



हाम्रो लागि मार्गदर्शक
कार्यक्रम तथा सेवाहरू

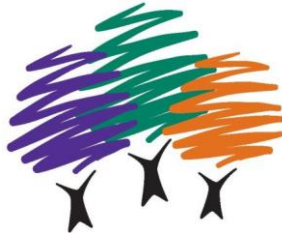


**Tri-County Office on
Aging वृद्ध र असक्षमता
भएका मानिसहरूलाई
आफूले छनोट गरेको
तरिकाले जीवन जिउन
सहायता गर्ने जानकारी र
सेवाहरूका लागि क्षेत्रको
विश्वसनीय स्रोत हो।**





प्रत्येक वर्ष, 18,000 भन्दा बढी मानिसहरू स्याहारकर्ताका स्रोतहरूदेखि लिएर Medicare र Medicaid को बारेमा बुझ्नमा सहायता गर्न सबै कुराका लागि TCOA मा फर्कन्छन्।



TRI-COUNTY OFFICE ON AGING (TCOA)

1974 मा क्लिन्टन, ईटन र इन्ग्राम काउन्टी र सिटिज अफ ल्यान्सिङ र इस्ट ल्यान्सिङद्वारा एरिया एजेन्सी अन एजिडको रूपमा स्थापना गरिएको थियो। TCOA को उद्देश्य वृद्ध-वृद्धाहरूको जनसङ्ख्याको स्वतन्त्रता र मर्यादाको प्रवर्द्धन र संरक्षण गर्नु हो।

गैर-नाफामूलक संस्थाको रूपमा, TCOA ले वस्यक, अपाङ्गता भएका वयस्क र उनीहरूका स्याहारकर्ताहरूलाई कार्यक्रम र फाइदाहरू पहुँच गर्न, उनीहरूको स्वास्थ्यमा सुधार गर्न र समुदायमा सक्रिय रहन मद्दत गर्दछ। क्षेत्रभरिका एजेन्सी र सेवा प्रदायकहरूसँग काम गर्दै, TCOA ले व्यक्तिले आफ्ना प्राथमिकताहरूलाई सम्मान गर्दै आफ्नो जीवन कसरी जिउन चाहन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिन्छ।

यो मार्गदर्शकले TCOA का कार्यक्रम र सेवाहरूको संक्षिप्त विवरण उपलब्ध गराउँछ, जसमध्ये धेरै कम लागत वा निःशुल्क छन्। थप विस्तृत जानकारीका लागि, कृपया **517-887-1440** वा **1-800-405-9141** मा फोन गर्नुहोस् वा **www.tcoa.org** मा जानुहोस्।

स्याहारका विकल्पहरूको बारेमा जानुहोस्...

परियोजना छनौट/MI छनोट कार्यक्रमले स्याहारको स्तर र आर्थिक योग्यता पूरा गर्ने मानिसका लागि नर्सिङ होमा बस्ने विकल्प प्रदान गर्छ। नर्स र सामाजिक कार्यकर्ता टोलीले प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नै विकल्पहरू छनौट गर्ने अधिकारलाई सम्मान गर्दै मुख्य सेवाहरू उपलब्ध गराउँदै योग्य व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको समर्थन चक्रको साथ स्याहारसम्बन्धी योजना विकास गर्न, समन्वय गर्न र अनुगमन गर्नमा सहायता गर्छ।

मामिला समन्वय व्यक्तिगत स्याहार, गृहनिर्माण वा स्याहारकर्ताहरूका लागि विश्राम आवश्यक पर्ने योग्य व्यक्तिहरूका लागि सीमित समर्थन हो। मामिला समन्वयकले मूल्याङ्कन गर्नुहुन्छ र घर भित्रका सेवाहरू व्यवस्थित गर्न सक्नुहुन्छ।

स्याहारकर्ता समर्थनले स्याहारकर्ता र उनीहरूका परिवारलाई उनीहरूले सामना गर्ने सामान्य चिन्ताहरूको बारेमा भविष्यका लागि योजना बनाउन जानकारी, सिफारिस र कक्षाहरू प्रदान गर्दछ।

स्रोत र जानकारी फेला पार्नुहोस्...

जानकारी र सहायता विशेषज्ञहरूले वयस्क र असक्षमताहरू भएका व्यक्तिहरूलाई आवास, कार्यक्रमहरूका लागि आर्थिक योग्यता, घर भित्रका सेवा र दीर्घकालीन स्याहारका विकल्पहरू जस्ता महत्त्वपूर्ण विषयहरूमा जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

अपसन्स काउन्सेलिङले वयस्क र उनीहरूको स्याहारकर्ताहरूलाई दीर्घकालीन स्याहारका आवश्यकताहरू पूरा गर्ने योजना विकास गर्नमा मद्दत प्रदान गर्छ जुन व्यक्तिहरूले आफ्नो रोजाइको सेटिङमा उमेर बढ्दै जाँदा उत्पन्न हुन्छ।

किन्सिप केयर/रेस्पिट प्रोग्राम ले दिवा स्याहार, स्पोर्ट क्याप, ग्रीष्म ऋतुका कक्षा, अभिभावक गतिविधि र बाइक, हेलमेट र प्रविधि जस्ता वस्तुहरू जस्ता क्रियाकलापमार्फत 18 वर्ष उमेरसम्मका बालबालिकालाई हुर्काउने गैर-आमाबुवाका स्याहारकर्ताहरू (55 वर्षभन्दा माथिका) का लागि विश्राम, राहत र सहायता उपलब्ध गराउँछ।





मिचिगन MEDICARE/MEDICAID एसिसटेन्स प्रोग्राम (MMAP) का परामर्शदाताहरूले व्यक्तिहरूलाई Medicare र Medicaid को बारेमा बुझ्न, Medicare निर्देशित औषधि कभरेजमा नामाङ्कन हुन, पूरक बीमाका आवश्यकताहरू समीक्षा गर्न, Medicaid वा Medicare सेभिङ कार्यक्रमहरूका लागि आवेदन दिन र जालसाजी, दुर्व्यवहार वा स्क्यामहरू पहिचान गरी रिपोर्ट गर्नका लागि जानकारी उपलब्ध गराउनमा मद्दत गर्छ। थप जानकारीको लागि **1-800-803-7174** मा फोन गर्नुहोस्।

वृद्ध-वृद्धाहरूका लागि सङ्कटकालीन सेवाहरू ले 60 वर्षभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरूलाई टाइ-काउन्टी एरियामा दिनको 24 घण्टा, हप्ताको हातै दिन उपयोगिता बन्द गर्ने सूचना र निर्देशित औषधि जस्ता गैर-आपतकालीन अवस्थाहरूका लागि सीमित सहायता उपलब्ध गराउँछ।

AARP फाउन्डेसन ट्याक्स एड्ड प्रोग्राम ले न्यून र मध्यम आय भएका वयस्क र असक्षमताहरू भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको आयकर र सम्पत्ति करका क्रेडिट फारामहरूमा सहायता गर्ने तालिमप्राप्त स्वयंसेवकहरू उपलब्ध गराउँछ।

प्रमाणमा आधारित स्रोतहरू

TCOA ले विभिन्न प्रमाणमा आधारित स्वास्थ्य र कल्याण कार्यशालाहरू प्रदान गर्नका लागि प्रत्यक्ष रूपमा स्थानीय साझेदारहरू उपलब्ध गराउँछ र ती साझेदारहरूसँग सम्झौता गर्छ।

पैसाको मामिला सन्तुलन भनेको आठौँ सत्रको कार्यशाला हो जुन लडनबाट कसरी बच्ने व्यवस्थापन गर्न र वयस्कहरूमा गतिविधिक स्तरहरू बढाउन डिजाइन गरिएको हो।

स्वास्थ्य (पथ) तर्फ दीर्घकालीन दुखाइसम्बन्धी व्यक्तिगत कार्य औषधिहरू नबढाइकन दीर्घकालीन दुखाइलाई कसरी व्यवस्थित गर्ने भन्ने बारेमा अध्ययन गर्नका लागि छ हप्ताको कार्यशाला हो।

मधुमेह पथ मधुमेहको बारेमा छ हप्ताको कार्यशाला हो जहाँ व्यक्तिहरूले यो दीर्घकालीन रोगको अवस्था व्यवस्थापन गर्न विभिन्न प्रविधिहरूको बारेमा अध्ययन गर्छन्।

स्याहार कर्ताहरूका लागि शक्तिशाली उपकरण गैर-पेशागत स्याहारहरूका लागि छ हप्ताको कार्यशाला हो जुन स्याहारकर्ताको स्वयं स्याहारका लागि उपकरण र रणनीतिहरू उपलब्ध गराउनका लागि डिजाइन गरिएको हो।

TRUALTA अनलाइन उपकरण हो जसले स्याहारकर्ताहरूलाई विभिन्न शीर्षकका स्रोत र पाठ्यक्रमहरूमा मद्दत गर्ने लक्ष्य राख्छ। [Trealta tcoa.trealta.com](http://Trealta.tcoa.trealta.com) मा फेला पार्न सकिन्छ।

डिमेन्सियामा बस्ने व्यक्तिका स्याहारकर्ताका लागि हालको कार्यक्रमको बारेमा जानकारीका लागि, कृपया 517-887-1440 मा TCOA मा फोन गर्नुहोस्।



पहुँच पोषण...

MEALS ON WHEELS ले योग्य व्यक्तिहरूलाई घरमा डेलिभर गरिने स्वस्थ खानाहरू प्रदान गर्दछ। भुक्तानी आवश्यक छैन। चन्दा स्वागत छ।

सिनियर डाइनिङ साइटहरूले सहभागीहरूलाई स्वस्थ खाना र गतिविधिहरूको आनन्द लिनका लागि सामाजिक वातावरण उपलब्ध गराउँछ। भुक्तानी आवश्यक छैन। चन्दा स्वागत छ।

SENIOR PROJECT FRESH ले योग्य वरिष्ठहरूलाई सहभागी मिचिगन किसानका बजारहरूमा जुनदेखि अक्टोबरसम्म ताजा फलफूल तथा सागसब्जीहरू खरिद गर्नका लागि कुपनहरू उपलब्ध गराउँछ।

सिनियर डाइन कार्ड प्रोग्रामले सिनियर डाइन साइटमा पहुँच नभएका योग्य वरिष्ठहरूलाई स्थानीय सहभागी रेस्टुरेन्टहरूमा कहिलेकाहीँ खाना उपलब्ध गराउँछ।

तपाईं मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ! पाङ्ग्रामा खाना वितरण गर्न वा भोजन साइटहरूमा मद्दत गर्न स्वयंसेवक। तपाईंको समय र स्रोतहरूले हाम्रा छिमेकीहरूको जीवनमा महत्त्वपूर्ण परिवर्तन ल्याउँछ।



TCOA भान्साले प्रत्येक वर्ष 1/2 मिलियन खाना उत्पादन गर्छ र आवश्यकता बढ्दै छ।

हाम्रो बारेमा थप...

TCOA मा, हामी समुदायको हिस्सा हौं। हामीले हरेक दिन हाम्रा छिमेकी, साथी र परिवारका सदस्यहरूलाई सेवा प्रदान गर्छौं। मूलमा व्यक्ति-केन्द्रितताको साथ, हामीले मानिसहरूलाई सेवा प्रदायक, स्वयंसेवक, दाता, व्यवसाय र सरकारहरूसँग ट्राइ-काउन्टी रिजनमा जोड्छौं। TCOA, बोर्ड र काउन्सिलहरूका साथ, ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सकेसम्म स्वतन्त्र रूपमा बाँच्ने उनीहरूको चाहनालाई समर्थन गर्न वकालत गर्दछ।

बोर्ड र काउन्सिलहरू

TCOA गभर्निङ गर्ने प्रशासनिक बोर्डमा ईटन, क्लिन्टन र इङ्गम काउन्टीहरू र लान्सिङ र पूर्वी ल्यान्सिङका शहरहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने निर्वाचित अधिकारीहरू हुन्छन्। TCOA परामर्श परिषद्ले प्रशासनिक बोर्डको सल्लाहकार क्षमतामा कार्य गर्छ। परिषदको कम्तीमा पनि आधा ज्येष्ठ नागरिकहरू हुन्छन्, जुन सरकारको सम्बन्धित एकाइहरूद्वारा नियुक्त हुन्छन्। बाँकी सदस्यहरूले सामुदायिक निकायहरूको प्रतिनिधित्व गर्छन्।

www.tcoa.org/about मा TCOA का सबै बोर्ड र परिषद्हरूको बारेमा थप जान्नुहोस्।

वकालत

मिशिगन वरिष्ठ अधिवक्ता काउन्सिल (MSAC) मा प्रतिनिधिहरू सहित राष्ट्रिय, राज्य र स्थानीय स्तरहरूमा पर्याप्त स्रोतहरू र राम्रो सार्वजनिक नीतिको लागि वकालत गरिन्छ, मिशिगनको एजिड एसोसिएसनमा एरिया एजेन्सीहरू मार्फत राज्यको सम्पर्क कायम गर्न समर्पित एक वकालत समूह। वृद्ध वयस्कहरू र तिनीहरूका हेरचाहकर्ताहरूको लागि महत्वपूर्ण मुद्दाहरूमा विधायिका, र

स्टेट एडभाइजरी काउन्सिल अन एजिड (SAC), मिशिगन कमिसन अन सर्भिस टु द एजिडको सल्लाहकार निकाय। तपाईं www.tcoa.org/advocacy मा कसरी संलग्न हुन सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस्।



सामुदायिक सहायता र कोषका स्रोतहरू

निजी योगदानहरू हाम्रो समुदायको सेवा गर्ने र आवश्यक समर्थनहरूमा पहुँच प्रदान गर्ने महत्वपूर्ण अंश हो। अमेरिकी जनगणना ब्यूरोले अनुमान गरेको छ कि मिशिगनको जनसंख्याको 24% वर्ष 2030 सम्ममा 60 र माथिको हुनेछ। TCOA को निजी कोष व्यक्तिहरू, निगमहरू, र आधारहरूबाट आउँछ। संघीय, राज्य र स्थानीय कोषहरू ब्यूरो अफ एजिड, कम्युनिटी लिभिङ, र मार्फत उपलब्ध गराइन्छ समर्थनहरू, ल्यान्सिङ र पूर्वी ल्यान्सिङका सहरहरू र क्लिन्टन, ईटन, र इङ्गमका काउन्टीहरू।

दानहरू

दिने धेरै तरिकाहरू छन्, र www.tcoa.org/donate मा गएर वा 517-887-1377 मा कल गरेर अनलाइन दान गर्न सजिलो छ।

TCOA एक योग्य परोपकारी हो र उपहारहरू हदसम्म कर-कटौती छन् कानून द्वारा अनुमति।

स्वैच्छिक अवसरहरू

TCOA सँग स्वयंसेवा गरेर आफ्नो समय दान गर्ने विचार गर्नुहोस्। स्वयंसेवकसम्बन्धी आवेदनहरू www.tcoa.org/volunteer मा उपलब्ध छ, वा 517-887-1487 मा फोन गरेर। हामी तपाईंको रुचि, समय र प्रतिभासँग मिल्ने भूमिका फेला पार्न तपाईंसँग काम गर्ने छौं।

फरक बनाउने...



Tri-County Office on Aging
5303 S. Cedar St., Bldg. 1
Lansing, MI 48911

फोन : 517-887-1440
टोल-फ्री: 800-405-9141
फ्याक्स: 517-887-8071
वेबसाइट : www.tcoa.org
समय: सोमवारदेखि शुक्रवारसम्म,
बिहान 8:00 देखि साँझ 5:00 बजे
सम्म

वृद्धावस्थामा त्रि-काउन्टी कार्यालयले जाति, रंग, धर्म, लिङ्ग, राष्ट्रिय उत्पत्ति, पुर्खा, यौन झुकाव, उमेर, असक्षमता, असक्षमता वा भियतनाम युगको दिग्गज स्थिति, वैवाहिक स्थिति र तिनीहरूको संरक्षित विशेषताहरूको आधारमा भेदभाव गर्दैन। यसको कार्यक्रम वा नीतिहरू। Tri-County Office On Aging ले सबै लागू हुने कानुन र नियमहरूको पालना गर्दछ। किफायती हेरचाह ऐनको धारा 1557 मा विस्तृत जानकारी को लागी, कृपया हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस् <http://www.tcoa.org>.

TCOA हाम्रो समुदाय र हामीले सेवा गर्ने ग्राहकहरूको प्रतिनिधित्व गर्ने विवि कर्मचारीहरूलाई आकर्षित गर्न र कायम राख्न समर्पित छ।

TCOA काम गर्ने वातावरण सिर्जना र कायम राख्न समर्पित छ समावेशी, समतामूलक र सबैलाई स्वागतयोग्य।



Find us on 



Tri-County Office On Aging एक समान अवसर नियोक्ता हो।

यो सामग्री (स्रोत कागजात, आदि) को कोषबाट उत्पादन गरिएको थियो
मिचिगन स्वास्थ्य र मानव सेवा विभागमार्फत

Michigan Health Endowment Fund बाट अनुदान।