SENIOR CITIZEN FORUM HARIDWAR
(UTTARAKHAND)

Office : C-50, Shivalik Nagar, BHEL, Ranipur - 249403 (Haridwar)
Mob : 9411579066 ; 9837089796

NPO Regn No. : 4/51/432 DARPAN Regn No. : UA/2016/0106829

Issue 2 JULY 2026

In this issue :-

- Editorial
- Annual Report from Secretary
- HelpAge Program on Digital Literacy & Safety Training
- CHESS Tournament in C-50
- 75 व 85 वर्ष से अधिक उम्र के सदस्यों का सम्मान समारोह
- Training on HMIS
- World Elder Abuse Awareness Day
- Know your Divine Physiotherapy Centre
- BD & WA Celebrations
- Appreciation Certificate to Mrs Rekha Singhal

EDITORIAL

Our Role in the Senior Citizen Organization

A Senior Citizen Organization is much more than a social gathering. It is a family of experienced individuals who come together to support one another, promote healthy ageing, and contribute to society. The success of such an organization depends not only on its office bearers but also on the active participation of every member.

Every member should attend meetings and activities regularly. Active participation strengthens unity and encourages others to contribute. Members should share their knowledge, skills, and life experiences for the benefit of fellow seniors and younger generations.

Members have a responsibility to maintain harmony, mutual respect, and discipline within the organization. They should welcome new members warmly, avoid unnecessary criticism, and help create a friendly and inclusive atmosphere.

Senior citizens should also participate in health awareness programmes, cultural events, educational discussions, and community service activities. Their experience can be used to guide youth, promote family values, and

support social causes such as environmental protection, literacy, and care for the underprivileged.

Members should offer constructive suggestions for improving the organization and willingly volunteer for various activities. Financial responsibility, transparency, and respect for the organization’s rules are equally important.

Another vital role of members is to identify and support fellow seniors who may be lonely, unwell, or in need of emotional or practical assistance. A caring organization ensures that no member feels isolated.

Finally, every member should act as an ambassador of the organization by upholding its values, maintaining a positive attitude, and inspiring others through personal example. By remaining active, responsible, and compassionate, members transform a Senior Citizen Organization into a vibrant community that promotes dignity, friendship, lifelong learning, and meaningful service to society.

Together, committed members make the organization stronger, more relevant, and a true source of happiness and support for all.

ANNUAL REPORT FROM SECRETARY

(A) Activities

- **दीपावली मिलन 16-OCT-2026**
- **HelpAge India के सहयोग से 2 programmes**:
- Awareness about **Alzheimer on 27-OCT-2026**
- Programme on **Digital Literacy & Cyber Frauds on 15-APR-2026**
- Picnic to **Lekhak Gaon** to enjoy nature & togetherness on 24-DEC-2025
- **राष्ट्रीय महिला दिवस on 13-FEB-2026**
- **होली मिलन समारोह** आयोजित किया गया
- C-50 में लगातार कार्यक्रम किए गए : (इनमे मुख्य हैं)
  - बसन्तपंचमी
  - नवसंवत्सर
  - रामायण के विषय में जानकारी
  - गायत्री मन्त्र की व्याख्या
  - Financial matters पर चर्चा

- इसके अतिरिक्त रामायण-पाठ एवं गीता स्वाध्याय नियमित रूप से श्री एस बी नौटियाल जी के द्वारा संचालित किये जाते हैं।

- C-50, Indoor Games से अचानक vibrant हो गया है :
    - 2 बार Chess Tournament का आयोजन किया गया। सभी organizers एवं players बधाई के पात्र हैं।
- BHEL Hospital Coordination:
    - Sri A K Rastogi is giving off the status of doctors
- PTC is giving its best services not only to seniors but to the whole community under the leadership of Sri R K Mujjoo. Continuous improvements are taking place. The recent being complete white wash for a descent look of the Centre and installation of 2 nos split AC . Damp proof coating on ceiling has also been completed.
- 12 new members joined the Forum from March to June 2026
- Website www.seniorcitizenforumharidwar.org is being maintained by Sri Anuj Gupta

(B) Future Plans (2026–27)

1. Digital Quarterly Newsletter. First issue in media in April'26, next issue of July'26 is with you.
2. Awareness about Digital Applications.
3. Awareness program for Online registration of Doctors appointment
    - One course already completed on 14th March 2026
4. Awareness about senior citizens welfare benefits in UK and other states.
5. Increase in activities at C-50
    - Sharing of Vast pool of experiences with our members on different topics.
6. Celebration of Foundation Day – **2nd August**.

शुक्रवार दिनांक 17.04.2026 C-50, SCF डे केयर सेंटर के लिए एक बहुत शुभ दिन रहा।

सुबह 11 बजे एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि एवं प्रबुद्ध वक्ता थे - डॉ० बलबीर तलवार जी।

1) हमारे प्रथम Quarterly Newsletter of SCF (Jan-March 2026) को मुख्य अतिथि तथा संपादक मंडल (S/Sri S C Goel, Suresh Palgay, A K Sanadhya, Pramod Gupta) एवं SCF Office Bearers की उपस्थिति में release किया गया।

(2) “गायत्री मंत्र की व्याख्या” विषय पर डॉ० बलबीर तलवार जी ने अत्यंत सरल एवं मधुर भाषा में इस मंत्र के बारे में बताया कि यह कैसे वेदों से संबंधित है। उन्होंने इसे समझने के लिये 5W (Why - इस मंत्र को क्यूँ भजें ? What-इसका क्या मतलब है ?, When – इसे कब पढ़ना चाहिए ? Where – इसे कहाँ पढ़ना चाहिए ? Who – इसे किस को पढ़ना चाहिए ?) and 1H (How-इसका पाठ कैसे करना चाहिए ?) का formula दिया और विस्तार से समझाया। सभी ने आनंद और भक्ति-भाव से सुना, समझा और इसे अपने जीवन में दोहराने का संकल्प लिया। आज के प्रोग्राम में बड़ी संख्या में सदस्यों (महिला सदस्यों सहित) ने भाग लिया। धन्यवाद ज्ञापन के साथ सभा पूर्ण हुई।

HelpAge PROGRAMME ON DIGITAL LITERACY AND SAFETY TRAINING

Senior Citizens Forum, in association with HelpAge India, organised a program on "**DIGITAL LITERACY AND SAFETY TRAINING** for Elders" on 15-APR-2026 in Hotel Flora. Speakers were Mr Vaibhav Bisht and Mr Krishna of HelpAge India, Dehradun Centre.

Main points discussed and suggested are summarised below for the benefit of members :-

1) WhatsApp settings - manage storage : remove all options of automatic downloading of all types of files. It won't occupy undesired space.
2) Camera settings : More pixels means large storage requirements . So may decide judiciously.

3) For giving ID proof anywhere, Aadhaar Card should be used as an exception only or masked version of Aadhaar card (may be downloaded from net or Service centre) should be used.
4) No unknown phone number or Video calls from unknown sources should be attended or opened as far as possible.
5) OTP किसी से भी share नहीं, otherwise पैसा कहीं भी spare नहीं।
6) किसी भी लिंक पर क्लिक करने से पहले अपने दिमाग पर क्लिक करें।
7) Mr Krishan shared some tips for healthy living, practice Detachment with attachment and benefits of Yoga for being physically fit.

CHESS TOURNAMENT IN PROGRESS AT C-50 ON 14-MAY-2026

Sri N K Manwani won the Championship

75 व 85 वर्ष से अधिक उम्र के सदस्यों का सम्मान समारोह

सीनियर सिटीजन फोरम हरिद्वार ने **200** सदस्यों की उपस्थिति में किया सम्मान समारोह **; 75** व **85** वर्ष से अधिक उम्र के वरिष्ठ नागरिक सम्मानित

सीनियर सिटीजन फोरम, हरिद्वार द्वारा 12/06/2026 को एक भव्य सम्मान समारोह का आयोजन गार्डेनिया होटल में किया गया। कार्यक्रम में 75 वर्ष और 85 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिकों को प्रशस्ति पत्र व स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

समारोह का शुभारंभ मुख्य अतिथि डॉ० आशीष गौतम, (संस्थापक, दिव्य प्रेम सेवा मिशन), श्री जगदीश लाल पाहवा, श्रीमती राधिका नागरथ, श्री एम के रैना, श्री एस के अग्रवाल, श्री अजीत कुमार जैन, श्री एच पी गुप्ता, श्री पी के जैन, श्री पी एन मलिक, श्रीमती सविता अग्रवाल एवं श्रीमती सरोज जैन ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया।

दीप प्रज्ज्वलन के पश्चात फोरम के सचिव एस के अग्रवाल द्वारा वर्ष भर में आयोजित कार्यक्रमों का ब्योरा प्रस्तुत किया गया।

सह-कोषाध्यक्ष श्री प्रदीप कुमार गुप्ता ने वर्ष 2025-26 का आय-व्यय का ब्यौरा प्रस्तुत किया जिसे कार्यकारिणी ने सर्वसम्मति से पास किया।

कार्यक्रम में फोरम के अध्यक्ष श्री अजीत जैन, उपाध्यक्ष श्री सुभाष गोयल, सचिव श्री एस के अग्रवाल, उपसचिव श्री राज अनेजा, उपसचिव श्री एस के रस्तोगी, सहकोषाध्यक्ष श्री प्रदीप कुमार गुप्ता, श्री सर्वेशगुप्ता, श्री उमेश कुमार शर्मा सहित अनेक पदाधिकारी व सदस्य मौजूद रहे। मंच का संचालन सचिव श्री एस के अग्रवाल, श्रीमती सरोज जैन एवं श्रीमती संगीता गुप्ता ने संयुक्त रूप से किया।

चैस प्रतियोगिता में प्रथम व द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों श्री अजीत टंडन, नरेश मनमानी,रमेश चंद्र वाजपेई को पुरस्कृत किया गया साथ ही आयोजक डॉ० सुभाष मित्र को लाइव कमेंट्री के लिए appreciation सर्टिफिकेट दिया गया।

सम्मानित बुजुर्गों के नाम (85+ आयुवर्ग)

सर्वश्री शिवनारायण, पवन कुमार जैन, पी के जैन, टी एन गुप्ता, आई डी मेहता, दुर्गा सिंह, ए एस गांधी, अशोक मानिकटाला, पी एन मलिक, भीम सैन श्रीधर, ओ पी जैन, एच पी गुप्ता, एस एन दत्ता, एल एस राजपूत, ललित मदान, पी एस गौतम, श्रीमती शशि बाला मदान,

सम्मानित बुजुर्गों के नाम (75+ आयुवर्ग)

सर्वश्री महेन्द्र पाल सिंह, एस के जैन, जे एल अरोरा, वी के अग्रवाल, एस सी गुलाटी, आर सी बाजपेई, आशा बाजपेई, राजरानी गुप्ता, प्रभा गुप्ता एवं रीता अवस्थी को प्रशस्ति पत्र एवं प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

मुख्य अतिथि डॉ० आशीष गौतम ने कार्यक्रम की भरपूर सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजन देश भर में आयोजित किये जाने चाहिए।

मिडिया प्रभारी श्री राकेश गुप्ता ने बताया कि इस कार्यक्रम में लगभग 200 सदस्यों ने भाग लिया।

सिनियर सिटीजन सम्मान समारोह (12/06/26) में हमारे निम्न आदरणीय सदस्यों ने संस्था को कुछ अनुदान (Donation) दिया है :-

1.	Sri V. K. Agarwal	C-102	Rs 2,100/-
2.	Sri Ashok Kumar Maniktala	K-152	Rs 5,100/-
3.	Sri P. K. Jain	K-69	Rs 15,000/-

सिनियर सिटीजन फोरम आपका अभारी है।

सीनियर सिटीजन फोरम

सीनियर सिटीजन फोरम
हरिद्वार

Training on HMIS

On 14.05.2026, a training program on HMIS (system for booking appointment in BHEL hospital) was conducted in BHEL Main Hospital, CMO conference room with about 40 participants. Mr Ajay Kashyap very nicely explained the system. Dr S P Singh ensured all possible help and facilities for Senior Citizens. However, he sought our help in improving the physical condition of Sector-6 Dispensary by taking up with Civil Maintenance. Mr Raj Kishore Gupta from BHEL Hospital Administration, briefed about the various steps taken or under consideration :

1) Sector 6 Dispensary: Helpdesk has been opened. Now the patients can get prescription and lab requisitions.
2) Now, 2 doctors are sitting in Sector-6 Dispensary.

3) Increasing the %age of online booking slots for doctors is being considered.

4) Mr Raj Kishore also advised that, if someone is being referred outside Haridwar, he/she should share the details with him. He will inform the concerned person of that hospital, so that patient is immediately admitted and taken care of properly. It’s very important and helpful action. Everyone must use it whenever required.

5) Daily ‘Doctors on leave’ status is being posted by Mr A K Rastogi in the Groups, which is sent by Mr Raj Kishore.

Our Forum put forward our point of view that any senior citizen coming to hospital should be seen by the doctor, even if registrations are fully booked. Also, Sector-6 Dispensary should be fully strengthened, as maximum Sr citizens are visiting there.

SCF thanked BHEL hospital for this initiative and requested to organise some more such programmes in future.

आजादी .....

ट्रेन हल्की-हल्की आवाज़ में स्टेशन छोड़ रही थी...

खिड़की से ठंडी हवा आ रही थी। सामने वाली बर्थ पर मैंने देखा—
एक मुस्कुराता हुआ चेहरा।
उम्र65 के आस-पास। अकेली।
पीठ पर छोटा सा बैग। मनाली सोलो ट्रिप।
मैंने पूछ ही लिया :- "आंटी, अकेले ? डर नहीं लगता ?"_
वो हँसी। ऐसी हँसी जो सालों का बोझ धो दे।

बोली : "बेटा, डर तब लगता था जब सब साथ थे।

अब अकेली हूँ, तो आज़ाद हूँ।"
बातों-बातों में मैंने एक बात सीखी। वो आज आप को बता रही हूँ...

उसने कहा :- "मैंने 60 के बाद जीना शुरू किया। जब मैंने ये सब छोड़ दिया..."
1. नियंत्रण छोड़ दिया
"पहले सबको मुट्ठी में रखना चाहती थी -
पति, बच्चे, पैसा। अब रेत की तरह बहने देती हूँ। हल्का लगता है।"

2. लोगों से उम्मीदें छोड़ दीं
"बेटा फोन करे तो ठीक, ना करे तो भी ठीक।

मैंने जन्म दिया है, ठेका नहीं लिया।"

Honour to Super Seniors at their Place

13th June 2026 was the day of meeting our super seniors, presenting them shawl and trophy and getting their blessings, love and unforgettable memories. Sharing some moments with all members.

WORLD ELDER ABUSE AWARENESS DAY

HelpAge, Dehradun observed the Word Elder Abuse Awarness Day on 15th June at Library Hall of Doon University. S/Sri Sarvesh Gupta, S K Agarwal & R K Aneja participated from Forum's side.

KNOW YOUR DIVINE PHYSIOTHERAPY CENTRE (By Sri R. K. Mujoo)

Divine Physiotherapy Centre is a subsidiary of Senior Citizen Forum Haridwar. The Physiotherapy Hall was inaugurated on 27.03.2015 by the earstwhile Executive Director (HEEP, BHEL Haridwar) Sh. Prakash Chandra as a CSR Initiative. Subsequently the Physiotherapy Centre was set up and equipped with essential facilities and physiotherapy equipment out of donations by Retirees of BHEL Haridwar.

The Centre is dedicated to providing quality care and rehabilitation services for people of all age groups including Senior Citizens.

Major facilities incorporated in the Centre are :-

SWD, IFT, TENS, CPM, Ultrasonic Clinical Machine, Infrared Muscle Stimulator, Paraffin Wax Bath using Hydrocollator Packs, Traction and Joint Mobilization using Treadmill, Shoulder Abduction Ladder, Shoulder Pulley, Static Cycle and Shoulder Wheel, Grip, Ankle and Heel Exercisers.

Our center focuses on relieving pain, improving mobility, and enhancing the overall physical well-being of our patients.

With the help of trained professionals and modern physiotherapy techniques, we treat various conditions such as back pain, joint problems, muscle injuries, arthritis, and post-surgical recovery.

We believe in personalized care. Each patient is given individual attention, and treatment plans are designed according to their specific needs and health conditions. Our aim is not only to cure but also to prevent future health issues by improving strength, balance, and flexibility.

Since its establishment in 2015, Divine Physiotherapy Center has been serving the community with dedication and compassion. We strive to create a comfortable and supportive environment where patients feel motivated and confident in their recovery journey.

Our mission is to promote "Seva Sadhana for Everyone" by helping individuals lead a pain-free, independent, and active life.

Birth Day & Wedding Anniversary Celebrations

A) For month APR'26

BD Celebration of : Sri M K Raina, Smt Madhur Goel, Sri I K Arya
WA Celebration of : Smt Vishesh & Sri S S P Sehgal, Smt Anshu & Sri Pradip Kumar

B) For month MAY'26

BD Celebration of : Sri A K Maniktala, Sri A K Sanadhya, Sri R C Bajpayee, Sri Umesh Sharma and Smt Renu Agarwal
WA Celebration of : Smt & Sri I K Arya

C) For month JUN'26

BD Celebration : Sri R C Bajpayee, Sri Umesh Sharma, Smt Prabha Sharma, Sri D K Gupta, Smt Renu Aneja

WA Celebration : Smt Usha Gupta & Sri D K Gupta

बधाई :

==

Senior Citizen Forum Haridwar, Day Center C-50, Shivalik Nagar Haridwar

Regd Office : A-55, Shivalik Nagar, Haridwar-249403

PNB A/C - 09512011003709 ; IFSC – PUNB0095110 ; Shivalik Nagar

Editorial Team :- S C Goel, Suresh Palgay, A K Sanadhya, P K Gupta