

# ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP)

## ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਗਾਈਡ: ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ

### ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ SDP ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ—ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ।

### SDP ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

#### ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ:

- ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸੀਮਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ।

#### SDP ਵਿੱਚ:

- ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ।

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਜਟ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਜਟ ਉਹ ਰਕਮ ਹੈ ਜੋ ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। SDP ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੇਵਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



### ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬਜਟ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

- ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਇਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।



### ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ: ਕਲਾਸਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮ।
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਥੈਰੇਪੀ, ਜਿਮ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰੇਨਰ।
- ਹੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ: ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ: ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਘੋੜਸਵਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ: ਸੰਗੀਤ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਘੋੜਸਵਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।



### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਟੀਚੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਕੋਚ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- **ਨਿਯੰਤਰਣ:** ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- **ਲਚਕਤਾ:** ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਇਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਫਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਫਿੱਟ:** ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:** ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ

1. ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ: ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਹੈ।
2. ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ: ਇਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸਲੀਟੇਟਰ (IF), ਸੇਵਾ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ: ਕੀ ਲਿਖੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਆਪਣੀ ਸਪੀਡਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜਟ।
5. ਆਪਣੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡਾ FMS ਕਰੋਗਾ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਭੇਜੋ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ

- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
- **ਸ਼ੌਂਕ:** ਪੇਂਟਿੰਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਜਾਂ ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫੀ ਸਿੱਖੋ।
- **ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਨੁਭਵ:** ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- **ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ:** ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ:** ਉਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ।



## FMS ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ (FMS) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

- ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



## SDP ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲਾਭ

- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ:** ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- **ਲਚਕਤਾ:** ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।
- **ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜਟ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ:** ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ। SDP ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

