



7/ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਹ ਭਾਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ

ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ

ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

7.1 ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਓਨਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



7.2 ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ, ਦੁਕਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

7.3 ਭੋਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਣਿਆ-ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਬਣਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

7.4 ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ, ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।