

بغیر خوف کے خدمات تک رسائی
امیگریشن کی منظم کوشش

ٹورانٹو کمیونٹی کی خدمات کا رہنمائی کتابچہ

یہ کتابچہ شہر ٹورانٹو میں علاقائی خدمات (کمیونٹی سروسز) اور پروگرامز کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے ان رہائش پذیروں کے لئے قابل رسائی ہے جو کہ تارکین وطن (امیگریشن) کی محفوظ حیثیت سے محروم ہیں۔

اگر آپ امیگریشن کی حیثیت نہیں رکھتے ہیں، یا سٹیٹس نشپ اور امیگریشن کینیڈا کی جانب سے اپنے کیس پر ایک فیصلے ہونے کے منتظر ہیں، تو ایسے مقامات ہیں جہاں سے آپ خدمات حاصل کر سکتے ہیں مثلاً صحت کی دیکھ بھال، قانونی مشاورت، صلح و مشورہ، یا پناہ گاہ۔ اس کتابچہ کا مقصد شہر میں دستیاب ذرائع کو ڈھونڈنے میں آپکی مدد کرنا ہے۔

پچھلی دفعہ تجدید ہوا: اگست 2010

اس کتابچہ کو مختلف زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کرنے، اور آن لائن معلومات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے مہربانی کر کے ہماری اس ویب سائٹ www.socialplanningtoronto.org کو ملاحظہ کیجئے۔

اگر آپ کی تنظیم (ایجنسی) یا ادارہ اس کتابچہ میں شامل ہے اور آپ کے یہاں کچھ تبدیلیاں ہونی ہیں جس کی اطلاع آپ ہمیں دینا چاہیں تو، مہربانی کر کے ہم سے اس پر رابطہ کیجئے:

nsidhu@socialplanningtoronto.org یا 416-351-0095 ext 219

دست برداری:

اس ہدایت نامے میں شامل اداروں کی ان کے پروگرامز اور سروسز سے متعلق معلومات اور خدمات کی تصدیق اس ہدایت نامے کے تخلیق کاروں پر لاگو نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی وہ کسی قسم کی معلومات کی کمی کی نشاندہی کرتے ہیں۔ یہ کتابچہ صرف معلوماتی مقاصد کی غرض کے لئے تشکیل دیا گیا ہے۔

ادارہ اس کتابچے کو انگلش کی جانب سے شروع کرنے پر معذرت خواہ ہے

2010



*** ہمیشہ کال کر کے تصدیق کریں ***

اس کتابچہ کا بہترین استعمال کسے کریں

اس کتابچہ میں شہر ٹورانٹو میں واقع خدمات فراہم کرنے والے ادارے شامل ہیں۔ ہم بغور جائزہ لے چکے ہیں یا اس کتابچہ میں شامل تمام تنظیموں سے براہ راست رابطہ کرچکے ہیں یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ایسی کون سی خدمات اور پروگرام ہیں جس تک کینیڈا میں امیگریشن کی مکمل حیثیت نہ رکھنے والے افراد کی رسائی ہے اور انہیں حاصل کرنے کے لئے کس طرح کی دستاویز، اگر کوئی، ضروری ہے۔

اس کتابچہ میں تمام تنظیموں اور اداروں نے آگاہ کیا ہے کہ انہوں نے غیر قانونی- حیثیت رکھنے والوں اور دوسرے غیر یقینی حیثیت رکھنے والے تارکین وطن کے ساتھ کام کیا ہے اور ایک فرد کی حیثیت کے بارے میں معلومات کو خفیہ رکھا، ماسوائے ان حالات کے جہاں قانون کینیڈا بالحاظ دیگر مطالبہ کرتا ہے۔ اس طرح کے حالات مشتمل ہوسکتے ہیں:

- ایسے حالات میں جہاں تنظیمی (ایجنسی) کا کارکن یہ یقین کرتا ہے کہ ایک 16 سال اور اس سے چھوٹی عمر کے بچہ کے ساتھ جسمانی، جنسی، یا جذباتی طور پر بدسلوکی کی جا رہی ہو، نظر انداز کیا گیا ہو یا خاندانی دنگا فساد کا سامنا ہو، قانونی طور پر وہ اس بات کے پابند ہیں کہ چلڈرن ایڈ سوسائٹی کو اس کی اطلاع دیں؛
- قانونی عدالت کی جانب سے ایجنسیوں کی فائل میں کسی شخص کی حاضری کے لئے عدالتی حکم ہوسکتا ہے؛
- ایسے حالات میں جہاں ایک شخص اپنے اور دوسروں کے لئے خطرناک سمجھا جاتا ہو؛
- صحت کے پیشہ واران قانونی طور پر اس بات کے پابند ہیں کہ کسی قسم کے جنسی منتقل ہونے والے امراض کے مثبت کیسز کی اطلاع ٹورانٹو پبلک ہیلتھ کو دیں؛
- دوسری مثالوں میں، حیثیت کے بارے میں معلومات رجوع کرنے کے لئے ایجنسیوں کے درمیان تفویض کی جاسکتی ہے، تاکہ صارف کو بہت موزوں ممکنات خدمات وصول ہو۔ کسی بھی قسم کی ذاتی معلومات ایک دوسرے کو بنانے سے پہلے ایجنسیاں بعض اوقات کلانٹ کی رضامندی کے بارے میں پوچھیں گی۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ وقت معلومات تازہ ترین اور درست تھی تمام کوششیں کی گئی تھیں۔ تاہم، اس کتابچہ کو استعمال کرنے والوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ پتے، پروگرام اور خدمات کے بارے میں معلومات کو یقینی بنانے کے لئے اداروں سے براہ راست رابطہ کریں اور اداروں کی پالیسیاں ان لوگوں کے بارے میں جن کی حیثیت مکمل امیگریشن سے کمتر ہے۔ بہت سے ادارے اس میں بھی لچکدار، ہیں کہ کس طرح کی دستاویزات (مثلاً شناختی پہچان) افراد سے لینا ضروری ہیں، اور آپ کو بالکل درست معلومات فراہم کرنے کے قابل ہوں گے۔ ممکن ہے کہ کچھ اداروں کی خدمات گزاری کی ایک شاخ آپ کے اطراف میں، یا قریب، ہو۔

اس کتابچہ میں شروع سے آخر تک مندرجہ ذیل علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے:



: یہ ظاہر کرتا ہے کہ اس پروگرام یا خدمت کے ساتھ براہ راست یا بلاواسطہ فیس منسلک ہوسکتی ہے۔



: یہ ظاہر کرتا ہے کہ یہ خدمات حاصل کرنے کے لئے فی الحال انتظار کی ایک فہرست ہے۔



: یہ ظاہر کرتا ہے کہ ان پروگراموں یا خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے ایجنسیاں آپ سے کس طرح کی شناختی علامت یا دستاویز کی فراہمی کے بارے میں کہہ سکتی ہیں۔ اس کا استعمال کیا جاتا ہے یا تو:

- 1) آپ کی شناخت کی یقین دہانی کے لئے۔ ایسے معاملات میں، آپ کے آبائی ملک کا ایک پیدائشی سرٹیفکیٹ یا پاسپورٹ قبول کیا جاسکتا ہے۔
- 2) ٹورانٹو میں رہائشی تصدیق۔ اس میں ایک ٹیلی فون یا برقی بل شامل ہوسکتا ہے جس پر آپکا نام اور گھر کا پتہ ہو۔
- 3) امیگریشن کی حیثیت کا تعین۔ رقم کی فراہمی کی وجہ سے کچھ ایجنسیاں آپ کی حیثیت کے بارے میں پوچھیں گی مثلاً مستقل مکین، پناہ گزین حیثیت، کام کرنے کا اجازت نامہ (ورک پرمٹ)، وغیرہ۔ دستاویز یا حیثیت نہ ہونے کا برگزیہ مطلب نہیں ہوتا کہ موصول ہونے والی خدمات سے آپ کو نکال دیا جائے گا۔ ایجنسی کا عملہ بعض اوقات آپ سے حیثیت اور دستاویز کے بارے میں پوچھے گا اس بات کا تعین کرنے کے لئے کہ آپ کی بہترین مدد کیسے کریں، یا تو براہ راست یا ایک مناسب حوالہ کے ذریعے۔ آپکی معلومات مکمل طور پر رازداری میں رکھی جائے گی۔ اگر آپ کو کسی بھی

طرح کی کوئی تشویش ہے تو آپ ہمیشہ ایجنسی سے براہ راست رابطہ کرسکتے ہیں اور ان کی رازداری کی پالیسی کے بارے میں دریافت کرسکتے ہیں۔

ایک دفعہ اور، مہربانی کر کے ایجنسی یا ادارے کو براہ راست کال کریں یہ یقین دہانی کرنے کے لئے کہ کس طرح کی شناختی علامت قابل قبول ہیں، فیس کی بالکل درست رقم، یا انتظار کی فہرست کے بارے میں تازہ ترین معلومات، جیسا کہ اداروں کی معلومات میں وقت کے حساب سے تبدیلی ہوسکتی ہے اور/یا ایجنسیاں بعض اوقات دستاویز کی فراہمی کے بارے میں نرمی اختیار کرسکتی ہیں۔

ٹیلی فون اور آن لائن کے مددگار ذرائع:

211 Toronto

211 ٹیلی فون پر ایک معلوماتی اور رسائی حاصل کرنے والی لائن ہے۔ یہ خدمت ایک سال میں 365 دن اور 24/7 مفت دستیاب ہے، تمام کالیں خفیہ اور گمنام ہوتی ہیں (اگر کال کرنے والا ایسا چاہتا ہے) 170 سے زیادہ زبانوں میں مدد موجود ہے۔

211 ملاکر اُن سے فون کے ذریعے سے رابطہ کیجئے یا انہیں www.211toronto.ca پر آن لائن ملاحظہ کیجئے۔ اُن کی ویب سائٹ بہت سے اُن اداروں کے بارے میں تفصیلی معلومات فراہم کرتی ہے جو اس کتابچہ میں موجود ہیں اور جن اقسام کے پروگرام اور خدمات پیش کرتے ہیں۔

Settlement.org

Settlement.org نوواردوں کو نوکری کے وسائل کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے، امیگریشن کے نظام کے بارے میں رہنمائی، انگریزی زبان کی تربیت، رہائش، صحت اور بہت کچھ انہیں www.settlement.org پر ملاحظہ کیجئے۔

■ فہرست ■

9	نقشے.....
18	بنگامی خدمات.....
19	بنگامی دارلامان اور رہائش.....
21	مشورہ دینے کا عمل اور بُرا برتاؤ.....
23	دماغی صحت.....
24	صحت.....
27	خواتین کے لئیے صحت کی خدمات.....
28	کلینکس برائے جنسی صحت.....
30	اسقاطِ حمل کے مراکز.....
31	پیدائش سے پہلے / کے بعد کی دیکھ بھال اور سہارے کی خدمات.....
32	دندانہ کلینک.....
33	پروگرامز اور والدین اور بچوں کے لئیے ملاقات.....
34	تعلیم.....
35	تعلیمِ بالغان اور لسانی تربیت.....
37	نوکری، کام میں مہارت کی تربیت اور رضاکارانہ کام.....
39	کارکنوں کے حقوق.....
40	مالیاتی مشاورت.....
41	خدمات برائے آبادکاری.....

43	غذائی بینکر اور غذائی پروگرامز.....
45	ترکِ وطنی (امیگریشن) کے بارے میں معلومات.....
46	قانونی خدمات اور قانونی معلومات برائے کمیونٹی.....
49	رہائشی مدد کے مراکز اور کرایہ دار کے حقوق.....
50	کینیڈا کی گمشدہ شناختی علامت کے کلینکز.....
51	خواتین کے لئیے پروگرامز اور خدمات.....
53	نسوانی ہم جنس پرستی، ہم جنس پرست، دو جنس، دو جنسی، مخلوط الجنس اور ہم جنس پسند شخص (LGBTQ) خدمات.....
53	نوجوان کے لئیے خدمات.....
54	خدمات برائے عمر رسیدہ افراد.....
56	علمِ فنون، سماجی اور تفریحی پروگرامز.....
58	مخصوص نسلی پروگرامز اور خدمات.....
59	متعدد خدمات دینے والی ایجنسیاں.....
61	ہفتہ برائے تعلیمِ اُدھار/ پیسوں کو سنبھالنے کے بارے میں اشارات.....
65	روبرو کام انجام دینے والے کارکنان کے لئیے تجاویزات.....
69	حرفِ تہجی کے مطابق فہرست.....

■ نقشہ ■

ایک ادارہ شہر میں کہاں واقع ہے مندرجہ نقشے صفحات (10-17) اس کے بارے میں بہترین تاثر دیں گے۔

ان نقشوں کا استعمال کرنے کے لئے، محض مارکرز اور صفحہ نمبروں سے منسوب کریں جو کہ ادارہ کے پتہ کے بعد درج ہے۔

محرف "m" مارکر نمبر کو ظاہر کرتا ہے، جبکہ "p" صفحہ نمبر کو ظاہر کرتا ہے

مثال کے طور پر:

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (**m41, p16**)416-656-8025

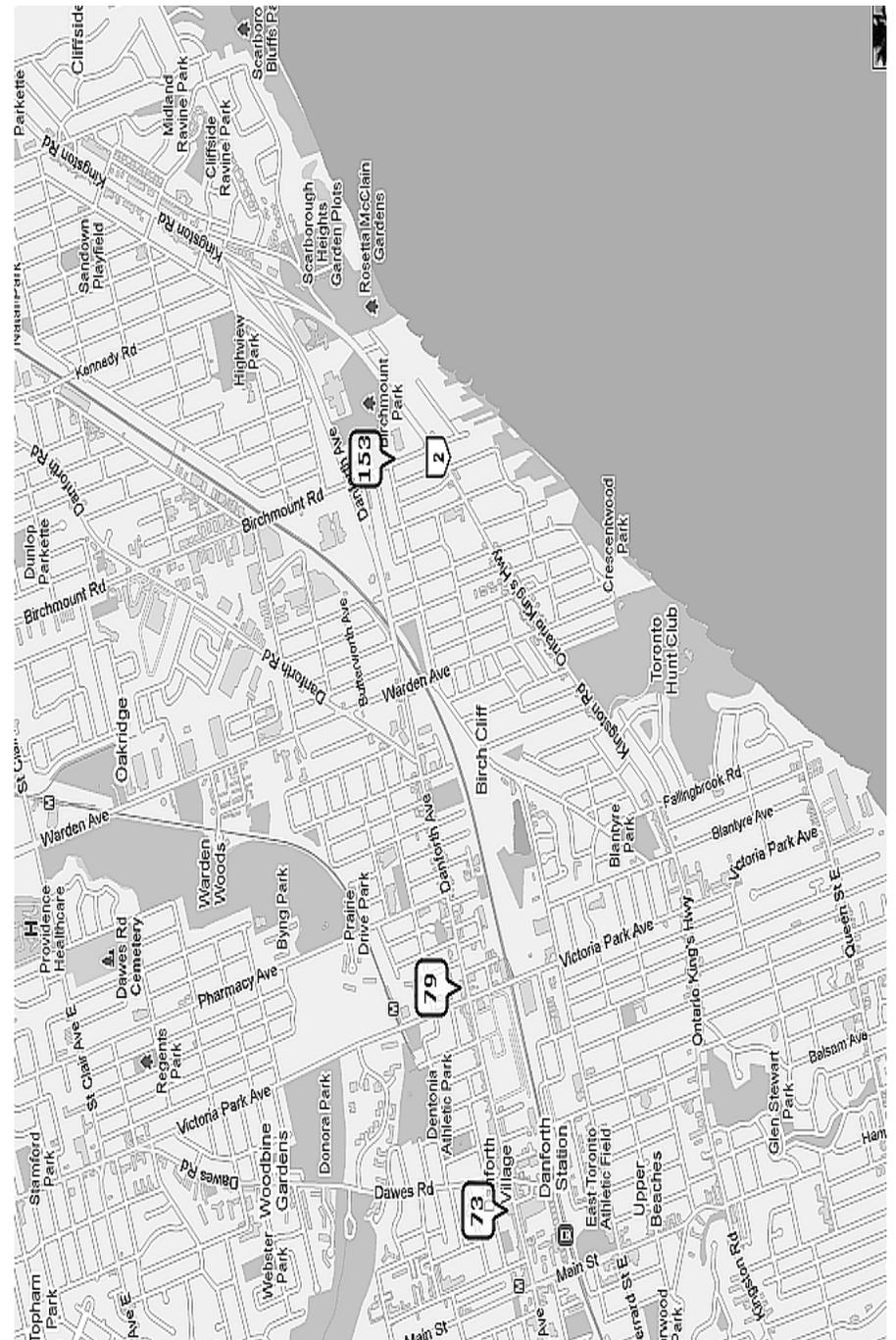
اس ادارے کی نشاندہی مارکر #41 سے کی ہے جو کہ اس نقشہ میں واقع کتاچہ کے صفحہ نمبر 16 پر پایا جاتا ہے

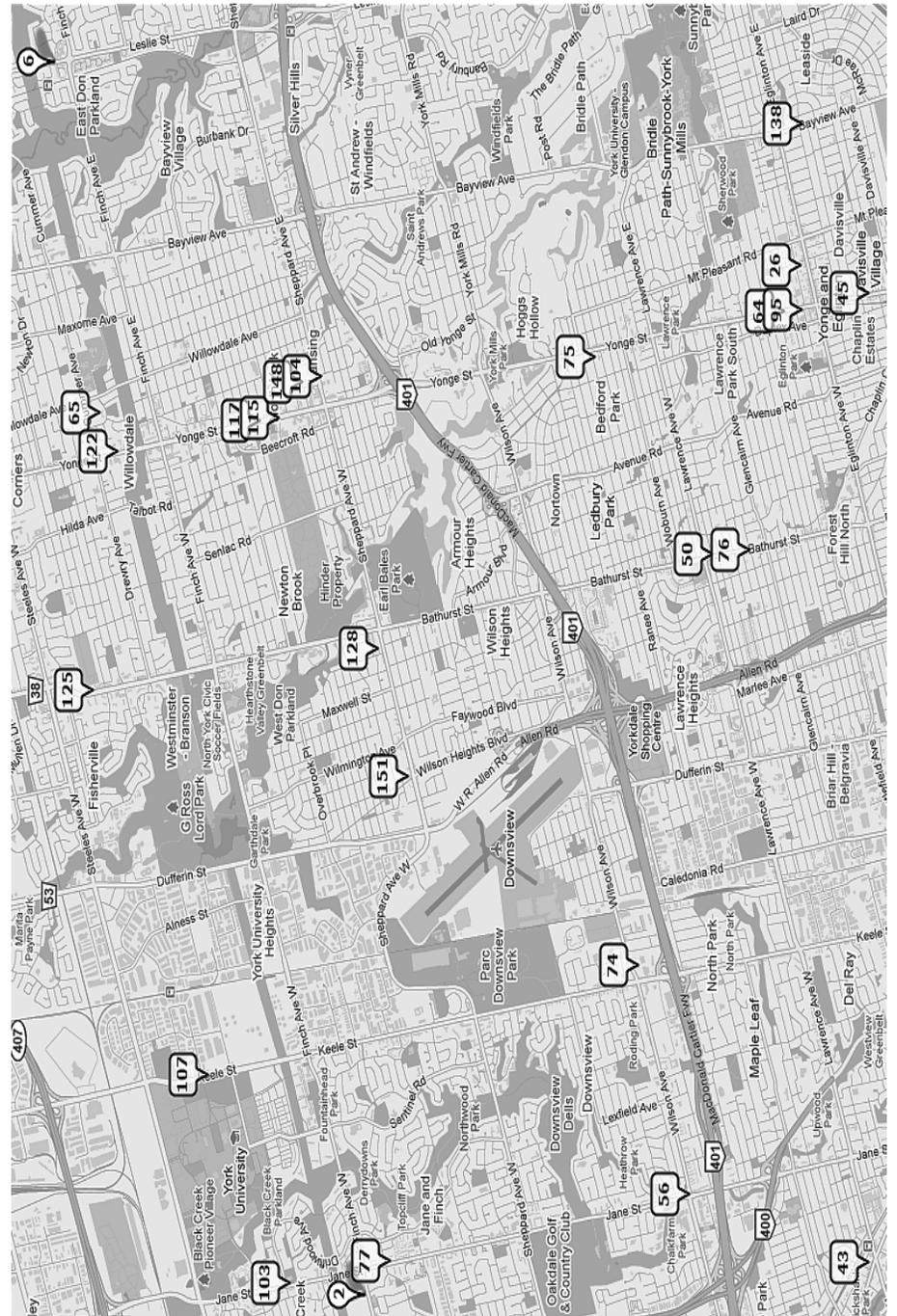
مہربانی کر کے صحیح سمت معلوم کرنے کے لئے ادارہ سے براہ راست رابطہ قائم کیجئے یا آن لائن رہنمائی کے وسیلہ کا استعمال کریں مثلاً

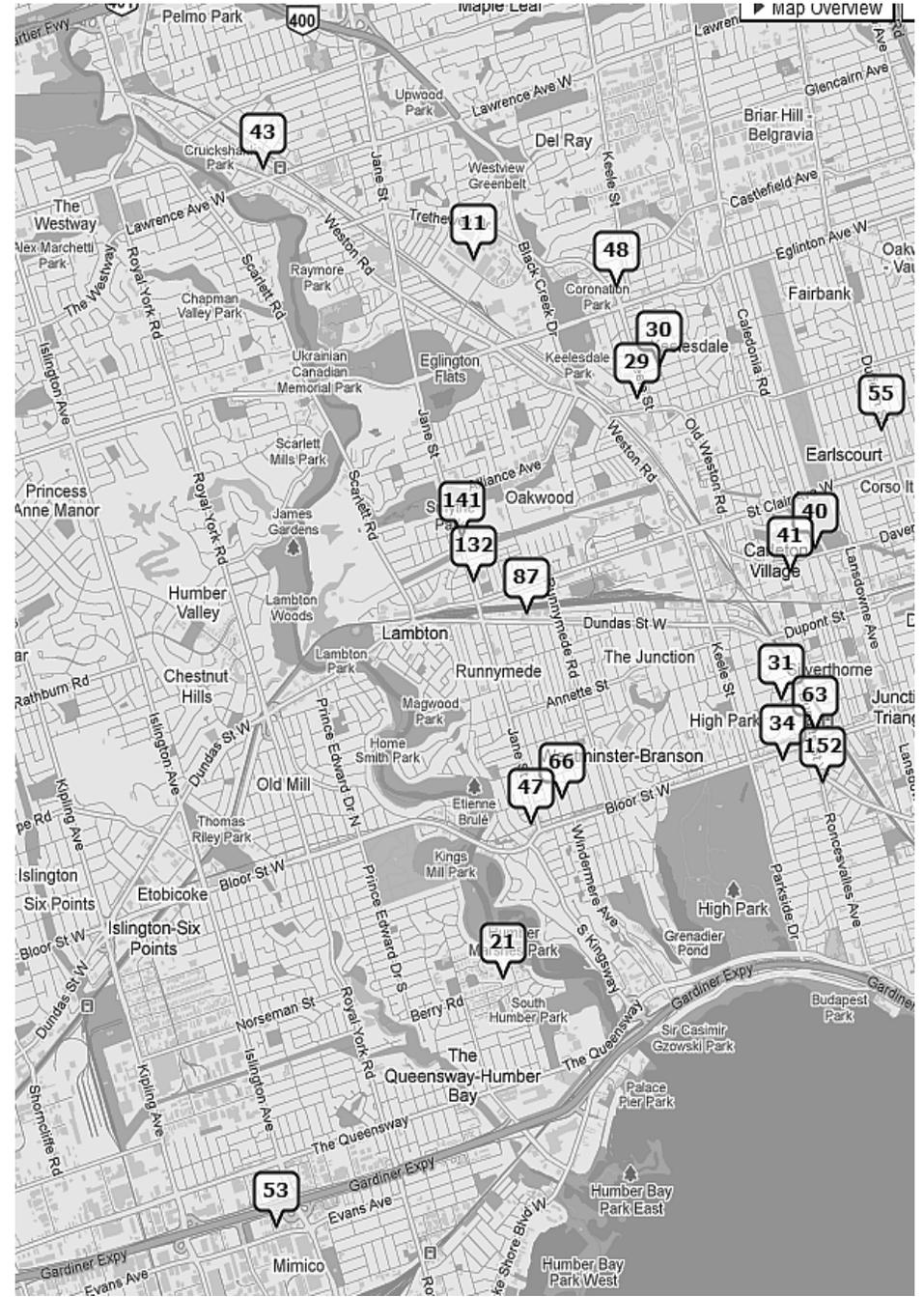
Google Maps (<http://maps.google.ca>).

اگر آپ عوامی ذرائع نقل و حمل کا استعمال کر رہے ہیں اور سمت کا تعین چاہتے ہیں تو، آپ (TTC) Toronto Transit Commission کی ویب سائٹ www.ttc.ca پر ملاحظہ کر سکتے ہیں (جس میں آپ کی سفری منصوبہ بندی بھی شامل ہے) یا ان کی معلوماتی لائن پر فون کریں 416-393-4636:











■ بنگامی خدمات ■

پولیس، آگ (فائر) ایمرولینس کی خدمات 911

براہ مہربانی باخبر رہیں کہ غالباً 911 آپریٹر کسی بھی بنگامی صورت حال (ایمرجنسی) کے جواب میں پولیس، آگ (فائر) اور ایمرولینس کی معاونت بھیجے گا۔ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے 911 سے رابطہ کر کے طبی بنگامی صورتحال کے پیش نظر 'صرف ایمرولینس' کی درخواست کرسکتے ہیں۔ 911 کی خدمات بہت سی مختلف زبانوں میں موجود ہیں۔ نیز، ٹورانٹو پولیس سروسز نے ایک پالیسی اختیار کی ہے جو کہ پولیس افسران کو ہدایت دیتی ہے کہ متاثرین یا ایک جرم کے گواہان سے ان کی امیگریشن کی حیثیت کے بارے میں نہ پوچھیں، ماسوائے ایسا کرنے کی کوئی معقول وجہ ہو۔ تاہم یہ پالیسی اس بات کی ضمانت نہیں دیتی کہ پولیس افسر وفاقی امیگریشن کے حکام کو اس شخص کے بارے میں مطلع نہیں کرے گا اگر انھیں بالکل معلوم ہوتا ہے کہ ایک شخص کی ترک وطنی (امیگریشن) کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔

بچوں اور نوجوانوں کی بنگامی صورتحال (ایمرجنسی) کی فون لائن (ہاٹ لائن)
Kids Help Phone 1-800-668-6868

آفت زدہ بنگامی صورتحال کی فون لائن (ہاٹ لائن)
Distress Line 416-408-4357
Gerstein Centre..... 416-929-5200

بنگامی صورتحال (ایمرجنسی) میں پناہ کی فون لائن (ہاٹ لائن)
Street Helpline..... 416-392-3777

زہر آلودگی کی صورت میں فون لائن (ہاٹ لائن)
24-hour Poison Hotline..... 416-813-5900

جنسی حملہ کی صورت میں فون لائن (ہاٹ لائن)
Assaulted Women's Helpline..... 416-863-0511
Toronto Rape Crisis Centre..... 416-597-8808
Shelternet..... 416-642-5463

علاقائی (کمیونٹی) معلومات

211 Toronto..... 2-1-1
ٹورانٹو کی شہری خدمات کے بارے میں معلوماتی لائن
311 Toronto..... 3-1-1

■ ہنگامی دارالامان اور رہائش ■

اگر آپ کو ہنگامی صورتحال میں پناہ کی ضرورت ہے تو ایسے مقامات ہیں جہاں آپ جاسکتے ہیں۔ فوری ضرورت کا تعین کرنے کے لئے دارالامان کے عملہ کی طرف سے آپ کا ٹیلی فون پر انٹرویو لینا ضروری ہوتا ہے۔ سینٹرل فیملی اینٹیک لائن ایک شہری نظام ہے جو کہ انٹرویو زکا احتتام کرتا ہے اس بات کا تعین کرنے کے لئے کہ کونسی جائے پناہ ایک شخص کی ضرورت کے مطابق بہتر ہے۔ براہ کرم یہ مطلع کیا جاتا ہے کہ بحرحال سینٹرل فیملی اینٹیک کو چلڈرن ایڈز سوسائٹی کو اطلاع کرنا لازمی ہے اگر گھریلو زیادتی کا کوئی واقعہ پیش آیا ہے جہاں 6 سال یا اس سے کم عمر کا بچہ خاندان میں ہے۔

اس وجہ سے، ہماری یہ رائے ہے کہ ان پناہ گاہوں میں سے کسی ایک سے براہ راست رابطہ کیجئے:

مردوں اور خواتین

Heyworth House
2714 Danforth Avenue (m73, p12) 416-691-6804



خواتین اور بچے

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



مردوں

Schoolhouse Shelter
349 George Street (m88, p10).....416-960-9240



Seaton House
339 George Street (m82, p10).....416-392-5522



The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17)416-923-8872



نووارد/پناہ گزین

Adam House
430 Gladstone Avenue (m102, p17)416-538-2836



FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17)416-469-9754

Sojourn House
101 Ontario Street (m9, p10)416-864-0515

صرف غیر رسمی ملاقات

St. Christopher House - Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p17)416-504-4275

■ مشورہ دینے کا عمل اور بُرا برتاؤ ■

یہ کسی کے لئے بھی خلاف قانون ہے اگر کوئی آپ کو مارتا ہے۔ ایسے مقامات میں جہاں آپ فون کر سکتے ہیں جہاں آپ کو اپنا نام ظاہر نہیں کرنا پڑتا اور جو کہ مکمل طور پر خفیہ ہیں، بہر حال اگر یقین کرنے کی کوئی وجہ ہے کہ ایک 16 سال سے کم عمر بچہ کے ساتھ جنسی، جسمانی، جذباتی زیادتی ہو رہی ہے یا خاندانی جھگڑے کا سامنا کرنا پڑا، ایجنسیاں اور کارکنان قانونی طور پر پابند ہیں کہ چلڈرن ایڈ سوسائٹی سے رابطہ کریں۔

بنگامی صورتحال (ایمرجنسی) کی فون لائن (ہاٹ لائن)

Toronto Rape Crisis Centre/ Multicultural Women Against Rape

اگر آپ عصمت دری، جنسی زیادتی، مجرمانہ حملہ، غیر ضروری جنسی طور پر چھونے کا شکار ہوئی ہوں یا بدقسمتی سے incest کی ایک زندہ بچنے والی ہیں تو، ٹورانٹو عصمت دری بحرانی مرکز (ٹورانٹو ریپ کرائسز سینٹر) کو اس پر فون کریں:
416-597-8808 (دن کے 24 گھنٹے)

Assaulted Women's Helpline

زودکوب خواتین کی مددگار لائن اُن خواتین کو مدد فراہم کرتی ہے جو زیادتی کی آزمائش میں مبتلا رہی ہوں۔ بحرانی لائن دن میں 24 گھنٹے قابل رسائی ہے۔ یہ مفت، بصیغہ راز، اور گمنام ہے اور 154 مختلف زبانوں میں موجود ہے۔ یہ صلح و مشورہ، جذباتی طور پر سہارا، محفوظ منصوبہ بندی، معلومات اور رہنمائی فراہم کرتے ہیں۔ ان کو 416-863-0511 پر فون کیجئے۔ مزید ذرائع کے لئے آپ اُن کی ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں: www.awhl.org

Shelternet

Shelternet اُن خواتین اور بچوں کو جو گھریلو تشدد اور بدسلوکی کا شکار رہے ہیں اُن کے لئے مختلف زبانوں میں معلومات اور ذرائع مہیا کرتی ہے۔ انھیں اُن لائن ملاحظہ کیجئے www.shelternet.ca

Barbra Schlifer Commemorative Clinic

489 College Street, Suite 503 (m109, p17)416-323-9149



Catholic Family Services of Toronto

1155 Yonge Street, Suite 200 (m10, p17)416-921-1163

5799 Yonge St, Suite 300 (m122, p14)416-222-0048



Pregnancy Care Centre

638A Sheppard Avenue West

Suite 213 (m128, p14) 416-229-2607

7601 Sheppard Avenue East (m140, p13)416-287-9845

Rexdale Women's Centre

23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15)416-745-0062



S.E.A.S. Centre

603 Whiteside Place (m127, p10)416-362-1375

708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842

100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13)416-490-6491

The Lighthouse

1008 Bathurst Street (m8, p17)416-535-6262



West End Walk-in Counselling Centre

21 Ascot Avenue (m55, p17) 416-394-2424

(صرف بچوں/نوجوانوں اور اُن کے خاندانوں کے لئے)

Women's Counselling, Referral and Education Centre

489 College Street, Suite 303B (m109, p17)416-534-7501



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

Women's Health in Women's Hands
2 Carlton St Suite 500 (m46, p10).....416-593-7655

اگر آپ اپنے آبائی ملک میں تشدد کی آزمائش میں مبتلا رہے ہوں اور
سہارا درکار ہو، تو آپ رابطہ کر سکتے ہیں :

Canadian Centre for Victims of Torture
194 Jarvis Street, 2nd Floor (m44, p10)416-363-1066
2425 Eglinton Avenue East,
Suite 220 (m67, p13) 416-750-3045



■ دماغی صحت ■

لوگوں کے لئیے اچھی ذہنی صحت برقرار رکھنا ضروری ہے تاکہ وہ روزمرہ
کی مشکلات کے ساتھ تعین اور سامنا کر سکیں اور جسمانی، جذباتی اور روحانی
طور پر متوازن اور صحت مند محسوس کریں۔ بسا اوقات، دماغی صحت کی
مشکلات مثلاً مایوسی، ذہنی دباؤ، یا بے چینی (یا دیگر اعصابی صحت کی بیماریاں
(حاوی نظر آتی ہیں اور روزانہ کے مشغولات، کام، خاندانی زندگی اور مجموعی
خیرو عافیت پر منفی اثر ڈال سکتی ہیں۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو
مدد کی ضرورت ہے، تو آپ سہارے کے لئیے مندرجہ ذیل مقامات پر رابطہ
قائم کر سکتے ہیں۔

Alternatives: East York Mental Health Counselling Services
Agency
2034 Danforth Avenue (m51, p11)416-285-7996



Central Toronto Youth Services
425 Adelaide Street West
Suite 301 (m101, p17)416-504-6100 or 416-504-6103



Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10)416-922-2672

East Metro Youth Services
1200 Markham Road,
Suite 200 (m12, p15)416-438-3697



Gerstein Centre
100 Charles Street East (m4, p10)416-929-5200

Griffin Centre
24 Silverview Drive (m65, p14)416-222-1153



Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14)416-663-2733

Schizophrenia Society of Ontario
130 Spadina Avenue,
Suite 302 (m15, p17)416-449-6830

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10)416-324-4180



■ صحت ■

Telehealth Ontario

Telehealth Ontario ایک مفت، رازدارانہ ٹیلی فون پر دی جانے والی خدمت
ہے صحت کے بارے میں مشورہ یا صحت کے بارے میں عمومی معلومات ایک
رجسٹرڈ نرس کو کال کر کے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ آپ کے پاس فون
کرنے کے لئیے صحت کے بیمہ کا نمبر ہونا ضروری نہیں ہے یا ذاتی رابطہ
کی معلومات فراہم کرنے کی ضرورت اگر آپ ایسا کرنا نہیں چاہتے ہیں۔ یہ ایک
دن کے 24 گھنٹوں اور ایک ہفتہ کے 7 دنوں میں موجود ہوتی ہے، اور مختلف
زبانوں میں ترجمانی کی مدد پیش کر سکتے ہیں۔

Telehealth Ontario: 1-866-797-0000

Toronto Health Connection

ٹورانٹو ہیلتھ کنیکشن ایک عوامی صحت کے پیشہ ور سے مفت، رازدارانہ صحت کے بارے میں معلومات اور صلاح مشورہ فراہم کرتا ہے۔ آپ ٹورانٹو کے عوامی صحت کے پروگرامز اور خدمات کے بارے میں بھی معلومات وصول کرسکتے ہیں۔ ترجمانی خدمات موجود ہیں۔ پیر تا جمعہ صبح 8.30 تا 4.30 بجے تک اس نمبر پر رابطہ کریں:

416-338-7600 آپ اُن کو اس پر publichealth@toronto.ca ای میل بھی کرسکتے ہیں۔

Toronto Community Health Centres

ٹورانٹو کمیونٹی ہیلتھ سینٹر (CHCs) صحت کا بیمہ (یا او ایچ آئی پی) کا مطالبہ نہیں کرتا۔ ایک علاقائی صحت کا مرکز (کمیونٹی ہیلتھ سینٹر) ڈاکٹرز، نرس پریکٹیشنرز، ایک اندراج یافتہ نرس، ایک سماجی کارکن، صحت کے معاونین فراہم کرتا ہے۔

یہ خدمات وصول کرنے کے لئے آپ کو ملاقات کا ایک وقت ضرور لینا چاہئے۔ CHCs مطالبہ کرتا ہے کہ آپ اُن کے علاقائی حد میں رہتے ہوں (ایسا علاقہ جس میں خدمات مہیا کی جاتی ہیں) اور آپ سے ایک درخواست فارم بھرنے کے لئے کہیں گے۔ یہ معلومات نہایت رازداری میں رکھی جانے گی۔ کچھ علاقائی صحت کے مرکزوں میں اُن کی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے انتظار کی فہرستیں ہوسکتی ہیں۔

بمیشہ کی طرح، قبل از وقت فون کر کے یہ معلوم کر لیں کہ اگر آپ اُن کے خدمت گزار علاقے میں رہتے ہیں، اگر آپ اُن کے معیار پر مکمل طور پر پورا اُترتے ہیں، کس طرح کی مزید اضافی خدمات وہ مہیا کرتے ہیں، اگر انتظار کی فہرست کوئی ہے اور ہیلتھ سینٹر کے اوقات کار کیا ہیں۔ بعض اقسام کے طبی ٹیسٹ کرانے کے لئے ممکن ہے کہ فیس منسلک ہو۔

توجہ طلب: اگر آپ کے ساتھ طبی طور پر ہنگامی صورت حال پیش آئی ہے تو، آپ کسی بھی ہسپتال کے ہنگامی صورتحال والے کمرہ (ایمرجنسی روم) میں مدد حاصل کرسکتے ہیں۔ تاہم، غالباً یہ

خدمت حاصل کرنے کے لئے آپ کو فیس کی صورت میں رقم ادا کرنی پڑے گی۔

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12)416-693-8677
761 Jane Street Suite 200B (m141, p16)416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17)416-324-8677

The Anne Johnston Health Station
2398 Yonge Street (m64, p14)416-486-8666

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10)416-922-2672
5 Fairview Mall Dr. Suite 280 (m111, p13)416-492-2672

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16)416-656-8025

East End Community Health Centre
1619 Queen Street East (m27, p11)416-778-5805

Flemingdon Health Centre
10 Gateway Boulevard (m3, p11)416-429-4991

New Heights Community Health Centre
5987 Bathurst St. Suite 104 (m125, p14)647-436-0385

Parkdale Community Health Centre
1229 Queen Street West (m13, p17)416-537-2455

Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p17)416-961-0113


Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p10)416-364-2261


Rexdale Community Health Centre
8 Taber Road (m147, p15)416-744-0066


Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10)416-324-4180


Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070


The Four Villages Community Health Centre
1700 Bloor Street West (m34, p16)416-604-3361
3446 Dundas Street West (m87, p16)416-604-3362


West Hill Community Services
4002 Sheppard Avenue East
Suite 401 (m97, p13)416-642-9445
3545 Kingston Road (m90, p13) 416-642-9445


خواتین کے لئے صحت کی خدمات

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p14)416-499-3377


Women's Health in Women's Hands Community Health
Centre
2 Carlton Street, Suite 500 (m46, p10)416-593-7655


■ جنسی صحت کے کلینک ■

The Ontario AIDS and Sexual Health Information Line

اُنٹاریو کی ایڈز اور جنسی صحت کی معلوماتی لائن مفت، مختلف زبانوں میں
معلومات اور گمنام مشاورت فراہم کرتی ہے، نیز ایچ آئی وی/ایڈز، جنسی منتقل
ہونے والی بیماریاں، محفوظ جنسی طریقے اور نسوں میں منشیات کے استعمال
سے ضرر میں کمی کے لئے علاقائی خدمات انجام دینے والی ایجنسیوں سے
رجوع کروانے ہیں۔ آپ گمنام ایچ آئی وی ٹیسٹ کے مقامات کے بارے میں بھی
دریافت کر سکتے ہیں۔ اُن سے اس پر رابطہ کیجئے: 1-800-668-2437
2437 or 416-392-2437

مندرجہ ذیل کلینکس آپ کی جنسی صحت کے بارے میں معلومات اور سہارے
کے لئے خدمات فراہم کرتے ہیں۔

مطلع کیا جاتا ہے کہ کلینکس قانونی طور پر اس بات کے پابند ہیں کہ
جنسی لگنے والی بیماریوں کے مثبت کیسز کی اطلاع ٹورانٹو عوامی
صحت (ٹورانٹو پبلک ہیلتھ) کو دیں۔ یہ معلومات ذاتی اور خفیہ رکھی جاتی ہے اور
امیگریشن نافذ کرنے والے اداروں کو نہیں بتایا جاتا۔ ٹورانٹو عوامی
صحت (ٹورانٹو پبلک ہیلتھ) مریض کے ساتھ براہ راست رابطہ کر سکتا ہے اس بات
کا یقین کرنے کے لئے کہ اُن کو مدد موصول ہو رہی ہے، اور مریض کے جنسی
ساتھی کو مطلع کیا جا چکا ہے۔ یہ صرف عوامی صحت اور تحفظ کو یقینی بنانے
کے لئے ہے۔

مہربانی کر کے پہلے سے فون کر کے کلینک کے اوقات کار، خدمات اور کسی
بھی قسم کی فیسوں کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

Birth Control and VD Information Centre
2828 Bathurst Street
Suite 501 (m76, p14) 416-789-4541

Crossways Clinic
Crossways Mall
2340 Dundas Street West (m63, p16)416-392-0999

Etobicoke Civic Centre Clinic
399 The West Mall (m93, p15)416-338-1517

Hassle Free Clinic
66 Gerrard Street East (m131, p10)416-922-0566

Immigrant Women's Health Centre
489 College Street, Suite 200 (m109, p17)416-323-9986



Planned Parenthood Toronto
36B Prince Arthur Avenue (m91, p17)416-961-0113



Scarborough Sexual Health Clinic
Scarborough Civic Centre
160 Borough Drive (m25, p13)416-338-7438

The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p10) 416-351-3700



The Jane Street Clinic
662 Jane Street (m132, p16)416-338-7272

The Talk Shop
Mel Lastman Square
5110 Yonge Street (m117, p14)416-338-7000

حمل میں متبادل صورتیں

اگر آپ حاملہ ہیں اور متبادل صورتوں کے بارے میں کسی سے
بات کرنا چاہیں تو برائے مہربانی فون کیجئے:
Canadians for Choice..... (Toll free) 1-888-642-2725

Hassle Free Women and Trans Clinic 416-922-0566

اگر آپ حاملہ ہیں اور حمل کو جاری رکھنے کا ارادہ رکھتی ہیں
اور سہارے کے پروگرامز (سپورٹ پروگرامز) کے بارے میں مزید
جاننا چاہتی ہیں تو آپ رابطہ کر سکتی ہیں:

Pregnancy Care Centre
638A Sheppard Avenue West
Suite 213 (m128, p14)416-229-2607
7601 Sheppard Avenue East (m140, p13)416-287-9845

Toronto Public Health 416-338-7600

■ اسقاطِ حمل کے شفاخانے (کلینکس) ■

اگر آپ حاملہ ہیں اور اسقاطِ حمل کرانا چاہتی ہیں تو مندرجہ ذیل
شفاخانوں (کلینکس) میں ملاقات کے لئے ایک وقت مقرر کر سکتی ہیں۔ عام طور پر
اُن لوگوں کے ساتھ فیس منسلک ہوتی ہے جو بغیر او ایچ آئی پی (OHIP) کے
ہیں۔ اگر آپ کے پاس او ایچ آئی پی (OHIP) نہیں ہے اور پیسے ادا کرنے کے
متحمل نہیں ہو سکتیں، تو کلینک کے عملے میں سے کسی ایک کو پیسوں کی
ادائیگی/فیس ادا کرنے کے طریقہ کار کے بارے میں بات چیت کرنے کے لئے
بتائیے۔

Bloor West Village Women's Clinic
2425 Bloor Street West
Suite 403 (m66, p15)416-849-4595



Cabbagetown Women's Clinic
302 Gerrard Street East (m78, p10)416-323-0642



Choice in Health Clinic
1678 Bloor Street West
Suite 301 (m31, p16)416-975-9300
 

The Bay Centre for Birth Control
790 Bay Street, 8th floor (m145, p10) 416-351-3700
 

Morgentaler Clinic
727 Hillsdale Avenue (m138, p14)416-932-0446/ or
1-800-556-6835
 

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

■ بچہ کی پیدائش سے پہلے / بعد کی دیکھ بھال اور سہارے
■ کی خدمات

مندرجہ ذیل ادارے بچہ کی پیدائش سے پہلے کی دیکھ بھال، وضع حمل اور
پیدائش کے بعد اُمید سے بونے والی اور نئی ماؤں کو مدد فراہم کرتے ہیں۔ او ایچ
آئی پی (OHIP) کارڈ کے بغیر خواتین کے لئے بندوبست کیے جاسکتے ہیں، تاہم
اس کی کوئی فیس ہوسکتی ہے۔ عام طور پر یہ انتظام دانی اور مریض کے
درمیان ہوتا ہے۔ برائے مہربانی صحیح تفصیل کے لئے فون کیجئے۔

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12)416-693-8677
761 Jane, Street, Suite 200B (m141, p16)416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17)416-324-8677

Better Beginnings NOW CAP-C
100 Ravel Road, Room 203 (m6, p14)416-499-3377


Community Midwives of Toronto
344 Bloor Street West
Suite 201 (m85, p17)416-944-9366


Diversity Midwives
3410 Sheppard Avenue East
Suite 202 (m84, p13)416-609-8187
  

June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p10)416-365-1888

Kensington Midwives
340 College Street, Suite 450 (m83, p17)416-928-9777


Midwives Collective of Toronto
344 Dupont Street, Suite 403 (m86, p17)416-963-8842
 

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

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070
 

The Stop Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16)416-652-7867

■ دندانہی شفاخانے (ڈینٹل کلینکس) ■

ٹورانٹو عوامی صحت کے دندانہی شفاخانے (ڈینٹل کلینکس)

ٹورانٹو عوامی صحت (پبلک ہیلتھ) کم آمدنی والے بچوں، نوجوانوں، اور معمر افراد
کو مفت دندانہی خدمات (ڈینٹل سروسز) فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے کہ
کس طرح آپ یہ خدمات حاصل کرنے کے لئے اہل ہوسکتے ہیں برائے مہربانی
رابطہ کیجئے: 416-338-7600

مزید معلومات اور آپ کے قریب میں واقع شفاخانے کی ایک فہرست کے لئے
مہربانی کر کے مندرجہ ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے:
www.toronto.ca/health/dental/ds_locations.htm

مندرجہ ذیل مقامات بھی کم قیمت دندانہ خدمات (ڈینٹل سروسز) فراہم کرتے ہیں برائے مہربانی
مزید معلومات، ملاقات کا وقت مقرر کرنے کے لئے اور خدمات کی قیمت کی تصدیق کرنے کے
لئے پہلے فون کیجئے۔

George Brown College, Casa Loma Campus
175 Kendal Avenue (m35, p17)416-415-4547

*خدمات صرف اسکول کے تعلیمی سال کے دوران مہیا کی جاتی ہیں۔ گرمیوں
کے مہینوں میں گھلا نہیں ہوتا*

Queen West Community Health Centre
168 Bathurst Street (m32, p17)416-703-8481

Regent Park Community Health Centre
465 Dundas Street East (m105, p10)416-364-7019



■ پروگرامز اور والدین اور بچوں کے لئے ملاقات ■

Ontario Early Years Centres

اٹاریو ارلی ایئر سینٹرز والدین اور 6 سال تک کی عمر کے بچوں کے لئے
مشترکہ

سرگرمیوں اور پروگراموں میں حصہ لینے کے لئے ایک جگہ کی پیشکش کرتا
ہے۔ تمام خدمات بلا معاوضہ دی جاتی ہیں۔ شہر ٹورانٹو میں جگہ جگہ متعدد
مقامات پر مراکز ہیں۔ اپنے قریب ترین مرکز کا پتہ معلوم کرنے کے لئے برائے
مہربانی فون کیجئے:
1-866-821-7770

مندرجہ ذیل ادارے بھی والدین اور بچوں کے لئے ملنے کے مقامات اور
پروگرامز پیش کرتے ہیں:

Central Eglinton Community Centre
160 Eglinton Avenue East (m26, p14)416-392-0511



Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16)416-656-8025



June Callwood Centre for Women and Families
205 Parliament Street (m52, p10)416-365-1888

Literature for Life
7 Labatt Avenue (m134, p10)416-203-9830

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15)416-745-0062



South Riverdale Child-Parent Centre
765 Queen Street East (m142, p11)416-469-3776

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070



The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17)416-535-6262

Women's Habitat.....416-252-7949

■ تعلیم ■

18 سال سے کم عمر کے بچے کو اسکول جانے کا حق حاصل ہے قطع نظر
اُن کے (یا اُن کے والدین) کی امیگریشن کی حیثیت کے۔ ٹورانٹو ڈسٹرکٹ اسکول
بورڈ (TDSB) ایک پالیسی "قانونی امیگریشن کی حیثیت کے بغیر طلباء" منظور
کرچکا ہے جس کے تحت تمام بچوں کو، قطع نظر اُن کی حیثیت کے، ٹی ڈی
ایس بی (TDSB) اسکولوں میں خوش آمدید کرتا ہے اور اُن کے اور اُن کے
خاندانوں کے بارے میں معلومات امیگریشن حکام کو نہیں بتانی جائے گی۔ آپ
براہ راست ایک اسکول میں جا کر بچہ کا اندراج کرا سکتے ہیں۔ داخلے کے بارے
میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے، یا یہ معلوم کرنے کے لئے کہ کونسا
اسکول آپ کے قریب ترین ہے ٹی ڈی ایس بی (TDSB) سے براہ راست رابطہ
کیجئے:

Toronto District School Board
5050 Yonge Street (m115, p14)
416-397-3000
Website: www.tdsb.on.ca
Email: admissions@tdsb.on.ca

آپ ایک بچہ کا اندراج ٹورانٹو کیتھلک ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ میں بھی کر سکتے ہیں ایک مسیحت کا سرٹیفکیٹ (والدین یا بچہ کا) صرف ابتدائی اسکول کی سطح کے لئیے ضروری ہے۔ اندراج کے بارے میں مزید معلومات یا اپنے قریب ترین اسکول کو تلاش کرنے کے لئیے، اسکول بورڈ سے رابطہ کیجئے:

Toronto Catholic District School Board:
80 Sheppard Avenue East (m148, p14)
416-222-8282 ext 5320
www.tcdsb.org

باوجود ان پالیسیوں کے، آپ کا واسطہ اسکول کے عملے سے پڑسکتا ہے جن کو پالیسی کے بارے میں علم نہ ہو یا جن کو اس پر عمل کرنے کے بارے میں تشویش ہو۔ اگر آپ کو اسکول میں بچہ کا اندراج کرانے میں مشکل ہو رہی ہے تو رابطہ کیجئے:

Justice for Children and Youth
415 Yonge Street Suite 1203 (m99, p10)416-920-1633
Email: info@jfcy.org

■ تعلیم بالغان اور لسانی تربیت ■

ٹورانٹو ڈسٹرکٹ اسکول بورڈ (TDSB) مفت غیر کریڈٹ، تعلیمی، اور بنیادی مہارت کی کلاسیں (19 سال اور اس سے بڑے) بالغوں کے لئیے مفت پیش کرتا ہے جو کہ اپنے پڑھنے، لکھنے اور ریاضی کی مہارت میں بہتری کرنا چاہتے ہیں۔ اس پروگرام کا اہل ہونے کے لئیے شرکاء سے انگریزی زبان کی سمجھداری اچھی سطح پر ہونے کے بارے میں پوچھا جاتا ہے۔ آپ کو نقل و حمل میں مدد دینے کے لئیے (ٹی ٹی سی ٹوکس) بھی فراہم کئے جاسکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئیے اپنے مندرجہ ذیل قریب ترین مراکز میں سے کسی ایک سے رابطہ کیجئے:

Bickford Centre
777 Bloor Street West
Room 214B (m143, p17)416-393-1995

Pharmacy Adult Learning Centre
1641 Pharmacy Avenue (m28, p13)416-396-6904

Burnhamthorpe Collegiate Adult Learning Centre
500 The East Mall (m113, p15)416-394-3809

ٹی ڈی ایس بی (TDSB) عام دلچسپی کے کورسز بھی پیش کرتا ہے جس میں آپ اندراج کر سکتے ہیں۔ کورسز کے دائرے میں دوسری زبان کی کلاسز، مشغلے مخصوص دلچسپیاں، کمیونٹیز، فنون لطیفہ، اور کاروبار اور مالیات۔ تمام کورسز میں اندراج کرانے کی فیس ہے۔ مزید معلومات کے لئیے ملاحظہ کیجئے:

Continuing Education Department
2 Trethewey Drive, 3rd floor (m48, p16)416-338-4000
Website: www.learn4life.ca
Email: communityprograms@tdsb.on.ca

مندرجہ ذیل ادارے بھی خواندگی کے پروگرامز پیش کرتے ہیں۔

Davenport Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16)416-656-8025

Regent Park Learning Centre (Dixon Hall)
417 Gerrard Street East,
2nd Floor (m100, p10)416-363-8025



مندرجہ ذیل ادارے انگریزی زبان کی تربیت کے کورسز پیش کرتے ہیں یا دوسرے لوگوں کے ساتھ حلقہ بات چیت کے ذریعے انگریزی کی مشق کے مواقع:

Centre for Inquiry
216 Beverley Street (m59, p17)416-971-5676

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16)416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16)416-654-0299

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062


WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p11).....416-645-6000 ext 2200
 

■ روزگار، ملازمتی مہارت کی تربیت اور رضاکارانہ کام ■

کچھ آجر کام کرنے کا اجازت نامہ (ورک پرمٹ) یا سوشل انشورنس نمبر کے بارے میں نہیں پوچھتے، اس کے برعکس زیادہ تر پوچھتے ہیں۔ کچھ آجر یہ دریافت کر سکتے ہیں کہ آیا آپ قانونی طور پر کینیڈا میں کام کرنے کے اہل ہیں۔ اگر آپ نوکری تلاش کر رہے ہیں، علاقائی (کمیونٹی) کے اخبارات کو دیکھیں۔ نیز، نوکری تلاش کرنے کا بہترین راستہ اُن لوگوں کے ذریعے ہے جنہیں آپ جانتے ہیں۔ اپنا دائرہ اختیار وسیع کیجئے۔ اُن لوگوں سے بات کیجئے جن پر آپ کو بھروسہ ہے۔ اپنے مقامی چرچ، مندر، مسجد یا یہودیوں کی عبادت گاہ میں لوگوں سے پوچھیں یا ثقافتی تنظیم میں شامل ہوں۔

مندرجہ ذیل ویب سائٹس میں مفید معلومات شامل ہیں اور نوکری کی تلاش، مختصر جائزہ (ریزیومے) بنانا، اور انٹرویو کی تیاریوں پر مبنی مفید اشارے۔

www.workopolis.com

www.charityvillage.com

www.poss.ca

www.monster.ca

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

مندرجہ ذیل ادارے روزگار اور ملازمت پر مہارت کی تربیت کے پروگرامز پیشکش کرتے ہیں جس سے روزگار تلاش کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

Fred Victor Centre
248 Queen Street East (m68, p10)416-364-8986


S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10)416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11).....416-466-8842

St. Stephen's Community House
1415 Bathurst Street (m18, p17).....416-537-5477


The Learning Enrichment Foundation
116 Industry Street (m11, p15).....416-769-0830


The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17).....416-535-6262

Thorncliffe Neighbourhood Office
18 Thorncliffe Park Drive (m38, p11)416-421-3054


YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100
  

ٹورانٹو عوامی گُتب خانہ (ٹورانٹو پبلک لائبریری) بھی مفت نوکری تلاش کرنے میں مدد اور اپنا مختصر جائزہ (ریزیومے)، تعارفی خط، یا نوکری کے لئیے انٹرویو دینے کی تربیت کے ورکشاپ میں معاونت مہیا کرتی ہے۔ گُتب خانہ (لائبریری) کمپیوٹر کے استعمال میں رسائی، ورڈ (word) کو چلانے والے سافٹ ویئر اور انٹرنیٹ کے استعمال کی مفت پیشکش کرتی ہے۔ پرنٹنگ (چھپائی) کے لئیے تھوڑی فیس ہوسکتی ہے۔

گُتب خانہ (لائبریری) مفت کمپیوٹر ورکشاپ کی بھی پیشکش کرتی ہے (بعض اوقات آمنے سامنے بیٹھ کر پیشکش ہوتی ہے) اگر آپ کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کا بنیادی بنر سیکھنے کے خواہشمند ہیں۔

مزید دریافت کرنے کے لئے کہ کونسے پروگرامز اور خدمات آپ کی ایک قریب ترین لائبریری میں دستیاب ہیں، ملاحظہ کیجئے۔

www.torontopubliclibrary.ca
یا ان کی Answerline پر کال کیجئے: 416-393-7131

رضاکارانہ کام

اپنی کمیونٹی میں رضاکارانہ کام بھی نئے بنر سیکھنے، لوگوں کے ساتھ ملنے اور منسلک ہونے میں آپکی مدد کرسکتا ہے، اور ممکنہ نوکریوں کے بارے میں دریافت کریں۔ آپ اپنے قریبی علاقائی (کمیونٹی) تنظیم سے رابطہ قائم کرسکتے ہیں اگر آپ وہاں پر رضاکارانہ طور پر کام کرنا پسند کریں۔ اپنے علاقے میں علاقائی (کمیونٹی) تنظیموں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے 211 پر فون کیجئے یا www.211toronto.ca ملاحظہ کیجئے۔

آپ اپنی دلچسپی کے موافق موجودہ رضاکارانہ موقعوں کے بارے میں دریافت کرنے کے لئے مندرجہ ذیل اداروں کو بھی فون کرسکتے ہیں:

Volunteer Toronto
344 Bloor Street West
Suite 404 (m85, p17).....416-961-6888
Website: www.volunteertoronto.ca

■ کارکنوں کے حقوق ■

انٹاریو ایمپلائمنٹ اسٹینڈرڈ ایکٹ (انٹاریو کا ملازمتی معیاری قانون) کارکنوں کی مختلف درجہ بندیوں کو قطع نظر ان کی امیگریشن کی حیثیت کے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ آپ کی مکمل امیگریشن کی حیثیت ہے یا نہیں، جو پیسے آپ نے کمانے ہیں آپ وہ وصول کرنے کے اہل ہیں۔ آکوپیشنل ہیلتھ اور سیفٹی ایکٹ کے تحت آپ ایک گمنام شکایت بھی درج کراسکتے ہیں، اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے کام کرنے کے حالات غیر محفوظ ہیں۔ اگر آپ براساں یا امتیازی برتاؤ کی آزمائش سے گزرے یا آپ کے واجب ادا پیسے وصول نہیں ہوئے ہوں تو، رابطہ کیجئے۔

Workers' Action Centre
720 Spadina Avenue
Suite 223 (m137, p17).....416-531-0778

اگر آپ ملازمت پر زخمی ہوگئے ہیں اور قانونی مدد یا مشورہ کی ضرورت ہے، آپ رابطہ کرسکتے ہیں:

Industrial Accident Victims' Group of Ontario
489 College Street
Suite 203 (m109, p17).....416-924-6477 or 1-877-230-6311

اگر آپ ایک دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر کام کرتے ہیں اور وہیں رہائش پذیر ہیں یا لیو-ان کنیر پروگرام کے تحت کینیڈا آچکے ہیں اور آپ کو مدد درکار ہے تو، رابطہ کیجئے:

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

■ مالیاتی مشورے ■

اگر آپ کو اپنے مالی امور سنبھالنے میں مدد کی ضرورت ہے یا اپنے ذاتی قرضوں کے ساتھ مشکل بورہی ہے، آپ مدد کے لئے **Credit Canada** سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ Credit Canada آپ کو پیشہ وارانہ مالیاتی مشاورت کے ساتھ خدمات فراہم کرے گا تاکہ آپ اپنے پیسوں کا بہتر استعمال کرسکیں۔ ان کی خدمات مفت اور مختلف زبانوں میں مہیا کی جاتی ہیں۔ ان سے اس پر رابطہ کیجئے: **416-228-3328**
Website: www.creditcanada.com
Email: info@creditcanada.com

یا ان کے کسی ایک مقامی دفتر میں بذات خود ملاقات کیجئے:

Credit Canada

45 Sheppard Avenue East, Suite 810 (m104, p14)
2 Jane Street, Suite 500 (m47, p16)
1920 Weston Road, Suite 231 (m43, p15)
55 Town Centre Court, Suite 634 (m120, p13)
208 Evans Avenue, Suite 105 (m53, p16)
658 Danforth Avenue, Suite 303 (m130, p11)
2 Carlton Street, Suite 1304 (m46, p10)

■ خدمات برائے آبادکاری ■

یہ ادارے مختلف اقسام کی خدمات مہیا کر کے نوواردوں کی مدد کرتے ہیں نئی طرز زندگی کے مطابق کینیڈا میں ڈھلنے میں انہیں سہارا دیتے ہیں۔ ان خدمات میں امیگریشن کے بارے میں معلومات، سرکاری فارموں اور درخواستوں کے بھرنے میں مدد، نوکری ڈھونڈنے میں مدد، مترجم اور ترجمانی، اور دیگر علاقائی خدمات (کمپونٹی سروسز) اور پروگرامز شامل ہوسکتے ہیں۔

Access Alliance Multicultural Health & Community Services
3079 Danforth Avenue (m79, p12).....416-693-8677
761 Jane Street, Suite 200B (m141, p16).....416-760-8677
340 College Street, Suite 500 (m83, p17).....416-324-8677

Catholic Cross-Cultural Services
55 Town Centre Court
Suite 401 (m120, p13).....416-757-7010
1200 Markham Road, Suite 503 (m12, p13).....416-289-6766

Centre Francophone de Toronto
22 College St (m60, p10).....416-922-2672
20 Lower Spadina (m49, p17).....416-203-1220

CultureLink
2340 Dundas Street West
Suite 301 (m63, p16).....416-588-6288

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Mennonite New Life Centre of Toronto
2737 Keele Street (m74, p14).....647-776-2057
1774 Queen St East, Suite 200 (m37, p11).....416-699-4527
2600 Birchmount Road (m71, p13).....416-291-3248

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Ave Suite 401 (m139, p11).....416-469-0196

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062

S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10).....416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11).....416-466-8842

St. Stephen's Community House
260 Augusta Avenue (m70, p17).....416-964-8747
486 Shaw Street, 4th Floor (m108, p17).....416-534-3387

WoodGreen Community Services
1491 Danforth Avenue (m20, p11).....416-645-6000 ext 2200
815 Danforth Avenue
3rd Floor (m150, p11).....416-645-6000 ext 2100

Toronto Public Library

ٹورانٹو عوامی کتب خانہ (ٹورانٹو پبلک لائبریری)
ٹورانٹو عوامی کتب خانہ نئے تارکین وطن کے لئے مختلف قسم کے مفت آبادکاری کے پروگرامز اور وسائل کی پیشکش کرتا ہے جس میں امیگریشن کی حیثیت نہ رکھنے والے لوگوں کی بھی رسائی ہے۔ مزید معلومات کے لئے
Joan McCatty سے ٹورانٹو پبلک لائبریری کی ویب سائٹ
www.torontopubliclibrary.ca کیجئے:
416-395-5580 پر رابطہ کیجئے۔ آپ ان کی عام معلوماتی لائن پر بھی کال
کر سکتے ہیں: 416-393-7131

■ غذائی بینکز اور غذائی پروگرامز ■

ضرورت مند خاندانوں اور لوگوں کو غذائی بینکز (فوڈ بینکز) ہنگامی صورت حال (ایمرجنسی) میں مفت خوراک مہیا کرتے ہیں۔

اس بات کو یقینی بنائیے کہ ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون کریں۔ ہر ایک فوڈ بینک کے مختلف اوقات کار ہیں اور زیادہ تر یہ صرف اپنے متصل قرب و جوار میں رہنے والے لوگوں کی خدمت کریں گے۔ وہ آپ سے کسی بھی طرح کی شناختی علامت کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں یا کوئی ایسی چیز جس پر آپ کانام اور پتہ ہو۔ جس طرح کی دستاویز آپ کے پاس ہیں کچھ غذائی بینکز (فوڈ بینکز) اس کے بارے میں لچکدار ہیں۔



اپنے قرب و جوار میں یا اردگرد غذائی بینک (فوڈ بینک) یا خوراک کے پروگرام کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے، آپ فوڈ بینک ہاٹ لائن (Foodbank Hotline) کو **416-392-6655** پر فون کر سکتے ہیں۔ فوڈ لنک (Food Link) علاقائی باغات (کمیونٹی گارڈن) اور باورچی خانے (کچنز) گاڑی کے ذریعے خوراک کی فراہمی کے پروگرامز، پالتو جانور کے غذائی بینکز (فوڈ بینکز) اور غذائیت سے متعلق معلومات بھی فراہم کرتا ہے

بہت سے گرجا گھروں، مندروں، یا مساجد بھی فوڈ بینکز یا غذائی پروگرامز چلاتے ہیں۔ اپنے اردگرد یہ دیکھنے کے لیے پوچھنیے کہ اگر کوئی ایک آپ کے مقامی علاقے (لوکل کمیونٹی) میں ہو جہاں آپ جاسکتے ہوں۔ مندرجہ ذیل غذائی بینکوں نے تصدیق کی ہے کہ وہ غیر قانونی حیثیت رکھنے والے تارکین وطن کی خدمت کرتے ہیں اور انہیں قبول کر سکتے ہیں:

Bloor Central Family Service and Food Bank
789 Dovercourt Road (m144, p17).....416-532-0348

Community Alliance Church
1 McCowan Road (m1, p13).....416-282-9786

Fort York Food Bank
797 Dundas Street West (m146, p17).....416-203-3011

High Park Baptist
9 Hewitt Avenue (m152, p16).....416-534-4225

Meadowvale East Apostolic Church
1510 Warden Avenue (m22, p13).....416-385-1140

Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p10).....416-363-0331 ext 41

Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p17).....416-531-6701

St. Bartholomew's Anglican Church
509 Dundas Street East (m116, p10).....416 368-9180

St. John the Compassionate Mission
155 Broadview Avenue (m23, p11).....416-466-1357

The Lighthouse
1008 Bathurst Street (m8, p17).....416-535-6262

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17).....416-923-3916
For families only

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

The STOP's GreenBarn
601 Christie Street (m126, p17).....416-651-7867

Toronto East Seventh-day Adventist Church
170 Westwood Avenue (m33, p11).....416-696-5784

West Hill Community Services
4100 Lawrence Avenue East (m98, p13).....416-847-4145

Yonge Street Mission
270 Gerrard Street East (m72, p10).....416-929-9614

■ ترکِ وطنی (امیگریشن) کے بارے میں معلومات ■

حیثیت حاصل کرنے کے لئے درخواست دینا

اگر آپ کینیڈا کی امیگریشن کی حیثیت حاصل کرنے کے بارے میں درخواست دینے کے لئے سوچ رہے ہیں تو یہ تجویز دی جاتی ہے کہ آپ علاقائی قانونی کلینک (کمیونٹی لیگل کلینک) میں تشریف لے جائیں۔ علاقائی قانونی کلینک (کمیونٹی لیگل کلینک) کی ایک فہرست اس کتابچہ کے درجہ ذیل حصہ میں پائی جاسکتی ہے۔

Community Legal Education Ontario (CLEO) مختلف

زبانوں میں ذرائع کی پیشکش کرتا ہے جو آپ کو اپنی امیگریشن کی حیثیت حاصل کرنے کے متبادل ذرائع تک پہنچانے میں مدد کرسکتے ہیں۔ آپ ان کی ویب سائٹ اس پر ملاحظہ کرسکتے ہیں: www.cleo.on.ca

مزید معلومات کے لئے آپ یہ بھی ملاحظہ کرسکتے ہیں:
www.settlement.org

حکومتی پالیسیوں، طریقہ کار اور کینیڈا میں امیگریشن کی حیثیت حاصل کرنے کے لئے لازمی عناصر کے بارے میں تازہ ترین معلومات حاصل کرنے کے لئے آپ رجوع کرسکتے ہیں۔

Citizenship and Immigration Canada

Website: www.cic.gc.ca

اگر آپ ایک پناہ گزین ہونے کے دعویدار ہیں اپنے آبائی ملک واپس بھیجے جانے کے خطرہ سے دوچار ہیں، یا انسانی ہمدردی اور ہمدردانہ وجوہات کی بنیاد پر حیثیت حاصل کرنے کے لئے درخواست دینے کے بارے میں معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ رابطہ کرسکتے ہیں:

Amnesty International – Toronto branch

1992 Yonge Street

3rd Floor (m45, p14).....416-363-9933 ext. 328

■ علاقائی (کمیونٹی) قانونی خدمات اور قانونی معلومات ■

اگر آپ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ کینیڈا کی امیگریشن کی حیثیت کیسے حاصل کرسکتے ہیں، معلوم کریں کہ آپ کے حقوق کیا ہیں، یا ملک بدری روکنے کی کوشش میں ہیں تو، آپ کو جلد از جلد ایک وکیل کی ضرورت ہے۔ کچھ خود مختار اور بے ضابطہ قانونی خدمات فراہم کرنے والے لوگوں کی جانب سے زیادتی کے ممکنہ خطرات یا دھوکے کے پیش نظر علاقائی (کمیونٹی) قانونی کلینک، ایک با عزت وکیل، یا تصدیق یافتہ امیگریشن کے مشیر کے ذریعے سے قانونی خدمات حاصل کرنا بہتر ہے۔

لیگل ایڈ (قانونی مدد) انٹاریو کم آمدنی والے لوگوں کو دو طریقوں سے قانونی امداد مہیا کرتا ہے:

1. علاقائی (کمیونٹی) قانونی کلینک کا نظام
2. قانونی امداد کا سرٹیفکیٹ پروگرام (لیگل ایڈ سرٹیفکیٹ پروگرام)

مزید معلومات کے لئے اُن سے رابطہ کیجئے:

Legal Aid Ontario

Atrium on Bay

40 Dundas Street West

Suite 200 (m94, p10).....416-979-1446

Website: www.legalaid.on.ca

Email: info@lao.on.ca

علاقائی قانونی کلینک (کمیونٹی لیگل کلینک) لوگوں کو وکیلوں یا کمیونٹی سینئر ز میں قانونی کارکنان سے متعارف کراتا ہے۔ اپنے کیس کے لئے مدد حاصل کیجئے بشمول کوئی بھی درخواست بھرنے میں مدد، امیگریشن کی حیثیت کے بارے میں سوالوں کے جوابات، مالک مکان اور کرایہ دار کے مسائل اور دیگر قانونی مسائل۔

Barbra Schlifer Commemorative Clinic

489 College Street, Suite 503 (m109, p17).....416-323-9149



* اُن خواتین کے لئے خدمات جو گھریلو تشدد یا زیادتی کی آزمائش سے گزریں *

Centre Francophone de Toronto
22 College Street (m60, p10).....416-922-2672



Community and Legal Aid Services Programme
4700 Keele Street, Osgoode Hall Law School
Room 118 (m107, p14).....416-736-5029



Downsview Community Legal Services
893 Sheppard Avenue West (m151, p14).....416-635-8388



Downtown Legal Services
655 Spadina Avenue (m129, p17).....416-934-4535



East Toronto Community Legal Services
1320 Gerrard Street East (m16, p11).....416-461-8102

FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17).....416-469-9754

Flemingdon Community Legal Services
49 the Donway West, Suite 205 (m110, p13).....416-441-1764



Justice for Children and Youth
415 Yonge Street, Suite 1203 (m99, p10).....416-920-1633
Services provided over phone

Kensington-Bellwoods Community Legal Services
489 College Street, Suite 205 (m109, p17).....416-924-4244



Metro Toronto Chinese and Southeast Asian Legal Clinic
180 Dundas Street West
Suite 1701 (m39, p10).....416-971-9674



Parkdale Community Legal Services
1266 Queen Street West (m14, p17).....416-531-2411



Rexdale Community Legal Clinic
500 Rexdale Blvd (m112, p15).....416-741-5201

Scarborough Community Legal Services
695 Markham Road, Suite 9 (m133, p13).....416-438-7182



South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East,
Suite 106A (m104, p14).....416-487-6371

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p16).....416-653-5400



قانونی معلومات

Community Legal Education Ontario (CLEO) مختصر

کتابچے (پمفلٹ) اور حقائق نامے مضامین کے وسیع سلسلے پر مختلف زبانوں میں نکالتا ہے بشمول: صارفین، مجرم، خاندان، صحت اور معذوری، ترکی وطنی (امیگریشن) اور پناہ گزین (ریفیوجی)، مالک مکان اور کرایہ دار، معمر افراد، سماجی امداد، کارکنان کے حقوق، کارکنان کی تلافی اور نوجوانوں کو انصاف۔ CLEO قانونی مشورہ فراہم نہیں کرتا۔ برائے مہربانی ان کے رسالوں اور حقائق ناموں تک رسائی حاصل کرنے کے لیے انہیں آن لائن اس پر ملاحظہ کیجئے: www.cleo.on.ca

■ رہائشی مددگار مراکز اور کرایہ دار کے حقوق

غیر قانونی حیثیت کے حامل لوگ رفاہ عامہ کی رہائش (سوشل ہاؤسنگ) کے اہل نہیں ہیں جب تک کہ وہ یہ ثابت کرنے کے قابل نہ ہوں کہ وہ وفاقی حکومت کی جانب سے ایک ترک وطنی (امیگریشن) / پناہ گزین کے فیصلہ پر انتظار کر رہے ہیں۔

رہائشی مددگار مراکز انفرادی افراد کی مدد کر سکتے ہیں جو کہ نجی کرایہ داری کے بازار میں سستی رہائش تلاش کر رہے ہیں۔ خدمات مشتمل ہوسکتی ہیں رہائش کے اندراج تک رسائی، کرایہ دار کے حقوق کے بارے میں معلومات، رہائش ڈھونڈنے میں مدد، حوالہ جات اور وکالت۔ مزید معلومات کے لئے مندرجہ ذیل اداروں سے براہ راست رابطہ کیجئے۔

Fred Victor Centre
100 Lombard Street, Suite 205 (m5, p10).....416-364-3522



Scarborough Housing Help Centre
2500 Lawrence Avenue East
Unit 205 (m69, p13).....416-285-8070



Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070



The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

York Community Services
1651 Keele Street (m29, p16).....416-653-5400



بحیثیت کرایہ دار آپ کے حقوق

بحیثیت کرایہ دار اپنے قانونی حقوق کے بارے میں مفت معلومات حاصل کرنے کے لئے **Federation of Metro Tenants' Associations** کو فون کیجئے: 416-921-9494
مختلف زبانوں میں کرایہ دار کے حقوق کے بارے میں FMTA کی ویب سائٹ پر معاونت موجود ہے: www.torontotenants.org

اگر آپ ایسا سوچتے ہیں کہ رہائشی قانون کرایہ داری (ریزیڈینشل ٹیننسی ایکٹ) کے تحت آپ کا مالک مکان قانونی خلاف ورزی کر رہا ہے تو آپ اس کی اطلاع **Ministry of Municipal Affairs and Housing** کے **Investigation & Enforcement Unit** کو اس پر دے سکتے ہیں:
416-585-7214

آنتاریو کا مالک مکان اور کرایہ دار کا بورڈ (آنتاریو لینڈ لارڈ اینڈ ٹیننٹ بورڈ) بھی رہائشی قانون کرایہ داری (ریزیڈینشل ٹیننسی ایکٹ) کے تحت بحیثیت کرایہ دار آپ کے حقوق کے بارے میں معلومات مہیا کرتا ہے اور مالک مکان اور کرایہ دار کے درمیان شکایات کو حل کرنے کے لئے دخل اندازی کر سکتا ہے۔ مالک مکان اور کرایہ دار بورڈ (لینڈ لارڈ اینڈ ٹیننٹ بورڈ) سے اس پر رابطہ کیجئے:
416-645-8080
Website: www.ltb.gov.on.ca

■ کینیڈا کی شناختی علامت گم ہونے کی صورت میں کلینک

اگر آپ کا ایک بچہ ہے جس کی پیدائش کینیڈا میں ہوئی تھی، یا خاندانی افراد جو کہ کینیڈا کے شہری یا مستقل رہائشی ہیں، اور وہ اپنی کینیڈا کی شناختی علامت کھو چکے ہیں، آپ درجہ ذیل تنظیموں (ایجنسیوں) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ایک آئی ڈی کارکن آپ کے ساتھ فارموں کو بھرے گا، آپ کے لئے آئی ڈی جاری کرنے کی ہدایت دے گا اور ایک محفوظ پتہ فراہم کریں جس پر آپ اسے وصول کر سکتے ہیں۔

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

The Scott Mission
502 Spadina Avenue (m114, p17).....416-923-8872
صرف مرد حضرات کے لئے

کینیڈا میں پیدا ہوئے بچہ کا پیدائشی سرٹیفکیٹ کی درخواست
دینے کے لئے (پیدائش اُنٹاریو کے صوبے کے اندر ہوئی
ہو) یا ایک نوزائیدہ کا اندراج آپ اُن لائن درخواست دے کر
کر سکتے ہیں:
www.serviceontario.ca

■ خواتین کے پروگرامز اور خدمات ■

مندرجہ ذیل ادارے مخصوص طور پر خواتین کے لئے خدمات اور پروگرامز
کا اہتمام کرتے ہیں اور امیگریشن کی حیثیت نہ رکھنے والی خواتین رسانی
حاصل کر سکتی ہیں۔ یہ جو پروگرامز اور خدمات پیش کرتے ہیں ان کے بارے
میں معلوم کرنے کے لئے، آپ ادارے سے براہ راست رابطہ قائم کر سکتے ہیں
یا ملاحظہ کیجئے۔ www.211toronto.ca.

Barbra Schlifer Commemorative Clinic
489 College Street, Suite 503 (m109, p17).....416-323-9149



*اُن خواتین کے لئے خدمات جو گھریلو تشدد یا لڑائی جھگڑے کی
آزمائش سے گزری ہوں*

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363



Elizabeth Fry Society of Toronto
215 Wellesley Street East (m58, p10).....416-924-3708

*پروگرامز خاص کر اُن عورتوں کے لئے جو کہ متنازعہ یا قانون کے ساتھ
متصادم ہونے کے خطرے سے دوچار ہوں*



FCJ Refugee Centre
208 Oakwood Avenue (m54, p17).....416-469-9754

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

Newcomer Women's Services Toronto
745 Danforth Avenue, Suite 401 (m139, p11)....416-469-0196

North York Women's Centre
201 Caribou Road (m50, p14).....416-781-0479

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062



Sistering-A Woman's Place
962 Bloor St West (m154, p17).....416-926-1946
220 Cowan Avenue (m61, p17).....416-588-3939

Working Women Community Centre
533A Gladstone Avenue (m119, p17).....416-532-2824
5 Fairview Mall Drive (m111, p13).....416-494-7978
1 York Gate Blvd (m2, p14).....416-491-5050 ext 4763



Women's Health in Women's Hands
2 Carlton Street Suite 500 (m46, p10).....416-593-7655

YWCA Toronto
80 Woodlawn Avenue East (m149, p17).....416-961-8100



معلوماتی ذرائع:

METRAC
158 Spadina Road (m24, p17).....416-392-3135
www.metrac.org

Springtide Resources
215 Spadina Avenue, Suite 220 (m57, p17).....416-968-3422
www.springtideresources.org

■ نسوانی ہم جنس پرستی، ہم جنس، دو جنس، دو جنس، دو جنسی،
مخلوط الجنس، اور ہم جنس پسند شخص
■ خدمات (LGBTQ)

مندرجہ ذیل ادارے خدمات، پروگرامز اور صلاح و مشورے LGBTQ کمیونٹی
کو فراہم کرتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کونسے پروگرامز اور خدمات
یہ پیش کرتے ہیں، آپ ادارے سے براہ راست رابطہ قائم کر سکتے ہیں یا
www.211toronto.ca ملاحظہ کیجئے۔

The 519 Church Street Community Centre
519 Church Street (m118, p10).....416-392-6874


Lesbian, Gay, Bi, Trans Youthline.....1-800-268-9688
www.youthline.ca

معلومات اور ہم رتبے کے سہارے کی فون لائن

Sherbourne Health Centre
333 Sherbourne Street (m81, p10).....416-324-4180


■ نوجوانوں کے لیے خدمات ■

مندرجہ ذیل ادارے خاص کر نوجوانوں کے لیے خدمات اور پروگراموں کا
اہتمام کرتے ہیں اور امیگریشن کی حیثیت نہ رکھنے والے نوجوان رسائی
حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کون سے پروگرامز اور
خدمات یہ پیش کرتے ہیں، آپ ادارے سے براہ راست رابطہ قائم کر سکتے ہیں
یا www.211toronto.ca ملاحظہ کیجئے۔

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Delisle Youth Services
40 Orchard View Blvd
Suite 255 (m95, p14).....416-482-0081


For Youth Initiative
1652 Keele Street (m30, p16).....416-653-3311

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

Shout Clinic
467 Jarvis Street (m106, p10).....416-927-8553

Supporting Our Youth
333 Sherbourne Street
2nd Floor (m81, p10).....416-324-5077

Youth Action Network
176 John Street (m36, p10).....416-368-2277

■ معمر افراد کے لیے خدمات ■

مندرجہ ذیل ادارے خاص کر معمر افراد کے لیے خدمات اور پروگراموں کا
اہتمام کرتے ہیں۔ اور امیگریشن کی حیثیت نہ رکھنے والے معمر افراد رسائی
حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کون سے پروگرامز اور
خدمات یہ پیش کرتے ہیں، آپ ادارے سے براہ راست رابطہ قائم کر سکتے ہیں یا
www.211toronto.ca ملاحظہ کیجئے۔

CANES Community Care
135 Queen's Plate Drive
Suite 400 (m17, p15).....416-743-3892


Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363
 

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025


Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p10).....416-863-0499
 

Jane/Finch Community and Family Centre
4400 Jane Street, Suite 108 (m103, p14).....416-663-2733

Mid-Toronto Community Services
192 Carlton Street, 2nd Floor (m42, p10).....416-962-9449
  

Rexdale Women's Centre
23 Westmore Drive, Suite 400 (m62, p15).....416-745-0062


S.E.A.S. Centre
708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

St. Stephen's Community House
340 College Street, Suite 360 (m83, p17).....416-929-3281


West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p13).....416-642-9445
 

■ علم و فنون، سماجی، اور تفریحی پروگرامز ■

شہر ٹورانٹو بہت سے علم و فنون، سماجی اور تفریحی پروگرامز اپنے علاقائی اور تفریحی مراکز کے ذریعے پیش کرتا ہے۔ بہت سے پروگراموں میں اندراج کرانے کے لئے فیس لازمی ہے اور ٹورانٹو میں آپ سے کسی بھی طرح کا رہائشی ثبوت فراہم کرنے کو کہا جاسکتا ہے۔ (مثلاً آپ کے نام اور اس پر درج پتے کے ساتھ ایک بل)

مزید معلومات کے لئے برائے مہربانی ملاحظہ کیجئے
www.toronto.ca/parks/
یا فون کیجئے 416-392-1111

آپ اپنے قریبی علاقائی مرکز (کمیونٹی سینٹر) یا تفریحی پروگراموں کے بارے میں معلوم کرنے کے لئے 1-1-3 پر بھی فون کر سکتے ہیں۔

شہر ٹورانٹو کی خوش آمدید پالیسی

اگر آپ شہر کی طرف سے چلائے جانے والے تفریحی پروگراموں میں اندراج کے لئے پیسے ادا کرنے کے محتمل نہیں ہوسکتے، تو ممکن ہے کہ آپ شہر کی "خوش آمدید پالیسی" کے تحت مدد کے لئے اہل ہوسکتے ہوں۔ خوش آمدید پالیسی کی رکنیت ایک سال کی مدت کے لئے ہوتی ہے، اور درخواست کی منظوری پر، تمام تفریحی اندراج کی فیس معاف کر دی جائے گی۔ آپ اپنے قریبی علاقائی مرکز (کمیونٹی سینٹر) یا سوک سینٹر میں ایک درخواست فارم بھر سکتے ہیں۔ آپ سے مہیا کرنے کے لئے کہا جائے گا: خاندان کے تمام افراد کی نشاندہی کے لئے (پاسپورٹ اور پیدائشی سرٹیفیکٹس قابل قبول ہیں)، ٹورانٹو میں رہائشی ثبوت (مثلاً یوٹیلیٹی بل یا کرایہ نامہ) اور خاندان کی مکمل آمدنی کا ثبوت (مثلاً تنخواہ کا چیک یا سماجی خدمات دینے والی تنظیم [سوشل سروس ایجنسی] یا ایک خط مذہبی ادارے کی جانب سے)۔ مزید معلومات کے لئے اور درخواست فارم کی ایک کاپی ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے برائے مہربانی ملاحظہ کیجئے:
www.toronto.ca/parks۔ مزید پوچھ گچھ کے لئے برائے مہربانی فون کیجئے۔ 416-338-2000

ٹورانٹو عوامی گنٹب خانہ (ٹورانٹو پبلک لائبریری)

ٹورانٹو عوامی گنٹب خانہ کی 99 شاخیں شہر بھر میں پھیلی ہوئی ہیں۔ ان کے پاس کتابوں، رسالوں، سیڈیز، ڈیویڈیز کا بڑا ذخیرہ موجود ہے اور کمپیوٹروں اور انٹرنیٹ تک رسائی فراہم کرتے ہیں۔ وہ تمام عمروں کے لئے بہت سے مفت پروگرامز پیش کرتے ہیں، مثلاً بچوں کے لئے کہانیاں سنانا، تقریریں، ثقافتی سرگرمیاں، کمپیوٹر ورکشاپ اور نوکری کی تلاش میں مددگنٹب خانہ سے نفسی مضمون کے متعلق اڈھار کے طور پر لینے کے لئے آپ کو گنٹب خانہ کا ایک مفت کارڈ حاصل کرنے کے لئے اندراج کرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اندراج کرانے کے لئے آپ کو ٹورانٹو میں رہائشی ثبوت فراہم کرنے کی ضرورت ہوگی (مثلاً یوٹیلیٹی کا ایک بل جس پر آپ کا نام اور پتہ ہو) اور ایک شناختی علامت (پاسپورٹ قابل قبول ہے)

مزید معلومات کے لئے کہ کس طرح کے پروگرامز اور ورکشاپ دستیاب ہیں، یا اپنی قریب ترین گنٹب خانہ کی شاخ معلوم کرنے کے لئے، برائے مہربانی ملاحظہ کیجئے:

www.torontopubliclibrary.ca

یا اُن کی **Answerline** پر کال کریں: 416-393-7131

مندرجہ ذیل ادارے بھی سماجی اور تفریحی پروگرامز فراہم کرتے ہیں۔

Birchmount Bluffs Neighbourhood Centre
93 Birchmount Road (m153, p12).....416-396-4310



Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16).....416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16).....416-654-0299

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228



S.E.A.S. Centre
603 Whiteside Place (m127, p10)416-362-1375
708 Gerrard Street East (m135, p11)416-466-8842
100 Tempo Avenue, Suite 315 (m7, p13).....416-490-6491

The Fairlawn Neighbourhood Centre
28 Fairlawn Avenue (m75, p14).....416-488-3446



■ مخصوص نسلی پروگرامز اور خدمات ■

مندرجہ ذیل ادارے مخصوص نسلی برادریوں (کمیونٹیز) کو پروگرامز اور خدمات مہیا کرتے ہیں۔

Broad African Resource Centre
2885 Jane Street, Unit 4 (m77, p14).....416-783-1400



Canadian Cambodian Association of Toronto
2885 Jane Street, Suite 16 (m77, p14).....416-736-0138

Centre for Spanish Speaking Peoples
2141 Jane Street, 2nd Floor (m56, p14).....416-533-8545
40 Wellesley St. East, Suite 401 (m96, p10).....416-925-2800

Jamaican Canadian Association
995 Arrow Road (m155, p15).....416-746-5772



Rainbow/Korean Information and Social Services
720 Ossington Avenue (m136, p17).....416-531-6701

South Asian Legal Clinic of Ontario
45 Sheppard Avenue East
Suite 106A (m104, p14).....416-487-6371

The Cross-Cultural Community Services Association
(TCCSA)
310 Spadina Avenue, Suite 301 (m80, p17).....416-977-4026
375 Bambergh Circle
Unit C102 (m92, p13).....416-502-9500
صرف چینی سلسلہ نسب لوگوں کے لئے؛ تفریحی اور سماجی پروگرامز پیش کرتے ہیں



York Hispanic Centre
1652 Keele Street Suite 107 (m30, p16).....416-651-9166

■ متعدد خدمات دینے والی ایجنسیاں ■

مندرجہ ذیل ادارے مختلف اقسام کے اضافی پروگرامز اور خدمات لوگوں کے لئے پیش کرتے ہیں قطع نظر ان کی امیگریشن کی حیثیت کے ممکن ہے کہ وہ اس کتابچہ میں درج کی گئی فہرست کے زمرے میں موزن نہ ہو۔ ہم آپ کی بہت افزائی کرتے ہیں کہ آپ ان سے رابطہ کیجئے اور ان پروگرامز اور خدمات کے بارے میں پوچھ گچھ کیجئے جو وہ فراہم کرتے ہیں۔ یہ ایجنسیاں کیا پیش کر رہی ہیں آپ ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کر کے بھی تلاش کر سکتے ہیں یا www.211toronto.ca پر ملاحظہ کر کے۔ یہ اس پروگرام پر منحصر ہے جس میں آپ دلچسپی رکھتے ہوں ممکن ہے کہ اس کی کوئی فیس، انتظار کی فہرست ہو یا کسی طرح کی شناختی علامت فراہم کرنے کی ضرورت ہو۔

Central Neighbourhood House
349 Ontario Street (m89, p10).....416-925-4363

Community Action Resource Centre
1652 Keele Street (m30, p16).....416-652-2273
1884 Davenport Road, Unit 1 (m40, p16).....416-654-0299

Davenport-Perth Neighbourhood Centre
1900 Davenport Road (m41, p16).....416-656-8025

Dixon Hall
58 Sumach Street (m123, p10).....416-863-0499

Fred Victor Centre
145 Queen Street East (m19, p10).....416-364-8228

Metropolitan United Church
56 Queen St East (m121, p10).....416-363-0331 ext 41

St. Christopher House- Meeting Place
588 Queen Street West (m124, p17).....416-504-4275

St. Stephen's Community House
260 Augusta Avenue (m70, p17).....416-925-2103

Stonegate Community Health Centre
150 Berry Road (m21, p16)416-231-7070

The STOP Community Food Centre
1884 Davenport Road (m40, p16).....416-652-7867

Thorncliffe Neighbourhood Office
18 Thorncliffe Park Drive (m38, p11).....416-421-3054

West Hill Community Services
3545 Kingston Road (m90, p13).....416-284-5931

WoodGreen Community Services
815 Danforth Avenue
Suite 100 (m150, p11).....416-645-6000



■ ہفتہ برائے تعلیم ادھار (کریڈٹ) کینیڈا ■

کینیڈا کا ادھار (کریڈٹ) کا تعلیمی ہفتہ ایک قومی تقریب ہے جو کہ مالیاتی اداروں کے قانڈین، وکلاء برائے صارفین، علاقائی (کمیونٹی) اداروں اور حکومت کی طرف سے حمایت یافتہ ہے۔ اس اقدام کا مقصد عوام کو باختیار بنانا ہے تاکہ وہ دانشمندانہ مالیاتی فیصلے کریں وسائل اور ذرائع کے استعمال کے مضمون سے بخوبی واقف ہوتے ہوئے مفت وقوع پذیر ہونے والی تقریبات کے ذریعے مثلاً احاطہ کالج میں ہونے والے میلے اور تجارتی نمائش، علاوہ ازیں مفت وسائل جس میں آپ کی مالیاتی زندگی کے تمام مرحلوں میں اہم موضوعات پر توجہ دی جائے گی۔ مزید معلومات جانئے:

www.crediteducationweekcanada.com

Credit Canada میں ہمارے شراکت داروں کی جانب سے مہیا کی گئی کچھ مفید مندرجہ ذیل تجاویز اور مشورے ہیں

کامیابی کے ساتھ پیسوں کو سنبھالنے
کی 10 بہترین تجاویزات

- 1- منصوبہ بندی: اہم چیزوں کی خریداری اور مستقبل میں ہونے والے وقتاً فوقتاً اخراجات کے لئے منصوبہ بندی۔
- 2- مالیاتی ہدف مقرر کریں: مختصر، درمیانی اور لمبی مدت کے مالیاتی اہداف کے بارے فیصلہ کریں۔
- 3- اپنی مالی حیثیت کو جانئے: اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کو اپنے ماہانہ رہائشی اخراجات کے بارے میں معلوم ہو، وقتاً فوقتاً اخراجات اور ماہانہ قرض کی ادائیگی واقعی آپ کے مصارف ہیں۔
- 4- ایک حقیقت پسندانہ میزانیہ (بجٹ) بنائیں: جس قدر قریبی ممکن ہو سکے اپنے میزانیہ (بجٹ) پر عمل کریں۔ اپنے میزانیہ (بجٹ) کو جانچئے۔ منصوبہ بندی کے تحت ہونے والے اخراجات کا اصل اخراجات کے ساتھ موازنہ کیجئے۔
- 5- اپنے ادھار (کریڈٹ) کو دانشمندانہ طریقے سے منظم کیجئے۔ اپنے چارج کارڈ پر صرف کم سے کم پیسے کی ادائیگی کرنے سے گریز کریں، زیادہ

پیسوں کی ادائیگی کرنے کی کوشش کریں۔ جتنا آپ ہر مہینے پیسے کی ادائیگی کر رہے ہیں اس سے زیادہ کارڈ پر خرچہ نہ کریں۔

6- ناگہانی کے لئے بچت کریں۔ وقتاً فوقتاً ہونے والے اخراجات کے لئے بچت کیجئے مثال کے طور پر گھر کی منتقلی یا روزگاری۔ اپنی گل آمدنی کا 10% بچائیں جب تک کہ آپ ایک ہنگامی فنڈ میں 3 تا 6 ماہ کی تنخواہ جمع نہ کر لیں۔

7- اپنے پل بروقت ادا کیجئے۔ ایک اچھی ادھار کی ساکھ (کریڈٹ ریٹنگ) کو برقرار رکھیے۔ اگر آپ معاہدہ کے حساب سے اپنے پل کی ادائیگی کرنے کے قابل نہ ہوں، اپنے قرض دہندوں سے رابطہ کیجئے اور اپنی صورت حال کے بارے میں بتائیے۔ آپ اپنے مقامی قرضہ کی مشاورتی ایجنسیوں سے بھی پیشہ ورانہ مشورہ کے لئے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔

8- ضروریات اور چاہت کے درمیان فرق۔ اپنی ضروریات کا خیال پہلے رکھیں، مثلاً کرایہ، خوراک، نقل و حمل اور دوا۔ چاہت مثلاً سیر و تفریح، تحائف میں انتظار کیا جاسکتا ہے۔

9- ادھار (کریڈٹ) دانشمندانہ طریقہ سے استعمال کیجئے۔

ادھار (کریڈٹ) کا استعمال، محفوظ، آسانی اور منصوبہ بندی کے تحت خریداری کے لئے کیجئے۔ اس بات کا یقین کریں کہ آپ حسب استطاعت ادھار (کریڈٹ) پر آرام دہ طریقہ سے گل خریداری کتنی کر سکتے ہیں۔ ادھار (کریڈٹ) کی ادائیگی گل آمدنی کا 15% تا 20% سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ ایک قرض دہندہ سے دوسرے قرض دہندہ کو ادائیگی کرنے کے لئے قرض نہ لیں۔

10- یومیہ اخراجات کا حساب کتاب رکھیں۔ ایک لکھنے والی کاپی خریدیں اور اپنے تمام اخراجات لکھیں تاکہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ کہاں، کب اور کیسے آپ خرچ کر رہے ہیں۔

بچت کی بہترین تجاویز

یہاں کچھ تجاویزات ہیں آپکی مدد کے واسطے تاکہ اپنے ڈالر سے زیادہ چیزیں لیں۔

1. اپنے لئے ایک تخمینہ (بجٹ) بنائیں۔ شروعات کریں اس نتیجے پر پہنچنے کے لئے کہ آپ کی گل ماہانہ آمدنی اور آپ کے تمام مقررہ اخراجات کتنے ہیں مثال کے طور پر کرایہ، طبی (میڈیکل)/گاڑی/ذاتی بیمہ/نقل و حمل مثلاً ٹی ٹی سی، یہ تمام اخراجات ناگزیر ہیں۔ پھر اپنے تبدیل پذیر اخراجات کے تمام اعداد و شمار اکٹھے کریں مثلاً بجلی پانی، موبائل فون/زمینی لائن (لینڈ لائن) یا دونوں، کپڑوں کی دھلائی (لانڈری)، صفائی ستھرائی، لباس، اور تفریحات۔ یہ جانتے

7. کتاب حاصل کریں: ممکن ہے کہ ایک تعلیمی سال میں نصابی کتابوں کی قیمت 1000 \$ یا تقریباً 500 \$ فی سمسٹر پڑے، پس اگر آپ اس قیمت کو کم کرسکتے ہیں تو آپ بہت زیادہ بچت کر رہے ہونگے۔ ایک ترکیب یہ ہے کہ جن کتابوں کی آپ کو ضرورت ہے تو آپ ان لوگوں سے خریدیں جو پہلے ہی کورس لے چکے ہوں؛ بہر حال، بعض اوقات اساتذہ نصابی کتابیں تبدیل کر دیتے ہیں جو وہ سال کے سال استعمال کرتے ہیں۔ لہذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ان کتابوں کی تازہ ترین فہرست بوجہ کی آپ کو ضرورت ہے۔ آپ کے پاس ایک اور طریقہ ہے کہ آپ نصابی کتاب کی قیمت کو تقسیم کر کے اپنی کلاس میں دیگر طالب علموں میں بانٹ لیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کتاب کے اشتراک کے لئے ایک معقول نظام الاوقات کے ساتھ سامنے آئیں۔ یہ آپ کو پڑھائی میں فوقیت دینے پر مدد دے گا کیونکہ آپ جانیں گے کہ آپ کے پاس کتاب ایک ہفتہ میں صرف چند راتوں کے لئے ہی ہے۔

8- ایک پیسہ پر ملاقات - آپ لین دین کرنا جانتے ہیں۔ آپ کسی سے ملتے ہیں، آپ ان کو باہر لے جانا پسند کرتے ہیں لیکن آپ کے پاس نقد رقم نہیں ہے۔ اکثر لوگ اتنا نہیں سمجھتے ہیں کہ ایک بہترین ملاقات کے لئے آپ کو زیادہ پیسوں کی ضرورت نہیں ہوتی؛ آپ کو اس میں تھوڑی سے زیادہ کوشش کرنے اور جدت کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنی ملاقات کے لئے رات کا کھانا پکا سکتے ہیں پھر ایک مقام پر جاکر کسی قدر براہ راست (اور مفت) موسیقی دیکھیں، یا کسی ایک اداکاری کے شو میں جائیں، یا کسی براہ راست مشاعرہ پڑھنے میں۔ یاد رکھنیے کہ آپ کا احاطہ کالج/یونیورسٹی جن دلچسپ واقعات میں میزبانی کر رہا ہے ان پر ایک نظر رکھنیے اور یہ مشورہ دیتے ہیں کہ اپنے ملاقاتی کے ساتھ کسی ایک میں جائیے، جیسا کہ مہمان خصوصی کا لیکچر، موسیقی کی صدائیں، فنون لطیفہ کی نمائش اور ڈرامے۔ کیمپس میں ہونے والے واقعات کے بارے میں سب سے اچھی بات یہ ہے کہ وہ بہت اچھے ہوتے ہیں، اکثر بلا معاوضہ، اور عام طور پر وہاں ہلکا پھلکا طعام ہوتا ہے، جس کا مطلب ہے مفت کھانا۔

9. اچھے نظر آؤ اور بہتر محسوس کرو - اپنے قریبی تفریحی مرکز کو تلاش کریں۔ آپ ان سہولیات تک کم سے کم پیسوں میں یا مفت ر سانی حاصل کرسکتے ہیں، لہذا ان کا فائدہ اٹھائیے۔

10. یہ اپنے طور پر کیجیے - ہاتھوں کے ناخن تراشنے، پاؤں کی دیکھ بھال کرنے، چہرہ پر بناؤ سنگھار سے لے کر تصویریں بنانے تک اور دوسرے

ہونے کہ آپ اپنے ماہانہ رہائشی اخراجات پر کتنا خرچ کر رہے ہیں آپ کو اس بات پر باخبر فیصلے کرنے کی اجازت دیتا ہے کہ آپ کس حد تک گنوتی کرنا چاہیں یا نہ چاہیں۔

2. پرچون کی چیزیں (گروسری) مہنگی ہوسکتی ہے - سوائے اس کے اگر آپ سستی چیزیں دیکھ رہے ہیں۔ کوپن آپ کے پرچون (گروسری) کے پلوں میں تقریباً 10% کی بچت کرسکتے ہیں۔ فروخت کے دستی اشتہارات (فلائر) کو دیکھتے رہیں۔ اپنے قرب و جوار میں مقامی مارکیٹ سے خریداری کیجیے ممکن ہے وہاں پر چیزیں کہیں زیادہ سستی اور تازہ ہوں۔

3. اکھٹے جائیں - دوستوں اور کمرے میں رہنے والے ساتھیوں کے ساتھ گروسری کی خریداری کو جائیں تاکہ جب بڑی مقدار میں خریدیں تو رعایت کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

4. آپ کے کپڑے۔ کپڑوں کی خریداری کے لئے بہترین وقت موسم کے اختتام پر ہے۔ موسم بہار میں سردیوں کے کپڑے خریدیں اور گرمی کے کپڑے موسم خزاں میں۔ اوٹ لیٹ اسٹورز بھی ایک اچھا انتخاب ہے کیونکہ قیمتیں کافی کم ہوتی ہیں۔ دوسرے ذریعوں میں اپنے ڈالر سے مزید سستی چیزیں لینے میں تھرفٹ اسٹورز میں خاص کر جب 50% فیصد کم کر کے بیچتے ہیں۔

5 - ادل بدل تقریب (پارٹی) - جب بھی آپ یہ محسوس کرنا شروع کریں کہ آپ کی کپڑوں کی الماری کو ازسرنو بہتر کرنے کی ضرورت ہے تو، اپنے کچھ دوستوں کے ساتھ مل کر چیزوں کی ادل بدل پارٹی کا بندوبست کیجیے۔ یہ آپ کے لئے گھلنے ملنے کا ایک بڑا موقع ہے اسی اثنا میں ان چیزوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کا جو آپ مزید استعمال نہیں کرتے۔ یاد رکھیں کہ آپ کو کپڑوں کے لین دین تک محدود رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ خوبصورتی کی مصنوعات، فرنیچر، اشیاء، موسیقی، اور فلموں کا بھی ایک دوسرے کے ساتھ تبادلہ کرسکتے ہیں۔ کپڑوں کی ایک نئی الماری، دوستوں کے ساتھ مل بیٹھنے کا ایک نیا بہانہ، اور نہ ایک پیسہ خرچ ہوا۔

6- پوٹ لک - آپ کو تفریح میں لطف آتا ہے لیکن پیسے کی تنگی ہے۔ کیوں نہ اپنے نئے دوستوں کو مدعو کریں اور انہیں ایک مشہور ڈش لانے کو کہیں آپس میں مل بانٹنے کے واسطے۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ آپ ایک ہلکی پھلکی کھانے کی غذا تیار کرتے ہیں لیکن آپ کو دنیا بھر کی ڈشوں سے مفت لطف اٹھانے کا موقع ملے گا۔

بحیثیت خدمت فراہم کرنے والے کے طور پر ، ہم صارفین کے وقار اور حقوق کے حق کو سامنے رکھتے ہوئے ان کو معاشرے میں رسائی حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ بہت سے نوواردوں کے لئے کینیڈا کے ساتھ پہلا رابطہ نوآبادکاری کی خدمات فراہم کرنے والوں کے ذریعہ ہوگا۔ اور بحیثیت ایک آبادکاری میں معاونت دینے والے کارکن (سیٹلمنٹ ورکر) کے طور پر آپ اس سفر میں ایک رہبر ہوں گے۔

اپنے آپ سے پوچھیں، کیا میں.....

تمام 'کلانینٹ' کی فون کالیں 24 گھنٹے کے اندر لوٹانا/لوٹاتی ہوں؟ یہ آپ کے صارفین کی جانب آپ کے پیشہ ورانہ خصوصیت اور عزم کو ظاہر کرتا ہے۔ عوامی/نو آبادکاری کے شعبے میں کام کرنے کا مطلب یہ ہے کہ "گاہک کو بہترین خدمت (کسٹمر سروس)" فراہم کرنی ہے۔ فرق یہ ہے کہ یہ صارفین خدمات کو خرید نہیں رہے ہیں لیکن اپنی زندگی میں بہتری کر رہے ہیں۔ ایجنسی تک رسائی اور علاقائی (کمیونٹی) کی حمایت کے ذریعے۔

□ ہاں □ نہیں

میں اپنی ترک وطنی (امیگریشن) کی اقسام اور استحقاق کو جانتا/جانتی ہوں؟ اس بات کو جانیں کہ ترک وطنی (امیگریشن) کی مختلف اقسام کے مطابق استحقاق کیسے تبدیل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

کیا تمام بچوں کو اسکول جانے کا حق ہے قطع نظر اُن کی حیثیت کے؟

پناہ گزین کی حیثیت (ریفیوجی اسٹیٹس) کے درخواست دائر کرنے کے بعد (بغیر میری سماعت ہوئے)، کیا میں کام کر سکتا ہوں؟ (جی ہاں دونوں کے لئے)

□ ہاں □ نہیں

پیش قدمی کا مظاہرہ کیجئے اور باخبر رہیں؟

دستیاب وسائل کا استعمال کیجئے اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی معلومات تازہ ترین ہے۔ ای میل کی فہرست میں شامل ہونے کے لئے دستخط کیجئے اور امیگریشن کینیڈا کے رہنمائی کتابچہ، ویب سائٹ، سیگٹر نیٹ ورکس، لائحہ عمل میں تبدیلیاں، اور معلومات برائے وکالتی مہم کا باقاعدگی سے جائزہ لیں۔ دوسرے خدمات فراہم کرنے والوں سے ملنے میں وقت گزاریں اور تازہ ترین خبروں کے لئے اجلاسوں میں جائیں اور تربیتی حاصل کریں۔

www.Settlement.org شروع کرنے کے لئے دوسروں کی نسبت ایک اچھی جگہ ہے۔

□ ہاں □ نہیں

گھر کی بحالی کے منصوبے، اگر آپ کے پاس وقت اور صبر ہے تو آپ بہت پیسے بچا سکتے ہیں۔

11- خوبصورتی (بیوٹی) کے اسکولز - بالوں کی آرائش اور علم خوبصورتی پر تربیت کی ایک جگہ کے طور پر، کلینکس طالب علموں کو ایک حقیقی سیلون کے ماحول میں اپنی کاریگری کو سنوارنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ جبکہ گاہک کو ایک معمولی سی قیمت پر خدمات جو وہ چاہتے ہیں مل رہی ہیں۔ ایسی صورت حال طالب علم اور گاہک دونوں کے لئے جیت ہے۔

12- گُنَب خانے۔ عجائب گھروں کی دریافت کرنے کے لئے، فنون لطیفہ کے تصویر خانے اور دیگر ثقافتی خزانوں کے لئے آپ کے مفت پروانہ رابرداری ہیں۔ اپنے مہتمم گُنَب خانہ (لائبریرین) سے سن لائف فائینیشنل میوزیم اور آرٹ پاس (ایم اے پی) کے بارے میں پوچھیں۔ اگر آپ باہر جانے کے موڈ میں نہیں ہیں اور صرف گھر میں رہ کر فلم دیکھنا چاہتے ہیں تو آپ بلکل نئی فلمیں مفت اُدھار کے طور پر لے سکتے ہیں۔

■ روبرو کام انجام دینے والے کارکنان کے لئے تجاویزات ■

از راقم *Natasa Boskovic* اور *Maya Roy, Newcomer Women's Services* Toronto

نوواردوں کو کینیڈا میں خوش آمدید کرنا جو کہ سکونت پذیری کے مختلف مراحل میں ہیں ایک ہنر اور ایک علم ہے۔ بحیثیت روبرو کام کرنے والے عملے کے طور پر، ہمیں صارفین کو خدمت دینے میں آزمائشوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو مختلف امیگریشن کی حیثیت رکھتے ہیں جس میں شامل: مکمل حیثیت کے ساتھ نووارد، وہ جو ایک ویزے کی مدت سے زیادہ قیام کرتے ہیں، یا ایک پناہ گزین کے دعویٰ پر منفی فیصلہ وصول کرتے ہیں۔

کسی بھی ایک دن، ہم اُن کی آزمائشوں کے بارے میں سنتے ہیں، اُن کو نئے مواقع اور خدمات کے ساتھ پیوستہ کرتے ہیں، منفی تصورات کا سامنا کرتے ہیں، اور اُن کے مقاصد اور خوابوں کی تکمیل ہونے میں اُن کے ساتھ کام کرتے ہیں۔

اُترتے ہیں، تو اس کے نتیجہ میں پُرخلوص تعلقات بھروسہ اور عزت کی بنیاد پر پروان چڑھتے ہیں۔

□ ہاں □ نہیں

خوف اور تحفظاتی تشویش کو تسلیم کریں؟

دستاویزی ثبوت کے بغیر بے انتہا دباؤ ہوتا ہے؛ یہ ظاہر کریں کہ ان کی ذاتی حفاظت کو یقینی بنانے کے لئیے آپ ان کی مدد کریں گے۔ یہ سمجھائیں کہ ان کی معلومات راز میں ہیں اور بند کر کے رکھی جاتی ہیں؛ ان کو تمام فارموں کی کاپیاں دیں، وغیرہ

یاد رہے خاص کر کہ وہ جو بغیر مکمل حیثیت کے ہیں اس طور پر بدفہم بننے ہیں: اضافی تشدد، بدسلوکی، جیل، ملک بدری کے ذریعے اپنے پیاروں سے علیحدہ کیا گیا، محنت کا استحصال، نسل پرستی، ہم جنس پرستوں سے نفرت یا خوف، غربت، جنسی تعصب یا تفریق اور معذوری کے خلاف امتیازی سلوک ان تمام عناصر کا دباؤ۔

□ ہاں □ نہیں

یاد رہے کہ آپ کو تمام جوابات جاننے کی ضرورت نہیں ہے۔ سوالات پوچھنے اور معلومات دینے سے پہلے تصدیق کر لیں۔

اپنے ہم منصبوں اور صارفین کے ساتھ اپنے حلقہ احباب کو وسیع کریں؟

علاقائی (کمیونٹی) پروگراموں سے آگاہ رہیں بشمول ان کے جو کہ امیگریشن کی حیثیت تک محدود نہیں ہیں۔ معلوم کرنے کا بہت اہم ذریعہ - اپنے صارفین سے سیکھیں۔ پیسے بٹورنے کے بہت سے غلط طریقے باہر موجود ہیں۔ ہم نے صارفین کو اس جگہ بھیجنے سے روک دیا جب ہم نے صارف کا ردعمل سنا کہ وہ مفت ترجمہ کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں، لیکن اس کے بجائے ان کو \$100 ادا کرنے پڑے۔

□ ہاں □ نہیں

صارف کے تحفظ کو یقینی بنائے اور ہمیشہ پیشگی فون کیجئے۔ اس سے پہلے کہ آپ کا صارف ان سے رابطہ کرے، پیشگی فون کر کے تمام خدمات کی تصدیق کو یقینی بنائیں۔ روبرو کام کرنے والے عملہ کو یہ بات معلوم ہونی چاہیے کہ ادارے کی باضابطہ پالیسی کی بنیاد پر غیر قانونی حیثیت کے تارکین وطن کے بارے میں کیسے بیان/خدمت کریں یا حقیقت یہ ہے کہ رقم کی فراہمی حدود کا تعین کرتی ہے۔

□ ہاں □ نہیں

بہت سے سوالات پوچھیں اور وقت گزاریں؟
یاد رہے کہ ان لوگوں کے لئیے خدمات انجام دینے میں جو بغیر مکمل امیگریشن کی حیثیت کے ہیں خدمات کی نوعیت معاملہ-در-معاملہ (خاص مقصد کے لئیے) مخصوص ہوتی ہے۔ موجودہ خدمات کی تلاش میں بہت زیادہ وقت لگانے کے لئیے تیار رہیں، خاص کر صحت کی خدمات، اور صارفین کی جماعت کے ساتھ بھروسہ کو پروان چڑھانے میں مزید جستجو اور وقت دیں۔

□ ہاں □ نہیں

ان کے ساتھ ایک پیالی چائے پیئیں؟
ایک حقیقی شخص کی طرح ہوں۔ علاقائی (کمیونٹی) کے ارکان کے ساتھ رابطہ اور بھروسہ کو پروان چڑھائیں! ایک اچھی خدمت مہیا کرنے والے کی حیثیت سے جس میں جذباتی سہارے کی پیشکش کرنا اور لوگوں کی ضروریات کو سمجھنا شامل ہے۔ ابتدا میں، ہم ہمیشہ پانی کا ایک گلاس، چائے پینے کی پیشکش کرتے ہیں۔ ایک تھالی میں ٹافیاں رکھیں اور ڈالر اسٹور کا کھیلنے والا نرم بھالو/رنگ بھرنے والی کتابیں بات چیت شروع کرنے کے لئیے ساتھ رکھیں۔ یہ ایک ادارہ کے بارے میں سرد مہری سے بچاتا ہے۔ جب ہم ان معیاروں پر پورا

■ راہنما کتاب کے رابطہ کار ■

تحقیقی معاونت: Navjeet Sidhu, Carol Boate, Esther Guttman

مشاورتی انجمن:

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).

تحقیقی معاونت: Idil Burale, Paul Rowe, Yvonne Leung, Ambar Sabah, Beth Wilson

ہم مندرجہ ذیل افراد اور اداروں کا اس پیش قدمی پر اُن کی مدد کے لئے شکر یہ ادا کرنا چاہتے ہیں:

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

Maya Roy- Newcomer Women's Services Toronto

Davenport-Perth Neighbourhood Centre

COSTI Immigrant Services

اس پیش قدمی میں مالی اعانت کے لئے سٹی آف ٹورانٹو ایکسس، اکیوٹی اور بیومن رائٹس گرانٹ کا شکر یہ۔

سماجی منصوبہ بندی ٹورانٹو (سوشل پلاننگ ٹورانٹو) سٹی آف ٹورانٹو اور یونائیٹڈ وے ٹورانٹو کی جانب سے بدستور مالی مدد فراہم کرنے کو بھی تسلیم کرنا پسند کرے گا۔



■ حرفِ تہجی کے مطابق ترتیب کردہ فہرست ■

30.....	اسقاطِ حمل کے مراکز.....
35.....	تعلیمِ بالغان اور لسانی تربیت.....
56.....	علمِ فنون، سماجی اور تفریحی پروگرامز.....
46.....	قانونی خدمات اور قانونی معلومات برائے کمیونٹی.....
21.....	مشورہ دینے کا عمل اور بُرا برتاؤ.....
61.....	ہفتہ برائے تعلیمِ اُدھار/بیسوں کو سنبھالنے کے بارے میں اشارات.....
32.....	دندانہ کلینک.....
34.....	تعلیم.....
18.....	ہنگامی خدمات.....
19.....	ہنگامی دارالامان اور رہائش.....
37.....	نوکری، کام میں مہارت کی تربیت اور رضاکارانہ کام.....
58.....	مخصوص نسلی پروگرامز اور خدمات.....
40.....	مالیاتی مشاورت.....
43.....	غذائی بینکر اور غذائی پروگرامز.....
24.....	صحت.....
49.....	رہائشی مدد کے مراکز اور کرایہ دار کے حقوق.....
45.....	ترکِ وطنی (امیگریشن) کے بارے میں معلومات.....



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

علاقائی (کمیونٹی) دفاتر

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

نسوانی ہم جنس پرستی، ہم جنس پرست، دو جنس، دو جنسی، مخلوط الجنس اور ہم

جنس پسند

53.....شخص (LGBTQ) خدمات.....

50.....کینیڈا کی گمشدہ شناختی علامت کے کلینکز.....

9.....نقشے.....

23.....دماغی صحت.....

59.....متعدد خدمات دینے والی ایجنسیاں.....

31.....پیدائش سے پہلے / کے بعد کی دیکھ بھال اور سہارے کی خدمات.....

33.....پروگرامز اور والدین اور بچوں کے لئیے ملاقات.....

54.....خدمات برائے عمر رسیدہ افراد.....

41.....خدمات برائے آبادکاری.....

28.....کلینکس برائے جنسی صحت.....

65.....روبرو کام انجام دینے والے کارکنان کے لئیے تجاویزات.....

27.....خواتین کے لئیے صحت کی خدمات.....

51.....خواتین کے لئیے پروگرامز اور خدمات.....

39.....کارکنوں کے حقوق.....

53.....نوجوان کے لئیے خدمات.....

