



ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ (Sports and Recreation for People Living with Epilepsy)

ਸਰਗਰਮ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਦਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਦਰ, ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ।

ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਮ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕੱਲੀ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਹੀ ਫਿਕਰ ਬਣਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਅਸਰਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਚੇ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇਣੋਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਹੋਣ। ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਤਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਣੀ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੇਡ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਇਸ ਪੋਆਇੰਟ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਤਰੇ ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਣਦਾ ਕੋਈ ਜਣਾ ਉੱਥੇ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਝੀਲਾਂ ਵਿਚ ਤਰਨ ਲਈ ਲਾਈਫਜੈਕਟ ਪਾਉ।

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੈਲਮਿਟ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਖਤਰਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਚਲਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਨਾ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਚਾਈਆਂ ਇਕ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਹਨ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਚਾਈਆਂ 'ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਆਈਸ ਹਾਕੀ, ਜਾਂ ਰਗਬੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਫਟੀ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕੋਚ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਅਲੇਨ ਪਫੈਨਰਕਾ, 2006 ਸੁਪਰ ਬੋਲ ਚੈਂਪੀਅਨ ਪਿਟਸਬਰਗ ਸਟੀਲਰਜ਼ ਲਈ ਫੋਰ-ਟਾਈਮ ਆਲ ਪ੍ਰੋ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਔਫੈਂਸਿਵ ਲਾਈਨਮੈਨ ਅਤੇ 2006 ਯੂ ਐੱਸ ਏ ਵਿਮਨਜ਼ ਓਲੰਪਿਕ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਲਈ ਗਲੀ ਚੈਂਡ ਗੀਨ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਸੇਫਟੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਸਕਾਈ ਡਾਈਵਿੰਗ, ਵਾਟਰ ਸਕੀਇੰਗ, ਹੈਂਗ ਗਲਾਈਡਿੰਗ, ਸਕੂਬਾ ਡਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਸਰਗਰਮੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹਿਲਜ਼ਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਲਈ ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ, ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸੇਫਟੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਪਾਉ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਓਵਰਨਾਈਟ ਕੈਂਪਸ:

ਬੀ ਸੀ ਈਸਟਰ ਸੀਲਜ਼ ਕੈਂਪਸ 604-873-1865 www.eastersealscamps.ca

ਇਹ ਕੈਂਪ 6 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਪ ਵਿਨਫੀਲਡ, ਸਵਾਨੀਗਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਮਿਸ਼ ਵਿਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਲਾਇਨਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਫਰ ਦੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਰੀਕਾ ਆਊਟਡੋਰ ਕੈਂਪ 604-520-1155 www.eurekacamp.ca

ਇਹ ਕੈਂਪ ਅਣਦਿਸਦੀਆਂ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ 8-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼, ਏ ਡੀ ਐੱਚ ਡੀ, ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ)। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੈਂਪ ਦੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੈਜਾਕ ਰੈਂਚ 604-462-8305/604-739-0444 www.zajacranch.com

ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਕੈਂਪ, ਜਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਕੈਂਪਰਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੈਂਪ ਦੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਪ ਅਲੈਗਜੈਂਡਰ 604-535-0015 www.campalex.com

ਓਕਨਆਗਨ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਕੈਂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਮੌਕੇ

ਪੈਸੇਫਿਕ ਰਾਈਡਿੰਗ ਫਾਰ ਡਿਵੈਲਪਿੰਗ ਅਬਿਲਟੀਜ਼ (ਪੀ ਆਰ ਡੀ ਏ) 604-530-8717 www.prda.ca

ਸਰੀਰਕ, ਬੌਧਿਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘੋੜਸਵਾਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੀ ਆਰ ਡੀ ਏ ਦੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੇ ਚੈਪਟਰ ਹਨ। ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਰੋਟਾ'ਜ਼ ਅਲਚੀਮਾਈ - ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਸੈਂਟਰ 604-244-8842 www.sirotasalchymy.com

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਵੇਲੇ ਰਿਚਮੰਡ ਅਤੇ ਸਰੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਂਪ ਵਿਦਾਊਟ ਬਾਰਡਰਜ਼ info@campwithoutborders.org www.campwithoutborders.org

ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ (18-35) ਲਈ ਸਫਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਯੋਗ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਫਰੀ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪੋਵਰ ਟੂ ਬੀ ਅਡਾਪਟਿਵ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ 250-385-2363/1-800-375-2363 www.powertobe.ca

ਕਿਸੇ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਵਾਲੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਕਾਆਇਕਿੰਗ, ਐਲਪਾਈਨ ਸਕੀਇੰਗ, ਅੰਦਰ ਪੱਥਰਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਤੇ ਕੈਂਪਿੰਗ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਓਲੰਪਿਕਸ 604-737-3078/1-888-854-2276 www.specialolympics.bc.ca

ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਦੇ 54 ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ 18 ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਾਲ ਭਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸਏਬਲਡ ਸਕੀਅਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ ਸੀ 604-333-3630 www.disabledskiingbc.com

ਵੱਖ ਵੱਖ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਲਪਾਈਨ, ਨੌਰਡਿਕ ਅਤੇ ਸਨੋਅਬੋਰਡਿੰਗ ਵਿਚ ਸਕੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਫਾਰਐਵਰ 604-291-9990/1-888-881-2293 www.bcdf.bc.ca

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਇਹ ਵਾਇਲਡਲਾਈਫ ਫਡਰੇਸ਼ਨ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 604-629-0965 www.bcrpa.bc.ca

ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਏਕੀਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਪਾਰਕਸ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਰਵਰੀ 2012 ਵਿਚ ਸੋਧਿਆ (ਈ ਬੀ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com