

# ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ? ਗਿਆਨ+ ਹੁਨਰ + ਭਰੋਸਾ ਸਿੱਖੋ



## ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਖੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ

ਵਰਚੁਅਲ



ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ 2.5 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮੂਹ/ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਪੂਰੇ ਬੀਸੀ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੈਬਕੈਮ ਰਾਹੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਖੁਦ-ਸੰਭਾਲ ਔਜ਼ਾਰ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੰਜਾਬੀ ਲੀਡਰ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ, ਪੁਰਾਣੀ/ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ



ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਗਤੀ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ, ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:  
ਗੁਣਦੀਪ ਸਿੱਧੂ

236-858-9636 or [gundeep@uvic.ca](mailto:gundeep@uvic.ca)

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੱਕ)

To Register, Contact: Gundeep Sidhu  
Program Coordinator, South-Asian Self-Management Programs  
236-858-9636 (direct line) or [gundeep@uvic.ca](mailto:gundeep@uvic.ca)



Institute on Aging  
& Lifelong Health

Self-Management  
British Columbia



[selfmgmt@uvic.ca](mailto:selfmgmt@uvic.ca) | [selfmanagementbc.ca](http://selfmanagementbc.ca)

Self-Management BC is supported by the Province of British Columbia