

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس تي أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي)

Manual for Seniors' Training and Empowerment Project
(STEP)

دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي)

جدول المحتويات

مقدمة

مشروع تدريب وتمكين كبار السن

المخرجات الرئيسية للمشروع

وصف البرنامج والجمهور المستهدف

مدة البرنامج

الهدف

نتائج أس تي أيه بي

معالجة إساءة مُعاملة كبار السن في المُجتمع

آثار الإساءة

موارد المُجتمع والحكومة لكبار السن

كسر العزلة وشبكات التواصل لكبار السن

آثار العزلة الإجتماعية والإقصاء

نصائح لكسر العزلة ولشبكة تواصل أحسن

التطوع لكبار السن

المنظور الكندي للتطوع

لماذا يجب على كبار السن التطوع

أين تجد فرص التطوع

استراتيجية مدينة تورونتو لكبار السن

مُلحق

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس أيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي)

مقدمة:

خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (المعروفة سابقاً بخدمات دعم الأسرة في جنوب آسيا) هي منظمة غير ربحية، خيرية، مجتمعية، ومتعددة الخدمات تقدم خدمات مناسبة لغويًا وثقافيًا للمجتمع في منطقة تورونتو الكبرى (جي تي أيه) مع التركيز بشكل خاص على المناطق غير المخدومة والمحرومة من سكاربورو منذ عام 1989.

لأكثر من 30 عامًا، كانت أس أيه أف أس رائدة في خدمة وتلبية احتياجاتنا المتنوعة من المجتمعات المتنوعة. ينعكس إرث خدمة المجتمع هذا بوضوح في مهمة، رؤية، وقيم أس أيه أف أس أس، وهو مصدر طاقتنا ونحن نتطلع إلى المستقبل.

مهمة:

مهمتنا هي مساعدة، تثقيف وتعزيز القدرات، وتمكين الوافدين الجدد، النساء، الشباب، كبار السن، الأطفال، والأسر في عملية إدماجهم، تحسين صحتهم، ونوعية حياتهم لتحقيق أقصى إمكاناتهم وليصبحوا أعضاء مساهمين في المجتمع الكندي.

مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي):

قدمت أس أيه أف أس أس اقتراحًا صغيرًا بعنوان "مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي)" إلى آفاق جديدة لكبار السن تحت وزارة الخدمة بكندا في 2017-2018 ووافقت آفاق جديدة لكبار السن على الأموال المطلوبة لمعالجة النماذج العنصرية والسرية للإساءة لكبار السن من جنوب آسيا ولمساعدتهم على عيش حياة كريمة بدون إساءة.

توجد إساءة مُعاملة لكبار السن بين مُجتمع جنوب آسيا بنسب مذهلة في تورونتو. ومع ذلك، فإنها تظل غير

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

مرئية وصامتة بسبب عوامل ثقافية ولغوية. يهدف اقتراح مشروع تدريب وتمكين كبار السن الخاص بنا (أس تي آيه بي) إلى بدء استجابة مُجتمعية لإساءة مُعاملة كبار السن بين الأقليات الظاهرة من 7 دول في جنوب آسيا مثل الهند، باكستان، بنغلاديش، سريلانكا، نيبال، بورما، وبوتان.

يزيد المشروع من استجابة المُجتمع المنسقة لمُعالجة إساءة مُعاملة كبار السن مع التركيز بشكل خاص على مُجتمع جنوب آسيا. الهدف الأساسي من الإقتراح هو مُعالجة القضايا العلنية والسرية لإساءة مُعاملة كبار السن بما في ذلك الإستغلال المالي.

مُدّة البرنامج: من 1 أبريل، 2018 إلى 31 مارس، 2019

الأهداف الرئيسية للإقتراح هي:

- تعزيز سلامة كبار السن ومُعالجة القضايا العلنية والسرية لإساءة مُعاملة كبار السن
- القضاء أو الحد من إعادة الإيذاء
- تعزيز المعرفة والمهارات الفردية في المُجتمع مع التركيز بشكل خاص على كبار السن، الشباب، وأفراد أسرهم، وتعزيز استجابة المُجتمع
- مُحاسبة الجناة
- تعزيز تثقيف المُجتمع بشأن إساءة مُعاملة كبار السن من خلال تشجيع قادة المُجتمع على تثقيف مُجتمعاتهم في التجمعات، الإجتماعات، والوظائف الرسمية وغير الرسمية
- التنسيق بين مقدمي الخدمة والنظام القانوني لمُعالجة إساءة مُعاملة كبار السن
- تعزيز التحالفات وشبكات التواصل في المُجتمع لمُعالجة إساءة مُعاملة كبار السن

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس أيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي)

يخاطب المشروع:

1. الإساءة الجسدية مثل الضرب، اللكم، الدفع أو الصدم، الصفع، الضرب باليد أو غيرها من المواد، والإكراه البدني.
2. الإساءة العاطفية أو النفسية مثل إهانة الشخص، الشتائم، الصراخ، التجاهل، أو التهديد، إلخ.
3. الاستغلال المالي مثل التسبب في ضائقة مالية، صرف المعاش، أو الشيكات الأخرى دون إذن
4. الإهمال مثل العناية الشخصية، السلامة، ظروف المعيشة المريحة، البيئة النظيفة، المساحة الشخصية للخصوصية، والنزهات العرضية، إلخ.
5. العزلة مثل عزلتهم الإجتماعية، عدم السماح للزوار بمقابلتهم، عدم السماح لهم بالذهاب إلى الحديقة، التنزه في المساء، أو التنزه الإجتماعي
6. الإساءة الطبية مثل عدم السماح لهم بالذهاب في زيارات الطبيب، شراء الأدوية، إجراء الإختبارات المطلوبة، وتلقي الرعاية الشخصية من مُقدمي الرعاية
7. قضايا حقوق الإنسان مثل حجب المعلومات، تقييد تحرر الفرد وحرية، الإطلاع على بريده، والسخرية من عقائده ومعتقداته الدينية

تم تطوير هذا الدليل التدريبي للتسهيل لكبار السن الذين يحضرون ورش العمل، من الحصول على دليل مرجعي جاهز لموارد المجتمع والحكومة لمعالجة جميع أشكال الإساءة واستكشاف فرص التطوع حتى يتمكنوا من كسر العزلة، تعزيز التكامل الإجتماعي وتعزيز شبكات التواصل بين كبار السن .

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual

خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

ملاحظة: تمت طباعة هذا الدليل بخط طباعة كبير نظرًا لأن هذا الدليل مُخصص لكبار السن وسيكون مُتاحًا لجميع كبار السن الذين يحضرون البرنامج التدريبي.

تم تطوير هذا الدليل التدريبي ضمن 3 فئات حسب الإقتراح:

1. الموارد المُجتمعية والحكومية لكبار السن

2. التطوع لكبار السن

3. كسر العزلة وشبكات التواصل لكبار السن

مُلاحظة:

تم طباعة هذا الدليل التدريبي حصريًا لكبار السن المشاركين في مشروع تدريب وتمكين كبار السن لدينا الذي تموله منظمة آفاق جديدة لكبار السن. ومع ذلك، سيتم نشر النسخة الإلكترونية من الدليل على موقعنا الإلكتروني وسيكون مُتاحًا للجميع بمجرد اكتمال المشروع.

1. المُجتمع والموارد الحكومية لكبار السن

تورونتو مدينة رائعة مليئة بالفرص، البرامج، والأحداث التي يمكن لكبار السن الإستمتاع بها. ما يجعل مدينة تورونتو فريدة من نوعها لكبار السن هو أن المدينة صديقة لكبار السن ولديها موارد وأنشطة ميسورة التكلفة لمساعدة كبار السن على التمتع بالحرية التي يجلبها التقاعد.

تقوم مدينة تورونتو بتضمين قيم الإحترام، الكرامة، التنوع، الإستقلال، والمساواة للمقيمين الأكبر سنًا في جميع سياساتها، برامجها، وخدماتها. من المهم مساعدة تورونتو على أن تظل مدينة آمنة، صالحة للتنقل، ميسورة التكلفة، يمكن الوصول إليها، وممتعة للجميع.

موارد المُجتمع والحكومة:

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

اتصل برقم 911 لجميع حالات الطوارئ مثل الشرطة، الإطفاء، والإسعاف	Crisis and emergencies: الأزمات والطوارئ:
416-408-HELP (4357)	الأزمات: مركز الاستغاثة في تورونتو
1-866-299-1011	خط سلامة كبار السن
416-619-5001	خط الوصول الخاص بالأزمات لكبار السن
416-498-0043	الإستجابة المُجتمعية للأزمات بمركز سانت إليزابيث الصحي (إيتوبيكوك، شمال يورك)
416-619-5001	إساءة مُعاملة المسنين: إذا كنت قلقًا بشأن الحالة الجسدية أو العقلية أو ظروف السكن للفرد، فاتصل بخط الوصول الخاص بالأزمات لكبار السن
416-808-2222	يمكنك أيضًا الإتصال بخدمة شرطة تورونتو
416 808-0130	أو اتصل بمنسق إساءة مُعاملة المسنين
416-338-7600 (Mon-Fri, 8:30 am-4:30 pm) After hours and weekends: Call 311	القلق بشأن الجار: يمكن توجيه المخاوف بشأن قدرة شخص ما على رعاية نفسه، أو بشأن سلامة عقار مجاور، إلى تواصل صحة تورونتو
416-619-5001	إذا كنت قلقًا بشأن صحة وسلامة كبار السن، فاتصل بخط الوصول الخاص بالأزمات لكبار السن.

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

416-322-6560	سجل الأشخاص المتجولين - جمعية الزهايمر في تورونتو لأمان المنزل:
1-888-332-3234 Mon-Friday 8:30 am-6 pm Service in 150 languages	منع الإخلاء والإخلاء: إذا كنت تواجه الإخلاء، فاتصل بالخط الساخن للمستأجر، وهو مركز مساعدة للإسكان، الخط الساخن للمستأجر
Call 311 TTY 416-338-0889	مأوى الطوارئ والخدمات التي تقدمها مدينة تورونتو، بما في ذلك جمع النفايات، المياه، والطرق (يتم تقديم الخدمة بأكثر من 180 لغة باستخدام مترجمين فوريين يتم توفيرهم من خلال خط اللغة، الخدمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
416-338-4766 Toll free 1-877-338-3398	المدخول المركزي لمأوى الطوارئ (24/7)
Toll free 211 TTY 1-888-340-1001	211 خدمات معلومات ابحت عن المساعدة بتورونتو (معلومات عن البرامج المجتمعية والخدمات الإجتماعية)
Toll free 1-888-910-1999 TTY Toll free 1-800-387-5559	خط معلومات كبار السن
416-326-1234 Toll free 1-800-267-8097 TTY 416-325-3408 TTY Toll free 1-800-268-7095	معلومات حول برامج ومزايا كبار السن في المقاطعات حكومة أونتاريو

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

<p>416-310-2222</p> <p>Toll free 1-877-540-6565</p>	<p>معلومات عامة عن خدمات المقاطعات، بما في ذلك الخدمات الصحية، نظام الدخل السنوي المضمون في أونتاريو، والسداد التشاركي المنخفض لكبار السن ذوي الدخل المنخفض</p> <p>مركز الوصول إلى رعاية المُجتمع (سي سي آيه سي):</p> <ul style="list-style-type: none"> • المعلومات، الإحالة، والتقييم لخدمات الرعاية الصحية والمنزلية • هناك العديد من مكاتب سي سي آيه سي المختلفة التي تخدم تورونتو، لكل منها رقم هاتف مختلف • للعثور على أقرب مكتب لك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني أو اتصل بالرقم المركزي لبرنامج الوصول الإنتقالي للمُجتمع (سي أن آيه بي)
<p>Toll free 1-800-565-8603</p>	<p>خدمات دعم كبار السن ومقدمي الرعاية بما في ذلك برامج يوم الكبار، طعام، استشارات، والسكن الداعم خط المساعدة الخاص بالمخدرات والكحول</p>
<p>Toll free 1-866-531-2600</p>	<p>معلومات سرية عن المخدرات وإدمان الكحول وبرامج العلاج: خط مساعدة الصحة العقلية</p>

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس أيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي)

416-973-0003	معلومات سرية والإحالة إلى خدمات ودعم الصحة النفسية (الوصول إلى المترجمين الفوريين لأكثر من 170 لغة، وكالة الصحة العامة في كندا - شعبة الشيخوخة وكبار السن)
Toll free 1-800-622-6232 TTY Toll free 1-800-926-9105	معلومات عامة عن تأثير قضايا الصحة العامة على كبار السن والشيخوخة الصحية لكبار السن بكندا
416-595-9230	معلومات عامة حول برامج الحكومة الفيدرالية مثل الخدمات والمزايا لكبار السن، معلومات عن إستشارة خدمة الأسرة للإساءة لكبار السن بتورونتو
416-598-2656	المشورة القانونية مركز التأييد لكبار السن
416-947-3330	المركز القانوني المُجتمعي يقدم خدمات قانونية مجانية لكبار السن ذوي الدخل المنخفض +60
416-393-4636	لجنة ترانزيت تورونتو
416-393-4111	معلومات عن الأسعار، الطرق،

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس أيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي أيه بي)

Reservations 416-393-4222 Priority Line 416-393-4311 TTY Service 416-393-4555	والجداول كذلك إمكانية الوصول، وخدمة عملاء عجلة النقل تي تي سي
رقم غير طارئ 416-808-2222 منسق إساءة معاملة المسنين 416-808-0130	الإبلاغ عن إساءة خدمة شرطة تورونتو
416-222-TIPS (8477) Toll free 1-800-222-TIPS (8477)	مانعوا الجريمة
416-310-2222	الإبلاغ عن حالة تنطوي على شخص بالغ غير قادر عقليا ويُعاني، أو في خطر من أن يعاني من ضرر جسيم. مركز الوصول إلى الرعاية المُجتمعية (سي سي أيه سي)
Toll free 1-877-540-6565	برنامج الوصول للتنقل في المُجتمع (سي أن أيه بي)
Toll free 1-866-797-0000 TTY Toll free 1-866-797-0007	مقدموا الرعاية الصحية لكبار السن إلى خدمات الدعم الصحية مثل الرعاية الشخصية، العمل الإجتماعي، وبرامج نهائية لكبار السن الضعفاء أو المصابون بالخرف الرعاية الصحية عن بُعد في أونتاريو
Toll free 1-800-445-1822	البحث عن طبيب – تواصل الرعاية الصحية (وزارة الصحة وبرنامج رعاية طويل الأمد الذي يساعد الناس على إيجاد طبيب للأسرة يستقبل المرضى الجدد)

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

<p>416-631-3000</p>	<p>الصحية الأولية لكبار السن الضعفاء الموجودين في المنزل بما في ذلك الطبيب، ممرضة ممارسة لمن هم أكبر من 65 عامًا مع بطاقة أوه أتش أي بي صالحة ويجب أن توافق على نقل الرعاية إلى هاوس كولنز: الإحالة الذاتية، أو بواسطة أحد أفراد الأسرة، مقدم الرعاية، أو أخصائي الرعاية الصحية</p>
<p>311</p>	<p>تورونتو للصحة العامة</p>
<p>Toll free 1-800-267-8097 TTY Toll free 1-800-268-7095</p>	<p>البطاقات الصحية - برنامج أونتااريو للتأمين الصحي (أوه أتش أي بي) وزارة الصحة في أونتااريو إينفولايين/خط المعلومات</p>
<p>Toll free 1-888-376-5197</p>	<p>لحجز موعد لبطاقات جديدة أو استبدالية للأوه أتش أي بي</p>
<p>416-327-8804 Toll free 1-800-268-6021 TTY 416-327-4282 TTY Toll free 1-800-387-5559</p>	<p>برنامج الأجهزة المساعدة لوزارة الصحة والعناية طويلة الأمد: تغطي المعدات في الفئات التالية: الأطراف الاصطناعية؛ الكراسي المتحركة / وسائل المساعدة على الحركة والمتخصصة لأنظمة الجلوس، إمدادات التغذية المعوية؛ أجهزة مراقبة وشرائط الاختبار التي تعتمد على الأنسولين لمرضى السكري؛ معدات التنفس؛ تقويم العظام،</p>

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

	مثل دعامات أو جبائر الساق، الذراع والعمود الفقري؛ وسائل المساعدة المرئية والتواصلية؛ ومعدات أونتااريو الذين بإعاقات طويلة الأمد
416-964-9595 & 416-928-2500	جمعية السمع الكندية
1-800-465-4327 Toll free 1-877-215-9530 TTY 416-964-0023	الأجهزة الفنية
416-486-2500 Toll free 1-800-563-2642 TTY 416-480-8645	المعهد الوطني الكندي للمكفوفين (سي أن أي بي)
1-866-659-1843	معينات المعيشة اليومية للناس قليلي أو عديمي البصر،
416-924-3446 Toll free 1-888-838-8846	الهيموفيليا بأونتااريو: معدات طبية، مشايات للأشخاص المصابين بإضطرابات النزيف
1-866-765-7237	برنامج الأجهزة المساعدة قسم الإستيعاب: المساعدة المالية للمعدات الطبية الموصوفة لزيادة التنقل - يجب أن
416-922-6065 Toll free 1-800-268-7582	جمعية التصلب المتعدد بكندا

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

416-488-2699 Ext 164 Toll free 1-800-567-2873	قروض الأجهزة المساعدة؛ إعانات للمعدات، ومستلزمات سلس البول لسكان تورونتو مع تشخيص مؤكد من تصلب متعدد للتهال العضلي بكندا
416-480-4261	التمويل المُتاح لبعض المعدات المقررة للأشخاص الذين يعانون من أمراض اضطرابات عصبية عضلية مركز صنيبروك للعيش المستقل (أس سي آي أل)
416-397-0330 416-221-2130	رعاية مبتورو الأطراف وذوو الأطراف الصناعية الإحالة مطلوبة من مقدم الرعاية الصحية تورونتو للتوظيف وخدمات اجتماعية مركز التطبيق الأجهزة المساعدة و لوازم العناية بالمنزل، بما في ذلك منتجات لسلس البول لمن هم +55 والكبار الذين يعيشون في سكاربورو
	إساءة مُعاملة كبار السن
Call 911	في حالات الطوارئ
1-888-310-1122 (24 hour toll-free)	شرطة مقاطعة أونتاريو

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS)
Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual
خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس)
دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

1-800-222-TIPS (8477)	مانعوا الجريمة
1-888-579-2888 (toll-free)	خط الضحايا التابع لوزارة المدعي العام
416-314-2447	خط الدعم في تورونتو
1-888-910-1999 (toll-free) TTY 1-800-387-5559	خط معلومات كبار السن
416-916-6728	شبكة أونتااريو لمنع إساءة مُعاملة كبار السن
416-750-1720	مركز الإستشارة لكبار السن جمعية مُجتمع أونتااريو مركز الوصول للرعاية
1-800-361-7254	الرد على شكاوى دار التقاعد
1-866-434-0144	خدمة الرعاية طويلة الأمد والمعلومات

2. التطوع لكبار السن

تطوع كبار السن الكنديون بشكل جماعي في أكثر من 372 مليون ساعة في عام 2010 وحده (إحصائيات كندا، سي أس جي في 2010)

المنظور الكندي للعمل التطوعي

أكثر من 13.3 مليون شخص - يمثلون 47% من الكنديين الذين تبلغ أعمارهم 15 عامًا أو أكثر - قد تطوعوا في عام 2010. وقد كرسوا ما يقرب من 2.07 مليار ساعة للأنشطة التطوعية: حجم العمل الذي يعادل فقط أقل بقليل من 1.1 مليون وظيفة بدوام كامل. كان عدد

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

المتطوعين في عام 2010 أكبر بكثير مما كان عليه في السنوات السابقة. شهد عدد المتطوعين البالغين 13.3 مليون شخص زيادة بنسبة 6.4% مقارنةً بعام 2007 و12.5% مقارنةً بعام 2004. بالمقارنة، بلغ معدل النمو المُسجّل لعامة السكان الذين تبلغ أعمارهم 15 عامًا فأكثر 8.4% بين عامي 2004 و2010.

يُشارك العديد من الكنديين في التطوع لأن الأشخاص الذين يعرفونهم يفعلون ذلك. في عام 2010، قال 43% من المتطوعين أنهم قاموا بعملهم التطوعي كجزء من مشروع جماعي مع أصدقائهم، جيرانهم أو زملاء العمل؛ قال 25% آخرون أنهم انضموا إلى أفراد أسرهم المباشرين في عملهم التطوعي. هذه النسب هي في الأساس نفس النسب المسجلة في عامي 2004 و2007.

بينما استمرت الزيادة في عدد المتطوعين تزداد في عام 2010، ساهم حوالي نصف الكنديين بوقتهم، طاقتهم، ومهاراتهم في مجموعات ومنظمات مثل الجمعيات الخيرية والمنظمات غير الربحية. قدموا القيادة في المجالس واللجان؛ جمعوا الأصوات للحصول على أموال؛ قدموا المشورة، الإرشاد، أو التوجيه؛ زاروا كبار السن. جهزوا وسلموا الطعام؛ خدموا كسائقين متطوعين؛ دعوا لأسباب اجتماعية؛ ودربوا الأطفال والشباب. باختصار، قاموا بتشكيل مجتمعاتهم ومكنوا المنظمات غير الربحية من تقديم البرامج والخدمات لملايين من زملائهم الكنديين.

لماذا يجب على كبار السن التطوع؟

يتطوع الناس لمجموعة متنوعة من الأسباب، لا سيما الرغبة في مساعدة الآخرين. ولكن من الجيد أيضًا أن ترغب في الحصول على بعض الفوائد من التطوع.

بعض الناس غير مرتاحين لفكرة أن المتطوع "يستفيد" من القيام بعمل تطوعي. هناك تقليد طويل في رؤية التطوع كشكل من أشكال الأعمال الخيرية، يقوم على الإيثار ونكران الذات

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

. يتضمن أفضل عمل تطوعي الرغبة في خدمة الآخرين، لكن هذا لا يستبعد الدوافع الأخرى أيضاً.

بدلاً من التفكير في التطوع كشيء تفعله للأشخاص الذين ليسوا محظوظين مثلك، ابدأ في التفكير في الأمر على أنه تبادل.

ضع في اعتبارك أن معظم الناس يجدون أنفسهم في حاجة في مرحلة ما من حياتهم. لذلك قد تكون اليوم الشخص الذي لديه القدرة على المساعدة، ولكن غداً قد تكون متلقياً لجهود المتطوعين من شخص آخر. حتى الآن، قد تكون على طرفي دورة الخدمة: ربما تكون معلماً لشخص لا يستطيع القراءة، بينما قام فيلق الإسعاف المتطوع الشهر الماضي بنقلك إلى غرفة الطوارئ. يشمل التطوع أيضاً "المساعدة الذاتية". لذلك إذا كنت نشطاً في مراقبة الجريمة في منطقتك، فإن منزلك محمي بينما تحمي منازل جيرائك أيضاً. إن إضافة جهدك إلى عمل الآخرين يجعل حياة الجميع أفضل.

الدافع للعمل التطوعي

فكر في مقدار ما تتلقاه عندما تُعطي وتُفكر في سبب رغبتك في التطوع. قد يكون لديك عدة أسباب مختلفة. فيما يلي عدد قليل من الدوافع المحتملة العديدة التي حددها متطوعون آخرون:

- ليشعر بالحاجة
- لتقاسم مهارة
- لتتعرّف على المجتمع

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

- إظهار الإلتزام بقضية / مُعتقد
- اكتساب المهارات القيادية
- تمثيل الخيال
- أن تقوم بواجبك المدني بسبب ضغوط من صديق أو قريب
- الحصول على شعور بالإنجاز
- أن تشغل نفسك بشكل بناء
- أن يتم الإعتراف بك
- لسداد دين للمجتمع
- للتبرع بمهاراتك المهنية لأنه لا يوجد أحد آخر سوف يقوم بذلك
- أن يكون لها تأثير إيجابي في المجتمع
- لتعلم شيء جديد
- أن تصبح "مطلعاً"
- أن تكون رقيب
- اكتساب المكانة الاجتماعية
- لإختبار نفسك
- أن تكون عامل تغيير

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

من المحتمل أن يكون لديك بعض الأسباب الخاصة بك. تذكر أن الدوافع التي لديك، لإختيار المكان لتقديم خدماتك، قد لا تكون هي أسباب إقامتك. بمجرد أن تصبح في وظيفة تطوعية، ستستمر في العمل طالما أنك تشعر أن جهودك تنجز شيئاً ما، وأن مواهبك موضع تقدير، وأنك تحدث فرقاً. وإذا كنت تحب الأشخاص الذين تعمل معهم، فهذا أفضل كثيرًا!!

طالما أنك تخدم حقاً من خلال عملك التطوعي، أليس من الرائع أن يحدث مثل هذا التبادل؟ في الواقع، يميل هذا إلى تقوية التزامك بالتطوع عندما ترى الفوائد التي تعود على كل من مُتلقِي جهودك وعلى نفسك. وهي مريحة أكثر بكثير من "الصدقة" لأنها تدعم احترام الذات لدى من تتطوع معهم.

أين تجد فرص التطوع؟

تطوع تورونتو هي منظمة خيرية قائمة على العضوية، ملتزمة بدعم، تمكين، والإحتفال بالعمل التطوعي في مدينة تورونتو.

تدعم منظمة تطوع تورونتو مشاركة المتطوعين في القطاع غير الربحي في تورونتو من خلال الممارسة المهنية، البحث، إدارة البرامج، الترويج، التأييد، والإبتكار. كوجهة للحصول على معلومات حول العمل التطوعي، يُعتبر تطوع تورونتو خبيراً في اتجاهات التطوع والموارد المفضل للدعم المهني في القطاع التطوعي في تورونتو.

تبني منظمة تطوع تورونتو القدرة التنظيمية من خلال دعم التوظيف التطوعي، الإستشارة،

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

التدريب، التأييد للأعضاء، أصحاب المصلحة في المجتمع، المنظمات غير الربحية والربحية، وهيئات التمويل. إنهم ملتزمون بالشمولية وتوسيع نطاق التطوع فيما يتعلق بالعمر، القدرة، التوجه الجنسي / النوعي، العرق، اللغة، المهارات والقدرات، وكذلك الاهتمامات والفرص.

3. كسر العزلة وتحسين شبكة التواصل لكبار السن

يعد كسر حواجز العزلة لكبار السن أمرًا مهمًا بشكل خاص لمن هم من خلفيات غير ناطقة باللغة الإنجليزية. يمكن أن تكون السنوات الأخيرة من الحياة منعزلة للغاية لأنهم يشعرون بالوحدة ولا يختلطون جيدًا مع الآخرين بسبب مشاكل اللغة.

بلغة بسيطة للغاية، يمكن تعريف العزلة الاجتماعية على أنها اتصال اجتماعي لكبار السن أقل مما يرغبون في تكوينهم الاجتماعي. قد تؤدي العزلة الاجتماعية إلى نتائج سلبية مثل سوء الحالة الصحية، الشعور بالوحدة، أو أي ضائقة عاطفية أخرى. يمكن لأي شخص أن يصبح معزولًا اجتماعيًا ولكن كبار السن معرضون بشكل خاص لخطر العزلة الاجتماعية. يؤثر التدرج التكنولوجي، الإتجاهات المتغيرة في نظام القيم، وعوامل أخرى على العزلة الاجتماعية لكبار السن.

آثار العزلة الاجتماعية أو الإقصاء:

تشكل العزلة الاجتماعية مصدر قلق بسبب تأثيرها السلبي على الأفراد وأسرهم. وجدت الأبحاث أن العزلة الاجتماعية والإقصاء مرتبطان بما يلي:

- زيادة فرصة الوفاة المبكرة
- انخفاض السعادة العامة
- المزيد من الإكتئاب
- المزيد من الإعاقة من الأمراض المزمنة
- ضعف الصحة العامة والعقلية

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

- زيادة استخدام الخدمات الصحية والدعم
- تدني نوعية الحياة

من المرجح أن يتعرض كبار السن لأكبر قدر من الإقصاء الاجتماعي:
الأكبر سنًا

- الذين يعيشون في المناطق الحضرية
- الذي ليس لديك شريك
- الذي لديه قيود على النشاط بسبب الصحة
- الذي وُلد خارج كندا.
- الذين لديهم مستويات أقل من التعليم

إستراتيجية مدينة تورونتو لكبار السن:

طورت مدينة تورونتو إستراتيجية تورونتو لكبار السن: نحو مدينة صديقة للمسنين بناءً على التشاور العام.
ترتكز إستراتيجية تورونتو لكبار السن على أربعة مبادئ:

(1) الإنصاف: يجب أن يحصل كبار السن على فرص متكافئة للوصول إلى الخدمات والبرامج

يجب تلبية الاحتياجات الفريدة لكبار السن المتنوعين في تورونتو بما يتماشى مع بيان رؤية مدينة تورونتو بشأن الوصول، المساواة، والتنوع. يجب أن يُعامل كبار السن في تورونتو مُعاملة عادلة بغض النظر عن العرق، النسب، المكان الأصلي، اللون، الأصل العرقي، الإعاقة، المواطنة، العقيدة، الجنس، التوجه الجنسي، الهوية الجنسية، الشراكة من نفس الجنس، العمر، الحالة الإجتماعية، الحالة الأسرية، حالة المهاجرين، تلقي المساعدة الاجتماعية، الإنتماء السياسي، الإنتماء الديني، مستوى الإلمام بالقراءة والكتابة، اللغة، و / أو الوضع

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

الاجتماعي والإقتصادي. الهدف من مدينة تورونتو هو تحقيق الوصول والمساواة في النتائج لجميع السكان.

(2) الشمول: ينبغي إثراء الترابط الاجتماعي والجسدي لتورونتو من خلال تسهيل مشاركة كبار السن في حياة المدينة

يجب أن تتاح لكبار السن من تورونتو الفرصة للمشاركة في مجتمعاتهم والمساهمة فيها. يجب تشجيع الروابط بين الأجيال ومنع العزلة الاجتماعية.

(3) الإحترام: يجب تقدير واحترام مساهمة كبار السن في حياة وحيوية تورونتو.

يجب الإعتراف بتجربة ومساهمة كبار السن من تورونتو في مجتمعاتهم ويجب أن تنعكس في الطريقة التي يُنظر إليهم بها. يجب دائماً معاملة كبار السن بكرامة ويجب أن يشعروا بالتقدير، الإستماع، والتقدير.

(4) جودة الحياة: يجب دعم كبار السن في تورونتو حتى يتمكنوا من التمتع بمستوى أعلى من الصحة والسعادة.

يجب أن يكون سكان تورونتو الأكبر سناً قادرين على عيش حياة صحية، مستقلة، ونشطة. يجب على المدينة مراعاة جودة الخدمات التي تقدمها للمقيمين الأكبر سناً والتي تلبي الإحتياجات الفريدة والمتنوعة لكبار السن.

نصائح لكسر العزلة وتحسين شبكة التواصل:

تظهر الأبحاث أن تدخلات مجموعة الأنشطة التعليمية والاجتماعية، التي تستهدف مجموعات محددة من الناس، يمكن لها أن تخفف من العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة بين كبار السن

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

• حيثما كان ذلك ممكناً، يجب أن يُمنح الأشخاص الوحيديين فُرصاً للوصول إلى الآخرين حتى يحتفظوا بالمشاركة النشطة في نمط حياتهم الخاصة، بدلاً من الجلوس بشكل سلبي في انتظار رنين جرس الباب. قد يحتاج الأشخاص الوحيديون إلى التشجيع والإرشاد حول كيفية الإبداع، كيفية اتباع نهج إيجابي للخروج، والإلتقاء بالآخرين.

لا يرغب كبار السن بالضرورة في قضاء وقتهم حصرياً مع كبار السن الآخرين. هناك العديد من الأنشطة التي يمكنهم الانضمام إليها مع أشخاص من أعمار أخرى: أهم عامل هو المشاركة: الإنخراط، البقاء نشطاً، والمشاركة في المجتمع؛ يتم استشارتهم وأخذ وجهات نظرهم بعين الاعتبار من قبل أفراد الأسرة، الأصدقاء، والمجتمع ككل.

بعض النصائح التي يجب تذكرها:

اجعل النقل متاحاً

يُعد الإفتقار إلى وسائل النقل المناسبة سبباً رئيسياً للعزلة الاجتماعية. نظراً لأن العديد من كبار السن لا يقودون سيارات، فهذه مشكلة كبيرة بالنسبة لهم، لذا فإن أي شيء يُساعد كبار السن على التنقل واتخاذ خيارات مستقلة بشأن السفر، يعزز صحتهم الاجتماعية. على مستوى الأسرة المباشرة، تقديم رحلات لأحبائهم الأكبر سناً ومُساعدتهم على تعلم استخدام النقل العام سوف يساعدهم في الحفاظ على الروابط الاجتماعية والشعور الصحي بالإستقلال.

تعزيز الشعور بالهدف

كبار السن الذين لديهم إحساس بالهدف أو الهوايات التي تثير اهتمامهم حقاً هم أقل عرضة للخضوع للآثار السلبية للعزلة الاجتماعية. إلى جانب توفير الإحساس بالهدف، فإن العديد

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

من الهوايات والإهتمامات الاجتماعية بطبيعتها. أي شيء يتضمن مجموعة، على سبيل المثال، لعبة أوراق بريدج، يمكن أن يقال إنه صحي اجتماعيًا. العمل التطوعي هو أيضًا طريقة رائعة للحفاظ على الشعور بالهدف والتعبير عنه. إن تشجيع كبار السن على البقاء نشطين في هواياتهم واهتماماتهم، وتوفير فرص التطوع لهم، يمكن أن يساعدهم في الحفاظ على إحساسهم بالهدف ومنعهم من أن يصبحوا منعزلين ووحيدين.

المشاركة في المناسبات الدينية أو في دور العبادة

بالنسبة لكبار السن الذين كانوا يرتادون أماكن عبادتهم بانتظام، فقد ثبت أن ذلك مفيد جدًا. قد لا يستفيد كبار السن من التفاعل الاجتماعي فحسب، بل يزرعون أيضًا إحساسًا بالهدف الذي تقدمه مراكز العبادة.

تشجيع اختبارات السمع والنظر

قد يتجنب كبار السن، الذين يعانون من مشاكل سمعية غير مشخصة أو غير مُعالجة، المواقف الاجتماعية، بسبب الإحراج وصعوبة التواصل. فم تشجيع كبار السن على فحص سمعهم ومُعالجة مشاكلهم السمعية. قد تكون المعينات السمعية هي العائق الوحيد بين كبار السن وصحة اجتماعية أفضل. اختبارات الرؤية مهمة أيضًا لأن مشاكل البصر تحد من فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

اجعل التقنيات التكميلية مُتاحة

تساعد التقنيات التكميلية، التي تتراوح من المشاة إلى أجهزة السمع المذكورة أعلاه، كبار السن على تعويض أوجه القصور والعجز المُرتبطة بالعمر، التي يمكن أن تعيق التفاعل الاجتماعي. كثير من كبار السن لا يستفيدون بشكل كامل من هذه الأجهزة.

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

أبلغ الجيران

نظرًا لأن كبار السن المعزولين اجتماعيًا قد يكونون عُرضة لمجموعة متنوعة من المشكلات غير المتوقعة وقد يُعانون من مشكلات أساسية مثل الخرف، يجب على أحبائهم التفكير في إبلاغ أفراد مُجتمع أحبائهم بوجود شخص بالغ ضعيف في المنطقة. يجب تقديم الجيران الموثوق بهم داخل مساحة نصف قطرها أو نحو ذلك، إلى كبار السن إذا كان ذلك ممكنًا، وإبلاغهم بأي مشكلات معينة قد يواجهها كبار السن، ويطلب منهم متابعة صديقة في حالة حدوث أي خطأ.

شارك في تناول الطعام مع الآخرين

فعل الأكل مع الآخرين هو عمل اجتماعي بطبيعته. يتم مشاركة الطعام دائمًا تقريبًا؛ الناس يأكلون معًا، أوقات الوجبات هي أحداث عندما تجتمع العائلة بأكملها أو مجموعات الأصدقاء والأقارب معًا. يُعتبر الطعام أيضًا مناسبة للمشاركة، التوزيع، العطاء، والتعبير عن الإيثار، سواء من الآباء إلى الأبناء، من الأبناء إلى الأصهار، أو أي شخص للزوار والغرباء. من المحتمل أيضًا أن يساعد تناول الطعام مع الآخرين في تعزيز التغذية الأفضل، وهو أمر بالغ الأهمية لكبار السن.

مُعالجة مشاكل سلس البول

قد يتردد كبار السن الذين يعانون من سلس البول في مغادرة منزلهم ويمكن أن يصبحوا معزولين. يجب على كبار السن الذين يعانون من سلس البول مُعالجة هذه المشكلة بشكل مناسب من خلال الأدوية ومستلزمات سلس البول. يمكن أن تتاح لكبار السن المتعسرين فرصة أفضل للتعرف على إمكاناتهم الاجتماعية، والعيش بدون إحراج أو خوف من الظهور في الأماكن العامة.

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

أعط عناق

تظهر الأبحاث أن اللمس الأفلاطوني من الأصدقاء والعائلة، مثل الإمساك باليد أو العناق، يمكن أن يقلل من التوتر ويُعزز مشاعر السعادة. من ناحية أخرى، قد يُعاني الأشخاص المحرومون من اللمس من تدني مستوى السعادة. كلما كان ذلك ممكنًا، قم بتضمين عناق ودود في حياتك ووداعك.

قدم دعمًا إضافيًا لكبار السن الذين فقدوا زوجًا

قد يكونوا كبار السن أكثر عرضة لخطر العزلة الاجتماعية خلال الفترة التي تلي وفاة الزوج. عندما تشارك حياتك مع زوجتك ورفيقك المحبوبين لعقود من الزمان، فقد يكون الأمر أشبه بفقدان أساس وجودك عندما يموت هذا الشخص. لهذا السبب، من المهم تقديم دعم عاطفي واجتماعي إضافي للأرامل الرجال والنساء أثناء حزنهم. افعل أكثر من مجرد جلب الزهور. ابدل جهدًا إضافيًا واقض المزيد من الوقت مع كبير السن في الأيام والأسابيع التي تلي خسارته/خسارتها. يمكن أن يحدث هذا فرقًا كبيرًا في سعادة كبار السن، ويُساعد على تشجيع عملية حزن صحية بدلاً من دوامة الإكتئاب والعزلة لفترات طويلة.

مُلحق

تم تطوير هذا الدليل من خلال بحث مكثف حول كبار السن. لقد قُمنا بدمج العديد من المُدخلات ذات الصلة من البحث استنادًا إلى الفئات الثلاث: (1) الموارد المُجتمعية والحكومية لكبار السن (2) التطوع لكبار السن (3) كسر العزلة وتحسين شبكة التواصل لكبار السن للمشروع المُسمى بمشروع تدريب وتمكين كبار السن. نأمل أن يتم استخدام هذا كمرجع جاهز لموارد

Settlement Assistance and Family Support Services (SAFSS) Seniors' Training and Empowerment Project (STEP) Manual خدمات المساعدة على الإستقرار ودعم الأسرة (أس آيه أف أس أس) دليل مشروع تدريب وتمكين كبار السن (أس تي آيه بي)

المُجتمع والحكومة وللمساعدة في كسر قيود العزلة، تعزيز العمل التطوعي، وزيادة شبكات التواصل الإجتماعية لكبار السن.

أخيرًا وليس آخرًا، يجب ألا يتردد كبار السن المشاركون في مشروع تدريب وتمكين كبار السن في مشاركة المعلومات والموارد على نطاق واسع لكبار السن المحتاجين وأفراد أسرهم ويجب ألا تتردد في نسخ أو إعادة إنتاج جزء أو ورشة عمل كاملة لإستخدامها في مجتمعاتنا المتنوعة.
