ජනවාරි 2023

3 ප්‍රීතිමත් වැඩිහිටියන් සඳහා වූ පුවත් පත්‍රිකාව

දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සඳහා ජාතික වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලයෙන් අගනා සහායක්

පසුබිම :

නිවස තුළ තනිවී හුදකළා වූ වැඩිහිටියාට සිය ප්‍රශ්න , ගැටළු කතාකරන්නට අවස්ථාව ලබා දීමේ අරමුණ පෙරදැරිව 90 දශකයේ මැද භාගයේදී පමණ දිවා මධ්‍යස්ථාන සංකල්පය බිහිවිය. සමවයස් මිතුරු සමාජය තුළ සතුට, සැනසුම, විනෝදය, දැනුම ,අත්දැකීම් හුවමාරු කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයක් වශයෙන් දිවා මධ්‍යස්ථාන සංකල්පය දිවයින පුරා ක්‍රියාත්මක විය.

දැනට දිවයින පුරා සක්‍රීය දිවා මධ්‍යස්ථාන 150 ක් පමණ ක්‍රියාත්මක වන අතර දිවයින පුරා විසිරී පවතින වැඩිහිටි කමිටු ජාලය හරහා වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථාන සක්‍රියව පවත්වා ගනියි.

ගමේ ජීවත්වන වැඩිහිටියාගේ අවශ්‍යතාවය අනුව අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය, ගෘහස්ත ක්‍රීඩා පහසුකම්, ව්‍යායාම් හා විනෝදය මගින් නිවසට වී හුදකළාවෙන් ජීවත්වන දිවියට අර්ථයක් ලැබෙනු ඇත. නවීන තාක්ෂණික දැනුම භාවිතයට මෙන්ම සමවයස් කණ්ඩායමක් වශයෙන් රැස්වී අදහස් හුවමාරු කරගනිමින් සිය ජීවන අවශ්‍යතා සාමූහිකව සපුරා ගැනීමටත් මෙහිදී අවස්ථාව උදා වේ.

අරමුණු

- ආධ්‍යාත්මික , සෞන්දාර්යාත්මක , සෞඛ්‍ය සම්පන්න ගෞරවනීය වැඩිහිටි දිවියක් සඳහා පසුබිම සකස්කර දීම මෙන්ම
- නිවෙසටම කොටුවී මහලු විය පිළිබව සිතමින් විවිධ රෝගී තත්ත්වයන් යටතේ හුදකළාවේ ගතකළ ඒකාකාරී දිවියට විරාමයක් තැබීම මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රධාන අරමුණයි.

ඔබේ දිවා මධ්‍යස්ථානයෙන් වැඩිහිටි ඔබට සැලසෙන සේවා

- අධ්‍යාත්මික සංවර්ධන වැඩසටහන්

  උදා: භාවනා, බණ, ශීල ව්‍යාපාරය, සරල යෝගී භාවනා ,දානමය පිංකම්

- අත්දැකීම් හුවමාරු වැඩසටහන්

  ➢ දැනුමැති වැඩිහිටියන් මඟින් පාසල් දරුවන් හා තරුණ තරුණියන්හට දැනුම ලබාදීම (මැහුම්,ගෙතුම් යනාදී)

  උදා : කළුතර මැලැගම දිවා මධස්ථානය ලිය සවිය නමින් මැහුම් ගෙතුම් පුහුණුවක් තරුණියන් වෙත ලබා දීම.

- ක්‍රීඩා හා විනෝදාස්වාදයට අවස්ථා ලබා දීම.
  - ➢ කැරම්, දාම්, කාඩ්, චෙස් වැනි ක්‍රීඩා (ගෘහස්ත ක්‍රීඩා)
  - ➢ රූපවාහිනී, ගුවන් විදුලිය

- සෞඛ්‍යය

  බටහිර සහ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන්ගේ වෛද්‍ය උපදේශන ලබා ගැනීමට බාහිර සායන සංවිධානය කෙරේ.

- වැඩිහිටි පෝෂණය

  පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් පොහොසත් ආහාර වැඩිහිටියන් විසින්ම පිළියෙළ කරන අතර දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේ සියලු දෙනා සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගනී.

- පුස්තකාලය

  පොත් පත් සහ පුවත්පත් දිවා මධ්‍යස්ථානයට වැඩිහිටියන් විසින්ම ගෙන එන අතර එහිදී ඔවුන් සැමට කියවීම සඳහා පොත් එකතුවක් සකස් කර ඇත.

ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලයන් ලැබෙන සහය

දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සංඛ්‍යාව වැඩි කිරීමට සහ ඒවායේ තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන සඳහා මූල්‍ය ආධාර යෝජනා ක්‍රමයක් ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය සතුව ඇත. ආධාර වර්ග දෙකක් තිබේ:

එක් දින මධ්‍යස්ථානය ඉදිකිරීම සඳහා = රුපියල් මිලියන 3.5 කි
ඒක් දිවා මධ්‍යස්ථානයකට උපකරණ මිලදී ගැනීම සඳහා = රු. 500,000 කි

✔ අයදුම් කිරීමේ පිළිවෙල

කාල සීමාව: ජනවාරි - මාර්තු		කාල සීමාව: මැයි		කාල සීමාව: ජූනි		කාල සීමාව: ජූලි
ජාතික වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලය විසින් සෑම වසරකම පළමු කාර්තුවේදී අයදුම්පතක් කැඳවීම	→	ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල මගින් වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථාන දැනුවත් කිරීම	→	ජාතික වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලයට ඉල්ලීම් සමඟ ඇස්තමේන්තු ලබා දීම	→	සුදුසුකම් පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසුව චෙක්පත් නිකුත් කිරීම

ක්‍රියාකාරකම් වල දළ සටහන

- වසරකට උපරිම ව්‍යාපෘති 50 ක් ක්‍රියාත්මක කෙරෙන අතර ඉල්ලුම මත අරමුදල් ලබා ගත හැකිය.
- 2022 වර්ෂයේ දිවා මධ්‍යස්ථාන සඳහා සහය දක්වන (අරමුදල්) පිළිබඳ විස්තර පහත දැක්වේ.

	පළාත	දිස්ත්‍රික්කය	ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය	දිවා මධ්‍යස්ථානයේ නම	ලබාදුන් මුදල
1	බස්නාහිර	ගම්පහ	කටාන	දැවමොට්ටාව - සුජාතා	2,500,000.00
2		ගම්පහ	දිවුලපිටිය	කොටදෙණියාව - සරණ	2,500,000.00
3		කළුතර	මතුගම	මිහිඳු වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථානය	1,500,000.00
4	උතුරු පළාත	මන්නාරම	නානාට්ටන්	සමන්තුරේ වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථානය	1,500,000.00
5	වයඹ	කුරුණෑගල	නාරම්මල	යසෝදරා	1,500,000.00
6		කුරුණෑගල	ගල්ගමුව	වැඩිහිටි	1,500,000.00
7		කුරුණෑගල	කුලියාපිටිය බටහිර	ඉළුක්හේන වැඩිහිටි දිවා ම.	1,500,000.00
9	සබරගමුව	රත්නපුර	කලවාන	සැදැකිරණ වැ.දි.ම	1,500,000.00
10		කෑගල්ල	කෑගල්ල	පිවිතුරු	2,500,409.00
11		කෑගල්ල	දෙහිඕවිට	සමාධි	1,500,000.00
12		කෑගල්ල	මාවනැල්ල	ප්‍රඥානන්ද	682,531.50
13	නැගෙනහිර	ත්‍රිකුණාමලය	කන්තලේ	උත්තලපුර දිවා මධ්‍යස්ථානය	1,500,000.00
14		අම්පාර	කල්මුණේ	පෙරිය නීලවානයි වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථානය	500,000.00
15		අම්පාර	අලියාඩිවෙම්බු	ඊස්වර ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසි දිවා මධ්‍යස්ථානය	500,000.00
16		මඩකළපුව	එරාවූර්පත්තු	අමිර්තකලි	1,500,000.00
17		මඩකළපුව	එරාවූර් පත්තු සෙන්කලඩි	විග්නේශ්වර වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථානය	1,500,000.00
18		මඩකළපුව	මන්මුනෙයි උතුර	අමිර්තහලි වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථානය	1,500,000.00
19	ඌව	බදුල්ල	හාලි ඇල	පැරකුම්	1,500,000.00
20		මොණරාගල	මැදගම	අසරණ සරණ	2,500,409.76
21	මධ්‍යම	මහනුවර	උඩුදුම්බර	සමාධි	1,500,000.00
22	උතුරුමැද	පොළොන්නරුව	හිඟුරක්ගොඩ	හිඟුරක්ගොඩ වැඩිහිටි දිවා මධ්‍යස්ථානය	1,153,565 .00
23		පොළොන්නරුව	ඇළහැර	සමගි	2,500,000.00
24		අනුරාධපුරය	මහවිලච්චිය	සාලිය	1,500,000.00
25	දකුණු පළාත	ගාල්ල	ඉමදූව	දීගොඩ - සමාධි	3,500,000 .00

ශ්‍රී ලංකාව ශීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන වැඩිහිටි ජනගහනයක් සිටින රටක් ලෙස පිළිගැනේ. මේ වැඩිහිටි ප්‍රජාව සමාජයට බරක් නොවීමට වග බලා ගත යුතුයි. ඒ සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය මගින් සිදු කෙරේ.ඒ සඳහා වැඩිහිටි ජනතාව ආර්ථිකයට දායක කර ගැනීමේ අරමුණින් දිවා මධ්‍යස්ථාන සඳහා ආධාර, දිවා මධ්‍යස්ථාන ඉදිකිරීම මෙන්ම ස්වයං රැකියා වැඩසටහන් ද සැලසුම් කෙරිණි.එසේම, වැඩිහිටියන්ට ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය භාවිතා කිරීම ගැන ඇත්තේ අල්ප දැනුමකි. වැඩිහිටි ආකල්ප වෙනස් කිරීමට සහ වර්තමාන ලෝකයේ ඉදිරියට යාමට ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීමේ නව වැඩසටහනක් ජාතික වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලය 2022 වසරේ සිට දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානවල ආරම්භ කර ඇත. මෙම වැඩසටහන ආකල්ප වෙනස් කිරීම, අභිප්‍රේරණය, ඩිජිටල් සාක්ෂරතාවය හඳුන්වා දීමට කටයුතු කරනු ඇත.

කපිල ලැනරෝල් මහතා
වැඩිහිටි ජාතික ලේකම් කාර්යාලයේ අධ්‍යක්ෂ

පොල්ගහවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශය යටතේ ක්‍රියාත්මක වන නාහකොටමඩ සමනල වැඩිහිටි දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානය වැඩිහිටි සුබසාධනය වෙනුවෙන් කටයුතු කරන ස්ථානයක් බව මම කියන්න කැමතියි. සාමාජිකයින්ගේ කායික හා මානසික සුභසාධනය සඳහා මෙම දින මධ්‍යස්ථානය මගින් දෛනිකව සහ වාර්ෂිකව විවිධ සුබසාධන කටයුතු සිදු කරනු ලබයි. මෙම ස්ථානයට දිනපතා පැමිණීම මානසික වශයෙන් අප සැමට මහත් තෘප්තියක්. වැඩිහිටියන් වූවත් අපට සුදුසු සරල ව්‍යායාම, පෝෂණ වැඩසටහන්, ආර්ථික ශක්තිය සඳහා ස්වයං රැකියා, ආධ්‍යාත්මික සුවය සඳහා සියලු දෙනා එක්ව ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීම, වැඩිහිටියන්ගේ රසවින්දනය සඳහා පොත්පත් කියවීම, ප්‍රසංග, ජනකතා ගායනය ඇතුළු විනෝදාත්මක හෝරාවක් මෙහිදී පැවැත්වේ. වැඩිහිටියන් වන අපට ලබා දෙන සහයෝගයට මම මෙම දින මධ්‍යස්ථානයට මගේ අවංක ස්තූතිය පුද කරමි.

R. A. P. N රාජපක්ෂ මහත්මිය
නාහකොටමඩ සමනල වැඩිහිටි දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේ වැඩිහිටි පුරවැසියෙක්

වැඩිහිටියන් රටට සම්පතක් කළ යුතු කාලය පැමිණ තිබේ. ලෝකය වෙනස් වෙමින් ඉදිරියට යන විට ශ්‍රී ලාංකීය අපේ වැඩිහිටි පරම්පරාව ඒ සමඟ ඉදිරියට යා යුතුයි. මේ සඳහා රටේ සංවර්ධන සැලසුම් වැඩිහිටි ප්‍රජාව කෙරෙහි යොමු විය යුතුයි. දිවා මධ්‍යස්ථාන වැඩිහිටියන්ට විනෝද වීමට සහ ඔවුන්ගේ හැකියාවන්ගෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට අවශ්‍ය පරිසරයක් සලසා දෙන අතර ඔවුන්ව තනි නොකර තම වැඩිහිටි කාලය සාර්ථකව ගත කිරීමට සහය වේ. ඒ නිසා එම දින මධ්‍යස්ථානවලට සහයෝගය ලබා දීම ජාතික වැඩිහිටි මහා ලේකම් කාර්යාලයෙන් සිදු කරන විශාල ක්‍රියාවක්. ඒ හරහා වැඩිහිටි පුද්ගලයා මානසිකව සහ කායිකව ශක්තිමත් වෙනවා කියලා මම විශ්වාස කරනවා.

ගයානි අනුජා පෙරේරා මහත්මිය
සමාජ සේවා නිලධාරි
NSE

වැඩිහිටි මහා ලේකම් කාර්යාලයෙහි අනාගත වැඩ සැලසුම්

වැඩිහිටි පුරවැසියන් ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක කර ගැනීම සඳහා ජාතික වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලයේ අනාගත වැඩ සැලසුම් ඇත. පළමු වැඩසටහන 2022 දෙසැම්බර් 12 වන දින නාරංවිට වැඩිහිටි දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානයේදී ආරම්භ කිරීමට නියමිතය. ප්‍රදේශයේ බහුලව තිබෙන මඤ්ඤොක්කා සහ කොස් යොදාගනිමින් කරන නිෂ්පාදන වෙළඳපොළට හඳුන්වාදීම සහ සබන් නිෂ්පාදනය ආරම්භ කිරීමේ කටයුතු ද සංවිධානය කෙරේ.

(ඡායාරූප අදාළ පුද්ගලයන්ගේ අවසර ඇතිව ප්‍රකාශයට පත් කෙරේ)

කරුණාකර ඔබේ ප්‍රජාව තුළ සිදු වන යහපත් ක්‍රියාකාරකම් jica.procees@gmail.com වෙත යවන්න

ව්‍යාපෘති කාර්යාලය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය (NSE),
ලිපිනය: D බ්ලොක්, 2 වන මහල, සෙත්සිරිපාය අදියර (II), බත්තරමුල්ල, කොළඹ
විද්‍යුත් තැපෑල: jica.procees@gmail.com

ஜனவரி 2023

3 செய்தி மடல் மகிழ்ச்சி மிகுந்த முதியவர்கள்

முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தின் பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கான ஆதரவு

பின்னணி:

1990களின் நடுப் பகுதியில், வீட்டில் தனிமையில் இருக்கும் முதியோர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசுவதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை வழங்குவதனை நோக்கமாகக் கொண்டு, பகல் நேர நிலையங்கள் என்ற கருத்து பிறந்தது. மேலும், இது நாடு முழுவதும் மகிழ்ச்சி, தளர்வு, கேளிக்கை, அறிவு மற்றும் அதே வயதுடைய நட்பு சமூகத்தின் இடையிலான அனுபவங்களுக்கான மையமாக செயல்படுத்தப்பட்டது.

தற்போது நாடு முழுவதும் சுமார் 150 பகல் நேர நிலையங்கள் செயல்படுகின்றன. முதியோர் பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையங்கள் நாடு முழுவதும் பரவியுள்ள முதியோர் குழுக்களின் வலையமைப்பின் மூலம் இயக்கப்படுகின்றன.

கிராமத்தில் வசிக்கும் முதியோர்களின் தேவைக்கேற்ப செயற்படுவது, ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கான செயல்பாடுகள், உள்ளரங்க விளையாட்டு வசதிகள், உடற்பயிற்சி, கேளிக்கை என்பன தனித்து வாழும் முதியோர்களின் வாழ்வுக்கு புது அர்த்தத்தை தரக் கூடியதாக இருக்கின்றது. புதிய தொழில்நுட்ப அறிவைப் பயன்படுத்துவதற்கும் இவ்விடம் ஒரு வாய்ப்பாக உள்ளது. சகாக்களின் குழுவாக ஒன்று கூடுவதற்கும்இ கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கும், பெரியவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைத் தேவைகளை கூட்டாகப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் வாய்ப்பளிக்கும்.

நோக்கங்கள்

- இத் திட்டத்தின் முக்கிய நோக்கம், கண்ணியமானதும், ஆரோக்கியமானதும், ஆன்மீக, அழகியல் சார்ந்த வயது வந்த வாழ்க்கைக்கான பின்னணியைத் தயாரிப்பதாகும்.
- பல்வேறு மருத்துவ இடர்பாடுகளின் மத்தியில் தனிமையில், வீட்டிலேயே முதுமையை நினைத்து மனம் வருந்தி கழித்த வாழ்க்கைக்கு ஒரு விடுதலை.

பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையத்தால் வழங்கப்படும் முக்கிய சேவைகள்

- **ஆன்மீக வளர்ச்சி திட்டங்கள்**

உதாரணம் : தியானம், மத பிரசங்கங்கள், நல்லொழுக்க இயக்கம், எளிய யோகாசன தியானங்கள், அன்னதானம்.

- **அனுபவம் பரிமாற்ற திட்டங்கள்**

(தையல், பின்னல் போன்றவை) பாடசாலை பிள்ளைகள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு கைதேர்ந்த முதியோர்கள் மூலம் அறிவை வழங்குதல்.

உதாரணம்: களுத்துறை மலகம பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையம் (லியா சவிய) இளம் பெண்களுக்கு தையல் மற்றும் பின்னல் பயிற்சிகளை வழங்குதல்.

- **விளையாட்டு மற்றும் பொழுது போக்குக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குதல்.**
  - கேரம், செக்கர்ஸ், கார்டுகள், செஸ் போன்ற விளையாட்டுகள் (உட்புற விளையாட்டுகள்).
  - தொலைக்காட்சி, வானொலி.

- **சுகாதாரம்**

மேற்கத்திய மற்றும் ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள், மருத்துவ ஆலோசனைகளை வழங்கும் பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையங்களில் அவுட்ரீச் கிளினிக்குகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

- **முதியோர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து**

முதியவர்கள் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த தங்கள் சொந்த உணவைத் தயாரித்து, பகல் நேர பராமரிப்பு வசதியில் சீரான உணவை கொண்டுள்ளனர்.

- **நூலகம்**

பெரியவர்கள் தங்கள் சொந்த புத்தகங்கள் மற்றும் செய்தித்தாள்களை பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு கொண்டு வருகிறார்கள். அங்கு அவர்கள் அனைவரும் படிக்க ஒரு தொகுப்பை தொகுக்கிறார்கள்.

முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தின் ஆதரவு

முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையங்களில் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் அவற்றின் நிலைமைகளை மேம்படுத்தவும் பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கான நிதி உதவி திட்டத்தைக் கொண்டுள்ளது. இரண்டு வகையான ஆதரவுகள் உள்ளன:

- பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையங்களை கட்டுவதற்கு ரூ.3.5 மில்லியன்
- உபகரணங்கள் வாங்குவதற்கு ரூ. 500,000/-

✔ விண்ணப்ப செயல்முறை

காலம்: ஜனவரி - மார்ச்	காலம்: மே	காலம்: ஜூன்	காலம்: ஜூலை
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் முதல் காலாண்டில் விண்ணப்பம் வழங்குதல்	பிரதேச செயலகங்கள் மூலம் முதியோர் தின நிலையங்களுக்கு அறிவித்தல்	முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்திற்கு கோரிக்கைகளுடன் மதிப்பீடுகளை வழங்குதல்	தகுதி சரிபார்ப்பு மற்றும் காசோலைகளை வழங்குதல்

செயல்பாடுகளின் சுருக்கம்

- ஆண்டுக்கு அதிகபட்சமாக 50 திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்படும் மற்றும் தேவைக்கேற்ப நிதி கிடைக்கும்.
- 2022 ஆம் ஆண்டில் ஆதரிக்கப்படும் (நிதி) பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையங்களின் விவரங்கள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

முதியோர் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கான நிதி

இல	மாகாணம்	மாவட்டம்	பிரதேச செயலகம்	பராமரிப்பு நாள் மையங்களின் பெயர்கள்	தொகை
1	மேல் மாகாணம்	கம்பஹா	கட்டானை	தவமொட்டாவ- சுஜாதா	2,500,000.00
2		கம்பஹா	திவுலபிட்டிய	கொடதெனிய சரண	2,500,000.00
3		களுத்தறை	மத்துகம	மிஹிந்து	1,500,000.00
4	வட மாகாணம்	மன்னார்	நானாட்டான்	சமந்துறை முதியோர் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையம்	1,500,000.00
5	வடமேல் மாகாணம்	குருணாகல்	நாரான்மல	யசோதரா	1,500,000.00
6		குருணாகல்	கல்கமுவ	-	1,500,000.00
7		குருணாகல்	குளியாபிட்டிய-தெற்கு	இலுக்ஹன	1,500,000.00
9	சப்ரகமுவ மாகாணம்	இரத்தினபுரி	கலவான	சந்திரகிரன	1,500,000.00
10		கேகாலை	கேகாலை	பிவிதுரு	2,500,409.00
11		கேகாலை	தெஹியோவிட்ட	சமாதி	1,500,000.00
12		கேகாலை	மாவனெல்ல	பிரஜானந்த	682,531.50
13	கிழக்கு மாகாணம்	திருகோணலை	கந்தளை	உட்டலாபுர	1,500,000.00
14		அம்பாறை	கல்முனை	பெரிய நிலாவனை	500,000.00
15		அம்பாறை	ஆழியடிவேம்பு	ஈஸ்வரா	500,000.00
16		மட்டக்களப்பு	ஏறாவூர்பற்று	அமிர்தகளி	1,500,000.00
17		மட்டக்களப்பு	ஏறாவூர்பற்று செங்கலடி	விக்னேஸ்வரா	1,500,000.00
18		மட்டக்களப்பு	மன்முனை வடக்கு	அம்ரிதாளி	1,500,000.00
19	ஊவா மாகாணம்	பதுளை	ஹாலிஎல	பெரகும்	1,500,000.00
20		மொணராகலை	மெதகம	அசரன சரண	2,500,409.76
21	மத்திய மாகாணம்	கண்டி	உடுதும்பர	சமாதி	1,500,000.00
22	வடமத்திய மாகாணம்	பொலன்னறுவை	ஹிங்குரங்கொட	ஹிங்குரங்கொட முதியோர் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையம்	1,153,565 .00
23		பொலன்னறுவை	எலஹெர	சமகி	2,500,000.00
24		அனுராதபுரம்	மகாவிலாச்சி	சாலிய	1,500,000.00
25	தென் மாகாணம்	காலி	இம்மதுவ	திகொட சமாதி	3,500,000 .00

திரு. கபில லெணரோல்
முதியோர்களுக்கான
தேசிய செயலகத்தின்
பணிப்பாளர்

வேகமாக அதிகரித்து வரும் முதியோர் சனத்தொகையைக் கொண்ட நாடாக இலங்கை அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த முதியோர் சமுதாயம், சமுதாயத்திற்கு சுமையாக இருக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கான திட்டங்கள் தேசிய முதியோர் செயலகத்தால் மேற்கொள்ளப் படுகிறது. அத்துடன், மற்றும் சுயதொழில் திட்டங்கள் ஆகியவை திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

மேலும், டிஜிட்டல் கல்வியறிவைப் பயன்படுத்துவது பற்றி பெரியவர்களுக்கு பரந்த அறிவின்மையால், முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் 2022 ஆம் ஆண்டு முதல் பகல்நேரப் பராமரிப்பு நிலையங்களில் டிஜிட்டல் கல்வியறிவு பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரித்து, முதியவர்களின் மனப்பான்மையை மாற்றும் வகையில் புதிய திட்டத்தைத் தொடங்கியுள்ளது. அணுகுமுறை மாற்றம், ஊக்கம், டிஜிட்டல் கல்வியறிவு ஆகியவற்றை அறிமுகப்படுத்த இந்த திட்டம் செயல்படும்.

பொல்கஹவெல பிரதேச செயலகத்தின் கீழ் இயங்கும் நஹகொடமட சமனல முதியோர் பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையம் முதியோர் நலனுக்கான செயற்பாடுகளை தினந்தோறும் மற்றும் வருடாந்தம் மேற்கொண்டு வருகிறது என்பதை நான் கூறிக் கொள்ள விரும்புகின்றேன். தினந்தோறும் இந்த இடத்திற்கு வருவதே மனதளவில் எம் அனைவருக்கும் மிகுந்த திருப்தி தருகின்றது என்பதை சொல்ல விரும்புகிறேன். பெரியவர்களான நமக்கு ஏற்ற எளிய பயிற்சிகள்இ ஊட்டச்சத்து திட்டங்கள், சுயதொழில் உதவிகள் என்பன வழங்கப்படுகின்றன. பெரியவர்களாகிய, எமக்கு அளித்த அனைத்து ஆதரவிற்கும் இந்த எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஆர்.ஏ.பி.என் ராஜபக்ஷ
சிரேஷ்ட பிரஜை
நஹகோடமட சமனல
முதியோர் தின
பராமரிப்பு நிலையம்

முதியவர்களை நாட்டின் சொத்தாக மாற்றும் நேரம் வந்துவிட்டது. உலகம் மாறி முன்னேறிச் செல்லும் வேளையில், எமது பழைய தலைமுறை இலங்கையர்கள் அதனுடன் முன்னேற வேண்டும். இதற்கு, நாட்டின் வளர்ச்சித் திட்டங்கள் முதியோர் சமூகத்தை மையமாகக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையங்கள் பெரியவர்கள் உற்சாகமாக இருக்கக்கூடிய சூழலை வழங்குகின்றன. மற்றும் அவர்களைத் தனியாக விட்டுவிடாமல் தங்கள் முதுமைப் பருவத்தை வெற்றிகரமாகக் கழிப்பதற்கான அவர்களின் திறன்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். எனவே, அந்த பகல் நேர பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவது முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் செய்த மாபெரும் செயலாகும். அதன் மூலம் பெரியவர்கள் மனதளவிலும், உடலளவிலும் வலுப்பெறுவார்கள் என நம்புகிறேன்.

திருமதி கயானி
அனுஜா பெரேரா
சமூக சேவைகள்
உத்தியோகத்தர்
முதியோர்களுக்கா
ன தேசிய
செயலகம்

முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தின் எதிர்கால வேலைத் திட்டங்கள்

முதியோர்களின் தேசிய செயலகம், முதியோர்களையும் பொருளாதாரத்தின் பங்காளிகளாக்கும் நோக்கில் பல எதிர்கால வேலைத் திட்டங்களை கொண்டுள்ளது. முதற் திட்டம் 2022 டிசம்பர் 12 அன்று நாரங்விட்ட முதியோர் பராமரிப்பு மையத்தில் தொடங்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. இப் பிரதேசத்தின் பொதுவான வளங்களான மரவள்ளி மற்றும் பலாப்பழ உற்பத்திகளை மேற்கொள்ளலுக்கும், உற்பத்திகளை சந்தைப்படுத்தலுக்கும், சவர்க்கார உற்பத்தியை அறிமுகப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

((மக்களின் படங்கள் அவர்களின் அனுமதியுடன் வெளியிடப்படுகின்றன)

உங்கள் சமூகத்தில் நல்ல செயல்பாட்டை
அனுப்பவும் jica.procees@gmail.com

இளைஞர்கள், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் இயக்குநரகம், சுகாதார அமைச்சகம்
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம், பெண்கள், மகளிர் சிறுவர் அலுவல்கள் மற்றும் சமூக வலுப்படுத்துகை அமைச்சு
ஜப்பான் சர்வதேச ஒத்துழைப்பு நிறுவனத்தின் (JICA) சமூகத்தில் முதியோர் சேவையின் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான திட்டம்

திட்ட அலுவலகம்
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் (NSE),
முகவரி: தொகுதி D, 2வது மாடி, செத்சிறிபாய நிலை (II), பத்தரமுல்ல, கொழும்பு
மின்னஞ்சல்:jica.procees@gmail.com

February 2023

3 NEWSLETTER FOR HAPPY SENIORS

Support for Day care centers by National Secretariat for Elders

Background:

The concept of day centers was born in the mid-90s, with the goal of providing an outlet for the elderly who are alone and isolated at home to talk about their problems and it was implemented throughout the island as a center for happiness, relaxation, fun, knowledge, and experiences in the same-age friendly society.

There are currently around 150 active day centers across the country. Elderly Day Centers are operated through the network of Elderly Committees scattered throughout the island.

The elderly who live alone at home will find meaning in participating in spiritual development activities, indoor sports facilities, exercise, and fun, in accordance with the needs of the elderly living in the village. This space is also available for the use of new technical knowledge. Elders will have the opportunity to collectively meet their life needs by getting together as a group of peers and exchanging ideas.

Purposes

- The main objectives of this program are to prepare the background for a dignified spiritual, aesthetic, healthy adult life and,
- To put a break in the monotonous life spent alone under various medical conditions, thinking of old age confined to the house.

Major services provided by day center

- Spiritual development programs
  Eg: Meditation, religious sermons, virtue movement, Simple yogic meditations, almsgiving

- Experience exchange programs
  - Giving knowledge to school children and youth by knowledgeable adults (sewing, knitting etc.)

  Eg: Kalutara Malagama Day center (Liya Saviya) to provide sewing and knitting training to young women.

- Providing opportunities for sports and recreation.
  - Games like carom, checkers, cards, chess (indoor games)
  - Television, radio

- Health
Outreach clinics are organized at day care centers where both western and Ayurvedic physicians provide medical consultation.

- Adult Nutrition
The elders prepare their own nutrient-rich meals and have a balanced diet at the daycare facility.

- Library
Elders bring their own books and newspapers to the day center, where they compile a collection for everyone to read.

Support from the National Secretariat for Elders

The NSE has scheme of financial supports for day care centers to increase number of day-care centers and improve their conditions. There are two types of supports:

- For construction of one day center = Rs.3.5 million
- For purchasing equipment = Rs. 500,000

Process of Application

Time Period: January- March	Time Period: May	Time Period: June	Time Period: July
Calling an application in the first quarter of every year by the National Secretariat for Elders	Informing the Elderly Day Centers by the Divisional Secretariats	Providing estimates with requisitions to National Secretariat for Elders	Eligibility check and issuance of cheques

Outline of activities

- A maximum of 50 projects will be implemented per year and funding is available on demand.
- Details of day centers supported (Funding) in year 2022 are shown below.

	Province	District	Divisional Secretariat	Name of Day Centre	Amount given
1	Western Province	Gampaha	Katana	Dawamottawa - Sujata	2,500,000.00
2		Gampaha	Divulapitiya	Kotadeniya - Sarana	2,500,000.00
3		Kalutara	Matugama	Mihindu	1,500,000.00
4	Northern Province	Mannar	Nanattan	Samanthure Elderly Day Centre	1,500,000.00
5	North Western Province	Kurunegala	Narammala	Yasodara	1,500,000.00
6		Kurunegala	Galgamuwa	-	1,500,000.00
7		Kurunegala	Kuliapitiya West	Ilukhena	1,500,000.00
9	Sabaragamuwa Province	Ratnapura	Kalawana	Sandakirana	1,500,000.00
10		Kegalle	Kegalle	Piwithuru	2,500,409.00
11		Kegalle	Dehiovita	Samadhi	1,500,000.00
12		Kegalle	Mawanella	Prajnananda	682,531.50
13	Eastern Province	Trincomalee	Kanthale	Uttalapura	1,500,000.00
14		Ampara	Kalmunai	Periya Neelawanai	500,000.00
15		Ampara	Aliadivembu	Easwara	500,000.00
16		Batticaloa	Eraurpattu	Amirthakaly	1,500,000.00
17		Batticaloa	Eraur Pattu Senkaladi	Vigneswara	1,500,000.00
18		Batticaloa	Manmunei North	Amrithali	1,500,000.00
19	Uva Province	Badulla	Halley Ela	Parakum	1,500,000.00
20		Monaragala	Medagama	Asarana Sarana	2,500,409.76
21	Central Province	Kandy	Ududumbara	Samadhi	1,500,000.00
22	North Central Province	Polonnaruwa	Higurakgoda	Higurakgoda Elderly Day Centre	1,153,565 .00
23		Polonnaruwa	Elahera	Samagi	2,500,000.00
24		Anuradhapura	Mahavilachchi	Saliya	1,500,000.00
25	Southern Province	Galle	Imaduwa	Digoda - Samadhi	3,500,000 .00

JICA Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community (PROCEES)

Mr. Kapila Lanerolle
Director of National
Secretariat for Elders

Sri Lanka is recognized as a country with a rapidly increasing elderly population. This elderly community should be looked after in order not to be a burden on the society. The preparation of plans for that is carried out by the National Secretariat of Elders.

For that, support to day centers, construction of day centers as well as self-employment programs were planned with the aim of making the elderly contribute to the economy.

Also, adults have little knowledge about the use of digital literacy. The National Elderly Secretariat has started a new program in day care centers from the year 2022 increase the awareness of digital literacy to the change of elders attitude and to move forward in today's world. This program will work to introduce attitude change, motivation, digital literacy.

I would like to tell that the Nahakotamada Samanala Elderly Day Care Center run under the Polgahawela Divisional Secretariat is a place where activities are done for the welfare of the elderly. For the physical and mental welfare of the members, this day center conducts various welfare activities on a daily and yearly basis. Let me tell you that it is a great satisfaction for all of us mentally to come to this place on a daily basis. Simple exercises suitable for us even as adults, nutrition programs, self-employment for economic strength, everyone holding Dharma discussions together for spiritual healing, reading books for the enjoyment of the elderly, and a fun hour including performances and singing folk tales are held here.

I offer my sincere thanks to this day center for all the support given to us, elders.

Ms. R. A. P. N Rajapaksa
Elderly Citizen
Nahakotamada Samanala
Elderly Day Care Center

The time has come to make the elderly an asset to the country. As the world changes and moves forward, our older generation of Sri Lankans must move forward with it. For this, the development plans of the country should be focused on the elderly community. Day Centers provide an environment where adults can have fun and take advantage of their abilities to spend their adulthood successfully without leaving them alone. Therefore, providing cooperation to those day centers is a great act done by the National Elderly Office. I believe that the adult will be strengthened mentally and physically through that.

Ms. Gayani Anuja
Perera
Social Service
Officer
NSE

Future work plans of NSE...

National secretariat of Elders has future work plans for the elderly citizens to contribute to economic development. The first program is scheduled to start in Narangwita Elderly day care center 12th December 2022. Activities to introduce of manioc and jackfruit products, which are common resources of the area to the market and soap production, will also be organized.

(The pictures of people are published with their permission)

Please send good activity in your community to
jica.procees@gmail.com

Directorate of Youth, Elders and Disabled, Ministry of Health
National Secretariat for Elders, Ministry of Women, Child affairs and Social Empowerment
Japan International Cooperation Agency (JICA) Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community

Ministry of Health

Project office
National Secretariat for Elders (NSE),
Address: Block D, 2nd floor, Sethsiripaya Stage (II), Battaramulla, Colombo
Email: jica.procees@gmail.com