

Gabay ng mga Senior sa BC



MENSAHE MULA SA MINISTRO NG KALUSUGAN

Sa B.C., gusto naming tulungan ang dumaraming bilang ng mga senior na mag-isang nakatira sa kanilang sariling tahanan hangga't maaari, upang itaguyod ang isang malusog na aktibong pamumuhay, at maibigay ang pinakamahusay na posibleng pangangalaga at suporta kung kailan at saan kailangan ito ng mga tao. Mahalaga ang pagtitiyak na makukuha kaagad ng mga senior, kanilang mga pamilya, at mga caregiver ang mga mapagkukunan upang matulungan silang gumawa ng matatalinong desisyon tungkol sa kanilang kalusugan.

Ang Gabay ng mga *Senior sa BC* ay isang komprehensibong tool na makakatulong sa mga British Columbian sa impormasyong kailangan nila habang tumatanda. Ito ay may impormasyon tungkol sa mga provincial at federal na programa, na may mga seksyon tungkol sa mga benepisyo, kalusugan, lifestyle, housing, transportasyon, pinansiya, kaligtasan at seguridad, at iba pang mahahalagang serbisyo. Ito ay makukuha sa Ingles, Pranses, Punjabi, Chinese, Korean, Vietnamese, at Farsi. Accessible ang patnubay sa format na aklat o online. Ang *Gabay ng mga Nakatatanda sa BC* ay katulad na mapagkukunan na idinisenyo para sa Indigenous, First Nations, at Métis na nakatatandang mga adult. Ginawa ito sa pamamagitan ng pagtutulungan ng Pamahalaan ng B.C. at First Nations Health Authority. Makikita mo ang *Gabay ng mga Senior sa BC* at Gabay ng mga *Natatanda sa BC* sa online sa www.gov.bc.ca/seniorsguide.

Sa British Columbia, mapalad tayo dahil marami tayong kamangha-manghang serbisyonang makukuha upang matulungan tayo sa ating pagtanda. Ang *Gabay ng mga Senior sa BC* ay makakatulong sa mga tao na matuklasan ang mga mapagkukunan na ito. Mahalagang gawing accessible ang tool na ito hangga't maaari kaya ipinasalin namin ito sa mas maraming wika kaysa dati. Hinihikayat kitang magtabi ng kopya, elektronikong man o naka-print, at ibahagi ito sa maraming tao na sa tingin mo ay makikinabang dito.

Taos-puso,

Adrian Dix
Ministro ng Kalusugan

Ang ika-12 edisyon ng Gabay ng mga Senior sa British Columbia ay inilimbag noong 2020.

Maaaring magbago ang impormasyon mula sa panahon ng paglalathala. Bisitahin ang www.gov.bc.ca/seniorsguide para sa pana-panahong update sa patnubay na ito, pati na rin sa nakasalin na bersyong makukuha sa Chinese, Pranses, Punjabi, Vietnamese, Korean, at Farsi.

GABAY NG MGA SENIOR SA BC

Mensahe mula sa Minister of Health	ii
Mga Pangunahing Mapagkukunan	1
Lifestyle	7
SeniorsBC.ca	9
Aging Well	9
HealthLink BC	9
Choose to Move	9
Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad sa HealthLink BC	10
BC Seniors' Community Parks	10
Move for Life! DVD	10
Malusog na Pagkain para sa mga Senior	11
Kumontak ng isang Rehistradong Dietitian	12
First Nations Health Authority – Pagkaing Mabuti sa Kalusugan at Pagiging Aktibo	12
Isang Aktibo at Malusog na Utak	12
Alzheimer Society of B.C.	13
Parkinson Society BC	13
Mga Workshop sa Pagtataguyod ng Kalusugan	13
Hindi pa Huli ang Lahat upang Huminto sa Paninigarilyo	14
QuitNow	14
BC Smoking Cessation Program	14
Alak at Pagtanda	14
Cannabis	15
Pag-iwas sa Pagkatumba	15
B.C. Brain Injury Association	16
Website ng Accessibility ng Pamahalaan ng B.C	16
Pagtanda nang may Kapansanan sa Pag-unlad	17
Digital Literacy	17
Pagkokonekta gamit ang teknolohiya (Canadian Institute for the Blind)	17
Turuan ang isang Magulang (ABC Life Literacy Canada)	17
Gluu Digital Coaching Network	18
Malulusog na Komunidad at mga Pamilya	18
Age-friendly BC	18
Mas Mabuti sa Bahay	18
BC Healthy Communities Society	19

BC211	19
COVID-19	19
Malulusog na Komunidad	19
Service BC	20
Programa ng Transportasyon ng Nakatatanda	21
WelcomeBC.ca	21
Mga Serbisyo sa Imigrante	22
Mga Kontak sa Ibang Bansa	22
Mga Lolo't Lolang Nagpapalaki ng mga Apo	23
Grandparents Raising Grandchildren Support Line (Linya ng Suporta para sa mga Lolo't Lolang Nagpapalaki ng mga Apo)	23
Affordable Child Care Benefit (Benepisyo sa Abot-kayang Pangangalaga ng Bata)	23
Pagboboluntaryo	24
Volunteer BC	24
Volunteer Canada	24
Trabaho	24
WorkBC.ca – Mga Matatandang Manggagawa	24
Programa para sa Mas Matatandang Manggagawa	24
Edukasyon	25
Post-Secondary na Matrikula	25
Pagsasanay sa Wikang Ingles	25
Libangan at Kultura	26
55+ BC Games	26
Mga Lisensiya sa Pangangaso at Pamimingwit (Pangingisida) para sa mga Senior	26
BC Parks - Discount sa Campsite Fee	27
Royal BC Museum	27
Ability411	27
Iyong Kalusugan	29
Sistema ng Pangangalagang Pangkalusugan ng British Columbia	31
Mga Awtoridad ng Kalusugan sa British Columbia	31
<i>Fraser Health</i>	31
<i>Interior Health</i>	31
<i>Island Health</i>	31
<i>Northern Health</i>	32

<i>Vancouver Coastal Health</i>	32
<i>Provincial Health Services Authority (PHSA)</i>	32
<i>First Nations Health Authority (FNHA)</i>	32
<i>FNHA Indian Residential Schools information line</i>	32
Healthlink BC	33
HealthLink BC 8-1-1	33
<i>Isa ba itong emergency?</i>	33
HealthLinkBC.ca	33
BC Health Service Locator App	33
Medical Services Plan (Msp) ng British Columbia	34
Mga Medikal na Benepisyo	34
Mga Pansuplementong Benepisyo	34
Ano ang Health Insurance BC?	35
BC Services Card	35
Mga Medikal na Serbisyo Lamang	36
Pangangalaga sa Ngipin	36
Pagbiyahe sa mga Medikal na Appointment	36
Travel Assistance Program (TAP)	36
Mga Koneksyon sa Kalusugan	37
<i>Northern Health</i>	37
<i>Interior Health</i>	38
<i>Island Health</i>	38
<i>Vancouver Coastal Health</i>	38
PharmaCare	38
Mainam na Plano ng PharmaCare	38
Pagpaparehistro para sa Fair PharmaCare	39
<i>DinagdagangTulong</i>	39
<i>Iba pang mga Plano ng PharmaCare</i>	40
<i>Ano ang sakop?</i>	40
<i>Opsiyon sa Buwanang Pagbabayad ng Deductible</i>	40
<i>Medical Services Plan (MSP) at PharmaCare: Ano ang Pagkakaiba?</i>	41
<i>Para sa Karagdagang Impormasyon tungkol sa mga PharmaCare Plan</i>	41
BC Emergency Health Services	42
Mga Serbisyo ng Pangangalaga sa Acute, Bahay, at Komunidad	43
Acute Care (Pangangalaga sa Ospital)	43
Pangangalaga sa Bahay at Komunidad	44

<i>Sino ang Eligible?</i>	44
<i>Pagkuha ng mga Serbisyo</i>	45
<i>Pamamahala sa Pangangalaga at Koordinasyon ng Pangangalaga</i>	45
<i>Suporta sa Tahanan</i>	45
<i>Pagpipilian sa Mga Suporta para sa Malayang Pamumuhay</i>	46
<i>Pag-aalaga sa Komunidad at Rehabilitasyon sa Komunidad</i>	46
<i>Adult Day Services</i>	46
<i>Kaginhawahan/Pagpapahinga ng Caregiver</i>	46
<i>Assisted Living</i>	47
<i>Assisted Living Registrar</i>	47
<i>Mga Long-term Care Home</i>	48
<i>Mga Group Home</i>	48
<i>Mga Family Care Home</i>	49
<i>End-of-Life Care</i>	49
<i>Mga Hospisyo at Hospice Palliative Care</i>	49
<i>BC Palliative Care Benefits</i>	49
Mga Patient Care Quality Office	50
<i>Fraser Health Patient Care Quality Office</i>	50
<i>Interior Health Patient Care Quality Office</i>	50
<i>Island Health Patient Care Quality Office</i>	50
<i>Northern Health Patient Care Quality Office</i>	51
<i>Vancouver Coastal Health Patient Care Quality Office</i>	51
<i>Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office</i>	51
<i>Patient Care Quality Review Board</i>	51
Pamumuhay ng isang Malusog na Pamumuhay na may Malalang Kalagayan	52
<i>Self-Management BC, University of Victoria</i>	52
<i>Family Caregivers of British Columbia</i>	53
<i>University of British Columbia, Faculty of Medicine interCultural Online Health Network (iCON)</i>	53
<i>Pain BC</i>	53
<i>Patient Voices Network</i>	54
Kaligtasan ng Kultura	55
<i>Indian Residential Schools Resolution Health Support Program</i>	55
<i>National Indian Residential School Crisis Line</i>	55
Mga Serbisyo sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Substance	55
<i>Bounce Back: I-reclaim ang Iyong Kalusugan</i>	56

Ang kursong Living Life to the Full	57
Crisis Line Association of BC	57
BC Alcohol & Drug Information and Referral Service	57
BC Partners para sa Impormasyon sa Pangkaisipang Kalusugan at mga Pagkagumon	58
Problema sa Pagsusugal	58
Pampublikong Kalusugan	58
Mga Serbisyo sa Pagbabakuna	58
Mga Suporta at Serbisyo sa Dementia	59
Alzheimer Society of B.C.	59
First Link® Dementia support	59
LGBTQ2S	60
Trans Care BC (PHSA)	60
Prideline BC	60
Trans Lifeline	60
Parents and Families of Lesbians and Gays BC	60
QMUNITY	60
Medical Assistance in Dying (Maid)	61
Pagkamatay: Ano ang Gagawin Kapag May Namatay	61
Pabahay	63
Mga Senior Homeowner	65
Home Owner Grant para sa mga Senior	65
Low Income Grant Supplement para sa mga Senior	65
Assessment ng Property	66
Property Tax Deferment	66
Mga Pag-aangkop sa Tahanan	67
Home Renovation Tax Credit para sa mga Senior at mga Taong may mga Kapansanan	67
Home Adaptations for Independence (HAFI) Program	67
Mga Opsiyon sa Housing para sa mga Senior	68
Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER) Program	68
Abot-kayang Housing para sa mga Senior	69
Seniors' Supportive Housing (Suportadong Pabahay sa mga Senior)	69
Subsidized Assisted Living	70
Seniors Services Society	70
Mga Landlord at Tenant	71
Alamin ang Iyong mga Karapatan at Responsibilidad	71

Paglilibot	73
Mga Alternatibo sa Pagmamaneho	74
Mga Discount sa Transit Fare ng mga Senior	74
Bus Pass Program	75
<i>BC Bus Pass Program</i>	76
Community Travel Training Program (Programa ng Pagsasanay sa Pagbibiyaha sa Komunidad): BC Transit	76
Accessible Transit	76
HandyDART Service	76
Handycard Program (Translink)	77
Mga Concession Fare at Libreng Pagbiyahe para sa isang Attendant	77
Taxi Saver na Programa	77
Taxi Bill of Rights	78
Mga Fare sa Pagbiyahe sa Ferry	78
Mga BC Ferry	78
Mga Inland Ferry	79
Mga Senior Driver	80
Insurance Savings sa Sasakyan ng mga Senior	80
Mga Driver's License	80
Toolkit para sa mga Senior Driver	81
Mga Medical Examination Report ng Driver at mga Enhanced Road Assessment	81
Mga License Plate para sa mga Beterano	82
DriveBC.ca	83
Iyong Pinansiya	85
Pagpopondo sa Iyong Pagretiro	87
Old Age Security Pension	87
Guaranteed Income Supplement (Garantisadong Suplemento sa Kita)	87
Tulong sa Kita para sa mga Senior na Hindi Nakakatanggap ng Old Age Security Pension	88
Allowance/Allowance para sa Survivor	88
Canada Pension Plan	89
Veterans Affairs Canada	90
Suplemento ng Senior	90
Mga Registered Retirement Savings Plan	90
Mga Nagtatrabahong Senior	91
Employment Insurance Benefits	91

Mga Nagtatrabahong Senior na Tumatanggap ng mga Pensiyon at mga Benepisyo ng CPP	92
Mga Tax Credit	92
Halagang Nakabatay sa Edad	92
Halaga ng Natatanggap na Pensiyon	92
Mga Halaga na Inilipat mula sa Asawa	93
Paghahati ng Natatanggap na Pensiyon	93
Iba pang mga Halaga	93
Disability tax credit	93
Goods and services tax (GST) Credit	94
Sales Tax Credit	94
British Columbia climate action tax credit	95
Kung Lilipat Ka	95
Mga Tanong tungkol sa Indibidwal na Income Tax at Trust –Canada Revenue Agency	95
Virtual Tax Clinic Finder	96
Mga Power of Attorney	96
Kaligtasan at Seguridad	97
Pagpigil sa Pang-aabuso at Pagpapabaya sa mga Matatanda	99
Seniors First BC Society	99
Programa ng mga Serbisyo sa Biktima	99
Mga Sentro ng BC Association of Aboriginal Friendship	99
Mga Legal Program	100
Elder Law Clinic (ELC)	100
Legal Advocacy Program (LAP)	100
Programa ng Edukasyon at Outreach	100
Seniors Abuse & Information Line (SAIL)	100
VictimLinkBC	101
Mga Itinalagang Ahensiya	101
Public Guardian and Trustee of British Columbia	102
Assisted Living Registry	102
BC Association of Community Response Networks	103
Ministry ng Kalusugan	103
HealthLink BC	103
Opisina ng Tagapagtaguyod ng mga Senior	104
Pagpaplano para sa Posibilidad ng Kawalan ng Kakayahan	104
Pangmatagalang Power of Attorney	105

Kasunduan sa Representasyon	105
Paunang Direktiba	106
Kung Hindi Ka Nakapagplano para sa Posibilidad ng Kawalan ng Kakayahan	106
<i>Pansamantalang Kahaliling Tagagawa ng Desisyon</i>	106
<i>Guardianship (Committee ship)</i>	106
Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry	107
People’s Law School	107
Public Guardian and Trustee of British Columbia	108
Pagtugon sa mga Report ng Pang-aabuso	108
Pagpapahintulot o Pagkilos bilang Pansamantalang Kahaliling Tagagawa ng Desisyon para sa mga Desisyon sa Pangangalagang Pangkalusugan	109
Pagkilos bilang Committee upang gumawa ng mga Kahaliling Pampinansiyal na Desisyon	109
Mga Serbisyo sa Estate at Personal Trust	110
Mga Serbisyo sa Biktima at Pagpigil sa Krimen	110
Mga Tip sa Personal na Kaligtasan	111
Mga Karapatan ng Taxpayer	112
Legal Services Society	112
Proteksyon ng Consumer	113
Consumer Protection BC	113
Vehicle Sales Authority of British Columbia	113
Nakakatulong ang Investor Education upang Maiwasan ng mga Senior ang mga Panloloko –BC Securities Commission	114
Pagiging Handa sa Emergency at Sakuna	115
Pamamahala ng Emergency ng BC (Emergency Management BC)	117
<i>Impormasyon tungkol sa pagiging handa sa emergency para sa mga taong may mga kapansanan</i>	117
Emergency Info BC	117
ShakeOut BC	118
Maging Handa (Federal Government)	118
Direktoryo	119

Mga Pangunahing Mapagkukunan





PERSONAL NA RECORD AT MGA EMERGENCY NUMBER

AKING PERSONAL NA IMPORMASYON

Pangalan	
Address	
Lungsod	
Postal Code	
Telepono	
Mobile Phone	
Numero ng BC Services Card	
Numero ng Old Age Security	
Lokasyon ng Habilin	
Anumang Allergy	



MAHAHALAGANG PANGALAN AT MGA NUMERO NG TELEPONO

	Pangalan	Numero ng Telepono
Emergency Contact		
Kamag-anak		
Kaibigan		
Pari		
Abogado		
Ahente ng Insurance		
Doktor		
Walk-in Clinic		
Botika		
Ospital		
Ambulansiya		
Fire Department		
Pulis		
Poison Control		
BC Hydro		
Fortis Gas		
Municipality		
24/7 na Tawag sa Insurance		



MGA PANGUNAHING MAPAGKUKUNAN

Ang sumusunod na mga pangunahing mapagkukunan ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa malusog na pamumuhay, pangangalagang pangkalusugan, at mga programa at serbisyo ng pamahalaan para sa mga senior sa B.C.

HEALTHLINK BC

Makakausap ang mga kinatawan sa HealthLink BC nang 24 na oras bawat araw upang magbigay ng impormasyon at suporta sa pag-access ng mga serbisyong pangkalusugan at maaari silang magbigay ng koneksyon sa isang nurse, dietitian, o pharmacist. Maa-access ang Healthlink BC sa pamamagitan ng pag-dial sa 8-1-1 o sa pamamagitan ng website ng HealthLink BC.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY]): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca

MEMBERS OF THE LEGISLATIVE ASSEMBLY (MGA MLA)

Para sa impormasyon tungkol sa kung paano kontakin ang isang MLA, pumunta sa website ng MLA Finder ng Legislative Assembly of British Columbia.

Website: www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm

OPISINA NG SENIORS ADVOCATE

Ang Opisina ng Seniors Advocate ay isang mapagkukunan para sa impormasyon at mga referral ng mga senior. Hinihikayat ang mga miyembro ng publiko na tumawag, mag-email, o bumisita sa website para sa impormasyon tungkol sa kung paano i-access ang mga mapagkukunan para sa mga senior. Mangyaring kontakin ang Opisina ng Seniors Advocate mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Office of the Seniors Advocate

6th Floor – 1405 Douglas Street

PO Box 9651, STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P4

Telepono (libreng-tawag): 1 877 952-3181

Telepono (Greater Victoria): 250 952-3181

Email: info@seniorsadvocatebc.ca

Website: www.seniorsadvocatebc.ca

SENIORSBC.CA

Ang website ng SeniorsBC.ca ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo at mga programa para sa mga senior na iniaalok ng British Columbia at mga federal government at non-profit na organisasyon, pati na rin impormasyon tungkol sa kalusugan, pinansiya, mga benepisyo, pabahay, transportasyon, mga tip para sa malusog na pamumuhay, at marami pang iba.

Website: www.seniorsbc.ca



SERVICE BC

Para sa impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyo ng pamahalaan, tumawag sa Service BC. Makakausap ang mga kinatawan mula Lunes hanggang Biyernes, 7:30 a.m. hanggang 5 p.m., maliban sa mga statutory holiday. Available sa 140 wika.

Telepono (libren-tawag sa B.C.): 1 800 663-7867

Telepono (Vancouver): 604 660-2421

Telepono (Greater Victoria): 250 387-6121

Telephone Device for the Deaf (TDD): 711 (Sa buong B.C.)

Telepono (Vancouver): 604 775-0303

Text Message: 604 660-2421

Website: www.servicebc.gov.bc.ca

OPISINA NG OMBUDSPERSON

Ang Opisina ng Ombudsperson ay maaaring magbigay ng tulong kung sa tingin ng mga indibidwal ay hindi naging patas ang pagkilos ng ministry ng provincial government ng B.C., lokal na pamahalaan, o anupamang provincial public authority. Bilang independiyenteng statutory office ng provincial legislature, walang pinapanigan ang Opisina ng Ombudsperson kapag nag-iimbestiga ng mga indibidwal na reklamo. Bukod pa sa paglutas ng mga indibidwal na problema, ang pag-iimbestiga ng reklamo ay maaaring humantong sa mga sistemikong pagpapahusay na maaaring makatulong sa maraming tao. Ibinibigay nang libre ang mga serbisyong ito.

Para sa karagdagang impormasyon, o upang maghain ng reklamo, mangyaring kontakin ang Opisina ng Ombudsperson mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., sa araw ng pagtatrabaho.

Office of the Ombudsperson
2nd Floor 947 Fort Street
Victoria BC V8V 3K3

Telepono (libreng-tawag sa B.C.):
1 800 567-3247

Telepono (Greater Victoria):
250 387-5855

Mailing Address:

PO Box 9039

STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

Website:

www.bcombudsperson.ca

WELCOME BC

Ang Welcome BC ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga programa, mga serbisyo, at mga mapagkukunan para sa mga bagong dating sa British Columbia at naglalathala ng British Columbia Newcomers' Guide. Upang mag-order ng isang naka-print na kopya ng gabay, tumawag o bumisita sa:

Service BC (libreng-twaga sa B.C.): 1 800 663-7867

Makakausap ang mga kinatawan Lunes hanggang- Biyernes,
7:30 a.m. hanggang 5 p.m.

Website: www.welcomebc.ca



MGA TALA

Para sa impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyo ng pamahalaan, bisitahin ang:

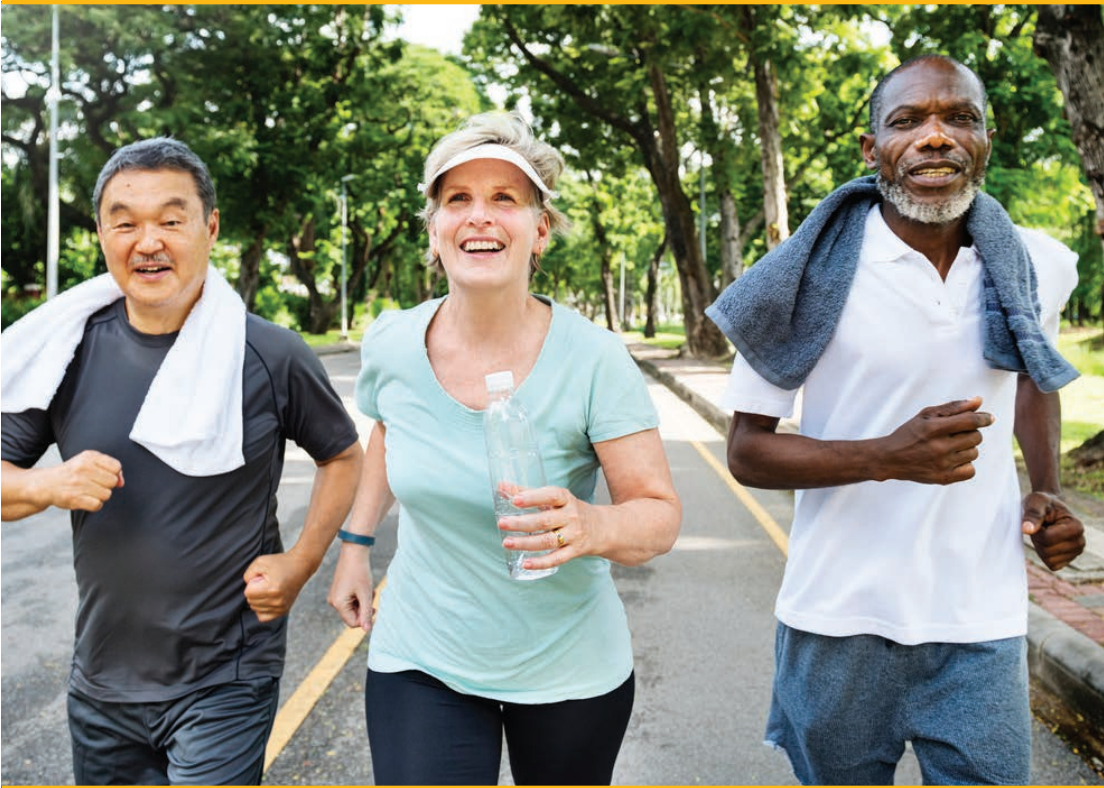
www.SeniorsBC.ca

Para sa impormasyon tungkol sa malusog na pagtanda at upang maghanap ng mga serbisyo sa iyong komunidad, bisitahin ang:

www.HealthLinkBC.ca

O tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1

Lifestyle





LIFESTYLE

Binabago ng mga Senior ang Konsepto ng Pagtanda

Sa pagsapit ng 2028, humigit-kumulang isang quarter ng populasyon ay magiging mahigit 65 taong gulang. Ang mga senior ngayon ay may mas mataas na life expectancy at mas mabuting kalusugan sa pangkalahatan kaysa dati. Ang karamihan sa mga senior ay nakatira sa kanilang sariling tahanan at mayroong mas magandang access sa impormasyon kaysa sa anumang nakaraang henerasyon ng mga senior.

Ang pananatiling aktibo, pagkain nang mabuti, at pagbuo ng mga koneksyon sa lipunan ay nakakatulong sa pagkakaroon ng malusog na lifestyle. Humigit-kumulang 30 porsyento lang ng paraan ng pagtanda ng isang tao ang maipapaliwanag ng biology at genetics; ang mga desisyon ng isang tao sa lifestyle araw-araw ang nakakaapekto sa kung paano sila tumatanda. Ang panganib ng malubhang sakit at kapansanan ay maaaring mabawasan sa pamamagitan ng pananatiling pisikal na aktibo, pagkain ng masustansyang pagkain, pananatiling nakikipag-ugnay sa lipunan, pagtigil sa paninigarilyo at vaping, at pag-iwas sa mapanganib at nakasasamang pag-inom.

Ang seksyon na ito ng *Gabay ng mga Senior sa BC* ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan at tools upang suportahan ang mga opsiyon sa malusog na lifestyle para sa nakatatandang mga British Columbian. Kabilang dito ang *Healthy Eating for Seniors* na handbook – na makukuha sa Ingles, Pranses, Chinese, at Punjabi – at ang mga mapagkukunan upang mahikayat ang pisikal na aktibidad, maiwasan ang mga pagkatumba, at magplano para sa pagtanda nang maayos sa hinaharap.

Ang pagsasamantala sa panghabambuhay na pag-aaral at mga oportunidad na panlibangan ay nakakatulong sa pagkakaroon ng malusog at aktibong lifestyle. Ang seksyon na ito ng gabay ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga post-secondary institution na maaaring mag-alok ng mas mababa o libreng tuition para sa mga senior; English Language Training para sa mga nag-aaral na nasa hustong gulang; at impormasyon tungkol sa mga discount ng mga senior sa mga bayad sa campsite at iba pang mga panlibangang aktibidad. Mangyaring bisitahin ang www.SeniorsBC.ca para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga opsiyon sa malusog na lifestyle.



SeniorsBC.ca

Ang website ng SeniorsBC ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyo para sa mga senior na iniaalok ng B.C. at mga federal government at non-profit na organisasyon. Ang website ay may impormasyon tungkol sa kalusugan, pinansiya, mga benepisyo, pabahay, transportasyon, mga tip para sa malusog na pamumuhay, at iba pang mga paksang mahalaga sa mga senior. Ang website ay mayroon ding mga online na bersyon ng gabay na ito (ang *Gabay ng mga Senior sa BC*) sa Ingles, Pranses, Chinese, Punjabi, Vietnamese, Korean, at Farsi, pati na rin ang *BC Elders' Guide*, na iniangkop sa kultura para sa Indigenous, First Nations, at Métis na nakatatandang adults.

Website: www.seniorsbc.ca

Aging Well

Ang Aging Well ay isang online na site na may impormasyon tungkol sa kung paano gumawa ng malusog at independiyenteng lifestyle at magplano para sa isang malusog na hinaharap. Nagtatampok ito ng tools, mga video, at impormasyon tungkol sa pagkaing mabuti sa kalusugan, pisikal na aktibidad, kalusugan ng utak, pabahay, pagpapalano ng pinansiya, mga benepisyo at mga discount ng mga senior, transportasyon, pananatiling konektado sa lipunan, at marami pang iba.

Website: www.healthlinkbc.ca/aging-well

HealthLink BC

Matuto tungkol sa pagkaing mabuti sa kalusugan, pisikal na aktibidad, pinansiya, pabahay, transportasyon, at pananatiling konektado sa:

Website: www.HealthLinkBC.ca

Choose to Move

Ang Choose to Move ay isang libreng anim na buwang programa ng pisikal na aktibidad para sa mga nakatatandang adult. Ang mga kalahok ay makakatanggap ng one-on-one na suporta mula sa isang activity coach na tumutulong sa mga kalahok na magkaroon ng at makamit ang isang action plan ng pisikal na aktibidad na nakatuon sa layunin, at nanghihikayat sa kanila na sumali sa isang grupo ng iba pang mga kalahok ng Choose to Move upang magbahagi ng mga tagumpay at mga paghamon.

Ang Choose to Move ay nagsusulong ng pisikal na aktibidad, koneksyon sa lipunan, at pagiging independiyente sa mga nakatatandang adult. Ang lubos na matagumpay na programa ay inihahatid sa pakikipagtulungan sa YMCA at British Columbia Recreation and Parks Association.

Telepono: 604 875-4111 ext. 21790

Email: contact@choosetomove.info

Website: www.choosetomove.info/



Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad sa HealthLink BC

Para sa bawat edad at level ng kalusugan, may libreng plano ng pisikal na aktibidad na gumagana. Kumonekta sa Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad sa HealthLink BC ng B.C., kung saan magbibigay ang mga kwalipikadong propesyonal sa pag-ehehersisyo ng mga custom na plano ng pisikal na aktibidad na nakakatugon sa mga indibidwal na pangangailangan. Tumawag o pumunta online sa:

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY]): 7-1-1

Website: www.HealthLinkBC.ca

(ilagay ang “Physical Activity Services” sa Search)

BC Seniors’ Community Parks

Ang BC Seniors’ Community Parks ay nagbibigay ng specialized outdoor recreation equipment na idinisenyo upang mapaganda ang kakayahang kumilos, koordinasyon, at balanse, at mahikayat ang pakikisalamuha sa ibang tao para sa mga nakatatandang adult. Ang lahat ng mga parke ay libre at available sa mga sumusunod na komunidad: Abbotsford, Burnaby, Courtenay, Cranbrook, Dawson Creek, Kamloops, Kelowna, Nanaimo, Nelson, North Cowichan, North Vancouver (District Municipality), Oak Bay, Prince George, Richmond, Sidney, Surrey, Terrace, Tsawwassen, at Vancouver.

Ipinapakita ng maiikling online na video kung paano gamitin ang equipment sa 12 na BC Seniors’ Community Parks. Ang mga video na ito ay nagbibigay ng mga alituntunin para sa paggamit ng bawat equipment, nagtuturo ng wastong form at technique, at nagpapakita ng mga alternatibong ehersisyong naangkop sa iba’t ibang level ng fitness.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “BC Seniors’ Community Parks”)

Move for Life! DVD

Ang Move for Life! ay isang DVD ng pisikal na aktibidad para sa mga nakatatandang adult, na ginawa sa pamamagitan ng pagtutulungan ng BC Recreation and Parks Association at Ministry of Health. Ito ay nagbibigay ng tagubilin sa pisikal na aktibidad at mga tip para sa mga nakatatandang adult at nagpapakita kung gaano kahalaga ang pisikal na aktibidad sa pagkakaroon ng malusog at independiyenteng lifestyle. Ang Move for Life! ay maaaring mai-download sa website ng mga Senior.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Move for Life DVD”)



Healthy Eating para sa mga Senior

Ang *Healthy Eating para sa mga Senior* na handbook ay may mga recipe, menu plan, at impormasyon tungkol sa mabuting nutrition. Ang handbook ay makukuha sa Ingles at Pranses, at iniangkop ito sa kultura at isinalin din ito sa Chinese at Punjabi.

Ang mga presentation sa komunidad tungkol sa pagkaing mabuti sa kalusugan para sa senior ay tatlong nakaka-engganyo at interactive na presentation na tumatalakay sa pangunahing nilalaman mula sa handbook. Ang mga presentation ay ginawa upang suportahan ang mabuting pagkain para sa mga senior sa komunidad. May binuong gabay ng tagapangasiwa upang suportahan ang paghahatid ng mga presentation.

Ang handbook, mga presentation sa komunidad, at gabay ng tagapangasiwa ay makukuha online o maaaring mag-order ng libreng hardcopy sa pamamagitan ng pagtawag sa HealthLink BC o sa pamamagitan ng online na link sa form para sa pag-order.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “*Healthy Eating for Seniors Handbook*”)

Ang *Healthy Eating para sa mga Senior* ay iniaalok din bilang audio book sa format na DAISY at MP3. Ang audio book ay makukuha sa online at sa lahat ng mga public library ng B.C.

Website: www.seniorsbc.ca

(ilagay ang “*Healthy Eating for Seniors*” sa search)

Para sa karagdagang impormasyon sa pagkaing mabuti sa kalusugan at nutrition, tingnan ang webpage ng HealthLink BC tungkol sa pagkaing mabuti sa kalusugan. Ang online na self-assessment tool para sa mga nakatatandang adult (50 taong gulang at mas matanda), ang Nutri-eSCREEN, ay tumutulong sa mga indibidwal na matukoy kung ano ang nasa mabuting kalagayan, ang mga ideya para sa pagkilos, at kung saan makakahanap ng mapagkakatiwalaang impormasyon at tools sa pagkaing mabuti sa kalusugan at pisikal na aktibidad.

Website: www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/your-age-and-stage/seniors

Direktang link ng Nutri-eSCREEN: www.nutritionscreen.org/bc/escreen/



Kumontak ng isang Rehistradong Dietitian

Para sa libreng impormasyon sa nutrition, tumawag sa HealthLink BC at hilinging makipag-usap sa isang rehistradong dietitian, Lunes hanggang Biyernes, 9 a.m. hanggang 5 p.m. (o mag-iwan ng mensahe pagkatapos ng oras ng negosyo).

Ang mga serbisyo sa pagsasalin ay makukuha sa mahigit 130 wika, kapag hiniling.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Upang mag-email sa isang rehistradong dietitian, gamitin ang online na form ng HealthLink BC.

Website: www.healthlinkbc.ca (ilagay ang “Contact a Dietitian” sa Search)

First Nations Health Authority – Pagkaing Mabuti sa Kalusugan at Pagiging Aktibo

Ang Gabay sa mga Nakatatanda ng BC ay isang mapagkukunan na idinisenyo para sa mga Indigenous, First Nations, at Métis na nakatatandang adult. Ginawa ito sa pamamagitan ng pagtutulungan ng Pamahalaan ng B.C. at First Nations Health Authority, at naglalaman ito ng impormasyon tungkol sa malusog na pagkain.

Website: www.fnha.ca (ilagay ang “BC Elders Guide” sa Search)

Ang First Nations Health Authority ay nagbibigay ng impormasyon at mga link sa iba’t ibang mga mapagkukunan para sa First Nations at Indigenous people tungkol sa pagkaing mabuti sa kalusugan at pagiging aktibo, bilang bahagi ng apat na wellness stream upang mapabuti ang pagkalahatang kalusugan.

Website: www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams

Isang Aktibo at Malusog na Utak

Ang aktibong pagpapanatili sa mabuting kondisyon ng utak ay nakakatulong sa pagiging alerto ng isipan. Maraming mga gawi na nakabubuti sa kalusugan na madaling isama sa mga pang-araw-araw na gawain na makakapagpaliit sa panganib ng ilang mga uri ng dementia. Halimbawa, ang hindi paninigarilyo, pag-iwas o pagkontrol sa type 2 diabetes at mataas na presyon ng dugo (partikular na sa midlife), pagsasagawa ng pisikal na aktibidad, at pagkaing mabuti sa kalusugan ay nakakatulong lahat sa mas malusog na utak. Tingnan ang website ng Your Brain Matters para sa limang madadaling hakbang upang matulungan kang isulong ang kalusugan ng utak.

Website: <https://alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Brain-health>



Alzheimer Society of B.C.

Ang website ng Alzheimer Society of B.C. ay nagbabalangkas ng impormasyon tungkol sa mga salik ng panganib para sa dementia at kung ano ang magagawa upang mapaliit ang mga panganib na iyon.

Website: <https://alzbc.org/risk-factors>

Parkinson Society BC

Ang Parkinson Society British Columbia ay isang non-profit at charitable na organisasyon na naglalayong mapagaan ang pasanin para sa mga taong may Parkinson's disease sa pamamagitan ng adbokasiya, edukasyon, mga serbisyong pangsuporta, at mga kontribusyon sa pananaliksik.

Naniniwala ang society na dapat malaman ng bawat taong mayroong Parkinson's na hindi sila nag-iisa sa kanilang paglalakbay. Ang kanilang mga tauhang magiliw at may kaalaman ay nakatuon sa pag-aalok ng suporta, pagbabahagi ng mapagkakatiwalaang impormasyon, at pagpapalaganap ng kamalayan tungkol sa Parkinson's disease.

Parkinson Society of British Columbia

600 - 890 W. Pender St.

Vancouver BC V6C 1J9

Telepono (libreng-tawag): 1 800 668-3330

Telepono (Metro Vancouver): 604 662-3240

Website: www.parkinson.bc.ca

Mga Workshop sa Pagtataguyod ng Kalusugan

Ang Council of Senior Citizens' Organizations of British Columbia (COSCO) Seniors' Health & Wellness Institute ay naghahatid ng mga workshop na tinatayang isang oras ang haba at libre. Upang makita ang serye ng mga workshop at upang matutunan kung paano mag-book ng workshop para sa iyong grupo ng mga senior, mangyaring bisitahin ang website ng COSCO.

Website: www.seniorshelpingseniors.ca/list-of-workshops.php



HINDI PA HULI ANG LAHAT UPANG HUMINTO SA PANINIGARILYO

Ang paghinto sa paninigarilyo ay nagsusulong ng paggaling, lakas, at nakakatulong ito para magkaroon ng mabuting kalusugan. Mas maraming mabuting epekto sa kalusugan ang paghinto sa paninigarilyo kahit sandali pa lang itong ginagawa sa mga matagal nang naninigarilyo, kumpara sa mga mas batang naninigarilyo. Sa ilang mga araw lang ng paghinto, nagiging mas madali ang paghinga, at nagiging mas maayos ang panlasa at pang-amoy. Mas mabilis ding gumaling sa operasyon at mga pinsalang nauugnay sa pagkatumba ang mga hindi naninigarilyo.

May libreng tulong upang huminto sa paninigarilyo o paggamit ng tabako. Makipag-usap sa iyong doktor, pharmacist, o dentista upang talakayin ang mga benepisyo sa kalusugan ng paghinto sa paggamit ng tabako. Ang dalawang programang ito ay nagbibigay ng suporta sa lahat ng mga British Columbian:

QuitNow

Ang libreng suporta para sa paghinto sa paninigarilyo ay makukuha sa pamamagitan ng telepono at computer. Makipag-usap sa mga trained na coach, makakuha ng ilang mga nakaka-motivate na mensahe sa pamamagitan ng text, at makipag-ugnayan sa iba pang mga quitter online.

Telepono (libreng-tawag): 1 877 455-2233

Website: www.quitnow.ca

BC Smoking Cessation Program (Programang ng Paghinto sa Paninigarilyo ng BC)

Ang PharmaCare BC Smoking Cessation Program ay nagbibigay sa mga naninigarilyo ng libreng nicotine replacement therapy (NRT), at para sa mga nasa Fair PharmaCare, insurance para sa mga de-resetang gamot. Ang mga NRT ay may patch, gum, inhaler, at mga lozenge. Kumuha ng mga NRT sa botika sa iyong lugar o makipag-usap sa isang doktor tungkol sa mga reseta para sa mga gamot sa paghinto sa paninigarilyo.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “smoking cessation program” sa Search)

Alak at Pagtanda

Ang pagtanda ay malamang na magresulta sa pagkawala ng lean body mass, na nagreresulta sa mas maraming body fat at mas kaunting tubig sa katawan upang i-dilute ang alak. Dahil dito, mas mataas na alcohol content ang maidudulot ng parehong dami ng alak sa mas matandang tao, at nagreresulta ito sa mas matinding kahinaan kaysa sa mas batang adult na may parehong bigat.

Dahil hindi na ganoong ka-epektibong naipoproceso ng mas matandang katawan ang alak, mas nahihirapan ang atay kapag uminom habang tumatanda. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kalusugan ng atay, bisitahin ang website ng Canadian Liver Foundation.

Website: www.liver.ca

(ilagay ang “alcohol consumption” sa Search)



Nagbabago ang dami na ligtas inumin depende sa edad, biyolohikal na kasarian, kasarian, etnisidad, bigat, body fat, at lagay ng kalusugan. Para sa impormasyon tungkol sa mga ligtas na limitasyon, tingnan ang Mga Alituntunin sa Ligtas na Pag-inom ng Alak ng Canada sa website ng Canadian Centre on Substance Abuse. Tandaan na dahil mas malaki ang posibilidad ng panganib, ang mga alituntunin sa ligtas na pag-inom ng alak ay mas mababa para sa nakatatandang adults kaysa sa mga inirerekomenda para sa mas batang malusog na adults.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Low-Risk Drinking Guidelines” sa Search)

Kapag umiinom ng mga gamot, magtanong sa iyong doktor o pharmacist upang matukoy kung ligtas uminom.

Maaring tugunan ng iyong doktor ang mga alalahanin tungkol sa iyong sariling pag-inom ng alak o pag-inom ng alak ng pamilya o kaibigan, o tingnan ang Mga Serbisyo sa Pangkaisipang Kalusugan at Paggamit ng Substance sa seksyon na Iyong Kalusugan ng gabay na ito para sa impormasyon tungkol sa mga makukuhang serbisyo.

Cannabis

Ang hindi medikal na paggamit ng cannabis ay naging legal para sa mga adult sa Canada noong Oktubre 17, 2018. Bago gumamit ng cannabis, makipag-usap sa iyong health care provider. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa cannabis, kabilang ang mga epekto sa kalusugan at medikal na cannabis, tumawag sa 8-1-1 line ng HealthLink BC, o bisitahin ang website nito.

Telepono: 8-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca (ilagay ang “Cannabis” sa Search)

Bisitahin ang website ng Get Cannabis Clarity ng Pamahalaan ng BC para sa impormasyon tungkol sa mga batas at regulasyon sa cannabis.

Website: www.cannabis.gov.bc.ca

Pag-iwas sa Pagkatumba

Ang mga pagkatumba ay ang nangungunang dahilan ng pinsala para sa mga senior at ang pangunahing dahilan kung bakit hindi na nagiging independiyente ang mga nakatatandang adult. Maiiwasan ang karamihan ng mga pagkatumba, at maraming mga mapagkukunan na makakatulong sa mga senior na manatiling malakas at hindi matumba at mapinsala.

Ang regular na pisikal na aktibidad na nakatuon sa lakas at balanse ay isa sa pinakamaiinam na paraan upang maiwasan ang mga pagkatumba habang ikaw ay nagkaka-edad. Ang mga aktibidad tulad ng Tai Chi at resistance training ay mahuhusay na paraan upang mapatibay ang lakas at balanse. Upang malaman pa ang tungkol sa mga pisikal na aktibidad para sa pag-iwas sa pagkatumba, bisitahin ang web site na ito:

Website: www.findingbalancebc.ca

Ang website sa ibaba ay nagbibigay ng mga tip sa pag-iwas sa mga pagkatumba pati na rin ng assessment tool na “Nanganganib Ka Bang Matumba?,” mga brochure, at iba pang impormasyon.

Website: www.gov.bc.ca/fallprevention



Ang isang primary care provider ay nagbibigay ng karagdagang impormasyon tungkol sa assessment ng panganib sa mga pagkatumba, pagsusuri sa gamot, at iba pang mga potensyal na salik ng panganib. Ang mga regional na awtoridad ng kalusugan (tingnan ang Mga Awtoridad ng Kalusugan sa British Columbia sa ilalim ng Iyong Kalusugan sa gabay na ito para sa contact information) ay maaaring magbigay ng impormasyon tungkol sa fall prevention programs sa iyong komunidad. Ang BC Health Service Locator App ay tumutulong sa mga tao na maghanap ng iba't ibang serbisyo sa kalusugan gamit ang iPhone, iPad, o iPod (tingnan ang BC Health Service Locator App sa ilalim ng Iyong Kalusugan sa gabay na ito para sa impormasyon tungkol sa libreng app na ito).

B.C. Brain Injury Association

Ang Brain Injury Association of Canada ay nangangasiwa sa post-trauma na pananaliksik, edukasyon, at adbokasiya para sa Canadians na apektado ng pinsala sa utak.

Ang British Columbia Brain Injury Association ay nakatuon sa pagtataguyod ng mas magandang kalidad ng buhay para sa mga taong nagkaroon ng pinsala sa utak sa pamamagitan ng edukasyon, impormasyon, pagpigil, suporta, at adbokasiya.

Brain Injury Association

c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

Ang Brainstreams.ca ay ang opisyal na website para sa BC Brain Injury Association.

Email: info@brainstreams.ca

Website: www.brainstreams.ca

Website ng Accessibility ng Pamahalaan ng B.C.

Ang Pamahalaan ng B.C. ay nakatuon sa pagbabawas ng mga hadlang at pagpapabuti ng accessibility para sa mga taong may mga kapansanan. Ang Building a Better B.C. for People with Disabilities ay isang 10 taong plano upang gawing ganap na inklusibong province ang B.C. sa pagsapit ng 2024. Ang website ng Accessibility ay may:

- Impormasyon tungkol sa action plan ng accessibility at mga update sa progreso;
- Mga kapaki-pakinabang na link upang mas madaling mahanap ang impormasyon tungkol sa mga mapagkukunan at mga serbisyo sa kapansanan sa buong pamahalaan; at
- Mga link sa kasalukuyang balita at mga video na nauugnay sa accessibility.

Email: accessibility@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca/accessibility



Pagtanda nang may Developmental na Kapansanan

Dahil sa lumalaking populasyon ng mga tumatandang indibidwal na may mga developmental na kapansanan, ang Community Living BC ay bumuo ng bagong mga mapagkukunan upang suportahan ang mga indibidwal at caregiver.

Website: www.communitylivingbc.ca (ilagay ang “aging with a developmental disability guide” sa Search)

Ang Aware Share Care ay binuo ng Community Living BC upang magsulong ng kamalayan at magbigay ng impormasyon, mga mapagkukunan, at tools upang suportahan ang pinakamainam na health care para sa mga adult na tumatanda nang may mga developmental na kapansanan. Ang site na ito ay idinisenyo para sa mga indibidwal, pamilya, caregiver, at doktor upang magabayan ang pagtalakay at pagpaplano.

Website: www.awaresharecare.ca

DIGITAL LITERACY

Ayon sa General Society Survey noong 2016 ng Statistics Canada, ang *Canadians at Work and Home*, lubos na tumaas ang bilang ng mga gumagamit ng internet mula 2013 hanggang 2016. Para sa mga indibidwal na 65 hanggang 74 na taong gulang, tumaas ang paggamit ng internet sa 81 porsyento mula sa 65 porsyento, samantalang sa mga 75 taong gulang at mas matanda, tumaas ang paggamit ng internet sa 50 porsyento mula sa 35 porsyento, sa loob ng tatlong taon iyon.

Nasa ibaba ang ilang mga mapagkukunan upang matulungan kang suportahan ang iyong digital literacy:

Pakikipag-ugnay gamit ang teknolohiya (Canadian Institute for the Blind)

Ang pambansang inisiyatibang ito ay nagbibigay ng pagsasanay sa basic digital skills para sa mga indibidwal na nakakaranas ng pagkawala ng paningin.

Ipepresenta ng mga in-person o teleconference session sa mga kalahok ang mga assistive at adaptive technology upang mapahusay ang kaalaman, skills, critical thinking, at pamamahala ng impormasyon sa mundo ng digital literacy. Matututunan ng mga kalahok kung paano gumamit ng mga app, email, social media, mga search engine, at iba pang communication tools nang ligtas at mabisa upang lumahok sa digital economy at kanilang mga komunidad.

Email: info@cnib.ca

Teach a Parent [Turuan ang isang Magulang (ABC Life Literacy Canada)]

Sa pakikipagtulungan sa Youth Empowering Parents, ang inisiyatibang ito ay nanghihikayat at nagtuturo sa kabataan na pahusayin ang mga level ng digital literacy ng kanilang mga magulang, iba pang mga adult, at mga senior sa kanilang mga komunidad. Pinapaunlad ng mga youth trainer ang kanilang skills sa pamamagitan ng online at nada-download na patnubay sa tutor at nagbibigay sila ng naka-personalize na tagubilin sa adults tungkol sa mga paksa tulad ng pag-type sa keyboard, pag-browse sa Internet, kaligtasan online at proteksyon ng password, at pag-access sa e-services. Makukuha sa maraming wika.

Email: info@abclifeliteracy.ca



Gluu Digital Coaching Network

Ang inisiyatibang ito ay nagbibigay ng basic digital skills training sa nakatatandang mga adult sa buong British Columbia. Ang Gluu Technology Society ay nagre-recruit ng at sumusuporta sa network ng ‘digital peer coaches’ na may kakayahang mag-alok ng digital skills training at suporta sa mga senior sa komunidad nito. Ang mga kalahok ay natututo ng iba’t ibang mga skill kabilang ang: kung paano ligtas na gamitin ang pampublikong WIFI, ligtas na mag-browse sa internet, mamahala ng mga online na account, tukuyin ang mga mapanlinlang na email, gumamit ng video calling, maunawaan ang social media, at ma-access ang mga online na serbisyo ng pamahalaan. Makukuha sa Ingles at Pranses.

Email: hello@gluusociety.org

Telepono (libreng-tawag): 1 855 458-8622

Telepono: 604 343-4946

MALUSOG NA MGA KOMUNIDAD AT MGA PAMILYA

Sa malulusog na komunidad, mas maraming lugar upang maglaro, umunlad, makahanap ng sariwang pagkain, at mas maraming paraan upang maglibot sa pamamagitan ng paglalakad, pagbibisikleta, o paggamit ng pampublikong transportasyon. Sinusuportahan nito ang mga residente nito sa pagkakaroon ng mas malulusog na lifestyle sa pamamagitan ng pagbibigay ng access sa mga kapaligirang walang tabako at mga koneksyon sa lipunan na nagtataguyod ng positibong pangkaisipang kalusugan.

Age-friendly BC

Sa age-friendly British Columbia, ang mga nakatatandang tao ay sinusuportahan upang mamuhay nang aktibo, nakikipag-ugnayan sa komunidad, at independiyente. Sa pamamagitan ng Age-friendly BC, ang pamahalaan ng British Columbia ay nakikipagtulungan sa mga lokal na pamahalaan at iba pang mga kasosyo upang makamit ang hangarin ng province kung saan mararamdaman ng mga tao ng lahat ng edad at mga kakayahan na kasama sila ng at pinapahalagahan sila sa kanilang mga komunidad.

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “age-friendly” sa Search)

Better at Home

Ang Better at Home program, na pinopondohan ng Ministry of Health, ay pinapamahalaan ng United Way of the Lower Mainland (UWLM) at nagbibigay ng mga serbisyo ng suportang hindi pangmedikal sa maraming komunidad sa buong province, na tumutulong sa mga senior na tumanda sa lugar. Ang mga serbisyong pansuporta ay partikular sa komunidad at maaaring kinabibilangan ng transportasyon sa mga appointment, kaunting housekeeping, kaunting gawain sa



bakuran, pagpapala ng snow, maliliit na pagkukumpuni ng tahanan, pamimili ng grocery, at magiliw na pagbisita. Para sa karagdagang impormasyon, kontakín ang UWLM.

Telepono ng Provincial Office:

604-268-1312 (Mga Pangkalahatang Katanungan)

Website: www.betterathome.ca

BC Healthy Communities Society

Ang BC Healthy Communities Society (BCHC) ay isang not-for-profit na organisasyon sa buong province na nangangasiwa sa tuluy-tuloy na pagpapaunlad ng mga komunidad na malusog, umuunlad, at matatag.

Telepono (Greater Victoria): 250 590-8442

Email: bchc@bchealthycommunities.ca

Website: <https://new.bchealthycommunities.ca/>

BC211

Ang BC211 ay isang nonprofit na organisasyon na nakatuon sa pagbibigay ng impormasyon at mga referral tungkol sa komunidad, pamahalaan, at social services sa BC. Pinopondohan ito ng United Way, ng Pamahalaan ng BC, at ng Lungsod ng Vancouver.

Telepono 211

Website: <https://www.bc211.ca/>

COVID-19

Noong ika-11 ng Marso 2020, idineklara ng World Health Organization ang COVID-19 bilang isang pandaigdigang pandemya. Maghanap ng impormasyon tungkol sa virus, kung paano protektahan ang iyong sarili, iyong pamilya, at iyong komunidad sa website ng BC Centre for Disease Control (BCCDC).

Website: <http://covid-19.bccdc.ca/>

Malulusog na Komunidad

Nakipagtulungan ang Province sa maraming local, provincial, at national organization at sa lahat ng mga level ng pamahalaan upang gumawa ng mga sumusuportang kapaligiran na nanghihikayat sa mga tao na gumawa ng pagpapasiyang makabubuti sa kalusugan araw-araw kung saan sila nakatira, nagtatrabaho, nag-aaral, at naglalaro.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “healthy communities” sa Search)



Service BC

Ang Service BC Centres o mga government agent office ay tumutulong sa mga matanda na magkaroon ng access sa mga programa at serbisyo ng provincial government. Ang mga opisina ng ito ang point of contact para sa mga serbisyo at programa para sa mga taong nakatira sa labas ng Lower Mainland. Alam ng mga tauhan ang mga lokal na programa at ire-refer nila ang mga senior sa iba pang mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong. Ang mga serbisyo ng pamahalaan ay makukuha nang personal, sa online, at sa pamamagitan ng telepono.

Bisitahin ang Service BC Contact Centre o ang Service BC Centre sa iyong lugar para sa impormasyon at mga serbisyo, kabilang ang mga permit, mga lisensya sa pangingsda, at Medical Services Plan. Para sa listahan ng mga lokasyon ng opisina, mangyaring sumanguni sa *Direktoryo* sa likod ng gabay na ito.

Upang mailipat nang libre sa opisina ng gusto mong kontakin sa pamamagitan ng telepono, tawagan ang Service BC Contact Centre sa mga numerong nakalista sa ibaba.

Service BC Contact Centre

Ang Service BC Contact Centre (dating Enquiry BC) ay nagbibigay ng mga sumusunod na serbisyo sa lahat ng residente ng British Columbia, sa ngalan ng mga ministry ng provincial government, Crown corporations, at mga pampublikong ahensiya:

- Pangunahing impormasyon sa provincial government;
- Tulong sa pagtukoy ng programa o taong kailangang makausap ng tumatawag;
- Contact information ng programa ng pamahalaan o empleyado ng pamahalaan;
- Tulong sa pagtukoy ng level ng pamahalaang responsable para sa isang programa o serbisyo; at
- Mga libreng pag-transfer para sa mga tumatawag na sa ibang sitwasyon ay sisingilin para sa pagkuha ng impormasyon o pakikipagnegosyo sa provincial government.

Ang mga oras ng pagpapatakbo para sa Service BC ay 7:30 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7867

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-2421

Telepono (Greater Victoria): 250 387-6121

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig): Tawagan ang TELUS Relay Service (711) para sa libreng serbisyo ng TTY

Text Message: 604 660-24216

Email: ServiceBC@gov.bc.ca

Website: www.servicebc.gov.bc.ca



Elders Transportation Program

Ang Elders Transportation program ay nagbibigay ng limitadong pagpopondo sa mga gastos sa pagbiyahe para sa Indigenous, First Nations, at Métis Elders upang makadalo sa Taunang Pagtitipon ng mga Elder sa BC. Tinatanggap ang mga aplikasyon bawat taon sa pagitan ng Enero at ikalawang Biyernes sa Hunyo.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Elders Transportation Program, kontakin ang BC Association of Aboriginal Friendship Centres.

BC Association of Aboriginal Friendship Centres

551 Chatham St.

Victoria BC V8T 1E1

Telepono (libreng-tawag): 1 800 990-2432

Telepono (Greater Victoria): 250 388-5522

Website: www.bcaafc.com

Aplikasyon: www.bcaafc.com/help/elders/

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Taunang Pagtitipon ng mga Nakatatanda sa BC, bisitahin ang:

Website: www.bcelders.com/elders-gathering.php

WelcomeBC.ca

Ang WelcomeBC.ca ay ang website ng Pamahalaan ng British Columbia na tumutulong sa bagong mga British Columbian na:

- Mag-settle;
- Makakuha ng trabaho;
- Maging aktibo sa kanilang mga komunidad; at
- Ganap na makatulong sa pag-unlad ng lipunan at ekonomiya ng B.C.

Mag-order ng libreng kopya ng B.C. Newcomers' Guide (makukuha sa 11 wika) para maihatid sa tahanan o manood ng mga video sa maraming wika sa website.

Website: www.WelcomeBC.ca



Mga Serbisyo sa Imigrante

Ang Immigration, Refugee and Citizenship Canada ay nagbibigay ng mga serbisyo at suporta upang matulungan ang mga bagong imigrante at pamilya na maunawaan, mag-settle sa, at matagumpay na maging bahagi ng lipunan ng Canada at mga komunidad sa B.C. Kabilang sa mga libreng serbisyo para sa mga imigrante ang mga assessment at klase, tulong sa paghahanap ng trabaho, tulong sa pang-araw-araw na buhay (hal., paghahanap ng lugar na titirahan, pagsasagot ng mga form at aplikasyon), at impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa komunidad. Ito ang mga serbisyong makukuha ng mga permanenteng residente sa B.C.

Sa link sa ibaba, ilagay ang iyong postal code o i-type ang “British Columbia” at gamitin ang interactive map upang makatulong na maghanap ng mga serbisyo sa iyong lugar.

Website: www.cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp

Ang mga serbisyo at suporta sa paninirahan ay makukuha ng temporary foreign residents. Ang mga kinatawan sa serbisyo ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa iyong mga karapatan at kung paano mag-adjust sa buhay sa B.C. Bisitahin ang Welcome BC para sa listahan ng mga tagapagbigay ng serbisyo.

Website: www.welcomebc.ca

(ilagay ang “Temporary foreign residents” sa Search)

Mga Contact sa Ibang Bansa

Mahigit 80 bansa ang kinakatawan ng mga opisyal ng konsulado na nakatira sa British Columbia. Ang mga opisyal ng konsulado, na pangunahing nakabase sa Vancouver, ay karaniwang nagsasagawa ng mga sumusunod na tungkulin:

- Tulungan at protektahan ang mga mamamayan ng bansang kinakatawan nila;
- Pangasiwaan ang mga panunumpa, gawing legal ang mga foreign document at mag-isyu ng mga pasaporte, travel visa, at sertipiko;
- Katawanin ang kanilang bansa at isulong ang kalakalan ng kanilang bansa sa loob ng distrito ng konsulado; at
- Ipaliwanag ang mga patakaran at nakamit ng kanilang bansa sa mga larangan tulad ng kultura at mga atraksyon ng turista.

Kasama sa website ng Office of Protocol ang isang listahan, na may contact information, para sa lahat ng mga bansang kinakatawan sa British Columbia.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Office of Protocol” sa Search)

Ang lahat ng iba pang mga bansa ay maaaring kontakin sa pamamagitan ng mga embahada at high commission ng mga ito na nakabase sa Ottawa. Ang contact information ay makukuha sa website ng Canadian Department of Foreign Affairs, Trade and Development.

Website: www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu

O tumawag sa Service Canada nang Libreng-tawag sa: 1 800 622-6232



GRANDPARENTS RAISING GRANDCHILDREN (MGA LOLO'T LOLANG NAGPAPALAKI NG MGA APO)

Grandparents Raising Grandchildren Support Line (Linya ng Suporta ng mga Lolo't Lolang Nagpapalaki ng mga Apo)

Ang libreng matatawagang linyang ito ay tumutulong sa mga lolo't lola at iba pang mga kamag-anak na nagpapalaki ng mga bata na makausad sa mga kumplikadong sistema ng serbisyo; mahanap ang mga sagot, suporta, at mga mapagkukunan na kailangan nila upang maiwasan o malutas ang mga problema; at matuto tungkol sa mga benepisyo at mga serbisyong susuporta sa buong pamilya.

Ang linya ay pinapatakbo ng dalawang part-time advocate na may training sa adbokasiya, social work, family law, at mga serbisyo ng pamahalaan na may kinalaman sa kinship caregiving.

Telepono (libreng-tawag): 1 855 474-9777

Telepono (Metro Vancouver): 604 558-4740

Email: GRGline@parentsupportbc.ca

Website: www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/

Affordable Child Care Benefit

Ang Affordable Child Care Benefit ang pumalit sa Child Care Subsidy Program noong Setyembre 1, 2018, at tumutulong ito sa mas maraming pamilya sa gastos sa child care. Ang mga sambahayang kumikita ng hanggang \$111,000 (o higit pa nang may mga kalas) ay maaaring eligible para sa savings na hanggang \$1,250 sa isang buwan bawat bata. Ang mga halaga ng benepisyo ay natutukoy sa pamamagitan ng mga salik tulad ng laki ng pamilya, uri ng child care, at kita.

Ang isang magulang, kabilang ang isang taong kasama ng isang bata sa tirahan at tumatayo sa lugar ng magulang, ay maaaring mag-apply para sa benefit online gamit ang My Family Services, pati na rin sa pamamagitan ng mail o fax. Kasama sa mga patakaran sa eligibility ang citizenship, residency, uri ng child care, kita, at dahilan ng pangangailangan sa child care.

Bisitahin ang website o tumawag sa Child Care Service Centre mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

Ang mga serbisyo sa pagsasalin ay makukuha kapag hiniling.

Telepono (libreng-tawag): 1 888 338-6622

Telephone Device for the Deaf (TDD): 711 (Sa buong B.C.)

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Affordable Childcare Benefit” sa Search)

Ang mga sumusunod na organisasyon sa komunidad ay available upang magbigay ng tulong nang personal:

- Mga opisina ng Child Care Resource and Referral
- Immigrant Settlement Service Agencies
- Mga Service BC office

PAGBOBOLUNTARYO

Ang pagboboluntaryo ay isang magandang paraan upang manatiling konektado, makaranas ng mga bagong bagay, at lumahok sa pagpapabuti ng kalusugan ng iyong komunidad. Taglay ang maraming kapaki-pakinabang na mga kasanayan at maraming kaalaman at karanasang ibabahagi, ang mga senior at mga retiree na nagboboluntaryo ay may malaking kontribusyon sa lahat ng mga sektor ng lipunan.

Ang mga lokal na volunteer centre ay maaaring magbigay ng impormasyon tungkol sa mga oportunidad sa pagboboluntaryo sa iyong komunidad.

Volunteer BC

Ang Volunteer BC ay isang provincial organization na nagsusulong ng epekto at kahalagahan ng volunteerism sa B.C. Ang contact information para sa volunteer centre sa iyong lugar ay makikita sa website ng Volunteer BC sa ilalim ng tab na Volunteering.

Telepono (Metro Vancouver): 604 379-2311

Email: volunteerbc@gmail.com

Website: www.volunteerbc.bc.ca

Volunteer Canada

Ang Volunteer Canada ay nakatuon sa pagpapalakas ng pagboboluntaryo at civic participation sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon at mga mapagkukunan. Ang website ay may impormasyon para sa mga nakatatandang volunteer.

Website: www.volunteer.ca

TRABAHO

WorkBC.ca – Mga Mature na Manggagawa

Para sa mga naghahanap ng trabaho, ang website ng WorkBC.ca ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga specialized na serbisyo sa paghahanap ng trabaho na makakatulong sa mga indibidwal na bumalik sa pagtatrabaho. Ang mga programa at serbisyo ay idinisenyo para makatulong sa mga matatandang manggagawa na:

- Muling bumalik sa workforce
- Mag-upgrade ng skills
- Makakuha ng karanasan sa bagong trabaho

Website: www.workbc.ca (ilagay ang “Mature Workers” sa Search)

Para sa tulong sa pagkakaroon ng trabaho, bisitahin ang WorkBC Employment Services Centre sa iyong lugar o tumawag sa 250 952-6914 upang makahanap ng WorkBC Centre sa iyong lugar.

Older Workers na Programa

Ang Older Workers na Programa ay pinopondohan sa ilalim ng Kasunduan sa Pag-unlad ng Workforce upang suportahan ang mga matatandang manggagawa sa Canada na walang trabaho. Sa nakalipas na sampung taon, ang Older Workers

na Programa ay nag-invest ng mahigit \$30 milyong dolyar at sumuporta sa mahigit 4,000 matatandang manggagawa na walang trabaho na nakatira sa mga komunidad na naapektuhan ng makabuluhang pagbabawas ng tauhan o pagsasara o nakakaranas ng nagpapatuloy na mataas na antas ng kawalan ng trabaho.

Ang pangunahing layunin ng Older Workers na Programa ay upang ihanda ang mga kalahok para sa bago at agarang trabaho. Ang inisyatibang ito ay nakatulong sa mga matatandang manggagawang walang trabaho na manatiling aktibo at maging mga produktibong kalahok sa labour market. Sa kasalukuyan, ang Older Worker na Programa ay pinopondohan sa buong B.C. at nagbibigay ng iba't ibang mga aktibidad sa pagtatrabaho para sa mga matatandang manggagawang walang trabaho na nawalan ng mga trabaho at nakatira sa mga vulnerable na komunidad. Kabilang sa mga aktibidad ng proyekto ang pag-upgrade ng mga kasanayan at karanasan sa trabaho sa mga bagong trabaho.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa programa at mga proyekto sa iyong komunidad, bisitahin ang sumusunod na website.

Website: www.workbc.ca

(ilagay ang “Older Workers Program” sa Search)

EDUKASYON

Post-Secondary na Matrikula

Ang ilan sa mga pampublikong post-secondary institution ng British Columbia ay nag-aalok ng may bawas o libreng matrikula sa mga senior. Ang contact information para sa mga post-secondary institution ay makukuha sa website ng Ministry of Advanced Education, Skills and Training.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Find an Institution” sa Search)

Pagsasanay sa Wikang Ingles

Ang mga bagong dating ay maaaring kumuha ng mga klase sa wika upang matuto ng Ingles o mapahusay ang kanilang mga kasanayan sa wika. Ang mga klase na pinopondohan ng pamahalaan ay iniaalok ng mga federal at provincial government. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang mga sumusunod na website:

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Improving your English and French” sa Search)

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “English upgrade” sa Search)

RECREATION AT KULTURA

55+ BC Games

Ang 55+ BC Games ay nagtataguyod ng aktibong paglahok sa sport at recreation para sa B.C. residents na 55 taong gulang at mas matanda. Ang taunang limang araw na pagdiriwang ay nag-aakit ng mahigit sa 3,500 kalahok mula sa mga komunidad sa buong British Columbia upang lumahok sa humigit-kumulang 25 iba't ibang sports at mga aktibidad. Tinatanggap ang lahat ng mga level ng kakayahan, at kabilang sa sports ang lahat mula sa Cribbage hanggang sa Triathlon. Bukod pa sa taunang Games, ang mga aktibidad sa buong taon ng mga regional zone ay nagbibigay ng mga oportunidad para sa paglilibang, pakikipagkaibigan, at mabuting kumpetisyon.

Ang mga magkakatunggali ay kailangang magbayad ng registration fee at dapat na mga miyembro ng BC Seniors Games Society. Ang province ay isa sa mga nagpopondong partner ng 55+ BC Games.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa 55+ BC Games, regional contact information, o iba pang mga aktibidad ng BC Seniors Games Society, bisitahin ang sumusunod na website.

Telepono (Greater Victoria): 778 426-2940

Email: info@55plusbcgames.org

Website: www.55plusbcgames.org

Mga Lisensiya sa Pangangaso at Pamimingwit (Pangingisda) para sa mga Senior

Ang mga programang ito ay nagbibigay-daan sa mga resisente ng B.C. na 65 taong gulang o mas matanda na bumili ng mga lisensiya sa pangangaso at pamimingwit (pangingisda) sa mas mababang rate.

Para sa impormasyon tungkol sa mga lisensiya sa pangangaso, tumawag o bumisita sa:

Telpono (libreng-tawag): 1 877 855 3222 (FrontCounter BC)

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “hunting licenses” sa Search)

Para sa impormasyon tungkol sa mga lisensiya sa pamimingwit (pangingisda), bisitahin ang:

Website: www.fishing.gov.bc.ca

Para sa impormasyon tungkol sa fresh-water fishing e-license online, tumawag o bumisita sa:

Telepono (libreng-tawag): 1 877 855-3222 (FrontCounter BC)

Website: www.fishing.gov.bc.ca

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga lisensiya sa pangangaso at pamimingwit (pangingisda) ay maaaring makuha sa anumang Service BC Centre o FrontCounter BC. Tingnan ang *Direktoryo* sa likod ng gabay na ito para sa contact information para sa Service BC Centres.

BC Parks - Discount sa Campsite Fee

Ang B.C. seniors ay makakatanggap ng discount sa mga campsite fee kapag off season (mula sa araw pagkatapos ng Labour Day hanggang sa Hunyo 14 ng susunod na taon). Hindi naa-apply ang discount sa mga singil sa panggrupong camping, panggrupong pagpi-picnic, backcountry, marine o mga electrical fee, o reservation. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website ng BC Parks.

Website: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

Ang impormasyon tungkol sa mga campsite fee ay maaari ding makuha sa anumang Service BC Centre o sa pamamagitan ng pagtawag sa Service BC. Tingnan ang *Direktoryo* sa likod ng gabay na ito para sa contact information para sa Service BC Centres. Makikita rin ang impormasyon sa website ng BC Parks:

Website: www.bcparks.ca/fees/senior.html

Royal BC Museum

Ang mga senior ay magbabayad ng mas mababang mga admission fee sa Royal BC Museum sa Victoria, bilang indibidwal at bilang pre-booked na grupo. Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang Royal BC Museum o bisitahin ang website nito.

Royal BC Museum

675 Belleville St.

Victoria BC V8W 9W2

Telepono (libreng-tawag): 1 888 447-7977

Telepono (Greater Victoria): 250 356-7226

Email: reception@royalbcmuseum.bc.ca

Website: www.royalbcmuseum.bc.ca

Ang Royal BC Museum ay may mga volunteer sa iba't ibang mga aktibidad at mga serbisyo kabilang ang mga programa sa paaralan, Royal Museum Shop, coat check, mga koleksyon at lugar ng negosyo, interpretasyon ng exhibit, at mga host ng museum. Maaaring kontakin ng mga senior na interesado sa pagboboluntaryo ang Royal BC Museum Volunteer Services.

Telepono (Greater Victoria): 250 387-7902

Ability411

Ang Ability411 ay bagong website na nagbibigay ng praktikal na impormasyon tungkol sa mga assistive technology at equipment sa BC seniors, kanilang mga kapamilya, at kanilang mga health provider, at nagbibigay ng mga naka-personalize na sagot sa kanilang mga tanong. Ang Ability411 ay pinopondohan ng Pamahalaan ng BC at pinapatakbo ng CanAssist sa University of Victoria.

Website: www.ability411.ca

MGA TALA

Para sa impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyo ng pamahalaan, bisitahin ang:

www.SeniorsBC.ca

Para sa impormasyon tungkol sa malusog na pagtanda at upang maghanap ng mga serbisyo sa iyong komunidad, bisitahin ang:

www.HealthLinkBC.ca

O tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1

Iyong Kalusugan





IYONG KALUSUGAN

Pagkakaloob ng Pinakamahusay pagdating sa mga Serbisyo sa Pangangalaga ng Pasyente at mga Serbisyo sa Kalusugan

Ang mga senior na nakatira sa British Columbia ay bahagi ng lumalaki at masiglang sektor ng populasyon ng province na ito. Mas maraming mga senior ang pumipiling manirahan dito kaysa sa anumang ibang bahagi ng Canada. Ayon sa census noong 2016, 18.3 porsyento ng mga British Columbian ay 65 taong gulang o mas matanda, at inaasahang lubos na tataas ang porsyentong iyon sa mga susunod na taon.

Hinihikayat ng health care system ng B.C. ang mga senior na manatiling malusog at independiyente hangga't maaari. Ang mga accessible at abot-kayang serbisyo sa kalusugan ay idinisenyo upang matugunan ang mga pangangailangan ng lahat ng mga senior. Ang pamahalaan ay nakatuon na gawing mas madaling mahanap ang impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyong kailangan mo. Ang pag-alam kung ano ang makukuha ay ang unang hakbang upang magamit ang mga pinahusay na serbisyo sa kalusugan.

Ang seksyon na ito ng *Gabay sa mga Senior ng BC* ay may impormasyon tungkol sa provincial health care system, tulong para sa pagbibiyaha sa loob ng B.C. para sa mga medikal na dahilan, mga programa sa kalusugan at wellness, at naka-focus na medikal na pangangalaga. Para sa impormasyon tungkol sa pagkontrol sa sakit o kapansanan, mga mapagkukunan sa assisted living, o pagpapalano para sa katapusan ng buhay, makakatulong ang mga serbisyong nakalista rito.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kapaki-pakinabang na impormasyon sa kalusugan, tools, at mga mapagkukunan, tulad ng libreng matatawagang numero ng health and health service information line na 8-1-1 ng HealthLink BC, bisitahin ang seksyon na *Iyong mga Mapagkukunan* ng gabay na ito.

Sumangguni din sa seksyon tungkol sa *Iyong Kaligtasan at Seguridad* sa gabay na ito upang magbasa tungkol sa pagpapalano para sa posibilidad ng kawalan ng kakayahan at kung paano magtalaga ng isang taong magsasagawa ng mga desisyon para sa kalusugan at personal na pangangalaga sa iyong ngalan. Maaaring makatulong ang mga kasunduan sa representasyon at advance care planning upang matiyak na matatanggap ng mga indibidwal ang pangangalaga ayon sa kanilang mga kagustuhan.



HEALTH CARE SYSTEM NG BRITISH COLUMBIA

Sa regionalized na health care system ng British Columbia, ang awtoridad sa kalusugan sa bawat region ang may responsibilidad para sa direktang paghahatid at pamamahala ng karamihan sa mga serbisyo sa kalusugan. Ang Ministry of Health ay may ganap na awtoridad at responsibilidad para sa ating publicly-administered na health care system. Tinitiyak ng ministry na namamahala at naghahatid ang mga awtoridad sa kalusugan ng mga serbisyo sa kalusugan alinsunod sa batas, regulasyon, patakaran, mga pamantayan ng province, at iba pang mga requirement na itinakda ng Ministro ng Kalusugan.

Ang Ministry of Health ay naghahatid ng ilang mga programa sa buong province, kabilang ang HealthLink BC, ang Medical Services Plan, Travel Assistance Program, at PharmaCare.

Kung nahihirapan kang hanapin o kontakin ang mga lokal na serbisyo sa kalusugan, tawagan ang Service BC Lunes hanggang Biyernes, 7:30 a.m. hanggang 5 p.m. PST.

Telepono (Saanman sa B.C.): 1 800 663-7867

Telepono (Vancouver): 604 660-2421

Telepono (Greater Victoria): 250 387-6121

Telepono (Sa labas ng B.C.): 604 660-2421

Telephone Device for the Deaf (TDD): 711 (Sa buong B.C.)

MGA AWTORIDAD NG KALUSUGAN SA BRITISH COLUMBIA

Fraser Health

Suite 400 – Central City Tower 13450 102nd Ave.
Surrey BC V3T 0H1

Telepono (libreng-tawag): 1 855 412-2131

Telepono (Metro Vancouver): 604 587-4600

Website: www.fraserhealth.ca

Interior Health

220 – 1815 Kirschner Rd. Kelowna BC V1Y 4N7

Telepono (Kelowna): 250 862-4200 pindutin ang “2”

Website: www.interiorhealth.ca

Island Health

1952 Bay St.

Victoria BC V8R 1J8

Telepono (libreng-tawag): 1 877 370-8699

Telepono (Greater Victoria): 250 370-8699

Website: www.islandhealth.ca



Northern Health

Suite 600 – 299 Victoria St.
Prince George BC V2L 5B8
Telepono (libreng-tawag): 1 866 565-2999
Telepono (Prince George): 250 565-2649
Website: www.northernhealth.ca

Vancouver Coastal Health

601 W. Broadway, 11th Floor
Vancouver BC V5Z 4C2
Telepono (libreng-tawag): 1 866 884-0888
Telepono (Metro Vancouver): 604 736-2033
Website: www.vch.ca

Provincial Health Services Authority (PHSA)

1333 West Broadway
Vancouver BC V6H 4C1
Telepono (Metro Vancouver): 604 675-7400
Fax: 604 708-2700
Website: www.phsa.ca

First Nations Health Authority (FNHA)

501 - 100 Park Royal South
Coast Salish Territory
West Vancouver BC V7T 1A2
Telepono (libreng-tawag): 1 866 913-0033
Telepono (Metro Vancouver): 604 693-6500
Fax: 604 913-2081
Website: www.fnha.ca

FNHA Indian Residential Schools information line

Telepono (libreng-tawag): 1 877 477-0775
Website: www.fnha.ca (ilagay ang “Residential Schools” sa Search)



HEALTHLINK BC

Ang HealthLink BC ang gateway upang ma-access ang impormasyon at mga serbisyo sa kalusugan sa British Columbia kapag hindi ito emergency. Nagbibigay ang HealthLink BC ng impormasyon tungkol sa mga paksa sa kalusugan, sintomas, at serbisyo at mga mapagkukunan sa kalusugan na nakakatulong sa malusog na pamumuhay. Available ang HealthLink 24 oras bawat araw, 365 araw bawat taon sa pamamagitan ng telepono o online.

HealthLink BC 8-1-1

Tumawag sa libreng matatawagang numero na 8-1-1 upang makaugnayan ang navigator ng serbisyo sa kalusugan na maaaring magbigay ng koneksyon sa rehistradong nurse anumang oras sa umaga o gabi, rehistradong dietitian o kwalipikadong propesyonal sa pag-cehersisyo sa alinmang weekday, o pharmacist tuwing gabi. Ang mga serbisyo sa pagsasalin ay makukuha sa mahigit 130 wika.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY]): 7-1-1

Isa ba itong emergency?

Tumawag sa 9-1-1 (o sa isang lokal na emergency number) kung sakaling magkaroon ng medical emergency kapag kinakailangan ang agarang pagkilos.

Telepono (libreng-tawag): 9-1-1

Upang matugunan ang mga alalahanin tungkol sa posibleng pagkalason o pagkakatamad sa nakakalasang substance, tawagan ang Poison Control para sa impormasyon tungkol sa lason sa 24 oras na libreng matatawagang numero.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 567-8911

Telepono (Metro Vancouver): 604 682-5050

HealthLinkBC.ca

Bisitahin ang website ng HealthLink BC para sa impormasyon tungkol sa mahigit 5,000 paksa sa kalusugan, nutrition, pisikal na aktibidad, gamot, at medikal na pagsusuri. Maaari mong i-search ang Direktoryo ng HealthLink BC para sa mga serbisyo sa kalusugan at serbisyong nauugnay sa kalusugan, na pinakamalapit kung saan ka nakatira. Nag-aalok din ang website ng HealthLink BC ng interactive tool na Check Your Symptoms.

Website: www.healthlinkbc.ca

BC Health Service Locator App

Ang BC Health Service Locator App ay nagbibigay-daan sa mga tao na maghanap ng iba't ibang mga serbisyo sa kalusugan sa British Columbia gamit ang iPhone, iPad, o iPod. Kabilang sa mga serbisyo sa kalusugan ang lokasyon ng mga kalapit na walk-in clinic, ospital, emergency room, clinic kung saan maaaring magpabakuna, at botika. I-filter ang mga resulta upang makita ang mga lokasyon kung saan makakadaan ang



wheelchair, o maghanap ng mga detalye tungkol sa mga oras ng serbisyo, contact information, at mga address. Tingnan ang mga pinakabagong alerto sa kalusugan na naka-post sa website ng HealthLink BC mula mismo sa app at magkaroon ng instant access upang tumawag sa 8-1-1 para sa impormasyon sa kalusugan kapag hindi emergency at 7-1-1 para sa tulong sa bingi at may problema sa pandinig.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa libreng app na ito, bisitahin ang link sa ibaba.

Website: www.healthlinkbc.ca/app

MEDICAL SERVICES PLAN (MSP) NG BRITISH COLUMBIA

Ang Medical Services Plan (MSP) ng British Columbia ay nag-i-insure sa mga medikal na kinakailangang serbisyon ibinigay sa mga British Columbian ng mga doktor, kabilang ang laboratory services at diagnostic procedures. Tumutulong ang MSP sa mga pansuplementong benepisyo para sa mga eligible na benepisyaryo.

Kailangang mag-enroll sa MSP ang lahat ng mga B.C. resident. Mula noong Enero 1, 2020, inalis na ang mga MSP premium.

Eligible para sa coverage ang lahat ng bagong residents o mga tao na muling nagtatatag ng residence sa B.C. pagkatapos makumpleto ang panahon ng paghihintay na binubuo ng mga natitirang araw ng buwan kung kailan naitatag ang residence sa B.C., at ng dalawang buwan. Upang maglaan ng panahon upang maiproseso ang mga aplikasyon, mag-apply kaagad para sa MSP coverage pagkadating sa B.C., sa halip na sa katapusan ng panahon ng paghihintay.

Mga Medikal na Benepisyo

Binabayaran ng MSP ang mga medikal na kinakailangang serbisyo ng mga doktor at surgeon, diagnostic X-rays, at inaprubahang laboratory services. Bukod pa rito, babayaran ng MSP ang dental at oral surgery kapag ito ay medikal na kinakailangan, na dapat isagawa sa isang ospital.

Mga Supplementaryong Benepisyo

Tumutulong ang MSP sa mga pansuplementong benepisyo para sa mga eligible na benepisyaryo. Kung nakakatanggap ng premium assistance ang isang benepisyaryo ng MSP, magbabayad ang MSP ng \$23 sa bawat pagpapatingin para sa pinagsama-samang taunang limitasyon na 10 pagpapatingin sa bawat taon sa kalendaryo para sa mga sumusunod na serbisyo: acupuncture, chiropractic, massage therapy, naturopathy, physical therapy, at non-surgical podiatry.

Ang surgical podiatry ay isang benefit para sa lahat ng mga benepisyaryo. Ang mga routine eye examination ay limitadong benefit para sa mga 18 taong gulang at mas bata, o 65 taong gulang at mas matanda. Isang benefit ang mga eye examination para sa lahat ng mga benepisyaryo kapag medikal na kinakailangan ang mga ito. Ang lahat ng mga tagapagbigay ng supplementaryong benepisyo, kabilang ang mga optometrist, ay maaaring maningil ng supplemental fees sa kanilang mga pasyente sa kondisyong may paunang abiso sa pasyente.



Ano ang Health Insurance BC?

Pinapamahalaan ng Health Insurance BC ang mga pang-araw-araw na pagpapatakbo ng Medical Services Plan (MSP) at PharmaCare sa ngalan ng Ministry of Health. Ito ay namamahala sa impormasyon at mga claim sa programa, nagpapatakbo ng contact centre, at nangangasiwa sa mga dokumento at information technology. Masasagot ng Health Insurance BC ang iyong mga tanong tungkol sa parehong programa.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website ng Health Insurance BC o tumawag sa libreng matatawagang naka-automate na serbisyo 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo saanman sa North America. Matutulungan ka ng kinatawan ng customer service mula 8 a.m. hanggang 4:30 p.m. PST, Lunes hanggang Biyernes.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100

Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “medical services plan” sa Search)

Ang pangkalahatang komunikasyon sa pamamagitan ng mail ay maaaring ipadala sa sumusunod na address:

Health Insurance BC
PO Box 9035 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9E3

Kapag nagsusumite ng mga form sa pamamagitan ng mail, gamitin ang partikular na mailing address sa form.

BC Services Card

Ang BC Services Card ang kapalit ng CareCard at Gold CareCard. Maaaring pagsamahin ang BC Services Card at driver’s license upang magsilbing photo ID. Ito ay mas madali, mas ligtas, at magbibigay-daan sa pag-access sa iba pang mga serbisyo ng pamahalaan nang personal at online.

Ang adults na 19-74 taong gulang ay inaasahang pana-panahong mag-renew ng enrolment sa MSP at kumuha ng photo BC Services Card sa pamamagitan ng pagpunta sa isang ICBC driver licensing office.

Ang mga adult na mahigit 75 taong gulang ay hindi kailangang mag-renew ng enrolment sa MSP ngunit kailangan pa rin nilang kumuha ng photo BC Services Card sa isang driver licensing office. Kung hindi makakapunta sa driver licensing office ang isang senior, ang BC Services Card na walang larawan ay makukuha sa pamamagitan ng pagkontak sa Health Insurance BC. May makakausap na kinatawan ng customer service mula Lunes hanggang Biyernes nang 8:00 a.m. hanggang 4:30 p.m.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100

Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag-apply para sa BC Services Card, bisitahin ang: Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “BC services card” sa Search)



Mga Medikal na Serbisyo Lamang

Ang mga senior na mababa ang kinikita na lumipat sa federal na suporta sa kita mula sa provincial na tulong sa kita ay maaaring eligible na makatanggap ng coverage para sa mga gastos na nauugnay sa Medical Services Plan, PharmaCare, basic dental support, optical support, at iba pang mga inapubahang medikal na suporta.

Makukuha ang karagdagang impormasyon sa website ng Ministry of Social Development and Poverty Reduction.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Medical Services Only” sa Search)

Pangangalaga sa Ngipin

Ang mga rutinang pangangalaga sa ngipin at propesyunal na pagsusuri ay maaaring makatulong na maiwasan at matukoy ang malulubhang kondisyon sa kalusugan. Kapag mabuti ang kalusugan ng bibig, mas pinipiling kumain ng iba't ibang uri ng pagkain, na maaaring magkaroon ng magandang epekto sa kalusugan at mapaliit ang panganib ng malnutrition. Nakakaapekto ang ilang mga gamot sa kalusugan ng bibig, na humahantong sa mga kondisyon tulad ng tuyong bibig. Maaari ding makatulong ang mabuting kalusugan ng bibig na mapanatili ang mas magandang kalidad ng buhay sa pangkalahatan sa pamamagitan ng pagpapaliit ng panganib ng pagkabulok ng ngipin, pagkabungi ng ngipin, sakit sa gilagid, pamamaga, at kanser sa bibig.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website ng BC Dental Association.

Website: www.yourdentalhealth.ca

PAGBIYAHE SA MGA MEDIKAL NA APPOINTMENT

Travel Assistance Program (TAP)

Ang Travel Assistance Program (TAP) ay nag-aalok ng mga discount sa pagbibiyaha sa eligible na B.C. residents na kailangang bumiyaha sa loob ng province para sa mga ni-refer ng doktor na non-emergency medical specialist service na hindi available sa kanilang sariling komunidad, at mayroong mga gastos sa pagbibiyaha na hindi sakop ng third-party insurance o iba pang mga programa ng pamahalaan. Kinakailangan ang referral ng doktor, at dapat ipasagot ng pasyente ang TAP form sa opisina ng doktor. Kontakin ang TAP sa numero sa ibaba bago ang pagbibiyaha para sa numero ng kumpirmasyon upang makatanggap ng discount sa pagbiyahe.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 661-2668

Ang TAP ay isang corporate partnership ng Ministry of Health at mga pribadong transportation carrier na nagbibigay ng mga discount sa fare sa mga pasyenteng nagpapakita ng inapubahang TAP confirmation form.

Ang TAP ay hindi nagbibigay ng direktang pinansiyal na tulong sa mga pasyente para sa mga gastos sa pagbiyahe o nag-iiskedyul ng pagbiyahe para sa mga pasyente. Hindi kasama sa TAP ang mga pagkain, accommodation, mileage, fuel, at mga gastos sa lokal na transportasyon at responsibilidad ng pasyente ang mga ito. Walang reimbursement pagkatapos bumiyaha.



Kapag nakuha na sa iyong doktor ang nasagutang TAP form, tumawag sa TAP automated application service, na available 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 661-2668

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa TAP, tawagan ang Health Insurance BC, o bisitahin ang website ng TAP.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100

Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Travel Assistance Program” sa Search)

Ang mga lokal na awtoridad sa kalusugan (nasa simula ng seksyon na ito ng patnubay ang contact information ng awtoridad sa kalusugan) ay maaaring magbigay ng mga pamantayan sa eligibility upang maging kwalipikado para sa iba pang tulong sa pagbiyahe, kabilang ang mga regional Health Connections program na inilalarawan sa ibaba.

Health Connections

Ang Health Connections ay pakikipagtulungan sa mga pribadong provider, BC Transit, at mga regional district. Sa loob ng ilan sa mga awtoridad ng kalusugan, nakakatulong ang serbisyo na mapahusay ang access sa health care para sa mga pasyenteng dapat bumiyaha papunta sa mga non-emergency medical appointment.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “health connections” sa Search)

Northern Health

Ang Northern Health Connections ay isang travel service program para sa mga pasyenteng kailangang bumiyaha para sa mga out-of-town na medikal na appointment sa Northern B.C. at Vancouver, Kamloops, at Abbotsford.

Ang serbisyo ay makukuha ng mga Northern resident na mahigit 60 taong gulang na kailangang bumiyaha sa labas ng kanilang pinagmulang komunidad para sa non-emergency health care. Mangyaring ihanda ang Care Card/BC Services Card number at impormasyon sa appointment kapag tatawag sa libreng matatawagang numero.

Tingnan ang iskedyul ng bus ng Northern Health Connections sa website at tumawag sa libreng matatawagang numero sa ibaba upang magreserba ng iyong upuan.

Telepono (libreng-tawag): 1 888 647-4997

(7 araw bawat linggo mula 8 a.m. hanggang 5 p.m.)

Website: www.nhconnections.ca



Interior Health

Ang Health Connections ng Interior Health ay isang serbisyo sa transportasyon na nagbibigay sa mga komunidad ng mga accessible na opsiyon sa transportasyon upang mapuntahan ang mga non-emergency medical appointment sa mga lugar ng mga serbisyo sa kalusugan. Tumawag nang 24 oras bago ang pagbiyahe upang mag-iskedyul ng iyong pagbibiyaha sa Health Connections.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Health Connections sa B.C. Interior, kontakin ang BC Transit office sa iyong lugar o bisitahin ang:

Website: www.bctransit.com/kamloops/schedules-and-maps/health-connections

Telepono (libreng-tawag): 1 888 376-7525

(Kamloops HandyDART office)

1 855 359-3935 (Lillooet HandyDART office)

1 866 618-8294 (Revelstoke Office)

1 866 933-7812 (Williams Lake office)

Island Health

Ang Wheels for Wellness na isang non-profit society, ay nagbibigay ng door-to-door na transportasyon ng pasyente na pangunahing para sa mga biyahe sa Vancouver Island na mahigit 75 kilometro ang layo, papunta pa lang.

Website: www.wheelsforwellness.com

Vancouver Coastal Health

Ang mga Medical Travel Ticket ay ibinibigay sa pamamagitan ng Bella Coola Valley Health Services para sa medikal na pagbibiyaha sa Vancouver. Nakatuon ang serbisyo sa Central Coast at Bella Coola Valley.

Telepono (Bella Coola): 250 799-5311

PHARMACARE

Ang PharmaCare ay tumutulong sa gastos sa mga eligible na de-resetang gamot, device, at medikal na supply. Eligible ang isang tao para sa PharmaCare coverage kung sakop siya ng Medical Services Plan (MSP) ng B.C. Tinutulungan ng PharmaCare ang B.C. residents sa pamamagitan ng iba't ibang plano.

Fair PharmaCare Plan

Ang Fair PharmaCare ang pinakamalaking plano ng PharmaCare. Hinihikayat ang lahat ng B.C. residents na magparehistro, at nangangailangan ito ng one-time na pagpaparehistro.

Ang Fair PharmaCare coverage ay batay sa net income ng iyong pamilya: kapag mas mababa ang kita, mas malaki ang pinansiyal na tulong sa pagbabayad ng mga eligible na gamot at supply. (Kung hindi ka magparehistro, mayroon ka pa ring coverage, pero nakatakda ang iyong deductible sa \$10,000 para sa bawat kapamilya mo.)



Pagpaparehistro para sa Fair PharmaCare

Libre ang pagpaparehistro para sa Fair PharmaCare, at walang premium. Magpaparehistro sa pamamagitan ng telepono, online, o gamit ang papel na form. Tingnan ang contact information sa ibaba para sa numero ng telepono at website address.

Ang sumusunod na impormasyon ay kinakailangan upang magpaparehistro para sa Fair PharmaCare:

Labat ng mga miyembro ng pamilya:

- Personal Health Number (makikita sa iyong BC Services Card)
- Petsa ng Kapanganakan

Para sa iyo at iyong asawa:

- Social Insurance Number
- Net income mula sa Line 236 ng iyong income tax return dalawang taon na ang nakalipas
- Ang Registered Disability Savings Plan (RDSP) income sa Line 125 ng iyong income tax return dalawang taon na ang nakalipas. Ang RDSP income ay ibinabawas sa net income upang makalkula ang level ng Fair PharmaCare coverage ng isang tao

Kapag nagpaparehistro, magpapadala ang PharmaCare ng consent form sa mail upang payagan ang PharmaCare na suriin ang kita ng nagpaparehistro sa Canada Revenue Agency. Pirmahan at ibalik kaagad ang consent form.

Ibinabatay ng PharmaCare ang coverage sa net income ng pamilya dalawang taon na ang nakalipas (halimbawa, ang coverage para sa 2020 ay batay sa impormasyon sa kita noong 2018).

Mas Malaking Tulong

Kung nabawasan ang net income ng pamilya nang 10 porsyento o higit pa, (halimbawa, sa pamamagitan ng pagreretiro), maaaring sumagot ang mga aplikante ng Aplikasyon para sa Pagsusuri ng Kita upang ipa-adjust ang kanilang coverage (tawagan ang Health Insurance BC (HIBC) para sa karagdagang impormasyon).

Sa kaso kung saan lumipat ang asawa sa long-term care home at nagkakaproblema ang mga aplikante sa pagbabayad ng mga de-resetang gamot, kontakin ang MSP upang malaman kung magiging kwalipikado bilang “hiwalay” (tingnan ang seksyon na “Direktoryo” sa ilalim ng M para sa mga contact sa MSP). Kapag kinalkula ang coverage ng mga kwalipikadong aplikante, hindi kasama ang kita ng kanilang asawa. Kung hindi maaprubahan ng MSP ang isang kahilingan, kontakin ang HIBC.

Sa kaso kung saan namatay ang asawa, makakaapekto pa rin ang kanyang kita sa level ng drug coverage ng aplikante hanggang sa katapusan ng taon. Kung magdudulot ito ng pinansiyal na problema, kontakin ang HIBC.



Iba pang mga Plano ng PharmaCare

Maaaring ma-access ng mga kwalipikadong aplikante ang ilang mga karagdagang PharmaCare plan, kabilang ang:

Plan G, para sa mga psychiatric na gamot. Kabilang sa eligibility requirements ang pinansiyal at klinikal na pangangailangan at dapat isumite ng doktor ang mga aplikasyon.

- Plan P, para sa mga palliative na gamot at dapat isumite ng doktor ang mga aplikasyon.
- Plan B, para sa mga pasyenteng nakatira sa mga residential care facility. Para sa mga residente ng facility sa Plan B, awtomatikong matatanggap ang coverage.
- Plan C, para sa mga gamot para sa mga taong nakakatanggap ng tulong sa kita. Ang Ministry of Social Development and Poverty Reduction ay nagrehistro ng mga aplikante.
- Plan W, para sa mga kliyente ng First Nations Health Authority (FNHA). Ang eligibility ay tinutukoy ng FNHA. Tumawag sa FNHA upang matukoy ang status ng pagpaparehistro; nasa ibaba ang mga contact.

Ano ang sakop?

Bisitahin ang website sa ibaba upang malaman kung anong mga gamot, medikal na supply, at serbisyo sa botika ang sakop ng mga PharmaCare plan.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Pharmacare” sa Search)

Ang mga indibidwal na umiinom ng gamot na isinasaalang-alang ng PharmaCare na sakupin ay maaaring magbigay ng kanilang opinyon sa proseso ng pagsusuri ng gamot. Tumatanggap ang PharmaCare ng input mula sa mga caregiver at mga grupo ng pasyente. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang:

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “BC Your Voice” sa Search)

Opsiyon sa Buwanang Pagbabayad ng Deductible

Ang mga British Columbian na nakarehistro sa Fair PharmaCare ay may deductible na batay sa net income ng kanilang pamilya. Ang mga pamilyang may mga pinakamababang kita ay walang deductible at makakatanggap ng agarang coverage ng mga eligible na de-resetang gamot at medikal na supply/device sa ilalim ng Fair PharmaCare Plan.

Ang lahat ng iba pang mga pamilya ay may deductible, na batay sa net income ng kanilang pamilya. Nag-aalok ang PharmaCare ng opsiyon sa buwanang pagbabayad upang hatiin sa buong taon ang mga pagbabayad ng deductible.

Inirerekomendang hindi magparehistro para sa Monthly Deductible Payment Program maliban na lang kung may makatuwirang katiyakan na mas malaki sa deductible ang mga eligible na gastos sa de-resetang gamot para sa taon. Kapag naka-enroll ka na sa opsiyon sa buwanang pagbabayad ng deductible, babayaran ng mga pamilya ang kanilang deductible sa Fair PharmaCare sa mga buwanang



instalment at makakatanggap kaagad sila ng tulong sa PharmaCare sa mga eligible na gastos sa de-resetang gamot.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Fair Pharmacare” sa Search)

Medical Services Plan (MSP) at PharmaCare: Ano ang Pagkakaiba?

Sagot ng MSP (tingnan ang pahina 34) ang gastos para sa mga medikal na kinakailangang insured na serbisyo sa doktor, samantalang sagot ng PharmaCare ang gastos sa mga eligible na gamot, device, at medikal na supply. Nakarehistro ka dapat sa MSP upang maging eligible para sa PharmaCare.

Mula noong Enero 1, 2020, hindi na nagbabayad ang mga British Columbian ng mga MSP premium. Hindi naaapektuhan ng pagbabagong ito ang iyong MSP o PharmaCare coverage. Hindi mo kailangang muling magparehistro para sa alinman sa programa.

Para sa Karagdagang Impormasyon tungkol sa mga PharmaCare Plan

Pinapangasiwaan ng Health Insurance BC ang PharmaCare at Medical Services Plan (MSP) sa ngalan ng Ministry of Health.

Masasagot ng Health Insurance BC ang iyong mga tanong tungkol sa parehong programang ito. Makakausap ang mga kinatawan ng customer service nang 8 a.m. hanggang 8 p.m., mula Lunes hanggang Biyernes, at 8 a.m. hanggang 4 p.m. tuwing Sabado (maliban sa mga statutory holiday).

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PharmaCare program o upang magparehistro para sa Fair PharmaCare Plan, tawagan ang Health Insurance BC o bisitahin ang website ng PharmaCare.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100

Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Pharmacare” sa Search)

Upang kontakin ang First Nations Health Authority tungkol sa Plan W:

Libreng-tawag: 1 855 550-5454

Email: info@fnha.ca

Website: www.fnha.ca

- Bisitahin ang anumang Service BC office para sa mga papel na form. Maaaring tumulong ang mga tauhan ng Service BC sa pagsasagot at pagsusumite ng mga pagpaparehistro para sa Fair PharmaCare.



BC EMERGENCY HEALTH SERVICES (MGA PANG-EMERHENSIYANG SERBISYO SA KALUSUGAN NG BC)

Pinapangasiwaan ng BC Emergency Health Services (BCEHS) ang BC Ambulance Service at BC Patient Transfer Services upang magbigay ng mga serbisyo bago makarating sa ospital kapag may emergency at mga paglilipat ng pasyente sa mga pasilidad sa buong province.

Ang BC Ambulance Service ay isa sa pinakamalalaking provider ng emergency health care sa Canada, na naglilingkod sa halos isang milyong square kilometres. Ang serbisyo ay may 4,000 emergency services personnel kabilang ang mga medical call-taker, dispatcher, at paramedic. Ipinapadala ang BCEHS paramedics sa isang tawag nang halos bawat minuto araw-araw.

Lubos na sina-subsidize ng Province of British Columbia ang gastos sa pagbibiyaheng pasyente sa pamamagitan ng ambulansiya. Para sa B.C. residents na may valid na BC Services Card na sakop ng BC Medical Services Plan (MSP), ang fee ay \$80. Kabilang dito ang pagbibiyaheng pasyente sa pamamagitan ng BC Ambulance mula sa o papunta sa facility (care o residential home) at ospital.

Kapag humiling ng ambulansiya ngunit hindi kinakailangan ang transportasyon, o kung tinanggihan ito, ang fee ay \$50.

Sa isang medical emergency:

- Tumawag sa 9-1-1
- Sa mga lugar kung saan hindi available ang 9-1-1, tumawag sa libreng matatawagang numero na 1800 461-9911
- Cellphone/SAT Phone mula sa Labas ng BC 250 374-5937

Kapag may hindi medikal na emergency, tumawag sa 8-1-1 para sa kompidensyal na impormasyon at payo sa kalusugan na available 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa ambulansiya, kontakin ang:

Telepono (Greater Victoria): 250 953-3298

Website: www.bcehs.ca

Para sa ambulance billing, kontakin ang:

British Columbia Ambulance Service
Ambulance Billing Department
PO Box 9676 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P7

Telepono (libreng-tawag): 1 800 665-7199

Website: www.bcehs.ca/about/billing/fees



MGA SERBISYO SA ACUTE, HOME, AT COMMUNITY CARE

Ang mga awtoridad sa kalusugan ng B.C. ay nagbibigay ng iba't ibang serbisyo sa acute care at community health, at residential at special support services upang tulungan ang mga tao na naapektuhan ng mga problemang nauugnay sa kalusugan ang kakayahang kumilos nang mag-isa. Nag-iiba ang uri ng tulong at suportang kinakailangan, depende sa tao at maaari itong magbago sa paglipas ng panahon para sa bawat indibidwal.

Acute Care (Pangangalaga sa Ospital)

Ang mga nagparehistro sa Medical Services Plan, na may valid na BC Services Card, ay insured para sa karamihan ng mga serbisyong ibinibigay ng mga acute care hospital, tulad ng nakabalangkas sa ibaba. Kabilang dito ang inpatient care (kapag na-admit ka sa ospital), at outpatient care (hal., mga naka-iskedyul na serbisyo kung saan ka uuwi sa parehong araw o mga serbisyong ibinibigay sa emergency department).

Ang mga pasyenteng na-admit sa isang acute care hospital sa B.C. para sa inpatient care, ay awtomatikong makakatanggap ng accommodation at mga pagkain sa standard na level para sa unit, kinakailangang serbisyo sa pag-aalaga, at iba pang mga produkto at serbisyo na medikal na kinakailangan habang pasyente ka sa ospital. Kabilang dito ang anumang mga kinakailangang serbisyo sa doktor, laboratoryo o diagnostic test at X-ray, de-resetang gamot, medikal na supply, routine surgical supplies, at serbisyo sa rehabilitasyon na ibinibigay sa ospital.

Maaari lang singilin ang mga pasyente sa mga produkto at serbisyong ginagamit sa ospital kapag hindi medikal na kinakailangan ang mga ito. Halimbawa, ang mga pasyenteng humihiling ng pribado o semi-private na hospital room ay sisingilin (sagot ng ilang mga third-party health care plan ang gastos na ito) maliban na lang kung iyon ang standard para sa unit o kung natukoy ng doktor na medikal na kinakailangan ang naturang kuwarto. Ang mga pasyente ay sisingilin para sa ilang mga non-standard medical device, ngunit kung nagbigay lang sila ng pahintulot na bilhin ang mga item na ito nang maaga at kung hindi isinaad ng doktor na medikal na kinakailangan ang mga item.

Ang mga item na magagamit sa komunidad, kabilang ang mga pribadong tirahan at long-term care home, ay karaniwang responsibilidad ng pasyente. Hindi sisingilin ang mga pasyente kung ang item ay hindi mahalagang bahagi ng treatment na natanggap nila sa ospital at hindi dapat umalis sa ospital nang wala nito (hal., ilang mga neck brace).

Responsibilidad ng mga pasyente na bayaran ang medical equipment na gagamitin sa komunidad, tulad ng:

- Mga saklay, mga salamin sa mata, at mga hearing aid
- Mga medikal na supply
- Prosthetics na hindi naka-implant sa katawan
- Mga pag-aangkop sa tahanan at mga gamot na gagamitin pagkauwi mo.

Maaaring insured ang ilan sa mga item na ito sa ilalim ng Fair PharmaCare, depende sa mga sitwasyon.



Home at Community Care (Pangangalaga sa Bahay at Komunidad)

Ang mga serbisyo sa home at community care ay nagbibigay ng iba't ibang health care at suporta para sa mga eligible na British Columbian na may mga pangangailangan sa acute, chronic, palliative, o rehabilitative health-care. Kabilang sa mga serbisyong ito ang:

- Pagsuporta sa mga kliyente upang manatiling independiyente at nasa kanilang mga sariling tahanan hangga't posible;
- Pagbibigay ng pangangalaga sa loob ng assisted living residence o long-term care home para sa mga kliyenteng hindi na maaaring suportahan sa kanilang mga sariling tahanan;
- Pagbibigay sa pamilya o mga caregiver ng pansamantalang kaginhawahan/pagpapahinga mula sa mga emosyonal at pisikal na pasanin sa pag-aalaga ng kaibigan o kapamilya;
- Pagsuporta sa mga kliyente upang maiwasan, mabawasan, o maantala ang pangangailangan para sa mga serbisyo sa ospital o long-term care service; at
- Pagsuporta sa mga kliyente at kanilang mga pamilyang nalalapit sa katapusan ng kanilang buhay sa pamamagitan ng palliative care services sa tahanan, sa isang assisted living residence, o sa isang long-term care home, na may kasamang hospisyo.

Sino ang Eligible?

Upang maging eligible para sa mga serbisyo sa publicly-subsidized home at community care, tulad ng pag-aalaga sa komunidad o rehabilitasyon sa komunidad (physiotherapy social worker o occupational therapy), ang mga kliyente ay dapat:

- isang Canadian citizen o may permanent resident status (landed immigrant o may permit ng minister na inaprubahan ng federal minister na responsable para sa imigrasyon);
- isang resident ng British Columbia nang hindi bababa sa tatlong buwan (na-apply ang ilang mga eksepsiyon); at
- nangangailangan ng pangangalaga matapos ma-discharge sa isang ospital, pangangalaga sa tahanan sa halip na pagpapa-ospital, o end-of-life care para sa nakamamatay na kondisyon.

Upang maging eligible para sa mga serbisyo sa publicly-subsidized home at community care, dapat magbigay ang isang indibidwal ng dokumentasyon na nagpapatunay na siya ay:

- isang Canadian citizen o legal na pumasok sa Canada para sa permanent residence; o
- Nag-apply para sa permanent resident status at bilang resulta ay inisyuhan ng Temporary Residence Permit (TRP) ng federal ministry na responsable para sa imigrasyon (kung ang pagbibigay ng TRP ay inirerekomenda ng ministrong responsable para sa Medicare Protection Act na masuri ang admissibility ng mga indibidwal sa mga medikal na batayan).



- Ang isang indibidwal ay dapat 19 na taong gulang o mas matanda upang maging eligible para sa mga serbisyo sa home at community care, maliban sa mga serbisyo sa pamamahala sa pangangalaga, pag-aalaga sa komunidad, at rehabilitasyon sa komunidad, kung saan walang age requirement.

Eligible ang isang indibidwal para sa mga serbisyo sa publicly-subsidized home at community care kapag ang indibidwal ay:

- may malulubhang kondisyon sa kalusugan na nakakapinsala sa kakayahan ng isang indibidwal na kumilos nang mag-isa;
- may mga kondisyon sa kalusugan na nangangailangan ng pangangalaga kasunod ng pag-discharge sa ospital o mga kondisyon sa kalusugan na nangangailangan ng pangangalaga sa tahanan sa halip na pagpapa-ospital; o
- nangangailangan ng end-of-life care para sa nakamamatay na kondisyon.

Pagkuha ng mga Serbisyo

Para sa impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa home at community care, kontakin ang home care office ng iyong lokal na awtoridad sa kalusugan (makikita mo ang contact information ng awtoridad sa kalusugan sa simula ng seksyon na ito ng gabay). Maaari ding kontakin ng isang kamag-anak, kaibigan, o propesyonal (doktor, nurse, pharmacist, o social worker) ang awtoridad sa kalusugan sa ngalan mo.

Kapag natanggap ang tawag, magtatanong ang isang tauhan ng ilang mga paunang tanong upang matukoy ang kahalagahan ng sitwasyon at matukoy kung kailangan ng isang propesyonal sa kalusugan na bumisita sa tahanan upang makumpleto ang ganap na assessment ng pangangalaga.

Pamamahala sa Pangangalaga at Koordinasyon ng Pangangalaga

Upang makumpleto ang isang assessment, ang isang propesyonal sa kalusugan (karaniwang tinutukoy bilang tagapamahala ng pangangalaga) – tulad ng community nurse, physiotherapist, social worker, o occupational therapist – ay bibisita sa kliyente at kukuha ng impormasyon upang matulungan siyang suriin ang mga pangangailangan sa pangangalaga ng kliyente at kakayahang pamahalaan ang kanyang mga kondisyon sa kalusugan sa tulong ng pamilya at mga kaibigan. Maaaring magrekomenda ang propesyonal sa kalusugan ng mga serbisyo sa home health, assisted living, o long-term care, at iba pang mga mapagkukunan na makukuha sa komunidad, at maaari siyang magbigay ng referral sa mga partikular na programa. Makikipag-ugnayan ang propesyonal sa kalusugan kung kinakailangan upang matulungan ang kliyente sa mga iskedyul o na magsagawa ng mga pagsasaayos kung kailangang baguhin ang kanyang pangangalaga.

Suporta sa Tahanan

Ang mga serbisyo sa suporta sa tahanan ay tumutulong sa mga kliyente na manatili sa kanilang mga sariling tahanan sa pamamagitan ng pagbibigay ng personal na tulong sa mga aktibidad ng pang-araw-araw na buhay tulad ng pagkilos, nutrition, mga pagbubuhat at paglilipat, paliligo, pagpapaalala, pag-aayos, at paggamit ng banyo. Maaaring kabilang sa mga ito ang mga aktibidad sa pagpapanatili ng



kaligtasan bilang karagdagan sa personal na tulong kapag naaangkop, pati na rin mga partikular na nakatalagang gawain sa pag-aalaga at rehabilitasyon.

Choice in Supports for Independent Living (Pagpipilian sa Mga Suporta para sa Malayang Pamumuhay)

Ang Choice in Supports for Independent Living (CSIL) ay isang alternatibo para sa mga eligible na kliyente ng suporta sa tahanan. Binuo ang CSIL upang bigyan ang mga British Columbian na may mga pangkatawang kapansanan at matitinding pangangailangan sa high-intensity care ng higit pang flexibility sa pagsasaayos ng mga serbisyo sa suporta sa tahanan. Ito ay nakakatanggap ng mga pondo upang bumili ng mga sarili nitong serbisyo, at namamahala, nag-uugnay, at may responsibilidad sa pinansiya para sa pag-recruit, pag-hire, pagsasanay, pag-iiskedyul, at pangangasiwa ng mga manggagawa sa suporta sa tahanan.

Ang mga senior at mga taong may mga kapansanan na hindi magawa o hindi palaging magawa, na pangasiwaan ang kanilang sariling pangangalaga ay maaaring makakuha ng pagpopondo sa CSIL sa pamamagitan ng support group ng kliyente o sa pamamagitan ng kinatawang itinakda ng adult sa isang Kasunduan sa Representasyon. Ang propesyonal sa kalusugan na nagko-coordinate ng pangangalaga ay maaaring magbigay ng karagdagang impormasyon tungkol sa paraan kung paano magtatag ng support group upang pamahalaan ang mga serbisyo ng CSIL sa ngalan ng kliyente.

Pag-aalaga sa Komunidad at Rehabilitasyon sa Komunidad

Ang mga serbisyo sa pag-aalaga sa komunidad at rehabilitasyon sa komunidad ay nagbibigay ng nursing care at rehabilitation therapy sa tahanan ayon sa kinakailangan upang matulungan ang mga adult na may mga acute o chronic illness, upang suportahan ang ospital, long-term care, at pag-iwas sa emergency department, upang suportahan ang paggaling ng pasyente kasunod ng pananatili sa ospital, at upang magbigay ng end-of-life care.

Adult Day Services

Ang adult day services ay nagbibigay ng mga programa at aktibidad ng supportive group upang matulungan ang mga senior at mga adult na may mga kapansanan na manatiling independiyente sa komunidad, at upang bigyan ang mga caregiver ng mga panandaliang pagpapahinga. Ang mga aktibidad ay sa bawat sentro, ngunit maaaring may kasamang personal na tulong, mga serbisyo sa health care (kabilang ang mga serbisyo sa pag-aalaga at/o rehabilitasyon), isang organisadong programa sa mga therapeutic na panlipunan at panlibangang aktibidad, at suporta at pagpapahinga ng caregiver.

Kaginhawahan/Pagpapahinga ng Caregiver

Iba't ibang serbisyo ang maaaring ibigay upang mag-alok sa mga caregiver ng pansamantalang kaginhawahan sa mga emosyonal at pisikal na pasanin sa pag-aalaga ng kaibigan o kapamilya, o upang bigyan ang kliyente ng panahon ng suportang pangangalaga upang mas maging independiyente. Binibigyan nito ang mga caregiver ng oportunidad upang sumali sa mga aktibidad sa komunidad o muling makakuha ng lakas, upang patuloy silang makapagbigay ng de-kalidad na pangangalaga.



Ang kaginhawahan ay maaaring may tulong sa mga serbisyo sa tahanan o adult day service, o pananatili sa isang long-term care home nang panandalian.

Assisted Living

Ang mga assisted living residence ay nagbibigay ng housing, mga hospitality service, at mga assisted living service para sa mga adult na maaaring mabuhay nang hindi ganap na mag-isa ngunit nangangailangan ng tulong sa mga pang-araw-araw na aktibidad – dahil sa mga pisikal na hamon, hamon sa kalusugan, o hamon sa pangkaisipang kalusugan o habang nagpapagaling sa paggamit ng substance.

Maaaring kabilang sa mga assisted living service ang suporta sa mga aktibidad sa pang-araw-araw na buhay (tulad ng pagkain, mga pagkain at meryenda, mobility, pagbibihis, pag-aayos, at paliligo o personal hygiene), tulong sa pamamahala ng gamot, suporta sa mga therapeutic diet, pag-iingat ng pera at iba pang pag-aari ng tao, suporta sa pagkontrol sa pag-uugali, at mga psychosocial (o programming) support. Walang limitasyon sa bilang ng mga serbisyong maaaring ialok ng residence sa mga resident nito ngunit kailangang magbigay ng kahit isang assisted living service.

Ang mga hospitality service ay may pagpapalano at pagbibigay ng mga pagkain at meryenda, mga serbisyo sa housekeeping, mga serbisyo sa paglalaba, pagpapalano at pagbibigay ng mga oportunidad sa lipunan at recreation, at 24 oras na sistema ng pagtugon sa personal na emergency.

May tatlong uri ng mga assisted living residence: Ang mga senior at mga taong may mga kapansanan; pangkaisipang kalusugan; at suportang paggaling. Ang mga residence ay maaaring mga private at publicly-subsidized assisted living residence, mula sa mga high-rise apartment complex hanggang sa mga naka-customize na pribadong tahanan.

Maaaring magbigay ang isang propesyonal sa kalusugan o tagapamahala ng pangangalaga ng impormasyon tungkol sa mga residence sa iyong lugar, proseso ng pagpasok sa isang assisted living residence, mga serbisyong ibinibigay, at mga naaangkop na gastos. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang:

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Assisted Living” sa Search)

Maaari mo ring tingnan ang online na mapa ng lahat ng mga assisted living residence sa: <http://moh.apps.gov.bc.ca/alrc/>

Assisted Living Registrar

Itinatag ang assisted living registrar upang isulong at protektahan ang kalusugan at kaligtasan ng mga taong nakatira sa mga assisted living residence. Isinasagawa ng Assisted Living Registry ang statutory na gawain ng registrar sa ilalim ng *Community Care and Assisted Living Act*. Ang lahat ng mga assisted living residence sa B.C. ay dapat magparehistro sa Assisted Living Registry, anuman ang uri ng pagmamay-ari o pagpopondo. Ang mga nagpapatakbo ng mga rehistradong assisted living residence ay dapat matugunan at mapanatili ang mga provincial na pamantayan sa kalusugan at kaligtasan sa assisted living. Iniimbestigahan ng registry ang anumang mga reklamang natatanggap nito kaugnay ng hindi pagtupad sa mga pamantayan sa kalusugan at kaligtasan sa assisted living. Maaaring kontakin ng isang resident, kapamilya, o miyembro ng publiko ang



registry tungkol sa mga alalahanin tungkol sa mga rehistradong assisted living residence sa pamamagitan ng telepono o email.

Mailing Address:

PO Box 9638 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

Telepono (libreng-tawag): 1 866 714-3378

Telepono (Greater Victoria): 778 974-4887

Email: hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Assisted Living Registrar” sa Search)

Mga Long-term Care Home

Ang mga serbisyo sa long-term care ay ibinibigay sa mga kliyente na nangangailangan ng 24 oras na propesyonal na nursing supervision at care at hindi na maaaring suportahan sa kanilang mga sariling tahanan. Para sa mga senior at mga taong may mga kapansanan na may mga kumplikadong pangangailangan sa pangangalaga, nagbibigay ang mga long-term care home ng pamproteksyon at pansuportang kapaligiran sa pangangalaga. Ang B.C. ay may parehong pribado at publicly-subsidized long-term care home.

Ang mga kliyenteng may pinakamataas at pinakakagyat na pangangailangan ay may prioridad para sa placement sa mga publicly-subsidized long-term care home. Ang isang propesyonal sa kalusugan o tagapamahala ng pangangalaga ay maaaring magbigay ng impormasyon tungkol sa mga publicly-subsidized care home sa iyong lugar, proseso para sa pagpasok sa isang care home, impormasyon tungkol sa mga ibinibigay na serbisyo, at mga naa-apply na gastos. Bukod pa rito, nagbibigay ang iyong rehiyonal na awtoridad sa kalusugan ng impormasyon tungkol sa mga publicly-subsidized long-term care home sa iyong lugar.

Ang parehong mga publicly-subsidized at private-pay long-term care home sa British Columbia ay dapat lisensiyado. Makikita ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga lisensiyadong long-term care home, kabilang ang mga kamakailang ulat ng inspeksiyon, sa pamamagitan ng paghahanap sa online na mapa ng lahat ng mga long-term care home.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “long-term care home” sa Search)

Mga Group Home

Ang mga adult na may mga intelektwal na kapansanan na nangangailangan ng mga komprehensibong suporta sa pang-araw-araw na buhay ay maaaring tumira sa kanilang komunidad sa mga group home na pinopondohan ng publiko. Nagbibigay ang mga group home ng mga ligtas na tahanan para sa tatlo o apat na mga residente, na nagbibigay-kakayahang sa kanila upang mabisang makasama sa kanilang mga lokal na komunidad. Nagbibigay ang mga ito ng panandalian o pangmatagalang accommodation, na nagbibigay sa mga eligible na kliyente ng pangangalaga at suporta upang malubos ang pagiging independiyente nila, at upang suportahan ang kanilang pag-access at paglahok sa mga larangan tulad ng pamamahala sa sambahayan, pagtatrabaho, at mga relasyon sa lipunan.



Mga Family Care Home

Ang mga serbisyo sa family care home ay ibinibigay sa isang single-family residence na nag-a-accommodate ng mga kliyenteng may mga pangangailangan sa specialized care na hindi maaaring matugunan nang mabuti sa isang residential care facility. Kasama sa mga serbisyo ang mga pagkain, paglalaba, at mga serbisyo sa pangangasiwa at housekeeping, at sa anumang kinakailangang tulong sa mga aktibidad sa pang-araw-araw na buhay, tulad ng pagpaligo, pag-aayos, at pagbibihis. Ang mga family care home ay hindi lisensiyado at maaaring makapagpatira ng hindi hihigit sa dalawang kliyente.

End-of-Life Care (Pangangalaga sa Pagtatapos ng Buhay)

Layunin ng mapag-arulang pangangalaga sa pagtatapos ng buhay na panatilihin ang kaginhawahan, dignidad, at kalidad ng buhay ng mga kliyente sa pamamagitan ng pagpapagaling ng mga sintomas, kaya ang mga taong malapit nang mamatay ay maaaring ilaan ang kanilang lakas at oras sa pagtanggap ng pinakamahalaga sa kanila. Ang mga serbisyo sa pangangalaga sa pagtatapos ng buhay, kabilang ang palliative care, ay ibinibigay sa mga kliyente sa kanilang mga sariling tahanan at sa mga setting na tulad ng tahanan, sa mga lisensiyadong residential care/long-term care facility, at sa mga assisted living residence.

Mga Hospisyo at Hospice Palliative Care

Ang mga British Columbian na nasa mga huling yugto ng malubhang karamdaman, at hindi nangangailangan ng acute hospital care, ay maaaring mas gustong gugulin ang kanilang natitirang panahon sa isang hospisyo. Ang mga hospisyo ay mga setting na tulad ng tahanan na nagbibigay ng hospice palliative care, kabilang ang medical at nursing care, pamamahala ng sakit at sintomas, at psychosocial na suporta, espirituwal na suporta, at suporta sa pangungulila. Maaaring magbigay ang ilang mga hospisyo ng mga serbisyo sa hospice palliative care sa komunidad sa mga taong mas gustong makatanggap ng pangangalagang ito sa tahanan.

BC Palliative Care Benefits

Ang BC Palliative Care Benefits ay tumutulong sa mga tao ng lahat ng edad, na nasa huling yugto ng nakamamatay na sakit o karamdaman na makatanggap ng palliative care sa tahanan. Maaaring magparehistro ang mga British Columbian na eligible sa pamamagitan ng kanilang mga doktor. Sagot ng programa ang de-resetang gamot at ilang mga over-the-counter na gamot na ginagamit sa palliative care sa pamamagitan ng PharmaCare Plan P. Susuriin din ng lokal na awtoridad sa kalusugan ang pangangailangan ng tao sa mga medikal na supply at equipment. Kung kinakailangan ang mga medikal na supply at equipment, babayaran ng lokal na awtoridad sa kalusugan ang gastos.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung ano ang sakop sa ilalim ng PharmCare Plan P, bisitahin ang pahinang “Who We Cover” sa website ng PharmaCare.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Pharmacare who we cover” sa Search)



MGA PATIENT CARE QUALITY OFFICE

Maaaring kontakin ng mga taong may reklamo tungkol sa kalidad ng pangangalaga na natanggap niya o ng isang taong kilala niya mula sa isang awtoridad sa kalusugan ang Patient Care Quality Office ng awtoridad sa kalusugan na iyon. Makikipagtulungan ang opisina sa taong naghahain ng reklamo upang subukang lutasin ito at magbibigay ito ng tugon sa reklamo sa loob ng 40 araw ng negosyo.

Ang mga opisina ay bukas mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., Lunes hanggang Biyernes, at maaaring kontakin nang personal sa mga oras na ito. Ang mga opisina ay sarado tuwing weekend at statutory holiday, ngunit maaaring makatanggap ng mga mensahe sa pamamagitan ng telepono, fax, mail, o email.

Fraser Health Patient Care Quality Office

4th Floor 11762 Laity St., Maple Ridge BC V2X 5A3

Telepono (libreng-tawag): 1 877 880-8823

Fax (Metro Vancouver): 604 463-1888

Email: pcqoffice@fraserhealth.ca

Website: www.fraserhealth.ca

(ilagay ang “Complaints about patient care quality” sa Search)

Interior Health Patient Care Quality Office

505 Doyle Avenue, Kelowna BC V1Y 0C5

Telepono (libreng-tawag): 1 877442-2001

Fax (Kelowna): 250 870-4670

Email: patient.concerns@interiorhealth.ca

Website: www.interiorhealth.ca

(ilagay ang “Patient Care Quality Office” sa Search)

Island Health Patient Care Quality Office

Royal Jubilee Hospital

Memorial Pavilion Watson Wing Room 315

1952 Bay St., Victoria BC V8R 1J8

Telepono (libreng-tawag): 1 877 977-5797

Fax (Greater Victoria): 250 370-8713

Email: patientcarequalityoffice@viha.ca

Website: www.islandhealth.ca

(ilagay ang “Patient Care Quality Office” sa Search)



Northern Health Patient Care Quality Office

6th floor 299 Victoria Street, Prince George BC V2L 5B8
Telepono (libreng-tawag): 1 877 677-7715
Fax (Prince George): 250 565-2640
Email: patientcarequalityoffice@northernhealth.ca
Website: www.northernhealth.ca
(ilagay ang “Patient Care Quality Office” sa Search)

Vancouver Coastal Health Patient Care Quality Office

Room LBP-117 855 W. 12th Ave., Vancouver BC V5Z 1M9
Telepono (libreng-tawag): 1 877 993-9199
Fax (Metro Vancouver): 604 875-5545
Email: pcqo@vch.ca
Website: www.vch.ca
(ilagay ang “Patient Care Quality Office” sa Search)

Provincial Health Services Authority Patient Care Quality Office

(Kasama ang mga provincial na ahensiya at serbisyo tulad ng BC Emergency Health Services, BC Cancer, BC Renal, BC Transplant, at BC Women’s Hospital + Health Centre, atbp.).

Suite 200, 1333 West Broadway, Vancouver BC V6H 4C1
Telepono (libreng-tawag): 1 888 875-3256
Fax (Metro Vancouver): 604 708-2762
Email: pcqo@phsa.ca
Website: www.phsa.ca
(ilagay ang “Patient Care Quality Office” sa Search)

Patient Care Quality Review Board

Kung sa palagay ng mga tao ay hindi nalutas ng Patient Care Quality Office ang kanilang reklamo, maaari nilang kontakin ang Patient Care Quality Review Board. Ang lupon ay hiwalay sa mga awtoridad ng kalusugan at susuriin nito ang imbestigasyon ng awtoridad sa kalusugan sa reklamo at naging tugon nito.

Ang mga kahilingan sa pagsusuri ay maaaring gawin sa pamamagitan ng sulat, online, o sa pamamagitan ng telepono. Ang mga form ng kahilingan sa pagsusuri ay maaaring i-download at isumite o i-print mula sa website ng lupon o ipadala sa iyo sa pamamagitan ng mail. Kapag nakumpleto na ito, maaaring isumite ang form ng kahilingan sa pagsusuri sa pamamagitan ng mail o koreo, fax, o direkta sa website. Ang contact information para sa lupon ay ibinigay sa ibaba.



Patient Care Quality Review Board
PO Box 9643
Victoria BC V8W 9P1
Telepono (libreng-tawag): 1 866 952-2448
Fax (Greater Victoria): 250 952-2428
Email: contact@patientcarequalityreviewboard.ca
Website: www.patientcarequalityreviewboard.ca

PAGKAKARON NG MALUSOG NA BUHAY NANG MAY MALULUBHANG KONDISYON

Self-Management BC, University of Victoria

Ang pamahalaan ng B.C. ay nagbigay ng pagpopondo sa University of Victoria Institute on Aging & Lifelong Health upang magbigay ng iba't ibang anim na linggong patient education program at patient coaching para sa mga taong may malulubhang kondisyon sa kalusugan, na may mga ispesipikong programa para sa diyabetis, mga survivor ng kanser, at malubhang sakit. Walang gastos upang makadalo ang mga pasyente at kanilang mga pamilya. Kasama sa mga programa ang:

- Chronic Disease Self-Management sa Ingles, Cantonese, Mandarin, at Punjabi. Iniaalok din ang programa sa Ingles sa mga komunidad ng First Nations;
- Ang mga self-management program para sa malulubhang sakit sa pangkalahatan at para sa malubhang pananakit, diyabetis, mga survivor ng kanser, health coach program; at
- Online na Chronic Disease Self-Management program.

Makukuha ang karagdagang impormasyon sa website ng University of Victoria Institute on Aging & Lifelong Health, o sa pamamagitan ng pagtawag sa information line ng programa.

Telepono (libreng-tawag): 1 866 902-3767
Website: www.selfmanagementbc.ca



Family Caregivers of British Columbia

Ang Family Caregivers of British Columbia ay nagsisikap na pagandahin ang kalidad ng buhay para sa mga caregiver na pamilya at kaibigan sa pamamagitan ng suporta, impormasyon, edukasyon, at pamumuno. Itinatag ang not-for-profit society noong 1989. Kabilang sa mga provincial na serbisyo ang libreng matatawagang Caregiver Support Line, 1:1 suporta para sa mga komplikadong sitwasyon, access sa mga mapagkukunan ng caregiver at mga support group, tulong sa pag-navigate sa sistema ng kalusugan, mga webinar ng caregiver, buwanang e-news, mga quarterly newsletter, at komprehensibong website ng impormasyon sa caregiver. Ang lahat ng mga serbisyo ay libre.

Family Caregivers of British Columbia
 6 – 3318 Oak St.
 Victoria BC V8X 1R1
 Caregiver Support Line: 1 877 520- 3267
 Telepono (Greater Victoria): 250 384-0408
 Email: info@familycaregiversbc.ca
 Website: www.familycaregiversbc.ca

University of British Columbia, Faculty of Medicine interCultural Online Health Network (iCON)

Nagbibigay ang Ministry of Health ng pagpopondo sa iCON, na naghahatid ng mga mapagkukunan sa kalusugan na angkop sa kultura at wika tungkol sa pamamahala ng malubhang sakit at pagsusulong ng kalusugan sa mga Chinese, South Asian, at Indigenous na pasyente, mga pamilya, at mga caregiver sa buong British Columbia. Ang iCON ay may multi-channel online resources at mga oportunidad para sa outreach sa komunidad (hal., mga workshop at forum) kung saan nagsasama-sama ang mga miyembro ng komunidad at mga health practitioner upang matuto at magbahagi ng impormasyon tungkol sa pag-iwas at pagkontrol sa malubhang sakit. Kasama sa pinagtutuunang malulubhang sakit ang diyabetis, sakit sa puso, dementia, at kagalingan ng kaisipan.

Telepono (libreng-tawag): 1 877-357-7611
 Email: iconsupport@ubc.ca
 Website: www.iconproject.org

Pain BC

Ang Pain BC ay isang natatanging organisasyon na nagsisilbi sa mga pangangailangan ng tinatayang isa sa limang mga British Columbian na may malubhang sakit. Ang malubhang sakit ay maaaring post-surgical, sakit dahil sa pagkakaroon ng malubhang karamdaman, sakit na may kinalaman sa pinsala, o sakit mula sa isang hindi alam na dahilan. Nagbibigay ang Pain BC ng iba't ibang mga mapagkukunan para sa mga taong may malubhang sakit at kanilang mga pamilya:

- Pain Support Line: nagbibigay ang mga volunteer ng impormasyon at mga mapagkukunan at isang ligtas na lugar upang makipag-usap sa isang tao tungkol sa kung paano nakakaapekto ang sakit sa iyong buhay.



- Telepono (libreng-tawag): 1-844-880-7246
- Edukasyon ng pasyente: Mula sa website ng Pain BC sa www.painbc.ca, matuto tungkol sa malubhang pananakit at iba't ibang mga paraan upang kontrolin ito sa pamamagitan ng evidence-based resources.
- Pamamahala sa Sarili: Ang Live Plan Be ay isang libreng online na self-management resource upang makipag-ugnayan sa ibang may malubhang sakit, masabaybayan ang iyong kalusugan, at matuto tungkol sa agham ng sakit sa: www.liveplanbe.ca.
- Coaching para sa Kalusugan: Ang isang lisensiyadong medikal na propesyonal ay maaaring magbigay ng form ng referral para sa one-to-one na suporta sa telepono upang tulungan kang matuto ng mga kasanayan sa pamamahala ng sarili at maibalik ang paggana.
- My Care Path: isang libreng online na tool para sa mga bata at teenager na may malubhang sakit sa: www.mycarepath.ca.
- Ang Pain Waves ay isang podcast upang mapakinggan ang talakayan ng mga eksperto sa malubhang sakit at mga taong may malubhang sakit tungkol sa pananaliksik, mga tool, mga kuwento, at mga trend sa www.spreaker.com/show/pain-waves.

Nagbibigay ang Ministry of Health ng pagpopondo para sa mga serbisyong may kinalaman sa sakit para sa mga pasyente, mga pamilya, at mga caregiver. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang website sa ibaba.

Website: www.painbc.ca

Patient Voices Network

Ang Patient Voices Network ay isang komunidad ng mga pasyente, mga pamilya, at mga caregiver na nakikipagtulungan sa mga health care partner upang mapahusay ang sistema ng health care. Ang mithiin nito ay kasamang makapagdisenyo ang mga pasyente, pamilya, at health care partner ng pinahusay na health care sa pamamagitan ng tunay na opinyon at magkakaibang representasyon.

Sinusuportahan ang Patient Voices Network sa pamamagitan ng BC Patient Safety and Quality Council.

Telepono (libreng-tawag): 1 877 282-1919

Telepono (Metro Vancouver): 604 668-8240

Email: pvn@bcpsqc.ca

Website: <https://patientvoicesbc.ca/>

(ilagay ang “Patients Voices Network” sa Search)



KALIGTASAN NG KULTURA

MGA SERBISYO SA RESIDENTIAL SCHOOL SURVIVOR

Indian Residential Schools Resolution Health Support Program

Ang Indian Residential Schools Resolution Health Support program ng First Nations Health Authority ay nagbibigay ng mga suporta sa pangkaisipang kalusugan at emosyonal na suporta sa mga eligible na dating mag-aaral ng residential school at kanilang mga pamilya bago ang, habang nangyayari ang, at pagkatapos ng kanilang paglahok sa mga proseso ng kasunduan sa pagkakaayos, kabilang ang:

- Common Experience Payment (Mga Kabayaran sa Pangkaraniwang Karanasan)
- Independent Assessment Process (Proseso ng Independiyenteng Pagtatasa)
- Mga kaganapan at aktibidad sa paggunita ng Truth and Reconciliation Commission

Telepono ng information line (libreng-tawag): 1 877 477-0775

National Indian Residential School Crisis Line

Ang National Indian Residential School Crisis Line ay na-set up upang magbigay ng suporta sa mga dating mag-aaral ng residential school. Maa-access mo ang mga serbisyo sa referral para sa emosyon at krisis sa pamamagitan ng pagtawag sa 24 oras na crisis line.

National Indian Residential School Crisis Line

Telepono (libreng-tawag): 1 866 925-4419

MGA SERBISYO SA PANGKAISIPANG KALUSUGAN AT PAGGAMIT NG SUBSTANCE

Ang Ministry of Health ay nagbibigay ng komprehensibo at pinagsamang sistema ng mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng substance na inihahatid ng mga awtoridad sa kalusugan. Nakatuon ang mga serbisyong ito sa pagtataguyod ng kalusugan, pag-iwas, pagbabawas ng pinsala, paggamot, rehabilitasyon, at paggaling, kabilang ang pagsuporta sa mga indibidwal at pamilya sa pangangalaga ng sarili at katatagan. Ang mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng substance ay naka-target sa iba't ibang grupo ng edad, kabilang ang mga senior.

Ang treatment ng mga isyu sa pangkaisipang kalusugan ng mga senior ay karaniwang mas komplikado dahil sa pagkakaroon ng malubhang sakit o iba pang problema sa pisikal na kalusugan. Karaniwang nakatuon ang mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan sa pangangailangan para sa mga collaborative practice kung saan maaaring kasama ang family physician at/o mga serbisyo sa pantahanan at pangkomunidad na pangangalaga.

Ang mga senior ay kasing prone na magdusa sa mga epekto ng pangkaisipang sakit at paggamit ng substance kagaya ng iba pang mga tao sa lipunan. Halimbawa, mga isyung may kinalaman sa depression, anxiety, at nakakapinsalang paggamit ng substance, tulad ng alak.



Ang kalungkutan ay isang karagdagang salik na nakakaapekto sa pangkaisipang kalusugan at maaaring makatulong sa pagbagsak ng kalusugan at mas maagang pagkamatay para sa mga senior. Maaaring bunga ang kalungkutan ng mga psychosocial at pangkalusugang salik at maaaring mabisang matugunan sa pamamagitan ng mga programang pangkomunidad na sumusuporta sa pag-uugnay ng komunidad, pati na rin mga ispesipikong pamamaraan sa assessment at paggamot sa pamamagitan ng mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng substance.

Upang makahanap ng mga suporta sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng substance sa B.C., tumawag sa 8-1-1 anumang oras sa umaga o gabi:

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “mental health and substance use supports” sa Search).

Makikita mo rin ang contact information ng awtoridad sa kalusugan sa simula ng seksyon na ito ng patnubay (Iyong Kalusugan).

Ang ilang mga susunod na pahina ay may karagdagang impormasyon at mga mapagkukunan na maaaring makatulong.

Bounce Back: I-reclaim ang Iyong Kalusugan

Ang Bounce Back ay isang libreng programang nagbibigay ng mga mapagkukunan at mga serbisyo sa mga indibidwal na nakakaranas ng mga sintomas ng hindi malala hanggang katamtamang depression, pananamlay, o stress, na mayroon man o walang anxiety. Nag-aalok ang programa ng coaching sa telepono ng isang serye ng mga self-help module at DVD na tinatawag na BounceBack® Today. Maa-access ang coaching program sa pamamagitan ng referral mula sa mga opisina ng mga family physician saanman sa British Columbia. Ang mga indibidwal na mas gustong magtrabaho nang mag-isa ay maaaring gumamit ng online na programa upang matuto kung kailan nila gusto. Hindi kailangan ng referral upang ma-access ang online na programa.

Makukuha ang video at coaching program sa Ingles, Pranses, Mandarin, at Cantonese, at makukuha ang coaching sa Ingles, Pranses, Mandarin, Cantonese, at Punjabi. Upang malaman ang higit pa tungkol sa Bounce Back®, hinihikayat ang mga senior na kausapin ang kanilang family doctor.

Inihahatid ang Bounce Back sa pamamagitan ng Canadian Mental Health Association, BC Division na may pagpopondo mula sa Ministry of Health at Provincial Health Services Authority.

Website: www.bouncebackbc.ca



Ang kursong Living Life to the Full

Ang Living Life to the Full ay isang 8 linggong kurso sa pagtataguyod ng pangkaisipang kalusugan na idinisenyo upang matulungan ang mga taong harapin ang mga hamon ng pang-araw-araw na buhay sa pamamagitan ng pag-aaral ng mas mahusay na mga kasanayan sa sariling pamamahala gamit ang mga prinsipyo sa Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Ang nilalaman at mga materyal ng kurso ay praktikal at madaling magamit sa mga pang-araw-araw na sitwasyon sa buhay.

Naaangkop ang kurso sa lahat ng mga tao ng lahat ng edad – mula sa kabataan hanggang sa mga senior. Sa BC, inihahatid ang kurso sa pamamagitan ng mga branch ng Canadian Mental Health Association. Mabibili din ang mga booklet nang indibidwal sa:

www.cmha.bc.ca

Makukuha ang mga booklet sa Ingles, Pranses, Chinese Traditional, at Chinese Simplified.

Website: www.livinglifetothefull.ca

Crisis Line Association of BC

Ang mga manggagawa sa crisis line ay sinanay sa mga kritikal na kasanayan tulad ng maalalahaning paghinay, aktibong pakikinig, at collaborative na paglutas sa problema. Gumagamit sila ng mga protokol sa pagtatasa at pamamagitan sa krisis at pagpapatiwakal na nakabatay sa mga kinikilalang mas mahuhusay na kasanayan. Nakakatulong ang pagtawag sa crisis line.

Para sa tulong sa krisis sa pangkaisipang kalusugan:

Telepono (libreng-tawag): 1 800 784-2433 (1-800-SUICIDE)

Para sa impormasyon at suporta sa pangkaisipang kalusugan:

Telepono (libreng-tawag): 310-6789 (hindi kailangan ng area code)

Website: www.crisislines.bc.ca

BC Alcohol & Drug Information and Referral Service

Maaari kang i-refer ng BC Alcohol & Drug Information and Referral Service (ADIRS) sa pagpapayo at mga mapagkukunan sa iyong komunidad. Tumawag para sa 24 oras na serbisyong libre at multilingual.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-1441

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-9382



BC Partners for Mental Health and Addictions Information (Mga BC Partner para sa Impormasyon sa Pangkaisipang Kalusugan at Pagkagumon)

Pitong provincial mental health and substance use agency ang nagtutulungan upang magbigay ng evidence-based na impormasyon tungkol sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng substance.

Ang libreng matatawagang information line ay nagbibigay ng 24 oras na naka-record na impormasyon tungkol sa iba't ibang problema sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng substance, tulad ng mga sintomas, mga dahilan, treatment, mga opsiyon, mga support group, at mga mapagkukunan sa komunidad. Ang website ay isang mahalagang mapagkukunan ng impormasyon para sa mga inidibidwal at mga pamilya.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 661-2121

Telepono (Metro Vancouver): 604 669-7600

Email: bcpartners@heretohelp.bc.ca

Website: www.heretohelp.bc.ca

Problem Gambling (Problema sa Pagsusugal)

Ang Problem Gambling Help Line ay isang kompidensyal at libreng matatawagang serbisyo na makukuha ng lahat ng mga British Columbian. Ang help line ay nagbibigay ng impormasyon at referral sa pagpapayo 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo. Ang mga espesyalista sa impormasyon at referral ay maaaring magbigay ng agarang impormasyon para sa mga sugarol, kanilang mga pamilya at kaibigan, at maaari nilang i-refer ang mga tumatawag sa mga propesyonal na serbisyo sa pagpapayo sa problema sa pagsusugal sa province.

Telepono (libreng-tawag): 1 888 795-6111

Phone (Bingi/may problema sa pandinig, tinatanggap ang mga collect call):
604 875-0885

E-mail: info@bcresponsiblegambling.ca

Website: www.bcresponsiblegambling.ca

PAMPUBLIKONG KALUSUGAN

Ang mga public health unit sa buong British Columbia ay nag-aalok ng iba't ibang mga serbisyo sa kalusugan, kabilang ang mga mapagkukunan sa nutrition at mga pagbabakuna. Ang mga serbisyong ito ay sumusuporta sa kalusugan at pagiging independiyente ng mga senior at tumutulong sa kalusugan ng pamilya at komunidad.

Mga Serbisyo sa Pagbabakuna

Makukuha ang impormasyon tungkol sa availability ng pagbabakuna, tulad ng mga influenza at pneumococcal vaccine, sa pamamagitan ng pagtawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 o sa public health office sa iyong lugar.

Para mas madali sa iyo, maaari mong bisitahin ang website ng ImmunizeBC para sa kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa pagbabakuna, kabilang ang mga lokasyon ng influenza clinics sa panahong laganap ang trangkaso.

Website: www.immunizebc.ca



Maraming pharmacist sa buong B.C. ang awtorisadong magbakuna. Tawagan ang botika sa iyong lugar upang makita kung mayroong pharmacist na nagbabakuna

Website: www.healthlinkbc.ca (ilagay ang “immunizations” sa Search) para sa impormasyon tungkol sa mga pagbabakuna, at upang makahanap ng mga lokal na public health unit at mga botika kung saan iniaalok ang mga pagbabakuna.

Ang BC Centre for Disease Control (BCCDC) ay namamahala ng iba’t ibang mga provincial na programa at klinika sa pampublikong kalusugan at mga sakit, kabilang ang COVID-19, bisitahin ang:

Website: www.bccdc.ca/our-services

MGA SUPORTA AT SERBISYO SA DEMENTIA

Alzheimer Society of B.C.

Ang mithiin ng Alzheimer Society of B.C., na aktibo sa mga komunidad sa buong province, ay isang mundong walang Alzheimer’s disease at iba pang mga dementia, at ang mundong iyon ay nagsisimula sa lipunang mas mapang-unawa sa dementia, kung saan kinikilala, sinusupportahan, at isinasama ang mga taong apektado ng dementia.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 667-3742

Telepono (Metro Vancouver): 604 681-6530

Email: info@alzheimercbc.org

Website: www.alzheimer.ca/en/bc

First Link® Dementia support

Pinag-uugnay ng Alzheimer Society of B.C.’s First Link® dementia support ang mga indibidwal at mga pamilyang apektado ng Alzheimer’s disease o ibang dementia upang suportahan at bigyang-kaalaman sa anumang punto ng dementia. Binibigyang-daan ng referral mula sa mga health-care provider ang maagap na pakikipagkontak, o maaaring tumawag ang publiko sa helpline sa:

First Link® Dementia Helpline:

Mula Lunes hanggang Biyernes, nang 9 a.m. hanggang 4 p.m.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 936-6033



LGBTQ2S

Ang mga nakatatandang adult na kinikilala ang kanilang sarili bilang LGBTQ2S ay maaaring humarap sa mga natatanging hamon kapag kumukuha ng mga mapagkukunan sa pangangalaga at suporta. Inilalarawan sa seksyon na ito ng gabay ang mga mapagkukunan na partikular sa kasarian at sekswalidad upang matiyak na makakahanap ang mga nakatatandang adult ng mga ligtas at inklusibong serbisyo at espasyo upang matugunan ang marami nilang kinakailangan sa kalusugan at suporta. Ang listahan ay mayroon ding mga mapagkukunan para sa pamilya at mga kaibigan ng mga indibidwal na gender- at sexually-diverse, upang mas magkaroon sila ng kaalaman tungkol sa kanilang mga mahal sa buhay.

Trans Care BC (PHSA)

Ang Trans Care BC ay nagbibigay ng iba't ibang uri ng mga mapagkukunan para sa gender-affirming care at mga sumusunod na kaugnay na isyu: legal/adbokasiya, imigrante at refugee, mga partner at asawa, caregiver at pamilya.

Website: www.phsa.ca/transcarebc/care-support

Prideline BC

Peer support, impormasyon, at mga referral para sa sinuman sa British Columbia.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 566-1170

Telepono (Lower Mainland): 604 684-6869

Lunes hanggang Biyernes, 7:00 p.m. hanggang 10:00 p.m.

Trans Lifeline

Ang Trans Lifeline ay isang bagong transgender crisis hotline, na kamakailang nagbukas ng libreng matatawagang linya sa Canada. Ang hangarin nito ay tulungan ang sinumang maaaring nahihirapan sa kanyang kinikilalang kasarian at ikonekta siya sa mga serbisyonag makakatulong sa kanya sa proseso ng pagkilala sa kanyang sarili.

Telepono (libreng-tawag): 1 877 565-8860

Parents and Families of Lesbians and Gays BC

Impormasyon at suporta para sa mga magulang, mga pamilya, at mga kaibigan na may mga tanong tungkol sa gay, lesbian, bisexual, at transgender.

Website: www.pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia/

QMUNITY

Naglilingkod ang older adults program sa Lesbian, Gay, Bisexual, Transsexual, Queer, at 2-Spirit na mga senior na 55+ taong gulang

Telepono: 604 684-5307

Email: reception@qmunity.ca

Website: www.qmunity.ca/



MEDICAL ASSISTANCE IN DYING (MAID)

Ang Medical Assistance in Dying (MAiD) ay nangyayari kapag nagbigay ang isang awtorisadong doktor o nurse practitioner ng gamot na sadyang nagdudulot ng pagkamatay sa isang tao, sa kahilingan ng taong iyon. Ang pamamaraang ito ay makukuha ng mga taong nakakatugon sa mga partikular na pamantayan sa pagiging karapat-dapat. Hindi lahat ng mga doktor o nurse practitioner ay nagbibigay ng medikal na tulong sa pagkamatay.

Upang matiyak na maibibigay ang serbisyong ito sa ligtas na paraan, idinisenyo ang isang sistema ng mga pag-iingat upang protektahan at suportahan ang lahat ng mga tao upang gumawa ng matalinong desisyon.

Ang mga taong naghahanap ng impormasyon tungkol sa MAiD ay dapat makipag-usap sa kanilang doktor o nurse practitioner o kontakin ang serbisyo sa koordinasyon sa pangangalaga ng kanilang lokal na awtoridad sa kalusugan tungkol sa mga opsyong makukuha sa loob ng kanilang rehiyon.

Para sa mga taong nakatira sa komunidad ng First Nations o mga care provider na nagtatrabaho sa mga komunidad ng First Nations, mangyaring mag-email sa First Nations Health Authority (maid@fnha.ca) kung mayroon kang anumang mga tanong o kung kailangan mo ng karagdagang tulong sa koordinasyon.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Medical Assistance in Dying” sa Search).

PAGKAMATAY: ANO ANG GAGAWIN KAPAG MAY NAMATAY

Alamin kung ano ang dapat gawin kapag may namatay sa British Columbia. Kapag may namatay, magpapasiya ka tungkol sa susunod na dapat gawin. Sa website na ito, alamin ang mga unang hakbang, tuklasin ang mga opsyon sa suporta, at matuto tungkol sa mga libing at mga will. Bagama’t magkakaiba ang bawat sitwasyon, gagabayan ka ng website na ito sa tamang direksiyon.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “After a Death” sa Search).

MGA TALA

Para sa impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyo ng pamahalaan, bisitahin ang:

www.SeniorsBC.ca

Para sa impormasyon tungkol sa malusog na pagtanda at upang maghanap ng mga serbisyo sa iyong komunidad, bisitahin ang:

www.HealthLinkBC.ca

O tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1

Pabahay





PABAHAY

Mga Opsiyon sa Pabahay para sa mga Tumatandang Senior

Mula sa pamumuhay nang hiwalay sa tahanan ng pamilya hanggang sa pamumuhay sa isang assisted living residence, may iba't ibang mga opsiyon sa pabahay ang mga senior sa British Columbia. Mahalaga ang pagpapalano para sa mga pangangailangan sa pabahay ng mga senior sa B.C. sa hinaharap. Sa pagsapit ng 2029, halos 30 porsyento ng mga senior sa Canada ay magiging nasa pagitan ng 75 at 84 taong gulang, at 13 porsyento ang magiging mahigit 85 taong gulang. Marami sa lumalaking bilang ng mas matatandang senior ang maaaring manatiling independiyente, ngunit mangangailangan ang iba ng higit pang suporta. Nagsusumikap ang provincial government upang matupad ang mga natatanging pangangailangan sa housing ng iba't ibang populasyon ng mga senior sa British Columbia sa pamamagitan ng pagbibigay ng iba't ibang alternatibo sa mga programa, mga serbisyo, at pabahay.

Nagbibigay ang seksyon na ito ng impormasyon tungkol sa mga programa at mga serbisyo para sa mga nakatatandang British Columbian tungkol sa subsidized assisted living para sa mga senior na nangangailangan ng ilang suporta, na nagmamay-ari ng sariling tahanan, kabilang ang mga homeowner grant para sa mga senior, property assessment, at property tax deferment. Pagmamay-ari man o inuupahan ng mga indibidwal ang kanilang tahanan, sila o ang kanilang landlord ay maaaring maging karapat-dapat para makatanggap ng tulong upang gawing mas accessible ang kanilang tahanan--isang mahalagang pagsasaalang-alang para sa maraming mga senior na gustong tumanda nang naninirahan sa lugar na gusto nila.

Malaking isyu ang paghahanap ng abot-kayang pabahay para sa maraming mga senior na nabubuhay sa mga fixed income. Ang pamahalaan ng British Columbia ay nagbibigay ng mga subsidy sa upa sa mga senior na nakatira sa pribadong rental housing at nagsa-subsidize ng mga upa sa mga abot-kayang housing unit na itinayo sa pakikipagtulungan sa mga non-profit housing provider at iba pang mga level ng pamahalaan. Nagbibigay ang seksyon na ito ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga programang ito sa seksyon na ito.



MGA SENIOR HOMEOWNER

Home Owner Grant para sa mga Senior

Pinapaliit ng home owner grant ang halaga ng mga property tax na binabayaran ng bawat tao kada taon sa kanilang pangunahing tahanan. Ang isang senior na 65 taong gulang o mas matanda at nakakatupad sa ilang mga takdang requirement, ay maaaring maging karapat-dapat para sa karagdagang grant na \$275 bukod pa sa regular na grant na \$570. Ang kabuuang halaga ng grant para sa mga senior na 65 taong gulang o mas matanda ay \$845 sa Capital Regional District, Metro Vancouver Regional District, at Fraser Valley. Para sa iba pang mga lugar sa province, ang kabuuang halaga ng grant para sa mga senior na 65 taong gulang o mas matanda ay \$1045.

Dapat magbayad ang isang homeowner ng \$100 sa mga property tax bago i-claim ang home owner grant upang makatulong na pondohan ang mga serbisyo tulad ng pagpapanatili ng kalsada at proteksyon ng pulis.

Para sa impormasyon tungkol sa home owner grant kabilang ang kung sino ang kwalipikado at kung paano mag-apply, bisitahin ang:

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “home owner grant for seniors” sa Search).

Para sa anumang mga tanong tungkol sa home owner grant, kontakin ang iyong municipality o ang province kung nasa rural area ang iyong property.

Website: www.civicinfo.bc.ca/directories

O sa rural area, kontakin ang Surveyor of Taxes:

Telepono (libreng-tawag): 1 888-355-2700

Telepono (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: ruraltax@gov.bc.ca

Low Income Grant Supplement para sa mga Senior

Binibigyang-daan ng low-income grant supplement ang mga senior na mababa ang kinikita na dagdagan ang kanilang home owner grant kung binawasan o inalis ito dahil sa mataas na tinasang halaga ng kanilang pangunahing tirahan. Dapat mag-apply ang mga aplikante para sa home owner grant at low-income grant supplement nang magkahiwalay.

Ang karamihan ng mga senior na mababa ang kinikita na kwalipikado at nag-apply para sa suplemento ay makatatanggap ng tseke na nagkakahalaga ng \$845 (\$1045 sa northern at rural area). Gayunman, ang halaga ng suplemento ay depende sa kita ng indibidwal at tinasang halaga ng kanyang tahanan.

Para sa impormasyon tungkol sa low-income grant supplement, kabilang ang kung sino ang kwalipikado at kung paano mag-apply, bisitahin ang:

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “home owner grant for seniors” sa Search).



O kontakin ang Home Owner Grant Administration sa Ministry of Finance para sa mga tanong tungkol sa low-income grant supplement, sa:

Telepono (libreng-tawag): 1 888 355-2700

Telepono (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: hogadmin@gov.bc.ca

Assessment ng Property

Sa Enero ng bawat taon, pinapadalhan ng BC Assessment ang lahat ng mga property owner ng Property Assessment Notice na nagpapakita ng fair market value ng property mula Hulyo 1 ng nakaraang taon. Bahagyang ginagamit ang market value na ito ng mga awtoridad sa pagbubuwis upang kalkulahin ang iyong mga property tax. Ang mga indibidwal na may mga tanong o alalahanin tungkol sa kanilang assessment notice, ay maaaring kontakin ang kanilang local BC Assessment office bago ang Enero 31 sa numero ng telepono o address na nakasulat sa harap ng kanilang assessment notice.

Website: www.bcassessment.ca

Property Tax Deferment

Ang tax deferment program ay isang low interest loan program na nagpapahintulot sa isang home owner na i-defer ang pagbabayad ng lahat o bahagi ng kanyang mga property tax sa kanyang pangunahing tirahan kung siya ay 55 taong gulang o mas matanda, naulilang asawa, anuman ang edad, o taong may kapansanan.

Kung naaprubahan ang aplikasyon, babayaran ng Province ang mga municipal o provincial na property tax ng mga home owner nang direkta sa awtoridad sa pagbubuwis sa kanilang ngalan. Ang mga deferred tax, na may interes at administration fee (kung naaangkop), ay dapat bayaran sa Province, sa alinman sa mga sitwasyong ito:

- Bago mailipat ang property sa bagong may-ari maliban sa naulilang asawa; o
- Kapag namatay ang home owner, na may pagbabayad sa pamamagitan ng kanyang estate.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa property tax deferment program, kabilang ang mga pamantayan sa eligibility at kung paano mag-apply, bisitahin ang:

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “property tax deferment” sa Search).

Kontakin ang opisina kung saan mo binabayaran ang iyong mga property tax o ang Tax Deferment Office para sa karagdagang impormasyon:

Tax Deferment Office – Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

Telepono (libreng-tawag): 1 888 355-2700

Telepono (Greater Victoria): 250 387 0555

Email: taxdeferment@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “property tax deferment” sa Search).



MGA PAG-AANGKOP SA TAHANAN

Home Renovation Tax Credit para sa mga Senior at mga Taong may mga Kapansanan

Ang Home Renovation Tax Credit para sa mga Senior at mga Taong may mga Kapansanan ay isang refundable na personal income tax credit na tutulong sa gastos sa mga permanenteng pagbabago sa tahanan na magpapabuti sa accessibility o tutulong sa senior na mas madaling makagawa o kumilos sa tahanan.

Ang maximum na credit ay \$1,000 at taunang kinakalkula bilang 10 porsyento ng mga eligible na gastos. Ang credit ay maaaring i-claim ng mga senior, pagmamay-ari o inuupahan man nila ang kanilang tahanan, at ng mga indibidwal na may kasamang senior na kamag-anak sa tahanan.

Ang mga senior o mga miyembro ng pamilya na may kasamang senior sa tahanan ay maaaring mag-claim ng tax credit sa kanilang taunang personal income tax return, para sa mga nagastos pagkalipas ng Abril 2012. Ang credit ay isang refundable na tax credit, na nangangahulugang kung mas mataas ang credit kaysa sa mga buwis na babayaran, matatanggap ng tao ang kulang bilang refund. Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang BC Income Taxation Branch, sa Ministry of Finance.

PO Box 9444 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9W8

Telepono (libreng-tawag): 1 877 387-3332

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “seniors home renovations” sa Search)

Home Adaptations for Independence (HAFI) Program

Ang Home Adaptations for Independence (HAFI) program ay isang grant program para sa mga taong may huminang mga pisikal na kakayahan. Tumutulong ito sa mga sambahayang mababa ang kita na bayaran ang mga pagbabago sa kanilang tahanan para sa accessibility. Marami sa mga nakaraang tumanggap ay mga nakatatandang adult, ngunit makukuha ang pagpopondo upang matulungan ang mga tao ng anumang edad at mga pamilyang may mga bata. Kung eligible, maaaring makatanggap ang isang tao ng hanggang \$20,000 sa pinansiyal na tulong.

Para sa buong detalye tungkol sa programa, kabilang ang eligibility requirements at kung paano mag-apply, bisitahin ang website ng BC Housing o kontakin ang BC Housing gamit ang contact information sa ibaba.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218

Website: www.bchousing.org/HAFI



MGA OPSIYON SA HOUSING PARA SA SENIORS

Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER) Program

Ang Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER) program ay nagbibigay ng mga buwanang bayad na cash upang i-subsidize ang mga upa para sa karapat-dapat na mga B.C. resident na 60 taong gulang o mas matanda at nagbabayad ng upa para sa kanilang mga tahanan.

Kasama sa mga pamantayan sa eligibility para sa SAFER ang:

- Ang aplikante ay 60 taong gulang o mas matanda;
- Nakatira kaagad ang aplikante sa British Columbia sa loob ng buong 12 buwan bago ang kanyang aplikasyon;
- Natutugunan ng aplikante at kanyang asawa (na kasama niya sa tahanan) ang mga citizenship requirement; at
- Binabayaran ng aplikante ang mahigit 30 porsyento ng kanyang gross (bago ang buwis) na buwanang kita ng sambahayan sa upa para sa kanyang tahanan, kabilang ang gastos sa pad rental para sa isang manufactured home (trailer) na pagmamay-ari at tinitirhan ng aplikante.

Hindi eligible ang mga aplikante kung totoo ang alinman sa mga sumusunod:

- Wala pang 60 taong gulang ang aplikante;
- Nakatira ang aplikante sa subsidized housing o residential care facility na pinopondohan ng Ministry of Health;
- Nakatira ang aplikante sa co-operative housing at isa siyang shareholder;
- Nakakatanggap ang aplikante o kanyang pamilya ng tulong sa kita sa pamamagitan ng B.C. *Employment and Assistance Act* o *Employment and Assistance for Persons with Disabilities Act* (hindi kasama ang mga Medikal na Serbisyo Lamang);
- Nasa Canada ang aplikante o kanyang asawa (kung naaangkop) sa ilalim ng kasunduan sa pribadong sponsorship na ipinapatupad pa rin;
- Hindi nakatira ang aplikante sa British Columbia;
- Hindi nakatira ang aplikante sa British Columbia sa loob ng buong 12 buwan bago ang kanyang aplikasyon;
- Hindi nattuugunan ng aplikante ang mga citizenship requirement; o
- Lampas sa maximum na pinapayagang kita ang gross na buwanang kita ng sambahayan. Nag-iiba ang maximum na kita batay sa laki ng sambahayan at lokasyon sa province.
- Para sa buong detalye tungkol sa programa, kabilang ang eligibility requirements at kung paano mag-apply, mangyaring bisitahin ang website ng BC Housing o kontakin ang BC Housing mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., sa mga araw ng pagtatrabaho.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218

Website: www.bchousing.org (ilagay ang “SAFER” sa search)



Abot-kayang Housing para sa mga Senior

Ang mga senior na mababa ang kinikita na kayang manirahang mag-isa nang walang anumang mga serbisyong pangsuporta, o na may tulong ng home care, ay maaaring mag-apply upang tumira sa mga abot-kayang housing development.

May tatlong uri ng abot-kayang housing development sa B.C.:

- Pampublikong housing – pinapamahalaan ng BC Housing;
- Non-profit na housing – pinapamahalaan ng mga non-profit society; at
- Co-op na housing – pinapamahalaan ng mga residente.

Maraming abot-kayang housing development ang nakalista sa Housing Registry, isang centralized na listahan at serbisyo sa aplikasyon na pinapangasiwaan ng BC Housing. Ang Housing Registry ay may pampublikong pabahay at ilang mga non-profit at co-op housing provider. Nangangasiwa ang iba pang mga non-profit at co-op housing provider ng mga sariling registry ng mga ito.

Para sa buong detalye tungkol sa mga opsiyon sa subsidized housing na makukuha sa B.C. at kung paano mag-apply, mangyaring bisitahin ang website ng BC Housing o kontakin ang BC Housing mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., sa mga araw ng pagtatrabaho.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218

Website: www.bchousing.org

(ilagay ang “housing assistance” sa search)

Seniors’ Supportive Housing

Ang Seniors’ Supportive Housing program ay nagbibigay ng mga serbisyo sa pabahay at suporta sa mga nakatatandang adult, mga senior, at mga taong may mga kapansanan. Tumutulong ang programa sa mga British Columbian na mababa ang kita at 55 taong gulang o mas matanda, at mga tao sa anumang edad, na may kapansanan o huminang kakayahan.

Upang matukoy ang eligibility, maaaring itanong sa mga aplikante ang mga sumusunod:

1. Kung sila ay nagiging hindi ka-independiyente sa kanilang kasalukuyang sitwasyon ng pamumuhay?
2. Kung maibabalik nila ang pagiging independiyente kung nakatira sila sa isang binagong na bahay may mga serbisyo?
3. Makakatugon ba sila nang naaangkop sa isang emergency, kabilang ang pagsunod sa mga tagubilin?
4. Maisasagawa pa rin ba nila ang kanilang sariling personal na pangangalaga, kabilang ang pagkain, pag-aayos, at pagpaligo?



Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa programa at kung paano mag-apply, mangyaring bisitahin ang website ng BC Housing o kontakin ang BC Housing mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., sa mga araw ng pagtatrabaho.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218

Website: www.bchousing.org (ilagay ang “subsidized housing” sa search)

Subsidized na Assisted Living

Ang Independent Living BC (ILBC) program ay isang subsidized, assisted-living program na nagbibigay ng pabahay na may mga serbisyong pangsupota sa mga senior at mga taong may mga kapansanan. Ang mga assisted living unit ng programang ito ay nagbibigay ng panggitnang opsiyon sa pagitan ng home care at long-term care home, upang patuloy na makapamuhay nang independiyente ang mga indibidwal.

Dapat makipag-usap ang mga aplikante sa isang health care worker at awtoridad ng kalusugan upang makatanggap ng referral. Ang health care worker ang susuri sa mga pangangailangan ng isang aplikante, kukumpleto sa isang assessment, at maglalagay ng mga eligible na aplikante sa waiting list para sa isang unit. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa programa, mangyaring bisitahin ang website ng BC Housing.

Website: www.bchousing.org

(ilagay ang “independent living BC program” sa search)

Seniors Services Society

Ang non-profit na organisasyong ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa lahat ng mga uri ng mga opsiyon at mga serbisyo sa housing para sa mga senior na nakatira sa British Columbia. Available ang mga specialized na programa at outreach para sa mga senior na walang bahay o nanganganib na mawalan ng bahay. Ang Seniors Support Bank of BC ay maaaring mag-alok ng pagpopondo sa mga senior na 60 taong gulang at mas matanda na nakatira sa Metro Vancouver at nanganganib na mapaalis dahil sa pansamantalang kakulangan ng mga pondo, o pinansiyal na krisis. Nagbibigay din ang society ng mga independent living program (tulad ng Meals on Wheels, Better at Home, at mga social program) para sa mga senior sa New Westminster. Para sa karagdagang impormasyon, gamitin ang mga contact na ibinigay sa ibaba.

Seniors Services Society

750 Carnarvon St.

New Westminster BC V3M 1E7

Telepono (Metro Vancouver): 604 520-6621

Email: info@seniorsservicessociety.ca

Website: www.seniorsservicessociety.ca



MGA LANDLORD AT TENANT

Alamin ang Iyong mga Karapatan at mga Responsibilidad

Residential Tenancy Branch

Ang Residential Tenancy Branch ay nagbibigay ng impormasyon sa mga landlord at tenant tungkol sa kanilang mga karapatan at responsibilidad, at mga opsyon sa ilalim ng *Residential Tenancy Act* at *Manufactured Home Park Tenancy Act*. Ang branch ay maaaring magbigay ng impormasyon upang makatulong na malutas ang mga pagtatalo na nauugnay sa pag-upa, tulad ng mga claim para sa mga pinsala, pagbabalik ng mga security deposit, mga pagtaas ng upa, at mga abiso ng pagpapaalis. Kapag hindi nalutas ng landlord at tenant ang mga pagtatalo, maaaring mag-apply ang alinmang partido para sa paglutas ng pagtatalo nang direkta sa branch office, sa Service BC o online. Ang Residential Tenancy Branch ay nagbibigay ng impormasyon at mga serbisyo sa paglutas ng pagtatalo para sa mga manufactured home park na pag-upa.

Makukuha sa website nito ang impormasyon tungkol sa mga karapatan ng landlord at tenant. Upang makipag-usap sa isang information officer o makinig sa 24 oras na naka-record na impormasyon tungkol sa B.C., tumawag sa mga numero na nakalista sa ibaba.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 665-8779

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-1020

Telepono (Greater Victoria): 250 387-1602

Email: HSRTO@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “residential tenancies” sa search)



MGA TALA

Para sa impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyo ng pamahalaan, bisitahin ang:

www.SeniorsBC.ca

Para sa impormasyon tungkol sa malusog na pagtanda at upang maghanap ng mga serbisyo sa iyong komunidad, bisitahin ang:

www.HealthLinkBC.ca

O tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1

Paglilibot





PAGLILIBOT

Mahalaga ang Transportasyon upang Matulungan ang mga Senior na Manatiling Aktibo

Ang seksyon na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa iba't ibang programa at mga serbisyo sa transportasyon na makukuha ng mga senior. May mga discount para sa mga serbisyo sa transportasyon tulad ng mga transit fare at passage sa BC Ferries. Ang BC Bus Pass program ay iniaalok sa mahigit 60 komunidad sa B.C. at mahigit 65,000 tao ang nakikinabang dito bawat taon.

Sa kaso kung saan ang isang indibidwal ay nangangailangan ng isang tao na magmaneho para sa kanya, maraming lokal na organisasyon sa komunidad ang nagbibigay ng mga serbisyo sa pagmamaneho ng volunteer, o maaaring magkonekta ng mga indibidwal sa mga komersyal na serbisyo sa pagmamaneho. Maa-access din ng mga senior ang mga specialized service tulad ng HandyDART at Taxi Saver program.

Eligible ang mga senior para sa mas mabababang rate sa insurance ng automobile. Makikita sa seksyon na ito ang impormasyon tungkol sa mga driver's license para sa mga senior at license plate para sa mga beterano. Para sa road report at mga update sa weather sa pagbiyahe, ang website ng DriveBC ay nagbibigay ng updated na impormasyon tungkol sa mga kondisyon, panganib sa pagbiyahe, at mga pagsasara ng kalsada.

Sa record ng isa sa pitong mga Canadian na 65 taong gulang o mas matanda na ngayon, maaaring mas marami nang mga senior sa kalsada ngayon kaysa sa dati. Maraming mga senior ang nag-iisip kung gaano katagal sila dapat magpatuloy sa pagmamaneho. Ang seksyon na ito ay nagbibigay sa driver ng medical fitness at online na toolkit upang matulungan ang mga senior driver na ma-assess at mapabuti ang kanilang mga kakayahan sa pagmamaneho.

MGA ALTERNATIBO SA PAGMAMANEHO

Mga Discount sa Transit Fare ng mga Senior

Eligible ang mga senior sa British Columbia (65 taong gulang o mas matanda) para sa pagbiyahe ng may discount sa karamihan ng mga pampublikong sistema ng transportasyon. Para sa detalyadong impormasyon, mangyaring kontakin ang mga sumusunod na ahensiya:

Metro Vancouver Region

TransLink

Telepono: 604 953-3333

Website: www.new.translink.ca

Greater Victoria Region

BC Transit

Telepono: 250 382-6161

Website: www.bctransit.com/victoria



Saanman sa British Columbia

Bisitahin ang website ng BC Transit at hanapin ang sistema ng transportasyon sa iyong lugar.

Website: www.bctransit.com

Bus Pass Program

Ang BC Bus Pass program ay nagbibigay ng abot-kayang transportasyon sa mga senior na mababa ang kita at mga taong may mga kapansanan. Ang mga eligible na tao ay maaaring bumili ng taunang pass sa mas mababang halaga. Binibigyang-daang ng bus pass ang pagbibiyaha nang walang karagdagang gastos sa BC Transit at TransLink, kabilang ang SkyTrain at SeaBus. Hindi valid ang bus pass sa HandyDART o West Coast Express.

Eligibility

Upang maging eligible para sa BC Bus Pass program, dapat matupad ng aplikante ang isa sa mga sumusunod na pamantayan:

- Nakakatanggap ng federal na Guaranteed Income Supplement (GIS), Federal na Allowance (Old Age Security), federal na allowance ng asawa o Allowance para sa Survivor;
- 18 taong gulang o mas matanda at nakakatanggap ng tulong sa mga taong may kapansanan mula sa Ministry of Social Development and Poverty Reduction;
- 60 taong gulang o mas matanda at nakakatanggap ng tulong sa kita mula sa Province of British Columbia;
- 65 taong gulang o mas matanda at magiging kwalipikado para sa GIS, ngunit hindi natutupad ang 10-year residency requirement ng Canada;
- 18 taong gulang o mas matanda, nakatira sa isang First Nations reserve, at nakakatanggap ng tulong para sa kapansanan mula sa band office; o
- 60 taong gulang o mas matanda at nakatira sa isang First Nations reserve, at nakakatanggap ng tulong mula sa band office.

Dapat kontakin ng mga taong may pagtatalaga bilang mga taong may kapansanan na nakatira sa reserve at nakakatanggap ng tulong mula sa kanilang band ang kanilang opisina ng band para sa impormasyon.

- Iyong pangalan
- Social Insurance Number (SIN)
- Numero ng telepono
- Petsa ng kapanganakan
- Sinasalitang wika kung maliban sa Ingles



BC Bus Pass Program

Mailing Address:

PO Box 9985 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9R6

Telepono (libreng-tawag): 1 866 866-0800; pagkatapos ay sundin ang mga prompt

Email: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

Kung magbago ang iyong pangalan o address, mangyaring kontakin ang programa upang matiyak na matatanggap mo ang aplikasyon at pass sa susunod na taon.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Bus Pass Program” sa Search)

Community Travel Training Program (Programa ng Pagsasanay sa Pagbibiyahang sa Komunidad): BC Transit

Ang Community Travel Training program ay isang libreng serbisyo na nagbibigay ng training sa mga senior at mga taong may mga kapansanan na gustong gumamit ng regular na pampublikong serbisyo sa transportasyon.

Ang mga travel trainer ay may detalyadong kaalaman sa pampublikong sistema ng transportasyon at pamilyar sa mga isyung hinaharap ng mga senior at mga taong may mga kapansanan. Sila ay may karanasan sa paggamit ng iba’t ibang assistive device, mobility aid, at mga espesyal na pangangailangan, at makikipagtulungan sa mga senior at kanilang caregiver, o miyembro ng pamilya, at nagbibigay ng follow-up, upang magbigay ng katiyakan kapag gumagamit ng pampublikong sistema ng transportasyon.

Telepono (Greater Victoria): 250 384-7723

Website: www.bctransit.com

Accessible Transit

Nag-aalok ang TransLink ng iba’t ibang mga serbisyo upang matiyak na komportable at may kumpiyansa ang mga taong may mga kapansanan, mga senior, at mga bagong immigrant kapag gumagamit ng pampublikong transportasyon sa Metro Vancouver.

Telepono (Metro Vancouver): 604 953-3680

Website: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit.aspx

HandyDART Service

Ang HandyDART ay isang door-to-door, shared ride service para sa mga pasaherong may mga pangkatawang kapansanan o cognitive disability na hindi makagamit ng karaniwang pampublikong transportasyon nang walang tulong.

BC Transit: Upang maghanap ng impormasyon tungkol sa HandyDART sa website ng BC Transit, hanapin ang iyong komunidad, o hanapin ito sa mapa, pagkatapos ay i-click ang “Rider Info.”

Telepono (Greater Victoria): 250 727-7811 (8 a.m. hanggang 5 p.m.,
Lunes hanggang Biyernes)



Telepono (Iba pang mga komunidad) sa BC: 250 385-2551
 (8 a.m. hanggang 4:30 pm, Lunes hanggang Biyernes)
 Website: www.bctransit.com/victoria/riderinfo/handydart

TransLink: Sa Metro Vancouver, mangyaring kontakin ang community resources centre sa iyong lugar, tawagan ang TransLink sa numero sa ibaba, o bisitahin ang website ng TransLink.

Telepono (Metro Vancouver): 604 575-6600
 (8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes at 8 a.m. hanggang 4 p.m. kapag Sabado)
 Website: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

HANDYCARD PROGRAM (TRANSLINK)

Mga Concession Fare at Libreng Pagbiyahe para sa isang Attendant

Pinapayagan ng HandyCard ang pagbibiyahang sa mga presyo ng Concession fare sa bus, SkyTrain, SeaBus, at West Coast Express, at attendant na kasama mo sa pagbibiyahang libre.

Telepono (Metro Vancouver): 604 953-3333
 (8 a.m. hanggang 6 p.m., Lunes hanggang Biyernes at 8 a.m. hanggang 4 p.m. kapag Sabado)

Taxi Saver Program

BC Transit: Kapag hindi ma-accommodate ng HandyDART ang iyong mga pangangailangan sa pagbiyahe, maaari mong gamitin ang mga voucher ng Taxi Saver para sa mga one-time trip. Ang mga voucher ng Taxi Saver ay makukuha lang ng mga HandyDART rider na permanenteng nakarehistro. Nagbibigay ang mga ito ng 50 porsyentong subsidy sa gastos ng mga pagsakay sa taxi. Kailangang mayroon kang HandyPASS upang magamit ang programang ito.

Telepono (Greater Victoria): 250 995-5618
 Email: taxi_saver@bctransit.com

TransLink (Metro Vancouver lang)

Telepono (Metro Vancouver): 778 452-2860

Sa labas ng Greater Victoria o Metro Vancouver, kontakin ang transit operator sa iyong lugar.

Website: www.bctransit.com



Taxi Bill of Rights

Ang Taxi Bill of Rights ay isang pahayag ng mga prinsipyo, na nagbabalangkas ng mga inaasahan ng mga driver at mga pasahero ng taxi. Layunin ng Taxi Bill of Rights na mapabuti ang serbisyo ng taxi sa Metro Vancouver. Ang mga pasahero ng taxi ay may karapatan na:

- Sunduin at dalhin sa kanilang binanggit na destinasyon ng sinumang available na naka-duty na driver ng taxi;
- Bayaran ang naka-post na rate sa pamamagitan ng cash, tinatanggap na credit card, o voucher ng Taxi Saver;
- Magalang na driver na nagbibigay ng tulong, kung hiniling;
- Magbiyahe nang may assistance dog o portable na mobility aid;
- Taxi na malinis, walang usok, at maayos ang pagkakakumpuni;
- Ituro ang route, o asahan ang pinakamaikling route;
- Tahimik na kapaligiran, kapag hiniling; at
- Detalyadong resibo, kapag hiniling.

Makikita ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga karapatang ito sa sumusunod na website: www.taxirights.gov.bc.ca

MGA FARE SA PAGBIYAHE SA FERRY

BC Ferries

Ang mga B.C. senior na 65+ taong gulang ay libre ang pagbiyahe sa karamihan ng mga route ng BC Ferries na may biyahe mula Lunes hanggang Huwebes (kabilang ang Remembrance Day sa Nobyembre 11), maliban sa mga piyesta opisyal. Para sa mga pampasaherong fare lang ito.

Paunawa: Hindi applicable ang libreng fare na ito sa mga northern route kung saan nakakatanggap ang mga senior ng one-third na diskuwento sa pampasaherong fare para sa mga route na ito.

Makukuha ang impormasyon ng customer at mga reservation sa pamamagitan ng telepono.

Telepono (North America, libreng-tawag): 1 888 BC FERRY
(1 888 223-3779)

Telepono (cell phone na nasa Network ng Rogers o TELUS Mobility):
*BCF (*223)

Telepono (sa labas ng North America): +8-001-223-3779

Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang BC Ferries o bisitahin ang website ng BC Ferries:

Website: www.bcferries.com



Mga Inland Ferry

Ang passage sa mga inland ferry na pinapatakbo sa ilalim ng kontrata sa Ministry of Transportation and Infrastructure ay libreng makukuha ng publiko. Kabilang dito ang parehong mga pasahero at sasakyan. Makukuha online ang impormasyon sa route at iskedyul, at mga numero ng telepono para sa mga indibidwal na route.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Inland Ferries” sa Search)

Makakakuha rin ng impormasyon sa Marine Branch ng Ministry of Transportation and Infrastructure, o sa pamamagitan ng DriveBC.

Telepono (Greater Victoria): 778 974-5387

Website: www.drivebc.ca



MGA SENIOR DRIVER

Insurance Savings sa Sasakyan ng mga Senior

Simula sa Setyembre 1, 2019, ang mga senior na 65 taong gulang o mas matanda, ay makakatanggap ng basic insurance savings hanggang sa 40 taon ng karanasan sa pagmamaneho. Sakop ng basic insurance ang mga pagmamay-ari o inuupahang sasakyan na nagamit nang anim na araw sa isang buwan ng kalendaryo para sa pag-commute, negosyo, o delivery.

Ang mga indibidwal na naaprubahan para sa refund ng buwis sa fuel sa ilalim ng Fuel Tax Refund Program for Persons with Disabilities ng pamahalaan ng B.C. ay maaari ring kwalipikado para sa karagdagang 25 porsyentong discount sa kanilang Basic Autoplan insurance. Mangyaring magtanong sa iyong Autoplan broker para sa mga detalye.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga discount na ito, tawagan ang ICBC.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-3051

Telepono (Metro Vancouver): 604 661-2800

Website: www.icbc.com

(ilagay ang “Discounts and savings” sa Search)

Mga Driver’s License

Para sa mga senior na mahigit 65 taong gulang, ang mga fee para sa ilang mga serbisyong iniaalok ng ICBC driver licensing offices ay mababawasan o libre.

Nalalapat ang mas mababang mga fee sa:

- Mga pag-renew ng driver’s license
- Orihinal na British Columbia identification card

Kabilang sa mga libreng serbisyo ang:

- Pag-iisyu ng British Columbia identification card sa mga indibidwal na hindi na magmamaneho at isusuko ang kanilang driver’s license; at
- Mga road test examination ng driver na pinangasiwaan ng RoadSafetyBC.
- Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang ICBC.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 950-1498

Telepono (Greater Victoria): 250 978-8300

Website: www.icbc.com (ilagay ang “driver licensing” sa Search)



Toolkit para sa mga Senior Driver

Ang Toolkit para sa mga Senior Driver ng Canadian Automobile Association (CAA) ay isang online na resource portal na idinisenyo upang tulungan ang mga mas matandang driver na ma-assess ang kanilang sariling mga kakayahan sa pagmamaneho, matuto tungkol sa mga nagbabagong kakayahan, at kung kinakailangan, baguhin at pahusayin ang kanilang pagmamaneho. Binuo ng CAA kasama ng pangkat ng mga medikal na eksperto at eksperto sa kalusugan, nilalayan ng online na resource na ito na matulungan ang mga mas matandang driver at kanilang mga mahal sa buhay na:

- Itaguyod ang mas mabuting sariling pagtatasa at matalinong pagpapasiya;
- Magpalawak ng kamalayan sa mga pisikal na pagbabagong nauugnay sa pagtanda at mga potensyal na panganib na maaaring idulot ng mga ito sa mga mas matandang driver mismo, kanilang mga pasahero, at iba pang mga gumagamit ng kalsada;
- Magbigay mga makatotohanang solusyon, opsiyon, at alternatibo sa pagmamaneho; at
- Magkaroon ng mas malawak na pang-unawa sa mga direkta (at hindi direktang) benepisyo na maaaring magresulta mula sa paggawa ng mga responsableng pagpipilian at desisyon tungkol sa mga pangangailangan sa mobility.

Website: www.caa.ca/seniors/

Mga Ulat sa Medical Examination ng Driver at Enhanced Road Assessments

Sa pamamagitan ng Driver Medical Fitness program ng British Columbia, susuriin ang mga driver upang matukoy na sila ay physically, cognitively, at medically fit upang magmaneho:

- Kapag nag-apply sila para sa driver's license sa British Columbia;
- Sa mga regular na interval kung mayroon silang commercial class na driver's license;
- Kapag natanggap ang isang maaasahang report mula sa isang medikal na propesyonal, pulis, nag-aalalang miyembro ng pamilya, o iba pang indibidwal (ang mga doktor, rehistradong psychologist, at optometrist ay may obligasyon sa pag-uulat sa ilalim ng Motor Vehicle Act); at
- Sa mga regular na pagitan sa simula ng 80 taong gulang, dahil mas karaniwan ang mga medikal na kondisyon na nakakaapekto sa pagmamaneho habang tumatanda ang mga tao.

Ang mga driver na nakakatugon sa alinman sa mga pamantayang nakalista sa itaas ay makakatanggap ng form ng Driver's Medical Examination Report (DMER) sa pamamagitan ng mail. Ang form ay dapat kumpletuhin ng isang doktor o nurse practitioner alinsunod sa mga detalyadong tagubilin sa likod at ipadala sa RoadSafety BC para sa pagsusuri. Aabisuhan ang mga indibidwal sa pamamagitan ng sulat tungkol sa mga pagbabago sa status ng kanilang driver's license o kung kailangan ng karagdagang impormasyon o assessment upang matukoy ang kanilang kaangkupan upang magmaneho.



Tandaan na hindi palaging nangangailangan ng Enhanced Road Assessment (ERA) ang requirement upang makumpleto ang DMER; isang maliit na porsyento lang ng mga driver na nagkumpleto ng DMER ang kailangang magkumpleto ng ERA.

Para sa karagdagang impormasyon o mga pangkalahatang katanungan tungkol sa kaangkupan ng driver at mga medikal na kinakailangan, kontakin ang RoadSafetyBC.

Telepono (libreng-tawag): 1-855-387-7747

Telepono (Greater Victoria): 250 387-7747

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “driver medical fitness” sa Search)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa driver licensing at driver testing, kontakin ang ICBC.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 950-1498

Telepono (Greater Victoria): 250 978-8300

Website: www.icbc.com

(ilagay ang “driver licensing and testing” sa Search)

Mga License Plate para sa mga Beterano

Makakakuha ng mga veteran specialty license plate ang mga beterano na nagsilbi:

- Sa panahon ng digmaan;
- Sa post-war capacity, peace-keeping mission; o
- Sa panahon ng isang NATO o UN operation sa ilalim ng pamumuno ng Canadian Armed Forces, kabilang ang mga miyembro ng RCMP, munisipal na pulis o Correctional Services of Canada.

Upang mag-apply para sa veteran specialty license plate, i-print ang application form mula sa website ng ICBC o kumuha ng kopya mula sa isang Autoplan broker.

Website: www.icbc.com (ilagay ang “veteran plates” sa Search)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa proseso ng aplikasyon o eligibility requirements, mangyaring kontakin ang isa sa mga sumusunod na organisasyon:

British Columbia Veterans Commemorative Association

Website: www.bcveterans.org

Royal Canadian Legion/BC Yukon Command

Website: www.legionbcyukon.ca

Canadian Peacekeeping Veterans Association

Website: www.cpva.ca

**DriveBC.ca**

Ang website ng DriveBC ay ina-update para maipakita ang pinakabagong impormasyon tungkol sa mga kondisyon sa daan para sa mga major highway sa British Columbia. Bisitahin ang website ng DriveBC o tawagan ang libreng matatawagang numero sa ibaba para ma-access ang impormasyon sa klima, mga travel advisory, mga saradong kalsada, mga webcam, tagal ng paghihintay sa U.S. – B.C. border traffic, mga iskedyul ng inland ferry, mga iskedyul ng BC Ferries, TransLink, BC Transit, at iba pang mahahalagang link at impormasyon sa pagbiyahe.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 550-4997

Website: www.drivebc.ca



MGA TALA

Para sa impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyo ng pamahalaan, bisitahin ang:

www.SeniorsBC.ca

Para sa impormasyon tungkol sa malusog na pagtanda at upang maghanap ng mga serbisyo sa iyong komunidad, bisitahin ang:

www.HealthLinkBC.ca

O tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1

Iyong Pinansiya





PINANSIYA

Suporta para sa mga Pinansiyal na Pangangailangan ng mga Senior

Ang mga senior sa buong Canada ay nabubuhay nang mas matagal at nagiging mas aktibo, mas maalam sa teknolohiya at mas financially secure kaysa dati. Bagama't maganda ang kalagayan ng maraming mga senior, ang iba ay nakakaranas ng mga problemang pampinansiyal at maaaring mangailangan ng suporta.

Makakatulong ang mahusay na financial planning upang mapanatili ang kalidad ng buhay habang tumatanda ang isang tao. May mga programa na handang tulungan ang mga senior na mababa ang kita na dagdagan ang kanilang kita. Kabilang dito ang mga federal program na Old Age Security at Guaranteed Income Supplement, at B.C. Senior's Supplement.

Maaaring eligible din ang isang senior para sa iba't ibang provincial at federal tax credits upang mabawasan ang halaga ng tax na babayaran niya. Ang seksyon na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga income security program at mga tax credit.

Ang seksyon tungkol sa *Iyong Kaligtasan at Seguridad* ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa pagpapalano para sa posibilidad ng kawalan ng kakayahan at kung paano magtalaga ng isang taong gagawa ng mga legal at pinansiyal na desisyon kung sakaling mawalan ka ng kakayahang magpasiya nang mag-isa, pati na rin sa proteksyon ng consumer at pagbibigay-kaalaman sa investor tungkol sa mga scam at panloloko.



PAGPOPONDO SA IYONG PAGRERETIRO

Old Age Security Pension

Ang Old Age Security (OAS) pension ay isang base monthly pension na pinopondohan ng federal government at ibinabayad sa mga Canadian citizen at mga legal na residente ng Canada na 65 taong gulang at nakakatugon sa mga residency requirement.

Ang mga indibidwal na nanirahan o nagtrabaho sa ibang bansa na may social security agreement sa Canada ay maaaring eligible para sa mga OAS benefit mula sa Canada o mula sa isa pang bansa sa ilalim ng kasunduan na ito.

Ang mga rate ng OAS benefit ay sinusuri sa Enero, Abril, Hulyo, at Oktubre upang maipakita ang mga pagtaas sa gastos sa pamumuhay ayon sa pagsusukat ng Consumer Price Index. Kailangang mag-apply ang isang tao nang hindi bababa sa anim na buwan bago ang kanyang ika-65 kaarawan o ang petsa ng kanyang eligibility upang makatanggap ng mga OAS benefit kung hindi siya nakatanggap ng isang proactive enrolment letter. Mula noong Hulyo 2013, maaaring ipagpaliban ng isang tao ang pagtanggap ng OAS pension nang hanggang 60 buwan pagkalipas ng petsang naging eligible siya, kapalit ng mas malaking buwanang halaga. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa OAS at iba't ibang pagbabago sa programa, kontakin ang Service Canada, o bisitahin ang website nito.

Telepono (Canada at USA, Ingles, libreng-tawag): 1 800 277-9914

Telepono (Canada at USA, Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag):
1 800 255-4786

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Old Age Security” sa search)

Guaranteed Income Supplement (Garantisadong Suplemento sa Kita)

Ang Guaranteed Income Supplement (GIS) ay nagbibigay ng karagdagang pera, bukod pa sa Old Age Security pension, sa mga eligible na senior na mababa ang kita na nakatira sa Canada. Dapat mag-apply ang mga indibidwal upang makatanggap ng GIS, na nakabatay sa taunang kita, o sa pinagsamang kita ng asawa o common-law partner na iniulat sa kanilang annual income tax return.

Awtomatikong nire-renew bawat taon ang mga GIS benefit, kung mananatiling eligible ang mga indibidwal at nagpa-file ng kanilang taunang income tax return sa tamang oras. Kung hindi mag-file ang isang tao ng kanyang income tax return sa tamang oras, o kung kailangan ng karagdagang impormasyon, makakatanggap ang mga aplikante ng renewal form sa mail. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa GIS, kontakin ang Service Canada, o bisitahin ang website nito.

Telepono (Canada at USA, Ingles, libreng-tawag): 1 800 277-9914

Telepono (Canada at USA, Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag):
1 800 255-4786

Website: www.canada.ca/

(ilagay ang “Guaranteed Income Supplement” sa search)



Tulong sa Kita para sa mga Senior na Hindi Nakakatanggap ng Old Age Security Pension

Ang mga senior na 65 taong gulang o mas matanda at hindi eligible para sa Old Age Security pension at Guaranteed Income Supplement, ay maaaring eligible para sa tulong sa kita mula sa BC Employment and Assistance (BCEA) program. Ang eligibility ay batay sa taunang kita, mga asset at iba pang mga salik. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring kontakin ang:

Telepono (libreng-tawag): 1 866 866-0800; pindutin ang 2

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “B.C. Income Assistance for Seniors not receiving OAS” sa Search)

Allowance/Allowance para sa Survivor

Ang mga senior na asawa o common-law partner ng isang taong nakakatanggap ng Old Age Security at Guaranteed Income Supplement, ay maaaring kwalipikado para sa isang benepisyo na tinatawag na Allowance. Nagbibigay ang Allowance ng karagdagang pera sa mga eligible na indibidwal na mababa ang kita at 60 hanggang 64 na taong gulang. Ang halaga ng benepisyo ay batay sa pinagsamang kita ng isang indibidwal at ng kanyang asawa o common-law partner.

Kapag namatay ang asawa o common-law partner ng isang senior na mababa ang kita at 60 hanggang 64 taong gulang, ang survivor ay maaaring makatanggap ng benepisyo na tinatawag na Allowance para sa Survivor hanggang sa siya ay maging 65 taong gulang. Mangyaring sumangguni sa website ng Service Canada para sa lahat ng mga pamantayan sa eligibility.

Dapat mag-apply ang isang tao upang matanggap ang Allowance o Allowance para sa Survivor. Awtomatikong ire-renew bawat taon ang mga benepisyo, kung mananatiling eligible ang mga indibidwal at nagpa-file sila ang kanilang taunang income tax return sa tamang oras.

Kung hindi mo ipa-file ang iyong return sa tamang oras, o kung kailangan ng karagdagang impormasyon, makakatanggap ka ng renewal form sa mail. Dahil maaaring magbago ang iyong taunang kita taun-taon, dapat mong ibigay ang iyong kita bawat taon sa pamamagitan ng pagkumpleto ng application form o pag-file ng iyong income tax return.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Allowance o sa Allowance para sa Survivor, kontakin ang Service Canada, o bisitahin ang website nito.

Telepono (Canada at USA, Ingles, libreng-tawag): 1 800 277-9914

Telepono (Canada at USA, Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag):

1 800 255-4786

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “allowance for people aged 60-64” sa search)

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “allowance for the survivor” sa search)



Canada Pension Plan

Ang Canada Pension Plan (CPP) ay nagbibigay ng retirement pension at iba pang mga benepisyo para sa mga taong nagbigay ng kontribusyon sa plano sa pamamagitan ng may bayad na trabaho sa Canada. Ang halaga ng CPP benefit ay tinutukoy sa pamamagitan ng mga kontribusyong ibinigay mo noong nagtatrabahoka. Ang CPP ay ina-adjust para sa inflation tuwing Enero para mapantayan ang mga pagtaas sa gastos sa pamumuhay. Dapat mag-apply ang mga indibidwal para makatanggap ng CPP benefits – hindi awtomatikong nagsisimula ang mga retirement benefit maliban para sa mga taong nakatanggap ng CPP disability benefits noong naging 65 taong gulang sila. Dapat maisumite ang mga aplikasyon para sa CPP nang hindi bababa sa anim na buwan bago ang petsa kung kailan gusto ng mga aplikante na magsimula ang kanilang CPP pension.

Kung mag-a-apply ang isang indibidwal upang magsimula nang maaga ang CPP retirement benefits (60-64 taong gulang), sila ay tatanggap ng nabawasang pension. Kung mag-a-apply sila pagkalampas ng 65 taong gulang hanggang 70 taong gulang, tatanggap sila ng mas mataas na pension. Kung mag-a-apply sila upang magsimula ang kanilang pension sa edad na 65 taong gulang, matatanggap nila ang buong halaga ng kanilang pension nang walang dagdag o bawas.

Ang mga taong nanirahan o nagtrabaho sa ibang bansa na may social security agreement sa Canada, o kung ang isang indibidwal ang naiwanang asawa o common-law partner ng isang taong tumira o nagtrabaho sa ibang bansa na may social security agreement sa Canada, maaaring eligible sila para sa mga benepisyo mula sa Canada o mula sa isa pang bansa.

Para sa mga indibidwal na nagbigay ng kontribusyon sa CPP sa loob ng kinakailangang bilang ng mga taon, nag-aalok din ang CPP ng one-time na lump-sum death benefit sa kanilang estate pagkamatay. Bukod pa rito, maaaring eligible ang asawa o common-law partner ng indibidwal para makatanggap ng buwanang pension para sa survivor. Ang mga dependent na anak na hanggang 25 taong gulang ay maaaring eligible rin para sa mga benepisyo (nasa pagitan ng 18 at 25 taong gulang at dapat nag-aaral nang full-time).

Simula sa 2019, unti-unting patataasin ang Canada Pension Plan (CPP). Nangangahulugan itong mas malaking mga benepisyo ang matatanggap ng mga tao kapalit ng mas malalaking kontribusyon. Ang pagpapataas sa CPP ay makakaapekto lang sa mga indibidwal na nagtatrabaho at nagbibigay ng kontribusyon sa CPP mula noong 2019.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa CPP, kontakin ang Service Canada.

Telepono (Canada at USA, Ingles, libreng-tawag): 1 800 277-9914

Telepono (Canada at USA, Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag):

1 800 255-4786

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Canada Pension Plan” sa search)

Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang Mga Nagtatrabahong Senior na Nakatanggap ng CPP sa ilalim ng seksyon na *Mga Nagtatrabahong Senior* ng gabay na ito.



Veterans Affairs Canada

Ang Veterans Affairs Canada (VAC) ay nagbibigay ng iba't ibang mga serbisyo at mga benepisyo para sa mga eligible na beterano, kanilang mga pamilya at mga caregiver, sa tahanan at sa mga community facility. Kabilang sa mga ito ang disability benefits, pinansiyal na tulong para sa mga beterano at kanilang mga pamilya, health care, respite care, palliative care, special equipment, at suporta para sa mga pag-aangkop sa tahanan para sa mga beterano na may mga espesyal na pangangailangan. Ang VAC ay makakatulong din na pagsama-samahin ang mga serbisyong iniaalok ng komunidad at ng Province upang matupad ang mga pangangailangan ng mga beterano, at kanilang mga pamilya at mga caregiver. Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang Veterans Affairs Canada o bisitahin ang website nito.

Telepono (libreng-tawag): 1 866 522-2122

Website: www.veterans.gc.ca/eng/services

Senior's Supplement (Suplemento ng Senior)

Ang Senior's Supplement ay buwanang bayad sa mga senior na mababa ang kita at nakakatanggap ng federal Old Age Security at Guaranteed Income Supplement o mga federal Allowance. Kung ang level ng kita ng isang eligible na senior ay mas mababa sa level na ipinangako ng Province, ibinibigay ang supplement upang mapuno ang kulang. Awtomatiko itong ibinabayad sa mga taong eligible – hindi kailangang mag-apply ang mga senior.

Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang Senior's Supplement call centre.

Telepono (libreng-tawag): 1 866 866-0800; pindutin ang 2

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Senior's Supplement Program” sa Search)

Mga Registered Retirement Savings Plan

Ang Registered Retirement Savings Plan (RRSP) ay isang retirement savings plan na nagbibigay ng agarang mga tax benefit sa panahon kung kailan karaniwang mas malaki ang kita ng isang indibidwal at ipinagpapaliban ang mga tax sa mga susunod pang taon kung kailan karaniwang mas mababa ang kanilang kita.

Ang RRSP ay isang retirement savings plan kung saan maaaring ibawas ang mga eligible na kontribusyon sa iyong tax return upang mapaliit ang tax payable mo. Maaaring magbigay ng kontribusyon sa kanilang RRSP ang mga indibidwal hanggang sa Disyembre 31 ng taon kung kailan sila magiging 71 taong gulang.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga RRSP, sumangguni sa iyong patnubay sa income tax o bisitahin ang website ng CRA:

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “registered retirement savings plans” sa Search)



MGA NAGTATRABAHONG SENIOR

Employment Insurance Benefits

Ang mga senior na gustong magpatuloy sa pagtatrabaho pagkalampas ng 65 taong gulang ay eligible para sa Employment Insurance (EI) benefits na kapareho ng sa iba pang mga manggagawa sa Canada. Dapat mong matupad ang mga kondisyon sa pagiging kwalipikado at pagkakaroon ng karapatan.

Ang mga indibidwal ay maaaring tumanggap ng pension at EI benefits nang magkasabay. Kung ang isang tao ay magtatrabahong muli at makakaipon ng sapat na insurable hours upang matupad ang entitlement conditions upang mag-set up ng claim, hindi ibabawas ang natatanggap niyang pension sa kanyang EI benefits. Maaaring gawin online ang aplikasyon para sa Employment Insurance benefits sa:

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Apply Employment Insurance benefits” sa Search)

Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang Service Canada:

Telepono (libreng-tawag): 1 800 206-7218

Kung self-employed ka, at rehistrado para sa access sa EI program, maaari kang mag-apply para sa EI special benefits. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa EI para sa self-employed Canadians, bisitahin ang website ng Service Canada.

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Apply EI self-employed” sa Search)

Ang EI ay nagbibigay ng Compassionate Care Benefits sa mga taong kailangang pansamantalang lumiban sa trabaho upang magbigay ng pangangalaga o suporta sa isang miyembro ng pamilya na may napakalubhang sakit na may malaking posibilidad na mamatay. Bisitahin ang website ng Service Canada para sa karagdagang impormasyon, na kinabibilangan ng kung sino ang eligible at kung paano mag-apply.

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “caregiving benefits and leave” sa Search)

Ang EI ay nagbibigay ng Sickness Benefits sa mga indibidwal na hindi makapagtrabaho dahil sa sakit, pinsala, o quarantine. Bisitahin ang website ng Service Canada para sa karagdagang impormasyon, na kinabibilangan ng kung sino ang eligible at kung paano mag-apply.

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “EI sickness benefits” sa Search)



Mga Nagtatrabahong Senior na Nakakatanggap ng mga CPP Pension at Benefits

Ang mga indibidwal na patuloy na magtatrabaho habang nakakatanggap ng Canada Pension Plan (CPP) retirement pension, at wala pang 70 taong gulang, ay maaaring patuloy na lumahok sa CPP. Mapupunta ang mga kontribusyon sa CPP sa post-retirement benefits (PRB), na magpapalaki sa retirement income ng isang indibidwal. Eligible ang mga indibidwal kung sila ay:

- 60 hanggang 70 taong gulang
- Nagtatrabaho at nagbibigay ng kontribusyon sa CPP
- Nakakatanggap ng retirement pension mula sa CPP o sa Quebec Pension Plan (QPP).
- Upang matanggap ang benepisyong, dapat gumawa ng mga kontribusyon sa CPP ang mga indibidwal at ang kanilang tagapag-empleyo. Dapat bayaran ng mga indibidwal na self-employed ang bahagi ng empleyado at bahagi ng tagapag-empleyo sa mga kontribusyon sa CPP.

Mandatory ang mga kontribusyon sa CPP para sa mga nagtatrabahong tatanggap ng CPP retirement pension na wala pang 65 taong gulang. Simula sa 65 taong gulang, maaaring magpasiya ang mga indibidwal na huwag nang magbigay ng kontribusyon sa CPP.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung paano piliin ang opsyong ito, o tungkol sa mga kontribusyon sa CPP, sumangguni sa gabay sa income tax, tawagan ang Canada Revenue Agency, o bisitahin ang website sa ibaba.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 959-8281

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “CPP post-retirement benefit” sa Search)

MGA TAX CREDIT

Inilalarawan ng sumusunod na impormasyon ang mga tax credit na maaaring matanggap ng mga indibidwal kapag inihanda at isinumite nila ang kanilang annual income tax and benefit return.

Halagang Nakadepende sa Edad

Bukod sa karaniwang halagang ibinibigay sa indibidwal, ang mga indibidwal na naging 65 taong gulang sa partikular na taon (o mas matanda pa), ay maaaring kwalipikadong i-claim ang halagang nakadepende sa edad, na nagbibigay sa eligible na mga senior ng non-refundable na tax credit upang mapaliit ang kanilang babayaranang income. Ang halagang maaaring i-claim ng mga indibidwal ay batay sa kanilang net income.

Halaga ng Natatanggap na Pension

Maaaring i-claim ng mga indibidwal na nakakatanggap ng pension, mga bayad sa superannuation o annuity, ang halaga ng natatanggap na pension. Ang kwalipikadong halaga ng natatanggap na pension ng isang indibidwal ay gagamitin upang tukuyin ang kabuuang halaga ng mga non-refundable tax credit na gagamitin upang mapaliit ang kanyang federal income tax.



Mga Halaga na Inilipat mula sa Asawa

Maaaring i-transfer ng mga indibidwal sa kanilang asawa ang mga halaga ng benepisyo kung saan sila kwalipikado, pero hindi nila kailangang gawing zero ang kanilang federal income tax. Halimbawa, maaaring i-transfer ng asawa ang halagang nakadepende sa edad, halaga ng natatanggap na pension, o halagang para sa may kapansanan.

Paghahati ng Natatanggap na Pension

Maaari ding isaalang-alang ng mga indibidwal na nakakatupad sa eligibility requirements na paghatian nila ng kanilang asawa o common-law partner ang kanilang eligible na natatanggap na pension. Gamit ang paghahati ng kita, maaaring i-transfer ng mga indibidwal ang hanggang sa kalahati ng natatanggap nilang pension sa kanilang asawa o common-law partner para sa income tax.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa paghahati ng natatanggap na pension, mangyaring sumangguni sa iyong gabay sa income tax, tawagan ang Canada Revenue Agency o bisitahin ang canda.ca.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 959-8281

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “pension splitting” sa Search)

Iba pang mga Halaga

Maaari ding mag-claim ang mga indibidwal ng halaga para sa mga medikal na gastos at mga gastos para sa isang attendant o full-time na pangangalaga sa isang nursing home.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring sumangguni sa iyong gabay sa income tax, tawagan ang Canada Revenue Agency o bisitahin ang website nito.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 959-8281

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Medical expense tax credit” sa Search)

Disability Tax Credit

Ang mga indibidwal na may malubha at matagal nang impairment sa paggana ng pangangatawan o isipan, ay maaaring eligible na i-claim ang disability tax credit. Upang matukoy ang eligibility, sagutan ang Form T2201, Disability Tax Credit Certificate at ipa-certify ito sa isang kwalipikadong practitioner. Kapag nakumpleto na, ipadala ang certified na orihinal na form sa iyong tax centre.

Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa iyong gabay sa income tax, tawagan ang Canada Revenue Agency o bisitahin ang canada.ca.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 959-8281

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “disability tax credit” sa Search)



Goods and services tax (GST) Credit

Ang GST credit ay isang tax-free na quarterly na bayad na tumutulong sa mga indibidwal at pamilya na mababa at katamtaman ang kita upang matulungang mabawasan ang kabuuan o bahagi ng GST na babayaran nila.

Upang makatanggap ng mga GST credit payment, dapat mag-file ang mga indibidwal ng kanilang income tax return bawat taon, kahit na hindi sila nakatanggap ng anumang kita sa taong iyon. Ginagamit ng Canada Revenue Agency ang impormasyon mula sa income tax and benefits returns upang kalkulahan ang mga credit payment at aabisuhan nito ang mga taong eligible na tumanggap ng credit.

Kung mayroon kang asawa o common-law partner, isa lang sa inyo ang makatanggap ng credit. Ang credit ay ibabayad sa taong nagmamay-ari ng tax return na unang na-assess, at hindi mag-iiba ang halaga sinuman (sa magkapareha) ay makatanggap nito.

Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa iyong gabay sa income tax, tawagan ang Canada Revenue Agency, o bisitahin ang website nito.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 387-1193

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “GST credit” sa Search)

Sales Tax Credit

Ang mga tao ay eligible na i-claim ang sales tax credit para sa isang tax year kung sila ay naging residente ng B.C. sa Disyembre 31 ng tax year at nalalapat sa kanila ang alinman sa mga sumusunod:

- 19 na taong gulang o mas matanda;
- Mayroong asawa o common-law partner; o
- Isang magulang.

Maaaring mag-claim ang mga tao ng hanggang \$75 para sa sarili nila at \$75 para sa kanilang asawa o common-law partner na kasama sa bahay. Kung sila ay single, ang credit ay babawasan nang dalawang porsyento ng kanilang net income na lampas sa \$15,000. Kung mayroon silang asawa o common-law partner na kasama sa bahay, ang credit ay babawasan nang dalawang porsyento ng net income ng kanilang pamilya na lampas sa \$18,000.

Maaaring i-claim ng mga indibidwal ang sales tax credit kapag nag-file sila ng kanilang T1 income tax return, sa pamamagitan ng paggamit ng British Columbia Credits form (BC479). Refundable ang credit basta't lampas ito sa income tax payable ng isang indibidwal. Kunin ang British Columbia Credits form sa sumusunod na website:

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “BC479” sa search)



British Columbia climate action tax credit

Ang BC climate action tax credit ay idinisenyo upang tulungang mabawasan ang mga gastos sa provincial carbon tax para sa mga British Columbia resident na mababa ang kita. Ang tax credit ay isinasama sa quarterly na federal GST/HST credit.

Ang maximum na halaga ng taunang bayad para sa panahon mula Hulyo 2019 hanggang Hunyo 2020 ay \$154.50 para sa iyong sarili, \$154.50 para sa iyong asawa o common-law partner, at \$45.50 para sa bawat anak (\$154.50 para sa panganay na anak sa isang single parent family).

Para sa mga single na indibidwal na walang anak, ang maximum na credit ay babawasan nang dalawang porsyento ng kanilang net income na lampas \$34,876. Para sa mga pamilya, ang maximum na credit ay babawasan nang dalawang porsyento ng kanilang adjusted na net income ng pamilya na lampas \$40,689. Ang mga threshold ng net income ay ini-index taon-taon sa inflation ng province.

Para sa karagdagang impormasyon:

Telepono (libreng-tawag): 1 877 387-3332, pindutin ang 2

Telepono (Greater Victoria): 250 387-3332, pindutin ang 2

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “climate action tax” sa Search)

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “BC climate action tax credit” sa Search)

Kung Lilipat Ka

Ipaalam kaagad sa Canada Revenue Agency ang anumang pagbabago ng address, kahit na gumagamit ka ng direct deposit at hindi nagbago ang iyong bank account. Sisiguraduhin nitong hindi maaantala o mahihinto ang mga bayad.

Upang baguhin ang iyong address, pumunta sa:

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “How to change your address” sa Search)

Mga Tanong tungkol sa Indibidwal na Income Tax at Trust – Canada Revenue Agency

Telepono (libreng-tawag): 1 800 959-8281

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “telephone numbers – CRA” sa Search)



Virtual Tax Clinic Finder

Ang website na ito ay nagbibigay ng detalyadong impormasyon tungkol sa mga tax. Nagbibigay din ang site ng contact information para sa mga indibidwal na nagbibigay ng mga libreng tax service sa mga nakatatandang adult.

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “free tax clinics” sa Search)

POWER OF ATTORNEY

Ang power of attorney ay isang legal na dokumentong nagtatalaga ng ibang (mga) tao, na tinatawag na “abogado,” upang asikasuhin ang negosyo at property ng isang tao at gumawa ng mga pinansiyal at legal na desisyon sa ngalan ng isang tao. Maaaring malawak ang sinasaklaw nito o maaaring limitado ito sa mga ispesipikong usapin. Ang “regular” (non-enduring) na power of attorney ay matatapos kung magiging mentally incapable ang isang indibidwal. Kung gusto ng isang indibidwal na magpatuloy ang power of attorney, kahit na maging mentally incapable siyang gumawa ng mga pinansiyal na desisyon, maaari niyang piliing gumawa ng isang enduring power of attorney. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpapalano para sa posibilidad ng kawalan ng kakayahan, kabilang ang mga enduring power of attorney, pakitingnan ang seksyon na Iyong Kaligtasan at Seguridad ng gabay na ito. Para sa karagdagang impormasyon at mga form, bisitahin ang website ng Public Guardian and Trustee.

Website: www.trustee.bc.ca

(ilagay ang “Personal Planning” sa Search)

Kaligtasan at Seguridad





KALIGTASAN AT SEGURIDAD

Proteksyon at Suporta Kapag Kailangan Mo ito

Dahil sa mabilis na lumalaking populasyon ng mga senior, nakatuon ang British Columbia sa pagbibigay ng impormasyon at mga serbisyong kinakailangan upang suportahan ang kaligtasan at seguridad ng mga nakatatandang adult sa province.

Ang seksyon na ito ng gabay ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa lumalalang problema ng pang-aabuso at pagpapabaya sa mga matatanda. Maaaring i-report sa pulis ang mga alalahanin na may taong inaabuso o pinapabayaang isang senior, at isa itong emergency (i-dial ang 9-1-1 o ang emergency number sa iyong lugar). Kung hindi ito isang emergency, sumangguni sa contact information sa seksyon na ito sa ilalim ng heading na *Pagpigil sa Pang-aabuso at Pagpapabaya sa mga Matatanda*.

Makikita rin sa seksyon na ito ang impormasyon tungkol sa mga legal na opsiyon at mga mapagkukunan na magagamit upang tulungan ang may mga kakayahang adult na gumawa ng mga plano kung sakaling mawalan ng kakayahan sa hinaharap. Kabilang dito ang impormasyon tungkol sa kung paano magtalaga ng isang tao upang gumawa ng mga desisyong legal at pinansiyal, o para sa kalusugan at personal na pangangalaga, kung sakaling mawalan ng kakayahan ang isang tao na magpasiya nang mag-isa. Kabilang sa isang advance care plan ang pagtalakay at pagsusulat ng mga personal na paniniwala, pinahahalagahan, at kagustuhan para sa health care. Ang seksyon na ito ay nagbibigay ng mga mapagkukunan, tulad ng *My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment*, na tutulong sa mga indibidwal na gumawa ng sarili nilang advance care plan upang masiguro na maibibigay ang anumang pangangalaga ayon sa kanilang mga kagustuhan.

Nagiging alalahanin na rin para sa mga senior ang mga scam at panloloko. Ang seksyon na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga organisasyong makakatulong sa mga senior na protektahan ang kanilang sarili mula sa mga hindi patas na kasanayan sa negosyo at panloloko sa investment. Gayundin, may impormasyon tungkol sa tulong at mga serbisyong makukuha ng mga biktima ng krimen, at impormasyon at mga mapagkukunan upang tulungan ang mga senior at kanilang mga pamilya na maghanda at manatiling ligtas kung sakaling magkaroon ng emergency o sakuna.



PAGPIGIL SA PANG-AABUSO AT PAGPAPABAYA SA MGA MATATANDA

Maaaring makaapekto ang pang-aabuso at pagpapabaya sa huling bahagi ng buhay sa kalusugan, pagiging independiyente, at kaligtasan ng isang adult. Maaaring makaranas ang mga nakatatandang adult ng iba't ibang uri ng pananakit, tulad ng pisikal, emosyonal, o pinansiyal na pang-aabuso o pagpapabaya, ng mga taong inaasahan o pinagkakatiwalaan nila.

Ang panunulak, pagbubuhay ng kamay, pagbabanta, pagkuha ng pera o property, hindi pagbibigay ng sapat na pangangalaga, at ang hindi pagbibigay ng gamot o ang maling pagbibigay nito, ay mga halimbawa ng pang-aabuso at pagpapabaya. Marami sa mga ito ay mga kriminal na pagkakasala.

Maaaring mangyari ang pang-aabuso sa mga nakatatandang adult sa tahanan, sa komunidad, o sa mga institusyon. Pinakamadalas, ang mga nang-aabuso ay mga kapamilya, tulad ng asawa o mga anak ng isang tao, ngunit maaari ding maging mga kaibigan at mga caregiver.

Tumawag sa 9-1-1 para sa mga alalahanin na inaabuso, pinagsasamantalahan, o pinapabayaang isang senior, at nasa mapanganib siyang sitwasyon ngayon. Sa mga sitwasyon kung saan walang napipintong panganib, o para sa impormasyon tungkol sa pang-aabuso at pagpapabaya sa mga matatanda, kontakin ang Seniors Abuse & Information Line (SAIL), o VictimLink BC. Kung hindi makakahingi ng tulong ang senior nang mag-isa, maaaring i-report ang mga alalahanin sa mga itinalagang ahensiya sa iyong awtoridad sa kalusugan, sa Providence Health Care, o kaya, para sa mga indibidwal na may developmental na kapansanan, sa Community Living BC. Kung ang pagmamaltrato ay may kinalaman sa pinansiyal na pang-aabuso o kinasasangkutan ng kahaliling tagapagpasiya (hal., sa ilalim ng power of attorney), maaaring makatulong ang Public Guardian and Trustee of British Columbia. Ang contact information para sa mga organisasyong ito ay makikita sa ibaba o sa *Direktoryo* sa likod ng patnubay na ito.

Marami sa mga numero ng telepono sa ibaba ay nag-aalok ng mga serbisyo sa TTY at interpretation ng wika. Pakitingnan ang *Direktoryo* sa likod ng patnubay na ito para sa mga detalye.

Seniors First BC Society

Ang Seniors First BC Society (ang “Society”) ay isang non-profit na organisasyong naghahatid ng mga programa at serbisyo upang mapigilan ang pang-aabuso sa mga matatanda.

Victim Services Program (Programang mga Serbisyo sa Biktima)

Ang programang ito ay nagbibigay ng impormasyon, suporta, at mga referral sa mga taong 50+ taong gulang na biktima ng pang-aabuso, kabilang ang karahasan sa pamilya at sekswal na karahasan.



BC Association of Aboriginal Friendship Centres

Ang BC Association of Aboriginal Friendship Centres ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa kamalayan at pagpigil sa Pang-aabuso sa mga Matatanda, kabilang kung ano ang ginagawa ng local Friendship Centres upang isulong ang kamalayan sa Pang-aabuso sa mga matatanda at pasiglahin ang mga Matatanda sa iyong komunidad.

Website: www.bcaafc.com

(ilagay ang “Elder Abuse” sa Search)

MGA LEGAL PROGRAM

Elder Law Clinic (ELC)

Sa pamamagitan ng programang ito, nagbibigay ang Society ng mga legal na serbisyo sa mga senior na mababa ang kita at sa mga taong nag-aalaga sa kanila, na hindi kayang mag-hire ng abogado. Ang Society ay nagbibigay din ng mga legal na konsultasyon sa pamamagitan ng telepono para sa mga senior at mga taong nag-aalaga sa kanila, sa buong province.

Legal Advocacy Program (LAP)

Sa pamamagitan ng programang ito, tinutulungan ng Society ang mga senior na itaguyod ang kanilang mga karapatang nauugnay sa mga pension, isyu sa residential tenancy, at utang. Sa LAP, tinutulungan din ng Society ang mga senior na ipagtanggol ang kanilang mga karapatan at alamin ang mga proseso sa mga institusyon ng pamahalaan.

Education and Outreach Program

Ang programang ito ay nag-aalok ng mga libheng workshop tungkol sa kamalayan sa pang-aabuso sa mga matatanda, financial literacy, bullying, at residential tenancy para sa mga nakatatandang adult at mga grupo sa komunidad.

Seniors Abuse & Information Line (SAIL)

Ang SAIL ay isang ligtas na lugar para sa mga nakatatandang adult, at sa mga nag-aalala sa kanila, upang makipag-usap sa isang tao tungkol sa mga sitwasyon kung saan sa palagay nila ay inaabuso o minamaltrato sila, o upang makatanggap ng impormasyon tungkol sa pagpigil sa pang-aabuso sa mga matatanda.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga programa sa itaas, kontakin ang Seniors Abuse & Information Line.

Seniors Abuse & Information Line, 8 a.m. hanggang 8 p.m. araw-araw (maliban sa mga piyesta opisyal):

Telepono (libheng-tawag): 1 866 437-1940

Telepono (Metro Vancouver): 604 437-1940

Telepono (TTY): 1 855 306-1443, 9 a.m. hanggang 4 p.m.,

Lunes hanggang Biyernes

Available ang interpretation ng wika mula 9 a.m. hanggang 4 p.m.,

Lunes hanggang Biyernes

Email: info@seniorsfirstbc.ca

Website: www.seniorsfirstbc.ca



VictimLinkBC

Ang VictimLink BC ay isang libreng matatawagan, kompidensiyal, at multilingual na serbisyo sa telepono na available sa buong B.C. at sa Yukon. Nagbibigay ito ng impormasyon at mga serbisyo sa referral sa lahat ng mga biktima ng krimen at agarang suporta sa krisis sa mga biktima ng karahasan sa pamilya at sekswal na karahasan, kabilang ang mga biktima ng human trafficking na pinagsamantalahan para sa pagtatrabaho o mga sekswal na serbisyo. Ang VictimLinkBC ay nagbibigay ng serbisyo sa mahigit 110 wika, kabilang ang 17 North American Aboriginal na wika.

Telepono (libreng-tawag sa B.C. at Yukon): 1 800 563-0808
(24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo)

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Victim Link BC” sa Search)

Mga Designadong Ahensiya

Ang limang regional na awtoridad sa kalusugan, pati na rin ang Providence Health Care at Community Living BC, ay mga itinalagang ahensiya sa ilalim ng *Adult Guardianship Act*, na may responsibilidad na imbestigahan ang mga report ng pinaghihinalaang pang-aabuso o pagpapabaya sa mga mahihinang adult. Upang mag-report ng pang-aabuso, pagpapabaya, o pagpapabaya sa sarili, maging sa isang health facility man o sa komunidad, ng isang nakatatandang adult na hindi makakahingi ng suporta at tulong nang mag-isa, kontakin ang isa sa mga itinalang ahensiya sa ibaba:

Fraser Health

Telepono (libreng-tawag): 1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

Interior Health

Office for Vulnerable and Incapable Adults: 1 844 870-4754
Email: IHAdultguardianship@interiorhealth.ca

Island Health

Telepono (South Island, libreng-tawag): 1 888 533-2273
Telepono (Central Island, libreng-tawag): 1 877 734-4101
Telepono (North Island, libreng-tawag): 1 866 928-4988

Northern Health

Telepono ng Adult Protection Line (libreng-tawag): 1 844 465-7414
Telepono (Prince George): 250 565-7414



Vancouver Coastal Health

Telepono ng ReAct Adult Protection Program
(libreng-tawag): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)
Website: www.vchreact.ca

Providence Health Care Society

Telepono (libreng-tawag): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

Community Living BC (para sa mga indibidwal na may developmental na kapansanan)

Telepono (libreng-tawag): 1 877 660-2522

Public Guardian and Trustee of British Columbia

Kung kailangan mong mag-report ng pinansiyal na pang-aabuso sa isang mahinang adult o pang-aabuso ng isang kahaliling tagapagpasiya (hal., sa ilalim ng power of attorney o kasunduan sa representasyon), kontakin ang Public Guardian and Trustee of British Columbia.

Telepono (Service BC, libreng-tawag): 1 800 663-7867
(hilinging mai-transfer sa Public Guardian and Trustee)
Website: www.trustee.bc.ca

Assisted Living Registry

Kung naniniwala kang inaabuso o pinapabayaang ang isang tao sa isang assisted living facility, maaari mong kontakin ang Assisted Living Registry.

Mailing Address:
PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1
Telepono (libreng-tawag): 1 866 714-3378
Telepono (Greater Victoria): 778 974-4887
Email: h1th.assistedlivingregistry@gov.bc.ca
Website: www.gov.bc.ca
(ilagay ang “Assisted Living Registry” sa Search)



BC Association of Community Response Networks

Binubuo ng BC Association of Community Response Networks ang kapasidad ng komunidad upang tugunan at pigilan ang pang-aabuso, pagpapabaya, at pagpapabaya sa sarili ng mga adult sa mga komunidad sa buong B.C. sa pamamagitan ng pagbuo ng mga Community Response Network. Ang bawat Community Response Network ay iba't ibang mga grupo ng mga interesadong miyembro ng komunidad, ahensiya, at service provider na nagsama-sama upang gumawa ng planadong pagtugon ng komunidad sa pang-aabuso sa mga adult, pagpapabaya, at pagpapabaya sa sarili.

Website: www.bccrns.ca

Ministry of Health

Para sa impormasyon at mga mapagkukunan tungkol sa pagpigil, pagtukoy, at pagtugon sa pang-aabuso sa mga matatanda, bisitahin ang:

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Elder Abuse” sa Search)

HealthLink BC

Tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras sa umaga o gabi para sa kompidensiyal na impormasyon sa kalusugan at suporta kung hindi ito emergency at kung ikaw o ang isang taong kilala mo ay nakakaranas o nag-aalala sa pang-aabuso sa mga matatanda. Kung hihilingin, maaaring manatiling anonymous ang mga tawag. Ang mga serbisyo sa pagsasalin ay makukuha sa mahigit 130 wika.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca

(ilagay ang “Elder Abuse” sa Search)



Office of the Seniors Advocate

Ang Office of the Seniors Advocate ay itinatag noong 2014 bilang isang independent na office ng provincial government. Ito ang unang opisina sa Canada na ganito ang ginagawa.

Ang advocate ay responsable para sa pag-monitor ng mga serbisyo sa mga senior, pagtataguyod ng kamalayan sa mga isyu tungkol sa at suporta para sa mga senior, at pakikipagtulungan upang tumukoy ng mga solusyon at magrekomenda sa pamahalaan tungkol sa mga isyu sa buong sistema na hinaharap ng mga senior sa mga pangunahing aspeto: health care, personal care, pabahay, transportasyon at suporta sa kita. Ang advocate ay nag-iisyu ng mga regular na report, nagsasagawa ng mga survey at nag-iikot sa province upang mangalap ng feedback mula sa mga senior, mga stakeholder, at sa publiko. Ang opisina ay ang pinakamainam na mapagkukunan para sa impormasyon at referral ng mga senior.

Office of the Seniors Advocate

6th Floor – 1405 Douglas Street

Victoria BC V8W 9P4

Telepono (libreng-tawag): 1 877 952-3181

Telepono (Greater Victoria): 250 952-3181

Email: info@seniorsadvocatebc.ca

Website: www.seniorsadvocatebc.ca

PAGAPPLANO PARA SA POSIBILIDAD NG KAWALAN NG KAKAYAHAN

Mahalagang magplano para sa hinaharap, lalo na kung may mangyaring hindi inaasahan at mawalan ng kaayahan ang isang tao na gumawa ng kanyang mga desisyong pampinansiyal, o para sa pangangalagang pangkalusugan o personal na pangangalaga. Ang maingat na pagpapalano ay makakatulong sa mga indibidwal at sa kanilang pamilya na mas mapanatag at mapamahalaan ang isang mahirap na panahon. Mayroong ilang legal na opsiyon at mga mapagkukunan na makukuha sa British Columbia upang tulungan ang may kakayahang mga adult na gumawa ng mga plano kung sakaling mawalan ng kakayahan sa hinaharap. Bagama't hindi kailangang kumonsulta sa isang abogado o notary public upang gamitin ang mga form at dokumentong nakalista sa ibaba, inirerekomendang humingi ang mga indibidwal ng legal at medikal na payo bago kumpletuhin ang mga ito. Para sa impormasyon tungkol sa mga opsiyon sa personal na pagpapalano, tingnan ang:

Website: www.trustee.bc.ca

(Ilagay ang “financial management and personal decision making” sa Search)

My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment (gabay, workbook, at video sa Ingles at iba pang mga wika):

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Advance Care Planning” sa Search)



Ang *Speak Up BC* ay isang online na interactive workbook na tumutulong sa mga indibidwal na kumumpleto ng isang advance care plan na nagbabalangkas ng kanilang mga kagustuhan tungkol sa mga desisyon para sa health care kung sakaling mawalan sila ng kakayahang gawin ito.

Website: www.speak-upinbc.ca/get-started/

Ang website ng HealthLink BC ay mayroon ding mga mapagkukunan tungkol sa advance care planning.

Website: www.healthlinkbc.ca

(ilagay ang “Advance Care Planning” sa Search)

Ang First Nations Health Authority ay may karagdagang impormasyon tungkol sa advanced care planning.

Website: www.fnha.ca

(ilagay ang “Advanced Care Planning” sa Search)

Para sa mga standard na form na inilathala ng Ministry of Attorney General upang tulungan ang mga indibidwal na magplano para sa posibilidad ng kawalan ng kakayahan sa hinaharap, tingnan ang:

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “incapacity planning” sa Search)

Enduring Power of Attorney

Sa enduring power of attorney, maaaring magtalaga ng isa pang tao upang gumawa ng mga pinansiyal at legal na desisyon sa ngalan mo. Dapat ay mentally capable ang isang tao kapag gumagawa ng enduring power of attorney. Hindi tulad ng “regular” (non-enduring) na power of attorney na natatapos kapag naging pangkaisipang nawalan ng kaayahan ang isang tao, ang enduring power of attorney ay patuloy na magkakaroon ng bisa kung mawalan ng kakayahan ang isang tao. Maaaring maging malawak ang sinasaklaw ng enduring power of attorney, o maaaring maging napaka ispesipiko.

Kasunduan sa Representasyon

Sa kasunduan sa representasyon, nagtatalaga ng kinatawan na gagawa ng mga desisyon para sa mga indibidwal na nawalan ng kakayahan na gawin ito nang mag-isa. May dalawang uri ng kasunduan sa representasyon – seksyon 7 at seksyon 9 – na may magkaibang saklaw ng awtoridad at magkaibang mga capability requirement upang magawa ang mga ito. Ang isang kinatawan ay maaaring maging awtorisadong gumawa ng mga desisyon para sa personal at pangangalagang pangkalusugan, at sa ilang mga kaso, mga desisyon tungkol sa regular na pamamahala ng mga gawaing pinansiyal ng isang indibidwal (seksyon 7).



Advance Directive (Paunang Direktiba)

Direktang binibigyan ng advance directive ang (mga) health-care provider ng mga tagubilin tungkol sa mga health care treatment na gustong tanggapin o tanggihan ng isang indibidwal, kabilang ang life-support at mga pampahaba ng buhay na medikal na pamamagitan. Maliban kung may kinatawan ang isang indibidwal, karaniwang dapat sundin ng mga health care provider ang advance directive at hindi sila hihingi ng pahintulot mula sa sinuman kapag natutugunan ng mga tagubilin sa isang advanced directive ang pangangalagang kinakailangan sa panahong iyon.

KUNG HINDI KA NAKAPAGPLANO PARA SA POSIBILIDAD NG KAWALAN NG KAKAYAHAN

Temporary Substitute Decision Maker (Pansamantalang Kahalili na Tagagawa ng Desisyon)

Sa mga ispesipikong sitwasyon at ayon sa batas ng B.C., maaaring magtalaga ang health care provider ng Temporary Substitute Decision Maker (TSDM). Maaaring magtalaga ng TSDM kung mawalan ng kakayahan at mangailangang gumawa ng desisyong para sa health care ang isang indibidwal at wala siyang guardian na itinalaga ng hukuman (committee of person) o kinatawagang may awtoridad na gumawa ng mga desisyong para sa health care para sa kanya, at wala siyang advance directive na nalalapat sa desisyon para sa health care. Ang TSDM ay dapat magpasiya batay sa mga nalalamang tagubilin o mga kagustuhang ipinahayag ng isang indibidwal habang may kakayahan siya, o kung hindi nalalaman ang kanyang mga kagustuhan, sa paraang makabubuti para sa indibidwal. Hindi maaaring magbigay ang TSDM ng pahintulot para sa pagpasok ng isang adult sa long-term care home. Ang gabay sa advance care planning na *My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment* ay makukuha sa website ng SeniorsBC at nagbibigay ng karagdagang impormasyon at isang form para sa paggawa ng contact list bilang bahagi ng isang advanced care plan.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Advance Care Planning” sa Search)

Guardianship (Committee ship)

Kung maging mentally incapable ang isang indibidwal at hindi siya nakagawa ng valid na incapacity plan o hindi naging matagumpay ang plano, maaaring maghain ng aplikasyon, kadalasan ang kapamilya o kaibigan, sa Korte Suprema ng B.C. para magtalaga ng guardian, na tinatawag ding committee, na magpapasiya sa ngalan ng indibidwal. Maaaring magtalaga ng guardian (committee) upang magpasiya tungkol sa gawain sa pangangalagang pangkalusugan at personal na gawain, at/o mga gawaing pinansiyal at legal.

Kung minsan, maaaring italaga ng hukuman ang Public Guardian and Trustee bilang guardian (committee of estate) at maaari din itong maging statutory property guardian (committee of estate), na responsable para sa mga gawaing pinansiyal at legal ng isang walang kakayahang adult kung may inisyung certificate of incapability ang health authority designate. Maghanap ng karagdagang impormasyon tungkol sa prosesong ito sa website ng Public Guardian and Trustee.



Website: www.trustee.bc.ca (Ilagay ang “financial management and personal decision making” sa Search)

Ang Patnubay sa Proseso ng Certificate of Incapability:
www.trustee.bc.ca (Ilagay ang “A Guide to the Certificate of Incapability Process” sa Search)

Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry

Ang Nidus Personal Planning Resource Centre ay isang non-profit at charitable na organisasyon. Ang Nidus ay nagbibigay ng kaalaman at tulong na kaugnay sa personal at legal na pagpapalano tulad ng pagbabayad ng mga bill o paggawa ng mga desisyong para sa health care dahil sa sakit, pinsala, o kapansanan. Ang website ng Nidus ay nagbibigay ng impormasyon at mga form para sa mga kasunduan sa representasyon, pati na rin impormasyon tungkol sa mga enduring power of attorney, paunang direktiba, at pahintulot sa health care. Ang website ay nagbibigay din ng impormasyon tungkol sa medical assistance in dying (MAiD) at sa pagpapalano sa ari-arian (pagkamatay) kabilang ang mga Habilidadin.

Nagpapatakbo ang Nidus ng sentralisadong registry para sa mahalagang impormasyon at mga dokumento na maaaring kailanganin sa isang krisis sa kalusugan o sakuna tulad ng wildfire o baha. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring kontakin ang Nidus sa:

Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry
1440 W. 12th Ave.
Vancouver BC V6H 1M8
Voicemail: 604 408-7414
Email: info@nidus.ca
Website: www.nidus.ca

People’s Law School

Ang People’s Law School ay isang non-profit society na nagsisikap na mapabuti ang pag-access sa hustisya ng lahat ng mga British Columbian. Ang mithiin ng society ay isang province kung saan may kaalaman, kakayahan, at kumpiyansa ang mga taong lutasin ang kanilang mga pang-araw-araw na legal na problema. Hindi ito nagbibigay ng legal na payo sa mga indibidwal na legal na problema; gayunpaman, maaari itong magmungkahi ng ibang mga taong makakatulong, at may mga mapagkukunan sa website nito. Mayroong tools para sa personal na pagpapalano, na nakasulat sa wikang madaling maunawaan:

Telepono (Metro Vancouver): 604 331-5400
Email: info@peopleslawschool.ca
Website: www.peopleslawschool.ca

Makukuha ang mga booklet sa naka-print at digital na format; mag-order nang maramihan sa:

www.crownpub.bc.ca

Mga live na klase: sa mga komunidad sa BC – tingnan sa website



Public Guardian and Trustee of British Columbia

Ang Public Guardian and Trustee (PGT) of British Columbia ay nagbibigay ng tulong kapag hindi makagawa ang isang tao ng mga legal, pinansiyal, o pangkalusugang desisyon nang mag-isa. Itinalaga ang PGT upang pangalagaan at protektahan ang mga legal at pinansiyal na kapakanan ng mga anak, pamahalaan ang mga kapakanang legal, pinansiyal, at para sa personal care ng mga adult na nangangailangan ng tulong sa pagpapasiya, at pangasiwaan ang mga ari-arian ng mga namatay at nawawalang tao.

Isinasaalang-alang ng PGT ang kapakanan ng mga senior na nangangailangan ng tulong sa pagpapasiya sa mga sumusunod na paraan:

Pagtugon sa mga Report ng Pang-aabuso

Nakikipagtulungan ang PGT sa mga itinalagang ahensiya (mga regional na awtoridad sa kalusugan, Providence Health Care, at Community Living BC) sa pagtugon sa mga paratang ng pang-aabuso, pagpapabaya at pagpapabaya sa sarili sa mga mahihinang adult.

Kapag may paratang ng pinansiyal na pang-aabuso, maaaring magsagawa ng imbestigasyon ang PGT kapag nanganganib ang mga asset ng adult, may dahilan upang maniwalang hindi kayang pamahalaan ng adult ang kanyang mga gawaing pinansiyal o legal, at wala nang ibang taong naaangkop (pamilya o kaibigan) ang may awtoridad o nakahanda at may kakayahang kumilos sa ngalan ng indibidwal.

Partikular na makakatulong ang PGT sa pamamagitan ng:

- Pag-imbestia sa mga pagkilos ng mga trustee, kinatawan, o abogado sa ilalim ng mga enduring power of attorney kapag walang kakayahan ang adult at may idinulog na mga alalahanin tungkol sa pamamahala sa pinansiya;
- Pagdulog sa isang itinalagang ahensiya kung nakakaranas ng pang-aabuso o pagpapabaya ang adult, at hindi siya makakahingi ng tulong nang mag-isa;
- Pagsasagawa ng mga pamprotektang hakbang, kabilang ang pansamantalang paglilimita ng access sa mga bank account o pagpigil sa mga paglilipat ng ari-arian;
- Pagkonsulta tungkol sa mga komplikadong sitwasyon ng pang-aabuso, pagpapabaya, o pagpapabaya sa sarili; at
- Pagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga opsyon na available.



Pagpapahintulot o Pagtayo bilang Temporary Substitute Decision Maker para sa mga Desisyon para sa Pangangalagang Pangkalusugan

Sa mga sitwasyon kung saan ang adult ay hindi kayang magbigay ng pahintulot o tumanggap magbigay ng pahintulot sa health care at walang legal na kinatawan, pamilya, o kaibigan mula sa listahan sa lehislyasyon na awtorisado at kwalipikadong magbigay ng kahaliling pahintulot bilang Temporary Substitute Decision Maker (TSDM), maaaring pahintulutan ng Public Guardian and Trustee (PGT) ang isang TSDM upang gumawa ng desisyon sa pangangalagang pangkalusugan para sa adult. Kung kinakailangan, maaaring ang PGT mismo ang magsilbing TSDM kung wala nang ibang opsiyon.

Website: www.trustee.bc.ca (mag-click sa Reports and Publications at tingnan ang “Information for Temporary Substitute Decision Makers Authorized by the PGT” sa ilalim ng Adult Guardianship)

Tingnan ang *Kung Hindi Ka Nakapagplano para sa Posibilidad ng Kawalan ng Kakayahan* sa naunang bahagi ng seksyon na ito ng gabay para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga Temporary Substitute Decision Maker (Pansamantalang Kahalili na Tagagawa ng Desisyon).

Pagtayo bilang Committee upang gumawa ng mga Kahaliling Pinansiyal na Desisyon

Kung may dahilan upang maniwalang hindi kayang pamahalaan ng isang adult ang kanyang mga gawaing pinansiyal, may mga asset ang adult na kailangang pamahalaan, at wala nang ibang taong naaangkop na maaaring mamahala sa mga gawain ng adult, maaaring tumayo ang PGT bilang committee para sa adult, na siyang gagawa ng mga kahaliling desisyon sa ngalan ng adult at mamamahala sa mga gawain ng adult. Tingnan ang *Kung Hindi Ka Nakapagplano para sa Posibilidad ng Kawalan ng Kakayahan* sa seksyon na ito ng gabay para sa karagdagang impormasyon tungkol sa guardianship/committee ship.

Sa ilang mga kaso, maaari ding italaga ng hukuman ang PGT upang gumawa ng mga desisyon para sa kalusugan at personal na pangangalaga para sa adult kung wala nang ibang taong naaangkop na maaaring magpasiya.

Mga Mapagkukunan ng Public Guardian and Trustee: Paano Ka Makakatulong

Website: www.trustee.bc.ca (ilagay ang “Personal Planning” sa Search)

Kapag ang PGT ang Committee

Website: www.trustee.bc.ca

(ilagay ang “When the PGT is committee” sa Search)



Mga Serbisyo sa Estate at Personal Trust

Maaaring pangasiwaan ng Public Guardian and Trustee (PGT) ang ari-arian kapag hindi ito magagawa o ayaw itong gawin ng executor, interstate successor, benepisyaryo, o iba pang eligible na tao.

Sa mga naaangkop na sitwasyon, maaari ding pumayag ang PGT na italaga bilang executor sa isang habilin.

Kapag namatay ang isang tao at may iniwan siyang habilin, ang executor na pinangalanan sa habilin ang may unang karapatang pamahalaan ang pagsasaayos ng paglilibing at pangasiwaan ang ari-arian. Kung ayaw o hindi magagawang kumilos ng executor, at wala nang ibang tao (isang alternatibong executor o benepisyaryo) na nakahanda at may kakayahang pangasiwaan ang ari-arian, maaaring ibigay ng PGT ang serbisyong ito. Maaari ding piliin ng isang adult na tukuyin ang PGT bilang executor sa kanyang habilin. Ang mga adult na nagpaplanong tukuyin ang PGT bilang kanilang executor ay dapat kontakin ang PGT para sa konsultasyon bago ihanda ang kanilang habilin.

Kung namatay ang isang tao sa B.C. nang walang habilin, tinutukoy ng batas sa B.C. kung sino ang may karapatan upang isaayos ang paglilibing at pangasiwaan ang ari-arian. Maaari ding hilingin sa PGT na ibigay ang serbisyong ito kung hindi matagpuan ang mga miyembro ng pamilya o hindi sila available upang gawin ito. Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang PGT.

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-4444

Telepono (Victoria): 250 356-8160

Telepono (Kelowna): 250 712-7576

Telepono (Service BC, libreng-tawag mula sa lahat ng iba pang mga lugar sa B.C.):

1 800 663-7867 (hilinging mai-transfer sa

Public Guardian and Trustee sa 604 660-4444)

Email: mail@trustee.bc.ca

Website: www.trustee.bc.ca

MGA SERBISYO SA BIKTIMA AT PAGPIGIL SA KRIMEN

Sinusuportahan ng Pamahalaan ng B.C. ang mahigit 160 victim service program sa buong province na nagbibigay ng impormasyon, mga referral, emotional support, at praktikal na tulong sa mga biktima ng krimen.

Sinusuportahan din Pamahalaan ng B.C. ang lampas sa 250 programa sa buong B.C., na nagbibigay ng tulong sa mga kababaihan at batang naapektuhan ng karahasan. Kabilang sa mga programang ito ang Stopping the Violence Counselling, mga programa ng PEACE (Prevention, Education, Advocacy, Counselling and Empowerment), Outreach Services, at Multicultural Outreach services. Upang maghanap ng programa sa iyong lugar, mangyaring kontakin ang VictimLinkBC sa numero sa ibaba.

Ang VictimLinkBC ay isang libreng matatawagan, kompidensiyal, at multilingual na serbisyo sa telepono na available sa buong B.C. at sa Yukon 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo. Nagbibigay ito ng impormasyon at mga serbisyo



sa referral sa lahat ng mga biktima ng krimen at agarang suporta sa krisis sa mga biktima ng karahasan sa pamilya at sekswal na karahasan, kabilang ang mga biktima ng human trafficking na pinagsamantalahan para sa pagtatrabaho o mga sekswal na serbisyo. Ang VictimLinkBC ay nagbibigay ng serbisyo sa mahigit 110 wika, kabilang ang 17 North American Indigenous na mga wika. Kung ikaw, o ang isang taong kilala mo, ay biktima o saksi ng isang krimen o karahasan, kontakin ang VictimLinkBC sa numero sa ibaba upang makahanap ng victim service program sa iyong lugar.

VictimLinkBC; available nang 24/7

Telepono (libreng-tawag sa B.C. at Yukon): 1 800 563-0808

Website: www.victimlinkbc.ca

Ang mga biktima ng ilang mga krimen ay maaaring maging eligible para sa pinansiyal na tulong at mga benepisyo sa pamamagitan ng Crime Victim Assistance Program (CVAP) ng provincial government. Tinutulungan ng CVAP ang mga biktima, malapit na kapamilya, at ilang mga saksi na makayanan ang mga epekto ng marahas na krimen. Nagbibigay ito ng mga pinansiyal na benepisyo upang tulungang mabawi ang pinansiyal na pagkalugi at tumulong sa pagbangon mula sa mga epekto ng krimen. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pinansiyal na tulong at mga benepisyo para sa mga biktima ng krimen, mangyaring bisitahin ang website sa ibaba.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Crime Victim Assistance Program” sa Search)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa biktima at pagpigil sa krimen sa iyong komunidad, kontakin ang Ministry of Public Safety and Solicitor General gamit ang impormasyon sa ibaba.

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-5199

Email: VictimServices@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “victim services or crime prevention” sa Search)

Mga Tip sa Personal na Kaligtasan

Maraming magagawa ang mga tao ng lahat ng edad, kabilang ang mga senior, upang mapanatili ang kanilang personal na kaligtasan. Ang Royal Canadian Mounted Police (RCMP) sa British Columbia ay nagbibigay ng mga tip sa isang webpage na tinatawag na “Ageless Wisdom: Personal Safety”.

Website: www.rcmp.ca

(ilagay ang “Ageless Wisdom: Personal Safety” sa Search)



Mga Karapatan ng Taxpayer

Ang mga taxpayer ay may mga karapatan, kabilang ang mga karapatang may kinalaman sa serbisyo, na nakabalangkas sa Taxpayer Bill of Rights. Napapailalim dito ang mga interaksyon sa Canada Revenue Agency (CRA). Halimbawa, may karapatan ang mga taxpayer na mapakitunguhan sa propesyonal na paraan, nang may paggalang, at nang patas. Gayundin, mayroon silang karapatang makakuha ng kumpleto, tumpak, malinaw, at napapanahong impormasyon mula sa CRA. Kontakin ang Office of the Taxpayers' Ombudsman para sa mga alalahaning may kinalaman sa mga karapatan ng mga taxpayer.

Website: www.canada.ca

(ilagay ang "Office of the Taxpayers' Ombudsman" sa Search)

Telepono (libreng-tawag): 1 866 586-3839

Legal Services Society

Inaaksyunan ng Legal Services Society ang ilang mga legal na problema para sa mga indibidwal na nakakatupad sa mga ispesipikong patnubay sa pinansiya at eligible para sa legal aid. Tinutulungan ng Legal Services Society ang mga tao sa:

- mga malalang problema sa pamilya;
- mga usapin sa proteksyon ng bata;
- mga isyu sa criminal law; at
- ilang mga isyu sa imigrasyon, pangkaisipang kalusugan, at prison law.

Kabilang sa mga serbisyo ng legal aid ang:

- Legal na impormasyon upang maaksyunan ng mga tao ang mga problema nang mag-isa;
- Legal na payo mula sa isang abogado upang tulungan ang mga tao na aksyunan ang kanilang problema; at/o
- Legal na representasyon (isang abogado kumikilos para sa isang indibidwal) sa hukuman kapag may malalang legal na problema ang isang indibidwal at wala nang ibang paraan upang lutasin ito.

Upang makakuha ng karagdagang impormasyon, kontakin ang legal aid office sa iyong lugar (makikita ang mga listing sa website ng Legal Services Society) o ang call centre ng society.

Telepono (libreng-tawag): 1 866 577-2525

Telepono (Metro Vancouver): 604 408-2172

Website: www.lss.bc.ca



PROTEKSYON NG CONSUMER

Consumer Protection BC

Ang British Columbia ay may mga batas upang protektahan ang mga consumer. Ang Consumer Protection BC ay ang not-for-profit corporation, na nagtatrabaho nang hiwalay sa pamahalaan at nagkokontrol sa industriya ng pagbiyahe, mga pelikula, industriya ng paniningil ng utang, mga pay-day lender, mga home-inspector at mga bahagi ng industriya ng telemarketing, pati na rin ang industriya ng mga serbisyo sa cremation at paglilibing.

Nakatuon ito sa pagbibigay-kaalaman sa mga British Columbian consumer at stakeholder upang masigurong sinusunod ng mga transaksyon ng consumer ang mga batas na sumasaklaw sa mga ito. Kapag nilabag ang mga batas sa proteksyon ng consumer, maaaring umaksyon ang Consumer Protection BC upang maparusahan ang lumalabag.

Ito rin ang responsable para sa pangangasiwa sa Travel Assurance Fund. Ang pondong ito ay huling opsyon, na posibleng maging mapagkukunan ng kompensasyon para sa mga serbisyo sa pagbiyahe na binayaran, ngunit hindi natanggap, kapag kinuha ang mga serbisyong iyon sa isang licensed B.C. travel agency.

Ang website at libreng-tawag na linya ng telepono ng Consumer Protection BC ay nagbibigay sa mga consumer at may-ari ng negosyo ng impormasyon tungkol sa kanilang mga karapatan at responsibilidad sa ilalim ng mga batas sa B.C.

Kung ikaw, o isang miyembro ng pamilya, ay may reklamo tungkol sa transaksyon ng consumer, nag-aalok ang Consumer Protection BC ng paglutas ng reklamo at mga referral sa pamamagitan ng libreng matatawagang inquiry centre. Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ito sa:

Telepono (libreng-tawag): 1 888 564-9963

Telepono (Metro Vancouver): 604 320-1667

Website: www.consumerprotectionbc.ca

Email: info@consumerprotectionbc.ca

Vehicle Sales Authority of British Columbia

Ang Vehicle Sales Authority (VSA) of British Columbia ay isang not-for-profit at independent na ahensiya na ginawa ng lehislayon upang pangasiwaan ang *Motor Dealer Act*, mga itinakdang seksyon ng *Business Practices and Consumer Protection Act*, at mga nauugnay na regulasyong napapailalim sa mga batas na iyon.

Nililisensyahan at kinokontrol ng VSA ang mga dealer ng sasakyan at mga sales professional. Ang VSA ay nagbibigay din ng mga mandatoryong kurso sa certification at continuing education para sa lahat ng tauhan sa dealership na direktang nakikitungo sa mga bumibili ng sasakyan nang retail sa British Columbia.

Pinapangasiwaan ng VSA ang lehislayon sa proteksyon ng consumer para sa mga lisensiyadong dealer ng sasakyan, kabilang ang paglutas ng reklamo, proteksyon ng consumer, pagtatakda at pagpapatupad sa pamantayan ng industriya. Ang



layunin ay magkaroon ng isang iginagalang na industriya ng dealer ng sasakyan na naglilingkod sa publiko na may kaalaman at kumpiyansa.

Maraming bagay ang dapat malaman ng consumer bago bumili ng bago o segunda-manong sasakyan, at nagbibigay ang VSA ng mga tool at impormasyon upang tulungan ang consumer na gumawa ng matalinong desisyon sa pagbili.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang website nito o tawagan ang mga numerong nakalista sa ibaba.

Telepono (libreng-tawag): 1 877 294-9889

Email: consumer.services@mvsabc.com

Website: <https://mvsabc.com/>

Nakakatulong ang Pagbibigay-kaalaman sa Investor upang Maiwasan ng mga Senior ang mga Scam – BC Securities Commission

Maraming mga investor ang nawalan ng kanilang mga life saving sa mga mapanganib o mapanlinlang na investment dahil hindi nila naunawaan ang mga panganib, hindi sila nagtanong ang mga wastong katanungan, gumawa ng independiyenteng pananaliksik, o hindi sila humingi ng pangalawang opinyon habang nagpaplanong mag-invest.

Upang matulungan na bigyang-kaalaman ang mga tao tungkol sa kung paano protektahan ang kanilang mga sarili laban sa panloloko, may hanay ng tools at mga mapagkukunan ang BC Securities Commission (BCSC) sa website nito para sa pagbibigay-kaalaman sa investor na InvestRight.org. Maaaring pag-aralan ng mga indibidwal ang mga palatandaan ng panloloko, kung paano matukoy ang mga investment scam, at kung paano magsagawa ng background check sa isang investment advisor.

Ang BCSC ay makakatulong na sagutin ang mga katanungan tungkol sa pagpapalano ng investment, mga hindi naaangkop na investment, at mga scam. Ang InvestRight.org ay isang one-stop na mapagkukunan para sa mga investor upang maturuan ang sarili nila kung paano gumawa ng matatalinong desisyon sa investment.

Website: www.investright.org

Maging ikaw man ay isang senior, isang miyembro ng pamilya, o isang caregiver, magagawa mong kumilos at protektahan ang mga tao laban sa panloloko sa investment. Maging alisto at ipaalam ang kahina-hinalang akitbidad sa mga securities regulator. Maaaring mailigtas ng iyong pag-aalala at pagbibigay-pansin ang isang kaibigan, kapamilya, o miyembro ng iyong komunidad mula sa pagiging biktima ng scam artist.

Upang mag-report ng scam, kontakin ang BCSC o magsumite ng tip sa website nito.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 373-6393

Telepono (Metro Vancouver): 604 899-6854

Website: www.investright.org

(ilagay ang “Submit a Tip” sa Search)



PAGIGING HANDA SA EMERGENCY AT SAKUNA

Mahalagang bahagi ng pagiging handa sa emergency ng province ang pagiging handa ng sarili. May responsibilidad ang lahat na alamin kung ano ang dapat gawin kapag may emergency upang protektahan ang kanilang mga sarili at kanilang mga mahal sa buhay. May mahigit 50 natukoy na panganib sa B.C., kabilang ang mga forest fire, lindol, tsunami, at baha. Kapag naging handa, maiibsan ang epekto ng matitinding kalamidad gaya ng mga ito at makakatulong din ito sa mga hindi gaanong matitinding kalamidad gaya ng mga blackout o snowstorm.

Maraming simpleng pagkilos na magagawa ang isang tao upang maging handa para sa isang emergency. Inirerekomenda ng federal government na maghanda ng sasapat sa hindi bababa sa 72 oras, gayunpaman, inirerekomenda na ngayon ng ilang mga awtoridad, gaya ng Capital Regional District (nagseserbisyo sa Greater Victoria at sa southern gulf islands), na maghanda ng sasapat sa hindi bababa sa pitong araw. Ang pagsagot sa pahinang Personal na Record at mga Emergency Number sa section na Mahahalagang Contact sa simula ng patnubay na ito ay ang unang hakbang tungo sa pagiging handa. Siguraduhing isama ang mga sumusunod:

- Pamilya at mga kaibigan – mga numero ng telepono at address, kabilang ang contact na out-of-area (mas mainam kung out-of-province);
- Family physician – numero ng telepono at address;
- Anupamang medikal na contact gaya ng mga espesyalista, mga supplier ng specialty equipment, mga physiotherapist, pinakamalapit na walk-in clinic, atbp.;
- Mga non-emergency number at address para sa dalawang pinakamalapit na ospital;
- Mga contact sa pamamahala sa emergency sa iyong municipality at sa iyong lugar;
- Contact information ng BC Hydro, FortisBC, at TELUS;
- Mga numero ng telepono ng BC Drug and Poison Information Centre;
- Contact information ng botika;
- Contact information ng beterinaryo (kung naaangkop); at
- Contact information ng ahente ng insurance.

Mahalaga rin sa paghahanda para sa anumang emergency ang pagtalakay at pagsasaayos ng iyong mga pangangailangan kasama ang iyong pamilya at mga kaibigan, pati na rin ang sinumang mga taong may kinalaman sa iyong pangangalaga (hal., iyong family physician, mga home care provider, o mga long-term care home provider). Talakayin ang anumang ispesipikong medikal na pangangailangan sa iyong family physician. Dalawang simpleng hakbang upang matulungan kang maghanda:

- Gumawa ng listahan ng emergency contact at makipag-usap sa lahat ng taong nasa listahang iyon tungkol sa kung paano mo sila susubukang makaugnayan sa panahon ng emergency o kung saan ninyo susubukang magkita kung kakailanganin mong umalis sa iyong building;
- Magbasta ng emergency kit para sa iyong tahanan at ‘grab-and-go’ kit na may essentials na madali mong mabibitbit.



Dapat maglaman **ang emergency kit** ng mga sumusunod na bagay:

- Tubig: Apat na litro para sa bawat tao, bawat araw, na sasapat sa hindi bababa sa tatlong araw para sa hydration at sanitation
- Hindi madaling masirang pagkain na gusto mong kainin at naaangkop para sa anumang limitasyon mo sa pagkain
- First aid kit
- Mga kopya ng iyong mga pinakabagong reseta
- Reserbang salamin sa mata
- Flashlight at mga reserbang baterya, o isang hand crank o wind-up na flashlight
- AM/FM na radyo at mga reserbang baterya o isang hand crank o wind-up na radyo
- Seasonal na damit, footwear, at hygiene items
- Mga mapa ng iyong lugar kung saan nakasaad ang mga designadong tagpuan ng pamilya
- Barya-baryang mga pera
- Mga pangunahing kagamitan at pito para humingi ng tulong
- Mga kopya ng mahahalagang dokumento gaya ng mga birth certificate at impormasyon tungkol sa pinansiya/insurance
- Mga bagay para maging handa ang alagang hayop

Ang ‘grab-and-go’ kit ay dapat isang backpack o maliit na maletang de-gulong na naglalaman ng essentials kung sakaling kailanganin mong mag-evacuate kaagad. Dapat ay itabi ito malapit sa pinto, o sa isang sasakyan. Pag-isipang idagdag ang mga sumusunod na bagay:

- Bottled water
- Mga hindi madaling masirang pagkain
- Mahahalagang gamot
- Mga kopya ng mga reseta
- Mga kopya ng mahahalagang papeles, tulad ng driver’s license, mga insurance policy at birth certificate
- Barya-baryang mga pera
- Mga reserbang susi ng bahay at kotse
- Essentials para sa mga alagang hayop, kung naaangkop
- Flashlight
- Matibay na sapatos

Itabi ang ‘grab-and-go’ kit malapit sa isang pinto, halimbawa, sa aparador na malapit sa pasukan ng bahay, o sa iyong sasakyan. Regular na i-check at i-update ang laman ng emergency kit at ‘grab-and-go’ kit at palitan ang nag-expire nang pagkain at mga gamot.



Bumuo ng plano kung sakaling magkaroon ng emergency. Alamin ang mga route para maka-evacuate sa iyong bahay o building at siguraduhing alam mo kung sino ang tatawagan kapag may mga nangyaring insidente.

Ang mga sumusunod na programa ay nagbibigay ng impormasyon at mga mapagkukunan upang tulungan ang mga indibidwal na maghanda para sa mga emergency. Para sa ispesipikong impormasyon tungkol sa mga programa para sa emergency sa iyong lugar, kontakin ang programa para sa emergency sa iyong lugar sa pamamagitan ng iyong municipal government. Maraming municipality ang nagbibigay ng brochure para sa pagiging handa sa emergency na partikular sa iyong region at regular na nagsasagawa ng mga session kaugnay ng pagiging handa sa emergency nang libre. Maaari ding magsaayos ng designadong session kaugnay ng pagiging handa, halimbawa kung may buong strata complex na interesadong lumahok.

Emergency Management BC

Ang Emergency Management BC (EMBC) ay nagsisikap na paigtingin ang kaligtasan ng publiko bago, habang nangyayari, at pagkatapos ng mga emergency o sakuna. Ang EMBC ay nagbibigay ng impormasyon sa mga British Columbian tungkol sa mga panganib sa B.C., pagiging handa sa emergency sa pangkalahatan, at pagiging handa sa emergency para sa ispesipikong panganib. Marami itong publikasyon at mga mapagkukunan na makakatulong sa iyong maghanda para sa mga emergency nang naaayon sa iyong mga pangangailangan.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “emergency preparedness, response & recovery” sa Search)

Impormasyon tungkol sa pagiging handa sa emergency para sa mga taong may mga kapansanan

Ang seksyon na ito ng website ng Emergency Management BC ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa pagiging handa para sa mga taong may mga problema sa pandinig, mobility, pagsasalita, pag-iisip, o iba pang mga problema.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Preparedness for People with a Disability” sa Search)

Emergency Info BC

Ang Emergency Info BC ay nagbibigay ng up-to-date na impormasyon tungkol sa mga emergency event sa British Columbia. Magagawa mong i-access ang mga update sa emergency sa iyong region, makinig ng mga advisory, at i-access ang impormasyon at mga mapagkukunan na kaugnay ng pagiging handa sa emergency.

Website: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca



ShakeOut BC

Ang ShakeOut BC ay ang taunang earthquake drill na nangyayari sa ikatlong Huwebes ng bawat Oktubre. Napakahalagang malaman kung ano ang dapat mong gawin kung maramdaman mong lumilindol upang maiwasan ang mga pinsala. Nasaan ka man, Dumapa! Sumukob! Kumapit!

Website: www.shakeoutbc.ca

Maging Handa (Federal Government)

Ang 72 Hours: Is Your Family Prepared? ay isang pakikipagtulungan ng Public Safety Canada, Canadian Red Cross, St. John Ambulance, at The Salvation Army upang mapaigting ang pagiging handa sa emergency. Ang campaign na ito ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa pagiging handa sa emergency, pati na rin mga mapagkukunan tulad ng mga gabay sa pagiging handa. Ang pangkalahatang *Your Emergency Preparedness Guide* at ang *Emergency Preparedness Guide for People with Disabilities/Special Needs* ay parehong mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan para sa mga senior. Ang mga patnubay na ito ay naglalaman ng praktikal na impormasyon tungkol sa paghahanda para sa emergency.

Website: www.getprepared.ca

Maa-access ang Your Emergency Preparedness Guide online.

Website: www.getprepared.gc.ca

(ilagay ang “Your Emergency Preparedness Guide” sa Search)

Maa-access ang Emergency Preparedness Guide for People with Disabilities/Special Needs (Gabay sa Kahandaan sa Emergency para sa mga Taong may mga Kapansanan/mga Espesyal na Pangangailangan) sa online.

Website: www.getprepared.gc.ca

(ilagay ang “Disabilities/Special Needs” sa search)

Direktoryo



DIREKTORYO

Ang sumusunod ay isang alphabetical na listahan ng mga serbisyong inilalarawan sa patnubay na ito o available sa mga senior.

A

Ability411

Website: www.ability411.ca

Aboriginal Elders Transportation

(tingnan ang Elders Transportation Program)

Acute, Home and Community Care Services (Mga Serbisyo sa Acute, Home, at Community Care)

I-check ang direktoryo ng HealthLink BC upang mahanap ang mga serbisyo sa iyong komunidad o tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1. Makakakita ka ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa home at community care sa seksyon na Iyong Kalusugan ng gabay na ito.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag TTY): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca/find

Adult Upgrading

Iniaalok ang adult upgrading sa buong province sa pamamagitan ng mga pampublikong post-secondary institution, school district, mga adult learning centre, at online. Tinutulungan ng mga kurso sa Adult Upgrading ang mga estudyante na pahasayin ang kanilang literacy, numeracy, at academic skills.

Website: www.upgradebc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “adult education” sa Search)

Affordable Child Care Benefit (Abot-kayang Pangangalaga sa Bata)

Telepono (libreng-tawag): 1 888 338-6622

Telephone Device for the Deaf (TDD): 711 (Sa buong B.C.)

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “affordable child care benefit” sa Search)

Affordable Housing for Seniors (Abot-kayang Pabahay para sa mga Senior)

(tingnan ang BC Housing)

After a Death (Pagkamatay): What to Do When Someone Dies (Anong Gagawin Kapag May Namatay)

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “After a Death” sa Search)

Age-friendly BC (Age-friendly Communities) (Age-friendly BC [Mga Age-friendly na Komunidad])

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “age-friendly” sa Search)

Al-Anon Family Groups BC/Yukon

Ang Al-Anon ay nag-aalok ng self-help programs para sa mga pamilya at kaibigan ng mga alcoholic, nang may patakaran sa anonymity.

Website: www.bcyukon-al-anon.org

Alcoholics Anonymous BC/Yukon

Inilalarawan sa website na ito ang programa at pilosopiya ng Alcoholics Anonymous at nagbibigay ito ng contact information para sa mga lokal na support group.

Website: www.bcyukonaa.org

Allowance/Allowance para sa Survivor

Telepono (Canada at USA, Ingles, libreng-tawag): 1 800 277-9914

Telepono (Canada at USA, Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag): 1 800 255-4786

Websites: www.canada.ca

(ilagay ang “allowance for people aged 60-64” sa Search)

www.canada.ca

(ilagay ang “allowance for the survivor” sa Search)

Alzheimer Society of B.C.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 667-3742

Telepono (Metro Vancouver): 604 681-6530

Email: info@alzheimercbc.org

Website: www.alzheimer.ca/en/bc

Ambulansiya

(tingnan ang BC Emergency Health Services)

Arthritis Answers Line

Mayroong sagot para sa bawat katanungan. Narito ang Arthritis Answers Line bilang mapagkukunan mo ng tulong at pag-asa.

10 a.m. hanggang 4 p.m., Lunes hanggang Biyernes Telepono (libreng matatawagang numero):

1 800 321-1433

Telepono (mga serbisyo ng interpreter, libreng matatawagang numero):

1 877 228-2557

Arthritis Society

Telepono (libreng-tawag): 1 866 414-7766
Telepono (Metro Vancouver): 604 714-5550
Email: info@bc.arthritis.ca
Website: www.arthritis.ca/bc

Assisted Living Registry

Mailing Address:
PO Box 9638 STN PROV GOVT
Victoria BC V8W 9P1
Telepono (libreng-tawag): 1 866 714-3378
Telepono (Greater Victoria): 778 974-4887
Email: Hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca
Website: www.gov.bc.ca
(ilagay ang “Assisted Living Registry” sa Search)

Automobile Insurance Discounts (Mga Discount sa Automobile Insurance)

(tingnan ang Seniors' Vehicle Insurance Discounts [Mga Discount sa Insurance sa Sasakyan ng mga Senior])

B

BC Alcohol & Drug Information and Referral Line

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-1441
Telepono (Metro Vancouver): 604 660-9382

BC Ambulance Service

(tingnan ang BC Emergency Health Services)

BC Association of Community Response Networks

Email: info@bccrns.ca
Website: www.bccrns.ca

BC Brain Injury Association

c/o Sea to Sky Meeting and Association Management Inc.
Suite 206, 201 Bewicke Ave.
North Vancouver BC V7M 3M7
Email: info@brainstreams.ca
Website: www.brainstreams.ca

BC Cancer Agency

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-3333

Website: www.bccancer.bc.ca

BC Care Providers Association

Telepono (Metro Vancouver): 604 736-4233

Email: info@bccare.ca

Website: www.bccare.ca

BC Centre for Disease Control (BCCDC)

Telepono (Metro Vancouver): 604 707-2400

Website: www.bccdc.ca/our-services

BC Dental Association

Telepono (libreng-tawag): 1 888 396-9888

Telepono (Metro Vancouver): 604 736-7202

Email: info@yourdentalhealth.ca

Website: www.yourdentalhealth.ca

BC Emergency Health Services

Pinapangasiwaan ng BC Emergency Health Services ang BC Ambulance Service at BC Patient Transfer Services

Sa isang medical emergency:

Tumawag sa 9-1-1

Sa mga lugar kung saan hindi available ang 9-1-1, tumawag sa libreng-tawag: 1 800 461-9911

Cellphone/SAT Phone mula sa Labas ng BC: 250-374-5937

Website: www.bcehs.ca

Para sa ambulance billing, kontakin ang:

British Columbia Ambulance Service Ambulance

Billing Department

PO Box 9676 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P7

Telepono (libreng-tawag): 1 800 665-7199

Website: www.bcehs.ca

(ilagay ang “pay your ambulance bill” sa Search)

BC Ferries

Makakabiyahe nang libre ang mga senior sa B.C. na 65+ taong gulang sa karamihan ng mga route ng BC Ferries na bumibiyaha nang Lunes hanggang Huwebes (pati sa Remembrance Day sa Nobyembre 11), maliban sa mga piyesta opisyal. Sa mga northern route, babawasan nang one-third ang mga passenger fare ng mga senior na 65+ taong gulang para sa lahat ng pagbiyahe. Para sa mga pampasaherong fare lang ito.

Impormasyon at Reservation ng Customer:

Telepono (libreng-tawag sa North America): 1 888 BC-FERRY
(1 888 223-3779)

Telepono (sa labas ng North America): +8-001-223-3779

Telepono (cell phone na nasa network ng Rogers o TELUS Mobility):
*BCF (*223)

Website: www.bcferries.com

B.C. Health Care System

Telepono (Service BC, libreng-tawag): 1 800 663-7867

BC Healthy Communities Society

Ang BC Healthy Communities Society ay isang not-for-profit na organisasyon na nagtataguyod at sumusuporta sa mga malusog, inklusibo, at napapanatiling komunidad sa buong province.

Telepono (Greater Victoria): 250 590-8442

Email: bchc@bchealthycommunities.ca

website: www.bchealthycommunities.ca

B.C. Hospice Palliative Care Association

Telepono (libreng-tawag): 1 877 410-6297

Telepono (Metro Vancouver): 604 267-7024

Email: office@bchpca.org

Website: www.bchpca.org

BC Housing at ang Housing Registry

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218

Website: www.bchousing.org (ilagay ang “housing registry for housing providers” sa Search)

Lower Mainland Directly Managed Office

Telepono: 604 609-7024

Vancouver Island Regional Office

Telepono (libreng-tawag): 1 800 787-2807

Telepono (Greater Victoria): 250 475-7550

Interior Regional Office

Telepono (libreng-tawag): 1 800 834-7149

Telepono (Penticton): 250 493-0301

Northern Regional Office

Telepono (libreng-tawag): 1 800 667-1235

Telepono (Prince George): 250 562-9251

BC Hydro

Para sa serbisyo sa koryente o impormasyon tungkol sa matipid na paggamit ng enerhiya:

Website: www.bchydro.com

Upang mag-report ng blackout o mga bumagsak na kawad ng koryente:

Telepono (libreng-tawag): 1 800 BCHYDRO (1 800 224-9376)

B.C. Low Income Climate Action Tax Credit

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “low income climate tax” sa Search)

BC Mental Health Information Line

Telepono 310-6789 (hindi kailangan ng area code)

BC Palliative Care Benefits

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “who we cover PharmaCare” sa Search)

BC Parks – Campsite Fee Discount (BC Parks – Discount sa Campsite Fee)

Website: www.bcparks.ca/fees/senior.html

BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Telepono (libreng-tawag): 1 800 661-2121
Telepono (Metro Vancouver): 604 669-7600
Email: bcpartners@heretohelp.bc.ca
Website: www.heretohelp.bc.ca

B.C. Recreation and Parks Association

Telepono (libreng-tawag): 1 866 929-0965
Telepono (Metro Vancouver): 604 629-0965
Website: www.bcrpa.bc.ca

BC Securities Commission

Telepono (libreng-tawag): 1 800 373-6393
Telepono (Metro Vancouver): 604 899-6854
Email: inquiries@bcsc.bc.ca
Website: www.bcsc.bc.ca

BC Seniors' Community Parks

Website: www.gov.bc.ca
(ilagay ang “Seniors Community Parks” sa Search)

BC Seniors Games Society (55+ BC Games)

Telepono (Greater Victoria): 778 426-2940
Email: info@55plusbcgames.org
Website: www.55plusbcgames.org

BC Services Card

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “services card id” sa Search)

BC Transit

Telepono (Greater Victoria): 250 382-6161; sa iba pang bahagi ng B.C.,
kontakin ang transit operator sa iyong lugar
Email: transitinfo@bctransit.com
Website: www.bctransit.com
(tingnan ang *TransLink* para sa transit information sa
Metro Vancouver)

Better at Home

Ang programang ito, na pinapamahalaan ng United Way of the Lower Mainland, ay nagbibigay ng mga serbisyo na hindi pangmedikal na suporta sa tahanan para sa mga senior sa maraming komunidad sa buong province.

Telepono: 604-268-1312 (Mga Pangkalahatang Katanungan)

Website: www.betterathome.ca

Bounce Back: I-reclaim ang Iyong Kalusugan

Makipag-usap sa iyong health care provider tungkol sa programang ito para sa mga taong may depression at anxiety.

Website: www.bouncebackbc.ca

Brain Health for Seniors (kalusugan ng Utak para sa mga Senior)

Limang madadaling hakbang upang matulungan kang itaguyod ang kalusugan ng iyong utak.

Website: www.alzheimer.ca (ilagay ang “brain health” sa Search)

Para sa mga salik ng panganib para sa Alzheimer’s disease at ang magagawa mo upang mapaliit ang mga panganib na iyon, bisitahin ang:

Website: www.alzheimer.ca (ilagay ang “risk factors” sa Search)

Building a Better B.C. for People with Disabilities

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “accessibility” sa Search)

Bus Fare Discount for Seniors (Discount sa Bus Fare para sa mga Senior)

(tingnan ang Transit Seniors’ Fare Discounts [Mga Discount sa Transit Fare ng mga Senior] at Bus Pass Program)

Bus Pass Program

Telepono (libreng-tawag): 1 866-866-0800

- Opsiyon 1 – Kung tumatanggap ka ng mga serbisyo* ng Ministry of Social Development and Poverty Reduction, ilagay ang iyong Personal Identification Number at PIN, o ang iyong Social Insurance Number, at pagkatapos ay pindutin ang opsiyon 1.
- Opsiyon 2 – Kung tumatanggap ka ng mga serbisyo* ng Ministry of Social Development and Poverty Reduction at wala kang Personal Identification Number o Social Insurance Number, o para sa lahat ng mga pangkalahatang katanungan, ilagay ang iyong 10 digit na numero ng telepono, at pagkatapos ay pindutin ang opsiyon 2.

* Tingnan ang mga pamantayan sa eligibility sa website sa ibaba.

Email: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “bus pass program” sa Search)

C

Canada Pension Plan

Telepono (Canada at USA, Ingles, libreng-tawag): 1 800 277-9914

Telepono (Canada at USA, Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag):
1 800 255-4786

Website: www.canada.ca (ilagay ang “Canada Pension Plan” sa Search)

Canada Revenue Agency

Telepono (mga tanong tungkol sa indibidwal na income tax at trust,
libreng-tawag): 1 800 959-8281

Website: www.canada.ca (ilagay ang “revenue agency” sa Search)

Para sa Pranses, www.canada.ca (ilagay ang “agency revenue” sa Search)

Canadian Coalition for Seniors’ Mental Health

Nagsisikap na itaguyod at pabutihin ang pangkaisipang kalusugan ng mga senior.
Tingnan ang impormasyon at tools na available sa site na ito:

Website: www.ccsmh.ca

Canadian Institute for Substance Use Research

Telepono (Metro Vancouver): 604 408-7753

Telepono (Greater Victoria): 250 472-5445

Email: cisur@uvic.ca

Website: www.uvic.ca (ilagay ang “cisur” sa Search)

Choice in Supports for Independent Living (CSIL)

Makipag-usap sa iyong health care provider para sa karagdagang impormasyon.

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “supports independent living” sa Search)

Choose to Move

Isang libreng 6 na buwang programa ng pisikal na aktibidad na may 1-on-1 na coaching support.

Telepono: 604 875-4111 ext. 21787

Email: contact@choosetomove.info

Website: www.choosetomove.info

Chronic Disease Self-Management Program

(tingnan ang Self-Management BC)

Civil Resolution Tribunal

Ang (CRT) ay nag-aalok na ngayon ng paraan upang malutas ang mga pagtatalo sa strata.

Telepono (libreng matatawagan sa Canada): 1 844 322-2292

Email:

Website: www.civilresolutionbc.ca

Cocaine Anonymous – British Columbia Area

Inilalarawan sa website na ito ang programa at pilosopiya ng Cocaine Anonymous at nagbibigay ito ng contact information para sa mga lokal na support group.

Website: www.ca-bc.org

Community Centres and Other Community Services Agencies (Community Centres at Iba pang mga Ahensiya ng Serbisyo sa Komunidad)

Maghanap ng mga listing ng local community centre sa iyong phone book o bisitahin ang website ng WelcomeBC para sa mga tip tungkol sa paghahanap ng impormasyon tungkol sa organisasyon sa komunidad online.

Website: www.welcomebc.ca

Community Response Networks

(tingnan ang BC Association of Community Response Networks)

Community Travel Training Program (Programa ng Pagsasanay sa Pagbibiyaha sa Komunidad)

Tawagan ang BC Transit sa 250 382-6161 at pindutin ang 0 o tawagan ang transit provider sa iyong lugar upang malaman ang tungkol sa travel training sa iyong lugar. Sa Victoria, Kelowna, Prince George at Vernon, kontakin ang:

Telepono (Greater Victoria): 250 385-2551

Website: <https://bctransit.com/travel-training-victoria/riderinfo/accessibility/travel-training>

Telepono (Kelowna): 250 860-8121

Website: <https://bctransit.com/kelowna-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

Telepono (Prince George): 250 563-0011

Website: <https://bctransit.com/prince-george-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

Telepono (Vernon): 250 545-7221

Community Volunteer Income Tax Program

Para sa impormasyon tungkol sa Community Volunteer Income Tax program, upang malaman kung paano maging volunteer, o upang maghanap ng kalahok na organisasyon sa komunidad sa iyong lugar, bisitahin ang website ng Canada Revenue Agency.

Website: www.canada.ca (ilagay ang “free tax clinics” sa Search)

Pranses: www.canada.ca (ilagay ang “comptoirs d’impôts gratuits” sa Search)

Compassionate Care Benefits

(tingnan ang Employment Insurance [EI] Benefits – Compassionate Care)

Congratulatory Messages (Mga Mensahe ng Pagbati)

Maaaring humiling ng mga mensahe ng pagbati para sa mahalagang kaarawan o anibersaryo ng kasal. Para sa karagdagang impormasyon, kontakin ang Office of Protocol ng provincial government.

Telepono (Service BC, libreng-tawag): 1 800 663-7867

Telepono (Greater Victoria): 250 387-1616

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “congratulatory messages” sa Search)

Pakikipag-ugnay gamit ang teknolohiya (Canadian Institute for the Blind)

Ang inisiyatibang ito ay magbibigay ng basic digital skills training sa buong Canada. Ang mga training ay isasagawa sa personal at sa pamamagitan ng teleconference, at ipipresenta ang mga ito sa mga kalahok na nakakaranas ng pagkawala ng paningin ang mga assistive at adaptive technology upang mapahusay ang kaalaman, mga kakayahan, kritikal na pag-iisip, at pamamahala ng impormasyon sa mundo ng digital literacy. Matututunan ng mga kalahok kung paano gumamit ng mga app, email, social media, mga search engine, at iba pang mga communication tool nang ligtas at mabisa upang makalahok sa digital economy at kanilang mga komunidad.

Email: info@cnib.ca

Consular Services (Mga Serbisyo ng Konsulado)

(tingnan ang Foreign Country Services [Mga Serbisyo ng Ibang Bansa])

Consumer Protection BC

Telepono (libreng-tawag): 1 888 564-9963

Website: www.consumerprotectionbc.ca

Crime Prevention and Community Policing (Pagpigil sa Krimen at Pagpapanatili ng Kaayusan sa Komunidad)

Kontakin ang police department o RCMP detachment sa iyong lugar.
(tingnan din ang *Victim Services [Mga Serbisyo sa Biktima]*)

Crisis Line Association of BC

Para sa suporta para sa krisis sa pangkaisipang kalusugan:

Telepono (libreng matatawagang numero): 1 800 784-2433
(1 800 SUICIDE)

Para sa suporta at impormasyon sa pangkaisipang kalusugan:

Telepono (libreng-tawag): 310-6789 (hindi kailangan ng area code)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga crisis line sa B.C., bisitahin ang sumusunod na website:

Website: www.crisislines.bc.ca

D**Dementia Helpline (First Link®)**

Telepono (libreng-tawag): 1 800 936-6033, 9 a.m. hanggang 4 p.m.,
Lunes hanggang Biyernes

South Asian Dementia Helpline (Dementia Helpline para sa
South Asian): 1 833 674-5003

Website: www.alzheimerbc.org

(tingnan din ang *Alzheimer Society of B.C. at First Link® Dementia Helpline*)

Diabetes Association Canada

Telepono (libreng-tawag): 1 800 226-8464

Telepono (Metro Vancouver): 604 732-1331

Email: info@diabetes.ca

Website: www.diabetes.ca

Disability Alliance BC

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-1278

Website: www.disabilityalliancebc.org

Disability Tax Credit

Telepono (libreng-tawag): 1 800 959-8281

Website: www.canada.ca/disability

Domestic Violence Helpline (VictimLink BC)

Telepono (libreng-tawag): 1 800 563-0808, 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo
 Website: www.domesticviolencebc.ca

DriveBC

Telepono (libreng-tawag): 1 800 550-4997
 Website: www.drivebc.ca

Driver's Medical Examination Reports (Mga Ulat sa Medical Examination ng Driver) at Enhanced Road Test Assessments (RoadSafetyBC)

Telepono (libreng-tawag): 1 855-387-7747,
 Telepono (Greater Victoria): 250 387-7747
 Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “driver medical fitness” sa Search)

Driver's Licenses (ICBC) (Mga Driver's License [ICBC])

Telepono (libreng-tawag): 1 800 950-1498
 Telepono (Greater Victoria): 250 978-8300
 Website: www.icbc.com/driver-licensing

Driving – CAA Senior Drivers' Toolkit (Pagmamaneho – Toolkit ng CAA para sa mga Senior Driver)

Impormasyon upang tulungan ang mga senior driver at mga taong tumutulong sa kanila na i-assess ang mga kakayahan sa pagmamaneho, malaman ang tungkol sa mga nagbabagong kakayahan, at kung kinakailangan, baguhin ang mga gawi sa pagmamaneho.

Website: www.caa.ca/seniors

E**Elder Abuse Prevention (Pagpigil sa Pang-aabuso sa mga Matatanda)**

Kapag may emergency, palaging tumawag sa 9-1-1, o tawagan ang emergency number na nakalista sa harapan ng iyong phone book. Maaari kang magbasa nang higit pa tungkol sa pagpigil sa pang-aabuso sa mga matatanda sa seksyon na *Iyong Kaligtasan at Seguridad* ng gabay na ito.

Para sa impormasyon, mga referral, at suporta:

Seniors Abuse & Information Line (SAIL)

Telepono (libreng-tawag): 1 866 437-1940
 Telepono (Metro Vancouver): 604 437-1940
 Website: www.seniorsfirstbc.ca

VictimLink BC

Telepono (libreng-tawag sa B.C. at Yukon): 1 800 563-0808, 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY]): 604 875-0885 (para mag-call collect, pakitawagan ang TELUS Relay Service sa 7-1-1)

Text: 604 836-6381

Email: VictimLinkBC@bc211.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “VictimLink BC” sa Search)

(tingnan din ang mga listing na BC Centre for Elder Advocacy and Support, Public Guardian and Trustee, at Seniors Abuse & Information Line sa direktoryong ito)

Elders Transportation Program

B.C. Association of Aboriginal Friendship Centres

Telepono (Greater Victoria): 250 388-5522

Telepono (libreng-tawag): 1 800 990-2432

Email: frontdesk@bcaafc.com

Website: www.bcaafc.com/help/elders

Emergency Info BC

Ang Emergency Info BC ay nagbibigay ng up-to-date na impormasyon tungkol sa mga emergency event sa British Columbia.

Website: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

Emergency Management BC

Ang Emergency Management BC ay nagsisikap na paigtingin ang kaligtasan ng publiko bago, habang nangyayari, at pagkatapos ng mga emergency o sakuna.

Website: www.gov.bc.ca/PreparedBC

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Emergency Management BC” sa Search)

Employment Insurance (EI) Benefits

Telepono (Service Canada, libreng-tawag): 1 800 206-7218

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “employment insurance benefits” sa Search)

EI Compassionate Care Benefits

Ang EI ay nagbibigay ng compassionate care benefits sa mga taong kailangan na pansamantalang lumiban sa trabaho upang magbigay ng pangangalaga o suporta sa isang miyembro ng pamilya na may napakalubhang sakit na malaki ang posibilidad na mamatay.

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Caregiving benefits and leave” sa Search)

EI Sickness Benefits

Ang EI ay nagbibigay ng sickness benefits sa mga indibidwal na hindi makapagtrabaho dahil sa sakit, pinsala, o quarantine.

Website: www.canada.ca (ilagay ang “sickness benefits” sa Search)

Employment Standards Branch

Pinapangasiwaan ng branch na ito ang *Employment Standards Act and Regulation*, na nagtatakda ng mga minimum na pamantayan sa sahod at mga kondisyon sa trabaho sa karamihan ng mga lugar ng trabaho.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-3316

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “employment standards” sa Search)

Employment Support for Older Workers (Suporta sa Trabaho para sa Mas Matatandang Manggagawa)

(tingnan ang *Older Workers Program at WorkBC*)

English Language Training (Pagsasanay sa Wikang Ingles)

Ang libreng English language instruction, na pinopondohan ng Pamahalaan ng Canada, ay makukuha ng mga adult na bagong dating sa B.C. na mga permanenteng residente o mga protektadong tao. Nag-aalok din ng English Language Learning na walang babayaranang matrikula ang mga pampublikong post-secondary institution.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Learn English” sa Search)

F**Fair PharmaCare Plan**

(tingnan ang *PharmaCare*)

Pag-iwas sa Pagkatumba

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “fall prevention” sa Search)

Website: <https://findingbalancebc.ca/>

Family Caregivers of British Columbia

Telepono ng Caregiver Support Line (libreng-tawag): 1 877 520- 3267
 Telepono (Greater Victoria): 250 384-0408
 Website: www.familycaregiversbc.ca

Federal and Provincial Non-refundable Tax Credits (Federal at Provincial na Non-refundable na Tax Credits)**Federal**

Telepono (libreng-tawag): 1 800 959-8281
 Website: www.canada.ca
 (ilagay ang “Provincial and territorial tax and credits” sa Search)

Provincial

Website: www.canada.ca
 (ilagay ang “British Columbia income tax credit” sa Search)

Federal Programs (Mga Federal Program)

Para sa impormasyon tungkol sa anumang programa o serbisyo ng Pamahalaan ng Canada, kontakin ang Service Canada.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
 Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY]): 1 800 926-9105
 Website: www.servicecanada.gc.ca

Seniors Canada On-Line

Website: www.canada.ca (ilagay ang “programs and services for seniors” sa Search)

Mga Ferry

Makikita ang impormasyon tungkol sa BC Ferries at Mga Inland Ferry sa B.C. sa seksyon na *Paglilibot* ng gabay na ito.

(tingnan din ang BC Ferries at Inland Ferries [Mga Inland Ferry] sa direktoryong ito)

First Link® Dementia Helpline

Website: www.alzheimerbc.org

(tingnan din ang Alzheimer Society of B.C. at First Link® Dementia Helpline)

Fishing (Angling) and Hunting Licenses for Seniors (Mga Lisensiya sa Pangingsida [Pamingiwit] at Pangangaso para sa mga Senior)

Para sa impormasyon tungkol sa mga lisensiya sa pangingsida (pamingiwit):

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “fishing license” sa Search)

Para sa impormasyon tungkol sa mga lisensiya sa pangangaso:

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “hunting license” sa Search)

Foreign Country Services (Mga Serbisyo ng Ibang Bansa)

Ang B.C. Office of Protocol ay nagbibigay ng contact information para sa mahigit 70 bansa na kinakatawan ng mga konsulado sa province.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “office of protocol” sa Search)

Para sa impormasyon tungkol sa lahat ng iba pang mga bansa na maaaring kontakin sa pamamagitan ng mga embahada at high commission ng mga ito na nakabase sa Ottawa, sumanguni sa sumusunod na website.

Website: www.international.gc.ca/protocol-protocole

G

Gluu Digital Coaching Network

Ang inisyatibang ito ay magbibigay ng basic digital skills training sa nakatatandang adults sa buong British Columbia. Ang Gluu Technology Society ay magre-recruit at susuporta sa network ng ‘digital peer coaches’ na may kakayahang mag-alok ng digital skills training at suporta sa mga senior sa komunidad nito. Ang mga kalahok ay matututo ng iba’t ibang mga kasanayan, kabilang ang kung paano ligtas na gamitin ang pampublikong WIFI, ligtas na mag-browse sa internet, mamahala ng mga online na account, tukuyin ang mga mapanlinlang na email, gumamit ng video calling, maunawaan ang social media, at ma-access ang mga online na serbisyo ng pamahalaan. Makukuha sa Ingles at Pranses.

Email: hello@gluusociety.org

Telepono (libreng-tawag): 1 855 458-8622

Telepono: 604 343-4946

Goods and Services Tax (GST) Credit

Telepono (libreng-tawag): 1 800 387-1193

Website: www.canada.ca (ilagay ang “gst” sa Search)

Government Agents (Mga Ahente ng Pamahalaan)

(tingnan ang Service BC Centres)

Government of Canada (Pamahalaan ng Canada)

Retirement and public pensions (Mga pagreretiro at public pension):

Website: www.canada.ca (ilagay ang “public pensions” sa Search)

Seniors Canada On-Line:

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “programs and services for seniors” sa Search)

Grandparents Raising Grandchildren Support Line (Linya ng Suporta ng mga Lolo’t Lolang Nagpapalaki ng mga Apo)

Telepono (libreng-tawag): 1 855 474-9777

10 a.m. hanggang 2 p.m. Lunes, Martes, Huwebes, at Biyernes

Telepono (Metro Vancouver): 604 558-4740

Website: www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/

Grants for Age-friendly Communities (Mga Grant para sa mga Age-friendly na Komunidad)

Email: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

Website: www.ubcm.ca

(“age-friendly communities grants” sa Search)

Guaranteed Income Supplement (Garantisadong Suplemento sa Kita)

Makikita ang impormasyon tungkol sa Guaranteed Income Supplement sa seksyon na *Iyong Pera* ng gabay na ito.

Telepono (Ingles, libreng-tawag): 1 800 277-9914

Telepono (Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag): 1 800 255-4786

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “Guaranteed Income Supplement” sa Search)

H**HandyDART Custom Transit**

BC Transit (Greater Victoria at natitirang bahagi ng B.C. sa labas ng Metro Vancouver)

Telepono (Greater Victoria): 250 727-7811

Lunes hanggang Biyernes - 8 a.m. hanggang 5 p.m.,

Website: www.bctransit.com/Victoria/riderinfo/handydart/register

TransLink (Metro Vancouver lang)

Telepono (Metro Vancouver): 604 575-6600

Telepono (libreng-tawag): 1 844 475-6600

Website: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

Health Authorities (Mga Awtoridad sa Kalusugan)**Fraser Health**

Telepono (libreng
matatawagang numero):

1 877 935-5669

Telepono (Metro Vancouver):

604 587-4600

Website:

www.fraserhealth.ca

Interior Health

Telepono (Kelowna):

250 862-4200

Website:

www.interiorhealth.ca

Island Health

Telepono (libreng-tawag):

1 877 370-8699

Telepono (Greater Victoria):

250 370-8699

Website:

www.islandhealth.ca

Northern Health

Telepono (libreng-tawag):

1 866 565-2999

Telepono (Prince George):

250 565-2649

Website:

www.northernhealth.ca

Vancouver Coastal Health

Telepono (libreng-tawag):

1 866 884-0888

Telepono (Metro Vancouver):

604 736-2033

Website:

www.vch.ca

Provincial Health Services Authority

Telepono (Metro Vancouver):

604 675-7400

Website:

www.phsa.ca

First Nations Health Authority

Telepono (libreng-tawag):

1 866 913-0033

Telepono (Metro Vancouver):

604 693-6500

Website:

www.fnha.ca

Health Connections

Ang Health Connections ay nagbibigay ng access sa transportasyon para sa mga pasenyente na kailangang bumiyaha para sa mga hindi pang-emergency na medical appointment.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “health connections” sa Search)

Northern Health

Serbisyong ibinibigay sa pamamagitan ng Northern Health Connections. Mangyaring ihanda ang iyong BC Services Card number at impormasyon sa appointment.

Telepono (libreng-tawag): 1 888 647-4997 (7 araw bawat linggo, 8 am hanggang 5 pm)

Website: www.nhconnections.ca

Interior Health

Serbisyong ibinibigay sa pamamagitan ng BC Transit. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa Health Connections sa B.C. Interior, kontakin ang BC Transit office sa iyong lugar, o tingnan ang website ng BC Transit sa iyong lugar (mag-click sa mga iskediyul at mapa at tingnan ang Health Connections link sa kanang bahagi ng pahina).

Website: www.bctransit.com

Vancouver Coastal Health

Ang mga Medical Travel Ticket ay ibinibigay sa pamamagitan ng Bella Coola Valley Health Services. Nakatuon ang serbisyo sa Central Coast at Bella Coola Valley.

Telepono (Bella Coola Valley Health Services): 250 799-5311
(tingnan din ang *Travel Assistance Program*)

HealthLink BC

Ang HealthLink BC ay nagbibigay ng impormasyon sa kalusugan, nutrisyon, pisikal na aktibidad, gamot, at serbisyo sa kalusugan na hindi pang-emergency.

Bisitahin ang website ng HealthLink BC o kontakin ang HealthLink BC sa 8-1-1 anumang oras sa umaga o gabi.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca

Mga Workshop sa Pagtataguyod ng Kalusugan

(Council of Senior Citizens Organizations of B.C.)

Website: www.coscobc.org/index.php/cosco-workshops

Healthy Eating para sa mga Senior

Sumangguni sa seksyon na *Iyong Lifestyle* ng gabay na ito para sa impormasyon sa pagkaing mabuti sa kalusugan, kabilang ang impormasyon sa pag-order ng handbook na *Healthy Eating for Seniors* at impormasyon tungkol sa mga Serbisyo ng Dietitian sa HealthLink BC.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “seniors healthy eating” sa Search)

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Heart & Stroke Foundation, B.C. and Yukon (Heart & Stroke Foundation, B.C. at Yukon)

Telepono (libreng-tawag): 1 888 473-4636

Telepono (Metro Vancouver): 778 372-8000

Website: www.heartandstroke.ca

HeretoHelp

Ang HeretoHelp ay nagbibigay ng impormasyon upang tulungan ang mga taong maiwasan at makontrol ang mga problema sa pangkaisipang kalusugan at paggamit ng substance, at magkaroon ng mas malulusog na buhay.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 661-2121

Telepono (Metro Vancouver): 604 669-7600

Email: bcpartners@heretohelp.bc.ca

Website: www.heretohelp.bc.ca

Home Adaptations for Independence Program

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218

Website: www.bchousing.org (ilagay ang “HAFI” sa Search)

Home Energy Rebate Offer

Sa Home Energy Rebate Offer, binibigyan ang mga may-ari ng tahanan ng mga incentive para sa mga upgrade sa enerhiya sa tahanan na makakatulong na mapaliit ang mga kasalukuyang gastos sa enerhiya at gawing mas komportable ang kanilang mga tahanan.

Website: www.bchydro.com (ilagay ang “home rebates” sa Search)

Homeowner Grant for Seniors (Homeowner Grant para sa mga Senior)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa homeowner grant, kabilang kung sino ang kwalipikado at kung paano mag-apply, bisitahin ang:

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Homeowner Grant” sa Search)

Kung mayroon kang mga tanong, kontakin ang iyong municipality.

Website: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

Kung nasa rural area ka, kontakin ang Surveyor of Taxes:

Telepono (libreng-tawag): 1 888 355-2700

Telepono (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: ruraltax@gov.bc.ca

Low Income Grant Supplement for Seniors (Gawad na Suplemento sa Mababang Kita para sa mga Senior)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa low-income grant supplement, kabilang kung sino ang kwalipikado at kung paano mag-apply, bisitahin ang:

Telepono (libreng-tawag): 1 888-355-2700

Telepono (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: hogadmin@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “low income grant supplement for seniors” sa Search)

Home Renovation Tax Credit for Seniors and Persons with Disabilities (Home Renovation Tax Credit para sa mga Senior at mga Taong may mga Kapansanan)

Ang Home Renovation Tax Credit para sa mga Senior at mga Taong may mga Kapansanan ay isang refundable na personal income tax credit na tutulong sa gastos sa mga permanenteng pagbabago sa tahanan na magpapabuti sa accessibility o tutulong sa senior na gumawa ng mas maraming gawain o kumilos sa tahanan.

Mailing Address:

Income Taxation Branch

PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W8

Telepono (libreng-tawag): 1 877 387-3332

Email: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “seniors home renovations” sa Search)

Home accessibility tax credit (HATC)

Ang mga renovation na ginagawang mas ligtas o mas accessible ang mga tahanan para sa mga senior o isang Taong may mga Kapansanan ay maaaring maging kwalipikado para sa tax credit.

Telepono (libreng-tawag): 1 877 387-3332

Website: www.canada.ca (ilagay ang “HATC” sa Search)

Housing Registry

Ang mga indibidwal na naghahanap ng subsidized housing ay maaaring mag-apply sa BC Housing upang maisaalang-alang sa anumang available na housing unit sa mga development na pinapamahalaan ng mga miyembro ng Housing Registry.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756; pindutin ang 1

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218; pindutin ang 1

Website: www.bchousing.org

(ilagay ang “subsidized housing” sa Search)

Hunting and Angling (Fishing) Licenses for Seniors (Mga Lisensiya sa Pangangaso at Pamimingwit [Pangingisda] para sa mga Senior)

Para sa impormasyon tungkol sa mga lisensiya sa pangangaso:

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “hunting license” sa Search)

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “fishing license” sa Search)

/

iCON – interCultural Online Health Network, University of British Columbia Faculty of Medicine Digital Emergency Medicine

Ang iCON ay nagbibigay ng mga mapagkukunan sa kalusugan na angkop sa kultura at wika, online at sa personal tungkol sa pagkontrol sa malubhang sakit sa mga Chinese, South Asian, at Indigenous na pasyente, pamilya, at caregiver sa buong British Columbia.

Telepono (libreng-tawag): 1-877-357-7611

Email: iconsupport@ubc.ca

Website: www.iconproject.org

Immigrant Services (Mga Serbisyo sa Imigrante)

Website: www.canada.ca

(ilagay ang “free newcomer services” sa Search)

Mga Serbisyo sa Pagbabakuna

Kontakin ang iyong health care provider o ang public health unit sa iyong lugar sa ilalim ng “Health Authorities” sa blue pages ng iyong phone book.

Website: www.immunizebc.ca

Insurance Corporation of B.C. (ICBC)

Ang Insurance Corporation of British Columbia (ICBC) ay isang provincial na Crown corporation na responsable para sa paglilisensiya at pagbibigay ng insurance sa mga B.C. driver at sasakyan sa buong province.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-3051

Telepono (Metro Vancouver): 604 661-2800

Website: www.icbc.com

Income Assistance for Seniors Not Receiving Old Age Security (Tulong sa Kita para sa mga Senior na Hindi Nakakatanggap ng Old Age Security Pension)

Ministry of Social Development and Poverty Reduction

Telepono (libreng-tawag): 1 866 866-0800;

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Access Income & Disability Assistance Services” sa Search)

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Apply for Assistance” sa Search)

Mga Inland Ferry

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Inland Ferries” sa Search)

InspireHealth Supportive Cancer Care

Telepono (libreng-tawag): 1 888 734-7125

Telepono (Metro Vancouver): 604 734-7125

Website: www.inspirehealth.ca

Investor Education – BC Securities Commission (Pagbibigay-kaalaman sa Investor – BC Securities Commission)

Iniaalok ang pagbibigay-kaalaman sa investor sa pamamagitan ng InvestRight at BC Securities Commission. Tumawag para mag-book ng libreng group seminar o magtanong ng katanungan na nauugnay sa investment.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 373-6393

Telepono (Metro Vancouver): 604 899-6854

Email: inquiries@bcsc.bc.ca

Website: www.investright.org

K

Kidney Foundation of Canada

B.C. and Yukon Branch Office
 200 - 4940 Canada Way
 Burnaby BC V5G 4K6
 Telepono (libreng-tawag): 1 800 567-8112
 Telepono: (Metro Vancouver): 604 736-9775
 Email: info.bcy@kidney.ca
 Website: www.kidney.ca/BCHome

L

Land Title and Survey Authority of B.C.**Corporate Office**

Telepono (Greater Victoria): 250 410-0600

Land Title Office and Districts

Telepono (libreng-tawag): 1 877 577-LTSA (5872)
 Telepono (Metro Vancouver): 604 630-9630
 Website: www.ltsa.ca

Legal Services Society

Telepono (libreng-tawag): 1 866 577-2525
 Telepono (Metro Vancouver): 604 408-2172
 Website: www.lss.bc.ca

License Plates for Veterans (Mga License Plate para sa mga Beterano)

(tingnan ang Veteran Specialty License Plates [Mga Veteran Specialty License Plate])

Licensing and Consumer Services (Mga Serbisyo sa Paglilisensiya at Consumer)

Telepono (libreng-tawag): 1 800-407-7757
 Telepono (Metro Vancouver): 604 646-7050
 Website: www.bchousing.org
 (ilagay ang “licensing and consumer services” sa Search)

M**Medical Assistance in Dying (MAiD)**

Website: www.gov.bc.ca
 (ilagay ang “Medical Assistance in Dying” sa Search)

Medical Employment Insurance (EI) Benefits

(tingnan ang Employment Insurance [EI] Benefits – Sickness Benefit)

Mga Medikal na Serbisyo Lamang

Ang mga senior na mababa ang kinikita na lumipat sa federal na suporta sa kita mula sa provincial na tulong sa kita ay maaaring eligible na makatanggap ng coverage para sa mga gastos na nauugnay sa Medical Services Plan, PharmaCare, basic dental support, optical support, at iba pang mga inapubahang medikal na suporta.

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “medical services only” sa Search)

Medical Services Plan (MSP)

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100

Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Medical Services Plan” sa Search)

Medical Services Plan Billing (Revenue Services of B.C.)

Mailing Address:

PO Box 9401 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9S6

Telepono (libreng-tawag): 1 877 405-4909

Telepono (Collections, libreng-tawag): 1 866 361-5050

Email: RevenueServicesBC@gov.bc.ca

Medication Coverage (Coverage sa Gamot)

Pinapangasiwaan ng Health Insurance BC (HIBC) ang PharmaCare (at MSP) sa ngalan ng Ministry of Health. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PharmaCare o para magparehistro, kontakin ang HIBC:

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100

Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Pharmacare” sa Search)

Medication Information (Pharmacist Services at HealthLink BC) (Impormasyon sa Gamot [Mga Serbisyo ng Pharmacist sa HealthLink BC])

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa mga over-the-counter o de-resetang gamot, tumawag sa 8-1-1 upang makipag-usap sa isang pharmacist. Makakausap ang mga pharmacist ng HealthLink BC bawat gabi mula 5 p.m. hanggang 9 a.m. kapag hindi makakausap ang pharmacist sa iyong lokal na komunidad. Ang mga serbisyo sa pagsasalin ay makukuha sa mahigit 130 wika.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca/medications

Mental Health Act – Guide (Mental Health Act – Gabay)

Ang Gabay sa *Mental Health Act* ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa *Mental Health Act* ng British Columbia. Ang *Mental Health Act* ay may mahahalagang implikasyon sa mga taong nagbago ang buhay dahil dito – ang mga taong tumatanggap ng involuntary treatment sa ilalim ng act, kanilang mga pamilya, ang publiko, at iyong mga nakikinabang sa act.

Website: www.health.gov.bc.ca (ilagay ang “*Mental Health Act*” sa Search)

Mental Health: Self-Help Strategies to Improve Mental Health (Pangkaisipang Kalusugan: Mga Istratehiya sa Pagtulong sa Sarili upang Mapabuti ang Pangkaisipang Kalusugan)

Ang Bounce Back ay isang evidence-based program para sa mga adult na nakakaranas ng mga sintomas ng hindi malala hanggang katamtamang depression, pananamlay, o stress, mayroon man o walang anxiety. Makipag-usap sa iyong health care provider tungkol sa programang ito.

Telepono (libreng-tawag): 1 866 639-0522

Website: www.cmha.bc.ca (ilagay ang “bounce back” sa Search)

Move for Life! DVD

Ang Move for Life! ay maaaring i-download mula sa website ng SeniorsBC o tumawag sa 8-1-1 upang makipag-usap sa isang espesyalista sa pisikal na aktibidad

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Move for Life DVD” sa Search)

Multiple Sclerosis Society of Canada

National Office

Telepono (libreng-tawag):
1 800 268-7582

Website: www.mssociety.ca

Lower Mainland Chapter Office

Telepono (Metro Vancouver):
604 689-3144

Email: info.bc@mssociety.ca

N**Narcotics Anonymous (B.C. Region)**

Inilalarawan sa website na ito ang programa at may listahan dito ng mga meeting sa buong British Columbia.

Website: www.bcrna.ca

National Indian Residential School Crisis Line

(tingnan ang Residential School Survivor Services [Mga Serbisyo sa Residential School Survivor])

New Horizons for Seniors Program (Pamahalaan ng Canada)

Pagpopondo sa proyekto sa komunidad at sa buong Canada para sa mga senior.

Website: www.canada.ca (ilagay ang “new horizons” sa Search)

Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry

Voicemail: 604 408-7414

Website: www.nidus.ca

Non-medical Home Support (Hindi Medikal na Suporta sa Tahanan)

(tingnan ang Better at Home)

Nutrition Information (Impormasyon sa Nutrisyon)**Dietitian Services at HealthLink BC (Mga Serbisyo ng Dietitian sa HealthLink BC)**

Kung mayroon kang mga tanong tungkol sa pagkaing mabuti sa kalusugan, pagkain, o nutrisyon, tumawag sa 8-1-1. Maaari kang iugnay ng health service navigator sa isang rehistradong dietitian, 9 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Ang mga serbisyo sa pagsalin ay makukuha sa mahigit 130 wika.

Telepono (libren-tawag sa B.C.): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca (ilagay ang “dietitian” sa Search)

Masasagot din ng dietitian ng HealthLink BC ang iyong tanong sa email sa pamamagitan ng website:

Website: www.healthlinkbc.ca

(ilagay ang “email a HealthLink BC dietitian” sa Search)

Website: www.healthlinkbc.ca (ilagay ang “healthy eating” sa Search)

0

Old Age Security (OAS) Pension

Telepono (Ingles, libreng matatawagang numero): 1 800 277-9914

Telepono (Pranses, libreng-tawag): 1 800 277-9915

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig, libreng-tawag):
1 800 255-4786

Website: www.servicecanada.gc.ca

(ilagay ang “Old Age Security Pension” sa search)

Older Workers Program

Telepono (libreng-tawag): 1 877 952-6914

Telepono: 250 952-6914

Website: www.workbc.ca (ilagay ang “mature workers” sa Search)

Ombudsperson, Opisina ng

Kung sa tingin mo ay hindi naging patas ang pagtrato sa iyo ng isang ministry ng provincial government, pampublikong ahensiya, o local government, kontakin ang B.C. Office of the Ombudsperson.

Address:

2nd floor, 947 Fort St. Victoria BC V8V 3K3

Mailing Address:

PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., Lunes hanggang Biyernes

Telepono (libren-tawag sa B.C.): 1 800 567-3247

Telepono (Greater Victoria): 250 387-5855

Fax (Greater Victoria): 250 387-0198

Website: www.bcombudsperson.ca

Order of British Columbia

Kinikilala ng Order of British Columbia ang mga taong naglingkod nang may pinakamataas na karangalan at nagpamalas ng husay sa anumang larangan kung saan nakinabang ang mga tao sa province o sa iba pang lugar.

Email: bchonoursandawards@gov.bc.ca

Website: www.orderofbc.gov.bc.ca

Osteoporosis Society of Canada (B.C. Division)

Telepono (Ingles, libreng-tawag): 1 800 463-6842

Telepono (Pranses, libreng-tawag): 1 800 977-1778

Website: www.osteoporosis.ca

P**Pain BC**

Ang Pain BC ay nagbibigay ng impormasyon at mga mapagkukunan para sa mga taong may malubhang sakit kabilang ang: telephone-based na Pain Support Line, online self-management resource na Live Plan Be, suporta sa telepono na Coaching for Health, at mga podcast ng Pain Waves.

Website: www.painbc.ca

Telepono (libreng-tawag): 1 844-430-0818

Pain Support Line: 1 844 880-PAIN (7246)

Parents and Families of Lesbians and Gays (PFLAG) BC

Impormasyon at suporta para sa mga magulang, mga pamilya, at mga kaibigan na may mga tanong tungkol sa gay, lesbian, bisexual, at transgender.

Website: www.pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia/

Parkinson Society British Columbia

Ang Parkinson Society British Columbia ay isang not for profit at charitable na organisasyon na naglalayong mapagaan ang pasanin para sa mga taong may Parkinson's disease sa pamamagitan ng adbokasiya, edukasyon, mga serbisyo sa suporta, at mga kontribusyon sa pananaliksik.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 668-3330

Telepono (Metro Vancouver): 604 662-3240

Website: www.parkinson.bc.ca

Patient Care Quality Offices (Mga Patient Care Quality Office)

(tingnan ang impormasyon tungkol sa Mga Patient Care Quality Office sa section na Iyong Kalusugan ng patnubay na ito)

Patient Voices Network

Telepono (libreng-tawag): 1 877 282-1919

Email: pvn@bcpsqc.ca

Website: www.patientvoicesbc.ca

People’s Law School

Telepono: 604 331-5400
 Email: info@peopleslawschool.ca
 Website: www.peopleslawschool.ca

Personal Income Tax Information Services (Mga Serbisyo sa Impormasyon sa Personal Income Tax)

Telepono (libreng-tawag): 1 877 387-3332
 Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “personal income tax” sa Search)

Personal Safety Tips from the RCMP (Mga Tip sa Personal na Kaligtasan mula sa RCMP)

Website: www.bc.rcmp-grc.gc.ca (ilagay ang “safety tips” sa Search)

PharmaCare

Pinapangasiwaan ng Health Insurance BC (HIBC) ang PharmaCare (at MSP) sa ngalan ng Ministry of Health.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa PharmaCare o para magparehistro, kontakin ang HIBC:

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100
 Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151
 Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Pharmacare” sa Search)

Physical Activity (Pisikal na Aktibidad)

Ang pagiging at pananatiling aktibo ay nakabubuti sa ating mga katawan, tinutulungan tayo nitong manatiling abala sa buhay, pinapaganda nito ang ating mood at pangkaisipang kalusugan, at binibigyan tayo nito ng mga oportunidad upang makakilala ng mga bagong tao. Para sa karagdagang impormasyon, sumangguni sa section na *Iyong Lifestyle* ng gabay na ito, o bisitahin ang website ng HealthLinkBC.

Website: www.healthlinkbc.ca (ilagay ang “physical activity” sa Search)

Physical Activity Services (Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad)

Para sa bawat edad at level ng kalusugan, may libreng plano ng pisikal na aktibidad na gumagana. Kumonekta lang sa Mga Serbisyo sa Pisikal na Aktibidad sa HealthLink BC ng B.C., at makakahanap ka ng mga kwalipikadong propesyonal sa pag-eehersisyo na magbibigay sa iyo ng mga custom na plano ng pisikal na aktibidad na nakakatugon sa iyong mga pangangailangan.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1 (o 7-1-1 para sa may kapansanan sa pandinig)
 Website: www.healthlinkbc.ca
 (ilagay ang “physical activity services” sa Search)

Poison Control Centre

Kung sa palagay mo ay may taong nalason ng gamot, kemikal, o iba pang substance, tawagan ang Poison Control Centre sa numero sa ibaba.

Telepono (libreng matatawagang numero): 1 800 567-8911
(24 oras na linya)

Telepono (Metro Vancouver): 604 682-5050

Website: www.dpic.org

Power Outages and Repairs (Mga Blackout at Pagpapaayos)

Upang mag-report ng blackout o mga bumagsak na kawad ng koryente, tawagan ang BC Hydro, o magsumite ng report sa website nito.

Telepono (libreng matatawagang numero): 1 888-BCHYDRO
(1 888 224-9376)

Telepono (mula sa iyong cell phone): *HYDRO (*49376)

Website: www.bchydro.com/outages

PridelineBC

Peer support, impormasyon, at mga referral para sa sinuman sa British Columbia.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 566-1170

Telepono (Lower Mainland): 604 684-6869

Lunes hanggang Biyernes, 7:00 p.m. hanggang 10:00 p.m.

Problem Gambling

Telepono (libreng-tawag): 1 888 795-6111,
24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo

Telepono (Greater Victoria): 250 387-5311

Email: info@bcresponsiblegambling.ca

Website: www.bcresponsiblegambling.ca

Assessment ng Property

Kontakin ang B.C. Assessment office sa iyong lugar sa numero ng telepono at address na nakasulat sa harap ng iyong assessment notice.

Website: www.bcassessment.ca

Property Tax Deferment Program

Kontakin ang opisina ng tax collector o Service BC Centre (mga ahente ng pamahalaan) kung saan ka nagbabayad ng iyong mga property tax o kontakin ang Tax Deferment Office sa mga numero sa ibaba.

Telepono (libreng-tawag): 1 888 355-2700

Telepono (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: taxdeferment@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “property tax deferment” sa Search)

Public Guardian and Trustee of British Columbia

Telepono (Service BC, libreng-tawag): 1 800 663-7867

(hilinging mai-transfer sa Public Guardian and Trustee)

Telepono (Service BC, libreng matatawagan mula sa Victoria):

250 387-6121 (hilinging mai-transfer sa Public Guardian and Trustee)

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-4444

Email: clientservice@trustee.bc.ca

Website: www.trustee.bc.ca

Public Health Alerts (Mga Alerto sa Pamublikong Kalusugan)

Ang mga alerto sa kalusugan gaya ng mga outbreak, mga abiso na pakuluan ang tubig, at mga pagbawi ng produkto ay maaaring magmula sa iba't ibang pinagkakatiwalaang source sa buong British Columbia, sa iyong local health authority area, at sa buong Canada. Ang HealthLink BC ay nagbibigay ng naka-streamline at nag-iisang lokasyon para sa lahat ng mga alerto – na available sa website ng HealthLink BC o sa pamamagitan ng pagtawag sa 8-1-1.

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca

(ilagay sa “public health alerts” sa Search)

(tingnan din ang Nutrition Information [Impormasyon sa Nutrisyon] at Immunization Services [Mga Serbisyo sa Pagbabakuna] sa direktoryo na ito)

Q**QMUNITY**

Naglilingkod ang older adults program sa Lesbian, Gay, Bisexual, Transsexual, Queer, at 2-Spirit na mga senior na 55+ taong gulang

Telepono: 604 684-5307

Email: reception@qmunity.ca

Website: www.qmunity.ca/

QuitNow

(tingnan ang Tobacco Cessation [Paghinto sa Paggamit ng Tabako])

R

Registered Retirement Savings Plans (RRSPs) – Canada Revenue Agency Residential School Survivor Services (Mga Registered Retirement Savings Plan [mga RRSP] – Mga Serbisyo sa Residential School Survivor ng Canada Revenue Agency)

Ang Indian Residential Schools Resolution Health Support program ng First Nations Health Authority (FNHA) ay nagbibigay ng suporta sa pangkaisipang kalusugan at emosyonal na suporta sa mga eligible na dating mag-aaral ng residential school at kanilang mga pamilya, bago, habang nangyayari, at pagkatapos ng kanilang paglahok sa mga proseso ng kasunduan sa pagkakaayos.

FNHA Indian Residential Schools Information Line:

Telepono (libreng-tawag): 1 877 477-0775

National Indian Residential School Survivor Support Line:

Nagbibigay ng emosyonal na suporta at mga serbisyo sa referral para sa krisis para sa mga dating mag-aaral ng residential school, 24 oras bawat araw.

Telepono (libreng-tawag): 1 866 925-4419

Residential Tenancy Branch

Telepono (libreng-tawag): 1 800 665-8779

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-1020

Telepono (Greater Victoria): 250 387-1602

Email: HSRTO@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “residential tenancies” sa Search)

Revenue Services of BC

(tingnan ang Medical Services Plan)

Royal BC Museum

Telepono (libreng-tawag): 1 888 447-7977

Telepono (Greater Victoria): 250 356-7226

Email: reception@royalbcmuseum.bc.ca

Website: www.royalbcmuseum.bc.ca

Rural Property Tax Office

Kontakin ang opisina ng local tax collector o Service BC Centre (mga ahente ng pamahalaan) kung saan ka nagbabayad ng iyong mga property tax o kontakin ang Rural Property Tax Office gamit ang impormasyon sa ibaba.

Telepono (libreng-tawag): 1 888 355-2700

Telepono (Greater Victoria): 250 387-0555

Email: Ruraltax@gov.bc.ca

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “rural property tax” sa Search)

S**Sales Tax Credit**

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “BC479 sales tax credit” sa Search)

SAFER

(Tingnan ang Shelter Aid for Elderly Renters)

Scams and Fraud (information from the RCMP) (Mga Scam at Panloloko [impormasyon mula sa RCMP])

Website: www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes

Self-Management BC, University of Victoria

Ang University of Victoria Centre on Aging ay nagbibigay ng patient education programs para sa mga taong may malulubhang kondisyon sa kalusugan.

Telepono (libreng-tawag): 1 866 902-3767

Email: selfmgmt@uvic.ca

Website: www.selfmanagementbc.ca

Seniors Abuse & Information Line (SAIL)

Telepono (libreng-tawag): 1 866 437-1940

Telepono (Metro Vancouver): 604 437-1940

Website: www.seniorsfirstbc.ca

(tingnan din ang Seniors First BC Society)

Seniors Advocate, Opisina ng

Telepono (libreng-tawag): 1 877 952-3181

Telepono (Greater Victoria): 250 952-3181

Email: info@seniorsadvocatebc.ca

Website: www.seniorsadvocatebc.ca

Seniors Canada On-Line

*(tingnan ang Government of Canada – Seniors Canada On-Line
[Pamahalaan ng Canada – Seniors Canada On-Line])*

Seniors First BC**Seniors Abuse & Information Line (SAIL)**

8 a.m. hanggang 8 p.m. (maliban sa mga statutory holiday)

Telepono (libreng-tawag): 1 866 437-1940

Telepono (Metro Vancouver): 604 437-1940

Telepono (TTY): 1 855 306-1443; 9 a.m. hanggang 4 p.m.,

Lunes hanggang Biyernes

Available ang interpretation ng wika mula 9 a.m. hanggang 4 p.m.,

Lunes hanggang Biyernes

Email: info@seniorsfirstbc.ca

Website: www.seniorsfirstbc.ca/programs/sail/

Seniors' Health Information (HealthLink BC) (Impormasyon sa Kalusugan ng Seniors [HealthLink BC])

Telepono (libreng-tawag): 8-1-1

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY], libreng-tawag): 7-1-1

Website: www.healthlinkbc.ca (ilagay ang “seniors health information” sa Search)

Seniors Services Society (Metro Vancouver lang)

Telepono (Metro Vancouver): 604 520-6621

Email: info@seniorsservicessociety.ca

Website: www.seniorsservicessociety.ca

Senior's Supplement Program (Programang ng Suplemento sa Senior)

Ministry of Social Development and Poverty Reduction

Telepono (libreng-tawag): 1 866 866-0800

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “Senior's Supplement Program” sa Search)

Seniors' Supportive Housing

Lower Mainland (Sa Labas ng Lungsod ng Vancouver): 604 433-2218

Telepono (Vancouver Island Region [libreng-tawag]): 1 800 787-2807

Telepono (Vancouver Island Region [libreng-tawag]): 1 800 834-7149

Phone (Northern Region [libreng-tawag]): 1 800 667-1235

Email: shr@bchousing.org

Website: www.bchousing.org

(ilagay ang “seniors’ supportive housing” sa Search)

(tingnan din ang BC Housing)

Seniors Website (Website ng mga Senior)

(tingnan ang Government of Canada – Seniors Canada On-Line

[Pamahalaan ng Canada – Seniors Canada On-Line] at SeniorsBC.ca)

SeniorsBC.ca

Website: www.SeniorsBC.ca

Service BC

Tumawag para sa impormasyon tungkol sa anumang serbisyo o programa ng Pamahalaan ng British Columbia.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7867

Telepono (Metro Vancouver): 604 660-2421

Telepono (Greater Victoria): 250 387-6121

Telephone Device for the Deaf (TDD): 711 (Sa buong B.C.)

Website: www.servicebc.gov.bc.ca

Service BC Centres**100 Mile House**

300 South Highway 97

Box 1600

100 Mile House BC

V0K 2E0

Telepono: 250 395-7832

Ashcroft

318 Railway Ave

Box 189

Ashcroft BC

V0K 1A0

Telepono: 250 453-2412

Atlin

3rd Street, Box 100
Atlin BC
V0W 1A0
Telepono: 250 651-7595

Bella Coola

636 Cliff St, Box 185
Bella Coola BC
V0T 1C0
Telepono: 250 799-5361

Burnaby

1 800 -663-7867

Burns Lake

161 Highway 16
Box 3500
Burns Lake BC
V0J 1E0
Telepono: 250 692-2528

Campbell River

115 – 1180 Ironwood Rd
Campbell River BC
V9W 5P7
Telepono: 250 286-7555

Chetwynd

4744 – 52nd St, Box 105
Chetwynd BC
V0C 1J0
Telepono: 250 788-2239

Chilliwack

Suite 1 – 45467 Yale Rd W
Chilliwack BC
V2R 3Z8
Telepono: 604 795-8415

Clinton

1423 Cariboo Highway
Box 70
Clinton BC
V0K 1K0
Telepono: 250 459-2268

Courtenay

2500 Cliffe Ave
Courtenay BC
V9N 5M6
Telepono: 250 897-7500

Cranbrook

100 Cranbrook St N
Cranbrook BC
V1C 3P9
Telepono: 250 426-1211

Creston

1404 Canyon St
Box 1190
Creston BC
V0B 1G0
Telepono: 250 428-3211

Dawson Creek

1201 – 103rd Ave
Dawson Creek BC
V1G 4J2
Telepono: 250 784-2224

Dease Lake

Block D, Highway 37
Bag 2000
Dease Lake BC
V0C 1L0
Telepono: 250 771-3700

Duncan

5785 Duncan St
Duncan BC
V9L 3W6
Telepono: 250 746-1400

Fernie

401 – 4th Ave, Box 1769
Fernie BC
V0M 1M0
Telepono: 250 423-6845

Fort Nelson

5319 – 50th Ave S, Bag 1000
Fort Nelson BC
V0C 1R0
Telepono: 250 774-6945

Fort St. James

470 Stuart Dr, Box 1328
Fort St. James BC
V0J 1P0
Telepono: 250 996-7585

Fort St. John

10600 – 100th St
Fort St. John BC
V1J 4L6
Telepono: 250 787-3350

Ganges (Salt Spring Island)

343 Lower Ganges Rd
Salt Spring Island BC
V8K 2V4
Telepono: 250 537-5414

Golden

837 Park Dr, Box 39
Golden BC
V0A 1H0
Telepono: 250 344-7550

Grand Forks

7290 – 2nd St, Box 850
Grand Forks BC
V0H 1H0
Telepono: 250 442-4306

Hazelton

2210 Highway 62
PO Box 380
Hazelton BC
V0J 1Y0
Telepono: 250 842-7624

Houston

3400 – 11th St, Bag 2000
Houston BC
V0J 1Z0
Telepono: 250 845-5828

Invermere

625 – 4th St, Box 265
Invermere BC
V0A 1K0
Telepono: 250 342-4

Kamloops

250 – 455 Columbia St
 Kamloops BC
 V2C 6K4
 Telepono: 250 828-4540

Kaslo

312 – 4th St, Box 580
 Kaslo BC
 V0G 1M0
 Telepono: 250 353-2219

Kelowna

305 – 478 Bernard Ave
 Kelowna BC
 V1Y 6N7
 Telepono: 250 861-7500

Kitimat

795 Lahakas Blvd
 Kitimat BC
 V8C 1G2
 Telepono: 250 632-6188

Lillooet

Suite A – 639 Main St
 Bag 700
 Lillooet BC
 V0K 1V0
 Telepono: 250 256-7548

Mackenzie

64 Centennial Dr
 PO Box 2400
 Mackenzie BC
 V0J 2C0
 Telepono: 250 997-4270

Maple Ridge

175 – 22470 Dewdney
 Trunk Rd
 Maple Ridge BC
 V2X 5Z6
 Telepono: 604 466-7470

Masset (Haida Gwaii)

1666 Orr St, Box 226
 Masset BC
 V0T 1M0
 Telepono: 250 626-5278

Merritt

2194 Coutlee Ave,
 Box 4400, STN MAIN
 Merritt BC
 V1K 1B8
 Telepono: 250 378-9343

Nakusp

204 – 6th Ave, PO Box 128
 Nakusp BC
 V0G 1R0
 Telepono: 250 265-4865

Port Alberni

4070 8th Ave
 Port Alberni BC
 V9Y 4S4
 Telepono: 250 720-2040

Port Hardy

8785 Gray St, Bag 11000
 Port Hardy BC
 V0N 2P0
 Telepono: 250 949-6323

Powell River

6953 Alberni St
Powell River BC
V8A 2B8
Telepono: 604 485-3622

Prince George

1044 – 5th Ave
Prince George BC
V2L 5G4
Telepono: 250 565-4488

Prince Rupert

201 – 3rd Ave W.
Prince Rupert BC
V8J 1L2
Telepono: 250 624-7415

Princeton

10 – 135 Tapton Ave
PO Box 9
Princeton BC
V0X 1W0
Telepono: 250 295-4600

Queen Charlotte City (Haida Gwaii)

216 Oceanview Dr, Box 309
Queen Charlotte City BC
V0T 1S0
Telepono: 250 559-4452

Quesnel

102 – 350 Barlow Ave
Quesnel BC
V2J 2C2
Telepono: 250 992-4313

Revelstoke

Room 104 Court House
1123 Second St W., Box 380
Revelstoke BC
V0E 2S0
Telepono: 250 837-6981

Salmon Arm

850A – 16th St NE, Bag 100
Salmon Arm BC
V1E 4S4
Telepono: 250 832-1611

Sechelt

102 – 5710 Teredo St
Box 950
Sechelt BC
V0N 3A0
Telepono: 604 885-5187

Smithers

1020 Murray St, Bag 5000
Smithers BC
V0J 2N0
Telepono: 250 847-7207

Sparwood

96 Greenwood Shopping Mall,
Box 1086
Sparwood BC
V0B 2G0
Telepono: 250 425-6890

Squamish

360 Pemberton Ave
Box 1008
Squamish BC
V8B 0A7
Telepono: 604 892-2400

Terrace

101 – 3220 Eby St
Terrace BC
V8G 5K8
Telepono: 250 638-6515

Trail

1050 Eldorado St
Trail BC
V1R 3V7
Telepono: 250 364-0591

Ucluelet

5 –1636 Peninsula Rd
Box 609
Ucluelet BC
V0R 3A0
Telepono: 250 726-7025

Valemount

1300 4th Ave
Box 657
Valemount BC
V0E 2Z0
Telepono: 250 566-4448

Vanderhoof

189 East Stewart St
Box 1459
Vanderhoof BC
V0J 3A0
Telepono: 250 567-6301

Vernon

3201 – 30th St
Vernon BC
V1T 9G3
Telepono: 250 549-5511

Victoria

403 – 771 Vernon Ave
Victoria BC
V8W 9R5
Telepono: 250 952-4111

Williams Lake

540 Borland St
Williams Lake BC
V2G 1R8
Telepono: 250 398-421

Service Canada

Para sa impormasyon tungkol sa anumang programa o serbisyo ng Pamahalaan ng Canada.

Telepono (libreng-tawag): 1 800-O Canada (1 800 622-6232)
Website: www.servicecanada.gc.ca

Mga Sexually Transmitted na Impeksiyon

Ang mga sexually transmitted na impeksiyon ay ilan sa mga pinakalaganap na impeksiyon sa mundo. Mas madaling iwasan ang sexually transmitted na impeksiyon kaysa sa gamutin ang impeksiyon kapag nanyari na nito.

Website: www.bccdc.ca
(ilagay ang “sexually transmitted diseases” sa Search)

Shelter Aid for Elderly Renters Program

Ang Shelter Aid for Elderly Renters (SAFER) program ay nagbibigay ng mga buwanang bayad na cash upang i-subsidize ang mga upa para sa karapat-dapat na mga B.C. resident na 60 taong gulang o mas matanda at nagbabayad ng upa para sa kanilang mga tahanan.

Telepono (libreng-tawag): 1 800 257-7756

Telepono (Metro Vancouver): 604 433-2218

Website: www.bchousing.org (ilagay ang “SAFER” sa Search)

Sickness Benefits

(tingnan ang Employment Insurance [EI] Benefits – Sickness Benefits)

SPARC

Social Planning and Research Council of British Columbia. Kontakin ang SPARC para makakuha ng parking permit para sa isang taong may kapansanan.

Telepono (libreng-tawag): 1 888 718-7794

Telepono (Metro Vancouver): 604 718-7744

(Mga katanungan sa parking permit)

Website: www.sparc.bc.ca

Strata Housing

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “Strata Housing” sa Search)

(tingnan ang Civil Resolution Tribunal upang malutas ang mga dispute sa strata)

Subsidized Housing

(tingnan ang BC Housing)

T**Taxi Bill of Rights**

Website: www.taxirights.gov.bc.ca

Taxi Saver Program**BC Transit**

(Greater Victoria at natitirang bahagi ng B.C. sa labas ng Metro Vancouver)

Sa labas ng Victoria, kontakin ang transit operator sa iyong lugar.

Telepono (Greater Victoria): 250 995-5618

Website: www.bctransit.com

TransLink

(Metro Vancouver lang)

Telepono (Metro Vancouver): 778 452-2860

Website: www.translink.ca

Taxpayer Services Information Line (Province of B.C.)

Telepono (libreng-tawag): 1 877 387-3332

Teach a Parent [Turuan ang isang Magulang (ABC Life Literacy Canada)]

Sa pakikipagtulungan sa Youth Empowering Parents, ang inisiyatibang ito ay manghihikayat at magtuturo sa kabataan na pahasayin ang mga level ng digital literacy ng kanilang mga magulang, iba pang mga adult, at mga senior sa kanilang mga komunidad. Papaunlarin ng mga youth trainer ang kanilang mga kasanayan sa pamamagitan ng online at nada-download na patnubay sa tutor at magbibigay sila ng naka-personalize na tagubilin sa mga adult tungkol sa mga paksa tulad ng pag-type sa keyboard, pag-browse sa Internet, kaligtasan online at proteksyon ng password, at pag-access sa mga e-service. Makukuha sa maraming wika.

Email: info@abclifeliteracy.ca

Telephone Device for the Deaf (Service BC)

Telephone Device for the Deaf (TDD): 711 (Sa buong B.C.)

Temporary Premium Assistance (Medical Services Plan) (Pansamantalang Tulong sa Premium [Medical Services Plan])

Ang Pansamantalang Tulong sa Premium ay nagbibigay ng MSP premium waiver sa loob ng maikling panahon para sa mga kwalipikadong indibidwal at pamilya.

Mailing Address:

PO Box 9627 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100

Telepono (Lower Mainland): 604 683-7151

Website: www.gov.bc.ca

(ilagay ang “temporary premium assistance” sa Search)

Tenant Resource Advisory Centre

Telepono (libreng-tawag): 1 800 665-1185

Website: www.tenants.bc.ca

Tobacco Cessation (resources to help you quit smoking) (Pagtigil sa Paggamit ng Tabako [mga mapagkukunan na makakatulong sa iyong huminto sa paninigarilyo])

QuitNow Program

Telepono (libreng matatawagang numero):
1 877 455-2233
Website: www.quitnow.ca

BC Smoking Cessation Program (Programang Paghinto sa Paninigarilyo ng BC)

Telepono: 8-1-1
Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “pharmacare cessation” sa Search)

Trans Lifeline

Ang Trans Lifeline ay isang bagong Transgender Crisis Hotline, na kamakailang nagbukas ng libreng matatawagang linya sa Canada. Ang hangarin nito ay tulungan ang sinumang maaaring nahihirapan sa kanyang kinikilalang kasarian at ikonekta siya sa mga serbisyong makakatulong sa kanya sa proseso ng pagkilala sa kanyang sarili.

Telepono (libreng-tawag): 1 877 565-8860

Transcare BC (PHSA)

Ang Trans Care BC ay nagbibigay ng iba’t ibang uri ng mga mapagkukunan para sa gender-affirming care at mga sumusunod na kaugnay na isyu: legal/adbokasiya, imigrante at refugee, mga partner at asawa, caregiver at pamilya.

Website: www.phsa.ca/transcarebc/care-support

Mga Discount sa Transit Fare ng mga Senior

TransLink

(Metro Vancouver lang)
Telepono (Metro Vancouver): 604 953-3333
Website: www.translink.ca

BC Transit

(Greater Victoria at natitirang bahagi ng B.C. sa labas ng Metro Vancouver)
Telepono (Greater Victoria): 250 382-6161
Website: www.bctransit.com

Travel Assistance Program (para sa medikal na pagbiyahe)

Telepono (libreng-tawag): 1 800 663-7100
Telepono (Metro Vancouver): 604 683-7151
Website: www.gov.bc.ca
(ilagay ang “travel assistance program” sa Search)

U

University of British Columbia Faculty of Medicine interCultural Online (iCON) Health Network

(tingnan ang iCON)

V

Vehicle Sales Authority of British Columbia

Ang Vehicle Sales Authority (VSA) of British Columbia ay isang not-for-profit na ahensiya na pinahintulutan ng provincial government na pangasiwaan ang *Motor Dealer Act* at mga seksyon ng Business Practices at Consumer Protection Act. Ang VSA ay nagbibigay ng impormasyon sa consumer tungkol sa pagbili, pag-arkila, at pagpapabenta ng mga sasakyan. Mayroon ding paglutas ng dispute sa pagitan ng mga consumer at mga licensed dealer.

Telepono (Metro Vancouver): 604 574-5050

Website: www.mvsabc.com

Veteran Specialty License Plates (Mga Veteran Specialty License Plate)

Upang mag-apply para sa veteran specialty plate, i-print ang application form mula sa website ng ICBC o kumuha ng kopya mula sa iyong Autoplan broker. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring kontakin ang isa sa mga organisasyong nakalista sa ibaba.

Website: www.icbc.com (ilagay ang “Veteran plates” sa Search)

British Columbia Veterans Commemorative Association

Website: www.bcveterans.org

BC Yukon Command, Royal Canadian Legion

Telepono (Metro Vancouver): 604 575-8840

Telepono (libreng-tawag): 1 888 261-2211

Website: www.legionbcyukon.ca

Canadian Peacekeeping Veterans Association

Website: www.cpva.ca

Veterans Affairs Canada

Telepono (libreng-tawag, Ingles): 1 866 522-2122

Telepono (libreng-tawag, Pranses): 1 866-522-2022

Website: www.veterans.gc.ca/eng/services

VictimLink BC

Ang VictimLink BC ay isang libreng matatawagan at kompidensiyal na serbisyo sa telepono na available sa buong B.C. at Yukon 24 oras bawat araw, 7 araw bawat linggo. Ang VictimLink BC ay nagbibigay ng impormasyon at serbisyo sa referral sa lahat ng biktima ng krimen at agarang suporta sa krisis sa mga biktima ng karahasan sa pamilya at sekswal na karahasan. Ang VictimLink BC ay nagbibigay ng serbisyo sa mahigit 110 wika, kabilang ang 17 North American Indigenous na wika.

Telepono (libreng-tawag sa B.C. at Yukon): 1 800 563-0808

Telepono (Bingi/may problema sa pandinig [TTY]): 604 875-0885

(para mag-call collect, pakitawagan ang TELUS Relay Service sa 7-1-1)

Website: www.victimlinkbc.ca

Victim Services (Mga Serbisyo sa Biktima)

Sinusuportahan ng Province ang mahigit 400 programa sa buong B.C. upang tulungan ang mga biktima ng krimen, at mga kababaihan at mga batang naapektuhan ng karahasan.

Telepono (libreng-tawag sa B.C. at Yukon): 1 800 563-0808

Website: www.gov.bc.ca (ilagay ang “victim services” sa Search)

Virtual Tax Clinic Finder

Ang website na ito ay nagbibigay ng detalyadong impormasyon tungkol sa mga tax. Ang site ay nagbibigay din ng contact information para sa mga indibidwal na nagkakaloob ng tax services sa mas matatandang adults nang libre.

Website: www.canada.ca (ilagay ang “free tax clinics” sa Search)

Volunteer BC

Telepono (Metro Vancouver): 604 379-2311

Email: info@volunteerbc.bc.ca

Website: www.volunteerbc.bc.ca

Volunteer Canada

Website: www.volunteer.ca

W**WelcomeBC**

Ang WelcomeBC ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga programa, serbisyo, at mga mapagkukunan para sa mga bagong dating sa British Columbia, at naglalathala ng BC Newcomers' Guide. Para sa tulong, tawagan o bisitahin ang:

Website: www.WelcomeBC.ca

WorkBC

Ang WorkBC ay isang provincial website na tumutulong sa lahat ng mga British Columbian na harapin ang labour market ng BC, at mayroon itong impormasyon, mga programa, at serbisyo para sa mga matatandang manggagawa.

Telepono (libreng-tawag): 1 877 952-6914

Telepono (Greater Victoria): 250 952-6914

Website (pangkalahatan): www.workbc.ca

Website (mga matatandang manggagawa): www.workbc.ca/Resources-for/Mature-Workers.aspx

WorkSafeBC

Ang WorkSafeBC ay nakatuon sa pagsusulong ng kalusugan at kaligtasan sa lugar ng trabaho para sa mga manggagawa at tagapag-empleyo sa B.C.

Mga Katanungan ng Tagapag-empleyo at Maliliit na Negosyo

Telepono (libreng-tawag): 1 888 922-2768

Telepono (Metro Vancouver): 604 244-6181

Mga claim o rehabilitasyon (Claims Call Centre)

Telepono (libreng-tawag): 1 888 967-5377

Telepono (Metro Vancouver): 604 231-8888

Website: www.worksafebc.com/en

Upang mag-ulat ng mga hindi ligtas na kondisyon sa trabaho o ng isang emergency:

Telepono (libreng-tawag, kapag oras ng negosyo): 1 888 621-7233

Telepono (libreng-tawag, pagkatapos ng oras ng negosyo): 1 866 922-4357

Telepono (Metro Vancouver): 604-276-3100



Ministry of
Health



Para sa impormasyon tungkol sa mga programa at serbisyo ng pamahalaan,
bisitahin ang www.SeniorsBC.ca.

Para sa impormasyon tungkol sa malusog na pagtanda, bisitahin ang
www.HealthyFamiliesBC.ca

Para sa impormasyong nauugnay sa kalusugan, tawagan ang HealthLink BC sa 8-1-1.

Upang mag-order ng mga karagdagang kopya ng Gabay na ito, tumawag sa:
Telepono (libreng tawag sa B.C.): 1 877 952-3181
Telepono (Greater Victoria): 250 952-3181