

May 2007

Punjabi Community Health Centre has created an **E-ZINE** Newsletter to allow service providers and community partners to interact and stay connected, while simultaneously reducing paper usage.

In this issue

1. Message from the Executive Director
2. Community News!
3. Hep C resources
4. CURA Meeting
5. Family Violence Forum
6. Seniors news and views

Our Mailing Address:

P.O.Box 38670
Brampton West Postal Outlet
Brampton, ON, L6Y 4W5
905.301.2978
Email: bmutta@rogers.com
www.pchealthcentre.com



Happy Mother's Day!

A very happy Mother's Day to all mothers!

South Asian Heritage Day celebrated by Human Endeavour in Woodsbridge!

Over 200 people celebrated the South Asian Heritage month. Hon Mike Colle, Ontario Minister of Citizenship and Immigration was the Chief Guest. Important persons were also recognized.

Detailed report will be presented next month.

Sistering Project launched!

On April 21, 2007, the Sistering project was launched. This project will be evaluated after three months and launched on a permanent basis in July 2007. There is a waiting list for this project.



A Message from the Executive Director

Punjabi Community Health Centre is partnering with Coalition of Agencies Serving South Asians (CASSA) to organize a forum on "**Towards a New Service Delivery Framework for addressing Family Violence in the South Asian Community**".

The forum has three objectives:

- ◆ Launch Curriculum for Frontline Workers: *"Intersections between Settlement Issues and Family Violence in the South Asian Community"*
- ◆ Share knowledge generated through the *Service Coalition in the South Asian Community's* project about coalition building and collaboration
- ◆ Engage in dialogue about project findings related to culturally and linguistically, responsive service delivery for South Asian families facing violence

Please attend this very important forum.

The venue is as follows:

Date: 29th May 2007 (Tuesday) Time: 10:00 am – 1:00 pm
Location: Ashoka Restaurant and Banquet Hall
4225 Ebenezer Road, Brampton, ON

(Near Gore Road and Queen Street) **(RSVP @ 905.301.2978)**

Sikh Community Celebrated the Birth of Khalsa

Sikh Community celebrated the Birth of Khalsa in the Month of April. Many celebrations throughout the month were associated with physical activity and healthy eating. Two big Nagar Kirtans (Walks) were organized by the Religious institutions. The first one took place on April 22nd. Over 60,000 Sikh community participated in this event. The second Nagar Kirtan took place on April 29th and over 100,000 Sikh community participated. **The Healthy Living Peel partners from the Peel Women in Action, Peel Children in Action and Heart Health and Multicultural Youth programs' participants actively participated in both walks. The total Mileage for both walks was 50 kilometres.**



Shades of Brown Conference

Shades of Brown: Challenges, Myths and Promises

First International Educational Conference on South Asian Issues

It will be held on July 8 – 13, 2007 at York University, 4700 Keele Street, Toronto ON M3J 1P3.


This is a very important conference. In fact, this is the first South Asian educational conference being organized in Canada. Speakers from all over the world are coming to Canada.

Please make every effort to attend this conference.

Please register via internet:

www.shadesofbrown.org

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ 'ਸੀ' ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ



(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਵੱਲੋਂ:
ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
ਮਾਰਚ 2007

ਤਤਕਰਾ

ਵਿਸ਼ਾ	ਸਭਾ ਨੰਬਰ
ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ	1
ਅੰਕੜੇ	2
ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ	4
ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	5
ਵਿਕਿਰਾਸ	6
ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹ (ਰਿਸ਼ਟਾ ਚੈੱਕਟਰ ਅੰਤਿ ਕਾਰੋਪਸ)	7
ਸੰਚਾਰ (ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ)	8
ਤਰਾਹਿ	9
ਵਿਲਾਸ	10 -12
ਸਹਾਇਕ ਸੋਮੇ	13 -14

ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਰਚ 2007


ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਸਭਾ 1

ਹੈਪ ਸੀ (ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ ਸੀ) ਕੀ ਹੈ?


ਹੈਪ ਸੀ:

- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਫਾਮ ਫੋੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਦੀ ਕੌਮਾਰੀ (ਸੈਰੋਨਿਸ), ਫੀਸਰ ਜਾਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?


- 'ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਗਰ ਦਾ ਉੱਲਟਾ
- 'ਹੈਪਟ' (ਜਿਗਰ) + 'ਈਟਿਸ' (ਸੋਜ) = ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ
- ਵਾਇਰਲ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। (ਉੱਲਟਾ ਜਾਂ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ)



ਜਿਗਰ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਗਰ ਪੇਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਖਾਸੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦਾ ਹੈ
- ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੋਮਟ ਤੋਂ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- 'ਬਾਇਲ' ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- 'ਗਲੂਕੋਜ਼' ਨਿਕਾਲਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦਾ ਹੈ
- ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਜਿਗਰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ!**

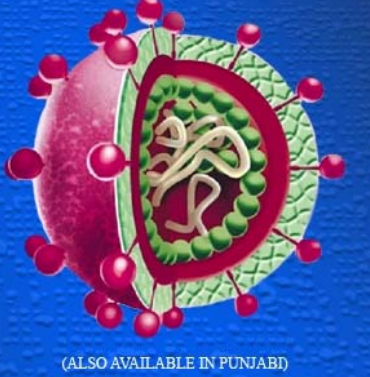


ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਰਚ 2007

A new resource has been developed by the Punjabi Community Health Centre on Hep C. The resource is available in English and Punjabi. This resource can be downloaded from PCHC website. The website address is: www.pchealthcentre.com.

If you would like a copy of the booklet in English and/or Punjabi, please email us at kbenipal@rogers.com. We will email you a PDF file in English and/or Punjabi.

A RESOURCE GUIDE ON HEPATITIS C FOR THE PUNJABI COMMUNITY



(ALSO AVAILABLE IN PUNJABI)

PRODUCED BY:
PUNJABI COMMUNITY HEALTH CENTRE,
MARCH 2007

TABLE OF CONTENTS

TOPIC	PAGE
Definitions	1
Statistics	2
General Information	4
Signs & Symptoms	5
History	6
Risk Factors & Groups	7
Transmission	8
Prevention	9
Treatment	10 -12
Resources	13 -14

Punjabi Community Health Centre, March 2007

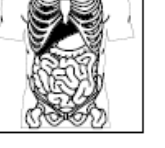
DEFINITIONS

Page 1

What is HEP C (Hepatitis C)?


Hep C:

- Is a virus that infects the liver
- causes liver damage and scarring
- Can lead to cirrhosis, cancer, or death



What is Hepatitis?


- Hepatitis means inflammation of the liver
- Hepat (liver) + itis (inflammation)= Hepatitis
- Viral hepatitis means there is a specific virus that is causing your liver to inflame (swell or become larger than normal)



What is liver?

Liver is located in the upper right quadrant of the abdomen

- Cleans the blood
- Regulates hormones
- Helps with blood clotting
- Produces bile
- Produces important proteins
- Maintains blood sugar levels
- And much, much, more
- **The liver is essential for life!**



Punjabi Community Health Centre, March 2007

CURA – Community University Research Alliance



Taking Culture Seriously in Community Mental Health

Taking Culture Seriously In Community Mental Health is a 5-year research initiative bringing together university and community partners in Toronto and Waterloo Region. The project comprises of 5 cultural linguistic communities:

- India (Sikh Punjabi),
- Somalia (Somali),
- Latin America (Spanish),
- China (Mandarin-speaking), and
- Poland (Polish)

The purpose of this initiative is to explore, develop, pilot and evaluate mental health services and supports that are culturally effective for multicultural Canada.

A meeting was held on April 21, 2007 at Chandni Banquet Hall where the findings of the focus groups were shared which was held in the Greater Toronto Area within the Punjabi Sikh Community. About 70 community members gathered

Toronto Punjabi Sikh Focus Group Findings

Main themes

- Immigrants need information about the Canadian system (and about basic things) before they arrive
- Punjabi service providers are needed to better understand culture and values, although some may prefer Canadian service providers
- Outreach advertisements are needed in the community
- Cultural programs should be organized within the community to create awareness, a discussion group to share views and experiences (once a month)
- The best way is to use religious temples to create awareness
- Media should be used more frequently to increase awareness (TV, radio, newspaper)
- Religious institutions can play a vital role; mental health professionals should coordinate with religious institutions
- These issues of mental health need to be talked about within the community (especially with men because they tend to be critical and claim that professionals are encouraging women)
- If religious organizations are going to play a role, the initiative should be taken by mental health organizations/professionals

See pictures on page 5





**Council of Agencies
Serving South Asians**

Towards a New Service Delivery Framework for addressing Family Violence in the South Asian Community

- Launch Curriculum for Frontline Workers: *Intersections between Settlement Issues and Family Violence in the South Asian Community*
- Share knowledge generated through the *Service Coalition in the South Asian Community's* project about coalition building and collaboration
- Engage in dialogue about project findings related to culturally and linguistically, responsive service delivery for South Asian families facing violence

Date: 29th May 2007

Time: 10:00 am - 1:00 pm

Location: Ashoka Banquet Hall, 4225 Ebenezer Rd.,
Brampton
(The Gore Road x Queen Street East)

Lunch will be served

Please R.S.V.P

Andalee Adamall, Program Manager

Tel: 416-932-1359 ext 16, or andalee@cassa.on.ca

Coalition Agencies:

Bloor Information and Life Skills Centre (BILS), COSTI, Council of Agencies Serving South Asians (CASSA), Family Service Association (FSA), Multi-Lingual Community Interpreters Services (MCIS), Nepalese Canadian Community Services (NCCS), Punjabi Community Health Centre (PCHC), Sandgate Women's Shelter of Georgina, Sherbourne Health Centre, South Asian Family Support Services (SAFSS), South Asian Legal Clinic of Ontario (SALCO), South Asian Women's Centre (SAWIC), Thorncliffe Neighbourhood Office (TNO), Woman Abuse Council of Toronto (WACT), YWCA Arise Shelter

www.cassa.on.ca/SC

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਦੇਵ ਕੌਰ, ਡਾਲਾ - ਮੋਗਾ

"ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦਾਦੇ ਪੋਤਰੇ/ਦਾਦੀਆ ਪੋਤਰੀਆ ਦਾ ਸੰਸਾਰ/ ਅਸੀਂ ਤੇ ਸਾਡੇ ਪੋਤਰੇ ਪੋਤਰੀਆ"
 ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ 'ਮੂਲ ਨਾਲੋਂ ਵਿਆਜ ਪਿਆਰ' ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਪੋਤਰੇ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੋਤਰੀ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹਨ। ਪੁੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਤੇ ਰੁਮੇਵੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਠਾਠਾ ਮਾਰਦਾ ਤੇ ਉਛਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੇਖਕੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਰੌਣਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਭੁੱਲ ਤੇ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਘਰੋਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹਾਏ 'ਬਾਏ' (ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ) ਤੇ ਜੀ ਆਇਆ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਨਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਓਟਾਵਾ ਪੜ੍ਹਦਿਆ ਮਾਂ ਪਿਓ ਨੂੰ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਫੋਨ ਨਾ ਕਰੇ ਪਰ ਸਾਡਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਸੌਣਾ, ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਅਦਾਨ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਲੱਤ ਮੁੱਕੀ ਹੋਣਾ ਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪਾਉੜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਝੂਠਾ ਮੂਠਾ ਹੱਸ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੱਸਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਪਰ ਤਾਸ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦਾਦੀ ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਮੈਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਣਾ ਜੂਠਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੂਠਾ ਖਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਸਕੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਾਦੇ/ਦਾਦੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਏਹੋ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਵਾਂਗੇ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਿੰਸਾ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਅਣਗੋਲਤਾ ਦਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ (ਪਤੀ/ਪਤਨੀ), ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੱਥੋਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋਣ।
 (ਸੋਮਾ: ਦੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਕਨੇਡਾ)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਪੈਸੇ ਧੋਲੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗੋਲਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (<http://www.gov.on.ca/citizenship/seniors/english/elderabuse.htm>)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਬਣ ਜਾਵੇ। (<http://www.onpea.org/Strategy/Communication/FAQS.htm>)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਇੱਕਵਾਰ ਜਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਆ (ਐਕਟ) ਹੈ, ਜਾਂ ਸਹੀ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਆਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

(ਐਕਸਨ ਓਨ ਐਲਡਰ ਅਬਜੂਸ 1995)

Our Elders are in a process of developing a video on senior abuse.

Our Elders are going to develop a video on senior abuse in a collaborative effort with our youth. The project has been funded by the New Horizon for Seniors Program grant. The project looks at creative ways of developing interaction between youth and seniors. The partnership between youth and seniors is leading to the development of a video. This video will discuss the issues of senior abuse in the community. The script will be written by seniors and youth and it will be directed and produced by youth. In addition, this program will look at creating a senior women's group which will address their concerns.

Our Esteemed Elders Meet Every Thursday at Acorn Place

The Sahara Seniors' Group meets every Thursday at Acorn Place. It is staffed by Rupinder Singh who works tirelessly with the seniors. The seniors often discuss topics which are directly related to their welfare. Some of the topics discussed in the month of April were: Nutrition, walking and exercise, gardening, and gardening with grand children. Approximately 30 senior men and women participated in the group program.

Our esteemed seniors are also participating in the arts and crafts program. Currently, they are actively painting pictures of "village life". Seniors have often commented that this activity is very relaxing and stress relieving.

To join the seniors' group, please contact Rupinder Singh at 905.301.2978.

Our Esteemed Elders Having Good Time

