



ਪੰਜਾਬੀ  
Punjabi

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ  
ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ  
ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ  
ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕੋ

ਬਦਸਲੂਕੀ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਨੂੰ  
ਆਰਥਿਕ, ਭਾਵੁਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ  
ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਬੁਝ ਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ  
ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ  
ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ  
ਇਸ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਗ  
ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਬੈਕਗਰਾਊਂਡ ਵਾਲੇ  
ਨਾਲ।

Mistreatment can affect an older person's  
financial, emotional or physical wellbeing.

It may be deliberate. It can also happen  
when people don't think about the  
consequences of their actions and that  
the older person is experiencing their  
behaviour as abusive.

This can happen to anyone, male or  
female, from any cultural background.

Ethnic Communities Council  
of Victoria ਵਲੋਂ 2017 ਵਿਚ  
ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ

Published in 2017 by the  
Ethnic Communities' Council  
of Victoria

[www.eccv.org.au](http://www.eccv.org.au)





ਸਾਡਾ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਿਆਣੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਲੋਕ ਸਾਡਾ ਆਦਰ ਮਾਣ ਕਰਨ। ਲੇਕਿਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਗੜ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਅਨੇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਥੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹਨ।

ਇਥੇ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਲਈ।

We all have a right to respect and dignity as we get older. However, relationships with family and friends can go wrong.

No-one needs to accept a disrespectful and unhappy situation. Throughout our life we can be faced with difficult situations. Although this can be daunting, there are choices.

There is help available, and people to listen to what you need.

ਮੇਰੀ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤਰੇ ਪੋਤਰੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਾਂ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤਰੇ ਪੋਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

“My daughter in law asks me to look after the grandchildren all the time now. She says it’s more important than my other activities. I love my grandchildren but I miss seeing my friends”

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦਾ ਸਵਰਗਵਾਸ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜੋ ਘਰ ਸੀ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਆ ਗਈ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਹੁਣ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਖਰਚਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ

“When my husband died I sold our house in India and moved to Australia to be with my children. I gave my son all the money. Now he won’t let me use my money”

ਮੇਰਾ ਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਆ ਗਈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੱਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਚੀਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗਾ।

“My husband and I got married in India and I came to Australia with him. I don’t have permanent residency and he often yells at me and threatens to send me back to India.”

## ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ Contact for support

ਲੋਕਲ ਗਰੁਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

Local group information here:

ਤਰਜਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਹੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ

Help through an interpreter for older people experiencing abuse:



1300 368 821



• ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ

Free and confidential advice for people over 60 years old

• ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣਾ

Telephone service or home visits

• ਛੋਟੀਵਕੀਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ

Short term advocacy and support

• ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ

Specialist free legal advice

Seniors Rights Victoria ਨੂੰ 1300 368 821 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਤਰਜਮਾ ਵਾਲੇ ਲਈ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ

Call Seniors Rights Victoria on 1300 368 821, ask for Punjabi interpreter, and they will call you back