શિયાળુ સુખાકારી માટેની માર્ગદર્શિકા

આ માર્ગદર્શિકામાં..

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેની સહાયક સેવાઓ

TDSB વ્યાવસાયિક સહાયક સેવાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેના શિયાળુ કાર્યક્રમો

યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

બાળક/યુવાન માટે શિયાળુ કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ

આ શિયાળામાં મારા બાળ/યુવા સંતાનને સક્રિય રાખવા માટેના સૂચનો

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા મારા બાળ/યુવા સંતાન માટેના સંસાધનો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે TDSBના સંસાધનો

આપણે જ્યારે શિયાળાની ઋતુ તરફ જઈ રહ્યા છીએ ત્યારે, તે બાબતે ઉત્તેજના હોવા ઉપરાંત સહાયની જરૂર પડે તેવા વિચારો અને લાગણીઓ પણ ઉદ્ભવતા હોય તેમ બની શકે. અમારી **શિયાળો 2023 સુખાકારી માટેની માર્ગદર્શિકા** સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા અને વ્યક્તિત્વને સ્વીકારનાર સંસાધનો તથા પ્રવૃત્તિઓ વિશે જાણવાનું સ્થળ છે, જેથી વર્ષના આ સમયગાળામાં આપણી માનસિક સુખાકારીને સહાય કરતા રહી તેમજ તેને બહેતર બનાવતા રહી આ સમયનો ઉમદા ઉપયોગ કરી શકાય. કેનેડિયન મેન્ટલ હેલ્થ કમિશન સૂચવે છે કે:

- **નિદ્રા**ના સામર્થ્યને ઓછું આંકશો નહીં. તે આપણા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ પર અસર કરે છે: મન, શરીર અને આત્મા.
- શિયાળા દરમિયાન, ઓછો સૂર્યપ્રકાશ મળવાની અસરો આપણે અનુભવીએ તેમ બની શકે છે. સૂર્યના પારજાંબલી કિરણો, આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અતિશય મહત્ત્વપૂર્ણ એવા **વિટામિન ડી**નું ઉત્પાદન કરવામાં આપણી મદદ કરે છે.
- **સ્વ-સંભાળ** પણ અતિશય વ્યક્તિમૂલક હોય છે. તે માત્ર બબલ બાથ, સ્પા અને કસરત પૂરતી મર્યાદિત નથી. તેમાં આરોગ્યલક્ષી હદ બાંધવી, આરોગ્યપ્રદ ખોરાકની પસંદગી, તબીબી એપોઇન્ટમેન્ટ ગોઠવવી, તમારી આસપાસની વણજોઈતી વસ્તુઓ દૂર કરવી, બજેટ બનાવવું, મિત્ર સાથે વાતો કરવી, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે
- **આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયો** પર ધ્યાન આપવાથી સમય વધુ સરળતાથી ગાળવામાં, મૂળગત બાબતો પર પરત ફરવામાં અને વિરામના થોડા ઊંડા શ્વાસ લીધા બાદ આપણો જુસ્સો ફરી પરત લાવવામાં મદદ રહે છે!
- **તમારા વિચાર તમારા માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે** કે પછી તેમના થકી તમારું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે? શિયાળાના ટૂંકા દિવસો અને દીર્ઘ રાત્રિઓ દરમિયાન નકારાત્મક માનસિક આદતો સરળતાથી કેળવાઈ જાય છે.
- કાગળ-કલમ લઈ લખવા બેસો. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ, **કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકાય એવું કંઈક તો હોય જ.**
- અંતે, તમે કે તમારા સ્નેહીજન તકલીફમાં હો, તો માનસિક સ્વાસ્થ્યના કોઈ વ્યાવસાયિક અથવા ફેમિલી ડૉક્ટરની **મદદ મેળવવાનું** યાદ રાખો.

TDSB-MHWB-PSS સમિતિ અને સિસ્ટમ્સ નેતૃત્વ ટીમ દ્વારા બનાવાયેલી શિયાળુ સુખાકારીની માર્ગદર્શિકા.
કોઈ પણ ફેરફાર કરતા પહેલાં તે સ્વીકારાય તે જરૂરી છે.

TDSB વ્યાવસાયિક સહાયક સેવાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેના આગામી કાર્યક્રમો તથા ઇવેન્ટ્સ

સંપૂર્ણ વર્ષ દરમિયાન, TDSB વ્યાવસાયિક સહાયક સેવાઓનો સ્ટાફ સુખાકારી, સમુદાય અને સંપર્કને પ્રોત્સાહન આપતી અનેક તકો રજૂ કરશે. વધુ જાણવા માટે લિંક્સ અનુસરવા વિનંતી!

TDSB સમાજ સેવા અને અટેન્ડન્સ સેવાઓ માસિક વર્ચ્યુઅલ સામુદાયિક મેળાવડાની સેવા આપે છે જે TDSB ખાતે જટિલ અને વિશિષ્ટ શિક્ષણ મેળવતા વિદ્યાર્થીઓને સહાય કરતા સમુદાય માટે સંસાધનોને આગવો ઓપ આપી શેર કરે છે. અહીં વધુ જાણો!

TDSB મનોવૈજ્ઞાનિક સેવાઓની ટીમ તેમના ત્રિમાસિક ન્યૂઝલેટર "હાર્ટ્સ એન્ડ માઇન્ડ્સ"માં વિદ્યાર્થી સુખાકારી અને સિદ્ધિને લગતું તાજેતરનું જ્ઞાન તથા માહિતી પૂરા પાડે છે.

વિદ્યાર્થીઓ, માતાપિતા/વાલીઓ/સંભાળકર્તાઓ, સ્ટાફ અને બહોળા સમુદાયની ભાવનાત્મક તેમજ માનસિક સુખાકારીને સહાયક બની રહે તે માટે, યુદ્ધ અને ઘર્ષણની પરિસ્થિતિ સાથે સંતુલન સાધતી વ્યૂહરચનાઓ રજૂ કરવા, TDSB સ્ટાફ તથા વિશિષ્ટ સહાયકો દ્વારા એક વીડિયો સિરીઝ અને સંબંધિત સંસાધનો વિકસાવાયા છે. વીડિયોઝ અને સંસાધનો માટે એફિનિટી વેલનેસ વેબપેજની મુલાકાત લો

2023 વિદ્યાર્થી સેન્સસના પ્રાથમિક પરિણામો બહાર પડાયા છે. 2024 ના આરંભે સંપૂર્ણ અહેવાલ આવી જશે

અધ્યયન કેન્દ્ર 1 માં TDSB સમુદાય સહાયક કાર્યકર્તાઓ સાથે સહયોગ સાધીને, TDSB માનસિક સ્વાસ્થ્ય લીડ્સ ***સકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને શૈક્ષણિક સિદ્ધિ*** પર એક વેબિનાર રજૂ કરે છે. વધુ જાણવા માટેની લિંક અહીં આપી છે!

વ્યાવસાયિક ચિકિત્સા અને શારીરિક ચિકિત્સા વિભાગ બૌદ્ધિક અને/અથવા વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતા અથવા અન્ય રોગનિદાનો ધરાવતા બાળકોના માતાપિતા/વાલી(ઓ)/સંભાળકર્તા(ઓ)ને તેમના ત્રિમાસિક સત્રોમાં આમંત્રણ આપે છે. **OT/PTને મળો** અને તેઓ સપોર્ટ કરતા હોય તેવી અમુક સેવાઓ તથા સમુદાયના સંસાધનો સાથે કેવી રીતે જોડાવું તે વિશે વધુ જાણો. આવનારી તારીખો માટે કેલેન્ડર તપાસી જુઓ!

TDSB વિદ્યાર્થીઓના માતાપિતા/સંભાળકર્તાઓ અને વાલીઓ માટે માસિક વર્ચ્યુઅલ ડ્રોપ ઇનના કામકાજી કલાકો. વિદ્યાર્થીઓની સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવા માટેની રીતો વિશે ચર્ચા કરવા માટે વિવિધ વ્યાવસાયિક સહાયક સેવાઓનો સંપર્ક સાધવા માટે આવો.

ચાલો સંપર્ક સાધીએ માટેની તારીખ યાદ કરી રાખો! TDSBની પેરેન્ટ સહભાગિતા સમિતિ **"ચાલો સંપર્ક સાધીએ - ફેબ્રુઆરીમાં સુખની અનુભૂતિ"**નું આયોજન **22 ફેબ્રુઆરી, 2024 ના રોજ** કરશે. નોંધણીની વિગતો અહીં મળશે!

TESBના જેન્ડર ઇન્ડિપેન્ડન્ટ ગ્રૂપ ("GIG") K-6 ગ્રેડ્સમાં ટ્રાન્સ, ટુ સ્પિરિટ, નોન-બાઇનરી અને/અથવા જેન્ડર ડાઇવર્સ બાળકો ધરાવતા પરિવારો માટેના ગ્રૂપ્સ છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી (MHWB) માટેની સહાયક સેવાઓ

TESB MHWB સમિતિ દ્વારા સંકલિત, સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા અને સુસંગત સંસાધનો એક્સેસ કરો.

Across Boundaries – જાતિવાદનો ભોગ બનતા સમુદાયો માટે સમાન, સર્વગ્રાહી માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનને લગતી સેવાઓ આપે છે.

HelpAhead – ટોરોન્ટો સમુદાયમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાઓ અને પરિવારોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ સાથે જોડાણ.

Children's Mental Health Ontario – બાળકો અને યુવાઓના માનસિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવામાં મદદરૂપ થતા સંસાધનો વિશે જાણો.

Daily Bread Food Bank – ખોરાક મેળવવા માટે પોસ્ટલ કોડ/સ્થાન દ્વારા તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં શોધ કરો.

સરકારી નાણાંકીય સહાયક સેવાઓ:
Canada Dental Benefit
પરિવારો માટે ઉપલબ્ધ હોઈ શકે તેવા અન્ય અમુક લાભ

Kids Help Phone – તમે રહેતા હો તે સ્થાનના આધારે યુવાઓ માટેના સંસાધનો વિશે જાણો.

Lumenus – માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વિકાસલક્ષી અને સામુદાયિક સેવાઓ.

Bob Rumball - બહેરા અને સાંભળવાની મુશ્કેલી ધરાવતા બાળકો/યુવાનો તથા પરિવારો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઉપચાર Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf

SickKids – આ હબ તમારા બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાન્ય સુખાકારીને ટેકો આપવામાં મદદરૂપ થતા સંસાધનો પૂરા પાડે છે.

YouthLink – 12-24 વર્ષની વયના લોકો અને તેમના પરિવારો માટે યુવા/પારિવારિક પરામર્શ, પેરેન્ટીંગ સહાય, આશ્રય/વસવાટ, શિક્ષણ તથા સમુદાય આધારિત કાર્યક્રમો.

211 Central – તમે રહેતા હો તે સ્થળે સામુદાયિક અને વ્યાવસાયિક સેવાઓ વિશે જાણો.

Helping your Child Manage Digital Technology - શાળા સ્તરે માનસિક સ્વાસ્થ્ય ઓન્ટારિયો

⚠ યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો: હેલ્પલાઇન્સ અને સેવાઓ ⚠

કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં 9-1-1 ને કૉલ કરવા અથવા તમારા સ્થાનિક હોસ્પિટલ ઇમર્જન્સી રૂમની મુલાકાત લેવા વિનંતી

9-8-8- Suicide Crisis Helpline - આખું વર્ષ, દિવસમાં 24 કલાક વાત કરવા માટે ઉપલબ્ધ એવું સલામત સ્થળ. **કૉલ કરો: 9-8-8 અથવા મેસેજ મોકલો 9-8-8**

Black Youth Helpline –બાળકો, યુવાનો તથા પરિવારો માટે બહુસાંસ્કૃતિક હેલ્પલાઇન અને સેવાઓ. **દરરોજ 9am-10pm** ઉપલબ્ધ.

BounceBack® – નિઃશુલ્ક કોગ્નિટિવ બિહેવિયોરલ થેરેપી (CBT) કાર્યક્રમ જે 15-17 અને તેથી વધુ વયના લોકો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેનો સ્વ-સહાય સપોર્ટ રજૂ કરે છે. **ટોલ ફ્રી: 1-866-345-0224**.

Hope for Wellness Helpline – એક તદ્દેશીય યુવા હેલ્પલાઇન. **24 કલાક / અઠવાડિયાના 7 દિવસ માટે ફોન સપોર્ટ.**

Kids Help Phone – તમે રહેતા હો તે સ્થાનના આધારે યુવાઓ માટેના સંસાધનો વિશે જાણો. **24 કલાક / અઠવાડિયાના 7 દિવસ માટે ફોન/ટેક્સ્ટ/ચેટ સપોર્ટ.**

LGBT Youthline – ગોપનીય, કોઇ પ્રકારનો અભિપ્રાય ન બાંધતો અને માહિતીપ્રદ/ LGBTTQQ2SI પિયર સપોર્ટ. **(રવિવાર - શુક્રવાર) 4pm-9:30pm ટેક્સ્ટ/ચેટ સપોર્ટ.**

Naseeha – મુસ્લિમ અને બિન-મુસ્લિમ યુવાનો/વ્યક્તિઓ માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગેની હોટલાઇન, સંસાધનો, વર્કશોપ, વેબ થેરેપી અને અન્ય સાધનો. **ફોન સપોર્ટ દરરોજ 12pm-3am.**

What’s Up Walk-In Clinic and One Stop Talk – યુવાનો માટે નિઃશુલ્ક વર્ચ્યુઅલ અને રૂબરૂમાં પરામર્શ. સ્થાન શોધવા માટે લિંક અનુસરો **સોમવાર - શનિવાર (સમય અને દિવસમાં સ્થાન પ્રમાણે ફેરફાર થઇ શકે છે)**

Woodgreen – વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતા ધરાવતા યુવાનો, લોકો અને તેમના સંભાળકર્તાઓ/પરિવારો માટે સામાજિક, રોજગાર સંબંધી તથા શૈક્ષણિક સહાય આપે છે. 16+ વયના લોકો માટે ફોન અથવા વીડિયો દ્વારા નિઃશુલ્ક એક સત્રનો પરામર્શ આપે છે (12-15 વર્ષની વય હોય તેમણે માતાપિતા/સંભાળકર્તાની સંમતિ લેવી જરૂરી છે).
મંગળવારે રૂબરૂમાં અને બુધવારે વર્ચ્યુઅલી ઉપલબ્ધ. 4:00-6:30 pm વચ્ચે નોંધણી. કૉલ કરો (416) 645–6000 એક્સ્ટેંશન 1990

Trans Lifeline – ટ્રાન્સ અને કવેશ્ચનિંગ યુવાનો અને વયસ્કો માટે ટ્રાન્સ લોકો દ્વારા ચલાવાતી પિયર સપોર્ટ ફોન સેવા. ***સેવા બે અઠવાડિયા માટે થોભાવાશે અને 1લી જાન્યુઆરી, 2024 થી ફરી શરૂ થશે, જેનો સમય રહેશે - સોમવારથી શુક્રવાર 1pm-9pm* 1-877-330-6366**

Youthdale - જટિલ માનસિક સ્વાસ્થ્ય આવશ્યકતાઓ સાથે લડતા બાળકો, યુવાનો, યુવા વયસ્કો અને પરિવારો માટે સામુદાયિક તથા ઇન-પેશન્ટ સેવાઓ. **સંકટકાલીન સેવા લાઇન ઉપલબ્ધ છે 24/7 416-363-9990**

યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

માનસિક સ્વાસ્થ્યની માહિતી	સ્વ-સંભાળ	સોશિયલ મીડિયા અને સ્ક્રીન સમય	નશીલા પદાર્થોના સેવનને મેનેજ કરવું	સંકટકાલીન પરિસ્થિતિને મેનેજ કરવી
તમારે જાણવી જરૂરી બાબતો	સ્વ-સંભાળ અંગે માહિતી	સોશિયલ મીડિયાના વપરાશની સ્વસ્થ આદતો	મદિરાનો નશો	સલામત કેવી રીતે રહેવું
નિદ્રા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય	સ્વ-સંભાળ અપનાવવાની 6 રીતો	સોશિયલ મીડિયા સલામતી બાબતે કિશોર/કિશોરીઓ માટેની માર્ગદર્શિકા	ગાંજા બાબતે તમારે જાણવી જરૂરી બાબતો	આત્મહત્યા કરવાનું વિચારતી કોઇ વ્યક્તિને સહાય કરવી
AboutKids HEALTH TEENS માનસિક સ્વાસ્થ્ય: અધ્યયન હબ	બાળ સહાય માટે ફોન: સ્વ-સંભાળ ચેકલિસ્ટ	સ્માર્ટ સોશિયલ નેટવર્કિંગ	વેપિંગ: તમારે અને તમારા મિત્રોએ શું જાણવું જરૂરી છે	Be Safe ઍપ
tdsb 25 YEARS Toronto District School Board યુદ્ધ અને સંઘર્ષનો સામનો કરવો એફિનિટી વેલનેસ વીડિયોઝ	સુખાકારીનું ચક્ર	SickKids | AboutKidsHealth સ્ક્રીન સમય: સારાંશ	અફીણયુક્ત પદાર્થો: તમારે અને તમારા મિત્રોએ શું જાણવું જરૂરી છે	આત્મ-ઘાત: આ શું છે અને તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો
nedic National Eating Disorder Information Centre યુવાઓ માટે સહાય	સજાગતા શું છે?	ઓનલાઇન સલામતી માટેની 5 ટિપ	ફેન્ટેનિલને લગતા તથ્યો	કોઇ મિત્રની નેવિગેટ કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરવી
mindyourmind શું ખોટું થાય છે તેની મને જાણ નથી	સ્વ-સંભાળ 101	ઓનલાઇન ગેમિંગ	નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરતી વખતે લેવાની કાળજી	Help Ahead સંકટ સમયે

મારા બાળ/યુવા સંતાન માટે શિયાળુ કાર્યક્રમો

શિયાળામાં મનોરંજનના કાર્યક્રમો

Toronto Public Library – કાર્યક્રમો, વર્ગો અને ઇવેન્ટ્સ વિશે માહિતી.

Winter Wonderland at the Toronto Botanical Garden - 4 થી 12 વર્ષની વયના કેમ્પરો માટે શિયાળુ કેમ્પનું આયોજન થાય છે. 5 થી 10 વર્ષની વયના કેમ્પરો માટે PA કેમ્પ બનાવાય છે
(27 નવેમ્બર, 2023 - 12 એપ્રિલ, 2024)

Winter Recreation Programs – બધી વયના લોકો માટે CampTO સહિતની નિઃશુલ્ક, ઉચ્ચ-ગુણવત્તા ધરાવતી મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓ

Kids Out and About.com – ટોરોન્ટોમાં રહેતા બાળકો, કિશોર/કિશોરીઓ અને પરિવારો માટે સ્થાનિક ઇવેન્ટ્સ, કેમ્પ, એક-દિવસીય પ્રવાસના સૂચનો અને અન્ય બાબતો સહિતની ઓનલાઇન માર્ગદર્શિકા!

YMCA of Greater Toronto - તમામ વય અને જીવનના તમામ તબક્કાના લોકો માટે બાળ સંભાળ અને પારિવારિક વિકાસ, આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી, કેમ્પ અને આઉટડોર શિક્ષણ તેમજ યુવા કાર્યક્રમો સહિતના કાર્યક્રમો. સબસીડીના વિકલ્પો સાથેની સેવા માટેની આ ફી છે.

CNIB Virtual Programs – અંધ અથવા આંશિક દૃષ્ટિ ધરાવતા તમામ કેનેડિયનો તેમજ તેમના પરિવારો, મિત્રો માટે ઉપલબ્ધ નિઃશુલ્ક વર્ચ્યુઅલ કાર્યક્રમો

આ શિયાળામાં મારા બાળ/યુવા સંતાનને સક્રિય રાખવા માટેના સૂચનો

Backyard Camp – ઘરે વર્ષભર કરવા માટેની પ્રવૃત્તિ અંગેના સૂચનો.

Cosmic Kids – બાળકો માટે નિઃશુલ્ક, ઓનલાઇન યોગ અને સજાગતા

Heart and Stroke – આરોગ્યપ્રદ ભોજન લેવા અને સક્રિય રહેવા માટેની ટિપ.

ParticipACTION – સક્રિય રહીને સ્વસ્થ રહેવા બાબતે કેનેડિયનોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે વર્ષ 1971 થી કાર્યરત.

SPAC Learning Library – ઘરે રહીને રચનાત્મકતા કેળવવામાં તમારી મદદ કરવા માટે રચાયેલા ઓનલાઇન વીડિયો પાઠ અને પ્રવૃત્તિઓ.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

Welcome to Ontario Parks – Ontario Parksની મુલાકાત લેવા વિશેની માહિતી.

YGym – વર્ચ્યુઅલ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ.

Yoga with Adrienne – યોગ અને સજાગતાના નિઃશુલ્ક વીડિયોઝ.

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

Community Living Toronto – બૌદ્ધિક અક્ષમતા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોને સહાય કરતા ઘણા કાર્યક્રમોની રજૂઆત.

Geneva Centre for Autism – બાળકો માટે ગ્રૂપ અને કાર્યક્રમો તથા માતાપિતા માટે વેબિનારો અને સપોર્ટની રજૂઆત.

Holland Bloorview Family Resource Centre - અક્ષમ બાળકોના સંભાળકર્તાઓ અને માતાપિતા માટે સહાયકારી ટિપ તથા માહિતી મેળવો.

Surrey Place Family Resources - વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ, ઑટિઝ્મ અને વિશિષ્ટ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા તમામ વયના લોકો તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતાએ પહોંચી શકે તેમાં તેમની સહાય કરે છે

Kerry's Place - ASD ધરાવતા લોકોના જીવનની ગુણવત્તા બહેતર કરવા માટે સમગ્ર ઓન્ટારિયો પ્રાંતમાં પુરાવા-આધારિત સપોર્ટ તથા સેવાઓ બનાવી તેમજ પ્રદાન કરી રહ્યા છે.

Connectability - બૌદ્ધિક અક્ષમતા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોને આજીવન અધ્યયન તથા સપોર્ટ આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ વેબસાઇટ તેમજ વર્ચ્યુઅલ સમુદાય.

Lumenus – સમગ્ર ટોરોન્ટોમાં શિશુઓ, બાળકો, યુવાનો, વયસ્કો અને પરિવારોને ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળી માનસિક સ્વાસ્થ્ય, વૃદ્ધિ અને સમુદાયને લગતી સેવાઓની વ્યાપક શ્રેણી રજૂ કરે છે.

Meta Centre – સમુદાયમાં સમાવેશન, સંલગ્નતા તેમજ સમૃદ્ધિભર્યું જીવન જીવવામાં લોકોની સહાય કરવા માટે સેવાઓ અને જે-તે વ્યક્તિને અનુરૂપ બનાવાયેલી સહાયનું બહોળું બહુરંગી ફલક રજૂ કરે છે.

Miles Nadal JCC – ASD અને અન્ય વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ ધરાવતા બાળકો તથા યુવાઓ માટે કાર્યક્રમો રજૂ કરે છે.

MyCommunityHub.ca – વૃદ્ધિલક્ષી અક્ષમતાઓ ધરાવતા બાળકો તથા યુવાઓ માટે સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ પ્રવૃત્તિઓ ખોળવા માટેનું સર્ચ એન્જીન.

વિશિષ્ટ/જટિલ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકો/યુવાનો માટેની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનોનું અનુસંધાન

[ઍક્સેસિબિલિટી પાર્ક અને કેમ્પ વિશે માહિતી]

SAAAC Autism Centre – અમે ઑટિઝમ માટેની સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતી પદ્ધતિઓ અને ઍક્સેસિબલ પ્રોગ્રામિંગ મારફત સૌનો સમાવેશ કરતા સમુદાય ઘડીએ છીએ.

SAAAC AUTISM CENTRE

Toronto Parks and Recreation Adapted Programs – મનોરંજનનો શ્રેષ્ઠ માણવાયોગ્ય અનુભવ મળી રહે તે માટે પરિવારોએ પહેલા એડેપ્ટેડ એન્ડ ઇન્ક્લુઝીવ રિક્રિએશન પ્રોગ્રામની કેન્દ્રીય હોટલાઇનનો 416- 395-6128 પર સંપર્ક કરવો જોઈએ, જ્યાં તેઓ અરજી કરી, સભ્યપદ મેળવી શકે છે.

TORONTO

Variety Village – Varietyના કાર્યક્રમો અક્ષમ બાળકો પર અન્યોનું ધ્યાન જાય, તેઓ ભાગ લઈ શકે અને તેમનો સમાવેશ થતો હોવાનું અનુભવી શકે તે રીતે તેમને સામર્થ્ય પ્રદાન કરે છે. અમે સ્પર્ધાત્મક અને પેરાઓલિમ્પિક એથ્લેટો માટે ખેલકૂદ, તંદુરસ્તી, પ્રવૃત્તિઓ, કેમ્પ, કૌશલ્યલક્ષી તાલીમ અને કોચિંગ વડે ઍક્સેસિબિલિટી સુવિધાઓને સાકાર કરીએ છીએ

variety the children's charity of ontario

tdsb Professional Support Services

ઘરે રમત અને મનોરંજનની પ્રવૃત્તિઓ માટે TDSBના વ્યાવસાયિક તથા ફિઝિયોથેરેપી સંસાધનો

જટિલ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓના પરિવારો માટે TDSBના ફિઝિયોથેરેપી સંસાધનો

TDSB સ્પીચ લેન્ગવેજ પેથોલોજી ટિપ શીટ

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે TDSBની સહાયક સેવાઓ અને સંસાધનો

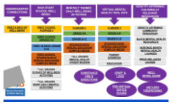
સંસાધનો અને સહાયક સેવાઓની સર્વગ્રાહી સૂચિ ઍક્સેસ કરવા માટે અમારી TDSB વેબસાઇટની મુલાકાત લેવા વિનંતી.
વિદ્યાર્થીઓ, માતાપિતા અને વાલીઓ તથા સ્ટાફ માટેના અમારા ઇન્ટરેક્ટિવ લાઉન્જ તેમજ વર્ચ્યુઅલ ફિલ્ડ ટ્રિપમાં ડોકિયું કરવા થોડો સમય ફાળવો.

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ, જટિલ આવશ્યકતાઓ ધરાવતા વિદ્યાર્થી, માતાપિતા/સંભાળકર્તાઓ અને શિક્ષકો માટેની અમારી Children's Mental Health Weekની ઇન્ટરેક્ટિવ સંસાધન કિટ ઍક્સેસ કરો.

TESB માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી સમિતિ દ્વારા સંકલિત, સંસ્કૃતિનો પડઘો પાડતા અને સુસંગત સંસાધનો ઍક્સેસ કરો.

અમારા Black Mental Health Weekના સંસાધનો માર્ચ 2023 માંથી ઍક્સેસ કરો, જે ટોરોન્ટોમાં અશ્વેત માનસિક સ્વાસ્થ્ય અઠવાડિયાને ઓળખ મળ્યાનું અઠવાડિયું છે. માર્ચ 2024 માં આ બાબતે અપડેટ મળશે

આ સ્લાઇડ બધા ગ્રેડ માટેના વર્ષ 2023-24 ના MHWB સંસાધનોની ઍક્સેસ આપે છે.



વર્ચ્યુઅલ લાઇબ્રેરી અને અન્ય લાઇબ્રેરી અધ્યયનના સંસાધનો પર માનસિક સ્વાસ્થ્ય (પ્રાથમિક અને માધ્યમિક) અંગેની આ પરિચયાત્મક માર્ગદર્શિકાઓની મુલાકાત લો.

TDSB Learn4Life – સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના કાર્યક્રમો. (અધ્યયનની 18+ તક)

TDSB વ્યાવસાયિક સહાયક સેવાઓ માટેની ગૂગલ સાઇટ્સ વિશે વધુ જાણો:

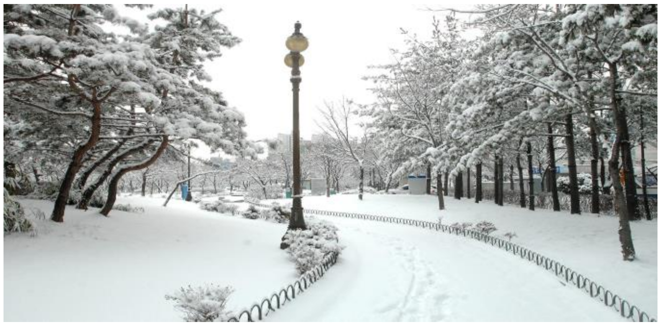
- **બાળ અને યુવા સેવાઓ**
- **વ્યાવસાયિક ઉપચાર અને શારીરિક ઉપચાર સેવાઓ**
- **મનોવૈજ્ઞાનિક સેવાઓ**
- **સ્પીચ લેન્ગવેજ સેવાઓ**
- **સમાજ સેવા અને અટેન્ડન્સ સેવાઓ**

જોડાયેલા રહો!

માહિતી હંમેશા બદલાતી રહે છે. અમને ફૉલો કરવાનું સુનિશ્ચિત કરવા અને તાજેતરના અપડેટ માટે ફરી તપાસતા રહેવા વિનંતી.

tdsb Mental Health & Well-Being	https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS
	ઇમેઇલ: MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca
	@tdsb_mhwb
	@TDSB_MHWB

તમે અથવા તમારી જાણમાં કોઈ વ્યક્તિ માનસિક સ્વાસ્થ્ય કે નશીલા પદાર્થના સેવનને લગતી કટોકટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હો તો, **9-1-1 પર કૉલ કરો અથવા તમારી સ્થાનિક હોસ્પિટલના ઇમર્જન્સી રૂમમાં જાઓ અથવા સંકટકાલીન સપોર્ટ માટે 9-8-8 પર કૉલ કરો.**



TDSB-MHWB-PSS સમિતિ અને સિસ્ટમ્સ નેતૃત્વ ટીમ દ્વારા બનાવાયેલી શિયાળુ સુખાકારીની માર્ગદર્શિકા.
કોઈ પણ ફેરફાર કરતા પહેલાં તે સ્વીકારાય તે જરૂરી છે.