

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਾ

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ SDP ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ SDP ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਹੈ:

- **ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ:** ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ:** ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ।
- **ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਕਾਲਤ:** ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਤੁਹਾਡੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਵਿਆਪਕ ਨੈੱਟਵਰਕ:** ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨਵੇਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭੇ।



ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP)

1. ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ। ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ।

2. ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਕਲ ਬਣਾਓ

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਸਰਕਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ

SDP ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ:

- ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ SDP ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲਾਭ।

ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ:

- SDP ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ, ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।



ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ:

- ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹਨ SDP ਵਿੱਚ ਲੋਕ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ (SDLAC) ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ:

- ਹਰ ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਸਥਾਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ (SDLAC) ਜੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜਨਤਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।



SDLAC ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਾਭ:

- ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ: ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ, ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸਿਲੀਟੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ, ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ।
- ਸੂਚਿਤ ਰਹੇ: SDP ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ: ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਣੋ ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ SDP ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਲਾਭ

- ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜਵਾਬਦੇਹੀ: ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਓ।

ਅੱਜ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਸੇਵਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ!

Sponsored by the Alta California Regional Center Self-Determination Program Local Advisory Committee
SDPQuestions@altaregional.org

In collaboration with The Independent Facilitator Training Academy www.iftrainingacademy.com