



## ਕੁਲਜੀਤ ਚੀਮਾ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ

ਕੁਲਜੀਤ ਚੀਮਾ (ਕੇ. ਸੀ.) ਨੇ 2015 ਵਿੱਚ ਡਬਲਿਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅੰਡਰਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਡਿਗਰੀ ਵਾਟਰਲੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕਾਇਨੀਸੀਓਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਆਨਰਜ਼ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ।

ਕੁਲਜੀਤ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਾਇਓਮੈਕੈਨੀਕਲ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਲਜੀਤ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੁਅਲ ਥੈਰੇਪੀ, ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੁਨਰਵਾਸੀ ਕਸਰਤ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹਨ।

ਖੁਦ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਕੁਲਜੀਤ ਦਾ ਸੱਚਾ ਜਜ਼ਬਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਪੱਧਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉੱਚਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਸਕਣ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕੁਲਜੀਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਗੋਲਫ ਖੇਡਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਚੇਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੋਲਫ ਖੇਡ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਕੁਲਜੀਤ ਆਪਣੀਆਂ ਕਲਿਨੀਕੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਖੁਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸੈਸ਼ਨ: ਆਪਣੇ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

### ਉਦੇਸ਼:

1. ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਬੇਸਲਾਈਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ।
2. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭ।
3. ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਡਿਵਾਈਸਾਂ।

ਤਾਰੀਖ: ਐਤਵਾਰ, ਮਾਰਚ 2, 2025