

نشرة دورية تصدر من مركز إحسان - العدد 26 - 2023

إحسان نظم مسيرة للتوعية  
بالزهايمر من كتارا لدرب  
لوسيل

مركز إحسان ومعهد الدوحة  
للدراسات العليا يعلنان إطلاق  
السلسلة الثانية من برنامج  
(حكمة)

موجز

إحسان  
ehsan

M o j a z e h s a n



اليوم العالمي للزهايمر World Alzheimer's Day

21 September 2023



بمناسبة اليوم العالمي للزهايمر

إحسان نظم مسيرة للتوعية بالزهايمر من كتارا لدرب لوسيل

## فهد الخيارين: أفراد المجتمع مطالبون في المساهمة في دعم التوعية بالزهايمر



خاص - إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» يوم الخميس الموافق 21 سبتمبر 2023 مسيرًا توعويًا للتوعية بمرض الزهايمر تحت شعار «ليس سابقًا لأوانه، ليس متأخرًا» والذي انطلق من الحي الثقافي كتارا إلى درب لوسيل، بمشاركة عدد 100 دراجة من شركة رفيق، حيث شارك عدد كبير من الجمهور والمهتمين وعدد من مؤسسات الدولة ومشاهير مواقع التواصل الاجتماعي في استقبالهم في درب لوسيل، كما تم اضاءة العديد من المباني باللون البنفسجي في الدولة تضامنًا ودعمًا للتوعية بمرض الزهايمر.

وكان مركز إحسان قد أطلق منذ الأول من سبتمبر الجاري حملة تعريفية وتوعوية بمرض الزهايمر نشر من خلاله على حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي العديد من المنشورات والفيديوهات للتعريف والتوعية بالزهايمر، وطرق الوقاية والحماية منه، ووجوب اتخاذ كافة التدابير الاحترازية للحماية والتقليل من الإصابة به، ووجوب الدعم الاجتماعي للمصابين به وأسرهم.

وأكد السيد فهد بن محمد الخيارين، المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» على أهمية مشاركة المجتمع في التوعية بهذا المرض، حيث إنه بناءً على الدراسات الأخيرة حول هذا المرض من المتوقع أن يبلغ عدد المصابين بالزهايمر ثلاثة أضعاف العدد الحالي بحلول عام 2050؛ مما يزيد بأهمية الوعي بعوامل الخطورة المرتبطة بالزهايمر واتخاذ كافة التدابير الاحترازية للحد من مخاطره، إضافة إلى أن الوعي يحد منها ويقللها.

وأوضح الخيارين أن مرض الزهايمر لا يصنف ضمن أمراض الشيخوخة، وأن هناك الكثير من العوامل التي تساهم في تقليل من احتمالية الإصابة به، منها تحسين نوعية الحياة مع التقدم بالعمر، واتباع بعض الممارسات الصحية في مراحل عمرية مبكرة، وممارسة الرياضة، وتغيير نمط الحياة ونوع الأطعمة، وتعلم مهارات جديدة وضبط القياسات الخاصة بالأمراض المزمنة.

ووجه مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» شكره وتقديره لكافة الجهات الداعمة والمشاركة لإنجاح هذا المسير، وعلى رأسها شركة رفيق الشريك الرئيسي لهذا المسير، والحي الثقافي «كتارا»، وشركة الديار القطرية، ووزارة الداخلية ممثلة بالإدارة العامة للمرور، وجميع المراكز الشبابية المشاركة، والجهات التي قامت بإضاءة المباني دعماً للتوعية بالمرض، وجميع المؤثرين في مواقع التواصل الاجتماعي والجمهور الذي حضر المسير، حيث سعى المركز من خلال تنظيم هذا النوع من الفعاليات بأهمية التوعية والفهم الصحيح لتداعيات مرض الزهايمر على الفرد والمجتمع، والتوعية بجميع الأمراض المصاحبة لكبار السن، وشارك كافة المجتمع في الدعم والتفاعل مع كافة متطلبات وحاجات حقوق كبار السن.

تدشين مكتبة إحسان:

## تشتمل على دراسات حصرية متخصصة عن كبار السن



خاص - إحسان

دشن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» مكتبة إحسان والتي احتوت على مجموعه من الكتب المتنوعة والدراسات والأبحاث الخاصة بفئة كبار السن، والعديد من الكتب ذات القيم الأدبية والاجتماعية والنفسية والعلمية، وسعت مكتبة إحسان إلى تلبية جميع اهتمامات رواد ومنتسبي المركز، وتوسيع المدارك وأشغال أوقات فراغهم بالعلم والاستزادة بالمعرفة.

وصرح السيد جابر محمد المري، مدير مكتب الاتصال والاعلام بمركز «إحسان» «أن المكتبة ستلبي احتياجات منتسبي المراكز المعرفية، وهي أيضا مصدر جيد لطلبة الجامعات والباحثين والمهتمين بقضايا كبار السن، وأنها بمثابة مركز دراسات مصغر، حيث إنها ضمت كافة الكتب المتعلقة والمتخصصة بكبار السن وقضاياهم واحتياجاتهم المختلفة النفسية والاجتماعية».

ودعا السيد جابر المري الجميع للحضور والاطلاع على الكتب المتوفرة، حيث تم إتاحة الفرصة للجميع للاستعارة، وان المكتبة اشتملت على أكثر من 12 دراسة قام بها مركز إحسان، ومجموعه ضخمة من الكتب الأخرى المتنوعة يفوق عددها ألف كتاب، كما احتوت على دراسات وكتب وإصدارات من عدة جهات بالدولة، وأضاف أن المكتبة انقسمت على عدة أقسام وهي (دراسات مركز إحسان، الإحصائيات، الكتب والدراسات الإسلامية، البحوث والتطوير، علوم اجتماعية، علوم، تراث وفنون، أدب، وعلوم، وكذلك أرشيف للإصدارات والفعاليات السابقة لمركز إحسان).

وتجدر الإشارة إلى أن المكتبة اشتملت على مطبوعات قام بأعدادها وتنفيذها مركز إحسان، ومنها: قياس وتقييم مستوى الرضا عن خدمات كبار الرعاية النهارية، وخدمات الرعاية المنزلية، وقياس مستوى خدمات الرعاية النهارية والرعاية المنزلة وخدمات العلاج الطبيعي والوظيفي (من وجهة نظر الفئة المستفيدة)، وتأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على جودة الحياة لكبار السن بدولة قطر، والمحددات المؤثرة للشعور بالوحدة والميل للعزلة لدى كبار السن المتقاعدين بالمجتمع القطري، ورعاية المصابين بالقصور الذهني في قطر.

وعليه يدعو مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» الجمهور إلى زيارة المكتبة والاطلاع عن كتب على الدراسات والأبحاث، والاستعارة من الكتب التي المتوفرة بالمكتبة.

## المركز يصدر العدد ٥٧ من مجلة «إحسان»

خاص - إحسان

أصدر مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) العدد رقم 57 من (إحسان) والتي تهتم بقضايا وشؤون كبار السن وترصد كل ما يتعلق بالأنشطة والفعاليات التي تتناول هذه الفئة، وكذلك تناقش الموضوعات التي تتعلق بمرحلة الشيخوخة وكيفية التعامل مع هذه الفترة الزمنية، فضلا عن التوعية بضرورة توفير أفضل الطرق الممكنة لتمكين كبار السن والذين يمثلون شريحة مهمة في المجتمع.

وتضمن العدد الجديد من مجلة إحسان العديد من الأخبار والمتابعات والحوارات والتقارير والملفات المتنوعة، حيث تناول العدد احتفاء سعادة السيدة مريم بنت علي بن ناصر المسند وزير التنمية الاجتماعية والأسرة بكبار السن، كما تطرق العدد إلى الندوة النقاشية التي نظمها المركز حول «آليات دعم الدمج الرقمي لكبار السن» والذي خرج بتوصيات مهمة تدعم تمكين كبار السن في المجتمع، كما تناول العدد برنامج «حكمة» وما أثمر عن خلق جسر تواصل وتضامن بين الأجيال، كما استعرضت المجلة مشاركة كبار السن في فعاليات مهرجان الدوحة المسرحي، ومشاركة فريق إحسان التطوعي في معرض مبادرات «أخلاقنا».

كما تضمن العدد مقالة افتتاحية للسيد فهد بن محمد الخيارين المدير التنفيذي لمركز إحسان والتي جاءت بعنوان «مبادرة كريمة.. وشراكة بحثية متميزة»، واختتمت صفحات المجلة بمقالة لرئيس المجلة بعنوان «حماية كبار السن من التصيد الاحتيالي».

كما تناول العدد في ملفه الطبي على العديد من المواضيع الطبية والصحية والنصائح المهمة التي قدمها مختصين لكبار السن للمحافظة على صحتهم، أما باب مجالس الرواد فقد استضاف الفنان سعد بورشيد الذي تطرق للعديد من المواضيع الفنية والحركة المسرحية في قطر ودور جيل الرواد من الفنانين القطريين.





بمشاركة عدد كبير من كبار السن

## أندية إحسان النهارية تطلق مجموعة برامج جديدة

خاص - إحسان



استأنفت أندية مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» برامجها وفعاليتها المتنوعة التي تغطي اهتمامات منتسبي النوادي النهارية من كبار السن، ومنها تنظيم وإعداد المحاضرات الدينية، والاجتماعية، والنفسية والصحية والثقافية، بالإضافة إلى الورش اليدوية المتنوعة، الهادفة إلى تمكين المنتسبين في تلك المجالات.

وأوضحت السيدة شيخة الحريب، رئيس قسم التنفيذ والمتابعة في إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز «إحسان»، أن النوادي النهارية الخاصة بفئة كبار السن تشهد إقبالا كبيرا، وإنها تستقطب بشكل مستمر المزيد من

المنتسبين الجدد، وأن هناك قوائم انتظار للدخول والاشتراك فيها. وذكرت أنه تم استقبال منتسبي نوادي «إحسان» بعد الإجازة الصيفية، وتفعيل كافة برامجها، وإضافة برامج جديدة ومتنوعة لهم. وحول آراء كبار السن تجاه أنشطة هذه الأندية، قال الوالد طارق عبد المنصف - أحد منتسبي مجلس كبار السن: إن الاستفادة متنوعة من المحاضرات والأعمال الحرفية والأنشطة، وأنها كانت إيجابية جدا، ووسعت مداركنا وخبراتنا. وعبر عن تمنياته لو أنه أدركها في الصغر قبل الكبر، وأشاد بدور مركز إحسان في توفير هذه الفرص له الآن وهو في هذا العمر.

من جانبها أكدت الوالدة أم عبد الرحمن المفتاح أن أندية إحسان تقدم العديد من البرامج المتنوعة وأنها استفادت منها بشكل كبير في تحسين نمط حياتها، وازدادت معرفة من خلالها، خاصة في تحسين مستواها في تلاوة القرآن الكريم، والاستفادة من المحاضرات المتنوعة التي يقدمها النادي. وأشارت الوالدة «أم طلال» أن النوادي النهارية ساهمت بشكل كبير في تغيير النفسية لديها ولدى غيرها من المنتسبات، وأتاحت لهن الفرصة للترفيه عن أنفسهن من خلال الاستفادة وتعلم مهارات جديدة كالخياطة والطبخ، والتثقيف في المواضيع الدينية والتجويد، مما انعكس على حياتهن بالإيجاب، وأنهن خلال قضاء وقتهن في النادي يتناسين أمراضهن ويركزن على تحقيق الإنجاز والعطاء والتنافس فيما بينهن، ووصفت النادي بأنه ملتقى للمحبة والعطاء والطاقة الإيجابية للمنتسبات. وطالبت الوالدة «مريم عبد الله» بإضافة برامج أخرى هادفة للمنتسبات لتعزيز حياتهن من الجوانب النفسية، والصحية، والثقافية» وتنمية مهارتهن، وإبراز أعمال المنتسبات اليدوية، كالسدو، والتطريز، والخياطة، وقراءة القصص والكتب الهادفة، وكذلك تكثيف الرحلات لمعالم دولة قطر، وزيارة المراكز والمستشفيات والمتاحف، والمدارس، لأن هذه الرحلات تضيف إليهن طاقة إيجابية وتساهم في إسعادهن. كما اقترحت تبادل الخبرات بينهن وبين فتيات الجيل الحالي، من خلال الاستفادة من خبرات المنتسبات من الأمهات، في إعطاء دورات وتدريب الفتيات وتعليمهن الطبخ، والحرف اليدوية؛ وذلك سعياً إلى تحقيق التواصل بين الأجيال المختلفة، والمحافظة على الهوية الوطنية.

## مركز إحسان ومعهد الدوحة للدراسات العليا يعلنان إطلاق السلسلة الثانية من برنامج - حكمة -



خاص - إحسان

انطلقت أوائل شهر سبتمبر السلسلة الثانية من برنامج حكمة التدريبي الذي سيقام بالتعاون بين مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» ومعهد الدوحة للدراسات العليا، والتي تشمل أربعة برامج مهمه (المستشار الخبير - خبرتي معرفتي - جسور - الهوية الادائية لكبار السن)، سعيا إلى تعزيز الشبكة التواصلية بين الشباب وكبار السن، والاستفادة من خبراتهم في مختلف المجالات. كما يهدف البرنامج، الذي يحمل شعار «شبابنا امتداد لكبارنا»، إلى استثمار فرص وتحديات الألفية الجديدة عبر الاستفادة من خبرات كبار السن، وغرس المفاهيم التي تعنى بأهمية دور كبار السن في المجتمع الشبابي، إلى جانب إبراز دورهم في المجتمع المؤسسي.

ونفذ مركز «إحسان» ومركز الامتياز للتدريب والاستشارات التابع لمعهد الدوحة للدراسات العليا في المرحلة الأولى، أربع دورات تدريبية مهمه (بركة - عجلة الحياة - كبارنا حكمة - الوالدية الفعالة)، بمشاركة 310 متدربا من داخل وخارج دولة قطر، لتحقيق أقصى استفادة في الدمج بين الخبرات الشبابية وخبرات كبار السن واستثمار الجانب المهني والمعرفي، وتحقيق أعلى تبادل بين الأطراف المشاركة، والذي جاء تحقيقا لرؤية قطر الوطنية 2030، في إتاحة فرص تعليمية وتدريبية عالية الجودة تتناسب مع طموحات وقدرات كل فرد، وتوفير برامج تعليم مستمر مدى الحياة متاحة للجميع.

وصرح السيد فهد بن محمد الخيارين المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» أن نجاح المرحلة الأولى جاء نتيجة التعاون المشترك المثمر بين مركز «إحسان» ومركز الامتياز للتدريب والاستشارات التابع لمعهد الدوحة للدراسات العليا، والذي بدوره ساهم في اطلاق المرحلة الثانية من سلسلة برنامج حكمة التدريبي، الذي يسعى من خلاله إلى تحقيق أعلى استفادة في دمج الشباب مع كبار السن واستفادتهم من خبراتهم الطويلة وتجاربهم الحياتية والعملية، وكذلك إكساب وتبادل المهارات من كلا الطرفين، وخلق قناة للتواصل المعرفي والعملي بين مختلف الأجيال، وتعزيز الاعتراف بدور كبار السن وإسهاماتهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وتمكينهم ودعم مشاركتهم في جميع المجالات.

## وحدة الرعاية النفسية تنظم مجموعة من الورش والبرامج



خاص - إحسان

نظمت وحدة الرعاية النفسية التابعة لمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» مجموعة من البرامج والتي قام بإعدادها وتنفيذها رئيس الوحدة النفسية الأستاذ سالم العنزي، ومنها ورشة «رضاهم غايتي» والتي تهدف رفع الوعي المجتمعي بمهارات التعامل مع كبار السن، والتي تم اعدادها مع فئة لاعبين النادي العربي، وأيضاً ورشة «التعريف بمراكز احسان» بالتعاون مع الاكاديمية الأولمبية القطرية حيث تم التعريف بالمركز ورؤيته واهدافه واداراته لموظفي الاكاديمية، وممثلين عن الاتحاد القطري لكرة القدم وعدد من الاخصائيين الاجتماعيين من وزارة التعليم والتعليم العالي، وأيضاً تم تنظيم الورشة المذكورة مع مدارس الاندلس الخاصة، وذلك ضمن أنشطة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي حيث تقوم المراكز بالتعريف عن أنشطتها ورؤيتها امام المؤسسات الأخرى في الدولة.

كما نظمت الرعاية النفسية ورشه عمل حول «احترام الكبار» بالتعاون مع مركز اتقان لعلوم القرآن، وذلك لتعليم الطلبة مهارات التعامل مع الوالدين وكبار السن، بهدف التوعية بحقوق كبار السن.

كما أطلق مركز «إحسان» مجموعة من البرامج والتي تستهدف كبار السن، والمتطوعين، والمؤسسات في الدولة، وأيضاً موظفي المركز ومنها: أعيان واعاون، الذاكرة المثالية، لعيونكم نضحي، وفن ادارة الصراع في بيئة العمل.