

قطر تستعرض تجربتها في
رعاية كبار السن بمؤتمر
دولي بماليزيا

إحسان يحتفل باليوم
الرياضي بمشاركة الآباء
والأمهات



مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا
كبار السن - تصدر عن مركز تمكين ورعاية
كبار السن (إحسان)

عدد
٤٧

أبريل ٢٠١٩

آمال المثاعي:
قطر رائدة في مجال العمل
الاجتماعي محليًا ودوليًا

٣٢٧ مشاركاً في
مسابقة «رتل الآيات
تصل للغايات»

٨ نصائح هامة لأمن
وسلامة كبير السن
داخل المنزل

إحسان يكرم الفائزين
بمسابقة البحث العلمي

تعد الجودة دائما نتاج للجهد المتميز



في "قابكو" نقوم بتحويل الإيثيلين إلى بولي إيثيلين، وهو منتج يستخدم في العديد من التطبيقات التي كان لها الفضل في تحسين جودة حياة الملايين من خلال وسائل لا حصر لها. منتجنا الأولي هو البولي إيثيلين منخفض الكثافة، وهو عبارة عن المادة الخام الأساسية للبلاستيك المشتقة من النفط والغاز الطبيعي ويستخدم في تصنيع ملايين المنتجات التي نراها في حياتنا اليومية.



www.qapco.com

f /Qapco

t /QapcoPR

in /Qapco

ig /QapcoPR

QAPCO

شركة قطر للبتروركيمائيات
QATAR PETROCHEMICAL COMPANY



في كل ما يحيط بكم

احصل الآن على عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3% مع حساب التوفير الاستثنائي



يوفر بنك بروة لعملائه الجدد والحاليين فرصة لتنمية أموالهم من خلال حساب توفير جديد واستثنائي متوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، يتميز بما يلي:

- عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3%
 - يتم دفع الأرباح على أساس ربع سنوي
 - الحد الأدنى هو 200,000 ريال قطري
 - يُسمح للعميل بإجراء عملية سحب واحدة بنسبة تصل حتى 25% من الرصيد كل ربع سنة
- *تطبيق الشروط والأحكام.



بنك بروة
BARWA BANK



facebook.com/barwabankgroup



twitter.com/barwabankqatar



instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 800 8555
متوافق مع أحكام الشريعة

المحتويات



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

Social
الاجتماعي

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن
تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)

١٨



متابعات

القطرية للعمل الاجتماعي ومراكزها تحتفل
باليوم الرياضي

براحة إحسان



٦

إحسان يشارك
بالمؤتمر الدولي
حول الشيخوخة
وذوي الإعاقة

دراسة

دراسة تطبيقية حول
تشخيص مرض الخرف..
د.هنادي الحمد :

تحسين أنماط حياة كبار
السن في قطر



٣٦

المدير التنفيذي
مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

رئيس التحرير
جابر المري

مدير التحرير
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير
محمد سالم

تصميم وإخراج
محمد عادل

الطباعة والتصميم
شركة الخليج للنشر والطباعة
البريد الإلكتروني: Gulf Times

ترجمة
إيمان كامل

المراسلات
توجه كافة المراسلات باسم مدير التحرير
عبر البريد الإلكتروني التالي:
Media_department@Ehsan.gov.qa

هاتف:
+974 40121000
+974 40121021

فاكس:
+974 40121067

البريد الإلكتروني للمجلة:
media@ehsan.org.qa

الموقع الإلكتروني
Ehsan.org.qa

٢٤



متابعات

٢٣ مقترحاً بحثياً من ٢٠ مدرسة
يناقش قضايا كبار السن

التواصل المجتمعي

٣٢



مهارات أساسية في
التعامل مع كبار السن

براحة إحسان



إحسان ينظم رحلة للآباء إلى
منطقة الغزلانية

الرعاية المنزلية



٧ خطوات مهمة عند
الانتقال من سرير إلى
كرسي متحرك

١٠

منوعات



٥٠

قلة النوم تؤدي
للإصابة بالزهايمر
والجلطات الدماغية

الملف الطبي

٤٦



نصائح مهمة للوقاية من
آلام الظهر

قواعد النشر في إحسان

- أن تكون المادة لها صلة بمواضيع المسنين وأن تكون مخصصة لمركز تمكين ورعاية كبار السن ولم تنشر من قبل وتكون مطبوعة ومصححة لغوياً
- يمكن إرسالها على الفاكس أو البريد الإلكتروني الخاص بـ **إحسان**.
- ألا تزيد المادة عن (350 كلمة) و لا تقل عن (250 كلمة).
- يحق للجنة المشرفة على **إحسان** قبول أو رفض أي مادة دون إبطاء الأسباب.
- لا يحق للكاتب استرجاع المادة في حالة عدم نشرها.
- المقالات المنشورة تعبر عن آراء كتابها ولا تعبر بالضرورة عن توجهات المجلة.



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

التواصل Social

وأنا عمري 5 سنوات
أبي هو الأفضل
أنا أحبه



ehsan center



ehsan.org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

اليوم الرياضي.. ودمج كبار السن



مبارك بن عبد العزيز آل خليفة
المدير التنفيذي

على مشاركة كبار السن في مختلف المناسبات الوطنية والرياضية فضلا عن تنظيم الرحلات الترفيهية لعدد من المنتجعات والحدائق، وكذلك تنظيم الأنشطة المجتمعية من محاضرات وندوات ودورات ومسابقات، وذلك ضمن أهدافنا الرامية إلى تمكين ورعاية ودمج كبار السن، ومساعدتهم على الاستمتاع بحياتهم خلال مرحلة الشيخوخة.

وقد سعدنا كثيرا بالمشاركة المتميزة لكبار السن في فعاليات اليوم الرياضي للبلاد، من خلال الفعالية الترفيهية التي نظمها مركز إحسان بمنتجع فريج شرق؛ حيث تفاعل منتسبو المركز مع الفعاليات والمسابقات والألعاب المتنوعة التي تم اختيارها بدقة لتناسب أعمارهم وطبيعة نشاطهم البدني. وهدفت تلك الفعالية إلى تنشيط ذاكرتهم، وتقوية عضلاتهم، وتحسين حالتهم النفسية، وإدخال البهجة والسرور على قلوبهم، ودمجهم مع مختلف الفئات العمرية، ودعم التواصل المجتمعي مع الأجيال الشابة.

وتعتبر رعاية كبار السن والاهتمام بهم مسؤولية مجتمعية مشتركة لجميع الأفراد والمؤسسات بالدولة؛ ولهذا نحرص في مركز إحسان على تعزيز الشراكات مع مختلف مؤسسات وهيئات المجتمع من أجل توفير وتقديم أفضل الخدمات والتسهيلات لكبار السن الذين ساهموا بجهودهم وعطائهم في بناء دولتنا الفتية، ووضعوا اللبنات الأولى لتطورها وتقدمها.

إننا - بهذه المناسبة - نشكر كافة جهود الوزارات والمؤسسات الحكومية والخاصة التي تتعاون مع مركز إحسان في تنظيم ورعاية فعاليات وأنشطة وبرامج ترفيهية واجتماعية وثقافية وصحية وتوعوية؛ لخدمة ورعاية كبار السن، وهو ما يؤدي إلى تعزيز التجربة القطرية الرائدة إقليمياً ودولياً في مجال رعاية كبار السن. ونتوقع بإذن الله في المستقبل القريب المزيد من التعاون والدعم من مختلف القطاعات بالدولة لخدمة فئة المسنين؛ العزيرة على قلوبنا.

منذ صدور المرسوم الأميري في شهر ديسمبر عام ٢٠١١ بتخصيص يوم رياضي للدولة في يوم الثلاثاء الثاني من شهر فبراير من كل عام، ومركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) يحرص على المشاركة بفاعلية في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية وإشراك كبار السن من خلال الرياضات التي تناسب أعمارهم. وذلك تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي.

وقد أصبحت دولة قطر نموذجا يحتذى به عالمياً في الاحتفاء بالرياضة، ففي العام ٢٠١٤ خصصت الأمم المتحدة يوماً رياضياً عالمياً في السادس من أبريل، وبعدها في العام ٢٠١٥ خصص الاتحاد الأوروبي لدولة الأعضاء يوماً أوروبياً للرياضة؛ مما يؤكد الريادة القطرية في مختلف المجالات، ولاسيما في مجال الرياضة إقليمياً وعالمياً. وتولي دولة قطر قطاع الرياضة أهمية كبرى؛ نظراً لدورها الرئيسي والفعال في بناء مجتمع صحي سليم وقادر على تحقيق أهدافه وطموحاته، إضافة إلى مساهمة الرياضة في تعزيز الصحة البدنية والنفسية والفكرية لجميع أفراد المجتمع.

ويمثل قطاع الرياضة أحد مكونات ركيزة التنمية الاجتماعية في استراتيجية التنمية الوطنية، وعنصراً مهماً في تحقيق رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠، ويؤدي دوراً رئيساً في تحسين نوعية الحياة وتعزيزها، وفي رفاه جميع المواطنين؛ من خلال توفير الأساس اللازم لنمط الحياة النشطة وتنمية القدرات الرياضية.

وتعتبر ممارسة الرياضة إحدى الوسائل المهمة بالنسبة لآبائنا وأمهاتنا من كبار السن للحفاظ على صحتهم وتحسين حالتهم النفسية ولاسيما رياضة المشي. ولذلك فإننا نعمل في مركز إحسان

استعراض التجربة القطرية في مجال تمكين ورعاية كبار السن إحسان يشارك بالمؤتمر الدولي حول الشيخوخة وذوي الإعاقة



زينب الكواري خلال مشاركتها بالمؤتمر



قطر تولي اهتماما كبيرا بكبار السن

المعلقة بكبار السن وتبادل الخبرات بين البلدين. وقد تم تقديم عرض تعريفى عن مركز إحسان، وما يقدمه من خدمات لكبار السن، وذلك ضمن مشاركة مركز إحسان مع وفد المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي للتعريف بالمؤسسة والمراكز المنضوية تحت مظلتها.

وقدمت العرض من مركز إحسان السيدة زينب الكواري - رئيس قسم الإعداد والتصميم بمركز إحسان حيث أكدت الاستفادة الكبيرة من خلال المشاركة في هذا المؤتمر حيث أتيح لمركز إحسان التعريف بنفسه للدول المشاركة في المؤتمر كمركز متخصص ورائد في تمكين ورعاية كبار السن في قطر، كما تم تبادل الخبرات مع المشاركين والاستفادة من تجاربهم وخبراتهم العملية في مجال العمل الاجتماعي، وأضافت الكواري: أنه تم استثمار هذا التجمع الدولي الكبير لعرض التجربة القطرية في مجال العمل الاجتماعي بشكل عام، وتمكين ورعاية كبار السن بوجه خاص؛ لما قد يعود عليهم بالفائدة والنفعة والاستفادة من هذه التجربة لغثة كبار السن والمجتمع.

كمتحدث رئيسي في المؤتمر. واستهدف مؤتمر هذا العام نشر أهمية علاج المشكلات والاهتمام أكثر بالتحديات والقضايا المتعلقة بالأطفال والنساء وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، وذلك بهدف جعل العالم مكاناً أفضل للجميع.

زينب الكواري: تبادل الخبرات والاستفادة من تجارب الدول المشاركة في المؤتمر

وحرص مركز إحسان من خلال مشاركته في المؤتمر على توسيع شبكات العلاقات الدولية في المجالات

بوتراجيا - ماليزيا - إحسان

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وبدعوة كريمة من المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي بفعاليات المؤتمر الدولي السابع حول الأطفال والنساء والشيخوخة والأشخاص ذوي الإعاقة بمنطقة بوتراجايا في ماليزيا، وهو مؤتمر سنوي يقام في ماليزيا.

وقد أقيم المؤتمر هذا العام ٢٠١٩ برعاية كل من إدارة تمكين المرأة التابعة لوزارة تنمية المرأة والأسرة وتنمية المجتمع الماليزية، وجماعة الأصدقاء لحماية وتمكين المرأة والأطفال وكبار السن. وجمع المؤتمر العلماء والممارسين المهتمين لتقديم أوراقهم في مجموعة متنوعة من المجالات المتعلقة بالأطفال والنساء وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة؛ حيث يتم استخدام هذه الفرصة كوسيلة لتوسيع الشبكات والعلاقات الدولية والتربوية في المجالات ذات الصلة.

وقدمت الدكتورة دينا إمام سوبات (مُحاضرة في كلية الشريعة والقانون في جامعة العلوم الإسلامية) كلمتها

فى مبادرة نوعية وبحضور عدة جهات بالدولة إحسان يكرم أهل الوقار تقديرًا لجهودهم فى خدمة الوطن



مبارك آل خليفة مع حضور حفل التكريم

منا أن نمكنهم بالتدريب والتمرين والمشاركة المجتمعية، ولنشكرهم بتقدير نجاحهم وتزويدهم بسبل الراحة والعناية الشاملة والرفاهية. وتقدم آل خليفة بالشكر والعرفان للجهات التي حضرت الحفل وكرمت كبار السن. وفي ختام الحفل كرم المدير التنفيذي لمركز إحسان جميع الجهات التي كرمت المسنين تقديرًا لهم على حضورهم ومبادرتهم المميزة التي أسعدت كبار السن وأدخلت الفرحة والسرور على قلوبهم.

هذا الحفل لتكريم عدد من الأمهات والآباء كبار السن الذين حملوا راية بناء الوطن بكفاحهم وجهودهم، وجعلوا من قطر مثلاً للنماء والرضاء. وقال إن أسمى ما نقدمه لهم اليوم من الشكر والعرفان يكمن فى تقديرهم وتحفيزهم وتمكينهم وتقديرهم وراعاتهم، موضحاً أن كبار السن هم كنز الأمة وواجبنا أن نفضّهم على مواصلة مسيرة العطاء، ففي ذلك سعادة ونشاط لهم، وسيظل المجتمع بحاجة الى خبرتهم دائماً، مما يتطلب

خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) فعالية بعنوان (تكريم أهل الوقار) هدفت لتكريم كبار السن من الآباء والأمهات من منتسبي المركز فى مقر مبنى النزلاء بمنطقة المطار القديم، حيث تم تكريم كبار السن ممن أمّنوا حياتهم فى خدمة هذا الوطن المعطاء، ورشّخوا المعاني الأصيلة فى تقديم الغالي والنفيس لهذا البلد الطيب الذي يستحق منا الوفاء والإخلاص.

وشارك بهذا التكريم عدد من الجهات الحكومية وغير الحكومية التي عمل فيها المكرمون من كبار السن ليكون الوفاء من جنس العمل، وليستشعر أهل العطاء بأن عطاءهم لا تزال آثاره الطيبة باقية وليمشي على خطاهم أبناء الوطن الذين يعتبرونهم قدوة لهم ومنهجاً يسيرون على أثره. وحضر الحفل عدد من مسؤولي كل من جامعة قطر وشركة قطر للبترول وكيمويات "قابكو" والمؤسسة العامة القطرية للكهرباء والماء "كهرماء" ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية.

من ناحيته أكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان حرص المركز على إقامة



جانب من حضور الحفل



جانب من الورشة

بالتعاون مع الهلال الأحمر إحسان ينظم ورشة عن الإسعافات الأولية

خاص- إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) ورشة توعوية حول الإسعافات الأولية بمقر نادي إحسان للرجال، وذلك بالتعاون مع الهلال الأحمر القطري. وتم خلال الورشة تعريف كبار السن بمجموعة من النصائح والإرشادات الصحية حول كيفية إجراء الإسعافات الأولية في العديد من الحالات، ولاسيما الإصابات البسيطة وفقدان الوعي وارتفاع نسبة السكر في الدم.

وأشاد كبار السن بما تضمنته الورشة من معلومات صحية قيمة ستساعدهم على التعامل مع المواقف الطارئة داخل أسرهم.

وتأتي الورشة في إطار اهتمام مركز إحسان بتنظيم الدورات والفعاليات التوعوية والتثقيفية في مختلف المجالات، ولاسيما الصحة والاجتماعية.



اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان تكرم مركز إحسان



خلال تكريم مركز إحسان

خاص- إحسان

كرمت اللجنة الوطنية القطرية لحقوق الإنسان مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي؛ وذلك تقديرًا لدور المركز في دعم جهود اللجنة في حماية حقوق الإنسان.

وجاء هذا التكريم خلال احتفال اللجنة الوطنية القطرية لحقوق الإنسان باليوم العربي لحقوق الإنسان. وتسلم درع التكريم السيد جابر المري - مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان.

أشادوا بالخدمات المقدمة لرعاية كبار السن

طلاب أكاديمية أسباير يزورون مركز إحسان



طلاب أكاديمية أسباير خلال الزيارة



خاص- إحسان

المتميزة التي يقدمها مركز إحسان لكبار السن وخاصة الاجتماعية والترفيهية والتأهيلية، كما ثمنوا الفعاليات المتنوعة التي ينظمها المركز للآباء والأمهات من كبار السن على مدار العام، وحرص المركز على مشاركة كبار السن في مختلف المناسبات والأنشطة الوطنية والاجتماعية.

المجتمع، والتعريف بمهارات التواصل والتعامل مع المسنين، ومساعدتهم على الاستمتاع بالمرحلة العمرية التي يعيشون فيها، فضلاً عن تحقيق التواصل بين الأجيال الشابة وكبار السن، والتأكيد على أن الآباء والأمهات يحتاجون منا كل رعاية واهتمام عندما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة. وأشاد طلاب أكاديمية أسباير بالخدمات

استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من طلاب أكاديمية أسباير؛ لتعريفهم بالخدمات التي يقدمها المركز لكبار السن من خلال الأقسام والإدارات المختلفة. وجاءت الزيارة في إطار جهود مركز إحسان في توعية مختلف فئات المجتمع بأهمية رعاية كبار السن ودمجهم في

ضمن برنامج التوعوي (كشته) إحسان ينظم رحلة للآباء إلى منطقة الغزلانية



صورة جماعية للمشاركين في الرحلة



أثناء ركوب الهجن



جانب من الفعاليات أثناء الزيارة

منطقة الغزلانية. وقال الوالد محمد ناجي العجي: نحن حريصون دائماً على المشاركة ضمن رحلات مركز إحسان التي تمدنا بالنشاط والحيوية وتجدد طاقاتنا، وأضاف كانت الرحلة البرية من أكثر الرحلات متعة وفائدة، حيث شملت على جلسات تثقيفيه مفيدة، منها سرد القصص والشعر والحكايات كما مارسنا خلالها بعض الرياضات والأنشطة مثل ركوب الإبل والتعرف على مبادئ الصيد.

والبرامج التوعوية والترفيهية منها دورة مصغرة عن الصيد بالصقور وركوب الإبل وجولة على الأقدام بالمنطقة فضلاً عن الجلسات المتنوعة مثل الإلقاء الشعر وجب الربابة. وشارك في الرحلة نحو ٢٥ منتسباً من منتسبي نادي إحسان للرجال، وينظم المركز رحلة برية أخرى في شهر نوفمبر القادم بالإضافة إلى الرحلات البحرية ودورات الرماية. واختتمت الرحلة بنشاط نقش أسماء الآباء المشاركين بالرحلة على صخور

خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) رحلة ترفيهيه تثقيفيه ضمن فقرات برنامج التوعوي " كشته" والمخصص للرجال المنتسبين لنادي إحسان وضمن أنشطته الرامية إلى الترفيه عن كبار السن وتحفيزهم على النشاط والحركة. وتوجه المنتسبون برفقة مسؤولي إحسان إلى منطقة "الغزلانية" في بر قطر. وتخللت الرحلة العديد من الفقرات

بهدف تعزيز التواصل مع كبار السن ثقافي النادي العربي يتعرف على خدمات "إحسان"

خاص - إحسان

استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من اللجنة الثقافية بالنادي العربي الرياضي، وذلك للتعرف على الخدمات التي يقدمها المركز لكبار السن، وتوعية المشاركين بهذه الاحتياجات التي تسهم في زيادة الاهتمام بهذه الفئة المهمة في المجتمع، وللتواصل مع كبار السن.

بدأت الزيارة بجلسة ودية تبادل فيها شباب النادي الحديث مع كبار السن المقيمين في المركز عن حياتهم أول، والمهن التي كانت منتشرة في ذلك الزمان، والتعريف بها، حيث ساد اللقاء الود والفرحة على وجوه المتواجدين بالمركز، كما قدموا لهم بعض الهدايا الرمزية للإعجاب عن تقديرهم وسعادتهم بهذه الزيارة، وكذلك عرفاناً بمكانتهم في المجتمع، حيث كانت الزيارة لمقر مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بمنطقة المطار، وكان للزيارة بالغ الأثر في نفوس المقيمين بالمركز، وموظفيه، حيث أدخلت السرور على قلوبهم جميعاً.

ومن جانبها قدمت السيدة ريم الأنصاري أخصائية الإعلام والاتصال بالمركز شرحاً وافياً عن أقسام المركز، والخدمات التي يقدمها لكبار السن سواء المقيمين إقامة دائمة، أو الذين يتلقون الرعاية النهارية من الذين يقيمون بمنازلهم؛ ويحضرون فقط لممارسة الأنشطة والبرامج المعدة خصيصاً لمن هم في أعمارهم، مشيرة إلى الورش التي تنظم باستمرار بالمركز وكذلك المسابقات المتنوعة، وأيضاً الرحلات والزيارات التي تسهم في رفع الروح المعنوية للمقيمين.

وأضافت أن مركز تمكين "إحسان" هو المركز الوحيد لرعاية كبار السن في قطر، وهو يهدف إلى تمكين المسن وليس فقط توفير الإيواء والسكن له، وذلك بأن يؤهله



المشاركون في الزيارة أمام مبنى إحسان

بالغ شكره لموظفي المركز والمشاركين بالزيارة، مشيراً إلى حرص اللجنة على القيام ببرامج وأنشطة مجتمعية تهدف إلى زيادة الترابط المجتمعي بين جميع فئاته، وقال إن زيارة مركز تمكين ورعاية كبار السن تهدف إلى حث أفراد المجتمع على التواصل مع الآخرين والتفكير فيهم، وخاصة فئة كبار السن حيث أن هذه الفعاليات تدخل البهجة والسرور إلى قلوبهم.

وفي ختام الزيارة قدم العامري الشكر إلى إدارة مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" وجميع العاملين فيه على ما يقومون به من عمل جليل، كما قدم درع النادي العربي للمركز ممثناً بهذه الجهود القيمة في خدمة كبار السن في دولة قطر.

للقيام بالعمل أو الاستفادة من خبراته، وأيضاً تأهيله لبرامج تزيد من قوته العقلية والبدنية، موضحة أن المركز يعمل من خلال ورشه التوعوية على شقين الأول مع الصغار مثل " جناح الرحمة " وهو موجه لطلاب المدارس لغرس قيم بر الوالدين فيهم، وتعريفهم كيفية التعامل معهم والإحسان إليهم، وبيان الواجبات تجاههم، مع العديد من البرامج التي تصب في هذا الجانب سواء من التمكين أو التوعوي .

وشكر الفريق المشارك في الزيارة موظفي مركز "إحسان" على حفاوة الاستقبال والشرح الوافي لعمل المركز في هذا الإطار، حيث عبر السيد محمد سعيد العامري رئيس اللجنة الثقافية بالنادي العربي الرياضي عن

شارك فيها ٣٢٧ متسابقًا ومتسابقة من كبار السن بالتعاون مع وزارة الأوقاف "إحسان" يكرم الفائزين بمسابقة "رتل الآيات تصل للغايات"



جانب من الحضور



خلال التكريم

مبارك آل خليفة: دعم مهارات وقدرات كبار السن في حفظ وتلاوة وترتيل القرآن الكريم

خاص - إحسان

وشارك في المسابقة ما يقارب ٣٢٧ متسابقًا ومتسابقة من الآباء والأمهات من كبار السن وشهدت تفاعلاً كبيراً من المشاركين. وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) أن المسابقة التي شهدت إقبالا كبيرا خلال نسختها السادسة هدفت إلى تفعيل دور المسؤولية الاجتماعية تجاه كبار السن، وربطهم بكتاب الله، فضلاً عن تشجيع التنافس بينهم بتلاوة كتاب الله وتجويده وحفظه، واستثمار أوقاتهم من خلال ربطهم بالجانب الإيماني والروحي،

احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" - أحد المراكز المنصوبة تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي- خلال شهر أبريل ٢٠١٩ بتكريم الآباء والأمهات الفائزين في النسخة السادسة من المسابقة القرآنية «رتل الآيات تصل للغايات» التي نظمتها المركز بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. كما تم تكريم الجهات الداعمة للمسابقة وأعضاء لجنة التحكيم والمتطوعين. وذلك خلال حفلين أقيما بفندق الماريوت، الأول لتكريم الآباء والثاني لتكريم الأمهات.

وتنشط دورهم للمساهمة في برامج تنمية المجتمع. كما يأتي تنظيم هذه المسابقة من باب رعاية كبار السن من الناحية الفكرية والذهنية.

وأضاف مبارك آل خليفة في كلمته خلال حفل التكريم قائلاً: "لاشك أن استمرارية مركز إحسان في تنظيم هذه المسابقة للعام السادس على التوالي يمثل مؤشراً لنجاح وحافزاً لنا على تطوير وشحن الهمم لرفع مستوى هذه المسابقة، والتي نسعى من خلالها إلى مساعدة كبار السن وإكسابهم



صورة جماعية للفائزين والمكرمين



الأساتذة آمال المناعي خلال تكريم إحدى الفائزات

د. الفرجابي:

ضرورة العمل بكتاب الله تعالى للفوز في الدنيا والآخرة

المهارات والقدرات اللازمة لحفظ وتلاوة وترتيل القرآن الكريم، تصديقاً وتطبيقاً لقول سيد الأنام عليه أفضل الصلوات وأتم التسليم (خيركم من تعلم القرآن وعلمه).

تنمية الإنسان

وأشاد آل خليفة باهتمام وحرص الدولة على تنمية العنصر البشري كدعم أساسية للنهضة والتنمية الشاملة على اعتبار أن الإنسان هو أعلى الثروات التي تملكها الدولة، مشيراً إلى أن فئة كبار السن هي من أهم فئات المجتمع التي نستلهم منها العطاء والتضحية والإيثار من أجل مواصلة جهودنا في بناء ونهضة الوطن؛ وهو ما يستلزم منا أن نُقدّر عطاءهم تجاه ما بذلوه من جهود مخصصة لوطنهم.

وقال آل خليفة "إن أبسط ما يمكن أن نقدمه لكبار السن هو الشكر والعرفان العملي على ما بذلوه من جهود مخصصة لوطنهم، ومن أجمل ما نهديه لهم من أسمى وأجل الأعمال وأعظمها درجة عند رب العزة والجلال هو معاونتهم على حفظ وتدريب كتابه الكريم، وهو ما هدفنا إليه كأحد

الفائزون:

المسابقة ساهمت في زيادة تدبرنا لمعاني القرآن الكريم

القرآن الكريم، مؤكداً على ضرورة الاهتمام بكتاب الله تعالى والعمل به؛ حتى نفوز في الدنيا والآخرة.

تمكين كبار السن

ومن جانبهم عبر الفائزون بالمسابقة من الآباء والأمهات عن سعادتهم بالتكريم ووجهوا شكرهم لمركز إحسان على اهتمامه بتنظيم مثل هذه المسابقات التي تهتم بتلاوة وحفظ القرآن الكريم، كما ثمنوا الجهود التي يقوم بها إحسان بهدف تمكين كبار السن في المجتمع وإكسابهم العديد من المهارات التي تساعد على استثمار أوقاتهم بكل ما هو مفيد ونافع، وأكدوا أن مسابقة "رتل الآيات" ساهمت بشكل كبير في الارتقاء بقدراتهم في تلاوة وحفظ وتدبر القرآن الكريم وفهم معانيه.

تكريم الفائزين

وفي ختام الحفل .. قام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان بتوزيع الهدايا والجوائز على الفائزين في النسخة السادسة لمسابقة "رتل الآيات تصل للغايات"، وكذلك للداعمين والمتطوعين وأعضاء لجنة التحكيم.

الثواب والركائز التي نعمل عليها من خلال تنمية قدرات كبار السن وتعزيز مشاركتهم في كافة المجالات، ولعل من أهم أولوياتنا إكسابهم وزيادة مداركهم في شؤون دينهم التي فيها صلاح أعمالهم وفلاحهم في دنياهم وأخراتهم.

واختتم المدير التنفيذي لمركز إحسان كلمته معرباً عن شكره وتقديره لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على ما قدموه من دعم ومساندة، وإلى مراكز ودور التحفيظ، ولكل من ساهم في إنجاح هذه المسابقة ووصولها إلى هذا المستوى المتميز.

خدمة كتاب الله

ومن جانبه أشاد د. أحمد الفرجابي خلال إلقائه كلمة وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بجهود مركز إحسان في تنظيم مسابقة "رتل الآيات" للعام السادس على التوالي في إطار اهتمام المركز بتنمية مهارات كبار السن في تلاوة وحفظ وتدبر



جانب من التكريم

بالتعاون مع وزارة الصحة

إحسان يوعي كبار السن بمرض الجلوكوما

خاص إحسان



خلال فحص النظر لإحدى الأمهات

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) يوماً توعوياً لكبار السن من مراجعي المركز ومن المنتسبين حول مرض "الجلوكوما" وذلك بالتعاون مع وزارة الصحة، حيث يعتبر المرض السبب الثاني للعمى في العالم بعد مرض المياه البيضاء، بينما يعتبر السبب الأول في دولة قطر لحالات فقدان البصر عند الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم سن الخمسين عاماً.

وقالت السيدة بثينة المرزوقي مدير إدارة الرعاية الداخلية بمركز إحسان إن التشخيص المبكر عن طريق فحص العين سنوياً هو الطريقة الوحيدة لاكتشاف المرض في مراحله المتقدمة وعلاجه. وأضافت: ولأهمية التوعية بخطورة هذا المرض تقوم وزارة الصحة العامة - ممثلة في برنامج الوقاية من العمى بقسم الصحة العامة في إدارة تعزيز الصحة والأمراض غير الانتقالية - بمشاركة مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في الاحتفال بالأسبوع العالمي للجلوكوما من خلال القيام بالعديد من الأنشطة والفعاليات. وشملت الفعاليات تقديم محاضرة توعوية حول المرض وفحص

حدة البصر لكبار السن وقياس ضغط العين وتقديم استشارات طبية وتثقيف صحي وتوزيع كتيبات ونشرات تثقيفية. وقدم المحاضرات والفحوصات من وزارة الصحة كل من الدكتور شادي الأشول والسيدة دلال الرويلي والسيد مزوغي خلف الله.

وفد من بلدية الدوحة يزور مركز إحسان

كبار السن يشاركون في فعاليات أسبوع الشجرة

خاص إحسان



خلال الاحتفال بأسبوع الشجرة

تحت شعار "الشجرة عطاء ونماء" استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من بلدية الدوحة وذلك بمناسبة احتفالات قسم الحدائق العامة في بلدية الدوحة بفعاليات أسبوع الشجرة والتي أقيمت خلال شهر مارس ٢٠١٩ فيما يُسمّى بأسبوع الشجرة، بهدف تحفيز الأفراد، وتوعيتهم بأهمية الشجرة، وإمكانية الحفاظ عليها، حيث تُؤخّذ فيه الجهات المُنظمة جهود الأفراد.

وهدفت البلدية من خلال هذه الزيارة إلى بث رسائل بيئية توعوية هدفها حماية الطبيعة التي تُوفّر للبشرية حياة صحية، وتوجيه هذه الرسائل للموظفين العاملين بإحسان وكبار السن من خلال مشاركتهم ببعض الفعاليات والأنشطة. وقال السيد محمد عبد الله عباس رئيس قسم الحدائق: إن أسبوع الشجرة، فرصة تطوعية ينضمّ فيها الأفراد من الأعمار جميعها، ولذلك أردنا أن نشارك كبار السن من آباءنا وأمهاتنا ضمن هذه الفعالية من خلال بعض الأنشطة للاحتفال بالطبيعة، ومواردها العديدة، وذلك بزراعة الأشجار في حديقة مبنى مركز تمكين ورعاية كبار السن بمشاركتهم.

وشارك كبار السن مع موظفي البلدية في زراعة عدد من المحاصيل بالحديقة الخارجية وتم التقاط عدد من الصور التذكارية في نهاية الفعالية.

بهدف تعريفهم بأحدث مرافق المطار المخصصة لخدمة المسافرين

مطار حمد الدولي يُنظم جولة خاصة لمنتسبي إحسان

خاص - إحسان

نظم مطار حمد الدولي بالتعاون مع الشركة القطرية لخدمات الطيران والسوق الحرة القطرية جولة خاصة لمنتسبي مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، وذلك بهدف تعريفهم بأحدث مرافق المطار المخصصة لخدمة المسافرين ذوي القدرة المحدودة على الحركة.



خلال جولة كبار السن في مطار حمد الدولي

وقد شملت الجولة، التي شارك فيها ٢٣ ضيفاً من منتسبي مركز إحسان كبار السن وكذلك موظفيه، وزار الضيوف العديد من المواقع في مبنى المطار حيث أطلعهم الشركة القطرية لخدمات الطيران على مجموعة الخدمات المتميزة التي توفرها للأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة في أنحاء المطار، بما في ذلك منطقة المغادرين وبوابات الصعود إلى الطائرة ومنطقة الوصول وفندق أوريكس المطار. وقد أختتمت الجولة التعريفية بدعوة غداء خاصة في مطعم مارشيه.

وقال السيد عبد العزيز الماس - نائب الرئيس للتسويق والاتصالات في مطار حمد الدولي: "يسعدنا أن نستقبل منتسبي مركز إحسان من كبار السن ونرحب بهم في مطار حمد الدولي كي نطلعهم على الخدمات والتسهيلات التي نقدمها للأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة. ونحن ملتزمون بتمكين مسافريننا وتقديم خدماتنا ذات الخمس نجوم لتجربة سفر سلسة وسهلة للجميع."

وتعقيباً على تلك الزيارة قالت السيدة بثينة المرزوقي مدير إدارة الرعاية الداخلية بالإنابة بمركز إحسان: "لقد كانت زيارتنا إلى مطار حمد الدولي مفيدة للغاية

الطوارئ.

كما تم تجهيز مبنى المطار بأجهزة تنقل متنوعة للمساعدة في حركة جميع الركاب داخل المطار سواء بين مبنى المغادرين والقادمين أو ضمن المبنى الواحد. وتم تزويد جميع وسائل النقل الخاصة بمساعدة الركاب من ذوي القدرة المحدودة على الحركة بعربات مستوية وأررار تحكم في أيديهم. ويضم المطار في جميع أنحاءه أيضاً مجموعة من الصالات المخصصة لتوفير الراحة للركاب ممن هم بحاجة لمساعدة خاصة. وتتوفر بجميع هذه الصالات مقاعد خاصة ومرافقين محترفين.

ويواصل مطار حمد الدولي الحائز على العديد من الجوائز العالمية تركيزه على تطوير تجربة مسافريه، وذلك عبر الاستعانة بأحدث أدوات التكنولوجيا المتطورة، وتطبيقه خطة توسعة استراتيجية متطورة، وتقديم خدمات خمس نجوم لعملائه والوصول إلى التميز التشغيلي، بما يجعل مطار حمد الدولي هو المطار المفضل لدى ملايين المسافرين حول العالم.

بالنسبة لمنتسبي مركز إحسان من كبار السن وكذلك موظفيه، ولا شك أن مثل هذه المبادرات تساعد المركز في تحقيق أهدافه الاستراتيجية المتمثلة في تقديم البرامج وتنظيم الرحلات التي تُمكن كبار السن من الاندماج في الأنشطة الاجتماعية. وأود أن أوجه الشكر للقائمين على مطار حمد الدولي على الاستضافة والجهود التي بذلوها لتقديم جولة مميزة ومفيدة لمنتسبينا."

ويوفر مطار حمد الدولي العديد من المرافق والتجهيزات التي من شأنها أن تضمن الراحة وسهولة الحركة للمسافرين ممن يحتاجون لمساعدة إضافية. ويضم المطار مجموعة متكاملة من المصاعد والسلالم المتحركة والعربات الخاصة والممرات وتسجيل الوصول وقطار الركاب وهي جميعها توفر وصولاً سهلاً للأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة. وبالإضافة إلى ذلك، فقد تم تزويد المطار بأكثر من ١٨٠ مقعداً لإجلاء ومساعدة كبار السن من ذوي القدرة المحدودة على الحركة، بما يضمن لهم بيئة أكثر أماناً في حالات

تضمنت مسابقات وفقرات ترفيهية متنوعة احتفالية تراثية بيوم الأم بفروع أندية إحسان



جانب من الإحتفالية

احتفالاً بهذه المناسبة، وتبادل التهاني والتقاط الصور الجماعية بحضور الأمهات مع صفيداتهن وبناتهن وموظفات المركز، في أجواء يعمها الفرح والسرور.



خلال تكريم الأمهات

خاص-إحسان

احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن إحسان بفعاليات يوم الأم الذي يوافق ٢١ مارس من كل عام، وبهذه المناسبة احتفلت فروع أندية احسان (الشمال-المطار-إزغوى) ومنتسبي الرعاية الداخلية ومراجعى المركز بفعاليات متنوعة شملت فقرات شعرية وغنائية وتراثية تخللتها العديد من المسابقات والبرامج والأنشطة.

وقالت الوالدة أم عبد الله إحدى منتسبات نادي إحسان فرع المطار: "نحن لا نحتفل بيوم واحد فقط بالأم؛ فديننا الكريم أوصلنا على الأم في جميع الأيام واللحظات".

وسردت قصة كفاحها في تربيته لابنتها من الأشخاص ذوي الإعاقة وكيف عانت خلال مراحل تقدم ابنتها بالعمر، وقالت: "أنا الآن اجني الثمار؛ فما غرسته من حب وحنان وعطف أجده اليوم في أبنائي يردونه لي يوماً بعد يوم". وفي ختام الاحتفال تم قطع كيكة

مشروع ثقافة العمل الاجتماعي..

تحت شعار نتعهد من أجل مجتمعنا.. وتطبيقاً للحديث النبوي الشريف: (خير الناس أنفعهم للناس) أطلقت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي مشروع ثقافة العمل الاجتماعي، والذي يركز على عدد من القيم الجوهرية التي تبنتها المؤسسة والمراكز العاملة تحت مظلتها؛ لتكون مرجعاً أساسياً لدى موظفيها عند ممارسة مهنتهم التي تعتبر من أكثر المهن ارتباطاً بالمجتمع وفئاته، فكانت القيم الست هي: القيادة الخدمية، التواصل الفعال، المسؤولية المهنية والاجتماعية، التطوير المستمر، روح الفريق والعمل الجماعي، والتمكين المهني والاجتماعي.

وتسعى المؤسسة من خلال بث هذه القيم الى زرع روح حب العمل الاجتماعي والتطوعي في قلوب العاملين فيها، وذلك من خلال نشر هذه القيم وتحفيزها لدى الموظف وتذكيره بها في كل سنة من خلال الملتقى السنوي لتعزيز مشروع ثقافة العمل الاجتماعي، حيث يجتمع جميع موظفي العمل الاجتماعي تحت مظلة واحدة، ويؤدون القسم والتعهد المهني والأخلاقي، والذي يتعهد فيه جميع الموظفين بأنهم سيقدمون الخدمة بدون تمييز للفئة التي يخدمونها مع توقيعهم على هذا التعهد الذي يتجدد سنوياً من خلال الملتقى السنوي.

وسيجد قارئنا العزيز ضمن صفحات هذا العدد تغطية صحفية خاصة لفعاليات الملتقى السنوي الثالث لتعزيز مشروع ثقافة العمل الاجتماعي، والذي حضره جميع الموظفين والموظفات العاملين بالمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها.

وفي الختام؛ فإن العمل عبادة كما يقول البعض، فهو من أساسيات العيش وكسب الرزق، ولكننا في مؤسستنا نحيا على أمل كسب الأجرين في الدنيا والآخرة، حيث أكرمنا الله بالعمل مع فئات المجتمع الأقل حظاً؛ لنقدم لهم الدعم المعنوي والنفسي والاجتماعي، آمليين من ذلك كسب الأجر والثواب، ثقةً وبقينا بأن الأعمال بالنيات، وبأن لكل امرئ ما نوى.

ريم الأنصاري
مدير التحرير



إحسان يصدر نشرته التوعوية الثانية بعنوان "في بيتنا مسن"

خاص- إحسان

أصدر مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) نشرته التوعوية الثانية بعنوان: "في بيتنا مسن" دليل العناية بكبير السن، والتي تعتبر بمثابة دليل توعوي شامل لأفراد المجتمع، وخاصة أسر كبار السن وذويهم؛ لتوعيتهم بخصوصيات مرحلة كبر السن وطرق ووسائل التعامل مع كبار السن، وأهم الأساسيات التي يجب توفيرها لكبير السن ليستطيع تأدية كافة مهامه اليومية بسهولة ويسر.

وقدمت النشرة في ملف خاص أشهر الأمراض التي يصاب بها كبار السن كأمراض القلب والشرايين والاضطرابات النفسية والزهايمر والنسيان ومرض هشاشة العظام، كما تطرقت لأمراض الإمساك والتبول الليلي والسكري وضعف السمع، وأمراض الأسنان واللثة، وأخيراً ضعف البصر.

وعرضت النشرة صوراً مشرقة من تعامل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - مع كبار السن، وعدداً من المواقف التي وردت في القرآن والسنة، للتأكيد على ضرورة حسن التعامل مع كبار السن وتوقيرهم واحترامهم.

وتطرقت النشرة إلى منزل كبير السن من خلال شرح ما يجب مراعاته في غرف النوم والحمامات وغرف الملابس والمرافق الأخرى، وذلك لاتخاذ احتياطات الأمن والسلامة اللازمة في المنزل الذي يعيش فيه المسن.

وعرضت النشرة ملفاً خاصاً عن تغذية كبير السن واحتياجاته الغذائية الأساسية من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والسوائل والكالسيوم، فضلاً عن النصائح الطبية لغذاء كبار السن في رمضان.

كما شرحت النشرة مهارات وأساليب التعامل مع كبار السن وأهم الأنشطة والألعاب المناسبة لهم؛ للترفيه عنهم وتحفيزهم على الحركة والنشاط.

وتأتي هذه النشرة ضمن سلسلة إحسان التوعوية التي يصدرها مركز إحسان لتوعية المجتمع بحقوق وقضايا كبار السن واحتياجاتهم الأساسية.

وسط مشاركة كبيرة من منتسبي المؤسسة

القطرية للعمل الاجتماعي ومراكزها تحتفل باليوم الرياضي



خلال احتفالية اليوم الرياضي

«آمال المناعي: الرياضة تمثل أحد مكونات ركيزة التنمية الاجتماعية في الاستراتيجية الوطنية»

مباشرة أهدافنا في مجتمع يتمتع أفرادُه بصحة عالية ويرتبط ارتباطاً وثيقاً برؤية قطر ويعكس هذا العلاقة الوثيقة بين الرياضة والمجتمع وتأثير كل منهما إيجاباً على الآخر، فالرياضة تعتبر مؤسسة اجتماعية تساهم في تحقيق الأهداف والغايات التربوية، وتعزز المشاركة النشطة والفعالة لأفراد المجتمع. وأكّدت رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠ على أهمية تعزيز الصحة البدنية والنفسية والفكرية للمجتمع بجميع أفرادِه من

للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، إن الاحتفال باليوم الرياضي يساهم في تعزيز التواصل بين المؤسسة ومراكزها ويحفزهم على ممارسة الرياضة لإحداث تغييرات إيجابية في حياتهم، مؤكدة ما أشارت إليه استراتيجية التنمية الوطنية حيث اعتبرت ان الرياضة إلهاماً لمجتمع صحي ومعافى.

وقالت: «إن الاهتمام بالنشاط الرياضي ونشر الثقافة الرياضية يخدم بصورة

خاص إحصان

شاركت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها، في الاحتفال باليوم الرياضي للدولة في مركز الشفّلح للأشخاص ذوي الإعاقة وحضر الاحتفال عدد كبير من الشخصيات البارزة ومن الأعيان، بالإضافة إلى مشاركة فئات وموظفي مركز الإنماء الاجتماعي «نماء»، ومركز الشفّلح للأشخاص ذوي الإعاقة ومباردة «بست باديز - قطر»، ومركز الاستشارات العائلية «وفاق»، ومركز رعاية الأيتام «دريمه»، ومركز تمكين ورعاية كبار السن «إحصان»، ومركز الحماية والتأهيل الاجتماعي «أمان»، ومركز «النور» للمكفوفين.

وبهذه المناسبة، قالت السيدة آمل بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي

((مبارك آل خليفة: ممارسة الرياضة تساهم في بناء مجتمع صحي سليم ومعافى))

البشرية في تحقيق أمان المجتمع، ونشر الثقافة الرياضية لزيادة وعي المجتمع بها، ومن هنا فإن اليوم الرياضي صورة رائعة لتعزيز قيم الشراكة بين كافة فئات المجتمع.

مركز وفاق

من ناحيته قال السيد راشد الدوسري المدير التنفيذي لمركز وفاق "يأتي احتفال اليوم الرياضي هذا العام مميزاً عن كل عام، حيث يأتي ونحن نشهد إنجازاً كبيراً من إنجازات دولتنا الحبيبة قطر في المجال الرياضي ألا وهو فوزنا بكأس الأمم الآسيوية السابع عشر، والذي يعد فقرة عظيمة لدولة قطر ودعمها بالأهمية لمسيرة الدولة في استضافتها لكأس العالم ٢٠٢٢، وهذا كله يأتي تحقيقاً لرؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠ في هذا المجال والتي تدعو لخلق مجتمع صحي نشط ومتفاعل"

وأضاف: "تعلم جميعاً ما أعطاه القرار الحكيم لصاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى (حفظه الله) بتخصيص اليوم الرياضي للدولة من دفعة كبيرة للرياضة في قطر ولمكانتها عالمياً عاماً بعد عام، ومساهمته في تعزيز دور الدولة في تنمية صحة الأسرة والمجتمع. من خلال تشجيع الأفراد على ضرورة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي، للمساهمة الفاعلة في أن تتمتع الأسرة بكافة أفرادها بالصحة والطاقة والحيوية لتعزيز صحتها النفسية وبالتالي أن تتعمم بالسعادة والاستقرار".

دريمه

وأكدت السيدة مريم بنت علي المسند، المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام "دريمه" على أهمية اليوم الرياضي للدولة كتطبيق عملي لمفهوم الصحة، كما يعبر عن ثقافة العقل السليم في

لجميع؛ لإتاحة الفرصة لهم لممارستها والاستمتاع بقضاء يوم رياضي صحي وهو ما جعل العديد من دول العالم تحذو حذوها، وأضاف المدير التنفيذي ل إحصان أن قطر لا تسعى فقط لاستضافة الاحداث الرياضية الكبرى فحسب وإنما إلى إدراك الإنسان لأهمية الرياضة ودورها الكبير في بناء مجتمع صحي سليم قادر على المساهمة في تحقيق أهدافه وطموحاته.

((منصور

السعدي:

اليوم الرياضي مبادرة قطرية

رياضية مجتمعية))

مركز أمان

وصرح السيد منصور السعدي المدير التنفيذي لمركز الحماية والتأهيل الاجتماعي (أمان) بأن الرياضة حماية وأمان للأسرة والمجتمع، فاليوم الرياضي مبادرة قطرية رياضية مجتمعية ورسالة هامة للعالم بأهمية الرياضة في حياة الأفراد والشعوب حيث أصبحت الرياضة أسلوب حياة للمواطن والمقيم في الدولة، وأضاف أن الرياضة تعزز النشاط فتساعد في العمل وزيادة الإنتاج، وأنها صناعة إنسانية واجتماعية، واستدامة وتهديب للنفس وتنشيط للدماغ والذاكرة، وأكد ان اليوم الرياضي يعكس الإيمان العميق بأهمية الاستثمار السليم في الأجيال والنظرة المستقبلية الواثقة للتنمية

خلال الرياضة والثقافة، وما للنشاط البدني من دور محوري في إثراء حياة الأفراد، وأن المشاركة في الألعاب الرياضية مصدر للصحة والمتعة لكل من يشارك فيها، وغالباً ما يشكل النشاط الرياضي عنصر ربط يقوي النسيج الاجتماعي والثقافي للمجتمع سواء على المجتمع المحلي أو على الساحة الدولية.

وأوضحت أن قطاع الرياضة يمثل أحد مكونات ركيزة التنمية الاجتماعية في استراتيجية التنمية الوطنية، ويؤدي دوراً رئيسياً في تحسين نوعية الحياة وتعزيزها، ورفاه جميع المواطنين، بتوفير الأساس اللازم لنمط الحياة النشطة وتنمية القدرات الرياضية.

وقالت: "يأتي هذا اليوم في ظرف استثنائي نعيشه في البلاد وهي فرحة الانتصار والإنجاز الكبير الذي حققه منتخبنا الوطني بحصوله على لقب كأس آسيا ٢٠١٩". مضيغة أن مثل هذه اللقاءات تساهم في زيادة الأواصر والتواصل الاجتماعي بين كافة موظفي المؤسسة وأسرهم.

مشاركة مركز إحصان

من جهته أكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحصان) أن مشاركة "إحصان" ضمن المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي بفعاليات اليوم الرياضي تأتي بهدف تكريس رؤية الدولة تجاه الاهتمام بالرياضة وأهمية الحفاظ على الصحة، وصرح قائلاً: إنه منذ ان صدر المرسوم الأميري في شهر ديسمبر عام ٢٠١١ بتخصيص يوم رياضي للدولة في يوم الثلاثاء الثاني من شهر فبراير ونحن حريصون على المشاركة بهذه الفعاليات والأنشطة الرياضية وإشراك كبار السن من خلال الرياضات التي تناسب أعمارهم. وأشار آل خليفة أنه من الجميل والمبهج أننا نرى قطر وقد تحوّلت في هذا اليوم الى ملعب رياضي كبير وساحات خضراء تستقبل عشاق الرياضة من كل الأعمار، مما يجعلنا نشعر بالفخر والاعتزاز. وأشار إلى أن قطر تعتبر أول دولة في العالم تضع يوماً للرياضة وتعتبره يوم إجازة



مشاركة كبيرة من منتسبي المراكز التابعة للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي

هذا اليوم للشباب ونحسب أنه يوم توعوي بامتياز؛ فالاهتمام بالرياضة والحياة النشطة ومردودها على الصحة الجسدية والنفسية أمر هام، ولم تعد الرياضة تمثل منشطاً لملاء الفراغ في حياة الشباب بل أنها لازمة ضرورية للاستفادة من قدراتهم ومواهبهم في عمل يتسم بالانضباط والجدية والمرح والاستمتاع في آن واحد.

وأضافوا أن دولة قطر كانت نموذجاً عالمياً يتخذى به في الاحتفاء بالرياضة، ففي العام ٢٠١٤ خصصت الأمم المتحدة يوماً رياضياً عالمياً في السادس من أبريل، وبعدها في العام ٢٠١٥ خصص الاتحاد الأوروبي يوماً أوروبياً للرياضة لدوله الأعضاء.

وأشارت إلى أن المشاركة الواسعة التي حدثت في السنوات الماضية، بيّنت مدى استيعاب الجميع للهدف الذي يصبو إليه القرار الأميري، من حيث توسيع قاعدة المشاركة في الرياضة وإتاحة الفرصة أمام الجميع لممارسة أنشطة رياضية يسعدون بها ويتفاعلون معها.

موظفو نماء

من ناحيتهم أشاد موظفو مركز "نماء" باهتمام الدولة بالرياضة من خلال تخصيص هذا اليوم وقالوا: لم يكن من الغريب أن تخصص دولة قطر يوماً وطنياً للرياضة، فالإنسان كان دائماً وأبداً هو مبتغى اهتمامات القيادة القطرية وكافة كيانها. وقالوا: نحن في نماء ندرك تماماً أهمية

مريم المسند: نأمل أن تكون الرياضة جزءاً من راسخاً من البرنامج اليومي للأفراد

الجسم السليم وقالت: "نأمل أن تكون الرياضة جزءاً راسخاً من البرنامج اليومي للأفراد وليس مجرد مناسبة سنوية عابرة.. مشيدة بالقرار الأميري رقم (٨٠) لسنة ٢٠١١ الذي أصدره حضرة صاحب السمو والذي نص على أن يكون يوم الثلاثاء من الأسبوع الثاني من شهر فبراير من كل عام يوماً رياضياً للدولة، وذلك ترسيخاً للرياضة ولما تمثله من فوائد جمة للإنسان."

وقالت: "حرص المركز على المشاركة في اليوم الرياضي لتشجيع التفاعل بين أبناء دريعة واقربانهم من خلال الأنشطة الاجتماعية والرياضية ودمجهم في المجتمع من خلال اليوم الرياضي،



جانب من المشاركين

أقام فعاليات وأنشطة رياضية وترفيهية في فندق ومنتجع فريج شرق إحسان يحتفل باليوم الرياضي بمشاركة الآباء والأمهات

خاص - إحسان



مركز إحسان يكرم ممثلي فندق ومنتجع فريج شرق

تزامنا مع الاحتفال باليوم الرياضي للدولة أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) يوماً رياضياً للعاملين بالمركز بحضور الآباء والأمهات كبار السن وذلك في فندق ومنتجع فريج شرق. وتضمنت الفعاليات مسابقات رياضية وفقرات ترفيهية وأنشطة متنوعة بمشاركة الآباء والأمهات، إضافة إلى فقرات لتتشيظ وتقوية الذاكرة وتمارين لتقوية العضلات تحت إشراف قسم العلاج الطبيعي. وقالت السيدة بثينة المرزوقي مدير إدارة الرعاية الداخلية بمركز إحسان "نهدف من خلال هذه الفعالية إلى دمج المسنين في فعاليات المجتمع فمن خلال هذه الأنشطة يتعرف المسن على الفعاليات والأيام التي تحتفل بها الدولة ويحرص على المشاركة بها عاما تلو عام". موضحة أهمية تلك المشاركات لدى المسنين حيث تشظ ذاكرتهم وتقوي عضلاتهم

وتحسن نفسياتهم وتدمجهم مع الفئات العمرية المختلفة. وفي ختام الفعاليات كرم مركز إحسان ممثلي فندق ومنتجع فريج شرق ومركز فريست ستب الرياضي، وكذلك الفائزين في المسابقات الرياضية. وتعد الرياضة من العوامل الرئيسية التي تساعد على صحة أفضل خلال المراحل العمرية، ولاسيما في مرحلة الشيخوخة.

خلال فعاليات نظمتها المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي كبار السن يشاركون في الاحتفال باليوم الرياضي

خاص - إحسان



كبار السن يشاركون في اليوم الرياضي

شارك كبار السن من منتسبي مركز إحسان في فعاليات الاحتفال باليوم الرياضي، والذي نظمته المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها في مقر مركز الشفأ. وشملت تلك الفعاليات مجموعة من الألعاب الترفيهية والمسابقات الرياضية والفقرات المتنوعة التي لاقت استحسانا ومشاركة مميزة من منتسبي مركز إحسان، وأدخلت البهجة والسرور على نفوسهم.



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

المجتمع Social



وأنا عمري 25 سنة
أعتمد على نفسي
وليس أبي

هل فعلاً أبي هو الأفضل؟!



ehsan center | ehsan.org | ehsan1.org | ehsan.org | ehsan.org

مركز فيرست ستب الرياضي العائلي

الخطوة الأولى نحو حياة صحية

First STEP Family
Sport Center



+974 4441 2124

+974 3335 5512

+974 3335 1211

firststepsc_qa

firststep sc

www.firststepsc.com



مدرسة أحمد بن حنبل الثانوية تحصد المركز الأول إحسان يكرم المدارس الفائزة بمسابقته السادسة للبحث العلمي



صورة جماعية للفائزين والمكرمين



مبارك آل خليفة يلقي كلمته

مالية قيمتها ١٠ آلاف ريال عن بحث بعنوان "أثر استخدام الدعامات الطبية الحيوية كإجراء

مبارك آل خليفة: ندعو الجهات المختصة لتحويل الأبحاث لمشاريع تنفيذية لخدمة كبار السن

وقال السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان في كلمته خلال حفل التكريم " إن المشاركين في المسابقة قدموا رصيماً ثرياً من البحوث القيمة التي نأمل أن يكون لها مردودها الطيب تجاه خدمة فئة كبار السن وتيسير شؤون حياتهم". وأضاف "إن منطلقاتنا تجاه هذه المسابقة وغيرها من مشاريعنا وفعاليتنا

وقائي لدى المسنين للحد من مخاطر انسداد الجيوب الأنفية". في حين حصدت مدرسة عائشة بنت أبي بكر الصديق الثانوية للبنات المركز الثاني وجائزة مالية قيمتها ٩ آلاف ريال عن بحث بعنوان " أثر الغذاء في ظهور أعراض مرض الزهايمر عند كبار السن" كما فازت مدرسة قطر للعلوم المصرفية وإدارة الأعمال الثانوية للبنين بالمركز الثالث

خاص - إحسان

في حفل أقيم على خشبة مسرح عبد العزيز ناصر بسوق واقف، احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، خلال شهر أبريل ٢٠١٩ بتكريم المدارس الفائزة بالنسخة السادسة لمسابقة إحسان للبحث العلمي، والتي شارك فيها طلاب وطالبات من ٢٠ مدرسة حكومية من المرحلة الثانوية بمختلف مناطق الدولة، وقدموا ٢٣ مقترحا بحثيا حول مختلف القضايا المتعلقة بخدمة ورعاية كبار السن.

وقام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان بتكريم المدارس الخمس الفائزة بالمراكز الأولى في المسابقة كما تم تكريم أفضل ٥ مدارس قدمت أفكاراً مبتكرة و متميزة، وكذلك تم تقديم جوائز تشجيعية لثلاث مدارس بذلت جهداً كبيراً في إعداد الأبحاث ولكنها لم تغز بالمراكز الأولى.

المدارس الفائزة

وفازت مدرسة أحمد بن حنبل الثانوية للبنين بالمركز الأول في المسابقة وجائزة

نسعى بكل جهودنا وأفكارنا ومشاريعنا إلى رد جميلها الذي قامت به في خدمة هذا الوطن الذي يستحق منا الأفضل دائماً.

إعداد جيل واع

وأشار آل خليفة إلى أن المسابقة تركز على إعداد جيل واعٍ بقضايا كبار السن وتعزيز أهداف التضامن بين الأجيال، وتهدف إلى نشر رسالة مركز إحسان لدى أكبر فئة ممكنة في المجتمع القطري، وتعزيز النظرة الإيجابية تجاه كبار السن، إضافة إلى تحفيز الأبناء على تبني قضايا واحتياجات المسنين، وهو ما يحقق لهم في ذات الوقت فوائد عديدة في معاشنة قضايا مجتمعهم ووطنهم والعمل من أجل نهضته، وكذلك رفع قدراتهم البحثية، وتعزيز روح فريق العمل لديهم من خلال المشاركة في الأبحاث الجماعية التي يتم تقديمها للمشاركة في مسابقة إحسان.

استشراف المستقبل

وأعرب المدير التنفيذي لمركز إحسان في ختام كلمته عن فخره ورضاه لما حققته مسابقة البحث العلمي، والتي بلغت عامها السادس وساهمت في استشراف مستقبلنا مشرقاً لوطننا من خلال ما نقوم به نحن وغيرنا من المخلصين، من دعم لنهضته وتفعيل لجهود كبار وصغاره في إعلاء شأن وطننا. ووجه آل خليفة شكره وتقديره لوزارة التعليم والتعليم العالي وكافة المدارس المشاركة في المسابقة وكذلك الجهات التي شاركت في إنجازها وتحقيق أهدافها.



خلال التكريم

المسابقة تركز على إعداد جيل واعٍ بقضايا كبار السن وتعزيز التواصل بين الأجيال

والتنسيق مع المركز من أجل تفعيلها وتحويلها إلى مشاريع تنفيذية لخدمة فئة كبار السن الغالية على قلوبنا جميعاً، والتي

تنطلق - بتوفيق الله - من غايات دينية شريفة تُزرل كبار السن منازلهم الكريمة التي يستحقونها، وتقدر لهم كرامتهم بين أهلهم وذويهم. كما نطلق من غايات اجتماعية وقيمة أخلاقية رفيعة عايشناها في مجتمعنا المتكافل بين أهله والمتراحم بين أفرادهم، وخاصةً تجاه كبارهم الذين أخلصوا لوطنهم وقدموا سنوات أعمارهم من أجل بنائه ونهضته."

الاستفادة من الأبحاث

ودعا مبارك آل خليفة الجهات المختصة في الدولة إلى التعاون مع مركز إحسان في الاطلاع على البحوث القيمة لمسابقة هذا العام وما سبقها من بحوث أخرى في السنوات الخمس الماضية، ودراساتها



خلال تكريم إحدى المدارس الفائزة



خلال التكريم

مريم الأنصاري: المسابقة تجسد المعنى الحقيقي لبر الوالدين والإحسان لكبار السن

نشكر وزارة التعليم والتعليم العالي على تعاونهم الدائم، ونسعى إلى تطوير الجائزة في نسختها القادمة.

أفكار مبتكرة ومتميزة

وتم خلال الحفل تكريم ٥ مدارس قدمت أبحاثا علمية ذات أفكار مبتكرة ومتميزة حيث فازت مدرسة روضة بنت جاسم الثانوية للبنات بالمركز الأول عن بحث بعنوان " ابتكار بدلة ذكية لكبار السن لتحسين قدراتهم الحركية وحمايتهم من الكسور عند الانزلاق"، وفازت مدرسة أحمد بن حنبل الثانوية بنين بالمركز الثاني عن بحث بعنوان:

التواصل بين الاجيال

ومن جانبها أوضحت السيدة مريم الأنصاري مدير مكتب التخطيط والتطوير بمركز «إحسان»، أن البحوث التي استقبلتها المسابقة في نسختها السادسة متنوعة لتشمل عدداً من المشاريع الواعدة التي من شأنها أن تثمر عن أجهزة ودراسات وأبحاث تصب في خدمة كبار السن وتسهل حياتهم وتعاملاتهم اليومية، مشيرة إلى أن حرص الطلاب والمدارس على المشاركة في هذه المسابقة يعكس المعنى الحقيقي للبر بالوالدين والإحسان لكبار السن ويؤكد التواصل الفعّال بين الأجيال، وقالت:



خلال تكريم احدي المدارس

تكريم ه مدارس قدمت أفكارا مبتكرة ومتميزة وتقديم جوائز تشجيعية لثلاث مدارس



" أثر استخدام النبضات الكهربائية للحد من أعراض الأمراض المسببة لارتعاش اليد لدى كبار السن"، في حين فازت مدرسة الوكرة الثانوية للبنات بالمركز الثالث عن بحث بعنوان " أثر استخدام تطبيق الهاتف الجوال على تلبية احتياجات كبار السن"، وحصدت المركز الرابع مدرسة حمد بن عبد الله بن جاسم الثانوية للبنين ببحث بعنوان " كبار السن ومونديال ٢٢ الدور والقيمة"، وفازت بالمركز الخامس مدرسة أحمد بن محمد ال ثاني للبنين عن بحث بعنوان " الممرض الآلي لرعاية مرضى المسنين".



الجوائز التشجيعية

كما تم تكريم وتقديم جوائز تشجيعية إلى ٣ مدارس ثانوية، والتي عملت باجتهاد وتميز في إعداد الأبحاث العلمية ولكنها لم تصل إلى المراكز الأولى وهي مدرسة عمر بن عبد العزيز الثانوية للبنين عن بحث حول إثر تطبيق - إزهل - لدمج كبار السن من الصم وضعاف السمع في المجتمع العادي ومدرسة الغويرية المشتركة للبنات عن بحث حول مدى فعالية تصميم حديقة تجمع المتطوعين؛ للمشاركة في فعاليات كبار السن في دولة قطر في حل مشكلة العزلة الاجتماعية ومدرسة الفرقان الثانوية للبنين عن بحث بعنوان أثر الواقع الافتراضي في دعم وتعزيز الصحة النفسية لدى كبار السن للوصول إلى نمط حياة أفضل داخل المجتمع القطري

وتم خلال الحفل تقديم فيلم تعريفى حول مسابقة إحسان للبحث العلمي وأهدافها، وأهم الأبحاث التي تم تقديمها.



تكريم المدارس الفائزة

ضمن مسابقة إحسان السادسة للبحث العلمي ٢٣ مقترحاً بحثياً من ٢٠ مدرسة يناقش قضايا كبار السن



آل خليفة يستمع لشرح من طالبة مشاركة بالمعرض

((مبارك آل خليفة: تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية رعاية وخدمة كبار السن))

خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، في السابع عشر من مارس الماضي يوماً مفتوحاً لعرض البحوث المشاركة بالنسخة السادسة لمسابقته للبحث العلمي، والتي شارك فيها طلاب وطالبات من ٢٠ مدرسة مستقلة من المرحلة الثانوية بمختلف مناطق الدولة وقدموا ٢٣ مقترحاً بحثياً حول مختلف القضايا المتعلقة بخدمة ورعاية كبار السن.

وقام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان بجولة تفقدية على أجنحة المعرض المصاحب لفعالية استعراض الأبحاث العلمية واستمع لشرح من الطلاب والطالبات عن مقترحاتهم البحثية المتعلقة بتلبية احتياجات كبار السن.

وأشاد السيد مبارك آل خليفة بمستوى الأبحاث العلمية المشاركة في مسابقة إحسان السادسة للبحث العلمي والحضور والمشاركة

مع مختلف الوزارات والمؤسسات والهيئات في المجتمع وخاصة وزارة التعليم والتعليم العالي من أجل تثقيف وتوعية الأجيال الحالية بطرق ومهارات التعامل مع كبار السن، والسعي لتطوير وتسهيل كافة الخدمات المقدمة لهم "معرباً عن شكره وتقديره لجميع المدارس التي شاركت في المسابقة وكذلك الجهات والهيئات المتعاونة مع مركز إحسان.

تطبيقات عملية

ومن جانبها أعلنت السيدة مريم الأنصاري مدير

الفعالة من طلبة المدارس الثانوية. وقال في تصريح صحفي "لقد نجحت مسابقة إحسان للبحث العلمي، والتي تقام للعام السادس على التوالي في استقطاب طلبة المدارس وتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية رعاية وخدمة كبار السن وتوفير كافة الخدمات لهم ومساعدتهم على تجاوز مختلف المشكلات الصحية والاجتماعية والنفسية التي تصاحب مرحلة الشيخوخة".

وأضاف مبارك آل خليفة "نحرص في مركز إحسان على تفعيل التعاون وتعزيز الشراكات



اثناء تفقد المدارس المشاركة

مریم الأنصاري: تعاون بين إحسان والنادي العلمي لتحويل بعض الأبحاث العلمية الفائزة إلى تطبيقات عملية

"الوالد!؛ للتوعية باحتياجات كبار السن وكيفية التعامل معهم. وقدمت مدرسة أحمد بن حنبل الثانوية للبنين بحثاً بعنوان: "دور دولة قطر في دمج المسنين وذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع (تفعيل وزارة الداخلية لخدمة كبار السن نموذجاً)، وبحثاً بعنوان "أثر استعمال النباتات الكهربائية في تقليل أعراض مرض الشلل الرعاشي". وقدمت مدرسة أحمد بن محمد آل ثاني الثانوية للبنين بحثاً بعنوان: "الممرض الآلي لرعاية المرضى المسنين". وقدمت مدرسة جاسم بن محمد الثانوية للبنين بحثاً بعنوان: "دور المدرسة في توعية الطلاب بمكانة كبار السن في المجتمع". وقدمت مدرسة قطر للعلوم المصرفية وإدارة الأعمال الثانوية للبنين بحثاً بعنوان: "أثر استخدام الصورة في تحفيز وتنشيط الذاكرة لدى كبار السن". وقدمت مدرسة طارق بن زياد الثانوية للبنين بحثاً بعنوان: "أثر تعاليم الإسلام على الرعاية الاجتماعية لكبار السن". ومن ناحية أخرى قدمت المدارس الثانوية للبنات مجموعة من الأبحاث حول قضايا كبار السن، حيث عرضت دراسة عائشة بنت أبي بكر الثانوية

للبنات بحثاً بعنوان "أثر الغذاء في ظهور أعراض الزهايمر عند كبار السن". وقدمت مدرسة الغويبية المشتركة للبنات بحثاً بعنوان "مدى فعالية تصميم حديقة تجمع متطوعين للمشاركة في فعاليات كبار السن في حل مشكلة العزلة الاجتماعية". وعرضت مدرسة الشحانية الثانوية للبنات بحثاً عن حقوق كبار السن في جميع المجالات. وقدمت مدرسة أروى بنت عبد المطلب الثانوية للبنات بحثاً بعنوان: "أثر دور العجزة في رعاية كبار السن". وقدمت مدرسة الوكرة الثانوية للبنات بحثاً عن: "أثر استخدام تطبيق الهاتف الجوال على تلبية احتياجات كبار السن". وقدمت مدرسة روضة بنت جاسم الثانوية للبنات بدلة ذكية مبتكرة لكبار السن؛ لتحسين قدراتهم الحركية وحمايتهم من الكسور والانزلاق. وقدمت مدرسة أم حكيم الثانوية للبنات بحثاً بعنوان: "رفع وعي الاجيال بقضايا كبار السن". وقدمت مدرسة الشيماء الثانوية للبنات بحثاً بعنوان "التواصل بين الأجداد والأحفاد".

مكتب التخطيط والتطوير بمركز إحسان عن ترشيح 5 مدارس فائزة بمسابقة إحسان للبحث العلمي وترشيحها لجائزة التميز العلمي خلال العام المقبل وذلك لتمييز أبحاثها العلمية، وتقديمها بطريقة إبداعية. وعن مدى الاستفادة من الأبحاث العلمية المقدمة في المسابقة قالت مريم الأنصاري في تصريح صحفي: "يوجد تعاون بين مركز إحسان والنادي العلمي القطري لدراسة إمكانية تحويل بعض الأبحاث العلمية الفائزة إلى تطبيقات عملية يمكن الاستفادة منها لخدمة كبار السن، وخاصة الأجهزة الإلكترونية لتبني ومساعدة المسنين وتطبيقات الهواتف النقالة. وأضافت: كما يقوم مركز إحسان بطباعة الأبحاث العلمية الفائزة في كتيب وتوزيعه على مختلف الجهات بالدولة؛ لتعميم الفائدة والمساهمة في التوعية بقضايا كبار السن. مشيدة بالإقبال المتزايد من طلبة المدارس الثانوية على المشاركة في المسابقة.

هيئة التحكيم

وعن هيئة تحكيم المسابقة أوضحت مريم الأنصاري أنها تتكون من أساتذة ومحكمين من وزارة التعليم والتعليم العالي وجامعة قطر وجهاز التخطيط والإحصاء فضلاً عن ممثلين من مركز إحسان؛ حيث تقوم اللجنة بمناقشة الأبحاث مع الطلبة ودراسة مدى أهميتها وفائدتها، وجدواها لخدمة ورعاية كبار السن. شاركت في مسابقة إحسان للبحث العلمي 20 مدرسة ثانوية للبنين والبنات منها مدرستان شاركتا ببحثين، حيث شاركت من المدارس الثانوية للبنين كل من: مدرسة حمد بن عبد الله بن جاسم الثانوية للبنين، وقدمت بحثاً بعنوان فعالية استخدام مصدر بديل للأشعة فوق البنفسجية في الأماكن المغلقة لزيادة نسبة فيتامين "د"، وبحث عن كبار السن ومونديال 2022 الدور والقيمة، وبحث عن المنزلة العالية لكبار السن في الشريعة الإسلامية. وقدمت مدرسة الفرقان الثانوية للبنين بحثاً بعنوان: "أثر الواقع الافتراضي في دعم وتعزيز الصحة النفسية لدى كبار السن؛ للوصول إلى نمط حياة أفضل داخل المجتمع القطري. وقدمت مدرسة عمر بن عبد العزيز الثانوية للبنين بحثاً بعنوان: "أثر تطبيق -أزهل- لدمج كبار السن والصم وضعاف السمع في المجتمع القطري. وقدمت مدرسة الجميلية الثانوية للبنين بحثاً بعنوان "مدى فعالية تطبيق إلكتروني للجوال

خطوات مهمة عند الانتقال من سرير إلى كرسي متحرك

V



هناك سبع خطوات مهمة للانتقال من السرير إلى الكرسي المتحرك. اتبع هذه الخطوات لإجراء هذه الحركة بشكل آمن باستخدام لوح للنقل. ويمكنك أن تعتمد على مساعدة من شخص واحد أو اثنين من القائمين على الرعاية، ويكون هؤلاء الأشخاص مدربين لتقديم القدر المطلوب من المساعدة الذي تحتاج إليه:

٦ لكي تتحرك عبر اللوح، ارفع وزن جسمك عن طريق دفع نفسك لأعلى باستخدام الذراعين. وقم بعد ذلك بتحريك جسمك بحرص في اتجاه السطح الآخر الذي تنتقل إليه، ثم قم بإنزال جسمك على اللوح. كرر هذه الخطوة باستخدام عدة حركات قصيرة بدلاً من حركة واحدة طويلة. ومع انتقالك، قم بثني رأسك وكتفك في الاتجاه المعاكس لحركتك. فإذا كنت تتحرك مثلاً إلى اليسار، قم بثني رأسك وكتفك إلى اليمين أثناء تحريك مؤخرتك إلى اليسار.

٧ بمجرد أن تستقر بشكل كامل على السطح الآخر الذي تريد الانتقال إليه، فمن الممكن أن تزيل لوح النقل.

١ اجلس على أحد جانبي السرير، بحيث تكون ساقك متدليتين على حافة السرير وتكون قدمك مستقرتين في وضع مسطح على الأرض.

٢ ينبغي ضبط موضع الكرسي المتحرك بحيث يكون أقرب ما يكون إلى السرير. وينبغي وضعه بزوايا ٣٠ درجة من السرير.

٣ ينبغي تثبيت عجلات الكرسي، كما ينبغي إبعاد مساند القدمين، أما مسند الذراع الأقرب إليك فينبغي إزالته.

٤ ينبغي أن تقوم أنت أو القائم على رعايتك بدس لوح الحركة تحت فخذك. وقم بتوجيهه لأسفل لمنعه من الضغط على جلدك. ويمكنك ثني الجزء الأعلى من جسمك في الاتجاه المقابل للوح وذلك لتتمكن من تسهيل وضع اللوح.

٥ ينبغي وضع الطرف الآخر للوح في وضع مسطح على قاعدة الكرسي المتحرك. وينبغي توجيه اللوح نحو ركن ظهر الكرسي الأبعد عن السرير. كما ينبغي أن تكون الحافة الأمامية للوح أمام العجلة الخلفية للكرسي المتحرك.



مُجتبى محي الدين عبد الله
أخصائي علاج طبيعي
قسم الرعاية المتنقلة

نصائح هامة لأمن وسلامة كبار السن داخل المنزل

من الحريق من خلال خطة الطوارئ، وبالنسبة للهواتف يجب تعديل الصوت لسهولة الاستماع، وبرمجة الاتصال الهاتفي السريع على مفاتيح الذاكرة، وتوفير شاشات عرض كبيرة. كما ينبغي جعل المنزل أكثر أمناً لكبار السن من خلال توفير جميع الشروط الصحية في حمام المنزل وفي المطبخ، حيث تعتبر المطابخ واحدة من أخطر المناطق في منزل كبار السن بسبب حرائق الطهي وانسكاب السوائل على الأرض من المواد الخطرة، وخاصة في منزل المسن الذي يعاني من اضطراب الإدراك مثل الزهايمر أو الخرف.

شخص قريب لمساعدته، والوقوف ببطء في الجلوس أو الاستلقاء، والتأكد من وجود الهواتف وأرقام الطوارئ التي يمكن الحصول عليها بسهولة، بحيث يمكنه الحصول على مساعدة إذا وقع. وللمساعدة على منع الوفيات والإصابات من النار؛ يجب تثبيت جهاز إنذار الدخان في كل غرفة نوم، خارج كل منطقة للنوم، وعلى كل طابق من منزلك، ولا تدخن على السرير، وإبقاء المدافع بعيداً عن المواد القابلة للاشتعال، وفحص جميع أجهزة حرق الوقود بما في ذلك المواقد كل عام، وعدم ارتداء ملابس فضفاضة بأكمال طويلة بالقرب من الأفران، والتدرب على النجاة

من أجل مساعدة المسنين على ممارسة حياتهم اليومية بأمان يجب توفير بيئة آمنة لهم داخل المنزل تفادياً لإصابتهم بالحوادث الأكثر شيوعاً مثل الوقوع في الحمامات أو السقوط على السلالم، والحروق بسبب مياه الصنبور الساخنة، والحروق واستنشاق الدخان المتصاعد من الحرائق، والصدمة الكهربائية. وللمساعدة في منع حالات السقوط يجب -عند استخدام السلالم، ودائماً إمساك قبضة الدرابزين- الحفاظ على الدرج مضاء جيداً، والحفاظ على جفاف الأرضيات ومقاومة الانزلاق، وتثبيت قضبان وأسطح لمقاومة الانزلاق في حمامك، ولا يصعد لوحده ويكون هناك



اسئلة مهمة

عند تقييم سلامة المسن داخل المنزل يجب مراعاة الاجابة على الاسئلة التالية وهي:

- ♦ هل السلام كلها خالية من الفوضى، ومضاءة جيداً، وبحالة جيدة؟
- ♦ هل هناك أضواء ليلية على طول الطريق من غرفة النوم الى الحمام؟
- ♦ هل هناك إنذارات للدخان في كل طابق؟
- ♦ هل هناك هواتف في غرف النوم؟
- ♦ هل مفتاح الضوء في متناول اليد من السرير في غرفة النوم؟
- ♦ هل الترموستات سهلة لإدارة التكييف ويسهل الوصول إليها؟
- ♦ هل هناك ضوء في أعلى وأسفل جميع السلالم؟
- ♦ هل هناك إضاءة كافية في جميع أنحاء منزلك؟
- ♦ هل هناك إضاءة جيدة على السطح الخارجي للمنزل؟
- ♦ هل السلالم كلها خالية من الفوضى، ومضاءة جيداً، وبحالة جيدة؟
- ♦ هل حصير الحمام ضد الانزلاق؟
- ♦ هل الأسلاك الكهربائية والهاتفية الرأسية ذات مسارات واضحة؟
- ♦ هل الطوابق خالية من المخاطر المحتملة مثل السجاد المبعثر؟
- ♦ هل الدرابزين قوي، وبحالة جيدة؟
- ♦ هل مفاتيح الاضاءة في متناول اليد؟
- ♦ هل هناك شرائط لاصقة على الجزء السفلي من الحوض أو حوض الاستحمام لمنع الانزلاق؟
- ♦ هل هناك مشاعل يدوية في المطبخ، وفي غرفة النوم وغرفة المعيشة؟

اعداد ومراجعة /
سمية علي الشرشني
رئيس قسم التقييم والمتابعة
إدارة الرعاية المنزلية



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الاجتماعي Social

نحن نهتم

We care

خدمة الرعاية المنزلية Home Care Service



Call Center
الرقم الموحد

8000009



Contact No
أرقام التواصل

40121046

40121091

Fax No. : 44551717



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org



إكسسوارات • رجال • أطفال • سيدات

fashionably together

re:o

WOMEN • CHILDREN • MEN • ACCESSORIES

Lulu  **لولو**
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور

NOW OPEN

**At Lulu Hypermarket
Al Gharafa & Al Khor Mall**

SUNGLASSES AT

EYE

XPR

ESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

EBLSH

PREMIUM PERFUMES & COSMETICS

NOW OPEN

**At Lulu Hypermarket
Al Gharafa, Al Khor Mall
Al Messila & Barwa City**

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور
والمسيلة ومدينة برة

اشتر الأفضل
Buy better

Lulu  **لولو**
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com [f LuLuHypermarket](https://www.facebook.com/LuLuHypermarket) [t luluhypr](https://twitter.com/luluhypr) [i luluhypermarkets](https://www.instagram.com/luluhypermarkets) luluwebstore.com

Lulu Hypermarket, D Ring Road Tel: 974 44667780, Al Gharafa Tel: 974 44074000, Al Khor Mall Tel: 974 44533533, Barwa City Tel: 974 40056000,
Lulu Hypermarket, Al Messila, Tel: 974 44698888, Lulu Center - Al Rayyan Road Tel: 974 44322442, Lulu Express- Al Rayyan Tel: 974 44800448

أهمها الاحترام والاهتمام والإنصات والرعاية مهارات أساسية في التعامل مع كبار السن

عدم الاصطدام مع كبير السن في مناقشة رأي معين

كل شيء في أي وقت.

إلقاء التحية

- كن البادئ بإلقاء التحية على كبير السن ميتسماً، أما إذا كنت لا تراه يومياً فصافحه وقبله أو قبل يديه.
- افتتح الحديث مع كبير السن بما يرغب الاطمئنان عنه ومعرفة أخباره، أو بما يسره سماعه.
- احرص قدر الامكان على عدم قيام كبير السن لعمل ما بنفسه أثناء جلوسك معه وأنت تنظر أو تتلهى بما ليس ضرورياً إلا إذا كانت رغبته في ذلك.

آداب الطعام

- إذا جلست مع كبير السن على مائدة الطعام فابدأ بالسكب في صحنه أولاً وقرب إليه البعيد الذي يرغب في أكله قبل أن تبدأ بنفسك.
- لا تدع كبير السن يقوم عن مائدة الطعام لفتح الباب أو استقبال الزائرين أو للرد على الهاتف أو لإحضار شيء ما، وتبقى أنت جالساً.

الذهاب للرحلات

- إذا اردت مغادرة البيت لرحلة أو نزهة أو زيارة فكن أنت الذي يحمل الأغراض خاصة الثقيلة منها، ولا تدع كبير السن ينتظرك خارجاً في الحر أو البرد الشديدين، فيما أنت ترتدي ثيابك أو تمشط شعرك أو تتحدث مع أصدقائك.

آداب الحوار

- لا تخاطب كبير السن بصيغة الأمر أو بلهجة المستفهم الموبخ كأن تسأل "لم تأخرت عن فعل هذا أو ذاك؟" أو "كان يجب عليك أن تفعل هذا أو ذاك" وإذا كان لابد من التذكير فليكن ذلك بلطف وهدوء، أو



لا تخاطب كبير السن بصيغة الأمر، ولا تضطره لفعل ما يكره

- يجب عدم مؤاخذة كبير السن لهدوئه الشديد في رد الفعل أو لعدم اكرائه بأمر معين؛ لأن هذا يعني أنه يحتاج إلى وقت أطول للتفاعل مع الأحداث، ولا يدخل في إطار عدم المبالاة.
- إن قصور السمع والبصر لدى كبير السن يجعله يتعد شيئاً فشيئاً عن أحداث الواقع، وذلك يوجب علينا التحدث بصوت مسموع ومحاولة جذب كبير السن للواقع، وذلك بإخباره عما يدور من حوله وأخذ رأيه ومداعبته، حيث يؤدي ذلك إلى تأخير عملية الانفصال عن الواقع، والتي تحدث في الشيخوخة المتأخرة أو الهرم.
- يجب أن يتسع صدرك لأسئلة كبير السن عن

خاص - إحسان

التعامل مع كبار السن يتطلب مهارات عديدة ومعرفة ودراية باحتياجاتهم ومتطلباتهم الحياتية والنفسية والاجتماعية والطبية، ولهذا يجب على الأبناء والشباب أن يتعرفوا على النصائح والإرشادات الخاصة بطرق التعامل مع كبار السن، وذلك تفادياً لحدوث أية أزمات أو مشكلات اجتماعية أو نفسية أو أسرية وذلك للحفاظ على تماسك الأسرة وإعداد جيل بار بوالديه. وهناك مجموعة من المهارات والسلوكيات الضرورية والأساسية التي يجب مراعاتها عند التعامل مع كبار السن تتمثل في التالي:

- كبير السن يحتاج إلى الحنان والرعاية والعطف ويجب ألا نبخل عليه بذلك.
- يجب عدم الاصطدام مع كبير السن في مناقشة رأي معين لأن موافقته وقتياً، ومن ثم العودة مرة أو مرات أخرى لمحاولة اقناعه تأتي غالباً بما نرغبه من نتائج.
- كبير السن لا يتحمل الإلحاح عليه ومطالبته بالإسراع في أمر ما واستعجاله، ويجب أن نعطيهِ الوقت الكافي لإنجاز ما يريد عمله.

مساعدة كبير السن على المشاركة الاجتماعية وحضور مختلف المناسبات

أن تقول له "أعتقد أنك لو فعلت ذلك لكان مناسباً".

• لا تصرخ في وجه كبير السن ساخطاً ولا ترمي أمامه ما في يدك غضباً منه.
• لا تضطر كبير السن إلى فعل أمر يكره القيام به أو ييغضه ولا تثقل كاهله بما لا يحب.

المساعدة المالية

• إذا اعتزمت كبير السن ضائقة مالية وكنت ميسور الحال فمن الواجب عليك أن تبادر فوراً بقضاء حاجته وسداد دينه كي لا يضطر للطلب منك فضلاً عن غيرك.

• عند انتقال كبير السن من منزله الذي اعتاد عليه إلى مكان آخر مثل المستشفى مثلاً؛ يتوجب عليك الاهتمام بتقريبه للواقع والتحدث معه وإخباره عن المكان والزمان والناس من حوله؛ ليظل مرتبطاً بواقعه.

• علينا تلبية احتياجات كبير السن من الأكل والشرب أو الذهاب إلى الحمام أو إلى مكان النوم.

الاحترام والتقدير

• ينبغي علينا أن نشعر كبار السن بأنهم ليسوا عبئاً ولا حملاً زائداً، وأن نحافظ على كرامتهم، وألا نجرح مشاعرهم لأي سبب من الأسباب، أو لأنه لا يستطيع الآن أن يقضي بعض أموره.

• يجب عدم معاملة كبير السن بما يوحي له بأنك المتحكم في أموره وشؤونه.

• يجب مبادرة كبير السن بالتحية والسلام والمصافحة، وتقبيل الرأس واليد، ولا سيما إن كان أباً أو أما أو جدّاً أو جدة.

• يجب رفع الروح المعنوية لدى كبير السن، وذلك بحسن استقباله والترحيب به والدعاء له، وإظهار البشاشة والبشر بقدمه، والتبسم في وجهه فهذا يشعره بحب المجتمع له وفرحه بوجوده، وأنه غير منبوذ أو مكروه في مجتمعه.

الحديث عن الذكريات

• سؤال كبير السن عن ماضيه وذكرياته وإنجازاته، والإصغاء إليه وعدم مقاطعته، وينبغي أن يدرك من يتعامل معه أن المسن تظل ذكرياته الماضية حية ماثلة أمامه، فهو يتذكر جيداً أعماله التي قدمها في شبابه، ويرغب في الحديث عنها بنفسه أو التحدث عنها مع غيره.

• كبير السن يستمتع بالحديث عن الماضي القديم لأنه يتذكره أكثر من الأحداث القريبة، لأنه يشعر بأهميته وقيمه عند استعراض تجاربه وخبراته، فعلينا ألا نحرمه من ذلك الشعور بل ينبغي أن نظهر له التفاعل والإعجاب.

• ضرورة إبراز جهود وإنجازات كبير السن والحديث عما قدمه من خدمات لمجتمعه، والدعوة إلى الاقتداء به والدعاء له يعطي أثراً إيجابياً لديه، ويشعره بأهميته وخاصة في اللقاءات والمناسبات العائلية. فشعور كبير السن أنه قد أنجز أعمالاً باهرة، وأنه قد كافح حتى نال ما نال من هذا الشعور يولد نعيماً متجدداً من السعادة النفسية وزاداً لا ينفد من الراحة العاطفية، وأن أيامه كانت أيام خير وجيله جيل أعمال ورجال.

يجب الإنصات لحديث كبير السن عن ماضيه وذكرياته والتفاعل الإيجابي معه

المشاركة الاجتماعية

• مساعدة كبير السن على المشاركة الاجتماعية وحضور المناسبات والولائم والتكليف مع وضعه الجديد.

• عدم تعريض كبير السن للعنت والمشقة؛ فقد أوصت شريعتنا الإسلامية الغراء بمراعاة كبير السن، وخففت عنه في كثير من العبادات والواجبات، ولهذا يجب ألا نعرضه لمواقف فيها مشقة، بل يجب أن نرفق به ونكلفه ما يطيق، وإذا عجز عن أمر ما وجب علينا مساعدته.

ملء الفراغ

• يجب ملء فراغ أوقات كبير السن بالأمور والأنشطة النافعة، ومنها مساعدتهم

على أداء الصلوات في المساجد، وحضور المحاضرات والدروس الدينية، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والقيام برحلات داخلية، وأداء العمرة وزيارة الأماكن المقدسة، وتوفير مكتبة ثقافية في مكان إقامته، وتشجيعه على ممارسة بعض الأنشطة والتمارين الرياضية التي تتوافق مع حالته الصحية.

• ضرورة العناية بنظافة كبار السن وستر عوراتهم.

احرص على عدم قيام كبير السن لعمل ما بنفسه، أثناء جلوسك معه

تدريب الأبناء

• ضرورة تعليم الأطفال الصغار والأبناء والبنات وتدريبهم على رعاية الأباء والأمهات، وتعويدهم على المشاركة في الأعمال الأسرية، وخاصة تقديم الخدمات إلى الوالدين وكبار السن داخل الأسرة؛ مما يقوي العلاقة بينهم، فيصبح الأولاد والأحفاد في المستقبل بارين بكبار السن ويظهرون الاحترام والتقدير لهم، فيبادر الأولاد بالسلام عليهم قبل غيرهم، ويقبلون رؤوسهم وأيديهم لأنهم اعتادوا على هذه السلوكيات منذ الصغر.

• مراعاة إحضار الأبناء والصغار إلى مجالس كبار السن.

طلب النصيحة

• يجب الحرص على طلب النصيحة من كبار السن لخبرتهم الكبيرة فهم يملكون ثروة من الأفكار القيمة؛ لذلك تحدث إلى كبار السن عن حياتك لمعرفة ما إذا كانوا قد واجهوا وضعاً مماثلاً ويمكنهم تقديم التوجيه.

• تذكر دائماً أن كبير السن في مرحلة عمرية قريبة من الانتقال إلى الحياة الأبدية، ولابد من التعامل معه بواقعية، وأن يكون نموذجاً يحتذى به، وأن يتعد عن السلوكيات السلبية، وعليه أن يتعظ من شيبته، ويجعلها مذكراً له بحسن الاستعداد للقاء الله.

يتضمن كربوهيدرات وبروتينات وخضروات وفواكه وسوائل النظام الغذائي المتوازن لكبار السن



ينبغي أن يكون هناك نظام غذائي متوازن لكبار السن يتضمن كميات كافية ومناسبة من الأغذية الصحية التي تتضمن كافة العناصر الغذائية الضرورية، ويجب أن يحتوي النظام الغذائي على الكربوهيدرات والتي تتواجد في (الحبوب والأرز والمعكرونة والحنطة والبطاطا)، إضافة إلى البروتينات والتي تتواجد في (اللحوم والبقوليات)، فضلاً عن الخضروات الطازجة والفواكه، والتي يجب أن يتناولها كبار السن بشكل دائم بمعدل 5 حصص غذائية يومياً.

كما يجب أن يتضمن غذاء كبار السن عدداً من العناصر المغذية المحددة في نظامه الغذائي اليومي كالفيتامينات مثل فيتامين (د) وفيتامين (سي) وعناصر الكالسيوم والحديد. إضافة إلى الإكثار من السوائل عن طريق شرب كميات كافية من الماء يومياً، وعصائر الفاكهة الطازجة، وبعض المشروبات الساخنة.

فيتامين (د)

يتم إعطاء فيتامين (د) لكبار السن الذين يعانون من نقص الكالسيوم الحاد نتيجة عدم وجود فيتامين (د) في الجسم. وينتج هذا الفيتامين أساساً في الجلد من خلال التعرض لأشعة الشمس، ويساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم أكثر.

ويعتبر فيتامين (د) ضرورياً للحفاظ على صحة العظام؛ لذلك لابد من التعرض لأشعة الشمس في الأوقات المناسبة، وتناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بفيتامين (د) مثل البيض والحبوب المدعمة، والسمن وزيت كبد سمك القد والسلمون والتونة؛ بهدف تلبية الاحتياجات اليومية من هذا الفيتامين، وكذلك للمحافظة على سلامة العظام.

فيتامين (سي)

يجب على كبار السن تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة بشكل يومي لتلبية احتياجاتهم من فيتامين (سي) لأنه يعزز قدرة الشفاء الطبيعية من داخل

من الألياف الغذائية ضمن النظام الغذائي لكبار السن يمثل أهمية كبيرة للتخفيف من هذه الأعراض المرضية والشفاء منها بإذن الله. ومن المصادر الجيدة للألياف الغذائية (الخبز الأسمر والحبوب الكاملة وحبوب الفطور والأرز البني والعدس والفاصوليا والبقوليات والفواكه والخضروات الطازجة).

الكالسيوم

يمثل عنصر الكالسيوم أهمية كبرى لدى جسم الإنسان، ويعتبر عنصراً حيوياً في الحفاظ على صحة العظام لدى كبار السن، وخاصة لمن يعانون من مرض هشاشة العظام. ولهذا يجب أن يتضمن النظام الغذائي لكبار السن ما يكفي من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل (الحليب والجبن واللبن ومنتجات الألبان الأخرى، فضلاً عن الخضروات الورقية والفواكه الطازجة).

الجسم.

وينخفض مستوى هذا الفيتامين بالجسم مع التقدم في العمر، ولهذا يجب تناول كمية كبيرة منه؛ لفاعليته في مكافحة العديد من الأمراض بنجاح. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن فيتامين (سي) يمكنه أن يعزز إنتاج الكولاجين في الجسم وهو أمر ضروري لإصلاح الأنسجة وعلاج الجروح كونه مضاداً للأكسدة ومؤثراً إيجابياً على صحة الأوعية الدموية لدينا، وعلى الأنسجة الضامة والجلد كما أن لهذا الفيتامين أثراً كبيراً في الوقاية من الأمراض الخطيرة مثل السرطان والسكتة الدماغية والنوبات القلبية.

الألياف الغذائية

حالات الإمساك وأمراض الأمعاء والقولون أيضاً من الأمور التي يعاني منها كبار السن بشكل كبير؛ ولهذا فإن تناول كميات مناسبة

نحن نهتم

We care

دعوة للوزارات والمؤسسات
والهيئات والشركات

لنشر إعلاناتهم في مجلة إحسان

يرجى التواصل على الأرقام التالية



Contact No
أرقام التواصل

40121028
40121034



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

دراسة تطبيقية حول تشخيص مرض الخرف.. د.هنادي الحمد : تحسين أنماط حياة كبار السن في قطر



باحثون في مركز بحوث الاضطرابات العصبية بمعهد قطر للطب الحيوي

وفي حين وجود أدلة متزايدة تؤكد إمكانية تأخير أو الوقاية من الأمراض العصبية كالخرف، وذلك من خلال اتباع نمط حياة صحي وتناول الأغذية الصحية، فقد أكد الدكتور عمر الأجنف أنه من أجل تمكين الباحثين من مكافحة مرض الخرف بنجاح، فإنه يجب أن تقوم معاهد البحوث كمعهد قطر لبحوث الطب الحيوي على نشر الوعي لأفراد المجتمع حول المرض والأبحاث التي تهدف إلى التغلب عليه.

تحسين حياة كبار السن

ومن جهتها قالت الدكتورة هنادي خميس الحمد، رئيس قسم أمراض الشيخوخة والرعاية المطولة في مؤسسة حمد الطبية، "لاحظت أن المخاوف الصحية المشتركة بين الجميع، لا يمكن معالجتها إلا إذا تعاونت الكيانات الوطنية معاً".

الزهايمر أو باركنسون بمعدل ثلاث إلى أربع مرات أكثر من غيرهم. بالإضافة إلى ذلك، قد ورد في أحد التقارير أن 50% من المرضى المصابين بالنوع الثاني من السكري سيصابون بالخرف. وهذا يعني أننا لانستطيع دراسة ومعالجة مرض واحد دون معالجة الآخر".

وأضاف الدكتور قائلاً: "التعاون البحثي مع مؤسسة حمد الطبية، ووايل كورنيل للطب - قطر، سيساعدنا على فهم التجارب المرضية السابقة، وتاريخ الأمراض العائلية، والعوامل البيئية والعوامل الناتجة عن أنماط الحياة المتعلقة بالخرف والنوع الثاني من السكري. وحيث نتناول الدراسة بطريقة منهجية، ونستثمر قدرًا كبيرًا من الموارد والقوى العاملة فإننا على ثقة بأنها ستؤدي إلى نتائج مهمة.

خاص - إحصان

يقوم معهد قطر لبحوث الطب الحيوي مع وايل كورنيل للطب - قطر، إحدى الجامعات الشريكة لمؤسسة قطر، بالإضافة إلى مؤسسة حمد الطبية، بدراسة لتشخيص مرض الخرف لدى سكان قطر. وبينما تعزز هذه الشراكة من تطبيق خطة البلاد الاستراتيجية للتصدي لمرض الخرف، فإنها تسرع البحوث حول هذا المرض.

في هذا الإطار، أكد الدكتور عمر الأجنف، المدير التنفيذي لمعهد قطر لبحوث الطب الحيوي، على ضرورة نشر الوعي العام بالخرف والقيام بالبحوث التي تهدف لإيجاد علاج فعال، قائلاً: "نتبنى منهجًا متكاملًا للبحث في الخرف وهناك أدلة تبين الرابط ما بين الأمراض العصبية عند كبار السن وأمراض أخرى. مثلًا، المرضى المصابين بالنوع الثاني من السكري هم أكثر عرضة للإصابة بمرض

المنطقة متخصصة بشكل حصري للمرضى المصابين بالخرف وأسرههم. ومنذ تأسيسه عام ٢٠١٢ تطور معهد قطر لبحوث الطب الحيوي، ليصبح معهداً معروفاً عالمياً. ويعتبر مركز بحوث الاضطرابات العصبية التابع للمعهد فريداً من نوعه في المنطقة حيث يبحث في الأمراض المرتبطة بالدماغ، بما في ذلك، مرض الزهايمر، وباركنسون، والتوحد والصرع. ويتعاون مع كليات أخرى، على المستوى المحلي والدولي، في بحوث متعلقة بهذا المجال.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يصاب كل ثلاث ثوانٍ حول العالم شخص واحد بالخرف، وهذا يعني أن هناك ٩,٩ مليون حالة جديدة من الخرف في جميع أنحاء العالم في كل عام. ويصيب هذا الاضطراب عادة الأفراد فوق سن ٦٥ عاماً، ويسبب ضغوطاً نفسية وجسدية شديدة، بالإضافة إلى الضغوط المادية على المريض وأسرته واقتصاد الدول.

وايل كورنيل للطب - قطر، ومؤسسة حمد الطبية، ومعهد قطر لبحوث الطب الحيوي. قمنا بتحديد مجموعات المرضى الذين يعانون من الخرف، الذين خضعوا لتقييم سريري مفصل، وتم جمع عينات الدم الخاصة بهم، وسنقوم بالبحث عن علامات مرضية لدى المرضى المصابين وغير المصابين بمرض السكري من النوع الثاني الذين هم عرضة لخطر الإصابة بالخرف". وأضاف: "بالإضافة إلى ذلك، قمنا بدور رائد في اختبار التصوير البصري الجديد، الذي يطلق عليه بالمجهر القرني متحد البؤر، والذي يمكن أن يكشف عن تلف الأعصاب في المرضى الذين يعانون من الخرف".

ستساعد الخطوات الأخيرة التي اتخذها معهد قطر لبحوث الطب الحيوي، صانعي القرار في تطوير خطة لمكافحة الخرف وإقامة مراكز متخصصة لتقديم الدعم لمرضى الخرف في البلاد. حالياً، لا توجد عيادات أو مجموعات دعم في قطر أو في

وأضافت الدكتورة الحمد: "تعتبر الشيخوخة هي عملية طبيعية قد تؤدي إلى حالات خاصة مثل الخرف، وهدفنا هو تحسين نمط حياة كبار السن، عن طريق تقليل احتمالات الإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمر مثل الخرف إلى أدنى حد. كما أن الأبحاث التي نجرها حالياً بالتعاون مع وايل كورنيل للطب - قطر، ومعهد قطر لبحوث الطب الحيوي ستساعد في معالجة هذه المشكلة الشائعة في العالم، والنتائج التي نحصل عليها ستوجه في نهاية المطاف إلى صانعي السياسة لتخطيط وتنفيذ استراتيجيات لمعالجة الخرف في قطر والمنطقة".

من وجانبه، أبرز البروفيسور رياض مالك، أستاذ الطب في وايل كورنيل للطب - قطر، وطبيب استشاري في مؤسسة حمد الطبية، أهمية التعاون بين مختلف المؤسسات في قطر، قائلاً: "نعمل حالياً على دراسة سريرية وتطبيقية مع فريقنا البحثي في



تشجيع الطلبة على البحث العلمي

تكريم الفائزين في مسابقة إحسان



خلال تكريم محمد ناجي العجي

كرّم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى في مسابقة مجلة إحسان الشهرية للعدد ٤٥؛ حيث فاز بالمركز الأول السيد محمد ناجي العجي، وحصل على جائزة مادية قيمة. كما تم تكريم السيدة بشرى محمد خليل الفائزة بالمسابقة في العدد ٤٦، وتهدف مسابقة مجلة إحسان الشهرية إلى زيادة وعي جمهور القراء بكيفية التعامل مع كبار السن وإكسابهم المهارات اللازمة لطرق رعايتهم، وذلك تحقيقاً لأهداف المركز في زيادة الوعي المجتمعي بقضايا كبار السن، وتوطيد علاقات التواصل بين الاجيال الحالية والمسنين.

تُعلن مجلة احسان عن مسابقة دورية للقراء الأعزاء مستوحاة من موضوعاتها المطروحة.

مسابقة

media@ehsan.org.qa

الشروط:

- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- عدم مشاركة الموظفين وأسرهم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراعاة إرسال الإجابات قبل تاريخ ٣٠ مايو ٢٠١٩.
- ترسل الإجابات على البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة

• ترسل الإجابات مرة واحد فقط، مع مراعاة ذكر الآتي :

الجوائز:

- يحصل الفائزون الثلاثة على جوائز قيمة.

الأسئلة:

- الاسم
- الرقم الشخصي
- الجوال

• السؤال الاول : أين أقيمت احتفالات مركز إحسان بمناسبة اليوم الرياضي للدولة؟

• السؤال الثاني: كم عدد المشاركين في مسابقة إحسان السادسة للقرآن الكريم (رتل الآيات تصل للغايات)؟

• السؤال الثالث: كم عدد المقترحات البحثية؟ وكم عدد المدارس المشاركة في مسابقة إحسان للبحث العلمي؟



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

Social
الاجتماعي

وأنا عمري 18 سنة أجد صعوبة في التعامل مع أبي

هل فعلاً أبي هو الأفضل؟!



اليوم العالمي لخيار السن



ehsan center



ehsan.org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

القطرية للعمل الاجتماعي تستعرض إنجازاتها خلال الملتقى السنوي الثالث آمال المناعي : قطر رائدة في مجال العمل الاجتماعي محليا ودوليا



آمال المناعي مع ممثلي المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي

القطرية العالمية حضور كوني لا يخفى على أحد، مشيرة إلى أن جهود المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي تعكس هذا التميز القطري الداخلي والخارجي. وأعلنت سعادتها عزم المؤسسة ومراكزها، باعتبارها منظمات مجتمع مدني، على المساهمة في قيادة جهود التقدم والتطور في مجالات العمل الاجتماعي بدولة قطر نحو مستقبل أفضل، منوهة بأن المؤسسة تعنى بالاستمرارية في إنشاء ثقافة التوازن بين القيادة وجودة الخدمة والمحافظة عليها بشكل مستمر، وأن كل عضو في المؤسسة ومراكزها يجب أن يوازن دائما بين كونه قائداً في تطوير المجتمع ومساهمًا في تمكينه في الوقت نفسه. وأشارت سعادتها إلى حرص المؤسسة

على القيم والمبادئ المحورية المشتركة بين مراكز المؤسسة، وأداء التعهد المهني والأخلاقي للعمل الاجتماعي. وخلال هذه الفعالية، استعرضت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها الإنجازات التي تحققت خلال سنة ٢٠١٨، مشيرة إلى الدور الذي قامت به والخدمات التي وفرتها المراكز للمواطنين والمقيمين في دولة قطر. وفي هذا الإطار أكدت سعادة الأستاذة آمال بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي أن دولة قطر تتميز في جميع مجالات خدمة العمل الاجتماعي على المستوى المحلي والدولي؛ فكان للمؤسسات ومنظمات المجتمع المدني، والمبادرات

خاص - إحصان

نظمت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها الملتقى السنوي الثالث ٢٠١٩ في مركز قطر الوطني للمؤتمرات، وذلك بحضور رئيس وأعضاء مجلس الإدارة وخبار الشخصيات بالمؤسسة والمدراء التنفيذيين للمراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة، ومدراء الإدارات، ورؤساء الأقسام، وموظفي المؤسسة والمراكز. كما حضر الملتقى عدد من الإعلاميين ومشاهير مواقع التواصل الاجتماعي. ويهدف مشروع ثقافة العمل الاجتماعي إلى حث جميع موظفي المؤسسة والمراكز على تعزيز قدراتهم على مواجهة التحديات في تحقيق أهداف الرسالة الاجتماعية الإنسانية السامية على المدى البعيد، وإلى التركيز

مستمرون في تقديم الدعم اللامتناهي للأسر المتضررة من الحصار الجائر على قطر



سعادة الأستاذة منيرة المسند وسعادة الأستاذة آمال المناعي
خلال متابعة أنشطة الملتنقى

ونشر الوعي لدى الشباب بأهمية التطوع على مستوى الأفراد والمؤسسات، وتجميع كافة الجهود التطوعية في بوتقة واحدة بأسلوب إداري علمي حديث، للحفاظ عليه وتطويره وتوجيهه؛ لضمان جودة وكفاءة مخرجاته. وستساهم شبكة "تم" في تأسيس قاعدة بيانات للمتطوعين وربط رواد العمل التطوعي بالمؤسسات والأعمال التطوعية في الدولة فضلاً عن تصري تقديم الدعم الفني وبناء قدرات الشباب لتلبية احتياجات العمل التطوعي، كما تطمح الشبكة إلى استنهاض قيم التكافل والتآزر لدى النشء والشباب، والعمل على تطوير قدراتهم للإسهام في خدمة المجتمع.

وبهذه المناسبة، قال السيد حسن جاسم السيد، وكيل الوزارة المساعد لشؤون تكنولوجيا المعلومات، بوزارة المواصلات والاتصالات: "تأتي مشاركة وزارة المواصلات والاتصالات في إطلاق شبكة "تم" للعمل التطوعي انطلاقاً من حرص الوزارة على التعاون مع مختلف الجهات في الدولة ودعم جميع مبادرات العمل الاجتماعي والتطوعي، والذي يعد بمثابة الشريك الأساسي والمكمل للجهود الحكومية والرسمية الرامية لخدمة جميع فئات المجتمع، وإيماناً منها بأهمية تسخير تكنولوجيا المعلومات في إطلاق المنصات الإلكترونية التي تعمل على توفير قواعد البيانات للمتطوعين وربطهم بالفرص المتاحة في مختلف المجالات بشكل آمن وفعال، بما يتماشى مع استراتيجية حكومة قطر الرقمية ٢٠٢٠، بالإضافة إلى خطط وأهداف الوزارة لتعزيز العمل المجتمعي بكافة الطرق الممكنة".

إطلاق المواقع الإلكترونية

ويذكر أنه بهذه المناسبة تم إطلاق المواقع الإلكترونية الجديدة والتميزة للمؤسسة والمراكز، وباللغتين العربية والإنجليزية، والتي تم تصميمها وتطويرها وفق أحدث التقنيات العالمية، لتقديم للجمهور خدمات جديدة في التواصل الإلكتروني وبأسهل الطرق

إطلاق المواقع الإلكترونية الجديدة للمؤسسة والمراكز وتدشين شبكة "تم" للعمل التطوعي

والموائل، كما تتيح لهم الحصول على المعلومات والبيانات والأخبار والصور ومقاطع الفيديو التي تتعلق بالمؤسسة والمراكز التابعة لها.

تدشين شبكة "تم"

وخلال الملتنقى، قام مركز الإنماء الاجتماعي "نماء" ومؤسسة "صلتك" ومؤسسة "التعليم فوق الجميع" من خلال برنامجها أيادي الخير نحو آسيا (روتا) بالشراكة؛ بتدشين شبكة "تم" للعمل التطوعي بحضور وزارة المواصلات والاتصالات الشريك الاستراتيجي للشبكة، وذلك استجابة لجهود الدولة الرامية إلى توسيع المشاركة في العمل المجتمعي،

ومراكزها على الاستمرار في تقديم الدعم اللامتناهي للأسر المتضررة من الحصار الجائر على دولة قطر، وأن الذين استفادوا من الخدمات التي تقدمها المراكز المنصوبة تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، من مواطني دول الحصار في الفترة من ٥ يونيو ٢٠١٧ إلى ٣٠ يناير ٢٠١٩ قد بلغ عددهم ٢٣٦٧ شخصاً، وذلك وفقاً للإحصائيات الأخيرة، ودعت سعادتها إلى المزيد من التعاون والتآزر من أجل تجاوز هذا الوضع الاستثنائي الإنساني.

تحسين العمل الاجتماعي

كما أشارت سعادة الأستاذة آمال إلى أهمية التواصل باعتباره الرابط الذي يساعد على تعميق العلاقات مع الآخرين وتحسين العمل الاجتماعي واتخاذ القرارات وحل المشكلات، كما يعد أداة رئيسية لتحقيق التغيير الاجتماعي المستدام، بما يساعد أفراد المجتمع المستهدف على اكتساب معارف جديدة تساهم في تحقيق التنمية المستدامة وتحسين العمل الجماعي، داعية إلى تعدد وتجديد مجالات التواصل لأن التركيز على التطوير واكتشاف الفرص يحقق المزيد من النجاح.

ونوهت إلى أن المؤسسة قد فَعَلَت الشراكة والتعاون والتنسيق مع الجهات الحكومية وغير الحكومية من خلال إبرام عدد من مذكرات التفاهم الوطنية والدولية، وساهمت في إعداد استراتيجية التنمية الوطنية الثانية ٢٠١٨-٢٠٢٢ من خلال ممثليها في فرق العمل القطاعية الثمانية، كما ساهمت في تقارير الرصد والمتابعة أثناء السنة الأولى للاستراتيجية، وأن المؤسسة ستواصل ومراكزها المشاركة في تنفيذ ومتابعة وتقييم خططها الاستراتيجية.

بهدف دعم أطفال المركز وانخراطهم في جو أسري دريمة يطلق مبادرة «أجاويد» لدمج الأيتام مجتمعياً



اثناء اطلاق مبادرة اجاويد

خاص- إحسان

أطلق مركز «دريمة» لرعاية الأيتام، أمس، مبادرة «أجاويد» بحضور سعادة الأستاذة أمال بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والأستاذة مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز «دريمة»، والمديرين التنفيذيين للمراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي.

وتهدف مبادرة «أجاويد دريمة» إلى فتح المجال أمام المجتمع كافة لمخالطة ومصادقة أبناء المركز والتعرف عليهم من باب الدمج الاجتماعي الناجح وتقديم الدعم والتبرع والتطوع، وأي خدمة ومهارة يوجد بها لأبنائنا بدريمة.

وأعربت الأستاذة أمال بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، عن أملها في تجاوب أطراف المجتمع مع الحملة والاستجابة لتقديم الدعم المناسب لأطفال «دريمة» ومساندة «دريمة» في إنجاح هذه الحملة،

تلخص الهدف الأسمى للمبادرة، حيث تهدف المبادرة لاستقطاب جميع أطراف المجتمع لدعم أبناء «دريمة» بما يستطيعون الجود به، وذلك عبر انخراط العائلات والأسر الصديقة من مواطنين ومقيمين لمصادقة الأيتام وجعلهم جزءاً لا يتجزأ من حياتهم بهدف الدمج المجتمعي وتعزيز الجو الأسري لديهم.

وقالت نور المهندي -مديرة مكتب التوعية المجتمعية بـ «دريمة»: «أطلقنا اسم «أجاويد دريمة» على الحملة لأن الجود هو أدق الصور المعبرة للبذل النبيل في سبيل تمكين الأيتام ودمجهم في المجتمع»، وأكدت تنفيذ عدة عروض تقديمية وفيدويوهات تخاطب مختلف الفئات العمرية في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة، متضمنة برنامج زيارات طوال العام للترويج للمبادرة وحث جميع الفئات العمرية على المشاركة، كما تم تخصيص رقم لخدمة «الواتس أب» للرد بشكل مباشر على الاستفسارات بشأن المبادرة وذلك بعد انتهاء الحملة.

باعتبارها نابعة من الإحساس بالمسؤولية والشراكة لخدمة الآخرين، وتقديم ما توجد به أنفسنا من تطوع ومحبة في دعم الأيتام.

وأكدت أن هناك الكثير من الممارسات التي تناسب العمل التطوعي، بما فيها التبرع بالوقت أو الجهد والمال أو المشاركات التقليدية ذات المنفعة العامة، والمشاركة في الفعاليات والندوات والبرامج التوعوية والأنشطة التي يقيمها المركز طوال العام لخدمة الفئة المستهدفة.

وقالت مريم بنت علي بن ناصر المسند، المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام «دريمة»: تأتي حملة «أجاويد دريمة» اتساقاً مع رؤية ورسالة «دريمة» في التوعية المجتمعية، وزيادة الوعي والتثقيف بالفئات التي نقوم بخدمتها، وتبسيط الضوء على دور «دريمة» النشط في المجتمع لخدمة الأيتام في دولة قطر.

وأوضحت أن الحملة مستوحاة من العبارة الشعبية «الجود من الموجود» وهذه عبارة

"شاوريني" حصل على الاعتماد الوطني للنفاد الرقمي أمان يدرشن أول تطبيق جوال للاستشارات المجانية للمرأة

خاص إحصان

أطلق مركز الحماية والتأهيل الاجتماعي «أمان»، المنضوي تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، تطبيق «شاوريني» وهو أول تطبيق إلكتروني مجاني عبر الجوال والأجهزة الذكية، يقدم خدمات استشارية اجتماعية ونفسية وقانونية للنساء بهدف توفير التوعية والحماية للمرأة.

يأتي هذا التطبيق كاستجابة للاحتياجات المتزايدة لتقديم المشورة الاجتماعية والنفسية والقانونية من جانب الخبراء والمتخصصين في المجال.

وقد تم التدشين برعاية سعادة منيرة بنت ناصر المسند رئيسة مجلس إدارة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، وبحضور نخبة من الشخصيات، حيث قامت سعادة آمال بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة، بإطلاق التطبيق مع السيد منصور السعدي المدير التنفيذي لمركز أمان، ثم رافقت الحضور في جولة للاطلاع على أهم خدمات المركز وأهم إنجازاته ومبادراته النوعية.

وتستهدف خدمة التطبيق تسهيل وصول الاستشارات التي يقدمها فريق مركز أمان، ويتم فيها التركيز على النساء باعتبارهم الفئة المستهدفة للمركز؛ حيث يمكن للمرأة أو الفتاة أن تطلب المشورة عبر التطبيق ليصلها الرد خلال خمسة أيام عمل من خلال رقم جوالها أو بريدّها الإلكتروني.

من تحديات.

وأكد السيد منصور السعدي المدير التنفيذي لمركز أمان، أن المركز حريص على اتباع منهجية علمية في جميع أنشطته وتطبيقاته، حيث تمت دراسة احتياجات المرأة في قطر، وبناء عليه أكدت الدراسات وجود حاجة لتطبيق آمن يحقق المعرفة الصحيحة ويتمتع بالاستقلالية والخصوصية، ومن هنا جاءت فكرة تطوير «شاوريني» حيث استغرق العمل فيه ما يقرب من ستة أشهر.

وقالت السيدة مها المنصوري – الرئيس التنفيذي لمركز «مدى»: "إيماناً منا بحق الأشخاص ذوي القيود الوظيفية ومنهم ذوو الإعاقة والمتقدمون في السن في النفاذ إلى كل المعلومات والتطبيقات والخدمات الإلكترونية والمحتوى الرقمي، يعمل مركز مدى على دعم وتطوير واعتماد المنصات الرقمية وفق المعايير الدولية للنفاد الرقمي وتقديم الاستشارات وبناء قدرات الشركاء".

وتم تطوير التطبيق بالجهود الذاتية لمركز أمان، ويمكن تحميله من منصات آبل ستور وجوجل بلاي، ويتميز بالخصوصية والسرية، حيث تصل كلمة سر للمستخدم ليقوم بإدخالها عند تلقي الجواب على استشارته، كما يتيح المركز للمستخدم إمكانية الاطلاع على استشاراته السابقة، فضلاً عن وجود عدد من الروابط المهمة ذات العلاقة.

وقالت سعادة الأستاذة آمال بنت عبداللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، إن إطلاق تطبيق «شاوريني» يعد آلية مهمة لمنظمات المجتمع المدني في إطار تعزيز الالتزامات الدولية لدولة قطر، من خلال تفعيل أحكام الاتفاقيات والمواثيق الدولية عن طريق ممارسات تطبيقية لتحقيق التمكين، والسعي إلى توفير الخدمة بسهولة ويسر وأمان لرفع مستوى وعي المرأة بقضاياها، مما يساهم في تعزيز قدرتها على تجاوز ما تواجهه

أهمها ممارسة التمارين الرياضية والوقوف والجلوس الصحيح

نصائح مهمة للوقاية من آلام الظهر

ألم الظهر يُصاحب عدداً كبيراً من كبار السن طيلة حياتهم، رغم أنّ تبني بعض العادات الجيدة قد يكفي للوقاية من ألم الظهر، وفيما يلي بعض الخطوات الرئيسية لتقليل مخاطر الإصابة بألم الظهر:



ممارسة التمارين الرياضية:

تساعد ممارسة تمارين العلاج الطبيعي بانتظام على زيادة قوة عضلات الظهر والمحافظة على وزن مستقر. وإن التمارين الرياضية آمنة ولا تشكل ثقلًا أو تشمل حركات مفاجئة للظهر. ولكن قبل البدء بأي برنامج للتمارين، من الأفضل استشارة أخصائي العلاج الطبيعي.

وهناك نوعان رئيسان من التمارين الرياضية يمكن ممارستها لتخفيف مخاطر ألم الظهر:

١- تمارين التقوية الأساسية:

وتعمل على تشغيل عضلات البطن والظهر وتساعد على تقوية العضلات التي تحمي الظهر.

٢ - تمارين المرونة: تهدف إلى تحسين المرونة في وسط الجسم بما في ذلك العمود الفقري والأرداف وأعلى ال ساقين.

وزن الجسم:

إن الوزن الذي يحمله الشخص وأين وكيف يحمله يؤثر على زيادة مخاطر الإصابة بألم الظهر. إذ ثمة فارق هام في نسبة مخاطر الإصابة بألم الظهر بين الشخص السمين وآخر بوزن طبيعي. كما أنّ الأشخاص الذين تتركز السمنة لديهم في منطقة البطن هم أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بألم الظهر.

وضعية الجسم عند الوقوف:

يجب التأكد دائماً من أنكم تقفون على نحو مستقيم، على أن يكون الرأس متجهًا إلى الأمام والظهر مستقيماً. حافظوا على الساقين مستقيمتين والرأس متوازياً مع العمود الفقري.

وضعية الجلوس الصحيحة:

استقامة وضع الجلوس لها تأثير ايجابي على فقرات الظهر، والاعتياد على طريقة الجلوس الصحيحة يضمن صحة العمود الفقري، الذي تنتج أغلب مشاكله الصحية عن الأوضاع الخاطئة التي نتخذها، سواء بالانحناء للأمام لفترات طويلة، أو بالتقوس عكسيا للخلف.

لذلك ينصح بوضع وسادة صغيرة عند منطقة أسفل الظهر، وذلك بهدف الحفاظ على وضعية الانحناء الطبيعي لأسفل الظهر، ويفضل وضع مسند خشبي لاعتماد القدمين عليه أثناء الجلوس بحيث تصبح الركبتين في مستوى أعلى من عظام الحوض.

رفع الأشياء:

السرّ في حماية الظهر عند رفع الأشياء يكمن في استخدام الساقين لرفع الأشياء ولا تعتمدوا على الظهر، واجعلوا الظهر مستقيماً قدر الإمكان، وأبقوا الساقين منفرجتين مع تقدم إحداهما إلى الأمام قليلاً بحيث تحافظون على توازنكم. وانحنوا باستخدام الركبتين فقط وأبقوا وزن الغرض قريباً من الجسم، ثمّ اجعلوا

الساقين مستقيمتين أثناء تغيير وضعية الظهر قدر المستطاع. ولا ترفعوا الأشياء عن الأرض وتلواوا الجسم في الوقت ذاته، وإذا كان الشيء ثقيلًا، حاولوا رفعه بمساعدة شخص آخر.

الأحذية:

انتعال الأحذية المسطحة المريحة للمحافظة على استقامة الظهر.

السرير:

الفرشة المناسبة هي التي تُبقي العمود الفقري بشكل مستقيم وبنفس الوقت تدعم ثقل الكتفين والأرداف؛ لذلك استخدموا أيضاً الوسادة التي تحتضن الرقبة وتبقيها مستقيمة.



أخصائية العلاج الطبيعي:
صفاء الحداد

أعراض ضعف النظر عند كبار السن

يواجه الكثير من المسنين أعراض ضعف النظر، والتي تظهر في صعوبة في القراءة، وظهور هالات وغيبش بالرؤية، وكثير منهم يعانون من عدم القدرة على رؤية الأشياء والتركيز عليها عن قرب. وتسمى هذه الظاهرة (بصر الشيخوخة)، بالإضافة إلى الحاجة لوضع الكتب ومواد القراءة الأخرى عن بعد. وهناك علامات أخرى لطول النظر الشيخوخي (أعراض ضعف النظر) تتمثل في صعوبة قراءة الأحرف الصغيرة والشعور بالصداع.

وترجع أسباب هذه الظاهرة أو هذا المرض إلى أنه مع مرور الوقت، تتصلب عدسة العين، وتتغير العضلات حول العدسة أيضا مع تقدم العمر. وهذه التغيرات تقلل من مرونة العدسة، لذلك لا يمكن تغيير شكلها وتركيز الصور على شبكية العين، وعلى ضوء حساسية أنسجة العين.

ويمكن علاج طول البصر عن طريق العدسات اللاصقة أو النظارات. وثنائي البؤرة (bifocal) هي نوع خاص من العدسات مع قوة أعلى من التركيز في الجزء السفلي. هي الأمثل لكبار السن الذين يعانون بالإضافة إلى طول النظر الشيخوخي، قصر النظر كذلك. والناس الذين لا يعانون من قصر النظر، يمكنهم استخدام نظارة قراءة فقط، والجراحة الانكسارية هي خيار علاجي آخر لطول النظر الشيخوخي.

أعراض الساد

يمر الضوء من خلال بؤبؤ العين، ويأتي من خلال العدسة إلى الشبكية، لتركيز الضوء، يجب أن تكون العدسة واضحة. ومع التقدم في السن تميل العدسة إلى التلف، وينتج عن ذلك عدم وضوح الرؤية. وتعرف هذه الظاهرة باسم الساد. ومن الناحية الفنية فإن إعتام عدسة العين هو اضطراب وليس جزءا من عملية الشيخوخة الطبيعية، على الرغم من أن ثلاثة من أصل أربعة أشخاص تتراوح أعمارهم بين ٧٥ يعانون من إعتام عدسة العين.

أعراض (الساد) إعتام عدسة العين، يمكن أن تشمل:

- عدم وضوح، تغيير الرؤية.
- الرؤية المزدوجة في عين واحدة.
- هالات.
- الحساسية للضوء والوهج.
- مشاكل الإدراك للون؛ تبدو الألوان صفراء وشاحبة، فمن الصعب التمييز بين الأزرق والأخضر.
- حساسية التباين؛ صعوبة في رؤية الكائن على خلفية من نفس اللون.

العيون الجافة:

تشمل أعراض جفاف العين:

- حرقان.
- شعور تهيج، خشونة، أو وخز في العين.
- زيادة إفراز الدموع.
- عدم وضوح الرؤية.
- إذا كان الجفاف شديداً، قد يؤدي ذلك إلى تلف القرنية وتشويش الرؤية.

وللجفاف الخفيف والدموع المصطنعة وصفة طبية سوف تحل المشكلة، ولكن بالنسبة للحالات الأكثر خطورة ننصح باستشارة طبيب العيون.



أفراح الصائغ
قسم الرعاية المنزلية المتنقلة

تعدّه حمد الطبية بهدف تحسين الرعاية المقدمة لهم بالتنسيق مع الصحة دليل إرشادي للممارسة الإكلينيكية لمرضى الهذيان



د. هنادي الحمد



أيضاً قائد برنامج الشيخوخة الصحية ضمن إطار الاستراتيجية الوطنية للصحة ٢٠١٨-٢٠٢٢ بوزارة الصحة العامة، أن الهذيان حالة معقدة تنطوي عادةً على عدد من العوامل المختلفة، مشيرةً إلى أهمية تثقيف أعضاء فرق الرعاية الصحية المختلفة حول اضطراب الهذيان لضمان قدرتهم على التعرف على العلامات التحذيرية لهذه الحالة، حيث يمكنهم القيام بدور رئيسي في اكتشاف أعراض الهذيان والوقاية منها، وخاصةً لدى المرضى من كبار السن. وأردفت الدكتورة الحمد بقولها: "يشكل الهذيان مشكلة حقيقية وخاصة للمرضى من كبار السن، حيث أن إصابة المريض بالتشوش والهذيان تزيد من خطر تعرضه لحوادث السقوط والإصابات.

المريض بالتشوش والاضطراب الإدراكي الحاد بسبب حدوث تغيرات سريعة في وظائف الدماغ نتيجة لحالة طبية كامنة، حيث عادةً ما تتسبب إصابة الشخص بحالة مرضية في ظهور أعراض الهذيان. وعلى الرغم من أن ظهور أعراض الهذيان يُعد أكثر شيوعاً بين المرضى داخل المستشفى إلا أن إمكانية الإصابة بها تظل محتملة خارج المستشفى.

وأضافت أنه بالنسبة للمرضى كبار السن المقيمين بالمستشفى؛ فيمكن أن تتسبب مجموعة من العوامل في ظهور أعراض الهذيان، بما في ذلك العدوى، والجفاف، وضعف التغذية، واستخدام بعض الأدوية المعينة كالأدوية المسكنة للألم، كما يمكن أن تظهر أعراض الهذيان على المرضى داخل المستشفى بسبب الجراحة والتخدير. وأضافت الدكتورة هنادي الحمد، وهي

واحد من بين كل ثلاثة من المرضى المسنين المقيمين بالمستشفى يتعرض للإصابة بالهذيان.

لذلك تعكف مؤسسة حمد الطبية بالتنسيق مع وزارة الصحة العامة وشركاء القطاع الصحي في الدولة، على وضع دليل إرشادي للممارسة الإكلينيكية مع مرضى الهذيان، بهدف تحسين الرعاية المقدمة لهم في الدولة. كما يعمل قسم طب الشيخوخة على تنفيذ دراسة على فئة معينة من المجتمع بالتعاون مع مستشفى لندن الجامعي بهدف جمع بيانات وتحسين المعرفة عن هذا المرض في قطر بما في ذلك معدل انتشاره بين فئة كبار السن.

وفي إطار احتفال مؤسسة حمد الطبية باليوم العالمي للتوعية بالهذيان، كشفت إحصائية أن مريضاً من بين كل خمسة مرضى من البالغين في المتوسط يتعرض خلال مرحلة ما، أثناء إقامته بالمستشفى لأعراض الهذيان، حيث يُعد كبار السن أكثر عرضة للإصابة بهذه الأعراض، كما تظهر الدراسات أن ما يصل إلى واحد من بين كل ثلاثة من المرضى كبار السن المقيمين بالمستشفى يتعرض للإصابة بأعراض الهذيان.

وفي هذا الإطار أكدت الدكتورة هنادي الحمد، استشاري أول ورئيس قسم أمراض الشيخوخة والرعاية المطوّلة بمؤسسة حمد الطبية، على أهمية رفع الوعي بالأعراض والعلامات التحذيرية الشائعة التي تدل على الإصابة باضطراب الهذيان، موضحة أن الهذيان هي حالة طبية تتسم بإصابة

الفحص الدوري لليدين والقدمين لمرضى السكري

ضرورة للوقاية من الغرغرينا

تشير الغرغرينا إلى موت أنسجة بالجسم إما لنقص تدفق الدم إليها وإما لإصابتها بعدوى بكتيرية خطيرة. وتؤثر الغرغرينا عادة على الأطراف بما فيها أصابع القدمين وأصابع اليدين والأطراف، ولكنها قد تصيب أيضاً العضلات والأعضاء الداخلية. تكون فرصة الإصابة بالغرغرينا أعلى إذا كان الشخص يعاني من حالة كامنة قد تضر الأوعية الدموية وتؤثر على تدفق الدم، مثل داء السكري أو تصلب الشرايين. تتضمن علاجات الغرغرينا الجراحة لإزالة الأنسجة الميتة وتعاطي المضادات الحيوية والخضوع للعلاج بالأوكسجين عالي الضغط، ويكون سير الحالة نحو التعافي أفضل إذا تم تشخيص الغرغرينا مبكراً وتم علاجها بسرعة.

قد تحدث الغرغرينا بسبب أحد أو بعض الأسباب التالية:

- **نقص إمداد الدم:** يوفر الدم الأوكسجين والمواد الغذائية لتغذية الخلايا ومكونات الجهاز المناعي، مثل الأجسام المضادة لدرء العدوى. ولا يمكن للخلايا أن تبقى على قيد الحياة وتتحلل الأنسجة من دون الإمداد الجيد بالدم.
- **العدوى:** إذا كانت البكتيريا تنمو دون رادع لمدة طويلة، فقد تسيطر العدوى وتتسبب في موت الأنسجة، مما يؤدي إلى الإصابة بالغرغرينا.
- **الصدمة:** يمكن أن تتسبب الجروح الرضية، مثل الجروح الناجمة عن الطلقات النارية أو الإصابات البالغة الناتجة عن حوادث السيارات، في أن تغزو البكتيريا الأنسجة داخل الجسم بعمق، وعندما تصاب الأنسجة بهذه الطريقة، يمكن حدوث الإصابة بالغرغرينا.

الأعراض

عندما تؤثر الغرغرينا على الجلد، تشمل العلامات والأعراض ما يلي:

- تلون الجلد يتراوح بين تغير اللون إلى الأزرق أو الأرجواني أو الأسود أو البرونزي أو الأحمر اعتماداً على نوع الغرغرينا التي تحدث.
- التورم أو تكوين البثور الممثلة بالسوائل على الجلد.
- ظهور خط واضح بين الجلد السليم والمتضرر.
- الشعور بالتميل بعد الشعور بألم شديد ومفاجئ.
- إفرازات ذات رائحة كريهة تتسرب من القرحة.
- ظهور جلد رفيع أو لامع أو جلد دون شعر.
- الشعور ببرودة الجلد عند لمسه.
- انخفاض ضغط الدم.
- احتمال الإصابة بالحمى ومعدل ضربات القلب السريع.
- الدوار.
- ضيق النفس.
- التشوش.

الوقاية:

هناك مجموعة من النصائح للوقاية من مرض الغرغرينا وهي:

- الإصابة بالعدوى، وبطء عملية الشفاء الجروح.
- تجنب تدخين التبغ: يؤدي الإفراط في استخدام منتجات التبغ إلى تدمير الأوعية الدموية.
- اعمل على وقاية نفسك من العدوى: اغسل الجروح المفتوحة بالصابون الخفيف والماء، واحرص على إبقائها نظيفة وجافة لحين تمام الشفاء.
- انتبه إلى انخفاض درجة الحرارة: تعرض الجلد للتشيل يزيد من خطورة الإصابة بالغرغرينا، فالتشيل يعوق تدفق الدم بصورة طبيعية إلى أجزاء الجسم المصابة. فإذا لاحظت بعد تعرضك للبرودة لفترات طويلة أن جزءاً من جلدك صار شاحباً أو متصلباً أو بارداً أو خدرًا، فاتصل فوراً بطبيبك.

- تابع حالتك بانتظام إذا كنت مصاباً بالسكري: إذا كنت مصاباً بداء السكري، فاحرص على فحص يديك وقدميك بصورة يومية للتأكد من خلوها من التقرحات أو أي علامات أخرى قد تشير إلى حدوث عدوى مثل الاحمرار، أو التورم، أو رشح السوائل. إضافة إلى ذلك، اطلب من طبيبك فحص يديك وقدميك على الأقل مرة واحدة سنوياً، واحرص دائماً على مراقبة مستويات السكر في دمك.
- اعمل على فقدان الوزن: إذا كنت تعاني زيادة في الوزن، فلن يعني ذلك ارتفاع احتمالات تعرضك للإصابة بداء السكري وحسب، ولكن الأرقام الزائدة ستشكل ضغطاً على شرايينك أيضاً، مما سيؤدي إلى إعاقة تدفق الدم، وتعرضك إلى



أفراح الصائغ

قسم الرعاية المنزلية المتنقلة

وفقاً لدراسة حديثة:

السعادة تبدأ من عمر السبعين



كشفت دراسة حديثة أن أكثر سن يشعر فيها الإنسان بالسعادة والرضا الاجتماعي ليس العشرينيات ولا الثلاثينيات وإنما عمر الـ ٧٠ عاماً، حيث يكون الأشخاص في هذه المرحلة من حياتهم أقل قدرة على الغضب، وأكثر حاجة للاستمتاع بكل جميل تأتيهم به الحياة. وكشفت الدراسة التي أجراها مجموعة كبيرة من الباحثين في جامعة هارفارد الأمريكية أنه باختبار تغيرات المشاعر وتأثيرات الملامح للمشاركين في التجربة، كان أصحاب سن الـ ٧٠ وما فوق هم الأكثر فرحاً وابتهاجاً بالحياة، أما الأقل فهم أصحاب عمر الثلاثين وحتى الأربعين عاماً. وكانت الدراسة قد أجريت على ١٠ آلاف بريطاني في أعمار تتراوح بين ١٨ و ٨٥ عاماً، كما تمت مطابقتها مع نتائج لأبحاث سابقة ترصد العلاقة بين السن ومنسوب الرضا الاجتماعي.

سبب وجود وجهين لكمامة الفم

هل تساءلت يوماً عن سبب وجود وجهين بلونين مختلفين (أبيض وأزرق) في الكمامة أنه ليس لمجرد تلوينها وتزيينها..
ففي حال كنت أنت المريض فستقوم بارتدائها كي تحمي الناس من العدوى، لذلك يجب أن يكون اللون الأبيض هو الملامس لوجهك، واللون الأزرق ظاهراً للخارج. أما في حال لو كنت سليماً معافى، وتريد أن تحمي نفسك من العدوى، فيجب ارتداء الكمامة بحيث يكون اللون الأبيض للخارج، والأزرق ملامساً لوجهك؛ فالكمامة مصممة بحيث تكون فلتر الجراثيم تبدأ من اللون الأبيض باتجاه الأزرق وليس العكس، ويجب أن يكون السلك المعدني للأعلى يلامس جذر الأنف والفتحات للأسفل.



هنادي أبو نصره
أخصائية التمريض؛
قسم الرعاية المتنقلة

قلة النوم تؤدي للإصابة بالجلطات الدماغية

ذكرت دراسات حديثة أن عدم أخذ الجسم راحته من النوم كل يوم يسهم في زيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر وأمراض القلب والجلطات الدماغية والسمنة والاكئاب، وذلك فضلا عن الغضب والإرهاق. وفي هذا قالت صحيفة ميرور البريطانية، إن النوم بشكل كافٍ هو العلاج، وإن السبيل لذلك هو تحديد ساعات معينة ومنتظمة للنوم لانتظام الساعة البيولوجية في أجسادنا. والأمر الثاني هو تناول منتجات الألبان والطعام الغني بالبروتين، حيث يعتبر الجبن وجبة خفيفة وجيدة يمكن تناولها قبل النوم لاحتوائها على الكالسيوم، الذي يعزز النوم لأنه يساعد على تقليل توتر الألياف العصبية في الجسم، بما في ذلك الموجودة في الدماغ. وتعد منتجات الألبان بشكل عام والكرز والدجاج أطعمة جيدة لتحسين نومك، لأنها تحتوي على حمض أميني يدعى «تريب토팩ان»، والذي يتحول إلى الميلاتونين (هرمون النوم) من خلال عملية كيميائية عندما يصل إلى الدماغ، وهو يعزز مناعة الجسم، ويزيد من مقاومته للأمراض المختلفة، ويحسن حالة الجلد ويبطئ شيخوخته.



المصدر:

صحيفة ميرور البريطانية

البدانة تصيب كبار السن بالزهايمر



كشف باحثون في بريطانيا أن كبار السن الأصحاء الذين يعانون من البدانة منذ سنوات قد تزيد فرص تعرّضهم للخرف مقارنة بأقرانهم ممن لا يعانون من السمنة، ودرس فريق البحث مجموعتين من البالغين غير المصابين بالخرف أعمارهم بين ٦٥ و٧٤ عامًا على مدى ١٥ عامًا. وتضم واحدة من المجموعتين ٢٥٧ ألفًا و٥٢٣ مريضًا ممن يعتبرون أصحاء ولا يدخنون ولم يصابوا بالسرطان أو نوبات قلبية أو مشكلات صحية مزمنة، أما المجموعة الأخرى فتضم ١٦١ ألفًا و٩٢٧ من البالغين يعتبرون غير أصحاء وكانوا يدخنون أو يعانون من مشكلات صحية خطيرة ومزمنة. وعلى مدى أول عشرة أعوام من الدراسة، كانت احتمالات إصابة الأصحاء المصابين بالسمنة أو زيادة الوزن أقل من الأصحاء أصحاب الأوزان العادية، لكن بعد ذلك أصبحت السمنة مرتبطة بزيادة نسبتها ١٧٪ في فرص الإصابة بالخرف.

ورش عمل لتنمية مهارات منتسبات إحسان

مجالس كبار السن واستشراف المستقبل



جابر المري
رئيس التحرير

أولى مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" - منذ انطلاق رؤيته ورسالته وأهدافه السامية التي تتماشى مع رؤية المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في تمكين جميع الفئات المجتمعية وإبراز دورها وما تشكله من أهمية في بناء وتكامل المجتمع في قطر - أولى أهمية كبرى تجاه إبراز دور كبار السن في رسم واستشراف مستقبل هذه الفئة، ورسم خارطة طريق لاستثمار واستغلال كل الطاقات والإمكانات التي حباهم الله بها؛ من أجل تطوير وإعداد الخطط التي من شأنها رفع مستوى الخدمات التي تقدم لهم وفئات المجتمع الأخرى.

ومن المشاريع والبرامج الطموحة التي يُعَوَّل عليها مركز إحسان في تحقيق أهدافه الطموحة "مجلس كبار السن" التابع للرعاية النهارية التي دشنها المركز منذ عام ٢٠١٣، والذي يستهدف كبار السن من الرجال، وبدأ فعلياً عمله منذ يناير الماضي بوتيرة أكبر ونطاق أوسع، حيث ضم حوالي ٣٥ مسناً غالبيتهم من آبائنا الذين يحملون الشهادات الأكاديمية والخبرات العملية الطويلة في مهن قيادية؛ ما بين مهندس ومحامي وتربوي وشعري ورياضي وغيرها من المهن، ساهموا من خلالها في وضع اللبنة الأولى في مجالات أعمالهم، وأفنوا أعمارهم من أجل بناء ورفعة بلادنا الحبيبة قطر. ولعل الجانب الجميل في لقاء هذه النخبة المتميزة من كبار السن أنهم جميعاً يتطابقون في الجدية والحماس لتقديم عَصارة خبراتهم ومقترحاتهم في كل ما من شأنه أن يساهم في تطوير وإحداث نقلة نوعية في مستوى الخدمات والبرامج التي تقدم لكل كبار السن في الدولة، كما أنهم من خلال هذا المجلس يرفعون توصياتهم وآراءهم للإدارة التنفيذية في المركز؛ لرفعها للجهات المختصة؛ لترجمتها على أرض الواقع. ولا شك أن هذا المجلس - الذي لقي تجاوباً كبيراً من كبار السن المهتمين في كل ما يتعلق بالخدمات والبرامج والمشاريع التي ينفذها المركز يحرص على أن يكون لكبار السن دورهم القيادي والريادي من خلال تقديم مشورتهم والأخذ بها كونهم هم الفئة المستهدفة، وعلى دراية تامة بالتحديات التي يواجهها أقرانهم من كبار السن، وهو الأمر الذي انعكس على اجتماعاتهم الأسبوعية التي خرجت بمقترحات وآراء بناء وداعمة لكل الجهود التي يتم تقديمها من أجل هذه الفئة الغالية على قلوبنا.

ولعله بات من المهم أن تدعم كافة الفئات المجتمعية والوزارات والمؤسسات الحكومية والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني مثل هذه المجالس، وكل ما يخرج منها من مقترحات ومبادرات ومشاريع يُطالب بها كبار السن من خلال مجلسهم هذا، الذي يُعتبر برلماناً مصغراً لكبار السن يناقشون فيه قضاياهم وهمومهم وما يتطلعون له من آمال وأهداف وطموحات، وهو الأمر الذي يلمسونه من الدولة، التي لا تألو جهداً في سبيل تمكينهم وتقديم أفضل وأرقى الخدمات لهم، مما يعد محفزاً للمجتمع بكافة فئاته، وكل الجهات الحكومية وغير الحكومية لتقديم كامل دعمهم لهم.



جانب من ورشة المهارات اليدوية



ورشة حول العناية بالبشرة

خاص - إحسان

ضمن خطة تمكين كبار السن في مختلف المجالات نظم نادي إحسان فرع المطار عدداً من ورش العمل اليدوية والمهارية للأمهات، بهدف مساعدتهن على الاستفادة من وقت الفراغ واكتساب مهارات جديدة. ومن ناحية أخرى نظم نادي إحسان فرع إزغوى - بالتعاون مع مركز الريادة للفتيات - ورشة عمل توعوية لمنتسبات النادي بعنوان "عنايتك ببشرتك" تعرّفت خلالها المنتسبات على الطرق المختلفة للعناية بالبشرة.

Workshops to develop the skills of Ehsan's affiliates



Exclusive - Ehsan

Within the framework of the plan to empower elderly in various fields, Ehsan Club - Airport Branch - organized a number of workshops for mothers to help them take advantage of leisure time and acquire new skills.

On the other hand, Ehsan Club - Izghawa Branch - organized an awareness workshop for the club's affiliates titled "Your Skin Care". During the workshop, which was organized in cooperation with Al Reyada Girls Center, participants learned about different methods of skin care.



Jaber Al-Marri
Editor-in-Chief

"Elders' Majlis" and the future

Elderly Empowerment and Care Center Ehsan, since the launch of its vision, mission and noble aims which are in line with the vision of Qatar Social Work Foundation, has been concerned with the empowerment of all segments of the society, and highlighting their important roles in the building and integration of the Qatari society.

The center was always careful to emphasize the role of elders in planning their own future, and drawing a roadmap to invest and benefit of all the energies and potentials God gave them, in order to improve and enhance the plans which were put for their service and for other categories of the community as well.

One of the ambitious programs and projects organized by Ehsan in order to fulfill its targets is the "Elders' Majlis". The daycare program which the center launched in 2013, targets male elders.

Since last January, the program started working more rapidly and widely, with 35 members so far. Most of them have academic degrees and long careers in leading jobs, during which they helped in the building and development of our beloved Qatar.

They occupied various posts, as some of them were engineers, lawyers, teachers, preachers, athletes and many other jobs.

The positive thing we can notice when we meet this distinguished group of elders is that they all share the same seriousness and enthusiasm in providing suggestions and sharing their experiences to help improve and enhance the level of services and programs offered for older persons in Qatar.

As a part of this "Majlis", the members present their recommendations and opinions to the executive administration of the center which in turn presents them to the concerned institutions in the state in order to put them into action. There is no doubt that this "Majlis" was well received by elders who are concerned with the programs and projects of the center.

The center always makes sure that older persons play a leading role in providing recommendations and makes use of these recommendations because they were given by members of the same targeted category who are familiar with the challenges faced by their fellow elders.

Their effective participation is clear in their weekly meetings, in which they give supportive useful suggestions for the best interest of this precious category.

Now it is very important that all segments of the community, as well as ministries, governmental and nongovernmental institutions and civil society organizations support such gathering and their suggestions, initiatives and projects because their "Majlis" is like a mini-parliament for older persons where they discuss their issues and concerns, as well as their expectations, targets and ambitions.

"Majlis" members can feel the support of the state which makes the best efforts to empower them and offer them the finest possible services. This motivates other segments of the community and all the government and nongovernment institutions to do the same and give them all the support they need.

Lack of sleep leads to Alzheimer's disease and stroke



A modern study said that not taking enough time to sleep every day contributes to an increased risk of Alzheimer's disease, heart disease, strokes, obesity and depression, as well as anger and fatigue, according to recent studies. For this, the Mirror newspaper said that having sufficient sleep is the treatment. The way to do this is to set specific and regular hours for sleeping to regulate the biological clock in our bodies. The second suggestion is to eat dairy products and protein-rich foods, such as cheese, which is a good snack that can be taken before bed. It contains calcium which promotes sleep because it helps to reduce the tension of nerve fibres in the body, including those in the brain. Cherry and chicken are also good foods to improve your sleep because they contain an amino acid called tryptophan, which turns into melatonin - the sleep hormone - through a chemical process when it reaches the brain.

Source -
British Mirror newspaper

Obesity increases the risk of Alzheimer's for older people

Researchers in the UK revealed that healthy elders who suffer from obesity for years may have increased risk of dementia than their non-obese peers. The researchers conducted a study on two groups of elders who don't have dementia with ages between 65 and 74 years old for 15 years. One of the groups had 257,523 patients who are considered healthy, do not smoke, and don't have cancer or heart attacks or chronic diseases. The other group had 161,927 elders who are considered unhealthy and have been smoking or have serious and chronic health problems. At the first 10 Years of study, the risk of healthy people who were obese or overweight was lower than that of healthy people who have normal weights. Later, obesity was associated with a 17% increase in the risk of dementia.



According to a new study:

Happiness starts at the age of seventy

A new study discovered that people don't feel happiness and social satisfaction at the age of twenty or thirty, but at the age of seventy.

At this age, the person is less capable of getting angry, and is in need for enjoying all the best of life.

The study, which was done by a big group of researchers at Harvard University in the USA, found out (by observing the changes in feeling and facial expressions of the study participants) that participants who are more than 70 years old were the more delighted and happy. The participants who are thirty or forty years old were less happy.

The study included 10 thousand British participants between 18 and 85 years old. It was compared to a previous study that determines the relation between age and social satisfaction.

Source- Press Agencies



The reason safety face masks have two different facets



Have you ever wondered why do face masks have two facets with different colors (white and blue)? It is not just for aesthetics. If you are sick, you'll use it to protect others from being infected. In this case, the white side must face inside and the blue one faces the outside. If you are healthy and want to protect yourself from being infected, the blue side must face inside and the white side faces the outside. The mask is designed to filter germs, starting at the white side and not the other way round. The metal cord must be in touch with the root of the nose, and the openings face downwards.

Hanady Abu Nassra
Nursing specialist
Mobile care department

Periodic examination of hands and feet of diabetic patients is a necessity for the prevention of gangrene

Gangrene refers to the death of body tissues either because of lack of blood flow or due to a serious bacterial infection. Gangrene usually affects the limbs, including toes, fingers and limbs, but may also affect muscles and internal organs.

The chance of getting gangrene is higher if you have a latent condition that can damage blood vessels and affect blood flow, such as diabetes or atherosclerosis.

Gangrene treatments include surgery to remove dead tissue, use of antibiotics and high-pressure oxygen therapy. The prognosis is better if gangrene is diagnosed early and treated quickly.

Symptoms:

When gangrene affects your skin, signs and symptoms may include:

- Skin discoloration, ranging from blue, purple, black, bronze or red depending on the type of gangrene.
- Swelling or formation of pimples filled with fluid on the skin.
- A clear line between healthy and damaged skin.
- Feeling numb after feeling sudden severe pain.
- Smelly discharge from the ulcer.
- Thin or shiny skin or hairless skin.
- Skin feeling cold when touched.
- Low blood pressure.
- The possibility of fever and tachycardia.
- Drowsiness.
- Shortness of breath.
- Confusion.



Gangrene may occur due to one or more of the following reasons:

- Lack of blood supply:** Blood provides oxygen and nutrients to nourish cells and components of the immune system, such as antibodies to fight infection. Therefore, cells cannot survive and tissues decompose without good blood supply.
- Infection:** If the bacteria grow without resistance for a long time, the infection may occur and cause tissue death, resulting in gangrene.
- Trauma:** traumatic wounds, such as wounds caused by gunshots or serious injuries from car accidents, can cause bacteria to invade deep tissues. When the tissue becomes infected in this way, the gangrene infection can occur.

Protection:

Here are some tips to prevent gangrene:

- Follow up your condition regularly if you have diabetes:** If you have diabetes, check your hands and feet on a daily basis to make sure they are free from ulcers or other signs that may indicate an infection such as redness, swelling or fluid filtration. In addition, ask your doctor to check your hands and feet at least once a year, and always monitor your blood sugar levels.
- Work on weight loss:** If you are overweight, this will not only mean that you are more likely to have diabetes, but excess pounds will

also put pressure on your arteries, blocking your blood flow, which increases the risk of infection and slows healing.

- Avoid tobacco smoking:** Excessive use of tobacco products destroys blood vessels.
- Protect yourself from infection:** Wash open wounds with mild soap and water, and keep them clean and dry until full recovery.
- Pay attention to low temperature:** Exposure of the skin to icing increases the risk of gangrene, because icing prevents normal blood flow to the affected parts of the body. Therefore, if you notice that part of your skin has become pale, stiff, cold, or scratched, after long periods of cold call your doctor immediately.

Nurse: Afrah Al-Sayegh
Mobile Home Care Department

Prepared by Hamad Medical Corporation to improve care for Delirium patients, in coordination with the Ministry of Health:

A guide for clinical practice of Delirium patients



Dr. Hanadi Al-Hamad

One out of every three hospitalized elderly patients suffers from delirium. Hamad Medical Corporation (HMC), in coordination with the Ministry of Public Health and the health sector partners in the country, are developing a clinical practice guide for delirium patients to improve the care they receive in Qatar. The Department of Geriatrics is also conducting a study on a specific social category, in collaboration with London University Hospital, to collect data and improve knowledge about this disease in Qatar, including its prevalence among elderly.

As part of HMC's celebration of the World Delirium Awareness Day, a statistic revealed that one out of every five adult patients on average is exposed to delirium during a hospital stay, where older people are more likely to have these symptoms. Moreover, the study revealed that one out of every three hospitalized elderly patients has symptoms of delirium.

In this context, Dr. Hanadi Al-Hamad, Senior Consultant and Head of Geriatric and Long-term Care Department at Hamad Medical Corporation, stressed the importance of raising awareness of the common symptoms and signs of delirium disorder, pointing out that delirium is a medical condition characterized by confusion and acute cognitive disorder because of rapid changes that happen in the brain function due to an underlying medical condition, where delirium signs appear when a person has a certain medical condition.

Although delirium signs are more com-



mon among patients in hospitals, the possibility of infection is still possible outside the hospital.

For hospitalized elderly patients, a variety of factors can cause symptoms of delirium, including infection, dehydration, poor nutrition and the use of certain medications such as analgesics. The symptoms of delirium can also appear on patients in the hospital due to surgery and anaesthesia.

Dr Hanadi Al-Hamad, who is also the leader of the Healthy Aging Program within the framework of the National Health Strategy 2018-2022 at the Ministry of Public Health, said that delirium is a complex situation that usually involves a number of different factors. She emphasized the importance of educating members of different health care teams about delirium disorder to ensure their ability to recognize the warning signs of the condition, as they can play a key role

in the detection and prevention of delirium, especially in elderly patients.

"Delirium is a real problem, especially for older patients, as delirium increases the risk of falling and injury and on the short term, it can prolong the patient's stay in hospital which decreases the ability of patients to recover from illness," she said.

"In the long term, studies have shown a link between delirium and low independence or even the acceleration of cognitive impairment," she added. According to Dr. Al-Hamad, global estimates indicate that about three out of every four cases of delirium among patients in emergency departments remain undiagnosed, noting that her team is making great efforts to ensure that health care personnel know that delirium is an emergency and may result in death if left untreated, like any other acute illness or any organ failure.

Symptoms of poor vision in older people

Many elderly people experience symptoms of poor vision, difficulty in reading, the appearance of halos and blurred vision.

Many of them suffer from an inability to see and focus on near objects. This phenomenon is called (Presbyopia). In addition to the need to place books and other reading materials remotely, there are other signs of Presbyopia, such as difficulty in reading small letters and headache. This phenomenon or illness occurs because over time, the lens of the eye hardens, and the muscles around the lens also change with ageing. These changes reduce the flexibility of the lens, so it cannot change its shape and cannot focus the images on the retina. It also affects the sensitivity of the eye tissue to light.

Farsightedness can be treated by using Bifocal contact lenses or glasses, which is a special type of lens with a higher focus at the lower part. It is perfect for elderly who suffer from Presbyopia in addition to nearsightedness. People who do not have myopia can use reading glasses only. Refractive surgery is another therapeutic option for presbyopia.

Cataract symptoms

The light passes through the pupil and the lens to the retina. To focus the light, the lens should be clear. With age, the lens tends to suffer damage and produces a blurred vision. This phenomenon is known as a cataract. Technically, a cataract is a disorder and not a part of the normal ageing process.



Afrah Hassan Al-Sayegh
Mobile Home Care Department

However, three out of every four people aged 75 suffer from cataracts.

Symptoms of cataract may include:

- Blurred vision
- Dual vision in one eye
- Halos
- Sensitivity to light and glare
- Improper colour perception: colours appear pale and yellow so it is difficult to distinguish between blue and green.
- Contrast sensitivity: Difficulty seeing the object on a background of the same colour.

Dry Eyes

Symptoms of dry eye include:

- Burning
- Feeling irritation or tingling in the eye.
- Increased secretion of tears
- Blurred vision.

If the dryness is severe, it may damage the cornea and blur the vision. For mild dryness, artificial tears will solve the problem. For more severe cases, consult your ophthalmologist.

Important tips for prevention of back pain

Exercise and standing and sitting properly are essential for back pain prevention.

A large number of older people suffer from back pain throughout their lives. Practicing some good habits may be sufficient to prevent back pain. Here are some key steps to reduce the risk of back pain:

Exercise: Regular physical exercise strengthens the back muscles and maintains a stable weight, but it should be safe and does not involve carrying much weight or sudden movements of the back. Before starting any exercise program, it is important to consult a physiotherapist.

There are two main types of exercise that can be used to reduce the risk of back pain:

1- Basic strengthening exercises:

works on the muscles of the abdomen and back and helps to strengthen the muscles that protect the back.

2- Flexibility exercises:

designed to improve flexibility in the middle of the body, including the spine, buttocks and upper legs.

Body weight:

The weight that a person carries and where and how he carries it affect the possibility of back pain. There is a significant difference in the risk of back pain between obese people and those with a normal weight. Moreover, people who have more fat in the abdomen are more likely to experience back pain.

The right standing position:

Always make sure that you stand upright, with the head facing forward and back straight. Keep the legs straight and the head parallel to the spine.



The right sitting position:

Sitting straight has a positive effect on the back vertebrae. Getting used to the right sitting method ensures that your spine is healthy. Most problems come from wrong sitting positions that we take either bending forward or backward for a long time. Therefore, it is recommended to place a small pillow at the lower back area, in order to maintain the natural arch of the lower back. It is preferred to put some wooden support to rest the feet while sitting so that knees become in the level of the upper pelvic bones.

Lifting things:

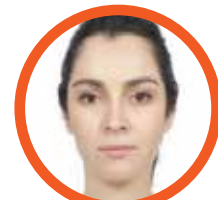
The secret in protecting the back when lifting things is using legs to lift things and not relying on the back. Make your back as straight as possible. Keep your legs apart with one of them slightly forward to maintain your balance. Bend down with the knees only, and keep the weight of the object close

to the body, and then make the legs straight while maintaining the position of the back unchanged as much as possible. Do not lift things off the ground and bend the body at the same time. If the object is heavy, ask for the help of someone else.

Shoes:

Wear comfortable flat shoes to keep your back straight.

Bed: The right mattress is the one that keeps the spine straight and at the same time supports the weight of the shoulders and buttock. Use the pillow that surrounds the neck and keeps it straight.



Physiotherapist:
Safa El Haddad

“Consult me” receives the national digital access accreditation

“Aman” launches the first mobile application for free consultation for women

Exclusive – Ehsan

Protection and Social Rehabilitation Center Aman, which is part of Qatar Social Work Foundation, launched “Consult me” application.

It is the first free application to provide social, psychological, and legal consultation for women through mobiles and smart devices. It seeks to provide awareness and protection for women.

This application was launched in response to the increasing need for professional consultation in social, psychological, and legal issues.

The launching was done under the auspices of Mrs Munira bint Nasser al-Misnad, chairwoman of Qatar Social Work Foundation, in the presence of many public figures. Miss Amal Bint Abdul Latif Al Mannai, CEO of the foundation, launched the application with Mansour Al Saadi, Executive Director of Aman. Al Mannai later accompanied the guests in a tour to introduce them to the main services of the center, as well as its achievements and distinctive initiatives.

The application’s target is to facilitate the process of consultation offered by Aman center’s team.

The application focuses on women and girls, as they are the targeted category of the center.

Any woman or girl could ask for consultation through the application and wait for five working days to receive the answer for her question through her mobile number or e-mail.

The application was developed by the center and can be downloaded from Apple store or Google play store. It protects privacy and confidentiality where a password is delivered to users, so they can use it to get answers for their questions.

The application also allows the user to review her previous consultations, in addition to providing a number of important related links.

Al Mannai said that “Consult me” application is an important mechanism offered by civil society organizations, in order to reinforce the international commitments of Qatar by activating international regulations and conventions, and providing certain practices to help achieve women’s empowerment and provide an easy safe service that raises awareness about women’s issues, in a way that help im-



prove their capabilities in order to overcome the challenges they might face.

Al Saadi said that the center makes sure to follow scientific methods in its activities and applications.

“According to a study of women’s needs in Qatar, we realized that we need a secured application which delivers accurate knowledge, and provides privacy and independence,” he said.

He added that the idea of developing “Consult me” project was motivated by all these reasons and it took six months to finish all the improvements.

“Motivated by our belief in the rights of persons with mobility limitations, including persons with disabilities and older persons, to have access to all the information, applications, e-services and digital content, Mada center is working on supporting, improving, and accrediting digital platforms according to the international standards of digital access, presenting consultations, and capacity-building of companies,” Maha Al Mansouri, CEO of Mada Center, said.

In order to support the center's children and engage them in a family atmosphere Dreama launches "Ajaweed" initiative to empower orphans



Exclusive-Ehsan

The Orphans Care Center (Dreama) launched "Ajaweed" initiative, in the presence of Amal Bint Abdullatif Al Mannai, CEO of Qatar Social Work Foundation, Mariam Bint Ali Bin Nasser Al-Misnad, the executive director of The Orphans Care Center (Dreama), and the executive directors of the centers working under the umbrella of Qatar Social Work Foundation.

The Dreama Ajaweed initiative aims to open the door for all the segments of the community to get to know, socialize, and make friends with the children of the center as a means of successful social integration. The initiative also shores up support, donations, and volunteering to offer any possible service or teach useful skills to the children of Dreama Center. Al Mannai expressed her hopes that the community would respond positively to the initiative, offer appropriate support to the children of Dreama and help make the initiative successful. She added that the initiative is motivated by a sense of

responsibility to serve others and to offer whatever we could to this noble cause. She stressed that empowering orphans would be an added value to the development of the community in particular and humanity in general, adding that there are many forms of volunteering, including dedicating money, time or efforts, or taking part in public interest events or the events, seminars, awareness campaigns, and activities the center is holding all year long to serve orphan children.

For her part, Her Excellency Mariam Bint Ali Bin Nasser Al-Misnad, the Executive Director of the Orphans Care Center (Dreama), delivered the following speech on the occasion of the launch of the Ajaweed initiative: "The Dreama Ajaweed campaign is in line with the center's vision and mission to raise awareness and educate the local community about the groups we are supporting. It highlights Dreama's active role in serving the orphans in the State of Qatar. The name of the initiative is derived from the local proverb "Give, even if you only have a little." This saying sums

up the aim of the initiative; which is to urge all segments of our community to support the children of Dreama with whatever they can. One way of achieving this could be by urging the local and expat families to welcome the children of the center as friends and make them an integral part of their lives in order to integrate them in our community and enhance their sense of family belonging".

Noor Al Muhannadi, the Director of Community Awareness Office of Dreama said: "We called the initiative "Dreama Ajaweed" because generosity is the best reflection of the noble efforts to empower the orphans and integrate them into the community. We delivered a number of presentations and videos and organized a year-long visit program to communicate with different segments and ages of the community at schools, universities, and government organizations to promote the initiative and urge them to register. We also dedicated a WhatsApp number to answer the inquiries related to the initiative after the end of the campaign".

« We continue to provide endless support to families affected by the unjust blockade »»

between June 5, 2017 and January 30, 2019. She called for more cooperation and solidarity to overcome this exceptional humanitarian situation.

Improving social work

Al Mannai also pointed to the importance of communication as it is the link that helps deepen relationships with others and improve social work, decision-making and problem solving. It is also a key tool for achieving sustainable social change, helping the targeted community members to acquire new knowledge that contributes to sustainable development and improving team work. She called for the diversity and renewal of the areas of communication because focusing on development and discovering opportunities achieves more success. The foundation activated partnerships, cooperation and coordination with governmental and non-governmental bodies through the conclusion of a number of national and international memorandums of understanding. Moreover, it contributed to the preparation of the second national development strategy 2018-2022 through its representatives in the eight sectoral working teams. It also contributed to monitoring and follow-up reports during the first year of the strategy. The foundation and its centres will continue to participate in the implementation, follow-up and evaluation of their strategic plans.

Websites Launch

On this occasion, the new distinguished websites of the foundation and the centres were launched in Arabic and English. The websites were designed and developed according to the latest international technologies. They provide the public with new services in electronic communication



« New websites of the foundation and centres and well as "TAMM" Network for volunteer work to be launched »»

with the easiest ways and means. It allows access to information, data, news, photos and videos related to the foundation and centres.

Launching "TAMM" Network

During the forum, Social Development Center "NAMA", "Silatech" Foundation and "Education Above All" Foundation through its Program Reach Out to Asia "ROTA", launched the "TAMM" Network for Volunteering in the presence of the Ministry of Communications and Transportation, the strategic partner of the network. This initiative responds to the state's efforts to expand participation in community work, to raise awareness among young people about the importance of volunteering at the level of individuals and institutions, and to unite all voluntary efforts in a single crucible using a modern management manner to maintain, develop and direct it to ensure the quality

and efficiency of its outputs. TAMM Network will contribute to the establishment of a volunteer database, and link volunteering pioneers with the institutions and volunteer work in the country. It will also provide technical support and raise youth capabilities to meet the needs of volunteer work. The network aspires to promote the values of solidarity and synergy between youth and to develop their capacity to contribute in community service.

In this occasion, Mr Hassan Jassim al-Sayed, assistant undersecretary for government information technology affairs sector, at the Ministry of Transportation and Communications said: "The participation of the Ministry of Transportation and Communications in the launch of the TAMM Network is part of the ministry's keenness to cooperate with various entities in the state and to support all social action initiatives, which is the primary and complementary partner of governmental and official efforts to serve all sectors of society. It also stems from the ministry's belief in the importance of using information technology to launch electronic platforms that provide databases for volunteers and link them to the opportunities available in various fields in a safe and effective manner, in line with Qatar's 2020 digital strategy, as well as the Ministry's plans and objectives to enhance community action in all possible ways".

Qatar Social Work Foundation reviews its achievements during the Third Annual Forum

Amal Al Mannai: Qatar is a pioneer in the field of social work locally and internationally



Exclusive - Ehsan

Qatar Social Work Foundation and its affiliated centers organized the 3rd Annual Forum 2019 at Qatar National Convention Center in the presence of the Chairman, Board of Directors, VIPs of the Foundation, the Executive Directors of the affiliated centers, directors of departments, and the employees of the Foundation and the centers. A number of journalists and social media celebrities attended as well.

The Social Work Culture Project aims to encourage all employees of the foundation and the centers to enhance their abilities to meet the challenges of achieving the long-term humanitarian social message of the foundation, to focus on the central values and principles shared between the centers of the institution and to perform the professional and moral

commitment of social work.

During this event, Qatar Social Work Foundation and the centers under its umbrella reviewed the achievements made during 2018, noting its role and the services provided by the centres to citizens and residents in Qatar. In this context, Ms. Amal Bint Abdul Latif Al Mannai, Executive Director of Qatar Social Work Foundation, said that Qatar is distinguished in all areas of social work at the local and international levels, where institutions and civil society organizations, and global Qatari initiatives have a distinctive presence well known to everyone, noting that the efforts of the Qatar Social Work Foundation reflect this internal and external Qatari excellence.

She said that the foundation and its centers, as civil society organizations, are determined to contrib-

ute to leading the developmental efforts in the areas of social work in the State of Qatar towards a better future, noting that the foundation is concerned with establishing a culture of balance between leadership and quality of service, and continuously maintaining this culture. She added that every member in the institution and its centres must always balance between being a leader in society development and a contributor to society empowerment at the same time. She pointed to the keenness of the foundation to continue providing endless support to families affected by the unjust siege on Qatar. According to recent statistics, those who benefited from the services provided by the centres under the umbrella of Qatar Social Work Foundation from the citizens of siege countries has reached 2367 people in the period

.I'm **18** years old
I find it difficult to deal
with my father.
Is my father really the best?!

Is my father really the best?!

وأنا عمري **18** سنة
أجد صعوبة
في التعامل مع أبي

هل فعلاً أبي هو الأفضل



Honoring the winners of Ehsan competition for the issue 46

Elderly Empowerment and Care Center, Ehsan, honored the winners of the first three places in Ehsan magazine monthly competition for the issue number 46. Mr Mohamed Naji Al Ajiy won the first place. He won a valuable prize. The main target of Ehsan magazine monthly competition is to raise readers' awareness of dealing with older persons, as well as teaching them the skills needed to care for elders, in order to accomplish the center's targets of raising the society's awareness about elders' issues, and strengthening the connection between youngsters and older persons.



Ehsan holds a regular contest for readers covering different topics previously discussed in the magazine.

Terms of the competition:

- Participants should be living in Qatar.
- Employees and their families are not allowed to participate.
- All the questions should be answered.
- The last day to receive answers is the 30th of February 2019.
- Participants should send the answers to the below e-mail only once:

media@ehsan.org.qa

Competition

- Participants should send

- their names
- ID number
- phone number

Questions:

Awards:

Three winners will receive valuable prizes.

First question: Where did Ehsan host its celebration of Qatar National Sports Day?

Second question: How many people participated in the sixth Ehsan Holy Quran contest?

Third Question: How many research proposals did Ehsan receive for the Scientific Research Competition and how many schools took part in the competition?

Professor Rayaz A Malik, Professor of Medicine at WCM-Q and consultant physician at HMC, highlighted the importance of collaboration between different institutes in Qatar.

"We currently have an ongoing clinical and translational study with my team here in WCM-Q, HMC and QBRI. We have enrolled cohorts of patients with dementia, who have undergone detailed clinical assessment and collection of blood samples. We will search for disease markers in patients with and without type 2 diabetes who are at risk of developing dementia," says Malik. "Additionally, we have pioneered a novel ophthalmic imaging test, called cornea confocal microscopy, that can reveal nerve damage in patients with dementia."

The steps that are being taken by QBRI will help decision-makers formulate clear strategies to fight dementia and set up specialized centers

dedicated to providing support to dementia patients in the country. At present, neither Qatar nor the region have specialized clinical centers or support groups exclusively for patients affected by dementia, and their families.

While there is increasing evidence that a healthy lifestyle and diet are the key to delaying, and even preventing, neurological diseases such as dementia, Dr. El-Agnaf emphasizes that in order for researchers to successfully combat the disease, research institutes like QBRI must work with the public to increase awareness about the disease – and the research that aims to beat it.

"QBRI is not confined to a lab, working isolated from the realities of the world," he said. "Our research in dementia is not about citations or awards or research papers. "Our responsibility lies in helping the people of Qatar, who need to know

that the work we do is entirely for their future, and for their benefit."

Since its establishment in 2012, QBRI has evolved into an internationally recognized research facility. Its dedicated Neurological Disorders Research Center is unique to the region and explores brain-related disorders, including Alzheimer's disease, Parkinson's disease, autism, and epilepsy, through national and international collaborations.

Someone in the world develops dementia every three seconds. According to the World Health Organization, this means there are 9.9 million new cases of dementia worldwide each year.

This neurodegenerative disorder usually affects people over the age of 65 and causes indescribable mental, physical, and financial stress on patients and their families, as well as the economies of their countries.



Qatar Biomedical Research Institute Accelerates Dementia Research



Qatar Biomedical Research Institute, part of Hamad Bin Khalifa University – a Qatar Foundation (QF) member – is leading the region in accelerating research in dementia. QBRI is working with Weill Cornell Medicine-Qatar (WCM-Q), a Qatar Foundation partner university and Hamad Medical Corporation (HMC), in a study to identify dementia amongst Qatar’s population. This partnership will enhance the country’s national strategy against dementia and accelerate research into the disease..

Dr. Omar El-Agnaf, Executive Director, QBRI, emphasized the need to increase public awareness and research dedicated to finding breakthroughs for dementia. “We adopt a holistic approach to research into dementia, because the

link between neurological disorders in the elderly and other medical conditions is well documented,” he said. “For instance, patients with type 2 diabetes are three-to-four times more likely to develop Alzheimer’s or Parkinson’s disease.” “In addition, it has been reported that 50 per cent of patients with type 2 diabetes will develop dementia. This means we cannot tackle one disease without tackling the other. Our study in collaboration with HMC & WCM-Q, will help us to better understand the clinical background, family history, and environmental and lifestyle factors related to dementia and type 2 diabetes.” “As we have approached this study in a systematic manner, and are investing a considerable amount of resources and manpower, we’re confident that it will lead to important

results.” Dr. Hanadi Khamis Al Hamad, Chairperson of Geriatrics and Long Term Care Department, at HMC, remarked that health concerns that are common to all, can be addressed only if national entities work together. “Ageing is a natural process that brings its own concerns such as dementia. Our aim is to improve the lifestyle of the elderly, by minimizing the probability of age-related afflictions such as dementia. The research we are currently conducting alongside WCM-Q and QBRI will help address this issue that is common to every country in the world,” says Dr. Al Hamad. “And, the results we obtain will eventually guide policy-makers to plan and implement strategies to fight dementia in Qatar and the region.”



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الإجتماعي Social

نحن نهتم

We care

**Invitation To Ministries , Institution
Companies and Bodies**

Advertising in Ihsan Magazine

PLEASE CALL



Contact No
أرقام التواصل

40121028
40121034



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

The balanced diet for elders

It includes carbohydrates, proteins, vegetables, fruits and fluids

Older persons must have a balanced diet which includes sufficient and suitable amounts of healthy food that contain all the basic dietary elements. The diet must contain carbohydrates which is present in cereals, rice, pasta, wheat, and potatoes. It should also contain proteins included in: meat, fish, chicken, eggs, beans, and legumes. Five servings daily of fresh vegetables and fruits must be eaten as well.

An older person's diet must include a daily portion of vitamins D, C, as well as calcium and iron, in addition to drinking enough amounts of water, fresh fruit juices and some hot drinks.

Vitamin D:

Elders in general suffer from severe decrease of calcium, as a result of the lack of vitamin D in the body, which is formed through exposure to sunlight. It helps the body to absorb more calcium.

Vitamin D is considered very essential for healthy bones. In order to provide the body's daily need of this vitamin as well as maintain bones in good condition, it is recommended for older persons to be exposed to the sun during suitable times of the day. They must eat vitamin D- rich food like eggs, cereals, fats, cod liver oil, salmon, and tuna.

Vitamin C:

Older persons must eat more fruits and fresh vegetables daily, in order to take their basic needs of vitamin C. Vitamin C enhances the body's ability to recover. The level of this vitamin in the body decreases with age, so it must be taken more for its ability to successfully fight many diseases.



The latest studies proved that vitamin C could enhance the production of collagen in the body, which is necessary for repairing tissues, and curing cuts because it is an antioxidant, and has a very positive effect on the health of blood vessels, connective tissues and skin.

This vitamin can also prevent many serious diseases like cancer, strokes, and heart attacks.

Dietary fiber:

Older persons could suffer from constipation, intestinal and colon disorders. Eating foods rich in fibers can ease up those symptoms and even

cure them.

Main sources of dietary fibers are brown bread, whole grain products, cereals, brown rice, porridge, beans, legumes, fruits, and fresh vegetables.

Calcium:

Calcium has a major effect on the human body. It is considered a vital element to maintain the health of elders' bones, especially those who suffer from Osteoporosis. That's why an older person's diet must include enough products rich in calcium like milk, cheese, other dairy products, leafy vegetables, and fresh fruits.

Help elders attend various social event

Speak to them in a tone that reflects blame or criticism like asking: "Why were you late to do this or that?" Or "You should have done this or that". If you have to remind them of something, be gentle and calm or say: "I think if you did that it would be appropriate."

- Do not shout at elders and do not throw what you have in your hand because you are angry of them.
- Do not force elders to do something they hate to do and do not burden them with what they don't like.

Financial assistance

- If elders faced financial distress and you are in a good financial situation, you should immediately pay their debt so that they don't have to ask you or others.
- When elders need to move from their home to another place such as the hospital, for example, it is necessary to talk to them and tell them about the place, time and people around them so they remain connected to reality.
- We should meet the elderly needs of eating, drinking or going to the bathroom or to sleep.

Respect and appreciation

- We should make elders feel that they are not a burden and we should maintain their dignity and not hurt their feelings for any reason.
- Elders should not be treated in a way that suggests you are in control of their affairs.
- You should start greeting elders and shake their hands in addition to kissing their head and hand, especially if he was a father or mother or grandfather or grandmother.
- Improve the mood of elders by welcoming them, praying for them, showing happiness by their arrival and smiling in their face. This makes them feel the love of the community for them and avoid any feeling of

rejection or isolation.

Talking about memories

- Ask elders about their past, their memories and achievements. Listen to them and don't interrupt them.
- Be aware that elders remember old memories and what they accomplished in their youth and like to talk about it.
- Elders enjoy talking about the past because they remember it more than recent events. They feel their importance and value when they talk about their experiences. So, we should not deprive them of that feeling, but should interact with them and show admiration for their tales.
- Highlight the efforts and achievements of the elderly and talk about their services to the community.
- Praying for them have a positive impact and makes them feel important, especially at family gatherings.

Listen to the elders when they talk about their past and memories, and interact with them

- When elders feel that they struggled until they achieved a good status and great accomplishments, they become happy and satisfied and feel that they lived a happy life and that their generation was a responsible hard working generation.

Social participation

- Helping the elderly attend social events and celebrations and adapt to new situations is important.
- Do not expose elders to hardship, because our Islamic Sharia recommended caring for them and eased many of the acts of worship and duties for them. Therefore it is necessary not to expose them to difficult situations, but be kind to them. If they are unable to do something, we must

help them.

Filling their spare time

- The spare time of elders should be filled with useful activities, including helping them to perform prayers in mosques, attend lectures and religious lessons, participate in social activities, conduct trips, perform Umrah, visit holy sites, provide a cultural library in their residence and encourage them to practice some activities and sports suitable for their health condition.
 - We need to care for the cleanliness of the elderly and cover them.
- #### Training of children
- We should educate young children, boys and girls, and train them to take care of parents and be accustomed to participating in family chores, especially providing services to parents and elderly people within the family.
 - This strengthens the relationship between them, so the children and grandchildren will become righteous to the elderly in the future and show respect and appreciation for them by kissing their heads and hands because they were used to these behaviours since childhood.
 - It is advised to bring children and young people to the Majlis of older persons.

Ask for advice

- Make sure to seek the advice of older people for their great experience, as they have a wealth of valuable ideas. So, talk to the elderly about your life to see if they have encountered

Make sure that elders do not serve themselves when you are around

a similar situation and can provide guidance.

- Always remember that the elder is close to death and must be dealt with in a realistic way. Elders should be a model for youth and should stay away from negative behaviours.

Basic skills for dealing with elders

The most important of which are respect, attention, listening and care



Exclusive - Ehsan

Dealing with elders requires many skills, knowledge and awareness of their psychological, social and medical needs. Therefore, children and young people should be familiar with the guidelines on how to deal with the elderly in order to avoid any social, psychological or family problems, preserve the cohesion of the family and prepare a generation that honours parents. There is a set of essential skills and behaviours that must be taken into account when dealing with older persons. These include:

- Elders need compassion, care and kindness and we must not deprive them of it.
- Do not dispute with elders when discussing a certain opinion, but accept their opinions and try to convince them later. This attitude will achieve the desired results.
- Elders can't tolerate urgency and asking them to hurry up, so, we must

«Do not give orders to elders and do not force them to do what they don't like»

give them enough time to accomplish what they want to do.

- Elders should not be blamed for their calm reaction or for their indifference to something because it means that they need more time to interact with events, and does not mean carelessness.
- The impaired hearing and sight of the elderly makes them detached from reality. This means we should talk aloud with elders and try to attract their attention to the reality by telling them what is happening around them and take their opinion as this leads to postponing the pro-

«Do not dispute with elders when discussing a specific opinion»

cess of separation from reality that occurs in late ageing.

You should be patient and answer elders' questions about everything at any time.

Greeting

- Take the initiative to greet the elderly with a smile. If you do not see them every day, shake their hand and kiss them or kiss their hands.
- Start conversations with the elderly about what they want to know or what they like to discuss.
- Make sure as much as possible not to let the elders serve themselves while you are sitting with them or become distracted by unnecessary stuff, except if it was their desire to severve themselves.

Food etiquette

- If you sit with an elder at the dining table, start putting food in his or her dish first, and bring food that they might want to eat closer to them, before you serve yourself.
- Do not let the elderly leave the dining table to open the door or receive visitors or to answer the phone or bring something and you remain seated.

Going out

- If elders want to leave the house for a trip or a picnic or a visit, carry their stuff, especially the heavy ones, and do not let the elders wait for you outside in the extreme heat or cold weather while you get ready or talk with your friends.

Conversation etiquette

- Do not give orders to elders or

ريو

إكسسوارات • رجال • أطفال • سيدات

fashionably together

reo

WOMEN • CHILDREN • MEN • ACCESSORIES

Lulu لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa & Al Khor Mall

SUNGLASSES AT

EYE

XPR

ESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

EBLSH

PREMIUM PERFUMES & COSMETICS

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa, Al Khor Mall
Al Messila & Barwa City

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور
والمسيلة ومدينة برة

اشتر الأفضل
Buy better

Lulu لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com [f LuLuHypermarket](https://www.facebook.com/LuLuHypermarket) [t luluhypr](https://twitter.com/luluhypr) [i luluhypermarkets](https://www.instagram.com/luluhypermarkets) luluwebstore.com

Lulu Hypermarket, D Ring Road Tel: 974 44667780, Al Gharafa Tel: 974 44074000, Al Khor Mall Tel: 974 44533533, Barwa City Tel: 974 40056000,
Lulu Hypermarket, Al Messila, Tel: 974 44698888, Lulu Center - Al Rayyan Road Tel: 974 44322442, Lulu Express- Al Rayyan Tel: 974 44800448



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الاجتماعي Social

نحن نهتم

We care

خدمة الرعاية المنزلية Home Care Service



Call Center
الرقم الموحد

8000009



Contact No
أرقام التواصل

40121046
40121091

Fax No. : 44551717



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center | ehsan org | ehsan1_org | ehsan_org | ehsan_org

Important advice to provide safety and protection for elders at home

In order to help older persons practice their daily activities safely, they must be provided with a safe atmosphere at their homes to avoid the most common accidents that occur to elders like falling in bathrooms, falling down the stairs, getting burns from hot tap water, burns in general, inhaling fire smoke and electric shock.

To help avoid falling down the stairs, the stairways must be slip resistant, equipped with handrails and adequately lit.

The bathroom must be provided with slip resistance floors and surfaces, as well as fixing bars to the walls for elders to lean on.

An elder mustn't be left alone. He must be accompanied all the time and receive assistance for walking or standing up slowly.

Be sure to leave emergency numbers in an easy place to reach, so an elder could use it if he fell.

To avoid death or fire burns, a fire alarm must be fixed at every bedroom, outside the bedrooms area, and at each floor of the house.

There mustn't be any smoking in bed and heaters must be away from flammable materials. All combustion appliances must be checked every year including cookers.

Loose clothing with long sleeves mustn't be worn near cookers or

stoves. Practicing emergency plan is a must.

Phones must have clear voice, programmed emergency speed dials, and a big screen.

The house must be safe for an elder to live in. The most important places that should be considered are the bathrooms and the kitchens.

The bathrooms must have all the healthy required conditions.

One of the most dangerous areas of the house is the kitchen, because of cooking fires, and spilled dangerous substances on the floor, especially for those who suffer from Alzheimer and Dementia.

Important questions:

In order to evaluate the safety on an elder inside the house, we must answer the following questions:

- ◆ Are all the stairways clear from clutter, well lit, and in good condition?
- ◆ Is the bathroom mat slip resistant?
- ◆ Do electric and telephone cables run in clear tracks?
- ◆ Are the floors free from any potential hazards like folded carpets?
- ◆ Is the stairway handrail firm and in good condition?
- ◆ Are light switches within easy reach?
- ◆ Are there anti-slip borders on the bottom part of the sink, or bath top to prevent slipping?
- ◆ Are there any manual lighters in the kitchen, bathroom, or living room?
- ◆ Are there night lights all the way from the bedroom to the bathroom?
- ◆ Are there fire alarms in every floor?
- ◆ Are there phones in the bedrooms?
- ◆ Is it easy to reach the light switch from the bed?
- ◆ Is the thermostat easy to use and reachable?
- ◆ Are there light switches at all the stairways?
- ◆ Is there enough light all over the house?
- ◆ Is there enough light at the exteriors of the house?



Prepared and reviewed by:
Somayah Ali Al Sharshany
Head of evaluation and
follow up division
Home care department

7

important steps when moving from the bed to a wheelchair



There is a common process of moving from bed to wheelchair. Follow these steps to perform this movement securely using a transfer pad. You can ask for the help of one or two caregivers, and these people are trained to provide the help you need:

- 1 Sit on one side of the bed so that your legs are on the edge of the bed and your feet are stable in a flat position on the floor.
- 2 The wheelchair should be positioned so that it is closest to the bed and at a 30 degrees angle from the bed.
- 3 The chair wheels should be fixed, the footrests should be removed, and the armrest closest to you should be removed.
- 4 You or your caregiver should poke the motion pad under your thigh, and direct it down to prevent it from squeezing your skin. You can bend the upper part of your body to the opposite direction of the board to facilitate putting the board.
- 5 The other end of the board should be placed flat on the base of the wheelchair, and the board should be directed towards the corner of the chair back that is farther from the bed. The front edge of the board should also be in front of the rear wheel of the wheelchair.
- 6 To move across the board, raise your body by pushing yourself up with your arms, and then carefully move your body toward the other surface you are moving to, and then put your body onto the board. Repeat this step by using several short movements instead of one long movement. As you move, bend your head and shoulders in the opposite direction of your movement. For example, if you move to the left, bend your head and shoulders to the right while moving your butt to the left.
- 7 Once you have fully settled on the other surface you want to move to, it is possible to remove the transfer board.



Mojtaba Mohiuddin Abdullah
Physiotherapist
Mobile Care Department



the society, especially the Ministry of Education and Higher Education, in order to educate younger generations of ways and skills of dealing with older persons and develop and facilitate all services provided to them," Al-Kalifa added.

He thanked all the schools that participated in the competition as well as the bodies cooperating with the center.

Competition results

For her part, Mrs. Mariam Al-Ansari, Director of Planning and Development Department at Ehsan center, announced the results of the competition. She will honor the winners at a ceremony on 28th of April. The five best schools will be honored and given valuable financial rewards. Other schools who submitted distinguished scientific research and presented them in a creative way will be nominated for the Scientific Excellence Award.

"There is ongoing cooperation between the Ehsan and the Qatari Scientific Club to convert some of the winning scientific researches into practical applications that can be used to serve the elderly, especially

☾☾ Mariam Al-Ansari: The announcement of winning researches and honoring of the winners will take place on April 28th ☽☽

electronic devices and mobile phone applications to alert and help the elderly," Mariam Al-Ansari said.

She added that Ehsan will also print the winning scientific researches in a booklet and distribute it to different entities in the country to spread the benefit and improve awareness of elderly issues.

Jury

Al-Ansari pointed out that the judging committee of the competition is composed of professors and arbitrators from the Ministry of Education and Higher Education, Qatar University and the Planning and Statistics Authority, as well as representatives from Ehsan center. The committee will discuss each research with the students and study its importance, usefulness and benefit for the elderly.

Raising awareness of younger generations

The competition is aimed at secondary school students to prepare a

generation conscious of the issues of older persons, promote the goals of solidarity between generations, and spread the message of the center through the provision of research that follows proper research methodology steps.

The aim of the competition is to communicate the vision and mission of the center to the largest possible group in the Qatari society, enhance the positive outlook of older people, develop students' skills and improve their awareness of the importance and nature of dealing with older persons and the role of the family in providing social, health, psychological and educational care for the elderly. It also aims to highlight the issue of elders social inclusion and benefit from their experience. Furthermore, the competition contributes to building and raising research capacity of students, and to enhance the spirit of the team by participating in group research.

Ehsan Sixth Scientific Research Competition:

23 research proposal from 20 schools discussing issues of older persons



The Center for Empowerment and Elderly Care "Ehsan" organized recently an open day to present the participating researches in the sixth edition of the competition for scientific research, which included students from 20 independent secondary schools in different regions of the country. Students presented 23 research proposals on various issues related to elderly care.

Mr. Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa, executive director of Ehsan center, toured the pavilions of the exhibition held on the sidelines of the competition. He reviewed scientific research and listened to an explanation from

☺☺ Mubarak Al-Khalifa: Promoting community awareness of the importance of caring for elderly and serving them ☺☺

students about their research proposals related to elderly needs.

Al-Khalifa praised the level of scientific research submitted to the sixth Ehsan scientific research competition. He also hailed the active participation of secondary school students in the event.

"The competition, which is held for the sixth year, succeeded in attract-

ing students and promoting community awareness of the importance of caring for elderly, serving them, providing them with all services and helping them overcome the various health, social and psychological problems that accompany aging," Al-Khalifa said.

"We are keen to cooperate and strengthen partnerships with various ministries, institutions and bodies in

Five schools that provided innovative and distinctive ideas were honored and awards were given for three school

the second place for a research titled "The effect of electrical impulses on reducing the symptoms of hand-shaking among the elderly". While Al Wakra Secondary School for Girls won the third place for a research titled "The impact of using mobile phone applications to meet the needs of the elderly". The fourth place went to Hamad Bin Abdullah Bin Jassim Secondary School for Boys with a research titled "The Elderly and the World Cup 2022, the Role and Value." The fifth place was won by Ahmed Bin Mohammed Al Thani School for Boys for a research titled "A Robot Nurse to care for the elderly."

Encouragement Awards

In addition, three high schools have been honored and presented with awards for excellence in scientific research, but they have not reached the first places, namely, Omar Bin Abdul Aziz Secondary School for Boys, for a research on the integration of hearing impaired elderly in the society, Al Ghuwairiya Girls' School for a research on the Effectiveness of Designing a Park for Volunteers to Participate in the Events of Older Persons in the State of Qatar in Solving the Problem of Social Isolation. And Al-Furqan Secondary School for Boys for a research on the impact of virtual reality in supporting and enhancing the mental health of the elderly to have a better lifestyle within the Qatari society.

During the ceremony, a film about Ehsan Research Competition, its objectives, and the most important research presented was screened.





☺☺ Mariam Al-Ansari: The contest reflects the true meaning of the righteousness of parents and excellence to the elderly ☺☺

Education and all the schools participating in the competition as well as those who contributed to its success and achievement of its objectives.

Intergenerational communication For her part, Ms. Mariam Al Ansari, Director of the Planning and Development Department at Ehsan Center, said that the research projects submitted to the competition in its sixth edition included a number of promising projects to produce equipment, studies and research that serve the elderly and facilitate their daily lives. She added that the keenness of students and schools to participate in this competition reflects the true meaning of righteousness for parents and charity for the elderly and emphasizes the effective communication between generations.

"We thank the Ministry of Education and Higher Education for their continuous cooperation and we seek to develop the award in the next edition of the competition," she said.

Innovative and distinctive ideas During the celebration, five schools that presented scientific research with innovative and distinctive ideas were honored. The Rawdah Bint Jassim Secondary School for Girls won the first prize for a research titled "Creating a smart suit for the elderly to improve their mobility and protect them from fractures if they slide." Ahmed Bin Hanbal Secondary school for Boys won





elderly and facilitating their lives," said Mubarak bin Abdul Aziz Al Khalifa, Executive Director of Ehsan Center at the ceremony.

"Our purpose from this competition and other projects and activities are based on sincere religious goals, which puts the elderly in the rank they deserve and preserves their dignity among their families. It also stems from our social goals and moral values, especially in relation to the elders who were loyal to our country and spent their youth in its development," he added.

Putting research into practice Al-Khalifa called upon the concerned authorities in the state to cooperate with Ehsan center in studying the valuable research of this year's competition

«The competition focuses on preparing a generation conscious of older issues and promoting intergenerational communication»

and the previous research projected submitted over the past five years, and coordinating with the center to activate it and turn it into actual projects to serve the elderly to whom Ehsan directs all its efforts, ideas and projects

to express our gratitude for their service to this country, which deserves our best always.

Preparing a conscious generation Al-Khalifa pointed out that the competition focuses on preparing a generation that is well informed of older people's issues and promoting the goals of solidarity between generations. It aims to spread the message of Ehsan center among the largest possible group in the Qatari society, enhance the positive attitude toward the elderly and encourage children to respond to the issues and needs of the elderly.

This will benefit the youth as well, as they experience the issues of their society and their country and work toward its advancement. It also improves their research capacity and enhances the spirit of team work by participating in the group research submitted to Ehsan competition.

Bright outlook

The Executive Director of Ehsan center expressed his pride and satisfaction with the achievements of the scientific research competition in its sixth edition. He said it contributed to looking forward to a bright future for our country through what we and other loyal people do to support and promote the efforts of our elders and our youth to develop our country. Al Khalifa expressed his thanks and appreciation to the Ministry of Education and Higher



Ahmed Bin Hanbal Secondary School wins the first place

Ehsan honors winners of the sixth competition for scientific research



In an elegant ceremony at Abdul Aziz Nasser theatre in Souq Waqif, the Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan), one of the centers affiliated with Qatar Foundation for Social Work, honored the schools that won the sixth edition of Ehsan Research Competition. Twenty public secondary school from various parts of the country took part in the competition and presented 23 research proposals on various issues related to the care of older persons.

Mr. Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan Center, honored the five schools that won the first positions in the competition, as well as the five best schools that presented innovative ideas. Prizes were also given to three schools who presented well prepared research but didn't win.

Winning schools

Ahmed Bin Hanbal Secondary

School for Boys won the first place in the competition and a prize worth QR10,000 for a research titled "The effect of using biomedical prophylaxis as a preventive measure to reduce the risk of sinus obstruction among

☾ Mubarak Al-Khalifa: We urge the concerned authorities to turn research into projects that serve the elderly ☽

elders".

While Aisha Bint Abu Bakr Secondary School for Girls won the second place and a prize worth QR 9,000 for a research titled "The impact of nutrition on the occurrence of Alzheimer's disease among elderly people". Qatar Secondary School of Banking and Business Management for Boys won the third place and a prize worth QR 8,000 with a research titled "The effect of images on stimulating the memory". Hamad bin Abdullah bin Jassim Secondary School for Boys won the fourth place and a prize worth QR 7,000 for a research titled "The effectiveness of



using an alternative source of UV radiation to increase vitamin D percentage indoors".

Al-Shaimaa Secondary School for Girls won the fifth place and a prize worth QR6,000 for a research titled "The impact of establishing a school club in developing the skills of students (grandchildren) in communicating with the elderly and improving awareness of their needs".

Serving elders

"The participants presented a wealth of valuable research that we hope will have a positive impact on serving the

مركز فيرست ستب الرياضي العائلي

الخطوة الأولى نحو حياة صحية

First STEP Family
Sport Center

نقص وزني الزائد
My weight is reduced

اصبح شكل جسمي اجمل
My body shape
became more beautiful

امارس الرياضة مثل والدي
I practice sports
like my father

أنهي واجباتي المدرسية
وأحضر للجم
I finish my homework
and come to the Gym

+974 4441 2124
+974 3335 5512

+974 3335 1211
firststepsc_qa

firststep sc
www.firststepsc.com





وأنا عمري 25 سنة
أعتمد على نفسي
وليس أبي

هل فعلا أبي هو الأفضل

.I'm 25 years old
I don't depend on
my father anymore.
Is my father really the best?!

Is my father really the best?!



The center organized sports and leisure activities at Fareej Sharq Hotel and Resort

Ehsan celebrates the sports day with participation of elderly fathers and mothers

Exclusive-Ehsan

On the occasion of the National Sports Day, the Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) held a sports day for the center's employees in the presence of elderly parents at Fareej Sharq Hotel and Resort.

The activities included sports competitions and various recreational activities in which the elderly parents participated. Activities to improve the memory and exercises to strengthen the muscles, under the supervision of the Physiotherapy Department, was also organized.

"Through this event, we aim to integrate the elderly in the community. Through these activities, the elderly will learn about the occasions and days that the state celebrates and will be keen to participate in it year after year," said Buthaina Al Marzouqi, Director of the Internal Care Depart-



ment at Ehsan Center. Al Marzouqi explained the importance of these events for the elderly, as they activate their memory, strengthen their muscles, improve their mental state and integrate them with different age groups.

At the end of the event, the center

honored the representatives of Fareej Sharq Hotel and Resort and First Step Sports Center, as well as winners of the sports competitions.

Sport is one of the main factors that help to improve health during different age, especially in old age.

During special events organized by Qatar Foundation for Social Work

Older persons participate in the celebration of National Sports Day

Exclusive – Ehsan

Ehsan members participated in the activities of the National Sports Day. The activities were organized by Qatar Social Work Foundation and the centers working under its umbrella.

The activities, which took place in Al Shafallah center headquarter, included entertaining games, sport competitions, and other activities.

Ehsan members were impressed and delighted by the activities and participated actively in it.





☪ Mariam Al-Misnad: we hope sports become an essential part of people's daily routine ☪

She praised the Amiri decision no. (80) For the year 2011 which assigned the second Tuesday of February every year as a national sports day to promote sports and its major benefits. She said that the center was keen to participate in The National Sports Day in order to encourage interaction between Dreama's children and other children during social and athletic activities and integrate them with the community during The National Sports Day.

She pointed out that the wide participation in the past years showed that everyone realize the target sought by the Amir's decision to increase the participation in sports and offer the opportunity for everyone to practice sport activities.

Nama employees

Nama employees praised the state's care for sports by assigning a national day for it. They said that it is not a strange thing for Qatar to assign a national day for sport, because the best interest of people have always been the priority of the Qatari leadership. Nama employees said they realize the importance of this day for young people, and consider it a way to raise awareness, because having a healthy active lifestyle has a positive effect on physical and psychological health. They added that sport is no longer an activity to occupy youth's free time, but it is a basic need to benefit of their talents and potentials to practice an activity which requires discipline and determination and is enjoyable as well.

☪ Rashed Al-Dossary: unique Qatari achievements in the sports field ☪

They said that Qatar set a leading example for celebrating sports, as the UN assigned an international day for sports on April the 6th 2014, and one year later the European Union assigned a European sports day for its member countries as well.



strengthens the social and cultural cohesion of the local or international society.

She confirmed that the sports sector represents a basic part in social development included in the national development strategy, and plays a leading role in improving the quality of life and the well-being of all the citizens by providing the basics of an active life style and building sport capabilities. "This day coincides with the big achievement of our national team that won the Asian Football cup 2019," she said.

She added that organizing such events helps strengthen the connection and social communication between the staff and their families.

The participation of Ehsan center

Mr. Mubarak Bin Abdel Aziz Al Khalifa, executive director of Elderly Empowerment and Care Center Ehsan said the participation of Ehsan, with the other centers that work under the umbrella of Qatar Social Work Foundation in The National Sport Day activities aims to realize the state's vision of highlighting sports and maintaining the health of its members.

"Since the issuing of the Amiri Decree in December 2011, concerning allocating the second Tuesday of February each year as a national sport day, we made sure to participate in the sports events and activities, and encourage older persons to participate in activities suitable for their age," he added. Al Khalifa pointed out that it is very cheerful to see Qatar transformed, in the National Sports Day, to a big sports court and green areas to receive sports enthusiasts of all ages. "We are honored and proud to be the first country to assign a special day for sports, and announce it as an official holiday for everyone, to offer them the chance to practice sports and enjoy a healthy athletic day. This sets an example for many countries which followed our suit," he said.

The executive director of Ehsan added that Qatar seeks not to just host major sport events but to endorse the impor-

Amal Al-Mannai: sport is a basic component of social development in the national strategy

tance of sports and its role in building a healthy community capable of accomplishing its targets and ambitions.

Aman Center

Mr. Mansour Al-Saadi, executive director of Protection and Social Rehabilitation Center Aman, said that sports represent a protection and security shield for the family and community. He said that the national sports day is a Qatari sport and social initiative that is considered an important message

Mansour Al-Saadi: the national sports day is a Qatari sports social initiative

for the world that communicates the important role of sports in the life of individuals and people. He added that practicing sports became part of the life style for both citizens and expatriates living in Qatar.

He added that practicing sports energizes people and helps them be more productive as sports is a human and social creation that improves the mood and activates both the mind and memory.

He confirmed that The National Sports Day reflects the belief in the importance of good investment in new generations and the future vision of human development as a way to achieve community safety, as well as to spread the sports culture and raise the society's awareness with the importance of practicing sports.

"That's why The National Sports Day is a magnificent way to strengthen the values of community partnership

between all segments of the society," he added.

Wifaq Center

Mr. Rashed Al-Dossary, executive director of Wifaq Center, said "This year's celebration is different from the past years, as it coincides with the great achievements of our beloved country Qatar that won the seventeenth Asian cup".

He added that this winning is a great leap for Qatar, and a vital support for the state's intention to host the FIFA World Cup 2022.

"All these achievements help fulfill Qatar National Vision 2030 in the sports field which calls for creating a healthy active community," he pointed out.

"We all know the effect of the wise decision of assigning a national day for sports by his highness Sheikh Tamim Bin Hamad Al Thani, The Amir of Qatar (may God save him), on sports in the country and how it improved Qatar's international status".

"It strengthens the role played by the state in improving the health of family and community, through encouraging the individuals to practice sports so the whole family could enjoy a healthy and active life that promotes the psychological well being of its members so they can enjoy happiness and stability," he said

Dreama

Miss Mariam Bint Ali Al-Misnad, executive director of The Orphan Care Center-Dream, affirmed that The National Sports Day is a practical application for the concept of "Health", and it is the practical example of the saying: a healthy body is the key for a healthy mind".

"We hope that sports would become a basic part of the daily schedule of individuals, and not just a onetime occasion".

Qatar Foundation for Social Work and its affiliated centers celebrate Qatar National Sport Day



Exclusive – Ehsan

Qatar Foundation for Social Work and the centers affiliated with it participated in the celebration of The National Sports Day. The celebration took place in Al Shafallah Center for children with special needs.

The celebration was attended by a large number of public figures, and a number of the members and staffs of Society Development Center – Nama, Al Shafallah Center for children with special needs, “Best Bodies- Qatar” initiative, The Family Consulting Center- Wifaq, The Orphan Care Center- Dreama, Elderly Empowerment and Care Center- Ehsan, Protection and Social Rehabilitation Center- Aman, and Al Noor institute for the blind. Miss Amal Bint Abdul Latif Al Mannai, executive director of Qatar Social Work Foundation, said that celebrating The National Sports Day helps

Amal Al-Mannai: sport is a basic component of social development in the national strategy

reinforce communication between the foundation and its centers, and motivates their members and staff to create positive changes in their lives. She stressed that the national development strategy considered sport an inspiration for a healthy society. “Care for sport activities and spreading it helps us achieve our target of creating a community with healthy individuals. It is also in line with Qatar vision and reflects the strong connection between sport and community and the positive effect they have on each other,” she added. “Sport is considered a social founda-

tion that helps accomplish our educational targets and aims to encourage active participation of society members,” she said.

She added that Qatar National Vision 2030 emphasizes the importance of physical, psychological, and mental health of all members of the society, which can be achieved through sport and cultural activities.

She pointed out that physical activities play an important role in enriching people's lives, and is a source of joy and good health for those who practice it.

She added that sport activities



Ehsan issues its second awareness bulletin titled "An elderly in our house"

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) published its second awareness bulletin titled "An Elderly in our House". The bulletin is a comprehensive awareness guide for members of the society, especially the families of the elderly, to inform them of the characteristics of old age, ways to deal with the elderly and the essential needs elders require to perform all their tasks easily.

The bulletin discussed the most common diseases of elderly, such as cardiovascular diseases, mental disorders, Alzheimer's, forgetfulness and osteoporosis, as well as constipation, night urination, diabetes, hearing impairment, dental and gum diseases.

The bulletin included examples for the way the prophet peace be upon him dealt with the elderly and a number of verses about the topic in the Quran and Sunnah, that indicate the need to deal with the elderly and respect their elders.

The bulletin addressed the characteristics of elders' houses, explaining what needs to be taken into consideration in bedrooms, bathrooms, locker rooms and other facilities so as to take safety precautions in the home where the elderly live.

The Bulletin had a special part on nutrition of the elderly and their basic nutritional needs of vitamins, minerals, dietary fiber, fluids and calcium as well as medical advice for elderly nutrition in Ramadan.

It also explained the skills and methods of dealing with elderly and the most important activities and games to entertain and motivate them to remain active.

"The culture of social work" project

Qatar Social Work Foundation launched a campaign titled "The culture of social work" with the motto "We promise our community", guided by the Hadith: "The best of people are those who are most beneficial to people."

The project focuses on many basic values adopted by the foundation and the centers working under its umbrella. These values are the main references for the foundation employees as they do their jobs that are related to the community with all its segments.

The six adopted values include: leadership in service, effective communication, social and professional responsibility, continuous development, teamwork, and social and professional empowerment.

By promoting these values, the foundation aims to encourage social and volunteer work in the hearts of its staff through implanting these values, as well as repeating them every year during the annual forum to reinforce the "Culture of social work" project, where all employees gather under one roof and make a vow to serve the targeted categories without discrimination. Afterwards all the workers sign this pledge which is renewed every year during the annual forum.

Within this issue, readers can find a full coverage for "The third annual forum to reinforce the culture of social work project".

The forum was attended by all the employees of Qatar Social Work Foundation and the centers working under its umbrella.

In conclusion, work is an act of worship and a way to earn a living, but in our foundation we work to get rewarded in both this life and the afterlife, as we work with the less fortunate categories of the community, providing them with psychological and social support, hoping to get rewarded from God because in Islam people get rewarded for their intentions.

Reem Al-Ansari
Managing Editor

Ehsan celebrates Mother's Day



The Center for Empowerment and Elderly Care celebrates Mother's Day on 21st March every year. The branches of Ehsan (North-Airport-Izghawa), the internal care staff and the center's visitors celebrated the event with various activities, including poetry, songs and heritage.

"We do not celebrate our mothers once only. Our holy religion advised us to care for our mothers in all days and moments," said mother Um Abdullah, a member of Ehsan Airport Branch. She recounted the story of her struggle to raise her daughter who had disabilities and how she suffered during the stages of her daughter's progress. "Today I reap the fruits of this love, through the tenderness and kindness that I find in my children".

At the conclusion of the ceremony, a cake was cut and congratulations

were exchanged and group pictures were taken in the presence of mothers with their granddaughters,

daughters and staff members in a joyful ambience.



Hamad International Airport arranges a special tour for members of Ehsan center

Members of Ehsan center participate in a special orientation tour at Hamad International Airport 3 April 2019

Doha, Qatar

Hamad International Airport, with the cooperation of Qatar Aviation Services and Qatar Airways, arranged a special tour for the members of Elderly Empowerment and Care Center Ehsan. The tour was arranged to introduce the latest airport facilities that serve passengers with limited mobility.

Twenty-three guests from Ehsan participated in the tour in which they visited many parts of the airport building. Qatar Aviation services explained to them the special services it provides in the airport for persons with limited mobility. The services cover the departure terminal, the gates, arrival terminal and Oryx Airport Hotel. The orientation tour concluded with a special lunch at Marche Restaurant. Mr Abdel Aziz Al-Mass, vice president of marketing and communications at Hamad International Airport, said: "We are very happy to host our beloved seniors from Ehsan center. We welcome them at Hamad International Airport to show them the services and facilities provided for people with limited mobility. We are committed to empower the passengers and to deliver five- star services for everyone, in order to offer an easy and smooth travel experience".

Miss Bouthayna Al Marzouki, Acting Director of the Internal Care Department said: "Our visit to Hamad international Airport was successful for both members and employees of Ehsan center. These initiatives help the center to achieve its strategic targets, represented in offering activities and organizing trips to help older persons



integrate in social activities". "I would like to thank the managers of Hamad International Airport for their hospitality and their efforts to offer a useful remarkable tour for our members," she added.

Hamad International Airport provides many facilitations and equipment to guarantee comfort and easy movement for passengers who need assistance. The airport has a comprehensive group of elevators, escalators, special thresholds, passageways, special check-in desks and passengers train. All of these facilitation provide easy access for persons with limited mobility. In addition to that, 180 wheel chairs are provided to evacuate and help older persons with limited mobility. This guarantees them a more secure environment in cases of emergency. The airport building is equipped with various mobility devices to help in moving all the passengers between the departure and arrival terminals, or

in the same building. All transportation means dedicated for passengers with limited mobility are equipped with controls within reach and flat thresholds. Moreover, every side of the airport has a special hall for passengers in need for special care. These halls contain special seats and trained assistants ready for help.

The award-winning Hamad International Airport continues to improve the experiences of its passengers by using the latest technologies, and by applying a progressive strategic expansion plan, as well as offering a five-star service for its clients to achieve operational excellence.

This makes Hamad International Airport the favorite airport for millions of passengers from all over the world. The airport, which adopts an ambitious development plan, will celebrate its fifth operating anniversary next May.

On the occasion of World Glaucoma Week:

Ehsan raise awareness of the disease in cooperation with the Ministry of Health

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) organized an awareness campaign for the elderly about Glaucoma in cooperation with the Ministry of Health. The disease is the second leading cause of blindness in the world after cataract. In the State of Qatar, it is the first cause of blindness in people over the age of fifty years.

Buthaina al-Marzouqi, Director of the Internal Care Department at the center, said that early diagnosis through annual eye examination is the only way to detect and treat the disease in its advanced stages. The Ministry of Public Health, represented by the Blindness Prevention Program at the Department of Public Health and Non Communicable diseases in the Department of Public Health, seeks to raise awareness of this disease, with the participation of the Center for the Empowerment and Elderly Care on the occasion of the celebration of the World Glaucoma Week through many activities and events. The activities included a lecture about the disease, examination of the visual abilities of the elderly, measuring



of eye pressure, providing medical consultations, health education and distribution of brochures and educational bulletins. The lectures and tests were given by Dr. Shadi Al Ashwal, Ms. Dalal Al Ruwaili and Mr. Mazouji Khalafalah from the Ministry of Health in Qatar.

Within the activities of the Tree Week:

A delegation from Doha Municipality communicates with elderly at Ehsan

Under the theme of "Trees...generosity and development", the Center of Empowerment and Elderly Care (Ehsan) received a delegation from the Municipality of Doha on the occasion of the celebrations of the "Tree week", by the Department of Public Parks in the Municipality of Doha. The event is usually celebrated between 7-14 March to motivate the public and raise awareness of the importance of trees, and the possibility of nature conservation. The organizing bodies seek to unite individual efforts of tree conservation during this week. The municipality seeks through this visit to spread messages of environmental awareness aimed at protecting the nature that provides a healthy life for humanity and direct these messages to elderly and employees working in Ehsan through various activities.

"The Tree Week is a voluntary opportunity for people of all ages. We wanted to participate with our elderly fathers and mothers in some activities to celebrate nature and its many resources by planting trees in the center's garden with the participation of elders," Mohammed Abdullah Abbas, Head of Public Parks Department said.

A group of elderly participated with the municipality staff in planting a number of crops in the outdoor garden. Several photographs were taken at the end of the event.



﴿ Dr. Al-Farajabi:
We must follow the
guidance of the
Holy Quran to win
in this world and the
Hereafter ﴾﴾

Human development

Al-Khalifa praised the state's keenness to develop the human element as a fundamental pillar of the renaissance and comprehensive development, considering humans as the most precious element of the state's wealth.

He pointed out that elders are one of the most important categories of society that inspire us to be generous and productive in order to continue our efforts to build and develop our country. This requires us to appreciate their dedication and sincere efforts towards their homeland.

"The least we can offer to the elderly is to thank and appreciate their sincere efforts to develop our country. The best we can offer them and one of the highest and most appreciated deeds by God is to help them memorize his book, the Holy Quran, which is our goal as one of the pillars of our work through the development of the



capacities of older persons and enhancing their participation in all fields. Perhaps one of our most important priorities is to improve their religious knowledge for their benefit in this world and the hereafter," he added. The Executive Director of Ehsan concluded his speech by thanking the Ministry of Endowment and Islamic Affairs for its support. He also thanked Quran memorization centers and everyone who contributed to the success of this competition and its development.

Serving the book of Allah

Dr. Ahmed Al-Farajabi praised the efforts of the Ehsan in organizing the competition for the sixth consecutive year as part of the center's interest in developing the skills of elderly in reciting and memorizing the Holy Quran and following its guidance to achieve goodness in this world and the Hereafter.

﴿ Winners:
The competition
improved our
understanding of
the meanings of the
Holy Quran ﴾﴾

Elderly empowerment

Winners of the competition expressed their happiness and appreciation to Ehsan center for its care about their interest by organizing such competitions for reciting and memorizing the Holy Quran, as well as the efforts exerted by the center to empower the elderly in society and provide them with many skills that help them invest their time in useful activities.

They stressed that the contest helped improve their ability to recite, memorize and ponder the meanings of the Holy Quran.

Honoring winners

At the end of the ceremony, Mr. Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan Center, distributed gifts and prizes to the winners of the sixth edition of "Recite the Verses to Reach the Goals" competition, as well as supporters, volunteers and members of the jury.



Three hundred twenty-seven elderly contestants participated in the competition, in cooperation with the Ministry of Endowment

Ehsan honours winners of "Recite the Verses to Achieve the Goals" contest



Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care "Ehsan" - one of the centers affiliated with Qatar Social Work Foundation - honored the winning parents in the sixth edition of the Quran Competition "Recite the verses to achieve the goals" organized by the center in cooperation with the Ministry of Endowment and Islamic Affairs. The supporters of the competition, members of the jury and volunteers were honored during two ceremonies held at the Marriott Hotel. One ceremony was dedicated to honoring the male participants and the second to honor the female par-

ticipants. About 327 elderly contestants participated in the competition.

Mr. Mubarak bin Abdulaziz Al Khalifa, Executive Director of the Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) stressed that the competition, which witnessed a great turnout in its sixth edition, aimed at activating the role of social responsibility toward the elderly, encouraging them to compete in memorizing Quran, using their spare time in spiritual activities and activating their contribution in community development programs. This competition aims to care for the elderly intellectual needs.

﴿ Mubarak Al-Khalifa: We develop the skills and abilities of elderly in memorizing and reciting the Holy Quran ﴾

Organizing this competition for the sixth consecutive year is an indicator of success and a motivation for us to double our efforts to develop this competition further. Through the competition, we seek to help the elderly and provide them with the skills and abilities necessary to memorize and recite the Holy Quran in response to the Hadith of the prophet (peace be upon him) "The best among you (Muslims) are those who learn the Qur'an and teach It.," Al-Khalifa said during his speech at the event.



The cultural committee of Al-Arabi Sports Club visits Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan) hosted a delegation from the cultural committee of Al-Arabi Sports Club, in order to introduce them to the services offered by the center for older persons and the needs of this basic category in society.

The visit started with a friendly conversation between the club's young members and elders living at the center about their past lives and the professions they used to practice. An atmosphere of love and warmth dominated the visit as Al-Arabi Club members offered simple gifts to elders to express their appreciation and happiness by this visits. This visit, for the Headquarter of Elderly Empowerment and Care Center Ehsan at the Old Airport area proves the importance of this category in the society. The center's residents and employees were deeply affected and very delighted by this visit.

Miss Reem Al Ansary, media and communication specialist at the center, delivered a comprehensive presentation of the center's different divisions and its services for older persons who live at the center, or those who receive daycare at their own homes or elders who come to practice different activities and programs specially prepared to suit their age. She said that all the workshops, competitions, trips, and visits prepared by the center help improve the psychological state of older persons. She added that the Elderly Empowerment and Care Center is the only center caring for older persons in Qatar. It seeks to empower elders and not just provide them with shelter and care.

Al Ansari pointed out that the center achieves that by qualifying older persons and making use of their ex-



periences, as well as involving them in special programs to improve their mental and physical capabilities. She added that the center organizes programs such as "Wings of mercy" which targets school students, to implant the value of parents' righteousness and teach youth how to deal with older persons, be good to them, in addition to identifying their obligations toward elders.

She said that the center has many empowering and awareness programs that cover this side. The visiting team thanked Ehsan employees for their hospitality and their comprehensive explanation of the center's work.

Mr. Mohamed Saeed Al Amry, head of cultural committee of Al-Arabi Sports Club, thanked Ehsan's em-

ployees and visitors. He said that the committee is keen to prepare social programs and activities which help in strengthening the bonds between all categories of the society.

He added that the visit to the Elderly Empowerment and Care Center Ehsan aims to encourage members of the society to communicate together, and think of others, especially older persons, who are usually very delighted by such activities.

At the end of the visit, Al Amry thanked the administration and employees of Elderly Empowerment and Care Center for the honorable work they do.

He presented the memorial shield of the club to the center, expressing his gratitude for the valuable efforts provided by the center in the field of caring for older persons in Qatar.

Ehsan organizes a trip for elders to the Ghazlaniya area



The Center for Empowerment and Elderly Care organized an educational recreational trip in the context of its awareness program for the men affiliated with Ehsan club. The trip is part of the club's activities aimed at entertaining elderly and motivating them to be more active.

The trip included several activities, as well as awareness and entertainment programs, including a mini course on falconry and camel riding and a walk-

ing tour in the area as well as various sessions such as performing poetry and playing music.

About 25 members of Ehsan Men's Club participated in the trip. The club will organize another road trip in November, in addition to sea cruises and shooting courses.

The trip concluded with the inscription of the names of participating parents on the rocks of Ghazlaniya

region.

"We are always keen to participate in the trips of Ehsan center, which provides us with vigor and vitality and renew our energies," said father Mohammed Naji Al-Ajji. "Today's trip was one of the most fun and useful trips. It included useful educational sessions such as storytelling, poetry, stories, and principles of fishing," he added.

The National Human Rights Committee honors Ehsan center

Exclusive - Ehsan

The National Human Rights Committee honoured the Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan), one of the centres affiliated with Qatar Social Work Foundation, in recognition of the center's role in supporting the committee's efforts to protect human rights.

The honouring took place during the celebration of the Arab Human Rights Day by the National Human Rights Committee. Mr Jaber Al Marri, Director of Communication and Information at Ehsan center received the honouring.



Students of Aspire Academy visit Ehsan and praise the services offered for older persons



Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center Ehsan received a delegation from Aspire Academy students. The students were introduced to the services offered by the center for older persons in the different sections and departments of the center. The visit was organized within Ehsan efforts to raise the awareness of all segments of the community with the

importance of caring for older persons and integrating them in our society. It also aims to teach them the skills of dealing and communicating with older persons, and help them enjoy their elderly phase, in addition to creating a connection between new generations and older ones and stressing the fact that fathers and mothers need all our care and love when they become old. The students of Aspire Academy

praised the impressive services presented by the center for older persons, especially social, entertainment and rehabilitation services. The students expressed their admiration for the various events organized by the center all year long and its care to allow older persons to participate in all the occasions and social and national activities



In cooperation with the Red Crescent:

Ehsan organizes a First Aid Workshop

Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) organized a first aid workshop at Ehsan Men's Club in cooperation with Qatar Red Crescent.

During the workshop, the elderly were introduced to a range of health tips and advice on how to perform first aid in many cases, especially minor injuries, loss of consciousness and high blood sugar.

The elderly praised the valuable health information provided at the workshop to help them deal with emergency situations within their families.

Ehsan center is keen to organize awareness and educational courses and activities in various fields, especially health and social fields.



In a special initiative attended by several institutions:

Ehsan honors “People of Reverence” for their great efforts in serving the nation



Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center Ehsan organized an event titled “People of Reverence”. The event aimed to honor older fathers and mothers who are members of the center. The event took place in Ehsan building at old Airport area. The elders who spent all their lives serving this generous country were honored. They set an example in loyalty and devotion and highlighted the meanings of dedication and commitment to one’s homeland.

Government and non-government bodies, in which the honored elders used to work in, participated in the event. This was done so our beloved elders feel that their good efforts are appreciated and imitated by the new generations who consider elders their role models and are inspired by the generosity and devotion of older persons.

A group from the staff of Qatar University, Qatar Petrochemical Company, QAPCO, Qatar General Electricity and Water Corporation Kahramaa, and Primary Health Care Corporation attended the celebration.

Mr Mubarak Bin Abdul Aziz Al Khalifa, executive director of Ehsan, said that the center was keen to organize this celebration for a number of

fathers and mothers who built this state with their hard work and effort, till they made Qatar an example for growth and prosperity.

He added that the best thing we could do today is to appreciate, motivate, and empower them, and care for them, as they are the treasure of this nation and it’s our obligation to encourage them to continue being productive so they can maintain a happy active state of mind.

“The community will always be in need for their experiences, and it will empower them by training, practicing,

and social participation. It will also appreciate their success and provide them with all the means of comprehensive care and luxury,” he said.

Al Khalifa thanked and appreciated the participating institutions that honored the elders.

At the end of the celebration, the executive director of Ehsan center honored the participating institutions in appreciation for their attendance and for their generous initiative, which pleased and delighted the seniors of the center.



Ehsan participates in the 7th International Conference in Putrajaya



The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) participated in the 7th International Conference on Children, Women, Aging and Persons with Disabilities in Putrajaya, Malaysia, upon the generous invitation of Qatar Foundation for Social Action.

The annual conference was held in Malaysia this year under the auspices of the Department of Women's Empowerment at the Ministry of Malaysian Women, Families and Community Development and the Friends Group for the Protection and Empowerment of Women, Children and Elderly.

The conference brought together scientists and practitioners interested in presenting their scientific papers in a variety of fields related to children, women, elderly and persons with disabilities. This event was an opportunity to expand networks and international and educational relations in relevant fields. This year's conference

aims to spread the importance of treating problems and paying more attention to the challenges and multiple issues related to children, women, elderly and persons with disabilities, which contributes to making the world a better place for everyone.

« Zainab Al- Kuwari:
great benefit of participating in this conference to introduce the center »»

The center participated in the conference to expand its network of international relations in the fields related

to elderly and to exchange experiences between the two countries. The center delivered a presentation about Ehsan and its services for the elderly to introduce the institution and the centers affiliated with it to attendees.

The presentation was delivered by Zainab Al-Kuwari, Head of Design and Preparation Department at the center.

She confirmed the great benefit of participating in this conference, where Ehsan was able to introduce the center to the participating countries as a specialized and pioneering center for the empowerment and care of elderly in Qatar.

They also exchanged experience in the field of social work. Al-Kuwari added that this large international gathering was used to present the Qatari experience in the field of social work in general and empowering and caring for the elderly in particular.



Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa
Executive Director

Sports Day and the integration of elderly

Since the Emiri decree issued in December 2011, the State of Qatar declared the second Tuesday of February each year as a National Sports Day. The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) is keen to participate effectively in various sport events and activities and to involve the elderly in sports appropriate to their age. This is done under the umbrella of Qatar Social Work Foundation.

The State of Qatar became a global model for celebrating sport. In 2014, the United Nations announced April 6 as a World Sports Day and in 2015 the European Union allocated a European Day of Sport for its member countries. This confirms Qatar's leadership in various fields, especially in the field of sports, regionally and internationally.

The State of Qatar cares for the sports sector because of its central and effective role in building a healthy society capable of achieving its goals and aspirations. Moreover, sport contributes to the promotion of physical, psychological and intellectual health of all society members.

Sports sector is one of the components of the social development side of the National Development Strategy and an important factor in achieving Qatar National Vision 2030. It plays a key role in improving and enhancing the quality of life and the welfare of all citizens by providing the basis for an active lifestyle and the development of sports capabilities.

Practicing sports is one of the most important means for our elderly parents to maintain their health and improve their psychological condition, especially walking. Ehsan center urges elderly

to take part in various national and sports events. It also organizes recreational trips to a number of resorts and parks, in addition to organizing courses and competitions as part of our goals to empower and integrate older people and help them enjoy their lives during the ageing stage.

We were very pleased with the distinguished participation of elderly in the activities of the country's sports day through the recreational activities organized by the Center at Al-SHARQ VILLAGE & SPA, where the center's members participated in various events, competitions and games that were carefully chosen to suit their age and physical activity and aimed to stimulate their memory, strengthen their muscles, improve their mental state, bring happiness and joy to their hearts, integrate them with different age groups and support communication with younger generations.

Care for elderly people is a shared community responsibility for all members and institutions in the state. Thus we are keen at Ehsan to strengthen our partnerships with various institutions and organizations in order to provide the best services and facilities to elderly who contributed with their efforts in building our country and starting its development and progress.

We appreciate and thank all the efforts of the ministries and government and private institutions that cooperate with the center in organizing and sponsoring recreational, social, cultural, health and awareness activities and programs for the service and care of the elderly. This would lead to strengthening the country's pioneer experience in the care for elderly. We expect, in the near future, more cooperation and support from various sectors in the country to serve this precious category.

وأنا عمري 5 سنوات
أبي هو الأفضل
أنا أحبه

.I'm 5 years old
My father is the best, I love him.



32

Social media platforms



The most important of which are respect, attention, listening and care

24



Follow-up

23 research proposal from 20 schools discussing issues of older persons

30

Home Care



7 important steps when moving from the bed to a wheelchair

Talking point



Ehsan organizes a trip for elders to the Ghazlaniya area

10

Miscellaneous

46

Health



Lack of sleep leads to Alzheimer's disease and stroke

50



Exercise and standing and sitting properly are essential for back pain prevention.

Ehsan's Contribution Guidelines:

- The contributed topic should be related to elderly people and be solely intended to Ehsan and not published in any other media before.
- Only proofread and typed contributions will be accepted.
- Contributions can be sent by Fax or to Ehsan's email address. Contributed material should not exceed 10 pages or be less than 2 pages of A4 size.
- Ehsan supervising committee maintains the right to refuse or accept any submitted material without giving reasons.
- In case of not publishing the material, the contributor has no right to retrieve it.
- Published articles reflect the views of the authors and do not necessarily reflect orientations of the magazine.

CONTENTS

Ehsan is a public interest organization that aims to empower and care for elderly to ensure they live a safe, decent and productive life. It also aims to raise awareness about elders rights and basic needs.

18

Follow-up



Qatar Foundation for Social Work and its affiliated centers celebrate Qatar National Sport Day

Talking point

Ehsan participates in the 7th International Conference in Putrajaya



6

Study



36

Qatar Biomedical Research Institute Accelerates Dementia Research

Executive Director

Mubarak bin Abd El Aziz Al Khalifa

Editor-in-Chief

Jaber Al Marri

Managing Editor

Reem al-Ansari

Sub-Editor

Mohamed Salem

Designer

Mohamed Adel

Printing & Design

Gulf Publishing & Printing Co.



Translator

Eman Kamel

Communication

All communications should be addressed to the managing editor through the following email:
Media_department@Ehsan.gov.qa

Tel: +974 4012 1000

+974 4012 1021

Fax: +974 4012 1067

Ehsan Email Address

media@ehsan.org.qa

Website

Ehsan.org.qa

احصل الآن على عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3% مع حساب التوفير الاستثنائي



يوفر بنك بروة لعملائه الجدد والحاليين فرصة لتنمية أموالهم من خلال حساب توفير جديد واستثنائي متوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، يتميز بما يلي:

- عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3%
 - يتم دفع الأرباح على أساس ربع سنوي
 - الحد الأدنى هو 200,000 ريال قطري
 - يُسمح للعميل بإجراء عملية سحب واحدة بنسبة تصل حتى 25% من الرصيد كل ربع سنة
- *تطبيق الشروط والأحكام.



بنك بروة
BARWA BANK



facebook.com/barwabankgroup



twitter.com/barwabankqatar



instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 800 8555
متوافق مع أحكام الشريعة

تعد الجودة دائما نتاج للجهد المتميز



في "قابكو" نقوم بتحويل الإيثيلين إلى بولي إيثيلين، وهو منتج يستخدم في العديد من التطبيقات التي كان لها الفضل في تحسين جودة حياة الملايين من خلال وسائل لا حصر لها. منتجنا الأولي هو البولي إيثيلين منخفض الكثافة، وهو عبارة عن المادة الخام الأساسية للبلاستيك المشتقة من النفط والغاز الطبيعي ويستخدم في تصنيع ملايين المنتجات التي نراها في حياتنا اليومية.



www.qapco.com

f /Qapco

t /QapcoPR

in /Qapco

ig /QapcoPR

QAPCO

شركة قطر للبتر وكيمائيات
QATAR PETROCHEMICAL COMPANY



في كل ما يحيط بكم

Qatar highlights its experience in caring for elders at an international conference in Malaysia

Ehsan celebrates the National Sports Day with the participation of parents

327 people participate in «Recite the verses to reach the goals» contest

Eight tips for a safe and secure home

Amal Al Mannai: Qatar is a pioneer in the field of social work locally and internationally

Ehsan honors winners of the sixth competition for scientific research

