றிக் கருதப்படாமல் TDSB கல்விச் சபையின் பாடசாலைகளில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவர் என்பதுடன் அவர்களைப் பற்றியோ அல்லது அவர்களது குடும்பங்களைப் பற்றியோ உள்ள தகவல் எதுவும் குடிவரவு திணைக்கள அதிகாரிகளுடன் பங்கிடப்பட மாட்டாது. ஒரு பிள்ளையினைப் பதிவு செய்வதற்கு நீங்கள் நேரடியாகவே ஒரு பாடசாலைக்குச் செல்ல முடியும். பிள்ளைகளை அனுமதித்தல் அல்லது உங்களுக்கு மிகக் கிட்டியதாக உள்ள பாடசாலை எதுவென அறிதல் போன்றவை பற்றி மேலதிக தகவல் பெற TDSB கல்விச் சபையுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

Toronto District School Board
5050 Yonge Street (m115, p15)
416-397-3000
Website: www.tdsb.on.ca
Email: admissions@tdsb.on.ca

நீங்கள் ஒரு பிள்ளையினை ரொறொன்ரோ பிரதேச கத்தோலிக்க பாடசாலைச் சபையிலும் (TCDSB)பதிவு செய்ய முடியும். ஆரம்ப பாடசாலை மட்டத்தில் உள்ளோருக்கு மட்டும் ஒரு ஞானஸ்நானம் பெற்றதுக்கான (பெற்றார் அல்லது பிள்ளை) சான்றிதழ் அவசியமாக இருக்கும். பிள்ளைகளைப் பதிவு செய்த அல்லது உங்களுக்கு மிகக் கிட்டிய பாடசாலை ஒன்றினைக் கண்டறிதல் ஆகியன பற்றி மேலதிக தகவல் பெற கத்தோலிக்க பாடசாலைச் சபையுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Toronto Catholic District School Board:
80 Sheppard Avenue East (m148, p15)
416-222-8282 ext 5320
www.tcdsb.org

இவ்வாறான கொள்கைகள் இருந்தபோதிலும், சம்பந்தப்பட்ட கொள்கைபற்றி அறியாதவர்களாக உள்ள, அல்லது அதனை நடைமுறைப்படுத்துவது பற்றிக் கரிசனங்கள் காட்டும் பாடசாலைப் பணியாளர்களை நீங்கள் சந்திக்கக் கூடும். பாடசாலையில் உங்கள் பிள்ளையைப் பதிவுசெய்து சேர்த்துக் கொள்வது உங்களுக்குக் க்டமாக இருக்கிறது என்றால் இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Justice for Children and Youth
415 Yonge Street Suite 1203 (m99, p11) 416-920-1633
Email: info@jfcy.org

■ வயதுவந்தோர் கல்வி மற்றும் மொழிப்பயிற்சி ■

வாசித்தல், எழுதுதல் மற்றும் கணிதம் ஆகியவற்றில் தமது திறன்களை முன்னேற்ற விரும்பும் வயது வந்தவர்களுக்கு (19 வருடங்களும் அதற்குக் கூடுதலாகவும் உள்ளவர்கள்) ரொறொன்ரோ பிரதேச கல்விச் சபை (வுனுளுடீ) சிறப்புச் சித்தி இல்லாத முறையில், எழுத்தறிவு மற்றும் அடிப்படைக் கல்வித் திறனுக்கான வகுப்புகளை இலவசமாக வழங்குகிறது. இத்திட்டத்துக்குரிய தகைமை பெறுவதற்கு இதில் பங்குபற்றுவோர் ஆங்கில மொழியை புரிந்து கொள்ளுவதில் நல்ல ஒரு மட்டத்தில் திறமை பெற்றிருக்க வேண்டும் எனக் கேட்கப்படுகின்றனர். போக்குவரக்குக்கான உதவியும் (வுவுஊ பிரயாண நாணயங்கள்)உங்களுக்குத் தரப்படலாம். மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு மிகக் கிட்டியதாகப் பின்வரும் நிலையங்களில் ஒன்றுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Bickford Centre
777 Bloor Street West
Room 214B (m143, p18) 416-393-1995

Pharmacy Adult Learning Centre
1641 Pharmacy Avenue (m28, p14) 416-396-6904

Burnhamthorpe Collegiate Adult Learning Centre
500 The East Mall (m113, p16) 416-394-3809

நீங்கள் பதிவு செய்யக் கூடியதான பொது ஆர்வக் கல்விப் பாடநெறிகளையும் TDSB கல்விச் சபை வழங்குகிறது. இவ்வாறான பாடநெறிகளில் இரண்டாம் மொழி வகுப்புகள், ஓய்வுநேரச் செயற்பாடுகள், விசேட ஆர்வ விடயங்கள், கணினிகள், கலைகள்,

வணிகம் மற்றும் நிதி ஆகியன பற்றியவை அடங்கும். **எல்லாப் பாடநெறிகளுக்கும் பதிவு செய்வதற்கு ஒரு கட்டணம் இருக்கும்.** மேலதிக தகவல் பெற இங்கு சென்று பாருங்கள்:

Continuing Education Department
2 Trethewey Drive, 3rd floor (m48, p17) 416-338-4000
Website: www.learn4life.ca
Email: communityprograms@tdsb.on.ca

பின்வரும் நிறுவனங்களும் எழுத்தறிவுத் திட்டங்களை வழங்குகின்றன:

Davenport Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p17) 416-656-8025

Regent Park Learning Centre (Dixon Hall)
417 Gerrard Street East,
2nd Floor (m100, p11).......................................416-363-8025

பின்வரும் நிறுவனங்கள் ஆங்கிலமொழி பாடநெறிகளை வழங்குகின்றன் அல்லது உரையாடல் வட்டங்களின் மூலம் மற்றவர்களுடன் பேசி உங்கள் ஆங்கிலத்தை பயின்று கொள்ளும் வாய்ப்புகளும் இங்கு வழங்கப்படும்:

Centre for Inquiry
216 Beverley Street (m59, p18) 416-971-5676

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p17) 416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p17) 416-654-0299

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p16).......416-745-0062

WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p12)....416-645-6000 ext 2200

■ தொழில், வேலைத்திறன்கள் பயிற்சி மற்றும் தொண்டர் பணி ■

பணி வழங்குவோர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் வேலை செய்வதற்கான அனுமதிப்பத்திரம் மற்றும் சமூகக் காப்புறுதி இலக்கம் ஆகியவற்றை உங்களிடம் கேட்பர் என்றபோதிலும் சில பணி வழங்குவோர் அவற்றைக் கேட்பதில்லை. நீங்கள் கனடாவில் வேலை செய்வதற்குச் சட்டரீதியாக உரிமை பெற்று இருக்கிறீர்களா என்றும் சில பணிவழங்குவோர் விசாரிக்கக் கூடும். நீங்கள் வேலை ஒன்றினைத் தேடுகிறீர்கள் என்றால் சமூகத்துப் பத்திரிகைகளில் தேடுங்கள். அத்துடன் தொழில் ஒன்றினைத் தேடிப் பெறுவதற்கு மிகச் சிறந்த வழி உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் மூலம் தேடுவதாகும். உங்களுக்கென்று தனியாக மனிதர்களின் தொடர்புப் பின்னல் வலை ஒன்றினை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நம்பிக்கை வைக்கும் மனிதர்களுடன் உரையாடுங்கள். உங்கள் உள்;ர் தேவாலயம், கோவில், மசூதி அல்லது யூதப் பிரார்த்தனை மனை போன்ற இடங்களில் சந்திக்கும் மனிதர்களிடம் வேலைபற்றிக் கேளுங்கள். அல்லது கலாச்சார மன்றம் ஒன்றில் இணைந்து கொள்ளுங்கள்

வேலை தேடுதல், சுயவிபரத் தகவல் தொகுப்பு (resume) தயாரித்தல், நேர்முகப் பரீட்சைக்குத் தயாராகுதல் போன்ற விடங்கள் பற்றி பிரயோசனமான தகவல் மற்றும் உதவிகரமான தகவல் குறிப்புகள் பின் வரும் இணையத் தளங்களில் அடங்கி உள்ளன.

www.workopolis.com

www.charityvillage.com

www.poss.ca

www.monster.ca

http://www.jobbank.gc.ca (Service Canada)

நீங்கள் வேலை ஒன்றினைப் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய விதத்தில் வேலை மற்றும் வேலைத் திறன்களுக்கான பயிற்சித் திட்டங்கள் ஆகியவற்றை பின்வரும் நிறுவனங்கள் வழங்குகின்றன:

Fred Victor Centre
248 Queen Street East (m68, p11) 416-364-8986

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p11) 416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p12)................416-466-8842

St. Stephen's Community House
1415 Bathurst Street (m18, p18).........................416-537-5477

The Learning Enrichment Foundation
116 Industry Street (m11, p16)........................416-769-0830

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p18).........................416-535-6262

Thorncliffe Neighbourhood Office
18 Thorncliffe Park Drive (m38, p12) 416-421-3054

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p18).........416-961-8100

ரொறொன்ரோ பொதுசனநூலகம் இலவச தொழில் தேடும் உதவி வழங்குவதுடன் உங்கள் சுயவிபரத்தகவல் தொகுப்பு, துணைக் கடிதங்கள் அல்லது வேலைக்கான நேர்முகத் பரீட்சைத் திறன்கள் ஆகியவற்றுக்கு உதவும் பட்டறைகளையும் நடாத்துகிறது. இந்த நூலகத்தில் கணினிகள், எழுத்துப் பணிக்கு உதவும் மென்பொருள் மற்றும் இணையம் ஆகியவற்றை இலவசமாக அணுகிப் பயன்படுத்த முடியும். அச்சுப் பிரதிகள் எடுப்பதற்கு ஒரு சிறிய கட்டணம் இருக்கலாம்.

நீங்கள் அடிப்படையான கணினி மற்றம் இணையத் தளத் திறன்களைக் கற்பதற்கு விரம்பினால் நூலகப் இலவசமான

கணினிப் பட்டறைகளை (சிலசமயங்களில் தனியொருவருக்கு மட்டும்) வழங்குகிறது.

உங்கள் இடத்துக்கு மிகக் கிட்டிய நூலகத்தில் எவ்வித திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் பெறக்கூடியதாக உள்ளன என்பது பற்றி மேலும் அறிந்து கொள ள அவர்களின் இணையத்தளத்துக்குச் சென்று பாருங்கள்:

www.torontopubliclibrary.ca
அல்லது அவர்களுடைய **Answerline** இணைப்பை அழையுங்கள்: 416-393-7131

தொண்டர் பணி

உங்கள் சமூகத்தில் நீங்கள் தொண்டர்பணி செய்வதும் உங்களுக்கு உதவமுடியும். புதிய திறன்களைக் கற்றுக் கொள்ளல், மக்களைச் சந்தித்த அவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தல், தொழிலுக்கு இட்டுச் செல்லும் வாய்ப்புகளைக் கண்டறிதல் போன்றவற்றுக்கு இது உதவ முடியும். உங்களுக்குக் சமீபமாக உள்ள ஒரு சமூக நிறுவனத்தில் நீங்கள் தொண்டர்பணி செய்ய விரும்பினால் அவர்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள முடியும். உங்கள் பகுதியில் உள்ள சமூக நிறுவனங்கள் பற்றிய தகவலினைப் பெற்றிட 2-1-1 எண் தொலைபேசி இணைப்பை அழையுங்கள் அல்லது இந்த இணையத் தளம் செல்லுங்கள்: www.211toronto.ca

உங்களுடைய ஆர்வங்களுடன் பொருத்தக் கூடியதாகத் தற்பொழுது இருந்து வரும் தொண்டர் பணி வாய்ப்புகளைக் கண்டறிவதற்கு நீங்கள் பின்வரும் நிறுவனத்தையும் அழைக்க முடியும்

Volunteer Toronto
344 Bloor Street West
Suite 404 (m85, p18).......................................416-961-6888
Website: www.volunteertoronto.ca

■ தொழிலாளர் உரிமைகள் ■

ஒன்ராறியோ பணி நியமச் சட்டம் (Ontario Employment Standards Act) தொழிலாளர்களில் வகைப்படுத்தப்பட்ட பலவகையினருக்கு அவர்களது குடிவரவு அந்தஸ்தினைக் கருதாமல் பாதுகாப்பு வழங்குகிறது. உங்களுக்கு முழுமையான

குடிவரவு அந்தஸ்து இருந்தாலும் அப்படி இல்லையென்றாலும் நீங்கள் சம்பாதித்த பணத்தைப் பெறுகின்ற உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. உங்கள் வேலைச் சூழல் நிலைகள் பாதுகாப்பு அற்றவை என்று நீங்கள் கருதினால் தொழில்ரீதியான ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு சட்டத்தின் கீழ் அநாமதேய முறையில் ஒரு முறைப்பாட்டினைச் செய்ய முடியும். நீங்கள் பாகுபாடு (discrimination) அல்லது தொல்லைக்கு (harassment) உட்படுத்தப்பட்டு இருந்தால் அல்லது உங்களுக்குத் தரவேண்டிய பணம் வழங்கப்படவில்லை என்றால் இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Workers' Action Centre
720 Spadina Avenue
Suite 223 (m137, p18).......................................416-531-0778

உங்கள் வேலையின் பொழுது நீங்கள் காயத்துக்கு உள்ளாகி சட்ட உதவி அல்லது அறிவுரை தேவைப்பட்டால் இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

Industrial Accident Victims' Group of Ontario
489 College Street
Suite 203 (m109, p18).........416-924-6477 or 1-877-230-6311

நீங்கள் கூடி-வாழ்ந்து பராமரிப்பு வழங்குபவராக இருந்தால், அல்லது கனடாவிற்கு கூடி-வாழ்ந்து பராமரிப்பு வழங்குவோர் திட்டத்தின் கீழ் வந்திருந்தால், உங்களுக்கு உதவி தேவையாயின் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Caregiver Action Centre...................................416-361-6319

■ நிதி சம்பந்தமான ஆலோசனை ■

உங்களுடைய நிதிவசதிகளை நிர்வகிப்பதற்கு உதவி தேவைப்பட்டால் அல்லது உங்கள் சொந்தக் கடன்களினால் க்டங்களை அனுபவித்தால் நீங்கள் உதவி கோரி கடன்வசதி கனடா **(Credit Canada)** நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். கடன்வசதி கனடா நிறுவனம் தொழில் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த நிதி சம்பந்தமான ஆலோசனைச் சேவைகளை உங்களுக்கு வழங்கும். இதனால் நீங்கள் உங்கள் பணத்தை சிறப்பான வழியில் நிர்வகிக்க முடியும். இவர்களுடைய சேவைகள் இலவசமாகக் கிடைப்பதுடன் பல மொழிகளிலும் வழங்கப்படுகின்றன.

இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள அழையுங்கள்: **416-228-3328**
Website: www.creditcanada.com
Email: info@creditcanada.com

அல்லது அவர்களுடைய காரியாலயங்களில் ஒன்றுக்கு நேரடியாகச் செல்லுங்கள்:

Credit Canada
45 Sheppard Avenue East, Suite 810 (m104, p15)
2 Jane Street, Suite 500 (m47, p17)
1920 Weston Road, Suite 231 (m43, p16)
55 Town Centre Court, Suite 634 (m120, p14)
208 Evans Avenue, Suite 105 (m53, p17)
658 Danforth Avenue, Suite 303 (m130, p12)
2 Carlton Street, Suite 1304 (m46, p11)

■ குடியமர்வுச் சேவைகள் ■

இவ்வாறான நிறுவனங்கள் புதுவரவாளர்களுக்கு பல்வேறு வகையான சேவைகளை வழங்கி அவர்கள் கனடாவில் தமது புதுவாழ்வுக்கு ஏற்றவாறு தம்மை இசைவுப்படுத்துவதற்கு உதவுகின்றன. இவர்களது சேவைகளில் குடிவரவுத் தகவல் வழங்கல், அரசாங்க படிவங்கள் மற்றும் விண்ணப்பங்களை நிரப்புவதற்கு உதவி, தொழில் கண்டுபிடிப்பதற்கு உதவி, மொழிபெயர்ப்பு உரை மற்றும் மொழிபெயர்ப்புச் சேவை, குறித்த பகுதியில் உள்ள வேறு சமூக சேவைகள் மற்றும் திட்டங்கள் பற்றிய தகவல் ஆகியன அடங்கும்.

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p13)...................416-693-8677
761 Jane Street, Suite 200B (m141, p17)...........416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p18)........416-324-8677

Catholic Cross-Cultural Services
55 Town Centre Court
Suite 401 (m120, p14).......................................416-757-7010
1200 Markham Road, Suite 503 (m12, p14).....416-289-6766

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p11)..................................416-922-2672
20 Lower Spadina (m49, p18)...........................416-203-1220

CultureLink
2340 Dundas Street West
Suite 301 (m63, p17).......................................416-588-6288

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p17).....................416-656-8025

Mennonite New Life Centre of Toronto
2737 Keele Street (m74, p17).............................647-776-2057
1774 Queen St East, Suite 200 (m37, p12).......416-699-4527
2600 Birchmount Road (m71, p14)..................416-291-3248

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Ave Suite 401 (m139, p12)..........416-469-0196

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p16).......416-745-0062

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p11).......................416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p12)................416-466-8842

St. Stephen's Community House
260 Augusta Avenue (m70, p18).......................416-964-8747
486 Shaw Street, 4th Floor (m108, p18)...........416-534-3387

WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p12)....416-645-6000 ext 2200
815 Danforth Avenue
3rd Floor (m150, p12).........................416-645-6000 ext 2100

ரொறொன்ரோ பொதுசன நூல் நிலையம்

ரொறொன்ரோ பொதுசன நூல் நிலையம் புதிய குடிவரவாளர்களாக இருப்பவர்களுக்கு பலவகைப்பட்ட குடியமர்வுத் திட்டங்கள் மற்றும் தகவல் மூலவளங்களை இலவசமாக வழங்குகிறது. குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாத மக்களும் இவற்றை அணுகிப் பெறக் கூடியதாக உள்ளது. இவைபற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு ரொறொன்ரோ பொதுசன நூலகத்தின் இணையத் தளம் சென்று பாருங்கள்: www.torontopubliclibrary.ca அல்லது தொடர்பு கொள்ளுங்கள்: Joan McCatty தொலைபேசி இலக்கம் 416-395-5580. நீங்கள் அவர்களுடைய பொதுவான தகவல் இணைப்பினையும் அழைக்க முடியும். தொலைபேசி எண்: 416-393-7131.

■ உணவு வங்கிகள் மற்றும் உணவுத் திட்டங்கள் ■

உணவு வங்கிகள் உணவு தேவைப்படும் நபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் இலவசமான முறையில் அவசரகால அடிப்படையில் உணவினை வழங்குகின்றன.

நீங்கள் நேரடியாக அங்கு செல்வதற்கு முன்பாக முன்கூட்டியே அவர்களைத் தொலைபேசியில் அழைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். ஒவாவொரு உணவு வங்கியும் வேறுபட்ட சேவை நெரங்களைக் கொண்டிருக்கும். பெம்பாலான உணவு வங்கிகள் தமது உடனடியான அயலிடப் பகுதியில் இருக்கும் மக்களுக்கே சேவை வழங்குகின்றன. அவர்கள் உங்களிடம் ஏதாவது ஒரு வகை அடையாளப் பொருளினை அல்லது உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரி அடங்கிய ஏதோ ஒன்றினை கேட்கக் கூடும். உங்களிடம் இருக்கும் அடையாள ஆவணம் சம்பந்தமாகச் சில உணவு வங்கிகள் விட்டுக் கொடுக்கும் இயல்பினைக் காட்டுகின்றன.

உங்கள் அயலிடப்பகுதியில் அல்லது அதனைச் சூழ்ந்த பிரதேசத்தில் உள்ள ஓர் உணவுவங்கி அல்லது உணவுத் திட்டத்தின் இடம் அறிவதற்கு நீங்கள் அழைக்கக் கூடிய இணைப்பு: **FoodLink Hotline**, **தொலைபேசி எண் 416-392-6655. இந்த** Foodlink இணைப்பு மூலம் சமூகத்தினால் நடாத்தப்படும் தோட்டங்கள் மற்றும் சமையலறைகள், வாகனங்களில் கொண்டு சென்று வினியோகிக்கும் சாப்பாட்டு (meals-on-wheels) திட்டங்கள், செல்லப்பிராணி உணவு வங்கிகள் மற்றும் போசாக்கு பற்றிய தகவல் போன்றவை வழங்கப்படும்.

பல தேவாலயங்கள், கோவில்கள் அல்லது மசூதிகளும் உணவு வங்கிகளை அல்லது உணவுத் திட்டங்களை நடாத்துகின்றன. உங்கள் உள்;ர் சமூகத்தில் உள்ள ஏதாவது அமைப்பு இவ்வாறான ஒன்றை நடாத்துகின்றதா, அதற்கு நீங்கள் போகமுடியுமா என்று சுற்றி உள்ளவர்களிடம் விசாரியுங்கள். அந்தஸ்து பெற்றிராத குடிவரவாளர்களுக்கு தாம் சேவை செய்வதாகவும் அவர்களையும் தம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியும் என்று பின்வரும் உணவு வங்கிகள் உறுதிப்படுத்தி உள்ளன:

Bloor Central Family Service and Food Bank
789 Dovercourt Road (m144, p18)....................416-532-0348

Community Alliance Church
1 McCowan Road (m1, p14)..............................416-282-9786

Fort York Food Bank
797 Dundas Street West (m146, p18)...............416-203-3011

High Park Baptist
9 Hewitt Avenue (m152, p17)...........................416-534-4225

Meadowvale East Apostolic Church
1510 Warden Avenue (m22, p14).......................416-385-1140

Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p11)................416-363-0331 ext 41

Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p18)..................416-531-6701

St. Bartholomew's Anglican Church
509 Dundas Street East (m116, p11).................416 368-9180

St. John the Compassionate Mission
155 Broadview Avenue (m23, p12).....................416-466-1357

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p18).........................416-535-6262

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p18).....................416-923-3916
For families only

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p17).....................416-652-7867

The STOP's GreenBarn
601 Christie Street (m126, p18).......................416-651-7867

Toronto East Seventh-day Adventist Church
170 Westwood Avenue (m33, p12)....................416-696-5784

West Hill Community Services
4100 Lawrence Avenue East (m98, p14)...........416-847-4145

Yonge Street Mission
270 Gerrard Street East (m72, p11).................416-929-9614

■ குடிவரவுத் தகவல் ■

அந்தஸ்துக்காக விண்ணப்பித்தல்

நீங்கள் கனேடிய குடிவரவு அந்தஸ்துக்காக விண்ணப்பம் செய்வதற்கு எண்ணினால் சமூகச் சட்ட உதவி நிலையம் (community legal clinic) ஒன்றுக்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டும் என்று பரிந்துரை கூறப்படுகிறது. இவ்வழிகாட்டியில் பின்வரும் பகுதியில் சமூகச் சட்ட உதவி நிலையங்களின் பட்டியல் ஒன்று வழங்கப்பட்டு இருப்பதைக் காணலாம்.

Community Legal Education Ontario (CLEO)
நிறுவனம் குடிவரவு அந்தஸ்து பெறுவது, தொடர்பாக உங்களுக்கு உள்ள தெரிவுகள் (option) பற்றி நீங்களே தீர்மானித்துக் கொள்ள உதவும் விதத்தில் தகவல் மூலவளங்களைப் பலமொழிகளில் வழங்குகிறது. **www.cleo.on.ca**

நீங்கள் இவர்களின் இணையத்தளம் சென்று பார்க்கலாம்:
www. settlement.org

குடிவரவு அந்தஸ்து பெறும் முயற்சியின் பொழுது அரசாங்கக் கொள்கைகள், நடைமுறைகள் மற்றும் தேவைப்பாடுகள் பற்றி புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவலினைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் உசாவ வேண்டிய இணையத்தளம்:

குடியுரிமை மற்றும் குடிவரவு கனடா நிறுவனம்
Citizenship and Immigration Canada
Website: www.cic.gc.ca

உங்கள் தாய்நாட்டுக்கு திருப்பி அனுப்பப்படும் அபாயத்தை எதிர்நோக்கி இருக்கும் ஓர் அகதிநிலைக் கோரிக்கையாளராக நீங்கள் இருந்தால், அல்லது மனிதாபிமானம் மற்றும் காருண்யம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அந்தஸ்துக்காகப் பதிவு செய்தல் பற்றிய தகவலினை பெற விரும்பினால் நீங்கள் இவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும்:

Amnesty International – Toronto branch
1992 Yonge Street
3rd Floor (m45, p15).............................416-363-9933 ext. 328

■ சமூகச் சட்ட உதவிச் சேவைகள் மற்றும் சட்டத் தகவல் ■

கனேடிய குடிவரவு அந்தஸ்தினை எப்படி நீங்கள் பெறமுடியும் என்று அறிய விரும்பினால், உங்கள் உரிமைகள் எவையென்று கண்டறிய விரும்பினால், அல்லது நாட்டிலிருந்து நீங்கள் வெளியேற்றம் செய்யப்படுவதைத் தடுக்க முயன்றால் உங்களுக்கு முடிந்த அளவு விரைவாக ஒரு சட்டத்தரணி தேவைப்படுகிறார். இதற்கான சட்டரீதியான சேவைகளை நீங்கள் ஒரு சமூகச் சட்ட உதவி நிலையம், பிரபலமான ஒரு சட்டத்தரணி அல்லது சான்றிதழ் உரிமை வழங்கப்பட்ட குடிவரவு ஆலோசகர் ஒருவர் மூலமாகப் பெறுதல் சிறந்த வழியாகும். சுயாதீனமாக, வரையறைக்கு உட்படாத விதத்தில் சட்டச் சேவைகளை வழங்க

முன்வரும் சிலரிடம் துர்ப்பிரயோகம் அல்லது ஊழல் செய்யும் சாத்தியம் இருக்கக் கூடிய அபாயத்தின் விளைவாக இவ்வாறு செய்வது அவசியமாகிறது.

குறைந்த வருமானம் கொண்ட மக்களுக்கு சட்ட உதவி ஒன்றாறியோ (Legal Aid Ontario) நிறுவனம் சட்டச் சேவைகளை இரண்டு வழிகளில் வழங்குகிறது:

1. சமூகச் சட்ட உதவிநிலையத் திட்டம்
2. சட்ட உதவிச் சான்றிதழ் திட்டம்

மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு அவர்களுடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Legal Aid Ontario
Atrium on Bay
40 Dundas Street West
Suite 200 (m94, p11).......................................416-979-1446
Website: www.legalaid.on.ca
Email: info@lao.on.ca

சமூகச் சட்ட உதவி நிலையங்கள் (Community Legal Clinics) மக்களைச் சமூக நிலையங்களில் உள்ள சட்டத்தரணிகள் அல்லது சட்டத் துறைப் பணியாளர்களுடன் இணைக்கின்றன. இவர்களிடம் இருந்த உங்கள் வழக்குக்கான ஆதாரஉதவியைப் பெறுங்கள். விண்ணப்பங்கள் ஏதாவது நிரப்புவதில் உதவி, குடிவரவு அந்தஸ்து பற்றிய கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பு, ஆதனவுரிமையாளர் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் பிரச்சினைகள் மற்றும் பிற சட்டப் பிரச்சினைகள் போன்றவை உட்பட்ட விடயங்களில் உதவி பெறலாம்.

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p18)........416-323-9149

வீட்டு வன்முறை அல்லது தாக்குதலினை அனுபவித்து உள்ள பெண்களுக்கான சேவைகள்

Centre Francophone de Toronto
22 College Street (m60, p11)............................416-922-2672

Community and Legal Aid Services Programme
4700 Keele Street, Osgoode Hall Law School
Room 118 (m107, p15).....................................416-736-5029

Downsview Community Legal Services
893 Sheppard Avenue West (m151, p15)..........416-635-8388

Downtown Legal Services
655 Spadina Avenue (m129, p18)......................416-934-4535

East Toronto Community Legal Services
1320 Gerrard Street East (m16, p12)................416-461-8102

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p18).....................416-469-9754

Flemingdon Community Legal Services
49 the Donway West, Suite 205 (m110, p14).....416-441-1764

Justice for Children and Youth
415 Yonge Street, Suite 1203 (m99, p11)..........416-920-1633
சேவைகள் தொலைபேசி வழியாக வழங்கப்படும்

Kensington-Bellwoods Community Legal Services
489 College Street, Suite 205 (m109, p18).......416-924-4244

Metro Toronto Chinese and Southeast Asian Legal Clinic
180 Dundas Street West
Suite 1701 (m39, p11).......................................416-971-9674

Parkdale Community Legal Services
1266 Queen Street West (m14, p18)..................416-531-2411

Rexdale Community Legal Clinic
500 Rexdale Blvd (m112, p16)...........................416-741-5201

Scarborough Community Legal Services
695 Markham Road, Suite 9 (m133, p14).........416-438-7182

South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East,
Suite 106A (m104, p15).....................................416-487-6371

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p17)............................416-653-5400

சட்டத் தகவல்

Community Legal Education Ontario (CLEO) இந்த அமைப்பு வெவ்வேறு பல மொழிகளில் பரவலாகப் பல விடயங்களைப் பற்றித் துண்டுப் பிரசுரங்கள் மற்றும் தகவல் தாள்களை வெளியிடுகிறது. நுகர்வோர், குற்றச் செயல் புரிகின்றவர், குடும்பம், ஆரோக்கியம் மற்றும் வலுவீனம், குடிவரவு மற்றும் அகதி, ஆதனவுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர், முதியோர், சமூக உதவி, தொழிலாளர் உரிமைகள், தொழிலாளர் நட்ட ஈடு மற்றும் இளைஞர் நீதி போன்றவை இவ்வாறான விடயங்களில் அடங்கும். CLEO *அமைப்பு சட்ட அறிவுரை வழங்குவது **இல்லை.*** அவர்களுடைய பிரசுர மடிப்புக்களையும் தகவல் தாள்களையும் பார்வையிடுவதற்குத் தயவு செய்து அவர்களின் இணையத் தளம்: www.cleo.on.ca சென்று பாருங்கள்.

■ வீட்டு வசதி உதவி நிலையங்கள் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் உரிமைகள் ■

குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாத மக்கள் தாம் சம்'டி அரசிடம் இருந்து குடிவரவு.'.அகதிநிலை சம்பந்தமாகக ஒரு முடிவினை எதிர்பார்த்து நிற்பதாக நிரூபிக்க முடிந்தாலன்றி சமூக வீட்டுவசதி பெறுவதற்குத் தகைமை கொண்டிருக்க மாட்டார்கள்

தனியார் துறை வீட்டு வாடகைச் சந்தையில் கட்டுபடியாகும் வாழிடங்களைத் தேடுகின்ற தனிநபர்களுக்கு வீட்டு வசதி உதவி நிலையங்கள் (Housing help centres) உதவ முடியும். ஒரு வீட்டுவசதிப் பதிவேட்டு நிலையத்துடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தல். வாடகைக் குடியிருப்பாளார் உரிமைகள் தகவல், வீட்டு வசதி தேடுவதற்கான ஆதார உதவி, ஆதனவுரிமையாளர்களுடன் அறிமுகத் தொடர்பு மற்றும் நிலைமையை முன்னெடுத்தல் போன்றவை இவர்களின் சேவைகளில் அடங்கும். மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு நிறுவனங்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

Fred Victor Centre
100 Lombard Street, Suite 205 (m5, p11).........416-364-3522

Scarborough Housing Help Centre
2500 Lawrence Avenue East
Unit 205 (m69, p14)...416-285-8070

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p17) 416-231-7070

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p17).....................416-652-7867

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p17).............................416-653-5400

ஒரு வாடகைக் குடியிருப்பாளர் என்ற முறையில் உங்கள் உரிமைகள்

ஒரு வாடகைக் குடியிருப்பாளர் என்ற முறையில் உங்களுடைய சட்டரீதியான உரிமைகள் பற்றி இலவசமாகக் தகவல் பெறுவதற்கு 416-921-9494என்ற தொலைபேசி எண்ணில் **Federation of Metro Tenants' Associations (FMTA) Tenant Hotline** என்ற இணைப்புடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

FMTA அமைப்பின் இணைத்தளத்தில் பல மொழிகளில் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் உரிமைகள் பற்றிய தகவல் மூலவளங்கள் உண்டு: www.torontotenants.org

குடியிருப்பு விட்டுவாடகை ஏற்பாபாடுகள் சட்டத்தின் (Residential Tenancies Act) கீழ் உங்களுடைய ஆதனவுரிமையாளர் குற்றம் ஒன்று புரிகிறார் என்று நீங்கள் எண்ணினால் நீங்கள் அவரைப் பற்றி **Ministry of Municipal Affairs and Housing Investigation & Enforcement Unit தொலைபேசி எண்:** 416-585-7214 என்ற சட்டநடைமுறைப் படுத்தும் பிரிவுக்கு அறிவிக்க முடியும்

ஒன்றாறியோ ஆதனவுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபையும் **(Ontario Landlord and Tenant Board)** குடியிருப்பு வீட்டு வாடகை ஏற்பாடுகள் சட்டத்தின் கீழ் ஒரு வாடகைக் குடியிருப்பாளர் என்ற முறையில் உங்கள் உரிமைகள் பற்றித் தகவல் வழங்குவதுடன் வாடகைக் குடியிருப்பாளர்களுக்கும் ஆதனவுரிமையாளர்களுக்கும் இடையே ஏற்படும் தகராறுகளைத் தீர்த்து வைப்பதற்காகத் தலையீடு செய்யவும் முடியும். ஆதனவுரிமையாளர் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் சபையுடன் தொடர்பு கொள்ளுவதற்கான
தொலை பேசி எண்:
416-645-8080
இணையத்தளம்: www.ltb.gov.on.ca

■ தொலைந்து போன கனேடிய அடையாள அத்தாட்சிப் பொருள் உதவி நிலையங்கள் ■

உங்களுக்குக் கனடாவில் பிறந்த ஒர பிள்ளை இருக்குமானால் அல்லது கனேடியப் பிரஜைகளாக அல்லது நிரந்தர வதிவாளர்களாக குடும்பத்து அங்கத்தவர்கள் இருப்பார்களேயானால் அவர்கள் தமது கனேடிய அடையாளப் பொருளினைத் தொலைத்து விட்டிருந்தால் நீங்கள் பின்வரும் முகவர் நிலையங்களுடன்

தொடர்பு கொள்ள முடியும். அடையாளப் பொருள் பணியாளர் ஒருவர் உங்களுடன் சேர்ந்து சம்பந்தப்பட்ட படிவங்களை நிரப்பி, உங்களுக்காக அந்த அடையாளப் பொருளுக்கான விண்ணப்பத்தை அனுப்பி நீங்கள் பாதுகாப்பான ஒரு முகவரியில் அதனைப் பெறக் கூடியதாக உதவி செய்வார்.

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p11)......................416-364-8228

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p17).....................416-652-7867

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p18)......................416-923-8872
ஆண்களுக்கு மட்டும்

கனடாவில் ஒன்ராறியோ மாகாணத்தின் உள்ளே பிறந்த ஒரு பிள்ளைக்கு பிறப்புச் சான்றிதழ் ஒன்றினைப் பெற விண்ணப்பம் செய்வதற்கு, அல்லது புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளை ஒன்றினைப் பதிவு செய்வதற்காக விண்ணப்பிக்க நீங்கள் கணினி மூலமாகப் பின்வரும் இணையத்தளத்தில் அதனைச் செய்ய முடியும்.
www.serviceontario.ca

■ பெண்கள் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் ■

பின்வரும் நிறுவனங்கள் பெண்களுக்கு என்று குறிப்பாகச் சேவைகளையும் திட்டங்களையும் வழங்குகின்றன. குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாத பெண்கள் இவற்றை அணுகி உதவி பெற முடியும். அவர்கள் எவ்வாறான திட்டங்களும் சேவைகளும் வழங்குகிறார்கள் எனக் கண்டறிவதற்கு நீங்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது இந்த இணையத்தளத்துக்குச் சென்று பார்க்கலாம்: www.211toronto.ca.

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p18)........416-323-9149
குடும்ப வன்முறையை அனுபவித்த அல்லது தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான சேவைகள்

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p11)..........................416-925-4363

Elizabeth Fry Society of Toronto
215 Wellesley Street East (m58, p11)................416-924-3708
சட்டத்துடன் முரண்பாடு கொண்டு இருக்கும் பெண்கள், அல்லது முரண்பாடு கொள்ளக்கூடிய ஆபத்தைக் கொண்டிருக்கும் பெண்களுக்கு என்று குறிப்பாக இத்திட்டங்கள் அமைந்துள்ளன

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p18).....................416-469-9754

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p15)..........416-663-2733

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Avenue, Suite 401 (m139, p12)...416-469-0196

North York Women's Centre
201 Caribou Road (m50, p15)...........................416-781-0479

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p16).......416-745-0062

Sistering-A Woman's Place
962 Bloor St West (m154, p18).........................416-926-1946
220 Cowan Avenue (m61, p18).........................416-588-3939

Working Women Community Centre
533A Gladstone Avenue (m119, p18)................416-532-2824
5 Fairview Mall Drive (m111, p14).....................416-494-7978
1 York Gate Blvd (m2, p15)................416-491-5050 ext 4763

Women's Health in Women's Hands
2 Carlton Street Suite 500 (m46, p11).............416-593-7655

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p18)...........416-961-8100

தகவல் மூலவளங்கள்:

METRAC
158 Spadina Road (m24, p18)............................416-392-3135
www.metrac.org

Springtide Resources
215 Spadina Avenue, Suite 220 (m57, p18)......416-968-3422
www.springtideresources.org

■ ஒருபால் நாட்டப் பெண், ஒருபால் நாட்ட ஆண், இருபால் நாட்டத்தினர்ஹ, எதிர்ப்பாலியல் மாற்றத்தினர், எதிர்ப்பாலின நாட்டத்தினர், விநோத இயல்பினர் (LGBTTQ) சேவைகள் ■

பின்வரும் நிறுவனங்கள் LGBTTQ சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு சேவைகள், திட்டங்கள் மற்றும் ஆலோசனை ஆகியவற்றை வழங்குகின்றன. அவர்கள் எவ்வகையான திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகளை வழங்குகிறார்கள் என்று கண்டறிவதற்கு நீங்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது இந்த இணையத் தளத்துக்குச் சென்று பார்க்கலாம் www.211toronto.ca.

The 519 Church Street Community Centre
519 Church Street (m118, p11)..........................416-392-6874

Lesbian, Gay, Bi, Trans Youthline................1-800-268-9688
www.youthline.ca
தகவல் மற்றும் ஒத்த நிலைப்பாட்டினர் ஆதரவைப் பெறும் தொலைபேசி இணைப்பு

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p11)....................416-324-4180

■ இளைஞர் சேவைகள் ■

பின்வரும் நிறுவனங்கள் இளைஞர்களுக்கு என்று குறிப்பாகச் சேவைகளையும் திட்டங்களையும் வழங்குகின்றன. குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாத இளைஞர் இவற்றை அணுகி உதவி பெற முடியும். அவர்கள் எவ்வாறான திட்டங்களும் சேவைகளும் வழங்குகிறார்கள் எனக் கண்டறிவதற்கு நீங்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது இந்த இணையத்தளத்துக்குச் சென்று பார்க்கலாம்: www.211toronto.ca.

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p11)..........................416-925-4363

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p17).....................416-656-8025

Delisle Youth Services
40 Orchard View Blvd
Suite 255 (m95, p15).......................................416-482-0081

For Youth Initiative
1652 Keele Street (m30, p17)...........................416-653-3311

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p15)..........416-663-2733

S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p12) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p14)...........416-490-6491

Shout Clinic
467 Jarvis Street (m106, p11)...........................416-927-8553

Supporting Our Youth
333 Sherbourne Street
2nd Floor (m81, p11)..416-324-5077

Youth Action Network
176 John Street (m36, p11)................................416-368-2277

■ முதியோர் சேவைகள் ■

பின்வரும் நிறுவனங்கள் முதியோர்களுக்கு என்று குறிப்பாகச் சேவைகளையும் திட்டங்களையும் வழங்குகின்றன. குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாத முதியோர் இவற்றை அணுகி உதவி பெற முடியும். அவர்கள் எவ்வாறான திட்டங்களும் சேவைகளும் வழங்குகிறார்கள் எனக் கண்டறிவதற்கு நீங்கள் சம்பந்தப்பட்ட நிறுவனத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது இந்த இணையத்தளத்துக்குச் சென்று பார்க்கலாம்: www.211toronto.ca.

CANES Community Care
135 Queen's Plate Drive
Suite 400 (m17, p16)..416-743-3892

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p11)..........................416-925-4363

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p17)...................416-656-8025

Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p11)..........................416-863-0499

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p15)..........416-663-2733

Mid-Toronto Community Services
192 Carlton Street, 2nd Floor (m42, p11)..........416-962-9449

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p16)......416-745-0062

S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p12) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p14)...........416-490-6491

St. Stephen's Community House
340 College Street, Suite 360 (m83, p18).......416-929-3281

West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p14)......................416-642-9445

■ கலைகள், சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்குத் திட்டங்கள் ■

ரொறொன்ரோ மாநகரம் தனது சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நிலையங்களின் ஊடாக, அநேக கலைகள், சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்குத் திட்டங்கள் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. இவற்றில் பதிவு செய்வதற்கு அநேக திட்டங்களில் ஒரு கட்டணம் அறவிடப்படும் என்பதுடன் ரொறொன்ரோவில் உங்கள் வதிவிடம் பற்றி ஏதோ ஒரு நிரூபணம் வேண்டுமெனக் கேட்கப்படலாம். (உதாரணம்: உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரி அடங்கிய ஒரு கட்டண அறவீட்டு அறிக்கைத்துண்டு)

மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு தயவு செய்து இங்கு செல்லுங்கள்: www.toronto.ca/parks/ அல்லது அழையுங்கள் 416-392-1111.

உங்களுக்கு மிகக் கிட்டிய சமூக நிலையம் அல்லது பொழுதுபோக்குத் திட்டங்களைக் கண்டறிவதற்கு நீங்கள் 3-1-1 என்ற இலக்கத்தையும் அழைக்க முடியும்

ரொறொன்ரோ மாநகர நல்வரவுக் கொள்கை

மாநகர சபையினால் நடாத்தப்படும் பொழுதுபோக்குத் திட்டங்களுக்கான பதிவுக் கட்டணத்தை செலுத்துவது உங்களுக்குக் கட்டுப்படியாகாது என்றால் மாநகர சபையின்

"நல்வரவுக் கொள்கை" மூலமாக நீங்கள் இதற்கான உதவியைப் பெறும் தகுதியை அடையக்கூடும். இந்த நல்வரவுக் கொள்கைத் திட்டத்தில் பெறும் அங்கத்துவம் ஒரு வருடகாலம் நீடிக்கும். உங்கள் விண்ணப்பம் அங்கீகரிக்கப்பட்டதும் சகல பொழுதுபோக்கு பதிவுக் கட்டணங்களும் தளர்த்தி விடப்படும். இதற்கான ஒரு விண்ணப்பப் படிவத்தினை உங்களுக்கு மிகக் கிட்டிய சமூக நிலையத்தில் அல்லது குடியியல் நிலையத்தில் நீங்கள் பெற்று நிரப்பமுடியும்.**பின்வருவனவற்றை வழங்கும் பல உங்களிடம் கேட்கப்படும்: குடும்பத்து அங்கத்தவர்கள் யாவருக்குமான அடையாள ஆவணங்கள் (கடவுச் சீட்டுகள் மற்றும் பிறப்புச் சான்றிதழ்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்) ரொறொன்ரோவில் வதிவுக்கான நிரூபணம் (உபயோகப் பொருள் கட்டண அறவீட்டுத் துண்டு அல்லது குத்தகை ஒப்பந்தம் போன்றவை) மற்றும் மொத்தக் குடும்ப வருமானம் (சம்பள விபரத் துண்டுகள் அல்லது சமூகச் சேவை முகவர் நிலையம் அல்லது சமய ரீதியான நிறுவனத்திடம் இருந்து பெற்ற கடிதம்).**இதுபற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கும் விண்ணப்பப் படிவத்தின் பிரதி ஒன்றினைத் தரவிறக்கம் செய்வதற்கும் இந்த இணையத்தளம் செல்லுங்கள்: www.toronto.ca/parks. மேலும் விசாரிப்புச் செய்வதற்கு தயவுசெய்து அழையுங்கள்: 416-338-2000.

ரொறொன்ரோ பொதுசன நூலகம்

ரொறொன்ரொ பொது சன நூலகத்துக்கு மாநகரம் அடங்கிலும் 99 நூலகக் கிளைகள் உள்ளன. இவற்றில் அதிக எண்ணிக்கையில் புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள். குறுந்தட்டுகள், டீவிடீ தட்டுகள் போன்றவை இருப்பதுடன் கணினி மற்றும் இணையம் போன்றவற்றை அணுகும் வசதியும் உண்டு. எல்லா வயதினருக்கும் என்று அவர்கள் பல இலவசமான திட்டங்களை நடாத்தி வருகின்றனர். உதாரணம்: பிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்லுதல், சொற்பொழிவுகள், கலாச்சார நிகழ்வுகள். கணினிப் பட்டறைகள் மற்றும் தொழில் தேடுவதற்கான உதவி. நூலகத்தில் இருந்து பொருட்களைக் கடனாகப் பெறுவதற்கு நீங்கள் இலவசமான நூலக அட்டை ஒன்றினைப் பெற்றுக்கொள்ள பதிவு செய்ய வேண்டும். இதற்குப் பதிவதற்கு ரொறொன்ரோவில் உங்கள் வதிவுக்கான நிரூபணம் ஒன்றும் (உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரி அடங்கிய உபயோகப் பொருள் கட்டண அறவீட்டுத் துண்டு போன்றது) அத்துடன் அடையாள ஆவணம் ஒன்றும் (கடவுச் சீட்டுகள் பொருந்தும்) நீங்கள் வழங்க வேண்டும்.

இவர்களிடம் எவ்வாறான திட்டங்கள் மற்றும் பட்டறைகள் கிடைக்கும் என மேலதிக தகவல் அறிவதற்கு அல்லது உங்களுக்கு மிகக் கிட்டிய நூலகக் கிளையினைக் கண்டறிவதற்கு தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்:

www.torontopubliclibrary.ca
அல்லது அவர்களது விடைஇணைப்பு **யுளௌறநசடலைநெ** எண்ணை அழையுங்கள் 416-393-7131

பின்வரும் நிறுவனங்களும் சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்குத் திட்டங்களை வழங்குகின்றன:

Birchmount Bluffs Neighbourhood Centre
93 Birchmount Road (m153, p13)....................416-396-4310

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p17)............................416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p17).........416-654-0299

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p11)....................416-364-8228

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p11) 416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p12) 416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p14)...........416-490-6491

The Fairlawn Neighbourhood Centre
28 Fairlawn Avenue (m75, p15).......................416-488-3446

■ குறித்த இனச்சார்பு கொண்ட திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் ■

பின்வரும் நிறுவனங்கள் தமது திட்டங்களையும் சேவைகளையும் குறித்த இனச்சார்புடைய கலாச்சாரச் சமூகங்களுக்கு வழங்குகின்றன.

Broad African Resource Centre
2885 Jane Street, Unit 4 (m77, p15)................416-783-1400

Canadian Cambodian Association of Toronto
2885 Jane Street, Suite 16 (m77, p15)...............416-736-0138

Centre for Spanish Speaking Peoples
2141 Jane Street, 2nd Floor (m56, p15)..............416-533-8545
40 Wellesley St. East, Suite 401 (m96, p11).....416-925-2800

Jamaican Canadian Association
995 Arrow Road (m155, p16).............................416-746-5772

Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p18)...................416-531-6701

South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East
Suite 106A (m104, p15)....................................416-487-6371

The Cross-Cultural Community Services Association (TCCSA)
310 Spadina Avenue, Suite 301 (m80, p18)......416-977-4026
375 Bamburgh Circle
Unit C102 (m92, p14).......................................416-502-9500
சீன வம்சாவழி மக்களுக்கானது பொழுதுபோக்கு மற்றும் சமூகஉறவுத் திட்டங்கள் மட்டும் வழங்கப்படும்

York Hispanic Centre
1652 Keele Street Suite 107 (m30, p17).............416-651-9166

■ பல்வகைச் சேவை முகவர் நிலையங்கள் ■

இந்த வழிகாட்டியில் பட்டியலிடப்பட்டு உள்ள வகைகளில் அடங்காதவையாக உள்ள பின்வரும் நிறுவனங்கள், மக்களுக்கு அவர்களின் குடிவரவு அந்தஸ்தினை கருத்துக்கு எடுத்துக் கொள்ளாமல் பல்வேறு வகைப்பட்ட மேலதிக திட்டங்களையும் சேவைகளையும் வழங்குகின்றன. அவர்களை நீங்கள் தொடர்பு கொண்டு அவர்கள் வழங்கும் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள் என்று உங்களை ஊக்குவிக்க விரும்புகிறோம். இவ்வாறான முகவர் நிலையங்கள் எவற்றையெல்லாம் வழங்குகின்றன என்று கண்டறிய நீங்கள்

அவர்களது இணையத்தளங்களுக்குச் செல்ல முடியும் அல்லது இந்த இணையத்தளத்தக்கும் சென்று பார்க்கலாம்: www.211toronto.ca. நீங்கள் ஆர்வம் கொண்டுள்ள திட்டம் எதுவென்பதைப் பொறுத்து உங்களுக்கு ஒரு கட்டணம், காத்திருப்போர் பட்டியல் அல்லது எதோ ஒரு வகையான அடையாள ஆவணத்தைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டிய தேவை ஆகியன இருக்கலாம்.

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p11)..........................416-925-4363

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p17).............................416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p17).........416-654-0299

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p17).....................416-656-8025

Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p11)..........................416-863-0499

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p11).....................416-364-8228

Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p11).................416-363-0331 ext 41

St. Christopher House- Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p18)...............416-504-4275

St. Stephen’s Community House
260 Augusta Avenue (m70, p18).....................416-925-2103

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p17) 416-231-7070

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p17).....................416-652-7867

Thorncliffe Neighbourhood Office
18 Thorncliffe Park Drive (m38, p12)................416-421-3054

West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p14)........................416-284-5931

WoodGreen Community Services
815 Danforth Avenue
Suite 100 (m150, p12).......................................416-645-6000

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p18).........416-961-8100

■ கனடா கடன்வசதிக் கல்வி வாரம் ■

கனடா கடன்வசதிக் கல்வி வாரம் (Credit Education Week Canada) என்பது நிதித்துறை சேவைகள், பாவனையாளர் எடுத்துரைப்பாளர்கள், சமூக நிறுவனங்கள் மற்றும் அரசுத் துறை சார்ந்த தலைவர்கள் ஆதரவளித்து நடாத்தப்படும் ஒரு தேசிய நிகழ்வாகும். இந்த முன்னெடுப்பின் இலக்கானது பொதுமக்கள் அறிவுபூர்வமான நிதிசார் தெரிவுகளை எடுக்க அவர்களைப் பலப்படுத்து முகமாகத் தமது பொருளாதார வாழ்நாளின் எல்லா படிநிலைகளிலும் உள்ள முக்கிய தலைப்புகள் பற்றிய உதவு தகவல்கள் மற்றும் மூலவளங்களை இலவச நிகழ்வுகளான வளாகப் பொருட்காட்சிகள் மற்றும் வர்த்தகப் பொருட்காட்சி நிகழ்வுகள் மூலமாகவும் அவர்கள் கைகளில் கிடைக்கச் செய்வதே ஆகும். மேலும் அறிந்து கொள்ள பின்வரும் இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்:
www.crediteducationweekcanada.com

கடன்வசதி கனடாவிலுள்ள எமது பங்காளர்களால் வழங்கப்பட்ட சில பயனுள்ள பொருளாதார குறிப்புகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் பின்வருமாறு:

வெற்றிகரமான நிதி நிர்வாகத்திற்கு அவசியமான முதல் 10 தகவல் குறிப்புகள்

1. **திட்டமிடவும்.** எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் பாரிய கொள்வனவுகள் மற்றும் காலத்திற்குக் காலம் ஏற்படும் செலவுகளுக்கு திட்டமிடுங்கள்.
2. **பொருளாதார இலக்குகளை நிறுவவும்.** உங்கள் குறுகிய கால, இடைக்கால மற்றும் நீண்டகால பொருளாதார இலக்குகளை நிறுவுங்கள்.
3. **உங்கள் பொருளாதார நிலைமையைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.** உங்கள் மாதாந்த செலவினங்கள், காலத்திற்குக் காலம் ஏற்படும் செலவினங்கள் மற்றும் மாதாந்த கடன் கொடுப்பனவுகள் என்பவை உங்களுக்கு உண்மையில் எவ்வளவு செலவாகின்றது என்பது பற்றி நீங்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
4. **யதார்த்தமான ஒரு வரவு செலவு திட்டத்தினை உருவாக்கவும்.** உங்கள் வரவு-செலவு திட்டத்தினை இயலுமானவரை பின்பற்றுங்கள். உங்கள் வரவு செலவுத் திட்டத்தினை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள். திட்டமிடப்பட்ட செலவினங்களோடு உண்மையான செலவுகளை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.
5. **உங்கள் கடன்வசதியைப் புத்திசாலித்தனமாக நிர்வகியுங்கள்.** கடன்வசதி அட்டைகளுக்கு ஆகக் குறைந்த கட்டணங்களைச்

செலுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இயலுமானவரை மேலதிகமாகக் கட்டணம் செலுத்துங்கள். நீங்கள் மாதாந்தம் செலுத்தும் தொகையைவிட மேலதிகமாக கடன் அட்டையில் செலவு செய்ய வேண்டாம்.

6. **எதிர்பாராத செலவுகளுக்குச் சேமிக்கவும்.** காலத்திற்குக் காலம் ஏற்படும் செலவினங்களான இடம் மாறுவது அல்லது வேலை இழப்புக் காலம் போன்றவற்றிற்கு சேமியுங்கள். 3 முதல் 6 மாத சம்பளத்தினை அவசரகால சேமிப்பு நிதியாகச் சேகரிக்கும் வரை உங்கள் நிகர வருமானத்தில் 10மூ த்தைச் சேமியுங்கள்.
7. **உங்கள் மாதக் கட்டணங்களை சரியான நேரத்தில் செலுத்தவும்.** கடன்வசதி தரத்தினை நல்ல நிலையில் பேணுங்கள். நீங்கள் ஒத்துக் கொண்டபடி உங்கள் கட்டணங்களைச் செலுத்த உங்களுக்கு முடியாவிட்டால் உங்கள் கடன்தருனர்களைத் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் நிலைமையை விளக்குங்கள். நீங்கள் உங்கள் உள்;ர் கடன்வசதி வழிகாட்டல் முகவர்களையும் தொழில்சார் ஆலோசனைகளுக்குத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
8. **தேவைகளுக்கும் ஆசைகளுக்கும் இடையேயான வித்தியாசத்தை பகுத்தறியுங்கள்.** வாடகை, உணவு, போக்குவரத்து மற்றும் மருத்துவத்திற்கான உங்கள் தேவைகளை முதலில் பூர்த்தி செய்யுங்கள். பொழுதுபோக்கு, பரிசுப் பொருட்கள் போன்ற ஆசைகள் காத்திருக்க முடியும்.
9. **கடன்வசதியினை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.** கடன்வசதியினை பாதுகாப்பான, சௌகரியமான மற்றும் திட்டமான கொள்வனவுகளுக்குப் பயன்படுத்துங்கள். கடன்வசதியில் உங்களுக்குக் கட்டுபடியாகக் கூடிய மொத்தத் தொகையைத் தீர்மானியுங்கள். உங்கள் கடன் கட்டணங்கள் நிகர வருமானத்தின் 15மூ முதல் 20மூ த்திற்கும் அதிகமாக இருக்கக் கூடாது. ஒரு கடனைச் செலுத்துவதற்காக இன்னொரு கடன்தருனரிடம் பணம் பெற வேண்டாம்.
10. **தினசரி செலவினங்கள் பற்றிய பதிவொன்றினை வைத்திருங்கள்.** ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தை வாங்கி உங்களது எல்லா செலவினங்களையும் அதில் குறிப்பதன் மூலம் நீங்கள் எங்கு, எப்பொழுது, எவ்வாறு உங்கள் பணத்தைச் செலவிடுகின்றீர்கள் என நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

முதல்தர சேமிப்புக் குறிப்புகள்

உங்கள் டொலர்களை நீட்டிப் பயன்படுத்த இங்கே சில குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளன:

1. **உங்களுக்கென ஒரு வரவுசெலவுத் திட்டத்தினை உருவாக்குங்கள்** - உங்கள் மொத்த மாத வருமானத்தைக் கணக்கிடுவதன் மூலம் ஆரம்பித்துப் பின்னர் உங்கள்

நிறுவப்பட்ட செலவினங்களான வாடகை, மருத்துவம் ∴கார் ∴தனிப்பட்ட காப்புறுதி, வுவுஊ போன்ற போக்குவரத்து செலவினங்கள் அத்தியாவசியமானவை. பின்னர் மாறுபடும் செலவினங்களான மின்சாரம், கைத் தொலைபேசி∴ நிலங்கீழ் தொலைபேசி அல்லது இரண்டும், சலவை, முடி திருத்துதல், ஆடை மற்றும் பொழுதுபோக்கு போன்றவற்றினை தெளிவுபடுத்துங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைச் செலவினத்திற்கு மாதாந்தம் நீங்கள் செலவு செய்வதனை நீங்கள் அறிந்து கொள்வது நீங்கள் எந்தச் செலவினங்களில் எவ்வளவால் குறைப்பு செய்வது அல்லது விடுவது பற்றிய தகவல்தெரிந்த முடிவுகளை எடுக்க உதவும்.

2. **பலசரக்குப் பொருட்கள் அதிக செலவாகலாம் –** நீங்கள் மலிவு விலைகளைத் தேடாவிடில் இப்படி ஆகலாம். மலிவுவிலைக் கூப்பன்கள் உங்கள் பலசரக்குச் செலவினக் கட்டணங்களில் 10மூ த்தைச் சேமிக்க முடியும். மலிவு விற்பனைக்கான விளம்பரத் தாள்களைப் பார்த்து வையுங்கள். உங்கள் உள்;ர் அயலிட சந்தையில் பொருட்களை வாங்குவது பெருமளவில் கட்டுபடியாகும் அத்துடன் பொருட்களும் புதியனவாக இருக்கலாம்.

3. **பெரிய அளவில் வாங்குங்கள் –** உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் அறையில் கூட வாழ்பவர்களுடன் சேர்ந்து பலசரக்கு வாங்கச் செல்லுங்கள். இது மொத்தமாக வாங்குவதில் உள்ள விலைக்குறைப்பு நன்மைகளை நீங்கள் பெற உதவும்.

4. **உங்கள் ஆடைகள்** – பருவகால முடிவுதான் ஆடைகள் வாங்குவதற்கான சிறந்த நேரமாகும். உங்கள் பனிக்கால ஆடைகளை இலைதுளிர் காலத்திலும் உங்கள் கோடைகால உடைகளை இலையுதிர் காலத்திலும் கொள்வனவு செய்யுங்கள். மொத்தவிலைக் கடைகளும் நல்ல தெரிவுகளாகும் ஏனெனில் அங்கு விலைகள் மிக மலிவானதாகும். உங்கள் டொலரை நீட்டிப்பதற்கான அடுத்த தெரிவு சிக்கன விலைக் கடைகளாகும். குறிப்பாக அவற்றில் 50 சதவீத கழிவு மலிவு விற்பனை நடைபெறும்போது செல்லுங்கள்.

5. **'ஸ்வாப்' பரிமாற்ற விருந்து** – உங்களது ஆடை வைப்பிடம் திருத்தி அமைக்கப்பட வேண்டும் என நீங்கள் உணரத் தொடங்கும் போது உங்களது சில நண்பர்களுடன் ஒரு 'ஸ்வாப்' பரிமாற்ற விருந்திற்கு ஒழுங்கு செய்யுங்கள். நீங்கள் இனிப் பயன்படுத்தாத பொருட்களை நீங்கள் அகற்றிவிடுவதற்கானதும், நீங்கள் அளவளாவுதற்குமான ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பத்தினை இது தரும். நீங்கள் மாற்றுவதற்காக

ஆடைகளை மட்டும் தெரிவுசெய்ய வேண்டியதில்லை. நீங்கள் அழகு சாதனப் பொருட்கள், தளபாடங்கள், துணைப் பொருட்கள், இசை, மற்றும் சினிமாக்கள் போன்றவற்றையும் நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஒரு புதிய அலுமாரி, என்பது நண்பர்களுடன் ஒன்று கூடுவதற்கான ஒரு புதிய காரணமாகும் அத்துடன் ஒரு சதமும் செலவும் இருக்காது.

6. **'பொட்லக்' –** நீங்கள் விருந்தோம்புவதில் மகிழ்வு கொள்பவர் ஆனால் பொருளாதார நிலை இறுக்கமாக உள்ளது. உங்கள் புதிய நண்பர்களுக்கு அழைப்பு விடுப்பதுடன் அவர்களது பெருவிருப்புக்குரிய பதார்த்தங்களையும் தயாரித்துக் கொண்டு வரும்படி நீங்கள் ஏன் சொல்லக்கூடாது. இதிலுள்ள சிறப்பு அம்சம் என்னவென்றால் நீங்கள் ஒரு சிறப்பான சிற்றுண்டியைச் செய்வீர்கள் ஆனால் இலவசமாக உலகம் முழுவதிலுமுள்ள பல உணவுத் தயாரிப்புகளை ருசிப்பதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பத்தையும் பெறுவதாகும்.

7. **புத்தகங்கள் பெறுங்கள் –** பாடசாலைப் புத்தகங்கள் ஒரு படிப்பு ஆண்டுக்கு சுமார் 1000 டொலர்கள் அல்லது ஒரு அரையாண்டு தவணைக்கு சுமார் 500 டொலர்கள் வரை செலவாகும் என்பதனால் இந்தச் செலவினை நீங்கள் குறைக்க முடிந்தால் உங்களுக்கு அது ஒரு பெரிய சேமிப்பாக அமையும். இந்தப் பாடத்தைக் கற்றவர்களிடமிருந்து புத்தகங்களை வாங்குவது ஒரு வழியாகும். இருப்பினும், சிலவேளைகளில் ஆசிரியர்கள் வருடத்திற்கு வருடம் பாடப் புத்தகங்களை மாற்றக் கூடுமாதலால் உங்களுக்குத் தேவையான புத்தகங்களின் சரியான பட்டியல் உங்களிடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இன்னொரு வழி உங்கள் பாடப்புத்தகங்களின் செலவினையும் புத்தகங்களையும் உங்கள் வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதாகும். நீங்கள் புத்தகங்களைப் பகிர்வதற்கான சரியான நேர முறைமையை உறுதிப்படுத்துங்கள். இது வாரத்தில் ஒரு சில நாட்கள் மட்டுமே புத்தகங்கள் உங்களிடம் இருக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து வைக்க உதவுவதால் உங்கள் வாசிப்புகளை நீங்கள் முன்கூட்டியே செய்து வைக்கவும் உதவும்.

8. **பத்து சதத்தில் சேர்ந்து சென்று பழகுதல் –** எமக்கு என்ன நடக்கும் என்று தெரியும். நீங்கள் யாரையாவது சந்திக்கின்றீர்கள்: அவர்களை வெளியே அழைத்துச் செல்ல விரும்புகின்றீர்கள்: ஆனால் உங்களிடம் பணம் இல்லை. ஒரு சிறந்த சந்திப்பை நிகழ்த்துவதற்கு பெரிய அளவில் பணம் தேவையில்லை என்பது பலருக்குப் புரியாமல் இருக்கின்றது: நீங்கள் சற்று அதிகமான முயற்சியையும் ஆக்கபூர்வ சிந்தனையையும் அந்தவிடயத்தில் காட்டுவது மட்டுமே

தேவையாகும். நீங்களே இரவு உணவை உங்கள் நண்பருக்குச் சமைத்துவிட்டு பின்னர் நேரடியான (மற்றும் இலவசமான) இசை நிகழ்வு, அல்லது ஒரு கலைப் பொருட்காட்சி அல்லது ஒரு நேரடியான கவிதை அரங்கம் என்பவற்றைப் பார்வையிடச் செல்லலாம். சிறப்பு விருந்தினர் உரை, இன்னிசை நிகழ்வுகள், கலைப் பொருட்காட்சிகள் மற்றும் நாடகங்கள் போன்ற உங்கள் வளாகத்தில் நடைபெற உள்ள ஆர்வமூட்டும் நிகழ்வுகள் பற்றி அறிந்து வைத்திருந்து அவற்றில் ஒன்றிற்குப் போவதற்கான ஆலோசனையை உங்கள் நண்பருக்கு வழங்குங்கள். வளாக நிகழ்வுகள் பற்றிய சிறப்பம்சம் என்னவெனில் அவை சிறந்தவையாக இருப்பதுடன் அநேகமாக இலவசமானதாகவும் இருப்பதுடன் அந்நிகழ்வுகளில் வழக்கமாக சிற்றுண்டிகளும் வழங்கப்படுவதனால் உணவு இலவசமாகவும் கிடைக்கின்றது.

9. **சிறப்பாகத் தோன்றுவதுடன் நல்ல உணர்வுடனும் இருத்தல் -** உங்களுக்கு அருகே உள்ள ஒரு பொழுதுபோக்கு நிலையத்தினைக் கண்டறியுங்கள். இந்த வசதிகளை நீங்கள் இலவசமாகப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது ஒரு சிறிய கட்டணம் மட்டுமே செலுத்த வேண்டி இருக்கும். எனவே அவற்றினை உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துங்கள்.

10. **நீங்களே செய்து கொள்ளுங்கள் -** உங்களுக்கு நேரமும் பொறுமையும் இருக்குமானால் விரல் நகப்பூச்சுகள், கால்விரல் நகப்பூச்சுகள், முக அழகு செயற்பாடுகள் முதல் நிறம் தீட்டுதல் வரை மற்றும் வீட்டினைப் பேணும் செயல்திட்டங்கள் என்பவற்றை நீங்களே செய்து கொள்வது பெருமளவிலான சேமிப்பினை உங்களுக்கு வழங்கும்.

11. **அழகு சாதனப் பாடசாலைகள் -** சிகை அலங்காரம் மற்றும் அழகுபடுத்தல் நிலையங்களில் ஒரு பயிற்சி நிலையம் என்ற வகையில் மாணவர்கள் தமது கைவேலைப்பாடுகளை ஒரு உண்மையான அழகு நிலைய சூழலில் தீட்டித் திருத்திக் கொள்ள வாய்ப்பு வழங்கப்படும். பாவனையாளர்கள் தமக்குத் தேவையான சேவையைப் பெறும் அதேவேளையில் அது சாதாரண விலையின் ஒரு பாகத்தில் கிடைக்கின்றது. மாணவர் மற்றும் நுகர்வாளர் ஆகிய இருவரும் இதனால் பயனடைகின்றனர்.

12. **நூல்நிலையங்கள் -** அருங்காட்சியகங்கள், கலைபொருட் காட்சியங்கள், மற்றும் வேறு கலாச்சார பொக்கி'ங்களை நீங்கள் இலவசமாக ஆராய்ந்து கொள்வதற்கு இவை கடவுச்சீட்டுகள் போல உதவுகின்றன. உங்கள் நூல்நிலையத்தாரிடம் 'சன் லைப்' பொருளாதார மற்றும் கலைகள் நுழைவு அனுமதிப்பத்திரம்.'.ளுரெ டுகைந

குயையெஉையட ஆரளநரஅ யனை யுசவள ீயளள (ஆயீ) என்பதனைக் கேட்டு வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வெளியே செல்லும் மனநிலையில் இல்லாது வீட்டிலேயே இருந்து திரைப்படம் ஒன்றினைப் பார்க்க விரும்பினால் நீங்கள் அண்மைக் காலத் திரைப் படங்களைத் திரும்பத்தரும் அடிப்படையில் இலவசமாகப் பெற்றுப் பார்வையிடலாம்.

■ முகப்பு நிலைப் பணியாளர்களுக்கான தகவல் குறிப்புகள் ■

எழுதியவர்கள்: Natasa Boskovic மற்றும் Maya Roy, Newcomer Women's Services Toronto

கனடாவுக்குப் புதுவரவாளர்களாக வந்து குடியமர்வு முயற்சியில் பல்வேறு நிலைகளில் இருப்பவர்களை வரவேற்பது ஒரு கலை மட்டுமல்லாமல் ஒரு விஞ்ஞானச் செயல்முறையாகவும் அமைந்து விடுகிறது. முகப்பு நிலைப் பணியாளர்கள் என்ற முறையில் பல் வேறு வகையான குடிவரவு அந்தஸ்தில் நாம் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கிறோம். இப்படியானவர்களில் அடங்குபவர்கள். முழு அந்தஸ்து கொண்ட புதுவரவாளர்கள், தமது விசா அனுமதித்த காலத்துக்கு மேலாகத் தங்கி நிற்போர் அல்லது அகதிநிலைக் கோரிக்கையில் மாறான தீர்ப்பினைப் பெறுவோர்

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் அவர்களின் சவால்களைப் பற்றி அறியச் செவி கொடுக்கிறோம், புதிய வாய்ப்புக்களுடனும் சேவைகளுடனும் அவர்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்துகிறோம், எதிர்மறையான அவர்களது மனக்கருத்துக்களை எதிர்கொள்கிறோம் மற்றும் அவர்களுடன் சேர்ந்து பணியாற்றி அவர்களது இலக்குகளையும் கனவுகளையும் நிறைவேற்ற முயலுகிறோம்.

சேவை வழங்குநர்கள் என்ற முறையில் நாங்கள் சேவை பெறுநர்களுக்கு அவர்களது உரிமையாக உள்ள கௌரவம் மற்றும் உரிமைகள் ஆகியவற்றை மனதில் தாங்கி சமூகத்தினை அணுக உதவி புரிகிறோம். அநேகமான புதுவரவாளர்களுக்கு அவர்கள் கனடாவுடன் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் முதலாவது தொடர்பு குடியமர்வுச் சேவையினரின் ஊடாக இடம் பெறுகிறது. ஒரு குடியமர்வுப் பணியாளர் என்ற விதத்தில் நீங்கள் இந்தப் பயணத்தில் ஒரு வழிகாட்டியாக இருப்பீர்கள்

நான் இவற்றைச் செய்கிறேனா ….. இவ்வாறு உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

சேவைபெறுநர் கொடுக்கின்ற தொலைபேசி அழைப்புகளுக்கு 24 மணி நேரத்துனுள் பதில் அழைப்பு செய்கிறேனா?

இது உங்கள் தொழில் நிபுணத்துவப் பண்பாட்டினையும் உங்கள் சேவைபெறுநர்களுக்கு நீங்கள் காட்டும் அர்ப்பணத்தையும் செயல்முறையில் காட்டுகிறது. பொதுசன.∴குடியமர்வு சேவைப் பிரிவில் பணிபுரிவது என்பதன் அர்த்தம் மிகச் சிறப்பான "நுகர்வோர் சேவை" புரிதல் என்பதாகும். இதில் உள்ள வேறுபாடு என்னவெனில் இவ்வாறான சேவைபெறுநர்கள் சேவைகளைப் பணம் கொடுத்து வாங்குவதில்லை. அவர்கள் முகவர் நிலையம் ∴சமூகம் சார்ந்த ஆதார உதவிகளை அணுகித் தமது **வாழ்க்கைகளை முன்னேற்றிக் கொள்கின்றனர்.**

ஆம் ❑ இல்லை ❑

எனது குடிவரவு வகையினர் மற்றும் அவர்கள் பெற்றிடத் தகைமை கொண்டுள்ள விடயங்கள் ஆகியவற்றை நான் அறிந்து வைத்தள்ளேனா? வெவ்வேறு குடிவரவு வகைக்கு ஏற்ப எவ்வாறு அவர்கள் பெற்றிடத் தகைமை கொண்டுள்ள விடயங்களும் மாறுகின்றன என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக:

அந்தஸ்து எதுவாயினும் பிள்ளைகள் யாவரும் பாடசாலைக்குச் செல்லும் உரிமையைப் பெற்று இருக்கிறார்களா?

அகதிநிலை அந்தஸ்துக்கு விண்ணப்பித்த பின்பு (விசாரணை நடைபெறாமல்) நான் வேலை செய்ய முடியுமா? (இரண்டுக்கும் பதில் ஆம்).

ஆம் ❑ இல்லை ❑

முன்னேற்பாடாக முயன்று தகவலை அறிந்து வைத்துக் கொள்கிறேனா?
கிடைக்கின்ற தகவல் மூலவளங்களைப் பயன்படுத்தி உங்களிடம் அற்றை வரையான தகவல் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். மின்னஞ்சல் தகவல் பட்டியல்கள் பெறும் ஏற்பாட்டுக்கு கையெழுத்து இட்டு, கிரமம் ஆன ஒரு முறையில் கனடா குடிவரவு நிறுவனத்தின் வழிகாட்டிகள், இணையத் தளங்கள், சேவைப்பிரிவு வலைத் தொடர்புகள், கொள்கை மாற்றங்கள் மற்றும் முன்னெடுப்புப் பிரச்சாரத் தகவல் போன்றவற்றைப் பரிசீலித்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றைய வேலை வழங்குநர்களை சந்திக்க நேரம் ஒதுக்கி, மாநாடுகளுக்கும் பயிற்சி நிகழ்வுகளுக்கும் சென்று மிகப்பிந்திய செய்திகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். இம் முயற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு நல்ல பொருத்தமாக உள்ள இடங்களில் ஒன்று றறற.ளுநவவடநஅநவெ.ழசப என்ற இணையத்தளம் ஆகும்

ஆம் ❑ இல்லை ❑

ஒத்த சேவைப் பிரிவினர் மற்றும் சேவைபெறுநர் ஆகியோருடன் வலைத் தொடர்பு முறையில் செயல்படுகிறேனா?
சமூகத் திட்டங்களில் குடிவரவு அந்தஸ்து சம்பந்தப்பட்டதை மட்டும் எனக் கட்டுப்படுத்தாது மற்றவையும் உட்படத்

திட்டங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். மிகமுக்கிய விடயம்: பின்தொடர்ந்து செயற்படுங்கள்- உங்கள் சேவைபெறுநர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஏமாற்றத் திட்டங்கள் பல சமூகத்தில் உள்ளன. சேவைபெறுநர் வழங்கிய அனுபவக் கூற்றின்படி இலவசமான மொழிபெயர்ப்பு என்ற உதவி கோரிய பொழுது அதற்கு கூ100 டொலர்கள் அறவிடப்பட்ட ஓரிடம் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்ட பின்பு அந்த இடத்துக்கு சேவைபெறுநர்களை அனுப்புவதை நாம் நிறுத்திக் கொண்டோம்.

ஆம் ❑ இல்லை ❑

சேவை பெறுநர் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்து எப்பொழுதும் நான் முன்கூட்டியே தொலைபேசியில் அழைத்தேனா?

உங்கள் சேவைபெறுநர் அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு முதல் நீங்கள் முன்கூட்டியே அழைத்து சேவைகளை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நிறுவனத்தின் உத்தியோக பூர்வ கொள்கை அல்லது நிதியுதவி கட்டுப்பாடுகளைத் தீர்மானிக்கிறது என்ற கருத்தின் அடிப்படையில், முகப்பு நிலைப் பண்யாளர்கள் அந்தஸ்து இல்லாத குடிவரவாளர்களை எவ்வாறு அறிவிப்பது.்.சேவை வழங்குவது என்பது பற்றி அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆம் ❑ இல்லை ❑

நிறையவே கேள்விகள் கேட்பதுடன் நேரத்தையும் செலவிடுகிறேனா?

முழுமையான குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாதவர்களுக்குச் சேவை வழங்கும் பொழுது சேவைகளின் இயல்பு *தனி விடயத்துக்கு விடயம் என (அவ்வப்போது)* மாறுவது பற்றி அறிந்து வைத்திருங்கள். சேவைகளை (விசேடமாக ஆரோக்கிய சேவைகள்) தேடுவதில் கணிசமான அளவு நேரத்தை செலவிடவும் இவ்வாறான சேவை பெறுநர்களுடன் நம்பிக்கையுணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக கூடிய முயற்சி மற்றும் நேரம் ஆகியவற்றை பிரயோகிக்கவும் ஆயத்தமாக இருங்கள்.

ஆம் ❑ இல்லை ❑

அவர்களுடன் சேர்ந்து ஒரு கோப்பை தேநீர் அருந்துகிறேனா?

உண்மையான மனித இயல்புடன் இருங்கள் - சமூகத்து அங்கத்தவர்களுடன் சேர்ந்து பழகி நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்! நல்ல ஒரு சேவை வழங்குநராக இருப்பது என்பதில் உணர்வு சார்ந்த ஆதரவு வழங்கல் மற்றும் மனிதர்களின் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளல் ஆகியன அடங்கும். நேறு அமைப்பில் நாங்கள் எப்பொழுதும் கண்ணாடிக் குவளையில் நீர் வழங்குகிறோம் தேநீர் பருகுகிறோம் ஒரு தட்டில் இனிப்புகளையும் டொலர் விற்பனைக் கடைகளில் பெற்ற பஞ்சு விளையாட்டுக் கரடிகள்.்.நிறம் தீட்டும் படப் புத்தகங்கள் போன்றவற்றையும் கைவசம் வைத்திருந்து உரையாடலை ஆரம்பிக்கப் பயன்படுத்துகிறோம். நிறுவனங்களில் நிலவும் ஓர் உணர்ச்சியற்ற

சூழல் தன்மையை இது தவிர்க்கிறது. இவ்வாறான நியமங்களை நாம் நிறுவும் பொழுது அதன் பலனாக நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதை என்பவற்றின் அடிப்படையிலான மனப்பூர்வமான உறவுகள் விளைகின்றன.

ஆம் ❑ இல்லை ❑

பயம் மற்றும் பாதுகாப்பு பற்றிய கரிசனங்களை நான் அங்கீகரிக்கிறேனா?

ஆவணங்கள் இல்லாமல் இருப்பது மிகுந்த மனவழுத்ததைத் தரும் ஓர் அனுபவம் ஆகும்˙ அவர்களுடைய தனிப்பட்ட பாதுகாப்பினை உறுதி செய்யும் விதத்தில் அவர்களை நீங்கள் ஆதரிப்பீர்கள் என்பதை செயல்முறையில் காட்டுங்கள். அவர்களுடைய தகவல் அந்தரங்கமாக இருக்கும் என்பதுடன் அது பூட்டப்பட்டு வைத்திருக்கப்படும் என்று விளக்குங்கள்˙ எல்லாப் படிவங்களின் பிரதிகளையும் அவர்களுக்குக் கொடுங்கள். இது போன்றவற்றைச் செய்யுங்கள்.

முழுமையான குடிவரவு அந்தஸ்து இல்லாதவர்கள் குறிப்பாகப் பின்வரும் துயர்களுக்கு ஆளாகக் கூடியவர்களாகப் பலவீனமற்று உள்ளனர் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்: கூடுதலான வன்முறை, துர்ப்பிரயோகம், சிறைச்சாலை, வெளியேற்றம் செய்யப்படும் பொழுது பிரியமானவர்களிடம் இருந்து பிரிந்து நிற்கும் நிலை மற்றும் தொழில் வழங்கலில் சுயநலமாக நடத்தப்படுதல். இனத்துவே'ம், ஒரு பால் நாட்டத்தினர் மீதான வெறுப்பு, வறுமை, பாலினப் பாகுபாடு மற்றும் வலுவீனத்துக்கு எதிராகக் காட்டும் புறக்கணிப்பு போன்றவை இந்த அழுத்தத்தை மேலும் சிக்கலாக்குகின்றன.

ஆம் ❑ இல்லை ❑

ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள். கேள்விகளுக்கான பதில்கள் யாவற்றையும் நீங்கள் அறிந்து இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை — நீங்கள் கேள்விகளைக் கேட்டுத் தகவல் வழங்கு முன்பாக உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

■ மூலவள வழிகாட்டிக்கு உதவியவர்கள் ■

வழிகாட்டி ஒன்றிணைப்பாளர்கள் /Guide Coordinators: Navjeet Sidhu, Carol Boate, Esther Guttman

ஆலொசனைக் குழு/Advisory Committee:
Sharon MacKinnon (Davenport Perth Neighbourhood Centre), Sima Sahar Zerehi, Debbie Pacheco, Helen Gateri (Women's Health in Women's Hands), Syed Hussan (No One is Illegal- Toronto), Sarah Reaburn (No One is Illegal-Toronto), Luin Goldring (York University), Natasa Boskovic (Newcomer Women's Services Toronto).

ஆராய்ச்சி உதவி/Research Assistance: Idil Burale, Paul Rowe, Yvonne Leung, Beth Wilson

இம்முயற்சியில் எமக்கு உதவி வழங்கிய பின்வரும் தனிநபர்களுக்கும் நிறுவனங்களுக்கும் நாம் நன்றி கூற விரும்புகிறோம்:

Elena Jara & Laurie Campbell- Credit Canada/
Credit Education Week

Maya Roy- Newcomer Women's Services Toronto

Davenport-Perth Neighbourhood Centre

COSTI Immigrant Services

இம்முயற்சிக்கான நிதியை வழங்கியமைக்காக ரொறொன்ரோ மாநகர நிர்வாகத்தின் அணுகல், சமநிலை மற்றும் மனித உரிமைகள் நன்கொடைக்கும் எமது நன்றி.

ரொறொன்ரோ நகர நிர்வாகம் மற்றும் யூனைற்றட் வேய் ரொறொன்ரோ அமைப்பு ஆகியன தொடர்ந்து வழங்கிவரும் நிதியுதவியை Social Planning Toronto இங்கு அங்கீகரிக்க விரும்புகிறது.

TORONTO

United Way
Toronto

■ ஆங்கில அகரவரிசைப் பொருளடக்கச் சுட்டி ■

Abortion clinics...32
கருச்சிதைவுச் சிகிச்சை நிலையங்கள்

Adult education & language training...................................38
வயது வந்தோர் கல்வி மற்றும் மொழிப் பயிற்சி

Arts, social & recreational programs...................................60
கலைகள், சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்குத் திட்டங்கள்

Community legal services &
legal information..49
சமூகச் சட்ட உதவிச் சேவைகள் மற்றும் சட்டத் தகவல்

Counselling & abuse...22
ஆலோசனை வழங்கல் மற்றும் துர்ப்பிரயோகம்

Credit Education Week/Money management tips.............66
கடன்வசதிக் கல்வி வாரம்.ஃநிதி நிர்வாகத்
தகவல் குறிப்புகள்

Dental clinics...34
பற்சிகிச்சை நிலையங்கள்

Education..37
கல்வி

Emergency services..19
அவசரகாலச் சேவைகள்

Emergency shelter & housing...20
அவசரகால புகலிடம் மற்றும் வீட்டுவசதி

Employment, job skills training
& volunteering...40
தொழில், வேலைத் திறன்கள் பயிற்சி மற்றும் தொண்டர் பணி

Ethno-specific programs & services....................................62
குறித்த இனச்சார்பு கொண்ட திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள்

Financial counselling...43
நிதி சம்பந்தமான ஆலோசனை

Food banks and food programs..46
உணவு வங்கிகள் மற்றும் உணவுத் திட்டங்கள்

Health..26
ஆரோக்கியம்

Housing help centres & tenant rights.................................53
வீட்டுவசதி உதவி நிலையங்கள் மற்றும் வாடகைக் குடியிருப்பாளர் உரிமைகள்

Immigration information..48
குடிவரவுத் தகவல்

Lesbian, gay, bisexual, transsexual, transgender & queer (LGBTTQ) services...57
ஒருபால் நாட்டப் பெண், ஒருபால் நாட்ட ஆண், இருபால் நாட்டத்தினர், எதிர்ப்பாலியல் மாற்றத்தினர், எதிர்ப்பாலின நாட்டத்தினர் மற்றும் வினோத இயல்பினர் (LGBTTQ) சேவைகள்

Lost Canadian identification clinics...................................54
தொலைந்து போன கனேடிய அடையாள அத்தாட்சிப் பொருள் உதவி நிலையங்கள்

Maps..10
பூகோள வரைபடங்கள்

Mental health..24
உளநலம்

Multi-service agencies...63
பல்வகைச் சேவை முகவர் நிலையங்கள்

Pre/post natal care & support services..............................33
மகப்பேற்றுக்கு முந்திய.'.பிந்திய பராமரிப்பு மற்றும் ஆதார உதவிச் சேவைகள்

Programs & drop-in for parents and children..34
பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கான திட்டங்கள் மற்றும் வந்திருந்து செல்லும் சேவைகள்

Seniors services...59
முதியோர் சேவைகள்

Settlement services..44
குடியமர்வுச் சேவைகள்

Sexual health clinics..29
பாலியல் ஆரோக்கிய சிகிச்சை நிலையங்கள்

Tips for front-line workers...71
முகப்பு நிலைப் பணியாளர்களுக்கான தகவல் குறிப்புகள்

Women's health services..29
பெண்கள் ஆரோக்கிய சேவைகள்

Women's programs & services...55
பெண்கள் திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள்

Workers' rights..42
தொழிலாளர் உரிமைகள்

Youth services...58
இளைஞர் சேவைகள்

குறிப்புகள்

Social Planning Toronto

2 Carlton Street Suite 1001
Toronto, ON M5B 1J3
Ph. 416.351.0095
Fx. 416.351.0107
info@socialplanningtoronto.org
www.socialplanningtoronto.org

<u>சமூகக் காரியாலயங்கள்</u>

York/West Toronto
1652 Keele St.
Toronto, ON M6M 3W3
Ph. 416.652.9972

Scarborough
2100 Ellesmere Rd., Suite 327-E
Scarborough, ON M1H 3B7
Ph. 416.431.9150

Etobicoke
The Shaver Homestead
450 The West Mall, Suite 205
Etobicoke, ON M9C 1E9
Ph. 416.231.5499

ANC Mount Dennis
1366B Weston Rd.
Toronto, ON M6M 4R8
Ph. 416.242.7031