

“जेष्ठ नागरिकलाई सम्मान गराँ”

जि.प्र.का.दर्ता नं. ५६९०

स.क.प.आ.नं. ५०६१७



<https://seniorcitizenchautari.org>

जेष्ठ नागरिक चौतारी, केन्द्रीय कार्यालय, ठेचो ।

Senior Citizen Chautari, Central Office, Thecho

गोदावरी नगरपालिका-१२, ठेचो, ललितपुर

स्थापना: २०७६ (2019)

अन्तर्राष्ट्रीय स्तरको जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य क्रियाकलाप  
मैत्रीपूर्ण भवन निर्माण महा-अभियान

**Grand Campaign of International Standard Healthy Ageing  
Activities Friendly Building.**



#### Direct Contribution

Rastriya Banijya Bank Ltd. Patan, Lalitpur.

SWIFT CODE: RBBANPKA

Name of Beneficiary:

Jestha Nagrik Chautari

Account Number: **1120100005712001**

#### For direct Info:

**Dr. Bal Krishna Thapa Magar (PhD): 9840-275557      Vante Chandimo: 9841-505603**

“धोपा-धोपा मिलेर नै समुन्द्र बन्दछ”    “Every drop counts to fill the ocean”

## अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य क्रियाकलाप मैत्रीपूर्ण भवन निर्माण महा-अभियान

### पृष्ठभूमि,

जेष्ठ नागरिक चौतारी, ठेचोले ललितपुर, काठमाडौं र काभ्रे जिल्लाका विभिन्न स्थानहरूमा वृद्ध व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्य क्रियालाप २०७६ साल देखि निरन्तर सेवा प्रदान गर्दै आएको सर्वाविदैतै छ। यस संस्थाले संयुक्त राष्ट्रसंघको स्वस्थ बुद्यौली दशक (२०२१-२०३०) सँग मेल खाने गरी, दिगो विकास लक्ष्यका अन्तिम दश वर्षसँग समेत सु-संगत रूपमा, वृद्ध व्यक्तिहरू, उनीहरूको परिवार र समुदायको जीवनस्तर सुधार गर्ने उद्देश्यले स्वास्थ्यप्रद बुद्यौली सम्बन्धी गतिविधिहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै आएको छ। स्वस्थ बुद्यौलीलाई प्रवर्द्धन गर्ने र वृद्ध व्यक्तिहरू, उनीहरूको परिवार तथा समुदायको जीवनस्तरलाई सुदृढ बनाउनकालागी, केवल क्रियाकलापहरूमा मात्र नभई उमेर र बुद्यौलीप्रति सोच्ने दृष्टिकोणमै पनि आधारभूत परिवर्तन आवश्यक पर्दछ। यसलाई समर्थन गर्ने र स्वास्थ्यप्रद बुद्यौली गतिविधिहरूलाई दिगो बनाउन जेष्ठ नागरिक चौतारीले **“उपचार भन्दा रोकथाम राम्रो हो”** भन्ने नारासहित यो लोकप्रिय **महा-अभियान**को कार्यक्रम शुभारम्भ गरिएको जानकारी गराउँदछौं।

यसको अर्थ हो, दीर्घकालीन नसर्ने रोग अर्थात (Non-Communicable Disease) हरूको समयमा नै रोकथाम गर्न सकिएमा जोखिम घटाउन तथा जीवन जोगाउन सकिन्छ भन्ने मुख्य लक्ष्य हो। हाल विश्वभर वृद्ध जनसंख्या दिन प्रतिदिन बढ्दै गर्इ रहेको अवस्थामा नेपाल पनि यसबाट अछूतो रहन सक्दैन। यदि दीर्घकालीन नसर्ने रोगहरूलाई समयमै नै रोकथाम गर्न सकियो भने अन्धोपन, हृदयघात, मस्तिष्कघात, मृगौलाले काम नगर्ने, तथा शल्यक्रिया मार्फत खुट्टा काट्नु पर्ने अवस्थाका रोगहरु जस्ता घातक रोगहरूको संख्या घटाउन मद्दत पुग्नेछ। यसले परिवार, समुदाय तथा राष्ट्रमा पर्न जाने ठूलो आर्थिक बोझलाई समेत कम गर्नेछ।

यद्यपि, यस संस्थाले अहिलेसम्म १० स्थानमा कार्यक्षेत्र विस्तार गरी विभिन्न स्वास्थ्य क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दै आएको भएता पनि हालसाम्म यस संस्थाको आफै केन्द्रीय भवन समेत छैन। तर्संथ, यस लोकप्रिय महा-अभियान मार्फत यस संस्थाले **“अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य क्रियाकलाप मैत्रीपूर्ण भवन निर्माण महा-अभियान”** योजनाको अवधारणा अघि सार्ने योजनानुसार कार्यक्रम शुभारम्भ गरिएको छ, जहाँ स्वास्थ्यप्रद बुद्यौलीका गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न मद्दत पुग्ने छ।

### यस महा-अभियानमा सहभागी हुन विशेष अपिल:

यस महा-अभियानमा भाग लिन इच्छुक व्यक्ति, परिवार, संघ-संस्थाहरूले नगद वा जिन्सी पच्चस हजार वा सो भन्दा माथीको रकम बरावर सहयोग गर्नु हुने दानवीरहरूलाई सहयोग रकमको आधारमा विशेष सम्मान सहित अभिनन्दन-पत्र समेत निम्नानुसार प्रदान गरिने छ।

क. जग्गा दान वा खरिद गरी दिने दानवीरहरूको नाम वा इच्छाइएको व्यक्तिको नाममा जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य क्रियाकलाप मैत्रीपूर्ण भवनको नाम राखिनुको साथै फोटो, शिलालेखमा नाम तथा आजीवन सदस्यता सहित अभिनन्दन-पत्र प्रदान गरिने छ।

ख. पचासलाख (रु.५०,००,०००) वा सो भन्दा बढी रकम बरावर नगद वा जिन्सी प्रदान गर्नु हुने दानवीरहरूको नाम तथा इच्छाइएको व्यक्तिको नाममा बहुआयामिक कक्ष तथा नाचघरको नामाकरणको साथै फोटो, शिलालेखमा नाम तथा आजीवन सदस्यता सहित अभिनन्दन-पत्र समेत प्रदान गरिने छ।

ग. पाँचलाख (रु. ५००,०००) देखि पचासलाख (रु. ५०,००,०००) रकम बरावर नगद वा जिन्सी प्रदान गर्नु हुने दानवीरहरुको नाम तथा इच्छाइएको व्यक्तिको नाममा कोठाको नामाकरणको साथै फोटो, शिलालेखमा नाम तथा आजीवन सदस्यता सहित अभिनन्दन-पत्र समेत प्रदान गरिने छ ।

घ. पच्चस हजार (रु. २५,०००) देखि पाँचलाख (रु. ५००,०००) रकम बरावर नगद वा जिन्सी प्रदान गर्नु हुने दानवीरहरुको फोटो, शिलालेखमा नाम तथा आजीवन सदस्यता सहित अभिनन्दन-पत्र समेत प्रदान गरिने छ ।

ड. पच्चस हजार (रु. २५,०००) वा सो भन्दा कम रकम बरावर नगद वा जिन्सी प्रदान गर्नु हुने दानवीरहरुलाई आजीवन सदस्यता सहित अभिनन्दन-पत्र समेत प्रदान गरिने छ ।

- शित उठाइ घैला भर्ने उक्ति मनन तथा साकार गर्न हातेमालोकोलागि हार्दिक आव्हान तथा अपिल समेत गर्दछौं ।
- पूनश्च, ● दानवीरहरुको विस्तृत विवरण सहित यस संस्थाको वेभ-साईटमा समेत राखिने छ ।
- यो महा-अभियानले भविष्यमा नेपाल भरी नै प्रेणाको श्रोत बन्ने आशा बोकेर अगाडी बढेको जानकारी समेत गराउँदछौं ।
- यस मैत्रीपूर्ण भवन जेष्ठ नागरिक लगायत स्थानिय सर्व साधरण, युवा तथा बालबालिकाहरुलाई समेत केहि समय मिलाएर प्रयोगकोलागि वातावरण मिलाईनेछ ।

### **Grand Campaign of International Standard Healthy Ageing Activities Friendly Building.**

#### **Background,**

Senior Citizens Chautari has been serving older people in various locations of Lalitpur, Kathmandu and Kavre Palanchowk districts focusing on health Ageing activity in line with UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030), aligned with the last ten years of the Sustainable Development Goals, to improve the lives of older people, their families, and the communities in which they live. To foster healthy ageing and improve the lives of older people, their families, and communities, fundamental shifts will be required not only in the actions we take but in how we think about age and ageing.

In order to support this and, also to sustain the health Ageing activities Senior Citizen Chautari, would like to organize a popular grand campaign and healthy Ageing to prevent the occurrence of non-communicable diseases with the theme: “**Prevention is Better Than Cure**” meaning the timely prevention of non-communicable diseases could reduce the risk and save lives.

With the number of senior citizens increasing day by day across the world, Nepal too cannot remain untouched. Considering this, if non-communicable diseases can be prevented in time, it will help reduce the number of fatal diseases such as eye problems, heart disease, brain-related disorders, kidney disease, and stroke. This, in

turn, will reduce the heavy economic burden that falls on families, communities as well as the Nation.

Although this organization has so far expanded its activities across 10 areas and has been conducting various healthy Ageing activities program, it still does not have its own central healthy Ageing activities friendly building. Therefore, the popular grand campaign's aims initiated by this organization is to concept an International Standard Healthy Ageing Activities Friendly Building to conduct healthy Ageing activities in the community of Nepal.

### **→ Special Appeal to Participate in the Grand Campaign.**

We cordially invite individuals, organizations, and associations wishing to contribute to this grand campaign to extend their support through cash or in-kind contributions equivalent to a minimum of twenty-five thousand rupees or more. Those generous contributors will be honored with a special certificate of appreciation, based on their contribution amount, along with recognition and respect.

- A. Contributors who contribute by gifting land or purchasing land will have their names or the name of the desired individual decorated on the Healthy Ageing Activities Friendly Building, along with their photo, engraved plaque, and a lifetime membership. A certificate of appreciation will also be presented.
- B. Contributors who contributing five million rupees (Rs. 5,000,000) and above will have their names or the name of the desired individual decorated on a multipurpose room, Theater accompanied by their photo, engraved plaque, and a lifetime membership. A certificate of appreciation will also be presented.
- C. Contributors who contributing between five hundred thousand rupees (Rs. 500,000) and five million rupees (Rs. 5,000,000) will have their names or the name of the desired individual decorated on a room, accompanied by their photo, engraved plaque, and a lifetime membership. A certificate of appreciation will also be presented.
- D. Contributors who contributing between twenty-five thousand rupees (Rs. 25,000) and five hundred thousand rupees (Rs. 500,000) will be honored with a certificate of appreciation, including their photo, engraved plaque, and lifetime membership.
- E. Contributors who contributing twenty-five thousand rupees (Rs. 25,000) and below will be honored with a certificate of appreciation and lifetime membership.

We humbly request and appeal to everyone to join hands in this noble cause with the thought that "Every drop counts to fill the ocean." Let us work together with a shared vision to make a meaningful impact.

Note.

Detailed information about the contributors will be published on the official website of the organization.

"Every drop counts to fill the ocean"

## सुविधा सम्पन्न जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य क्रियाकलाप मैत्रीपूर्ण भवन

(Accommodations of Healthy Ageing Activities Friendly Building)

|  |  |
|--|--|
| १. स्वागत कक्ष   | (Reception Room)                                 |
| २. प्रतिक्षालय   | (Visitors Room)                                  |
| ३. नाचघर   | (Theater Room)                                   |
| ४. विविध उद्देश्य कक्ष                                 | (Multi-Purpose Room)                             |
| ५. आधुनिक भान्डा घर                                    | (Modern Kitchen Home)                            |
| ६. भोजन कक्ष   | (Dining Hall Room)                               |
| ७. चिया र कफी कक्ष                                     | (Tea and Coffee Bar Room)                        |
| ८. शारीरिक व्यायाम कक्ष                                | (Physical Exercise Room)                         |
| ९. कम्प्युर तथा पुस्ताकालय कक्ष                        | (Computer & Library Room)                        |
| १०. प्रशासन कार्यालय                                   | (Administrative Office)                          |
| ११. स्वयंसेवक कक्ष                                     | (Volunteers Room)                                |
| १२. प्रशिक्षण कक्ष                                     | (Training Room)                                  |
| १३. कल्याण कक्ष  | (Wellness Room)                                  |
| १४. प्राथमिक उपचार कक्ष                                | (First Aid Room)                                 |
| १५. बालमैत्री शैक्षिक अध्ययन केन्द्र                   | (Children Friendly Educational Park)             |
| १६. हरियाली वातावरण बगैंचा                             | (Green Environmental Garden)                     |
| १७. जेष्ठ नागरिक मैत्रीपूर्ण खेलकूद मैदान              | (Senior Citizens Friendly Play Ground)           |
| १८. धार्मिक स्थल                                       | (Religions Place)                                |
| १९. जेष्ठ नागरिक मैत्रीपूर्ण पर्किङ स्थल               | (Senior Citizens Friendly Parking)               |
| २०. जेष्ठ नागरिक मैत्रीपूर्ण स्नानघर तथा शौचालय        | (Senior Citizens Friendly Bathroom and Restroom) |
| २१. जेष्ठ नागरिकले उत्पादन गरिएका सामाग्री विक्री कक्ष | (Senior Citizen's Products Sale Shop)            |
| २२. पतंजलि आयुर्वेदबाट उत्पादित विक्री कक्ष            | (Patanjali Ayurvedic Product Sale Shop)          |
| २३. सुरक्षा घर   | (Security Post)                                  |
| २४. आपतकालीन जमघट स्थल                                 | (Emergency Assembly Point)                       |
| २५. लिफ्ट तथा जमीन मुनी पार्किङ स्थल                   | (Lift and Underground Parking)                   |

## Sub Committee Members of Grand Campaign

|                   |                                   |             |
|-------------------|-----------------------------------|-------------|
| 1. Coordinator    | Chandimo Samner Saroj Bajracharya | 9841-505603 |
| 2. Co-Coordinator | Dr. Sunita Sharma (PhD)           | 9843-832578 |
| 3. Member         | Man Bahadur Thapa                 | 9841-261240 |
| 4. Member         | Rina Mali                         | 9841-452465 |
| 5. Member         | Gyan Bhakta Dangol                | 9849-135821 |
| 6. Member         | Dayaram Maharjan                  | 9869-768080 |
| 7. Member         | Sarita Thapa Karki                | 9841-342555 |
| Chief Advisor     | Dr. Bal Krishna Thapa Magar (PhD) | 9840-275557 |

## How to support Grand Campaign?

Finance      Materials      High Moral      Sharing      Publicity

Note,  
Direct online payment



Scan this from your mobile application

## Accommodations of Healthy Ageing Activities Friendly Building



Front Part



**South Part**



**West Part**



**North Part**

**“यस महा-अभियानमा हातेमालो गरौं”**  
**(Let's join hand on this Grand Campaign)**