

# اس سے پہلے کہ آپ شروع کریں...

## ... Inden du går igang

... skal du som ældre besvare de tre følgende spørgsmål:

Hvad har du brug for i din hverdag lige nu?

Hvad kan gøre dig trygtere i din hverdag?

Hvad vil du prøve eller opleve i den nærmeste fremtid?

ایک بزرگ ایڈجسٹڈ شخص کے طور پر آپ کو درج ذیل تین سوالوں کے جواب دینے کی ضروری ہے:

آپ کو اپنی روزمرہ کی زندگی میں اس وقت کیا ضرورت ہے؟

کیا چیز آپ کو اپنی روزمرہ زندگی میں زیادہ پرسکون محسوس کرا سکتی ہے؟

آپ مستقبل قریب میں کیا آزمانا یا تجربہ کرنا چاہتے ہیں؟

Besøg os og læs mere om Sesam på [www.socialtansvar.dk/sesam](http://www.socialtansvar.dk/sesam)



# اس کارڈ کا حامل

## Dette kort tilhører

Navn نام

Telefon فون



Fonden for Socialt Ansvar

# Sesam kortet

Dit Sesam-kort giver dig et overblik over udvalgte støttemuligheder i dit netværk. Du udfylder selv eller sammen med andre kontaktplysninger på personerne og stederne i dit eget netværk.

آپ کا Sesam-kort آپ کو ایک جائزہ فراہم کرتا ہے آپ کے نیٹ ورک میں سپورٹ کے اختیارات کو منتخب کیا گیا ہے۔ آپ اپنے نیٹ ورک میں موجود لوگوں اور جگہوں کے لیے رابطہ کی معلومات خود یا دوسروں کے ساتھ بھرتے ہیں۔

مشغولیت / عزم اور ذاتی ترقی  
Engagement & personlig udvikling

## Det private پرائیویٹ سیکٹر

KULTUROPLEVELSER متعلقہ ثقافتی سرگرمیاں  
سرگرمیاں کو اپنے نیٹ ورک یا انٹرنیٹ کے ذریعے سے تحقیق اور تلاش کریں

ایڈز کی خریداری کے لیے خصوصی دکانیں  
SPECIALBUTIKKER TIL KØB AF HJÆLPEMIDLER

آپ ایسی دکانیں (سنورز) تلاش کر سکتے ہیں جہاں مختلف قسم کے معاون آلات فروخت کیے جاتے ہیں۔ آپ کو فزیکل اور آن لائن کی دکانیں مل سکتی ہیں۔

صفائی RENGØRING  
انٹرنیٹ پر صفائی کی مصنوعات تلاش کریں۔

بزرگ افراد ایجوکیشن کی تنظیمیں  
ÆLDRE MEDLEMSORGANISATIONER

آپ ان تنظیموں کی رکنیت کے لیے درخواستیں کر سکتے ہیں جو بزرگوں کی مدد اور مشورے پیش کرتے ہیں، جیسے: (Eldre Sagen) 33968686  
ڈینش سینئرز (Danske Seniorer) 35372422

مریضوں کی انجمن PATIENTFORENINGER  
آپ مختلف مریضوں کی انجمنوں کی رکنیت کے لیے درخواستیں کر سکتے ہیں جو مدد اور مدد کی پیشکش کرتی ہیں، مثال کے طور پر: (Aldre Sagen) 33968686

فیمیلی کورٹ ہاؤس FAMILIERETSHUSET  
فیمیلی کورٹ آپ کو سرپرستی، وصیت اور مستثنیٰ کی وکالت کے بارے میں سوالات میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ انہوں نے کیس میں مدد فراہم کرنے کی پیشکش کرتے ہیں۔

نسلی وسائل کی ٹیم  
DET ETNISKE RESSOURCETEAM  
اقلیتی شہریوں کے لیے ایک پیشکش۔ رجنائی فراہم کرنے والے افراد (Ressourcepersoner) صحت اور نگہداشت کی خدمات کے حوالے سے ملاقات میں مدد فراہم کر سکتے ہیں، جیسے کہ زبان کا ترجمہ یا سمجھنے میں آسانی پیدا کرنا۔ ان کا کارڈاری کا فرض ہے۔

کھانے کی فراہمی (ترسیل) MADLEVERING  
انٹرنیٹ پر کھانے کی ترسیل کی تحقیق اور تلاش کریں۔

فارمیسی (میڈیکلز) APOTEK  
آپ دوا خرید سکتے ہیں، دوا کی فراہمی اپنے گھریلو گھر تک کھانا بچانے کے لیے اور ایجنسی کر سکتے ہیں۔

فونڈن فار سوشلٹ انسوار FONDEN FOR SOCIALT ANSVAR  
آپ کو اپنے مسائل، صلاحیتوں اور دلچسپیوں کو استعمال کرنے کا موقع ملتا ہے۔ [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk) پر کام کے اشتہارات دیکھیں

بزرگوں کی رہائش اور نقل و حمل Bolig & transport

معیشت اور حقوق Økonomi & rettigheder

صحت Sundhed

ضروریات کی اقسام: Behovskategorier

سماجی تعلقات Sociale relationer

## Det frivillige رضاکار

FRIVILLIGCENTER رضاکارانہ مرکز  
یہاں آپ کو اپنے مقامی علاقے میں مختلف سماجی اور جسمانی سرگرمیاں مل سکتی ہیں، جیسے کافی کلب، فوڈ کلب، سلائی اور ورزش۔

FRIVILLIG RETSHJÆLP رضاکارانہ قانونی امداد  
آپ مفت قانونی مدد، سوشل مشورہ، معاونت کے لیے سماجی کی سہولت وغیرہ حاصل کر سکتے ہیں، مثلاً: SR-Bistand 35397197  
قانونی مدد کے لیے ان کی ویب سائٹ پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

آپ کی مقامی مذہبی کمیونٹی DIT LOKALE TROSSAMFUND  
آپ کی مقامی مذہبی کمیونٹی آپ کے لیے بطور بزرگ اور آپ کے پورے خاندان کے لیے سرگرمیاں یا کمیونٹیز موجود ہو سکتی ہیں۔

پارٹ (Parat) ایک ملک گیر امدادی نیٹ ورک ہے جو رضاکاروں پر مشتمل ہے۔ یہ رضاکار فوری اور محدود وقت کی ضرورتوں میں مدد فراہم کرتے ہیں، جیسے کہ دوا لانا، ڈاکٹر کے پاس ساتھ جانا، یا ایب لگانے میں مدد دینا۔

بزرگ افراد ایجوکیشن کی تنظیمیں RØDE KORS PARAT  
پارٹ (Parat) ایک ملک گیر امدادی نیٹ ورک ہے جو رضاکاروں پر مشتمل ہے۔ یہ رضاکار فوری اور محدود وقت کی ضرورتوں میں مدد فراہم کرتے ہیں، جیسے کہ دوا لانا، ڈاکٹر کے پاس ساتھ جانا، یا ایب لگانے میں مدد دینا۔

بزرگوں کی رہائش اور نقل و حمل Bolig & transport

معیشت اور حقوق Økonomi & rettigheder

صحت Sundhed

ضروریات کی اقسام: Behovskategorier

میرا خاندان MIN FAMILIE  
آپ کا شریک حیات، آپ کے بہن بھائی، آپ کے بچے، یا دیگر افراد کو

## Nære relationer قریب

میرے دوست MINE VENNER  
آپ اپنے دوستوں کے ساتھ سرگرمیاں کر سکتے ہیں، مثلاً:

میرے دوست MINE VENNER  
آپ اپنے دوستوں کے ساتھ سرگرمیاں کر سکتے ہیں، مثلاً:

میرے دوست MINE VENNER  
آپ اپنے دوستوں کے ساتھ سرگرمیاں کر سکتے ہیں، مثلاً:

## Det offentlige پبلک سیکٹر

دورہ VISITATION  
آپ کا مقامی وزیٹیشن آپ کی مالی امداد، گھریلو دیکھ بھال دیکھ بھال ایڈز، عملی مدد وغیرہ کے لیے درخواستوں میں مدد کر سکتا ہے۔

نقل و حمل TRANSPORT  
آپ کا وزیٹیشن آپ کی منظوری دے سکتا ہے کہ آپ فلیکس ٹریفک (Flextrafik) استعمال کریں، تاکہ آپ کو اپنی روزمرہ سرگرمیوں کے لیے لایا اور لے جایا جا سکے۔ وہاں سڑک لے کر خود ادا کیجیے۔ آپ کو ہسپتال کے دوروں کے سلسلے میں ٹرانسپورٹ کی سہولت بھی مل سکتی ہے۔

سرگرمیوں کا مرکز AKTIVITETSCENTER  
آپ کا وزیٹیشن آپ کی منظوری دے سکتا ہے کہ آپ اپنے مقامی سرگرمیوں کا مرکز میں حصہ لیں، جہاں آپ سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ سماجی تعلقات قائم کر سکتے ہیں۔

مددگار HJÆLPEMIDLER  
اگر آپ کو کسی چیز کی ضرورت ہو، تو آپ کا وزیٹر یہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ آیا آپ کو اس کی معلومات کی تحقیق کریں۔

بزرگوں کی رہائش اور نقل و حمل Bolig & transport

معیشت اور حقوق Økonomi & rettigheder

صحت Sundhed

ضروریات کی اقسام: Behovskategorier

میرے پڑوسی MINE NABOER  
آپ کا پڑوسی (بھائی) آپ کی مدد کر سکتا ہے اگر آپ کے پاس کوئی سوال ہو یا فوری عملی مدد کی ضرورت ہو۔

## Nære relationer قریب

میرے دوست MINE VENNER  
آپ اپنے دوستوں کے ساتھ سرگرمیاں کر سکتے ہیں، مثلاً:

میرے دوست MINE VENNER  
آپ اپنے دوستوں کے ساتھ سرگرمیاں کر سکتے ہیں، مثلاً:

میرے دوست MINE VENNER  
آپ اپنے دوستوں کے ساتھ سرگرمیاں کر سکتے ہیں، مثلاً:

## Det offentlige پبلک سیکٹر

مریض کی رہنمائی PATIENTVEJLEDER  
اگر آپ ہسپتال میں داخل ہیں تو آپ کو ایک مریض مشیر (کنسلٹنٹ) منتخب کیا جاسکتا ہے۔ انہیں آپ کے حقوق کے بارے میں معلومات اور مشورے میں مدد کرنی چاہیے۔

احتیاطی گھر کے دورے FOREBYGGENDE HJEMMebesøg  
آپ کی میونسپلٹی کا ایک پیشگی مشیر آپ کو 70 سال کی عمر میں گھر پر دورہ کرنے کی پیشکش کرے گا۔ آپ خود بھی ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ سے بات چیت ہوگی جہاں وہ آپ کی میونسپلٹی میں بزرگوں کے لیے سرگرمیوں اور پیشکشوں کے بارے میں معلومات اور رہنمائی فراہم کریں گے۔ ان کا کارڈاری کا فرض ہے۔

فیمیلی کورٹ ہاؤس FAMILIERETSHUSET  
فیمیلی کورٹ آپ کو سرپرستی، وصیت اور مستثنیٰ کی وکالت کے بارے میں سوالات میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ انہوں نے کیس میں مدد فراہم کرنے کی پیشکش کرتے ہیں۔

نسلی وسائل کی ٹیم  
DET ETNISKE RESSOURCETEAM  
اقلیتی شہریوں کے لیے ایک پیشکش۔ رجنائی فراہم کرنے والے افراد (Ressourcepersoner) صحت اور نگہداشت کی خدمات کے حوالے سے ملاقات میں مدد فراہم کر سکتے ہیں، جیسے کہ زبان کا ترجمہ یا سمجھنے میں آسانی پیدا کرنا۔ ان کا کارڈاری کا فرض ہے۔

کھانے کی فراہمی (ترسیل) MADLEVERING  
انٹرنیٹ پر کھانے کی ترسیل کی تحقیق اور تلاش کریں۔

فارمیسی (میڈیکلز) APOTEK  
آپ دوا خرید سکتے ہیں، دوا کی فراہمی اپنے گھریلو گھر تک کھانا بچانے کے لیے اور ایجنسی کر سکتے ہیں۔

فونڈن فار سوشلٹ انسوار FONDEN FOR SOCIALT ANSVAR  
آپ کو اپنے مسائل، صلاحیتوں اور دلچسپیوں کو استعمال کرنے کا موقع ملتا ہے۔ [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk) پر کام کے اشتہارات دیکھیں

بزرگوں کی رہائش اور نقل و حمل Bolig & transport

معیشت اور حقوق Økonomi & rettigheder

صحت Sundhed

ضروریات کی اقسام: Behovskategorier

