ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੇਧ

**ਇਸ ਸੇਧ ਬਾਰੇ**

ਇਹ ਗਾਈਡ ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿ-ਨਿਰਮਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ.) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਨੂੰ 'ਏ ਰਾਈਟ ਟੂ ਲਰਨ' ਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪੈਸਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ। ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਗਾਈਡ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. (CBAL) ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

**ਸਮੱਗਰੀ**

[ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ?](#_Toc102582951) 2

[ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?](#_Toc102582952) 5

[ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?](#_Toc102582952) 6

[ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਕਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#_Toc102582954) 7

[ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 7](#_Toc102582955)

[ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਕਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? 8](#_Toc102582956)

[ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#_Toc102582957) 9

[ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#_Toc102582958) 10

[ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#_Toc102582959)  [12](#_Toc102582959)

[ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 16](#_Toc102582960)

[ਇੱਕ ਅਪਾਹਜ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ 18](#_Toc102582961)

[ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ 22](#_Toc102582962)

ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀਆਂ [ਕਹਾਣੀਆਂ 24](#_Toc102582963)

[ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ 24](#_Toc102582964)

[ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 26](#_Toc102582965)

[ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ 26](#_Toc102582966)

# ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ?

**ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ (ਅਡੱਲਟ ਲਰਨਿੰਗ) ਕੀ ਹੈ?**

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ (ਅਡੱਲਟ ਲਰਨਿੰਗ) ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 16+ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਕਲਾਸਾਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੇ ਗਿਰਦ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਵਿਆਪੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਮੀਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਵੱਖੋ-ਵਖਰੀਆਂ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨ, ਔਨਲਾਈਨ, ਘਰ ਵਿਖੇ, ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ।

**ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ (ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ.) ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?**

ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਕੌਂਸਲ) ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਚੈਰਿਟੀਆਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ਈਸੋਲ), ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ (ਪਰ ਇਹ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੂਚੀਆਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ, ਸਥਾਨਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ, ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:

ਲਾਈਬਰੇਰੀ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਚੈਰਿਟੀ ਜੇਲ੍ਹ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹਿੰਮ ਭਾਈਚਾਰਾ ਕੇਂਦਰ ਕਾਲਜ

ਟਰੇਡ ਯੂਨਿਅਨ ਸਮਾਜਕ ਉਦਯੋਗ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ

ਨਿੱਜੀ ਖੇਤਰ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ

ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟਾਈਟਲ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ:

ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਧਿਆਪਕ ਟ੍ਰੇਨਰ ਕੋਚ ਲੈਕਚਰਾਰ

ਟੀਚਰ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਸਹੂਲਤਪ੍ਰਦਾਤਾ

ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਟ੍ਰੇਨਰ

ਵਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀ:

ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਸਾਬਕਾ-ਕੈਦੀ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਲੋਕ ਪਰਵਾਰ

ਅਪਾਹਜ ਬਾਲਗ ਵਰਕਰ ਕਿਰਤੀ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕੈਦੀ ਔਰਤਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੋਕ

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਸੰਦਰਭ:

ਅਪਾਹਜ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਧਿਐਨ ਹੁਨਰ ਲਤਾਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ: ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸਾਈਕਲ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬੁੱਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚਿਤਰਕਾਰੀ ਡਿਮੈਂਚਿਆ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਡਬਲਰੋਟੀ ਕਿਵੇਂ ਬੇਕ ਕਰਨੀ ਹੈ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ

ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਣਿਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰੋਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦਰਿਤ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ‘ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਡਿਮੈਂਚਿਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਲਾ
* ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ
* ਮਾਇੰਡਫੁਲਨਸ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਤਨਾਅ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:

* ਫਲੋਰੈਂਸ ਤੱਕ ਵਧੀਆ ਕਲਾ ਅਧਿਐਨ ਦੌਰਾ
* ਵਿੱਤੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ
* ਯੋਗਾ ਵੀਕਐਂਡ ਰੀਟਰੀਟ

ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਉਦਾਹਰਨ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਖਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹਿੰਗੀ, ਦਿਲਚਸਪੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜਨਤਕ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ।

ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਲਗ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਸਮਾਵੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡੀ/ਬੋਲ਼ੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਸਾਖਰਤਾ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਆਪਣੇ ਜੀਵਿਤ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਇੱਕ ਨਾਟਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 8-12 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ-ਬਲਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।

# ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ! ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਹਿ-ਉਤਪਾਦਨ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਕ ਫੋਕਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸਨ:

“ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

“ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ, ਰਸਮੀ ਨਹੀਂ”

“ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ ਮਾਹੌਲ ਨਹੀਂ”

“ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ”

“ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਂ”

“ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ”

“ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਉਪਯੋਗੀ ਸਹਾਇਤਾ”

“ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।”

“ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।”

“ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਲਾਈ ਵੱਲ ਵੱਧਣ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।”

“ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ”

“ਫੰਡ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।”

“ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।”

# ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਧਾਰਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਤੱਕ ਕਈ ਰਸਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ਈਸੋਲ)**

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੰਮ, ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੁੱਧ ਜਾਂ ਟਕਰਾਅ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ਈਸੋਲ) ਕਲਾਸਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਲਾਸਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿਣ ਗਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿਣ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਲਾਸਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਈਸੋਲ ਕਲਾਸਾਂ ਕਾਲਜਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰਸ ਅਤੇ ਰਿਫਯੂਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ**

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਇੰਡਫੁੱਲਨਸ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਨੇ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪਾਂ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ [ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਭਾਗ ‘ਤੇ ਇੱਥੇ](#_CBAL_and_Mental) ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਸਿੱਖਿਆ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਬਾਲਗ**

ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ, ਜੋ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਦੁਨੀਆ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਲਈ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਸਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਘੱਟ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਣਿਤ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ**

ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਣਿਤ (ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆਵਾਂ) ਨੂੰ ਉਹ ਮੁੱਖ ਹੁਨਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਕ-ਗਣਿਤ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾਸਾਂ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ [‘ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?’ ਖੰਡ ਇੱਥੇ](#_What_can_you) ਦੇਖੋ।

**ਘੱਟ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ**

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁਣ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਰਸਮੀ ਕਾਲਜ ਕੋਰਸ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਾਫੀ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਿਹਤ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ। ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਦਾਰ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੁਆਲੇ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

# ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਬ.ਏ.ਐਲ. ਕਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

## ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਕੌਂਸਲ ਖੇਤਰ (ਜਾਂ 'ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ') ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ 'ਭਾਈਚਾਰਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ' ਜਾਂ 'ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ' ਸਿਰਲੇਖ ਤਹਿਤ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 'ਐਡਿਨਬਰ੍ਹਾ ਕੌਂਸਲ') ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਰਸਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਬਲਯੂ.ਈ.ਏ. ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭਗ 3,000 ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ, 2,000 ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ 10,000 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕੋਰਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਡਬਲਯੂ.ਈ.ਏ. ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਇੱਥੇ](https://www.weascotland.org.uk/All-projects) ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ, ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਿੱਟੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ 'ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰੋ' ਖੰਡ ਵਿੱਚ [ਮੇਰੀ ਕੰਮ ਦੀ ਦੁਨਿਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.myworldofwork.co.uk/) ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [ਮੁਫ਼ਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ [ਅਗਲੇਰੀ ਅਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਟਨ](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train) ਦੇ ਤਹਿਤ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਮਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਪੋਸਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਚਿਆਂ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ) ਹਨ ਜੋ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੰਨਿਆਂ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਕਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਟਿਕਾਣੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ, ਚਰਚ ਹਾਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ। ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕਮਰੇ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਕੋਰਸ ਚਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਪਸਾਂ ਵਿਖੇ ਵੀ, ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਕਲਾਸਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਅਗਲੇਰੀ ਅਤੇ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੋਰਸ 'ਰਿਮੋਟਲੀ' ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੇਲ ਕਿਸੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਖਿਅਕ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੂਮ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ ਟੀਮਜ਼ ਵਰਗੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਟੂਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੇਲ ਕਿਸੇ ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ (ਕੋਵਿਡ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ), ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੀ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.lead.org.uk/) 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਜਿੱਥੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿੱਥੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਜਿਸਨੂੰ 'ਸੰਦਰਭ ਮੁਕਤ' ਸਿੱਖਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਵੈਸੇਵਕ ਬਣ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ [ਅਡੱਲਟ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਅਵਾਰਡ](https://www.newbattleabbeycollege.ac.uk/adult-achievement-awards/) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸਵੈਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਝਾਤ ਪਾ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ!

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਕੋਰਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਸ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਰਸਮੀਂ (ਸਿੱਖਲਾਈ ਜੋ ਯੋਗਤਾ ਵੱਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀਂ ਦੋਨੋਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਰਸ ਕਰੋ।
* ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀ ਹੁਨਰ, ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ, ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ।
* ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕਿਆਂ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੋਲੰਟਰੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
* ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ ਜਾਂ ਮੌਜ਼ੂਦਾ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ, ਜਾਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
* ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੋਰਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਬੇਕਿੰਗ, ਅੱਪਹੋਲਸਟਰੀ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਕ੍ਰੋਛੇਟ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਥਿਊਰੀ... (ਸੂਚੀ ਜਾਰੀ ਹੈ!)
* ਦੇਖਭਾਲ, ਪ੍ਰਚੂਨ, ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਦਫਤਰੀ ਕੰਮ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੋਰਸ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਕੋਰਸ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
* ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਨੀਂਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ:

• ‘ਦ ਬਿੱਗ ਪਲੱਸ’ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਵਰਗੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਿਖਿਅਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦ ਬਿਗ ਪਲੱਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0800 917 8000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਬਿੱਗ ਪਲੱਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.myworldofwork.co.uk/learning-big-plus) 'ਤੇ ਜਾਓ।

• ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ‘ਇੰਗਲਿਸ਼ ਫਾਰ ਸਪੀਕਰਜ਼ ਆੱਫ ਅਦਰ ਲੈਂਗੂਏਜਿਸ‘ (ਈਸੋਲ) ਕੋਰਸ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। [ਈਸੋਲ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਰਫਿਊਜੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਇੱਥੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੂਗਲ 'ਤੇ ਈਸੋਲ (ESOL) ਕੋਰਸਿਸ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ (ਕੌਂਸਲ) ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਾਮ ਪਾ ਕੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।](https://www.scottishrefugeecouncil.org.uk/new-scots-connect-map/)

# ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਖੰਡ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਗਿਆਨ, ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਮਿਲਤ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

**ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲੀ**

[ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲ](https://tinyurl.com/mr25f558) ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ [ਇਨਕੰਟਰੋਲ ਸਕਾਟਲੈਂਡ](https://in-control.org.uk/) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਮਿਲਨਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਅਪਾਹਜ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਬੁਲਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਠ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅੱਠ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵੀਕਐਂਡ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਲੈਕੇ (ਐਸ਼ਲੀ ਦਾ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੇਖੋ) ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ, ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਖਜਾਨੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਮਹੀਨੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਾਧਨ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਦੋਸਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿੱਖਲਾਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਕੋਰਸ ਹੈ।

**ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ**

[ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ](https://inclusionscotland.org/) ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਜਿਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 51% ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜੋ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਵਾਜਬ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਣਥੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਾਜਨੀਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੇ [[ਐਕਸੈੱਸ ਟੂ ਪਾਲੀਟਿਕਸ](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/civic-participation)](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/civic-participation) ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਅਪਾਹਜ ਕਾਰਕੁੰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ। ਇਨਕਲੂਜ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ [[ਵੀ ਕੈਨ ਵਰਕ](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/internship-programme-we-can-work) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤਨਖਾਹ-ਸ਼ੁਦਾ ਇੰਟਰਨਸ਼ਿਪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੀਆਂ ਇੰਟਰਨਸ਼ਿਪਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮ.ਐਸ.ਪੀ. ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ।](https://inclusionscotland.org/disabled-people-become-a-leader/internship-programme-we-can-work)

**ਗਲਾਸਗੋ ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਲਾਇੰਸ**

[ਗਲਾਸਗੋ ਡਿਸੇਬਿਲਟੀ ਅਲਾਇੰਸ](https://gda.scot/) (ਜੀ.ਡੀ.ਏ.) ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਵੇਂ ਸਬੰਧ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੁੱਚੇ ਗਲਾਸਗੋ ਤੋਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਮੁਫ਼ਤ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੀ.ਡੀ.ਏ. ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ [ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਫਾਰ ਚੇਂਜ](https://gda.scot/what-we-do/voices/drivers-for-change/) ਅਤੇ [ਯੰਗ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਫਾਰ ਚੇਂਜ](https://gda.scot/what-we-do/voices/gda-young-drivers-for-change/) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਾਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ।

# ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ

**ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ ਕੀ ਹਨ?**

'ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ' ਦੇ ਹੋਣ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ, ਲੈਪਟੌਪਾਂ, ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨਾਂ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਪੈਡ) ਸਮੇਤ ਉਪਕਰਣਾ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣਾ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣ, ਈਮੇਲਾਂ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਮੋਟ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਟੂਲਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਜ਼ੂਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਵਰਡ) ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਕਿ ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਓ। ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਰੋਮਾਂਚਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਔਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਜ਼ਨ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਔਨਲਾਈਨ ਲੈਕਚਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ!

**ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕੀ ਹੈ?**

ਸ਼ਬਦ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ਏ.ਟੀ.) ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼, ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ।

**ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੈ?**

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

* ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ
* ਬਿਰਧ ਲੋਕ
* ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

**ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰਾਂ, ਤੁਰਨ ਲਈ ਫਰੇਮ ਜਾਂ ਚਿੱਟੀ ਸੋਟੀ ਵਰਗੀ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸਪੀਚ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਐਪਸ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਲ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

* ਗੱਤੇ ਜਾਂ ਫਜ਼ੀ ਫੈਲਟ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੰਚਾਰ ਬੋਰਡ
* ਸਕੈਨਿੰਗ ਪੈੱਨ
* ਕੰਪਉਟਰ/ਲੈਪਟੌਪ ਸਕ੍ਰੀਨ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਾਫਟਵੇਅਰ
* ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੈਕਸਟ
* ਆਵਾਜ਼ ਪਛਾਣ
* ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਪਛਾਣ
* ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ
* ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸਪੈੱਲ ਚੈਕਰ
* ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼
* ਆਡੀਓ ਪਲੇਅਰ
* ਪ੍ਰਿੰਟ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨਰ ਜਾਂ ਸਕੈਨਿੰਗ ਐਪਾਂ
* ਅਕਸਰ ਮੌਡਿਊਲੇਸ਼ਨ ਸੁਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ
* ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਰ
* ਗਰਾਫਿਕਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ
* ਬ੍ਰੇਲ ਕੰਪਿਊਟਰ
* ਐਂਡਰੋਇਡ ਅਤੇ ਆਈਫੋਨ ਲਈ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗਤਾ ਐਪਾਂ
* ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਜਾਂ ਸਕੈਨਿੰਗ ਉਪਕਰਣ

**ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ?**

ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਰਾਬਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੁਆਰਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਏ.ਟੀ. 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

**ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਿਉਂ?**

ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਰਸਮੀਂ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਏ.ਟੀ. ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਏ.ਟੀ. ਦੇ ਗੈਰ-ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਏ.ਟੀ. ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਤੁਸੀਂ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਏ.ਟੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਤੱਕ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?**

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵੈੱਬੀਨਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ, ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਈਪੈਡ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਉਧਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨ-ਬਿਲਟ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਪਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ](https://www.lead.org.uk/) ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਾਂ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ ਖੰਡ [‘ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ’ ਇੱਥੇ](#_How_to_get) ਦੇਖੋ।

[ਏਬਿਲਿਟੀ ਨੈੱਟ](https://abilitynet.org.uk/) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਅਪਾਹਜਾਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈਸੇਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਸੈਟ-ਅਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ [ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤ](https://abilitynet.org.uk/free-resources) ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ [ਪਹਿਲਾਂ-ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ](https://abilitynet.org.uk/free-resources/webinars) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁਫ਼ਤ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨੇਤਰਾਹੀਣ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏ.ਟੀ. ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੌਇਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਬਲਾਈਂਡ ਪੀਪਲ (ਆਰ.ਐਨ.ਆਈ.ਬੀ.), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ [ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਰੋਤ ਹੱਬ](https://www.rnib.org.uk/practical-help/technology/resource-hub) ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਪਕਰਣ ਖਰੀਦਣ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[ਐਪਲਵਿਸ](https://www.applevis.com/) ਐਪਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਕ, ਆਈਫੋਨ, ਆਈਪੈਡ, ਐਪਲ ਘੜੀ, ਅਤੇ ਐਪਲ ਟੀਵੀ ਦੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਗਿਆਨਵਾਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ। ਐਪਲ ਵਿਸ ਐਪਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਕਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਬਕਾਇਦਾ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ, ਬਲੌਗ ਅਤੇ ਪੋਡਕਾਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।

**ਏ.ਟੀ. ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ**

ਡਿਜੀਟਲ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਿਲ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰਾਂਟਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ['ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਰੋਤ’ ਖੰਡ ‘ਤੇ ਇੱਥੇ](#_Sources_of_funding) ਝਾਤ ਪਾਓ।

**ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ**

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੋਕ ਔਨਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੈਕਰਾਂ ਲਈ ਸਾਈਬਰ-ਹਮਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

• ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਘੋਟਾਲੇ।

• ਮਾਲਵੇਅਰ - ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਕਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹੈਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਾਈਬਰ ਸਕਿਊਰਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਕ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ [ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ](https://www.lead.org.uk/) ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਕ ਰੂਪਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਿਜੀਟਲ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਬਕਾਇਦਾ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਵੀਨਤਮ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵੈਬੀਨਾਰ ਪੰਨੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

# ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ, ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਨਿਰਣਾਇਕ ਸੁਵਿਧਾਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਸੇਧ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਸਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਬੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ['ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਕਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#_How_can_you) ਬਾਬਤ ਸਾਡੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ, ਨੀਲ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

“ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਗਏ, ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਪਾਇਆ ਜੋ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਨ, ਕਿ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪਸ ਵੀ ਲੱਭੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਹੈਡਸਪੇਸ](https://www.headspace.com/) ਜਾਂ [ਕਾਮ](https://www.calm.com/)। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਕੌਫੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਭੱਜਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂਨੂੰ ਕਲੋਜ਼ਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਐਪਾਂ 'ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਫ਼ਤ ਭਾਗ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਧ ਦਿੱਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟ ਸਪੀਕਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਦੇ ਗਾਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁਹਾਵਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਗੁੜਗੁੜਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਛੋਟੀ ਨਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਸ਼ਕ ਮੂਡ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਐਪ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਪੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੋਡਕਾਸਟਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਸੈਮਐਚ](https://www.samh.org.uk/) ਅਤੇ [ਦ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਰਿਕਵਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ](https://www.scottishrecovery.net/) ਅਤੇ [ਦ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਰਿਕਵਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ](https://www.scottishrecovery.net/) ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ [ਸਹਾਇਤਾ ਖੰਡ ਇੱਥੇ](#_Sources_of_funding) ਦੇਖੋ)।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਇਆ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਥੀ-ਤੋਂ-ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਪੰਜ ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਛੇ-ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਾਥੀ ਸਮਰਥਨ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਣ (ਰਿਕਵਰੀ) ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਸੀਐਚਆਈਐਮਈ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਸਬੰਧਤਾ, ਉਮੀਦ, ਪਛਾਣ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਤਮ-ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਅਸਹਿਜ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੀ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਇੱਕ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਲਦਾਇਕ ਲੱਗਿਆ। ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਾਥੀ ਸਮਰਥਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕਾਵਾਦੀ ਸੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਰਸ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਰੋਮਾਂਚਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।”

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਰਵ-ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ, ਅਣਕਿਆਸੀ ਨਤੀਜਾ ਸੀ – ਇਸ ਅਦਭੁੱਤ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਲ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ!

# ਇੱਕ ਅਪਾਹਜ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਇਸ ਖੰਡ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਗਾਈਡ, [ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ](https://tinyurl.com/2p8fa825) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ ਕਾਨੂੰਨ (ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ) ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਜਬ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਨਤਾ ਕਨੂੰਨ (ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ) ਕੀ ਹੈ**?**

ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ ਅਕਤੂਬਰ 2010 ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੇਦਭਾਵ ਕਨੂੰਨ (ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਭੇਦਭਾਵ-ਵਿਰੋਧੀ ਕਨੂੰਨਾਂ) ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੌਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ**?**

ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ:

* ਅਪਾਹਜਤਾ
* ਉਮਰ
* ਨਸਲ
* ਲਿੰਗ
* ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ
* ਧਰਮ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
* ਲਿੰਗ ਮੁੜ-ਨਿਯੁਕਤੀ
* ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ
* ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ

ਇਹ ਖੰਡ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੇਦਭਾਵ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ [ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ](http://www.equalityhumanrights.com/your-rights/service-users) ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ‘ਅਪਾਹਜਤਾ’ ਦੀ ਕਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?**

ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਕਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਪਾਹਜਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: **‘ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਜਿਸਦਾ ਆਮ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ‘ਤੇ ਤਗੜਾ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ’**

ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਗੜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾ ਸਿਰ।)

ਆਮ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਅਪਾਹਜ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੇਵਲ ਕੁਛ ਅਪਵਾਦ ਕੈਂਸਰ, ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇੱਕ ਅਪਾਹਜ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਉਪਭੋਗਤਾ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ?**

ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਨੂੰਨੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕੋਂ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ:

* ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ ਅਤੇ ਐਪਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
* ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਹੋਣ।
* ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
* ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।
* ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਸੋਚਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
* ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਨਾ ਜੋ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਦਰਦ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਕੁ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ, ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠੇ ਹਨ, ਸਾਡੇ ['ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ' ਖੰਡ](#_How_to_ask) 'ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਓ।

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ (ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਵਿਵਹਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਛੋਟੀਆਂ ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਦ ਬਜਟ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ](#_Sources_of_funding) ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਖੰਡ ਦੇਖੋ ਕਿ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਗਰਾਂਟਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀਆਂ ਹਨ। ​

**ਵਾਜਬ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ (ਐਡਜਸਟਮੈਂਟਾਂ)**

**ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?**

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ‘ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ’ ਕਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਉਹ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਨਤਾ ਕਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ – ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਾਜਬ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਇੱਥੇ ਵਾਜਬ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

* ਕਿਸੇ ਕੋਰਸ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਬੀ.ਐਸ.ਐਲ. ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?
* ਵਿਕਲਪਕ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਾ ਛਾਪਾ, ਬਰੇਲ ਲਿਪੀ, ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਇਲੈਕਟਰਾਨਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ
* ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਲਈ ਗਈ ਹੈ (ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਰੀਖਣ ਜਾਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ)
* ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ
* ਭੌਤਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
* ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ, ਨੋਟ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ

ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਵਾਜਬ ਹੈ? ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਬੇਨਤੀ ਵਾਜਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਹੈ:

* ਇਹ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਹੈ?
* ਸੰਸਥਾ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਵਿੱਤੀ ਸਰੋਤ ਹਨ?
* ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਰਾਂਟਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭੱਤਾ, ਆਈ.ਐਲ.ਐਫ. ਪਰਿਵਰਤਨ ਫ਼ੰਡ, ਕੰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਆਦਿ?
* ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸੇਸ?
* ਕੀ ਵਾਧ-ਘਾਟ (ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ) ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ?
* ਕੀ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਰ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ?

[ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ](https://tinyurl.com/2p8fa825) ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਪਾਹਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0800 999 2568 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ:** ਹੋਲੀ ਨੇਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਚਾਲਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰ (ਲਿਖ ਰਹੇ) ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ)। ਹੋਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਮਰਥਨ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?**

**ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ**

ਮਾਈਕਲ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮਾਈਕਲ, ਜੋ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਵੀਲ੍ਹਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕੇ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਰੈਂਪ ਹੈ ਜੋ ਮਾਈਕਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਦੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਦੀ ਗਰੁੱਪ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੀ ਮੰਜਿਲ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਿਫਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਮੰਜਿਲ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗ ਟਾਇਲਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਕੋਈ ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫ਼ੰਡ ਬੇਹੱਦ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਗਰੁੱਪ ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੋਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਰਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਟਿਕਾਣਾ ਲੱਭਣ।"

# ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ (ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ) ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕੀ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਇੱਥੇ ਹੈ:

“ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਪਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਲ ਐਡਰਸਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਲੱਭਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮੰਗਦੇ ਸਮੇਂ, ਨਿਮਰ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਾਖਵਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।”

“ਮੈਨੂੰ ਸੈਰੇਬਰਲ ਪਾਲਜ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਨੋਟ-ਕਥਨ ਲਿਖ ਸਕੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾ ਸਕਣ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਜ਼ਰਬਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਜੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਗਰੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਾਜਬ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਚੇਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਇਸਤਿਹਾਨ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ 100% ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ ਦਾ ਹੱਕ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਸੀ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸਦਾ ਮੇਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਰੇਬਰਲ ਪਾਲਜ਼ੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕਦਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ***ਤੁਹਾਨੂੰ*** ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ, ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕਦਮ ਉਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡਰੋ ਨਾ।

ਮੈਂ ਲੱਭਿਆ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।" (ਐਸ਼ਲੀ ਦੀ [ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ](#_Person-centred_planning) ਐਸ਼ਲੀ ਦਾ ਖੰਡ ਦੇਖੋ)

“ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਣਯੋਗਤਾ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ, ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਯੋਗ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਹੋਰ ਅਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਿਹਾ ਸੀ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ।”

# ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ

ਸਾਡੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕ ਇਹਨਾਂ ਆਡੀਓ ਕਲਿੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਲਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ) (ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਓ)

# ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਰੋਤ

**ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚੇ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਫੀਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।**

* **ਲੀਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਕੋਲ** [**ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤਰਿਤ ਗਾਈਡ**](https://tinyurl.com/3t5xvfrk) **ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਕਸਦਾਂ ਲਈ ਗਰਾਂਟਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।**
* **ਆਈ.ਐਲ.ਐਫ. ਟਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਫ਼ੰਡ 16 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ £4,000 ਤੱਕ ਦੀ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।**
* **ਸਕਿੱਲਜ਼ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ** [**ਨਿੱਜੀ ਸਿੱਖਲਾਈ ਖਾਤੇ**](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/sds-individual-training-accounts-ita) **ਵਾਸਤੇ £200 ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।**
* **ਕਈ ਸਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕੋਰਸ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ** [ਕੰਮ ਦੀ ਮੇਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.myworldofwork.co.uk/learn-and-train/find-free-online-courses) **'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

**ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੋਰਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੋਜ ਕਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਪੌਡਕਾਸਟ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਿਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਸਹੀ ਹੈ।**

**ਤੀਜੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਤੀਜਾ ਸੈਕਟਰ ਇੰਟਰਫੇਸ (ਟੀ.ਐਸ.ਆਈ.) ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਕੌਂਸਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਟੀ.ਐਸ.ਆਈ. ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਤਲਾਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ** [**ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ ਅਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ**](https://www.cas.org.uk/bureaux) **ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

**ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੀ.ਐਸ.ਆਈ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਫੰਡਿੰਗ ਅਫਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਫੰਡਿੰਗ ਸਰਚ ਇੰਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਫੰਡਿੰਗ ਅਫਸਰ ਉਚਿਤ ਫੰਡਿੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

**ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਨਤਾ ਕਨੂੰਨ (ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਐਕਟ) ਤਹਿਤ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਰੱਤਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਜਬ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟਾਂ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਾਟਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ**  [**ਇੱਕ ਅਪਾਹਜ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ**](#_Your_rights_as) **ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

**ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ**

“**ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਯੂਰਪੀਅਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ ਮਾਊਸ ਕਲਿੱਕ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਕੀ-ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਿਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਸੀ ਜੋ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸੀ, ਪਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ।"**

**ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ**

**ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਮਰਥਨ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਫ਼ੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਸ ਫ਼ੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਫ਼ੰਡ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਮਰਥਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ** [ਇੱਥੇ ਕੇਅਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](https://www.careinfoscotland.scot/topics/how-to-get-care-services/self-directed-support/) **'ਤੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਮਰਥਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਬਜਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫ਼ੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ** [ਗਲਾਸਗੋ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਤੋਂ ਇਸ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਤਾਬਚੇ](http://www.gcil.org.uk/media/68844/self-directed%20support%20-way%20to%20go.pdf) **ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਦਾਹਰਨ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਬੱਜਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।**

ਐਸ਼ਲੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

“**2013 ਤੋਂ, ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਮਰਥਨ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚੋਣ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਮਰਥਨ ਕਨੂੰਨ (2013) ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਡਮਫਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਲੋਵੇ, ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਹਾਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮਾਜਕ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣ ਗਈ, ਜੋ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ** **ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ‘ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।**

**ਮੈਂ 2010 ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਉਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂ। ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਡਮਫਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਲੋਵੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤਕਰਨ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੈਨਲ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੇਰਾ ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਬਜਟ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੀ।**

**ਮੈਂ ਸਵੈ-ਸੇਧਿਤ ਸਮਰਥਨ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲਜ ਲੈ ਗਿਆ। ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵਿੱਚ, ਕਾਲਜਾਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਅਸਲ ਕਲਾਸ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੀ.ਏ. ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੈਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਸੀ।**”

ਐਸ਼ਲੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਅ

* **ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਲਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**
* **ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**
* **ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ**

## ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦਰਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਨਮੋਲ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ, ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਸੀ.ਬੀ.ਏ.ਐਲ. ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ

**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ**

|  |  |
| --- | --- |
| [ਐਲਿੱਸ](https://www.aliss.org/) | ਐਲਿੱਸ (ALISS) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। |
| [ਬੀਟ](https://www.beateatingdisorders.org.uk/coronavirus) | ਬੀਟ ਯੂਕੇ ਦੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣੇ ਜਾਣ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ-ਸੰਪੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਥਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। |
| [ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ ਸਪੇਸ](https://breathingspace.scot/) | ਅਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ, ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਿਜ਼ਾਜ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਣਨ, ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। |
| [ਕਾਮਬੈਟ ਸਟਰੈੱਸ](https://combatstress.org.uk/) | ਕਾਮਬੈਟ ਸਟਰੈੱਸ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਯੂਕੇ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਰੇਕ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। |
| [ਸਮਾਨਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਸੇਵਾ](https://www.equalityadvisoryservice.com/) | ਭੇਦਭਾਵ, ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਲੈਟਰ ਟੈਮਪਲੇਟਾਂ |
| [ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ](https://www.equalityhumanrights.com/en/commission-scotland) | ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ, ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਕਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਾਸਤੇ |
| [ਮਾਤਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਕਾਟਲੈਂਡ](https://maternalmentalhealthscotland.org.uk/) | ਅਸੀਂ ਨਵਜਾਤ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਨਤਾ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਸਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। |
| [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ](https://www.mentalhealth.org.uk/) | ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਧ-ਫੁੱਲ ਸਕਣ। |
| [ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨ](https://www.mwcscot.org.uk/) | ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ, ਡਿਮੈਂਚਿਆ, ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਨਾ, ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ, ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਹਨ। |
| [ਮਾਇੰਡ ਯਰ ਟਾਈਮ](https://mindyertime.scot/) | ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਸਕਰੀਨਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨੁਕਤੇ, ਸਰੋਤ, ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। |
| [ਐਨ.ਐਚਐਸ. ਇਨਫਾਰਮ](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19) | ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। |
| [ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ.24](https://www.nhs24.scot/) | ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਜਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS24 ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਹੱਬ ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। |
| [ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ](https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus) | ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਕੋਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਲਸ਼ਕਰ ਹੈ। |
| [ਪਨਯੂਮਬਰਾ](https://www.penumbra.org.uk/) | ਅਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਬਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਨੁਕਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤ ਹਨ। |
| [ਬੋਲਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ](https://sdafmh.org.uk/) | ਸਾਡੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਘਰੇਲੂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਵਿਆਹ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜ਼ੂਦ ਹੈ। |
| [ਸਮੈਰਿਟਨਸ](https://www.samaritans.org/?nation=scotland) | ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੈਰੀਟਨਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇੱਥੇ ਮੌਜ਼ੂਦ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਗੱਲ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। |
| [ਐਸ.ਏ.ਐਮ.ਐਚ.](https://www.samh.org.uk/) | ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੱਬ ਹੈ। |
| [ਸਕਾਟਿਸ਼ ਜਸਟ ਲਾਅ ਸੈਂਟਰ](https://www.justrightscotland.org.uk/what-we-do/equality-disability/) | ਜਨਤਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਭੇਦਭਾਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। |
| [ਸਕਾਟਿਸ਼ ਰਿਕਵਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ](https://www.scottishrecovery.net/) | ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। |
| [ਮੈਂਨੂੰ ਦੇਖੋ](https://www.seemescotland.org/) | ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। |
| [ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟ ਸਕਾਟਲੈਂਡ](https://www.supportinmindscotland.org.uk/) | ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿਮਦਿਲ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਸੰਕਲਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। |
| [ਦ ਸਪਾਰਕ](https://www.thespark.org.uk/) | ਸਪਾਰਕ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫੋਨ 0808 802 2088, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। |
| [ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇੱਕਮੁੱਠ](https://unitedtopreventsuicide.org.uk/) | ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕਮੁੱਠ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। |
| [ਵੀ.ਓ.ਐਕਸ. ਸਕਾਟਲੈਂਡ](http://voxscotland.org.uk/) | ਵੀ.ਓ.ਐਕਸ. (ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਆਵਾਜ਼) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਕੌਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਝਲਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। |