



ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਸਵੈ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SDP) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ, ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ IF ਤੁਹਾਡੀ SDP ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ, ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ SDP ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਖੇਤਰੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ—ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ IF ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP):** IF ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ:** IF ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਕੋਆਰਡੀਨੇਟ ਸੇਵਾਵਾਂ:** ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ — ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।
- **ਚੱਲ ਰਹੀ ਵਕਾਲਤ:** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, IF ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

AN IF SDP ਨਾਮਾਂਕਣ ਵਿੱਚ
ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

SDP ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ IF ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- **ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ:** ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ SDP ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ:** ਉਹ ਫਾਰਮਾਂ, ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਤੁਹਾਡਾ PCP ਬਣਾਉਣਾ:** IF ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਯੋਜਨਾ (PCP) ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ? ਤੁਹਾਡਾ IF ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਹੈ

IF ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ SDP ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ SDP ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ IF ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- **ਤੁਹਾਡਾ ਬਜਟ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ:** ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਹੈ।
- **ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ:** ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਜਟ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਰਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ:** IF ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ IF ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਸਮਰਥਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ SDP ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਹਾਡਾ IF ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਡਜੱਸਟ ਕਰਨਾ:** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ IF ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਬਜਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ:** IF ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ (FMS) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- **ਨਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ:** IF ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- **ਮਾਹਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:** ਇੱਕ IF SDP ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ:** ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਰਚਨਾਤਮਕ ਲਚਕਤਾ:** ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।
- **ਵਕਾਲਤ:** ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ IF ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ, ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ IF ਦੀ ਲਾਗਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਜਟ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੇਬ ਵਿੱਚੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ!

ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ IF ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ SDP ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ, ਵਧੇਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਅਤੇ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। IF ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਜਟ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਬ ਵਿੱਚੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟਰ (IF) ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ, ਇੱਕ IF ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ IF ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ IF ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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