د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامه (SELF-DETERMINATION PROGRAM)
د لګښتونو د پلان لارښود: ستاسو د آزادۍ او لچک لاره

د لګښتونو په پلان پوهېدل

د لګښت پلان تاسو سره مرسته کوي چې پرېکړه وکړئ چې څنګه په SDP کې د خپلې بودیجې پیسې وکاروئ. دا هغه خدمتونه او ملاتړونه ښيي چې تاسو د ژوند اهدافو ته د رسیدو لپاره ورته اړتیا لرئ، لکه د دندې موندل، ستاسو روغتیا ښه کول او یا هم په ټولنه کې لا زیات ګډون کول.

دا پلان ټول ستاسو د فایدې لپاره دی-ستاسو د انتخابونو، اهدافو او راتلونکي په اړه دی. تاسو دا واک یعني کنټرول لرئ چې د خپلې بودیجې پیسې څنګه وکاروئ.

SDP د دودیزو یعني عادي خدماتو سره څنګه پرتله کیږي؟

په دودیز یعني عادي سیستم کې:

- سیمه ییز مرکز له تاسو غواړي چې د خدماتو وړاندې کوونکو له یو لیست څخه انتخاب وکړئ.
- خدمات وړاندې کوونکي محدود وي، او تاسو تل نه شئ کولای چې خپل کارکوونکي په خپله وټاکئ.

په SDP کې:

- تاسو په خپله پرېکړه کوئ چې کومو خدمتونو ته اړتیا لرئ.
- تاسو کولی شئ هغه خدمتونه شامل کړئ چې په عادي سیسټم کې شتون نه لري.
- تاسو آزادي لرئ چې هغه خدمات ډیزاین کړئ یعني وټاکئ چې ستاسو د کلتور او ترجیحاتو سره سمون لري.

انفرادي یا شخصي بودیجه څه شی دی؟

ستاسو شخصي بودیجه هغه اندازه پیسې دي چې سیمه ییز مرکز هر کال تاسو ته درکوي. دا د هغو خدمتونو او ملاتړ پر بنسټ وي چې تاسو په تېرو 12 میاشتو کې ترلاسه کړي وي. د SDP د بودیجې د پیسو کارول تاسو ته آزادي درکوي چې ستاسو د شخصي اړتیاوو او اهدافو پر بنسټ په نوښتګرۍ سره د خدمتونو اختیارونه انتخاب کړئ.

زه څنګه خپله بودیجه ترلاسه کړم؟

- سیمه ییز مرکز ګوري چې تاسو په تېر کال کې په خدماتو څومره پیسې لګولې دي.
- که ستاسو اړتیاوې بدلې شي، نو ستاسو بودیجه هم ورسره تعدیل کېدای شي.
- تاسو به د خپل خدمت همغږي کوونکي سره یوځای کار کوئ ترڅو پوه شئ چې څومره پیسې به ترلاسه کړئ او څنګه به یې ستاسو د لګښت په پلان کې کاروئ.

تاسو د لګښتونو په پلان کې څه شاملولی شئ؟

تاسو کولی شئ هغه خدمتونه شامل کړئ چې ستاسو د ژوند، روغتیا او اهدافو لپاره مهم وي، لکه:

- ټولنیز فعالیتونه: ټولګي، سپورټ یعني لوبې، یا کلتوري مراسم.
- روغتیا او هوساینه: درملنه، د جیم غړیتوب یا یو شخصي روزونکی.
- ټکنالوژي: هغه وسایل چې تاسو سره مرسته کوي چې لا زیاته خپلواکي ولرئ.
- مهارت لوړول: هغه درسونه چې د ژوند د نویو مهارتونو زده کولو لپاره وي، لکه د پخلي یا د کمپیوټر کارول زده کول.
- تخصصي ملاتړ: خدمتونه لکه د موسیقۍ له لارې درملنه یا د اسونو په مرسته درملنه.

ستاسو د اړتیاو بدلېدو سره ستاسو د لګښتونو پلان تعدیلول

ستاسو د لګښتونو پلان لچک لرونکی دی. تاسو کولی شئ دا بدل کړئ که ستاسو اړتیاوې یا اهداف بدلون ومومي.

د بېلګې په توګه:

- که تاسو وغواړئ چې د دندې روزنه ترلاسه کړئ یا یو کاروبار پیل کړئ، نو تاسو کولی شئ د دندې روزونکي یا مواد پکې اضافه کړئ.
- که تاسو لا زیات شخصي پاملرنې ته اړتیا لرئ، نو تاسو کولی شئ د نورې مرستې لپاره خپل پلان نوی کړئ.

IF Independent Facilitator Training Academy

Alta California Regional Center

نن د پیل لپاره د خپل سیمه ییز مرکز د خدماتو همغږي کوونکي سره خبرې وکړئ!

د لګښتونو پلان ولې مهم دی؟

- **واکمنتیا/کنټرول:** تاسو په خپله پرېکړه کوئ چې کومو خدمتونو ته اړتیا لرئ او چې څنګه خپلې پیسې ولګوئ.
- **لچک:** تاسو د دودیزو یعني عادي خدماتو سره ګیر پاتې نه یاست. که څه شیان درته کار نه کوي، نو تاسو کولی شئ بدل یې کړئ.
- **کلتور سره سمون:** تاسو کولی شئ هغه خدمتونه شامل کړئ چې ستاسو کلتور او ارزښتونو سره سمون لري.
- **ستاسو د ژوند د اهدافو ملاتړ کوي:** ستاسو د لګښتونو پلان تاسو سره مرسته کوي چې خپل شخصي او د ژوند اهداف ترلاسه کړئ.

ستاسو د لګښتونو د پلان جوړولو لپاره ګامونه

1. د خپلې بودیجې بیاکتنه کوئ: ځان پوه کوئ چې د کال لپاره څومره پیسې لرئ.
2. د خپل ټیم سره په ګډه کار وکړئ: د خپلواکه اسانتیاوې برابروونکي (IF)، د خدماتو همغږي کوونکي او کورنۍ څخه مرسته ترلاسه کړئ.
3. خپل خدمتونه لیست کړئ: ولیکئ چې کومو خدمتونو یا ملاتړونو ته اړتیا لرئ.
4. خپل د لګښت پلان جوړ کړئ: خپله بودیجه د هغو خدماتو لپاره وکاروئ چې ستاسو په لیست کې شامل دي.
5. خپل لګښتونه وڅارئ: ستاسو FMS به ستاسو د لګښتونو څارنه وکړي او میاشتني راپورونه به تاسو ته واستوي.

ستاسو د لګښت د پلان کارولو لپاره نوښتګري لارې

تاسو کولی شئ خپل د لګښت پلان د لاندې شیانو لپاره وکاروئ:

- شوقونه: نقاشي، باغباني، یا عکاسي زده کړئ.
- کلتوري تجربې: د ژبې درسونه یا کلتوري مراسم پکې شامل کړئ.
- د خپلواکۍ لپاره ټکنالوژي: داسې وسایل وکاروئ چې ستاسو خوندي پاتې کېدلو کې درسره مرسته وکړي.
- ټولنیز خدمتونه: په هغو ډلو یا فعالیتونو کې شامل شئ چې تاسو ستاسو له ګاونډیانو یا ټولنې سره وصلوي.

FMS څنګه مرسته کوي؟

د مالي مدیریت خدمت وړاندې کوونکی (FMS) ډاډ ترلاسه کوي چې ستاسو د لګښتونو پلان سره سم لګښت کیږي:

- دوی ستاسو د خدماتو وړاندې کوونکو ته پیسې ورکوي.
- دوی ستاسو د لګښتونو څارنه کوي.
- دوی تاسو ته ستاسو د لګښتونو په اړه میاشتني راپورونه درکوي.

د SDP د لګښتونو د پلان مهمې ګټې

- شخصي خدمتونه: تاسو هغه خدمتونه غوره کوئ چې ستاسو لپاره مهم وي.
- لچک درلودل: داسې پلان جوړ کړئ چې ستاسو د بې سارې اړتیاوو سره سمون لري.
- په خپل ژوند واک یعني کنټرول: تاسو خپله بودیجه او خدمتونه په خپله اداره کوئ.
- د ژوند ښه معیار: هغه خدمتونه غوره کوئ چې ستاسو له ارزښتونو او اهدافو سره همغږی لري.

ستاسو د لګښت پلان ستاسو اهداف او ارمانونه څرګندوي. د SDP په کارولو سره، تاسو کولی شئ یو داسې پلان جوړ کړئ چې ستاسو لپاره ګټور وي، تاسو ته ډېره خپلواکي، واک یعني کنټرول، او لچک/آزادي درکړي.

نن د پیل لپاره د خپل سیمه ییز مرکز د خدماتو همغږي کوونکي سره خبرې وکړئ!

د *Alta California Regional Center* د خپلواکو پرېکړو نیولو برنامې سیمه ییز مشورتي کمیټې لخوا تمویل شوی
SDPQuestions@altaregional.org
د خپلواکو اسانتیا برابرونکو د روزنې اکاډمۍ په همکارۍ سره *www.iftrainingacademy.com*