## क्या स्वयंसेवा करने में रुचि है?

वापस लौटाएँ और एक गतिवान टीम का हिस्सा बनें! प्रति दिन हमारे परवाह करने वाले और समर्पित स्वयंसेवक हमारे अपना दिल और आत्मा लगा कर हमारे समाज की सेवा करते हैं। उन्होंने हमें बताया है कि उनके लिए उन्हें मिलने वाले प्रशिक्षण के साथ-साथ दूसरों का जीवन संवारने में मिलने वाले अंतर का वे सर्वाधिक सम्मान करते हैं। हमें हमेशा जुनूनी और परवाह करने वाले लोगों की तलाश रहती है जो अपने समाज को लौटा कर आनंदित होते हैं।

एक स्वयंसेवक के रूप में कैसे आवेदन करें, या स्पेक्ट्रा हेल्पलाइन को दान कैसे दें यह जानने के लिए

कृपया संपर्क करें:
ब्रैम्प्टन व्यवसाय लाइन: 289.569.1200
मिसीसॉगा व्यवसाय लाइन: 289.569.1300
info@spectrahelpline.org
www.spectrahelpline.org

## कार्यक्रम

- 24/7 हेल्पलाइन (अंग्रेजी)
- बहुभाषी हेल्पलाइनें
- पील एल्डर एब्यूज़ सपोर्ट प्रोग्राम (Peel Elder Abuse Support Program)
- टेलीचेक सीनियर्स प्रोग्राम (55+) (TeleCheck Seniors Program)
- टचिंग बेस प्रोग्राम (16+) (Touching Base Program)

## इन भाषाओं में सेवा

अंग्रेजी | कैंटोनीज | मंडारिन
पुर्तगाली | स्पैनिश | हिंदी
पंजाबी | उर्दू

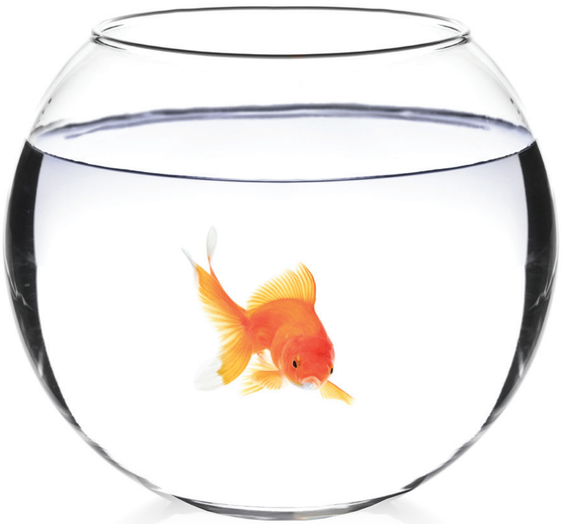
## किसी महान काम के लिए दान देने के इच्छुक हैं?

स्पेक्ट्रा हेल्पलाइन भावनात्मक तकलीफों को दूर करती है और जिंदगियाँ बचाती है। हर दिन आपकी सहायता के साथ हम वहाँ रह पाते हैं जहाँ लोगों को हमारी सबसे ज्यादा जरूरत होती है।

$10 या अधिक के दान के लिए कर रसीदें जारी की जाती हैं।

हमारे वित्तपोषकों को विशेष धन्यवाद:
Region of Peel Working for you | United Way Peel Region | Ontario Central West Local Health Integration Network

# अकेला महसूस कर रहे हैं?



**हम यहाँ सुनने के लिए हैं।**
चर्चा करने के लिए कोई भी समस्या बहुत बड़ी या बहुत छोटी नहीं होती है।

SPECTRA Helpline you're never alone

ब्रैंप्टन एंड मिसीसॉगा 905.459.7777
कैलेडन: 1.877.298.5444
TTY: 905.278.4890
ईमेल: info@spectrahelpline.org

ONTX Ontario Online & Text Crisis Services — Chat or Text!
विवरण के लिए हमारी वेबसाइट पर पधारें!

www.spectrahelpline.org
स्पेक्ट्रा सामुदायिक सहायता सेवा
चैरिटेबल रजिस्ट्रेशन # 88928 3248 RR0001

**24/7 हेल्पलाइन (अंग्रेजी)**

स्पेक्ट्रा हेल्पलाइन (Spectra Helpline) हर उस व्यक्ति के लिए गोपनीय आपदा और आत्महत्या हस्तक्षेप और भावनात्मक सहायता प्रदान करता है, जिसे एक परवाह करने वाले, सहानुभूतिपूर्ण और भाषण दिए बिना शांति से सुनने वाले की जरूरत होती है। चर्चा करने के लिए कोई भी समस्या बहुत बड़ी या बहुत छोटी नहीं होती है। हमारी अंग्रेजी हेल्पलाइनें सप्ताह के 7 दिन, दिन के 24 घंटे और साल के 365 दिन खुली हैं। जब भी जरूरत हो हम यहाँ सुनने के लिए हैं।

**टेलीचेक वरिष्ठ नागरिक कार्यक्रम (55+)**

अलग-थलग वरिष्ठ नागरिकों के लिए जारी टेलीफ़ोन सहायता हमारी नियमित कॉल सुरक्षा जाँच, दवाओं का अनुस्मरण, और/या सामाजिक बुलावे प्रदान करती हैं। हम क्लाइंटों को भावनात्मक सहयोग, साथ और सामुदायिक भावना प्रदान करके सुने जाने का एक अवसर प्रदान करने अपना ध्यान केंद्रित करते हैं। अलग-थलग होने और एकाकीपन की भावना को कम करने के लिए, सकारात्मक सहयोगी कौशल प्रदान करने, सामुदायिक सेवाओं के पास भेजने, और लोगों को सुरक्षित रखने के लिए हम साथ मिल कर काम करते हैं।

**बहु भाषी हेल्पलाइनें**

स्पेक्ट्रा हेल्पलाइन 8 भाषाओं में अपने कार्यक्रम और सेवाएँ प्रदान करती है। (जैसे, आपदा और आत्महत्या हस्तक्षेप, भावनात्मक सहायता और जावक चेक-इन कॉल), जिनमें ये शामिल हैं: कैंटोनीज़, मंडारिन, पुर्तगाली, स्पैनिश, हिंदी, पंजाबी और उर्दू। वर्तमान में बहुभाषी सेवा उपलब्ध है। सोमवार से शुक्रवार, सुबह 10 बजे से रात्रि 10 बजे।

**टचिंग बेस कार्यक्रम (16+)**

चाहे मानसिक स्वास्थ्य की समस्या पर काम कर रहे हों, चाहे किसी संकट की स्थिति को रोक रहे या कम कर रहे हों, या एकाकीपन और पृथक्करण से राहत दे रहे हों, जब भी जरूरत होती है, स्पेक्ट्रा सहायता करने और सुनने के लिए यहाँ मौजूद रहती है। 16+ लोगों के लिए टचिंग बेस एक संक्रमणकालीन सहायता कार्यक्रम है। क्लाइंट के संकट या संक्रमण (जैसे अस्पताल से घर, सेवाओं के बीच, आदि) के दौरान हमारा कार्यक्रम 3-6 महीनों के लिए उपलब्ध होता है। हम दवाएँ, अनुस्मारक, सुरक्षा जाँच, और/या भावनात्मक सहायता प्रदान करते हैं। पृथक्करण की भावना को कम करने, सकारात्मक सहयोगी कौशल प्रदान करने,स्वास्थ्य लाभ को प्रोत्साहित करने, और लोगों को सुरक्षित रखने के लिए हम साथ मिल कर काम करते हैं।

**पील एल्डर दुर्व्यवहार सहायता कार्यक्रम**

द पील एल्डर एब्यूज़ सहायता कार्यक्रम (Peel Elder Abuse Support Program) वरिष्ठ नागरिकों या समाज में बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार महसूस कर रहे या हर उस व्यक्ति के लिए जो यह जानता है कि किसी के साथ दुर्व्यवहार हो रहा है 24 घंटे 7 दिन टेलीफोन सहायता और जानकारी प्रदान करता है। जब उपयुक्त समझा जाता है और क्लाइंट की सहमति से, स्पेक्ट्रा क्लाइंटों को पील आउटरीच कार्यकर्ता की पारिवारिक सेवाओं से कनेक्ट कर देगा। स्पेक्ट्रा हेल्पलाइन और पील की पारिवारिक सेवाएँ साथ मिल कर जागरुकता बढ़ाने, बुजुर्गों से दुर्व्यवहार रोकने, और लोगों को सुरक्षित रखने के लिए काम कर रहे हैं।

SPECTRA Helpline *you're never alone*

**हम यहाँ सुनने के लिए हैं।**

कोई निर्णय नहीं। कोई नखरे नहीं। बस वो जो परवाह करता है।

*"आपको कोई अनुमान नहीं होगा कि आपके द्वारा मुझे कॉल किए जाने के लिए मैं कितनी कृतज्ञ हूँ आपसे बात करना गौरव की बात है...ऐसा वास्तव में है। अब मैं उठना चाहती हूँ और कुछ करने के लिए जाना चाहती हूँ भले ही केवल अपने खाने के लिए ही। मुझे प्रेरित करने के लिए धन्यवाद।"*

***टेलीचेक क्लाइंट***

*"मेरे भगवान। वह पहली मुस्कान थी जो एक महीने के दौरान मेरे चेहरे पर आई थी। आपको बहुत बहुत धन्यवाद! मैं सच में इसकी सराहना करता हूं कि कैसे आपने मुझे सुना था। मुझे लगता है कि आप यहाँ जो कर रहे हैं अद्भुत है। अच्छा, जानते हैं आपने आज अभी एक जिंदगी को बचाया है।"*

***कॉलर, सुसाइड लाइन***

*"मैं तो यह मानती हूं कि स्पेक्ट्रा हेल्पलाइन हमारे समाज के लिए एक महत्वपूर्ण स्रोत है और इस अभियान का एक हिस्सा बनने पर मुझे गर्व है। लंबे समय से पहली बार मैं स्वयं को अपने आप से और धरती पर मेरे उद्देश्य से जुड़ा हुआ महसूस करती हूँ।"*

***शेन्नेई, (Shennae) स्पेक्ट्रा स्वयंसेविका***