



إحسان  
ehsan

تمكين ورعاية  
Empowerment & Care

2020  
JULY  
52

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن  
تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»

# إحسان يطلق خدمة "شاورني" لدعم كبار السن وأسرهم

مبارك آل خليفة:  
مبادرة "لبيه"  
مشاركة مجتمعية  
لخدمة كبار السن

التباعد الاجتماعي  
إجراء احترازي  
للقاية من كورونا

علي محمود:  
التراحم وصلة الأرحام  
قيم متوارثة في  
المجتمع القطري

رهام المصطفى:  
فريق إحسان التطوعي  
ساهم في صقل  
قدراتي

# تطبيق واحد، ميزات متنوّعة



فتح حساب جديد



فتح حساب مصرفي



دفع الفواتير  
أوريدو - كهرباء - فودافون



التقدم بطلب الحصول  
على تمويل



تحويل الأموال بواسطة  
"ويسترن يونيون"



الاطلاع على رقم ال IBAN  
الخاص بك ومشاركته



تحويل المبالغ النقدية من  
بطاقتك الائتمانية



إدارة "حساب أبنائك" من  
خلال حسابك الشخصي



إنشاء ومراجعة التعليمات  
المستديمة



إصدار وإعادة إصدار  
البطاقة الائتمانية



إجراء السحب النقدي  
بدون بطاقة



إدارة بطاقتك المصرفية  
تفعيل - إلغاء تفعيل -  
تغيير الرقم الشري



الاطلاع على الكشوفات



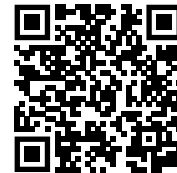
استبدال نقاط الولاء



حجز المواعيد لزيارة الفرع



حمّل  
تطبيق بنك بروة



بنك بروة  
BARWA BANK

f barwabankgroup

t barwabankqatar

ig barwabankqatar

800 8555  
BARWABANK.COM

# المحتويات

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن  
تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»



تمكين ورعاية  
Empowerment & Care

Social  
الإجتماعي

## براحة إحسان

إحسان يطلق خدمة  
" شاورني عن  
بعد " للاستشارات  
الاجتماعية  
والنفسية.



## براحة إحسان



تدشين مبادرة  
"لبيه" لتوصيل  
احتياجات  
المسنين

٧-٦

## براحة إحسان

تحت شعار "عين  
الله ترعاكم"،  
إحسان ينظم  
فعاليات توعوية  
خلال شهر  
رمضان



المدير التنفيذي  
مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

رئيس التحرير  
جابر المري

مدير التحرير  
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير  
علاء فتحي

التصميم  
أحمد السعدني

ترجمة  
إيمان كامل

المراسلات

توجه كافة المراسلات باسم مدير التحرير  
عبر البريد الإلكتروني التالي:  
media@ehsan.org.qa

هاتف:

+974 40121000

+974 40121021

فاكس:

+974 40121067

البريد الإلكتروني للمجلة:  
media@ehsan.org.qa

الموقع الإلكتروني  
Ehsan.org.qa

## براحة إحسان



ooerdoo تقدم  
هدايا رمضان  
لضيوف مركز  
إحسان

١٣

## تجربة متطوع



١٦

رهام محمد: مشاركتي  
مع فريق إحسان التطوعي  
ساعدني اجتماعياً

## مجالس الرواد



٢٠

علي المحمود: بدعوات كبار  
السن يصرف الله البلاء والوباء  
والكوارث

## الملف الطبي



٣٢

أمراض اللثة والأسنان قد تؤدي  
للإصابة بالقلب والسكري

## الرعاية المنزلية



٢٨

التباعد الاجتماعي  
إجراء احترازي للوقاية  
من كورونا

## 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 ومصحة 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.

# ظلمهم في البيت

لأن

#صحتهم\_غالية\_علينا

# إحسان سندكم، وعين الله ترعاكم



**مبارك بن عبد العزيز آل خليفة**  
المدير التنفيذي

مراعاة خصوصية وسرية المكالمة وإيجابية مضمونها؛ لأن الهدف الرئيسي منها هو بث الطمأنينة ورفع معنويات كبار السن وأسرتهم، وتزويدهم بالبيانات الصادرة من الجهات الحكومية المعنية، وبالمعلومات الصحية والمعتمدة من الجهات الدولية بشأن فيروس كوفيد-19 حتى لا يتعرضوا للشائعات التي قد تزيد من قلقهم أو تؤثر سلباً على حالتهم النفسية. ونأمل أن تساهم هذه الخدمة في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي اللازم لكبار السن وأسرتهم.

وضمن جهودنا التوعوية أيضاً، نظم المركز بالتعاون مع عدد من المتخصصين في مختلف المجالات الدينية والصحة النفسية والشعر، حملة توعوية لكبار السن خلال شهر رمضان المبارك الماضي تحت شعار «عين الله ترعاكم» عبر وسائل التواصل الاجتماعي اشتملت على مسابقة ترفيهية وبرامج دينية وفعاليات رياضية وترفيهية متنوعة؛ بهدف تقديم كافة أشكال الدعم لكبار السن، وإيصال رسالة وقيم المركز لأكبر شريحة مجتمعية خلال الشهر الفضيل، وبحمد الله لاقت هذه الفعاليات تجاوباً وتفاعلاً ملحوظاً من مختلف فئات المجتمع ولاسيما كبار السن.

وتم خلال الحملة الرمضانية تعزيز التواصل عن بُعد مع الأمهات المنتسبات إلى مختلف أندية إحسان النهارية؛ لتقديم برنامج «طبخت أمهاتنا»، وذلك بهدف تشجيعهن واستمرار التواصل معهن، وحثهن على ممارسة هواياتهن، وتم إنتاج الحلقات عن بُعد، وحسب إمكانيات الأمهات في التصوير عن طريق الهواتف الذكية، وذلك تفعيلاً للدورات التدريبية التي نظمتها المركز لكبار السن من الآباء والأمهات حول كيفية استخدام الهواتف الذكية.

ونسعى في مركز إحسان إلى ديمومة التواصل مع كبار السن، وتقديم كافة أشكال الدعم اللازم لهم من جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية، وتشجيعهم على الحركة والنشاط، والتخلي بالصبر والأمل؛ لتجاوز الفترة الحالية في ظل الأوضاع الراهنة التي يعيشها العالم بسبب جائحة كورونا.

مع استمرار الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) في البلاد، نحرص في مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) - تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي - على تعزيز جهودنا الرامية لمساعدة وخدمة كبار السن، وتقديم كافة أشكال الدعم النفسي والاجتماعي والطبي والرياضي والترفيهي لهم، خاصة في ظل الظروف الراهنة مع مراعاة الاشتراطات الصحية اللازمة.

ويعمل مركز إحسان على قدم وساق من أجل الحفاظ على استمرار تقديم خدمات عالية الجودة لكبار السن بالدولة؛ بهدف وقيمتهم من خطر جائحة (كوفيد-19)، حيث قام المركز تحت شعار «إحسان سندكم» بإعادة تفعيل خدمة «شاورني»، وهي عبارة عن خط هاتفي مساند لكبار السن؛ لتقديم الاستشارات الاجتماعية والإرشاد النفسي لهم بواسطة كوادر متخصصة وأخصائيين اجتماعيين ونفسيين، وذلك ضمن خطة وجهود مركز إحسان لتوفير الدعم الاجتماعي والنفسي، ورفع معنويات كبار السن وأسرتهم، وذلك عبر استقبال مكالماتهم على أرقام الهواتف المخصصة للخدمة باللغتين العربية والإنجليزية؛ للرد على استفساراتهم، وتوجيههم إلى الخطوط الساخنة الحكومية المتخصصة التي تناسب حالتهم الصحية، وفتح قناة تواصل مع كبار السن في المجتمع المحلي، وتعريفهم بباقة خدمات إحسان؛ لتمكين ورعاية وتوفير أفضل الخدمات لآبائنا وأمهاتنا.

ويقدم الفريق المختص الاستشارة الاجتماعية أو الإرشاد النفسي لكبير السن وأسرتهم، ويتخذ الإجراءات في الوقت المناسب أو يقوم بتوجيه المتصل للجهة المختصة، مع

تهدف لتوصيل احتياجات المسنين بالتعاون  
مع وزارة الثقافة والرياضة

## إطلاق مبادرة «لبيه» لوقاية كبار السن من فيروس كورونا

مبارك آل خليفة :

المبادرة تسهم في إشراك أفراد المجتمع في خدمة كبار السن

حسين الكبيسي:

تعزيز قيم التعاون والاحترام والكرامة الإنسانية، وتكاتف فئات المجتمع وقت الأزمات.

ناصر الكواري:

مركز مواتر يوفر السيارات والسائقين لنقل المستلزمات الغذائية والمنزلية بمرافقة المتطوعين.



خاص-إحسان



مبارك بن عبد العزيز آل خليفة  
المدير التنفيذي لمركز إحسان

التعاون والتقدير والاحترام والكرامة الإنسانية، وتكاتف فئات المجتمع وقت الأزمات ومساعدة كبار السن، وغير ذلك من القيم السامية، مشيراً إلى أن الوزارة تحرص دائماً على إثراء الميدان الشبابي بالأنشطة التي

من شأنها إفادتهم وتطوير أدواتهم وإثراء وجدانهم بالقيم النبيلة، وأكد على أن مبادرة لبيه تأتي كحلقة ضمن سلسلة من الأنشطة الشبابية التي لن تتوقف ميدانياً أو من خلال العمل عن بُعد، خاصة في ظل أزمة كورونا الحالية.

روح التعاون

من جهة أخرى قال السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) أن هذه المبادرة هي ترجمة فعلية لروح التعاون البناء بين مؤسسات الدولة، وترسيخ فعال للمسؤولية الاجتماعية التي تحرص كل الجهات والأفراد

في إطار التكامل بين الجهات التابعة لوزارة الثقافة والرياضة، وبالتعاون مع مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) ومختلف أجهزة الدولة تم إطلاق مبادرة «لبيه»، وهي عبارة عن قيام عدد من الشباب المتطوعين من مركز قطر للعمل التطوعي، بتوصيل المواد الأساسية الضرورية وغيرها من الاحتياجات اليومية لكبار السن الذين لا يستطيعون القيام بتأمين هذه المواد بأنفسهم والمسجلين بمركز إحسان، وذلك من خلال مركز «مواتر». وتأتي هذه المبادرة اعترافاً بجميل آبائنا وأمهاتنا، وصوناً لكرامتهم، وتعزيزاً للإجراءات الاحترازية ومتطلبات الحجر الصحي التي أقرتها الدولة؛ للوقاية من انتشار هذا الوباء، ولتأكيد المسؤولية المجتمعية من خلال الالتزام بالإجراءات الوقائية.

تكاتف فئات المجتمع وصرح السيد حسين الكبيسي مدير إدارة الشؤون الشبابية بوزارة الثقافة والرياضة بأن هذه المبادرة تحمل مجموعة من القيم التي ترغب الوزارة في ترسيخها لدى الشباب ومنها



السيد حسين الكبيسي  
مدير إدارة الشؤون الشبابية  
بوزارة الثقافة والرياضة

على تفعيلها ونشرها بين أفراد المجتمع.

وأثنى آل خليفة على فكرة المبادرة التي من شأنها أن تعلي من شأن التكافل بين أفراد المجتمع وتحقق الأهداف المنشودة وتسهم في إشراك أفراد المجتمع في العمل على خدمة كافة فئاته وعلى رأسها فئة كبار السن الذين يستحقون منا رد الجميل لهم على ما قدموه من تضحيات لوطنهم ومجتمعهم.

وقال المدير التنفيذي لمركز إحسان إن المركز وكافة منتسبيه على أتم استعداد للعمل على دعم مثل هذه المبادرة المباركة التي نسأل الله أن نعم بها الفائدة لأبائنا وأمهاتنا من كبار السن.



معيض القحطاني  
رئيس مركز قطر للعمل التطوعي

### جهود المتطوعين

بدوره أوضح السيد معيض القحطاني رئيس مركز قطر للعمل التطوعي أن دور المركز سيتمثل في استقبال الطلبات من مركز إحسان، ثم القيام بشرائها من المجمعات التجارية، وتوصيلها بعد ذلك من خلال المتطوعين بالسيارات التي سيوفرها مركز مواتر، مؤكداً أن استراتيجية العمل تعتمد على إيصال تلك الطلبات بالطريقة الصحيحة

لكبار السن بعد تعقيمها في إطار الحرص على الصحة العامة وبغرض تسهيل الأمور على المسنين، والعمل على مساعدتهم في البقاء بالمنزل وعدم تعريضهم



ناصر سعدون الكواري  
أمين سر مركز مواتر

## ناصر الكواري: المبادرة للاعتراف بجميل أبائنا وأمهاتنا وصونا لكرامتهم وتعزيزاً للإجراءات الاحترازية

لأخطار الوباء عن طريق توفير احتياجاتهم أمام باب المنزل. وأعرب القحطاني عن سعادته للعمل بروح الفريق والاجتهاد في تسخير إمكانيات الدولة لتجاوز الأزمة وتخفيف آثارها، مؤكداً أن مركز قطر للعمل التطوعي لا يذخر جهداً في التعاون مع مختلف الجهات والمؤسسات لتقديم أفضل الخدمات في ميدان العمل الاجتماعي والتطوعي.

### مركز مواتر

من جانبه أكد ناصر سعدون الكواري - أمين سر مركز مواتر أن المركز سيقوم بتوفير السيارات والسائقين لتوفير مهمة نقل المستلزمات الغذائية والمنزلية بمرافقة المتطوعين الذين سيأتون بمتطلبات كبار السن من المجمعات التجارية إلى منازلهم. ولفت الكواري إلى

أن أهم ما يميز الحملة روح العمل الجماعي التي تعكس تكاتف مختلف فئات المجتمع القطري وحرصهم الدائم على تجاوز الأزمات يداً بيد، ما يؤكد أننا ما زلنا بخير، لأننا إخوة نكمل بعضنا بعضاً. وفي ختام كلمته تمنى أن تعود الأمور لما كانت عليه، سائلاً الله عز وجل ان يرفع عنا هذا البلاء والوباء في أقرب وقت.

### قاعدة بيانات كبار السن

وتعتمد آلية التنفيذ على توزيع دقيق للأدوار بين الشركاء حيث يقوم مركز إحسان بتوفير قاعدة بيانات كبار السن وإجراء الاتصالات اللازمة لتحديد الاحتياجات على أن يقوم مركز قطر للعمل التطوعي بتوفير متطوعين من الشباب لإيصال المواد الأساسية والاحتياجات لكبار السن وذلك بالتنسيق مع مركز مواتر الذي يوفر معدات النقل والسائقين. علماً بأن الفئات المستهدفة من الحملة هم كبار السن المسجلين بمركز إحسان ممن ليس لديهم معيل يقضي احتياجاتهم، ومن يعمل أبناؤهم من العسكريين والأطباء في خدمة الوطن خلال هذه الظروف. ومن أبرز أهداف الحملة تحفيز ثقافة العمل التطوعي لدى الشباب القطري، وتكريس قيم التضامن والتعاون داخل المجتمع القطري، ودعم المسؤولية المجتمعية وجعلها ممارسة شبابية تعبر عن المواطنة والهوية الوطنية، وحماية كبار السن من عدوة انتشار وباء كورونا، وصون كرامة المسنين والاعتراف بجميلهم وما قاموا به في مسيرة بناء هذا الوطن.



# إحسان يطلق خدمة «شاورني» لتقديم الاستشارات الاجتماعية والنفسية لكبار السن وأسرهم

**مبارك آل خليفة:** «إحسان سندكم» شعار الخدمة لبث الطمأنينة ورفع معنويات كبار السن وأسرهم.

خاص إحسان

من مناقشة أي أمور تستدعي تشخيص أو علاج صحي أو نفسي، ونقوم بإحالة هذه الأمور إلى الجهات الطبية التابعة لوزارة الصحة العامة. وأوضح المدير التنفيذي لإحسان أن هناك جلسات دورية لمقدمي الخدمة يتم خلالها تبادل الخبرات والتحديات التي واجهتهم كما قام المستشار الاجتماعي للمركز ومجموعة من الأساتذة المتخصصين (متطوعين) بتدريب مقدمي الخدمة على مجموعة مهارات أساسية مثل الإسعاف الأولي النفسي ومهارات الاستماع ومنهجيات وتقنيات الاستشارة (الاجتماعية والنفسية) وكيفية التعامل مع كبار السن. وأعرب آل خليفة عن أهمية الترويج لهذه الخدمة حتى يستفيد منها أكبر عدد من المواطنين والمقيمين من كبار السن وأسرهم، موضحاً أن الأرقام التي تم تخصيصها لتقديم خدمة شاورني 66722026 و 66724929 و 66713878 مضيفاً أن المركز قام بتوفير رقم للناطقين باللغة الإنجليزية وهو 66893755

استفساراتهم، وتوجيههم إلى الخطوط الساخنة الحكومية المتخصصة التي تناسب حالتهم الصحية، وفتح قناة تواصل مع كبار السن في المجتمع المحلي وتعريفهم بباقة خدمات إحسان، مؤكداً أن استقبال الاتصالات يتم من قبل أخصائيين اجتماعيين ونفسيين من المركز، موضحاً أن الفريق المختص يقدم الاستشارة الاجتماعية أو الإرشاد النفسي لكبير السن وأسرته، ويتخذ الإجراءات في الوقت المناسب أو يقوم بتوجيه المتصل للجهة المختصة مؤكداً على خصوصية وسرية المكالمات وإيجابية مضمونها لأن الهدف الرئيسي منها هو بث الطمأنينة ورفع معنويات كبار السن وأسرهم، وأكد آل خليفة أن الفريق العامل على الخدمة يقوم بالاستعانة بالبيانات الصادرة من الجهات الحكومية المعنية والمعلومات الصحيحة المتوافرة من الجهات الدولية المعتمدة في شأن فيروس كوفيد-19 والمعلومات غير الدقيقة التي قد تشوش أفكار كبار السن وتزيد من قلقهم. وقال نحن حريصون على الحذر

تحت شعار «إحسان سندكم»، أعلن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» عن إعادة تفعيل خدمة «شاورني» وهي عبارة عن خط هاتفي مساند لكبار السن، وأوضح المركز أنه في إطار جهوده لدعم كبار السن سيتم تقديم الاستشارات الاجتماعية والإرشاد النفسي عبر خدمة «شاورني»، وتخصيص كوادر متخصصة للرد على استفسارات كبار السن عبر الهاتف. وصرح السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان أن المركز يعمل على قدم وساق في سبيل الحفاظ على استمرار تقديم خدمات عالية الجودة لكبار السن بالدولة، خاصة في ظل الظروف الراهنة؛ بهدف المعاونة في الوقاية من خطر جائحة (كوفيد 19)، موضحاً أن الهدف من الخدمة هو تقديم خدمات المشورة والدعم الاجتماعي والنفسي لرفع معنويات كبار السن وأسرهم وذلك عبر استقبال مكالماتهم على أرقام الهواتف المخصصة للخدمة باللغتين العربية والإنجليزية للرد على



## من نحن :

من أقدم مؤسسات المجتمع الأهلي، نستمد وجودنا من الأصول الثابتة في القرآن الكريم والسنة الشريفة والخبرة التاريخية للأمة المسلمة في عطائها الإنساني، ونسعى إلى المساهمة في رقي وتنمية المجتمع.

## قانون الوقف:

لوقف تاريخ عريق في دولة قطر، وقد صدر قانون الوقف لسنة 1996م لتنظيم الوقف وتنميته، وبموجب القرار الأميري رقم: ( 23 ) لسنة 2014م بتنظيم هيكل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تحددت إدارات واختصاصات الإدارة العامة للأوقاف، وتشمل مكتب المدير العام، وإدارة الاستثمار، وإدارة شؤون الأموال الوقفية، وإدارة المصارف الوقفية.

## المسؤولية الاجتماعية للأوقاف:

ترفع الإدارة العامة للأوقاف شعار «الوقف شراكة مجتمعية»، وتجسيدا لهذا الشعار، فإن الوقف يعتبر داعم رئيس للنشاط الاجتماعي في الدولة، وذلك من خلال المصارف الوقفية الستة.

## مصارفنا الوقفية:



### المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة

هو المصرف الوقفي الذي يعنى بخدمة القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة بكافة الطرق والوسائل.



### المصرف الوقفي لرعاية الأسرة والطفولة

هو المصرف الوقفي الذي يعنى بالأسرة باعتبارها اللبنة الأساسية في بناء المجتمعات.



### المصرف الوقفي للرعاية الصحية

هو المصرف الوقفي الذي يعنى برعاية المرضى المحتاجين وتوفير الخدمات الصحية المناسبة لهم.



### المصرف الوقفي للسير والتقى

هو المصرف الوقفي الذي يعنى بشئتي أوجه الخير والتقوى التي يشترطها الواقفون.



### المصرف الوقفي لخدمة المساجد

هو المصرف الوقفي الذي يعنى بأمر المساجد، من بناء وصيانة ورعاية.



### المصرف الوقفي للبحوث العلمية والثقافية

هو المصرف الوقفي الذي يعنى بدعم مختلف المجالات العلمية والثقافية .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ: إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَالدِّ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ.

# تحت شعار "عين الله ترعاكم" عبر وسائل التواصل الاجتماعي **إحسان ينظم فعاليات توعوية لكبار السن خلال شهر رمضان** الفعاليات اشتملت على مسابقة ترفيهية وبرامج دينية وطبية ورياضية. مبارك آل خليفة : حريصون على تقديم كافة أنواع الدعم لكبار السن . إيصال رسالة وقيم المركز لأكبر شريحة مجتمعية خلال الشهر الفضيل

خاص-إحسان



التعاون مع فضيلة الشيخ يوسف عاشير الذي قدم برنامج "خواطر" وهو برنامج ديني قدم من خلاله مواضيع دينية حول كبار السن، كما تم تعزيز التواصل عن بُعد مع الأمهات المنتسبات إلى مختلف أندية إحسان النهارية لتقديم برنامج " طبخات أمهاتنا"، مضيفاً أنه تم تخصيص برنامج بمشاركة الأمهات منتسبات النوادي النهارية بإحسان بعنوان "طبخات أمهاتنا"؛ وذلك بهدف تشجيعهن واستمرار التواصل معهن، وحثهن على ممارسة هواياتهن،

برامج يومية استمرت طوال شهر رمضان المبارك. من ناحيته قال السيد مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة، المدير التنفيذي لمركز "إحسان" أن المركز حرص على تقديم برامج وأنشطة متنوعة ضمن الحملة؛ حتى تتوافق مع كافة اهتمامات كبار السن من الذكور والإناث، وأوضح أن الحملة كانت بالتعاون مع عدد من المتخصصين في مختلف المجالات الدينية والصحة النفسية والعلاج الطبيعي والشعر، حيث تم

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) حملة توعوية خلال شهر رمضان المبارك تحت شعار "عين الله ترعاكم"، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك بهدف إيصال رسالة وقيم المركز لأكبر شريحة مجتمعية خلال الشهر الفضيل. تضمنت الحملة عدداً من البرامج الخاصة بكبار السن والتي تسهم في تعزيز برامج التمكين والرعاية التي يقدمها المركز، وقام المركز بنشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي ضمن

# Ramadan Kareem



الشاعر والباحث  
علي عبدالله الفياض

موضحاً أنه قد تم إنتاج الحلقات عن بُعد، وحسب إمكانيات الأمهات في التصوير عن طريق الهواتف الذكية.

من ذاكرة الشعر القطري وعلى صعيد آخر فقد تم التعاون مع الباحث والشاعر الوالد علي بن عبد الله الفياض، في برنامج بعنوان (من ذاكرة الشعر القطري) وتحدث فيه الوالد الفياض عن مجموعة من الشعراء القطريين الذين خلدهم الذاكرة القطرية مثل الشيخ جاسم بن محمد آل ثاني "المؤسس"، والشاعر الفيحاني وغيرهم، وتم إنتاج 5 حلقات منه، حيث تم التصوير بمكتبته المليئة بالكتب التاريخية القيمة والصور لأقدم الشعراء القطريين.

كما خصص المركز مساحة لنشر وعرض الأعمال اليدوية للأمهات اللاتي قمن بإعدادها خلال الأشهر الماضية وفقاً لبرامج التمكين المعدة لهن، وتم إنتاج برنامج "إبداعاتهم" ليتم من خلاله استعراض أعمالهن.

## في الحركة بركة

ومن جهة أخرى فقد أنتج المركز برنامج بعنوان "في الحركة بركة" حيث تم الاستفادة فيه من أخصائي العلاج الطبيعي في إدارة الرعاية المنزلية؛ في مركز إحسان لإنتاج هذا البرنامج؛ حيث تم تصوير مجموعة من التمارين الرياضية التي يمكن لكبار السن إجراؤها في المنزل.

## همسات نفسية

وفي الجانب النفسي حرص أيضاً مركز إحسان على تخصيص برنامج بعنوان (همسات نفسية)، وقدمت حلقات البرنامج الدكتور عائشة سلمان آل ثاني، المتخصصة في الإرشاد النفسي، وتحدثت فيها عن مجموعة من همسات النفسية، التي تساعد على تقوية الصحة النفسية لكبار السن في هذه الظروف الاستثنائية التي نعيشها من خلال سياسات التباعد الاجتماعي في ظل جائحة كورونا، وهو أمر غير مألوف بالنسبة لكبار السن

تضمنت فيديوهات من تقديم كبار السن أنفسهم في مواضيع مختلفة؛ بهدف تمكينهم وتشجيعهم على ممارسة مهارتهم.

كما قام مركز إحسان بتجهيز عدد من الأنشطة الخاصة بموظفي المركز والتي كان من ضمنها نشاط "جمعتنا خير"، وذلك من خلال حث الموظفين والعاملين في المركز على إعداد وتصوير مقاطع فيديو لأنشطتهم الاجتماعية والعائلية، وكيفية تطبيقهم للإجراءات الاحترازية، أو من خلال تقديمهم لنصائح عامة، خاصة وأن العديد من العاملين بالمركز هم من الأخصائيين المتخصصين في العديد من الجوانب الصحية والنفسية والغذائية والعلاجية أو التقاطهم لصور تتضمن لحظات سعيدة وأنشطتهم الرمضانية كقراءة القرآن أو تجهيز ولائم الإفطار. وتم استقبال مشاركات موظفي إحسان عبر إيميل مخصص للنشاط يومياً وهدف المركز من إطلاقه لجميع هذه المبادرات توعية العاملين بالمركز والجمهور بشكل عام بضرورة المحافظة على الحركة والنشاط ومزاولة الأعمال، وعدم إهمال ذلك في ظل الظروف الراهنة.

خاصة خلال شهر رمضان المبارك. مسابقة إحسان الرمضانية

وأضاف السيد مبارك آل خليفه قائلاً: حرصنا في مركز إحسان على أن نغطي جميع الجوانب التي قد تهتم كبار السن أو تخصصهم ولم نتجاهل الجانب الترفيهي فكانت هناك مسابقة إحسان الرمضانية والتي حرصنا على إطلاقها سنوياً خلال شهر رمضان المبارك، وهي مسابقة مكونة من 4 أسئلة كل يوم خميس من كل أسبوع حيث يتم نشر سؤال عبر مواقع التواصل الاجتماعي للمركز، وخصصنا له مجموعة من الجوائز النقدية وتم تكريم الفائزين بالمسابقة.

## التواصل مع كبار السن

واختتم المدير التنفيذي لمركز إحسان تصريحه مؤكداً حرص المركز على استمرار التواصل بينه وبين كبار السن في ظل الأوضاع الراهنة التي يعيشها العالم بسبب جائحة كورونا، وحرص المركز على تقديم كافة الدعم لكبار السن من جميع النواحي الصحية والنفسية.

## أنشطة اجتماعية

يذكر أن الحملة التوعوية الرمضانية

# في الفترة من مارس إلى يونيو.. مشيرة الشهراني: ١٢٣٧ مستفيداً من خدمات إحسان عن بُعد

متابعة كبار السن المنتسبين لخدمة الرعاية المنزلية عن طريق برامج التواصل الاجتماعي.

تقديم رسائل وفيديوهات توعوية صحية تتضمن نصائح وإرشادات اجتماعية.

استمرار التواصل الهاتفي اليومي لرفع معنويات كبار السن والاطمئنان على صحتهم.

خاص-إحسان

الساخنة المعنية بالاستشارات الصحية والنفسية، وخدمات التوصيل المنزلي والصيدليات وغيرها، وإرسالها عن طريق الرسائل النصية وبرنامج الواتس آب. نصائح وإرشادات صحية

وحول نوعية الرسائل والمعلومات المرسله لكبار السن أكدت مشيرة الشهراني أن الرسائل تتضمن نصائح وإرشادات اجتماعية وإرشادات صحية، وفيديوهات توعوية صحية نقلا من وزارة الصحة ومركز الهلال الأحمر ومنظمة الصحة العالمية، وفيديوهات تمارين منزلية للعلاج الطبيعي، وإرشادات توعوية منقولة عن وزارة الداخلية.

وأوضحت أن المركز حريص على التواصل مع منتسبيه حتى في الأعياد؛ حيث تم التواصل معهم عن طريق الوسائل الإلكترونية وتهنئتهم بقدهم رمضان والعيد، مشيرة إلى أن المركز قدم خدماته في الفترة من مارس الماضي إلى يونيو لـ ١٢٣٧ مستفيداً، من الاتصالات الهاتفية، والرسائل النصية والفيديوهات.

وقالت: نحن فخورون في مركز إحسان بما تم تقديمه من خدمات، حيث أشاد بها المنتسبون، وتلقينا العديد من رسائل الشكر من المستفيدين من خدمات المركز عن بُعد.

خلال تقديم خدمات العلاج الطبيعي عبر فيديوهات قصيرة مصورة توضح التمارين التي يجب على المسن القيام بها في المنزل، موضحة أن الإدارة قامت بإعداد ملفات متابعة إلكترونية لمستفيدي الرعاية المنزلية.

رفع معنويات كبار السن وعن آلية العمل أشارت إلى أن الأخصائيين يعملون على قدم وساق؛ لتعزيز شعور كبار السن من مستخدمي خدمات المركز، وذلك من خلال استمرار التواصل الهاتفي اليومي مع مستفيدي الرعاية المنزلية، ورفع معنويات كبار السن، والاطمئنان على صحتهم العامة في الظروف الراهنة خلال أزمة فيروس كورونا، ومتابعة الحالة الاجتماعية والنفسية والصحية للمسنين والمسنات، وتقديم الإرشادات والرسائل والفيديوهات الاجتماعية والصحية، وتقديم أهم النصائح الصحية الخاصة بالعلاج الطبيعي في المنزل، فضلا عن تقديم محتوى توعوي خاص بالتمارين المنزلية للعلاج الطبيعي.

وأشارت إلى أن الفريق المتخصص يقوم بتوجيه المنتسبين لمتابعة نصائح إحسان التوعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي الموثوقة، ومن مصادر رسمية، كما يعمل الفريق على توفير أرقام التواصل للخطوط

أكدت السيدة مشيرة الشهراني مدير إدارة الرعاية المنزلية بمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) أن المركز بدأ بنظام تطبيق الخدمة لكبار السن عن بُعد بواسطة فرق الدعم والإرشاد الاجتماعي، وذلك تماشيا مع الإجراءات والتدابير الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا، ولحماية كبار السن المنتسبين بخدمة الرعاية المنزلية من خطر الإصابة به.

وأضافت أن التجربة تحمل بين طياتها إيجابيات عديدة من حيث تعزيز العلاقات الأسرية، وتدريب الأبناء في منزل كبير السن على متابعة حالته الصحية من خلال تحصيل التوازن بين أعمالهم والحياة العائلية ومتطلبات الأسرة وقضاء احتياجات كبير السن.

برامج التواصل الاجتماعي وأوضحت السيدة مشيرة الشهراني أن خدمات الرعاية المنزلية- الزيارات - تغيرت إلى نظام العمل عن بعد (نظام الاتصالات الهاتفية) منذ شهر مارس الماضي، من خلال متابعة كبار السن المنتسبين لخدمة الرعاية المنزلية عن طريق برامج التواصل الاجتماعي، حيث صار بالإمكان، ومن خلال هذه المنصات إيصال عدد كبير من الرسائل الفورية، والتي تتضمن العديد من المعلومات الهامة لمتابعة حالة كبار السن اجتماعيا ونفسيا وصحيا، وذلك من

ضمن أنشطتها للمسؤولية المجتمعية

# Ooredoo تقدم هدايا رمضان لضيوف مركز إحسان



خاص-إحسان

المجتمعية وهناك تعاون دائم ومستمر بين أوريدو ومركز إحسان، وأضاف السيد جابر المري "تحرص

﴿ جابر المري: ﴾

نثمن مبادرة أوريدو،

وحريصون على تعزيز

التعاون مع مختلف

الجهات. ﴿

في مركز إحسان على تعزيز التعاون مع مختلف الوزارات والمؤسسات والهيئات بالدولة ضمن جهود المركز الرامية إلى توفير أفضل رعاية لكبار السن وتمكينهم والعمل على دمجهم في المجتمع". موضحاً بأن مركز إحسان يتخذ كافة التدابير والإجراءات الاحترازية اللازمة لحماية ووقاية كبار السن من الإصابة بفيروس كورونا، وذلك استناداً إلى الإرشادات الصادرة من وزارة الصحة والجهات المعنية.

على جهودهم ومساهماتهم في بناء المجتمع.

وقال صباح ربيعة الكواري، مدير إدارة العلاقات العامة في Ooredoo سعداء بزيارة مركز إحسان وإدخال السرور على ضيوفه من كبار السن الذين هم أبائنا وأمهاتنا جميعاً. ونشكر جميع العاملين في المركز على جهودهم في تقديم خدمات الرعاية والدعم والتمكين، ففي ظل الظروف الاستثنائية والقيود التي فرضت على الحياة في مختلف النواحي لمكافحة فيروس كورونا، نعزز بقدرتنا على المضي قدماً بتنفيذ خطة أنشطة المسؤولية المجتمعية للشركة خلال شهر رمضان المبارك. مع الالتزام التام بالتعليمات الصادرة عن الجهات المختصة. ونتمنى للجميع الصحة والسلامة في منازلهم".

ومن جانبه ثمن السيد جابر المري مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان مبادرة أوريدو وحرصها على التواصل مع كبار السن خلال شهر رمضان المبارك، وإدخال البهجة والسرور على آبائنا وأمهاتنا، مشيراً إلى أن أوريدو سباقة في مجال الأنشطة

ضمن أنشطتها للمسؤولية المجتمعية قامت Ooredoo بتكريم ضيوف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وتوزيع هدايا رمضان عليهم لإدخال البهجة والسرور إلى قلوبهم خلال الشهر الفضيل وذلك حرصاً على التواصل مع جميع فئات المجتمع في شتى الأوقات، لا سيما في الظروف الراهنة التي يشهدها العالم.

وكانت Ooredoo قد وضعت خطة مدروسة للقيام بجميع أنشطتها

﴿ صباح الكواري: ﴾

نشكر جهود إحسان

في رعاية كبار السن ﴿

المجتمعية المعتادة في رمضان قدر الإمكان، مع الحرص على اتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة بحسب التعليمات الصادرة عن الجهات المختصة. وجاءت زيارة مركز (إحسان) كجزء أساسي من الخطة، إذ تحرص الشركة على تكريم الآباء والأمهات في المركز

انطلاقاً من أهداف المركز الإستراتيجية

# إحسان يحتفل باليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن

مبارك آل خليفة: ندعو أفراد المجتمع إلى حماية حقوق كبار السن،  
وتوفير احتياجاتهم الأساسية



خاص-إحسان

احترام وتوقير كبار السن قبل أن تطالب بها الحقوق الدولية الحديثة. الجدير بالذكر أنه على الرغم من أن جميع الفئات العمرية معرضة لخطر الإصابة بـ كوفيد-19، إلا أن كبار السن هم أكثر عرضة للمضاعفات المسببة للوفاة أو الأمراض المستعصية بعد الإصابة بالفيروس، وحسب دراسات منظمة الصحة العالمية، يتسبب الفيروس بوفاة الذين تزيد أعمارهم عن 80 عامًا بمعدل أعلى بخمسة أضعاف من الفئات العمرية الأخرى. ويعاني نحو 76٪ من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن الـ 70 عامًا من حالة مرضية واحدة على الأقل، مما يضعهم في خطر متزايد نتيجة للتأثر الشديد بالعدوى أو الإصابة بكوفيد-19.

العالم بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 من استنزاف حاد في قطاع الصحة العالمي، وما تعرض له كبار السن في بعض الدول من انتهاكات حقوقية، فإن دولة قطر متمثلة في قيادتها الرشيدة حرصت على ضرورة حماية هذه الفئة من خلال توفير كافة الاحتياجات الاجتماعية والصحية والنفسية. كما جدد دعوته لكافة أفراد المجتمع إلى ضرورة حماية كبار السن وعدم تعريضهم لأي نوع من الإساءة بكافة أنواعها، وضمان الرعاية الكريمة لهم؛ لأن البر بكبار السن والتعبير عن الوفاء لهم هو إرث من ثوابت شريعتنا الإسلامية، والتي تؤكد العديداً من الآيات القرآنية والسنة والنبوية، وعادة أصيلة من عاداتنا وتقاليدينا تجاه

يحتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" في الخامس عشر من شهر يونيو من كل عام، باليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن، والذي أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة هذا العام تحت شعار "يجب عدم تجاهل إساءة معاملة كبار السن". وصرح السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة، المدير التنفيذي للمركز بهذه المناسبة أنه: "انطلاقاً من أهداف مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" الإستراتيجية وتضامناً مع هذا اليوم العالمي؛ فإننا ندعو أفراد المجتمع إلى ضرورة حماية حقوق كبار السن، وتوفير احتياجاتهم الأساسية". كما أضاف آل خليفة أنه في ظل الأوضاع الراهنة التي يشهدها

## جميعنا نقول "لبيه"

من منطلق العطاء بلا مقابل، ومن باب الإحسان ورد الجميل، وبصفتنا نتشرف بالعمل في مركز يُعنى بتمكين ورعاية كبار السن؛ قمنا في مركز إحسان بالتعاون مع وزارة الثقافة والرياضة بإطلاق مبادرة "لبيه" التي قام خلالها عدد من الشباب المتطوعين من مركز قطر للعمل التطوعي بتوصيل المواد الأساسية الضرورية والاحتياجات اليومية لكبار السن الذين لا يستطيعون القيام بتأمين هذه المواد لأنفسهم، والمسجلين بمركز "إحسان"، وذلك تعزيزاً للإجراءات الاحترازية ومتطلبات الحجر الصحي التي أقرتها الدولة للوقاية من انتشار فيروس كورونا "كوفيد-19".

أعجبتني هذه الحملة وما تضمنته من قيم سامية كالتعاون والاحترام والكرامة الإنسانية، وضرورة تكاتف فئات المجتمع وقت الأزمات، ومساعدة كبار السن الذين نسعى في كافة فعالياتنا إلى توعية المجتمع بمهارات التعامل معهم، وأهمية احترامهم وتوقيرهم.

ولا شك أن مثل هذه المبادرات تشعرننا وكأننا نقطف ثمار سنوات من العمل حول ترسيخ هذه المبادرات تجاه كبار السن ونشرها والتشجيع عليها.

ونحن إذ نشجع على هذه القيم؛ فذلك لأننا ندرك جيداً أن مجتمعنا كمجتمع إسلامي سيكون الأكثر استجابة لمثل هذه المبادرات الإنسانية؛ لأن المجتمعات الإسلامية مجتمعات قائمة على مبدأ التكافل الاجتماعي ومساعدة المحتاجين وإعانة المضطرين، ووجوب أن يحيا الإنسان حياة كريمة تليق به كإنسان، كما تعتبر رعاية كبار السن من أهم مظاهر التكافل الاجتماعي في المجتمع المسلم؛ لأننا عند التعامل مع المسنين تربينا جميعاً على أن نقول لهم "لبيه"، لأن الإسلام وجه عناية خاصة لهم، واعتبرهم مستحقين لمزيد من الرعاية والاحترام؛ تقديراً للتضحيات التي قدموها سابقاً من أجل إسعاد الجيل الذي تولوا تربيته وتعليمه ورعايته.

ريم الأنصاري  
مدير التحرير

## عبر تطبيق "مايكروسوفت تيم" كبار السن يتواصلون مع "زيارات إنسانية"



خاص-إحسان

استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) عددًا من النساء الناشطات من مجموعة "زيارات إنسانية" وذلك عبر تطبيق "مايكروسوفت تيم"؛ بهدف التواصل مع الآباء والأمهات كبار السن من نزل مركز إحسان.

وهدفت الزيارة إلى استمرار عملية التواصل مع كبار السن في ظل ظروف الحجر المنزلي والحد من انتشار فيروس كورونا وما ترتب عليه من إيقاف كافة الزيارات. وعبرت النساء المشاركات في هذه الزيارة أنهن على تواصل مستمر مع كبار السن منذ أكثر من خمس سنوات، حيث هدفت هذه الزيارات إلى إدخال البهجة والسرور على قلوب كبار السن ورسم البهجة على وجوههم.

وقالت السيدة حصة النصر إحدى المنتسبات للمجموعة: "شعرننا بسعادة كبيرة أن كبار السن تذكروننا وتبادلنا معهم أطراف الحديث حول شهر رمضان وقمنا بقراءة بعض الأدعية معهم، وكان تفاعل كبار السن مميزاً جداً حيث قدمنا لهم كلمة في البداية تعبر عن مدى رغبتنا بالتواصل معهم عن قرب موضحين لهم أن الظروف الاستثنائية الحالية هي التي منعتنا وذلك من أجل الحفاظ على سلامتهم".

وأضافت: نتواصل دائماً مع مركز إحسان ومع الثقافي للمكفوفين وغيرها من المراكز ونقوم بإعداد الأنشطة والفعاليات الترفيهية كالألعاب والامثلة الشعبية بالإضافة إلى الجلسات الودية مع المنتسبين وقالت: هدفنا الرئيسي هو إسعاد هذه الفئات من أجل الأجر والثواب.

الجدير بالذكر أن مركز إحسان قد قام بتعليق جميع الزيارات منذ تفشي فيروس كورونا حيث تم تعليق العمل بسياسة الخروج المؤقت للحالات لحين إشعار آخر باستثناء حالات الطوارئ، والتي يتم تحويلها لمؤسسه حمد الطبية، طبقاً للسياسات والإجراءات المعمول بها بالمركز كتوفير الوجبات الصحية المناسبة لهم بالتعاون مع مؤسسه حمد الطبية، كما تم إيقاف الزيارات الشخصية وتعليق جميع الأنشطة والبرامج حتى إشعار آخر.



مشاركتي مع فريق إحسان التطوعي ساعدني في تحسين  
طريقة تعاملي مع والدي

## خدمة كبار السن بمختلف الفعاليات يشجعهم على المشاركة المجتمعية



خاص-إحسان

وأنا حريصة على المشاركة مع فريق إحسان التطوعي كل عام لتقديم خدمات لأبائنا وأمهاتنا من كبار السن. ولا أخفيكم سرّاً المهارات التي اكتسبتها في طريقة التعامل مع كبار السن من خلال الورشة التدريبية، كما أن التعامل المباشر معهم ساعدني في معرفة الطريقة الأمثل للتعامل مع والدي حيث أصبح لدي وعي بأهمية دور أفراد الأسرة في دعم ومساندة كبار السن خلال هذه المرحلة.

في ختام حديثي أدعو جميع أفراد المجتمع وخاصة من لديهم كبار السن التواصل مع مركز إحسان لاكتساب مهارات التعامل مع كبار السن من أفراد أسرهم أو إذا تعاملوا مع أي كبير سن في المجتمع فإكتساب هذه المهارات سوف يساعدهم على دعم جهود مركز إحسان في رعاية وتمكين كبار السن.

من خلال الورشة التدريبية الكثير من المعلومات عن كبار السن ومهارات عملية في كيفية التعامل معهم. وفي أول يوم لي لخدمة كبار السن في درب الساعي كنت متحمسة لاستقبال كبار السن ولتقديم كافة الخدمات لهم؛ لتشجيعهم على مشاركة أفراد المجتمع احتفال الدولة باليوم الوطني، وكان أكثر ما يسعدني ردود أفعال كبار السن وفرحتهم بهذه الخدمة التي ساعدتهم على زيارة أركان الفعالية بكل سهولة. ومنذ ذلك اليوم

كنت كثيراً ما أسمع من أختي أن التطوع شيء جميل؛ فهو يساعد على تطوير القدرات والمهارات ويسهم في توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية، وله دور مهم في المجتمع لتقديم مختلف الخدمات بكفاءة عالية. وكانت كثيراً ما تشجعني على التطوع لخدمة المجتمع، ولكن كانت تراودني العديد من الأفكار حول التطوع جعلتني أتأخر في دخول هذه التجربة التي يعيش فيها الكثير من المتطوعين لذة الإنجاز والعطاء والبذل لخدمة الأفراد والمجتمع.

ولكن تغيرت أفكارى بعد مشاركتي أنا وأختي لخدمة كبار السن ضمن فريق إحسان التطوعي في فعاليات درب الساعي، وفي أول اجتماع تعريفى كنت أشعر بالرجل، وكنت أقول لنفسى كيف أستطيع التعامل مع كبار السن وهم فئة حساسة؟ وبفضل الله وجهود مركز إحسان في تقديم الدعم لكافة المتطوعين اكتسبت



رهام محمد المصطفى  
عضو فريق إحسان التطوعي



تمكين ورعاية  
Empowerment & Care

الاجتماعي Social

نحن نهتم

We care

دعوة للوزارات والمؤسسات  
والهيئات والشركات

لنشر إعلانات في مجلة إحسان

يرجى التواصل على الأرقام التالية



Contact No  
أرقام التواصل

40121028  
40121034



Email

البريد الإلكتروني

Media\_department@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan.org



ehsan1.org



ehsan.org



ehsan.org

# من خلال مشروع بننس وقهوة: مركز نماء يواصل دعم رواد الأعمال عن بعد

خاص-إحسان



العمل الاجتماعي



يستمر مركز الإنماء الاجتماعي "نماء" - أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي - في تقديم خدماته الاستشارية، وذلك اتساقاً مع أهدافه بدعم رواد الأعمال من أصحاب المشاريع الصغيرة ومتناهية الصغر، وذلك من خلال نشاط بننس وقهوة كأحد المشاريع الداعمة لهذه الفئة.

ويسعى المركز من خلال بننس وقهوة إلى الوصول لرواد الأعمال ضمن أجواء تفاعلية تساعد على توجيه رغباتهم وأفكارهم في مجال زيادة الأعمال، وتحويلها إلى شيء ملموس على أرض الواقع من خلال جلسات استشارية مفتوحة أو فردية على يد متخصصين مؤهلين ومعتمدين في

مختلف القطاعات. ويتم في كل لقاء تقديم جلسة مفتوحة بالاستعانة بنموذج "كانفاس" العالمي متبوعة بفقرة الأسئلة والأجوبة، كما يتم أيضاً تقديم جلسات استشارية فردية لمجموعة منتقاة من رواد الأعمال في كل لقاء، حيث أقام مركز نماء أولى جلسات بننس وقهوة لهذا العام في أبريل الماضي، بالتعاون مع المدرب رمزان النعيمي.

ومراعاة للوضع الراهن الذي يمر به العالم، والتزاماً وتطبيقاً لإرشادات الدولة في اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية للحد من تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)، وحفاظاً على سلامة مستخدمي المركز تم تحويل الجلسات الاستشارية الخاصة بمشروع

بننس وقهوة والتي كانت في السابق تقام في مقاهٍ مختلفة بالبلاد إلى جعلها عن بعد من خلال تطبيق "زوم". وبعد أن لاقت الجلسة الأولى من مشروع بننس وقهوة إقبالاً كبيراً من رواد الأعمال؛ حيث بلغ عدد المسجلين في الجلسة الأولى ما يقارب ٦٥ مشاركاً، قرر المركز زيادة عدد الجلسات لتصبح ٦ جلسات خلال العام من أصل جلستين سنوياً،

ويدعو المركز رواد الأعمال للتسجيل في الدورات التدريبية من خلال تطبيق نماء الإلكتروني أو زيارة الموقع الرسمي للمركز للتعرف على الخدمات التي يقدمها المركز، ومتابعة حسابات المركز في مواقع التواصل الاجتماعي؛ لمعرفة كل جديد يقدمه المركز.

## احتفالاً بيوم الأسرة في قطر:

## وفاق يطلق الحملة التوعوية (يا حلو سوالفنا) عبر منصات التواصل

خاص-إحسان

بمناسبة الاحتفال بيوم الأسرة في قطر والذي يصادف ١٥ أبريل من كل عام، أطلق مركز الاستشارات العائلية "وفاق" حملة إعلامية توعوية عبر منصات التواصل الاجتماعي عبر وسهم #ياحلو\_سوالفنا، وتتناول الحملة موضوع "الحوار الأسري في ظل التحديات والتغيرات المعاصرة".

وتضمنت الحملة مجموعة متنوعة من المواد التوعوية منها فلاشات الفيديو، وتصاميم الجرافيك، والإعلانات الترويجية والموشن جرافيك، والتي تم إنتاجها وتصميمها بأسلوب جاذب وهادف لتصل إلى أكبر شريحة ممكنة من الجمهور.

ويأتي حرص مركز "وفاق" على اختيار هذا الموضوع انطلاقاً من أهمية الحوار داخل الأسرة باعتباره ضرورة من ضروريات الحياة الاجتماعية المعاصرة، وإحدى الدعائم الأساسية في تحقيق الترابط والتماسك بين أعضاء النسق الأسري، كما يمثل الوسيلة الأبرز والأكثر فاعلية في تمكين أفراد الأسرة من تبادل الآراء والمعلومات واكتساب

المعارف وبناء وتشكيل الثقافات، والتعبير عن ميولهم ومشاعرهم المختلفة، وكذلك تقويم سلوكياتهم وتعديل وتصحيح أفكارهم الخاطئة، بما يكفل مساهمتهم لقيم ومبادئ الأسرة والمجتمع، وبمكثهم من التعامل الإيجابي السليم مع التحديات والأزمات.

ومن الأمثلة الراهنة للتحديات التي تواجه الأسرة، فيروس كورونا المستجد، وتأثيره السلبي على أمن واستقرار الأسرة، نتيجة للتوتر المتسارع لانتشار الفيروس عالمياً، وما يحيط بذلك من أخبار ومعلومات وشائعات مغلوطة تُبث على مدار الساعة؛ خاصة عبر منصات التواصل الاجتماعي، الأمر الذي يشكل عبئاً كبيراً يثقل كاهل الأسرة وخاصة الآباء.

ومن هنا يسعى مركز وفاق من خلال هذه الحملة إلى تعزيز ودعم أهمية الدور الذي يقوم به الحوار الأسري في تماسك وترابط الأسرة خاصة في ظل الأزمات. كما سعت الحملة التوعوية "يا حلو سوالفنا" إلى تحقيق مجموعة

من الأهداف وهي التوعية بأهمية الحوار الأسري ودوره في تعزيز التماسك الأسري أمام التحديات المعاصرة، وكذلك التوعية بأهمية الحوار الأسري في تقوية العلاقة بين الآباء والأبناء، إضافة إلى التوعية بأهم القيم الأسرية التي تسهم في بناء حوار أسري إيجابي وفعال.

كما ركزت الحملة على إيصال أربع قيم أساسية وهي قيمة الاحترام المتبادل؛ وتكون بإظهار الشعور أو التقدير من خلال الأفعال الإيجابية والحوار البناء بين أفراد الأسرة، وقيمة التقبل وتعني احترام وجود اختلاف في الآراء والأفكار والاتجاهات والميول بين الآباء والأبناء، وأيضا قيمة التعاطف والتآلف من خلال إظهار العطف والحنان بين أفراد الأسرة من خلال السلوك الإيجابي تجاه الموقف، إضافة إلى قيمة المشاركة الأسرية والتي تظهر من خلال التكاتف بين الآباء والأبناء في القيام بمهام ومسؤوليات الحياة الأسرية.



ترك المحاماة وعمل بالتدريس..

المعلم والرياضي والروائي

## علي بن يوسف المحمود:

التراحم وصلته الأرحام قيم متوارثة  
ومتأصلة في المجتمع القطري.

بدعوات كبار السن يصرف الله البلاء والوباء والكوارث.  
تعلمنا ونحن أطفال أن كبار السن لهم الأولوية في كل مكان.

**قطر تستحق منا الكثير، لأنها أعطتنا**

**الكثير، ولن تنهض إلا بسواعد أبنائها.**

خاص-إحسان

العلاقات الثقافية، وإدارة تعليم الكبار ومحو الأمية، كما تقلد المحمود مناصب قيادية في مجال الرياضة حيث تولى رئاسة الاتحاد القطري للجمباز، وعمل أميناً لصندوق الاتحاد القطري لكرة القدم، وأميناً للسر العام باتحاد التنس والإسكواش، ورئيساً لمركز شباب الدوحة. ويتمتع السيد علي بن يوسف المحمود بخبرات إدارية وحياتية تصل إلى نصف قرن من الزمان، وعاصر مراحل

إعداد الأجيال، وبناء الأمم، وتطور المجتمعات والدول. بدأ السيد علي المحمود مسيرته الناجحة كمعلم في مدرسة روضة راشد الابتدائية ثم الخليج العربي بمنطقة شرق في عام ١٩٧٠ بعد حصوله على شهادة المعلمين، ثم تولى العديد من المناصب الإدارية في وزارة التربية والتعليم فكان مديراً لعدة إدارات بالوزارة، منها إدارة الامتحانات وشؤون الطلاب، وإدارة

علي بن يوسف المحمود شخصية قطرية رائدة في المجال التربوي والتعليمي والشبابي والرياضي والعمل التطوعي بالإضافة إلى أنه كاتب وروائي متميز وله العديد من الأعمال الأدبية التي تزخر بها مكتبة قطر الوطنية. وبالرغم من حصوله على ليسانس الحقوق إلا أنه فضل العمل بمجال التدريس والحقل التعليمي لإيمانه الكبير بأهمية التعليم في



المسلم وسالم القبيسي -رحمه الله، ومحمد القبيسي وإخوته أحمد وعلي وسعود أحمد -رحمه الله، وغيرهم من أبناء الوكرة. ومع إشهار مركز شباب الوكرة عام ١٩٦٧ اندمجنا معه وصرنا فريقاً واحداً يمثل شباب الوكرة، وكنا نذهب من الوكرة إلي مناطق الدوحة سيراً علي الأقدام ونلعب المباراة بنفس الجهد بدون ملل أو كلل، ثم انتقلت إلى نادي الوكرة الذي تأسس عام ١٩٥٩، وأصبحت لاعباً لنادي الوكرة في أواخر الستينات، ثم انتقلت إلى الجانب الإداري فكنت بجانب اللاعبين وإجراء كافة الترتيبات والتجهيزات في كل ما يتعلق بهم لحضور التدريبات أو المباريات، فضلاً عن حضور الاجتماعات الخاصة بالنادي في اللجنة الرياضية العليا ومن ثم في رعاية الشباب عند تأسيسها في الستينات من القرن الماضي.

وأستطيع القول إن الطفولة غرست فينا وجدان القيم من احترام الكبير وتوقير كبار السن، ومساعدة الضعفاء والمرضي وذوي الاحتياجات الخاصة، وتقديم العون للفقراء، وإغاثة الملهوف، وعبادة المرضي، والتفاني في العمل العام، فهذه القيم توارثناها عبر الأجيال.

وانظر الي واقع أي مجلس في بيوتنا ترى الجميع يهب وافقا لاستقبال كبار السن وتوسيع أماكن لهم في صدر المجلس، والمرح معهم وتقدير رؤوسهم وأيديهم والاستماع إلى حديثهم، وإتاحة الفرصة لهم لينقلوا تجاربهم الحياتية إلينا. وهذه القيم النبيلة متوارثة ومتأصلة في المجتمع القطري بالفطرة.

لرئيس جمعية الوكرة التعاونية، ورئيس مجلس إدارة مدرسة وروضة أطفال الوكرة الخاصة.

#### الوكرة عروس الجنوب

حدثنا عن مرحلة الطفولة والشباب وأهم الذكريات والمواقف التي مازلتهم تتذكرونها حتى الآن؟

طفولتي كانت في مدينة الوكرة الملقبة بـ (عروس الجنوب). وما زلت أتذكر جولاتي وممارستي لرياضة كرة القدم بين ملاعب الفرجان على الملاعب الرملية، ومن ثم تكوين فريق كرة قدم باسم النهضة في الوكرة، وكنا نجري بعض المباريات مع عدد من الفرق بمدينة الدوحة والمشاركة في الدورات الصيفية التي تقام في تلك الفترة. وكان الفريق يضم من الزملاء صالح علي جعفر الأنصاري وإخوته إسماعيل -رحمه الله، وعبد العزيز، وإبراهيم -رحمه الله، وعبد الله السويدي وأخوه علي وعتيق

مهمة في تاريخ قطر القديم والحديث وساهم بجهود مقدرة في وضع إحدى لبنات نهضة وتطور قطر في المجال التعليمي والشبابي والرياضي، وستتعرف أكثر على تفاصيل هذه المسيرة الناجحة، وأهم الذكريات التي ما زالت محفورة في الذاكرة خلال الحوار التالي في (مجالس الرواد)...وإلى تفاصيل الحوار..

#### نبذة تعريفية

بداية.. نود التعرف عن البطاقة التعريفية الخاصة بكم؟

الاسمي علي بن محمد يوسف المحمود من مواليد ١٩٥٢ م ومن أهالي مدينة الوكرة، وحصلت على شهادة المعلمين عام ١٩٧٠، ثم حصلت على ليسانس الحقوق من جامعة بيروت العربية عام ١٩٨٠.

عملت مدرساً في مدرسة روضة راشد الابتدائية ثم في مدرسة الخليج العربي بمنطقة شرق عام ١٩٧٠، وتقلدت العديد من المناصب في وزارة التربية والتعليم، حيث عملت مفتشاً مالياً وإدارياً، ومديراً لإدارة الامتحانات وشئون الطلاب، ومديراً لإدارة العلاقات الثقافية، ومديراً لإدارة تعليم الكبار ومحو الامية.

كما توليت عدة مناصب في المجال الرياضي، فكنت رئيساً للاتحاد القطري للجمباز، وأميناً لصندوق الاتحاد القطري لكرة القدم، وأميناً للسر العام باتحاد التنس والإسكواش، ورئيساً للجنة التنظيمية للجمباز بدول مجلس التعاون الخليجي، ومديراً لإدارة الإعلام والعلاقات العامة في المجلس الأعلى للشباب والرياضة سابقاً، ورئيساً لمركز شباب الدوحة، وأميناً للسر بنادي الوكرة، ونائباً

« كنا نذهب من الوكرة إلى الدوحة سيراً على الأقدام للعب مباراة كرة قدم. »



فأنت لديك مهارة العمل، وآخر التوجيه، وآخر ينفذ، وكلنا نحتاج لبعض خاصة كبار السن. وقطر تستحق منا الكثير، لأنها أعطتنا الكثير، ولن تنهض إلا بسواعد أبنائها.

والعمل العام لي فيه تجارب كثيرة، فقد شاركت في إعداد تنظيم اللوائح سواء كانت شبابية أو رياضية أو المجالات الأخرى، والعمل التطوعي مزدهر في قطر، حيث يوجد مركز قطر للعمل التطوعي، ومركز إحسان، وغيرهما، والحمد لله يوجد إقبال كبير من الشباب للعمل التطوعي، ونراه بصورة كبيرة في المشهد الرياضي داخل الأندية والاتحادات الرياضية.

#### التدريس أم المحاماة

**لماذا لم تعملوا مجال المحاماة رغم أنكم من أوائل القطريين الذين حصلوا علي ليسانس في الحقوق ؟**

نعم حصلت علي ليسانس الحقوق من جامعة بيروت العربية عام ١٩٨٠، ورغم ذلك فضلت التدريس، ومن حسن الحظ أن الله أكرمني بوظائف رفيعة المستوى في وزارة التربية والتعليم، وهذه مكافأة علي مجهودي، وفي رأبي أن وزارة التربية والتعليم هي العمود الفقري في أي نهضة لأي مجتمع، لأنها تنشئ الأجيال المتعلمة في مختلف المجالات، كما أن إصلاح أي مجتمع يبدأ من التعليم، ومن هنا نحى وزارة التربية والتعليم القطرية علي هذا المجهود الذي أثمر عن شباب قطري يتحمل المسؤولية حالياً في كل مناحي الحياة، وهذا نراه بصورة قوية في الكفاءات القطرية التي ظهرت في جامعة قطر والذين يحملون شهادات الدكتوراه في مختلف فروع العلوم والمعرفة.

#### تراكم الخبرات

**كيف ترون انتقال الخبرات بين الأجيال في المجتمع القطري؟**

بالنسبة لتراكم الخبرات من الكبار للصغار

الصغار مع الآباء والأجداد، ويسعد كبار السن بتواجد الأبناء أيضاً في المجالس والأفراح والمناسبات المختلفة، فالتراحم متواصل من جيل إلى جيل، واللحمة الأسرية متواجدة بقوة في كل منزل قطري.

#### مركز إحسان

**ما رأيكم فيما يقدمه مركز إحسان من خدمات لفئة كبار السن؟**

من سنن الله في خلقه تدوير الحياة، بمعني أن الصغير سوف يصير كبيراً ويزداد به العمر، والكبير يحتاج للصغير، والشباب سوف يأتي عليه الدور ليكون كبيراً بالسنن، والأسرة القطرية تعرف هذا وتضع كبار السن في المرتبة الأعلى من الاحترام والتوقير، ولدينا في قطر مركز متخصص في رعاية وتمكين كبار السن، وهو مركز إحسان ويسهم بشكل فعال في زرع التوعية المجتمعية بأهمية رعاية كبار السن وتلبية احتياجاتهم، وتقدير مساهماتهم في نهضة وتنمية الدولة، وهذا بلا شك يسهم بدوره في تحقيق الرؤية الوطنية التي تنشدها الدولة؛ من أجل تعزيز وتمكين كبار السن في المجتمع.

#### العمل التطوعي

**لقد مارستم العمل التطوعي في أكثر من مجال؛ فكيف ترون واقع العمل التطوعي في قطر؟**

العمل التطوعي هو خدمة للوطن، فعلي مدار سنوات طويلة قام مركز قطر للعمل التطوعي بعمل جبار؛ حتى أصبحت الفكرة منتشرة بين الشباب.

وبالنسبة لي فإنني وجدت نفسي أمارس العمل التطوعي حياً في التعاون مع الآخرين، كما أنني أجد الراحة في تقديم عمل يحتاجه الغير دون النظر إلى ما ستجنيه من مادة، وكل ما نسعى إليه هو حب الخير للجميع، وهذه سنة الحياة، وبلاد أن نعمل سويًا من أجل التكامل،

#### ظلال كبار السن

كيف كان التعامل مع كبار السن في الماضي؟

نشأتني كانت في بيت ديني، فالوالد كان إمام المسجد وخطيب الجمعة ومدرساً للعلوم الشرعية في المدارس الابتدائية، والمأذون الشرعي، وكانت البيوت من الطين، وكنا نتجمع في المسجد نتشاور، وكنا نرحب بكبار السن، ونهرع لمساعدتهم في كل مكان، في الشارع والمسجد والسوق، وكبار السن كانت لهم الأولوية في كل مكان، وتعلمنا أن نستظل بكبار السن في المشورة وأخذ الرأي والسؤال عن أحوالهم، ومرافقتهم في كل مكان والاستماع إلي نصائحهم، وكبار السن عاشوا فترات متلاحقة من تاريخ قطر، من فترة ما قبل عصر الكهرباء والماء حتي صرنا في عصر السماوات المفتوحة.

#### الأولوية لكبار السن

**كيف ترى اهتمام الدولة بكبار السن حالياً؟**

تولي دولة قطر اهتماماً كبيراً بكبار السن، إذ يتم إعطاء الأولوية لهم في كافة الوزارات والهيئات والمؤسسات الحكومية، حيث توجد أماكن خاصة لكبار السن وأصحاب الاحتياجات الخاصة من الجنسين، وهناك المداخل المخصصة لهم، ومواقف السيارات، وأولوية تليص المعاملات لهم في كل مكان، حتي في مطار الدوحة الدولي تجد طابوراً خاصاً لكبار السن من الجنسين للترحيب بهم ومساعدتهم، لأن المجتمع القطري متراحم فيما بينه وبين الآخرين، ولقد تعلمنا هذا من صغرنا، والحمد لله الأجيال الجديدة تسير علي الدرب أيضاً، فمن خلال توقير الكبير في السن والوقوف معه، والأخذ بيده، وإعطائهم الأولوية في الخروج والدخول والمأكل والمشرب والحديث والتخاطب، وهذه صورة مشرفة نعتز بها في قطر، وبدعوات الكبار تنصرف - بمشيئة الله - الكوارث والبلاء والوباء .

#### قيمة التراحم

**كيف ترون قيمة ومفضيلة صلة الرحم في المجتمع القطري؟**

قيمة التراحم متغلغلة داخل نسيج الأسرة القطرية والمجتمع القطري بالفطرة، فالمجتمع القطري تربي علي التراحم والتسابق في فعل الخير، ونحن تربينا علي صلة الرحم، وغرسنا هذه القيم في الأبناء والأحفاد، وهذا هو التراحم متواصل جيل بعد جيل؛ حيث يتواجد

هذا كان متواجداً على الساحة القطرية حيث الألفة بين الجيل الكبير والصغير وتواجههم في جميع المناسبات وخاصة الدور الذي تلعبه المجالس القطرية التي تضم الكبار والصغار فكانت رافداً قوياً لنقل كل ما هو جميل ومفيد للوطن ولارتقاء المواطن، وهذه الخبرات هي التي أدت إلى روح الحب والعطاء، وكبار السن تحملوا الكثير من شظف الحياة، ومن حقهم أن ينعموا بجمال قطر الذي يفرح الجميع.

موندبال قطر

## ماذا يمثل استضافة دولة قطر لكأس

### العالم ٢٠٢٢ لكرة القدم؟

إن استضافة قطر لكأس العالم لكرة القدم في عام ٢٠٢٢ كان حلماً، فأضحى حقيقةً، ويعد أحد إنجازات صاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني والتي وضعت دولة قطر بقوة على الخريطة العالمية ولاسيما في مجال الرياضة، حيث أصبحت الدوحة هي عاصمة الرياضة في الشرق الأوسط.

ويعد استضافة قطر للموندبال هو استضافة لكل العرب، ودخلت دولة قطر التاريخ من أوسع أبوابه العالمية، وتعد أول دولة في الشرق الأوسط تنظم هذا الحدث الرياضي العالمي.

وتعتبر استضافة الموندبال شهادة عالمية بامتياز لدولة قطر في استضافة الفعاليات والمسابقات الرياضية الكبرى، كما تمثل شهادة تقدير للكوادر القطرية في مجال إدارة البطولات الرياضية العالمية.

شباب قطر بخير

## ما رأيكم في الشباب القطري

### ومشاركته في مسيرة التنمية الشاملة في البلاد؟

يحظى الشباب القطري باهتمام ورعاية حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى لأنهم

الشباب

القطري بخير

ويسهم بقوة

في مسيرة

التنمية

بالدولة.



هم بناة المستقبل وعماد المجتمع . وقد أصبح الشباب القطري قوياً لكثير من شباب العالم؛ لما يتمتع به من حسن تصرف وعقلانية وعدم تهور وتخطي العواقب والصعاب بروح من الجد والاجتهاد والسعي الجاد للوصول الى المراكز المتقدمة في كثير من المجالات التي يشارك فيها كالرياضة والعلوم والثقافة، كما يسهم بقوة وفاعلية في مسيرة التنمية والنهضة الشاملة التي تشهدها البلاد حالياً.

### النهضة القطرية

## كيف ترون دولة قطر في الماضي وحالياً في وقتنا الحاضر؟

كل زمن له جماله وظروفه، ودولة قطر في الماضي كانت تسير بخطوات متأنية وتنمو رويداً رويداً، ومع اكتشاف البترول والغاز شهدت دولة قطر نهضة شاملة على مختلف الأصعدة الاقتصادية والرياضية والسياسية والصناعية والثقافية، وبدأت قطر تسير بقوة نحو إقامة عدد من المنشآت والمؤسسات لتواكب أحدث النظم العالمية والدول المتقدمة. واستطاعت أن تنجح في هذه الخطوة وتميز ويكون لها تواجد بين تلك الدول. وقطر الآن صارت واحة حديثة بكل القيم الحضارية بفضل القيادة الرشيدة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، حيث نجح سموه في قيادة دولة قطر على طريق التطور والحداثة، وليكمل المسيرة المظفرة لصاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني.

### بنية تحتية متطورة

تتمتع دولة قطر ببنية تحتية متطورة في مجال الطرق والاتصالات..فما تعليقكم؟

إن القيادة الرشيدة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى هي مفتاح التطور الكبير

الذي تشهده قطر حالياً، ونجح سمو الأمير المفدى بامتياز في إرساء معالم النهضة الحديثة لدولة قطر، وتنفيذ مشروعات عملاقة لتطوير وإنشاء بنية تحتية حديثة في مجال الطرق والاتصالات والنقل والمواصلات ومختلف القطاعات؛ مما ساهم في تعزيز قوة الاقتصاد القطري وتشجيع الاستثمارات، وتحسين وتسهيل مختلف جوانب وأساليب الحياة في قطر. وهذا ما نجده اليوم على أرض قطر الحديثة التي أصبحت محط إعجاب العالم، فكل من يزور قطر يشيد بكل ما فيها من نهضة وتطور وسهولة في الحياة، وسرعة إنهاء المعاملات، والتطور العمراني وجمال المنشآت.

ومن الأمور المهمة أن معظم مشاريع البنية التحتية في قطر تم تنفيذها عن طريق شركات قطرية، وبالفعل أصبحت دولة قطر نموذجاً يتذى في منطقة الشرق الأوسط في مجال تطور البنية التحتية.

### الاستمتاع بالعبادة

## ما النصيحة التي توجهها لكبار السن للاستمتاع بأوقاتهم؟

كبار السن هم أباؤنا وأجدادنا وأشقائنا، وكل أسرة فيها الكبير والصغير، والتقدم في العمر سنة الحياة، وأنصح كل كبير سن بالاستمتاع بالعبادة سواء في المسجد أو البيت أو مع الجيران والأشقاء وغيرهم، والعبادة هي العمل الصالح في أي اتجاه، التفقه في الدين عبادة، والاستمتاع بالتواجد مع الأحفاد عبادة، التيسر في وجه الغير عبادة، المشاركة في المجالس والندوات وبيان مقاصد الشرع عبادة، إصلاح ذات البين عبادة، النصيحة الطيبة في حد ذاتها عبادة، كل عمل طيب عبادة، كل هذه الأمور حياة جميلة لكبار السن لقضاء الأوقات.

### إصدارات أدبية

لديكم اهتمام واضح بالكتابة والأدب.. فما أهم الاعمال الأدبية التي قمتم بإصدارها؟

أهوى القراءة والكتابة الإبداعية وقمت بكتابة العديد من الأعمال الأدبية وأنصح كبار السن بالقراءة للاستفادة من أوقات فراغهم.

وصدرت لي مجموعة من الإصدارات وتوجد نسخ منها في مكتبة قطر الوطنية ومن تلك الكتب: مداد قلبي، إضاءات قطرية، أوراق من الأيام، كأس سمو الامير المفدى، طرقات وهمسات من الوجدان، وغيرها.

# كبير السن أحق بالمبادأة في الكلام، والحوار تقديم المسن في وجوه الإكرام عامة من سنن الأنبياء

خاص-إحسان

وَلَا صَغِيرًا وَلَا امْرَأَةً، وَلَا تَعْلُوا، وَصُمُّوا غَنَائِمَكُمْ، وَأَطِيعُوا وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ». وهذا أمر من رسول الله صلى الله عليه وسلم بعدم التعرض لكبار السن والنساء والأطفال؛ ماداموا غير محاربين، ولا يقوون على حمل السلاح، فعدهم من غير المشمولين بالحرب والقتل. وهذا ما وصلت إليه الاتفاقيات الدولية، وخاصة اتفاقية "جنيف" لحماية المدنيين، في ١٢ أغسطس ١٩٤٩.

## التخفيف الشرعي على المسنين

هناك صور متنوعة للتخفيف الشرعي على المسنين منها:

– جلسة الاستراحة، والهوي للسجود على اليدين والرفع منه معتمداً على اليدين، جائز بل مستحب إذا كان ذلك أيسر للمسّن وأرفق به.

– يجوز للمسّن العاجز مفارقة الإمام في صلاة الجماعة، عند تحقق المشقة، ويستأنف الصلاة من أولها، ولا تبطل صلاته إذا تأخر عن متابعة إمامه لعذر.

– الولد ملزم بالنفقة على أبيه المسن العاجز.

– يُراعى المسن الضعيف في تنفيذ العقوبات الحدية أو التعزيرية؛ فلا يقام عليه شيء يؤدي إلى ما هو أعظم من عقوبته المقررة.

– على ولي الأمر القيام بشئون المسنين ورعايتهم وإيوائهم، خاصة عند عدم وجود القريب المنفق.

**المصدر: كتاب كبار السن في الإسلام (سلسلة كتب إحسان)**

السّن فِي السُّوَاكِ وَيَلْتَحِقُ بِهِ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ وَالْمَشْيُ وَالْكَلَامُ، وَقَالَ الْمُهَلَّبُ: هَذَا مَا لَمْ يَتَرْتَّبِ الْقَوْمُ فِي الْجُلُوسِ فَإِذَا تَرْتَبُوا فَالْسَّنَةُ حِينَئِذٍ تَقْدِيمُ الْأَيْمَنِ. وَرَوَى الْحَكِيمُ التِّرْمِذِيُّ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ كَعْبٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كَانَ إِذَا اسْتَنْتَ أَعْطَى السُّوَاكَ الْأَكْبَرَ، وَإِذَا شَرِبَ أَعْطَى الَّذِي عَنْ يَمِينِهِ».

كما أمر النبي الكريم بتقديم المسن في إمامة الصلاة، ففي الصحيحين، عَنْ مَالِكِ بْنِ الْحُوَيْرِثِ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «.. فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَلْيُؤَدِّنْ لَكُمْ أَحَدَكُمْ، وَلْيُؤَمِّمْكُمْ أَكْبَرَكُمْ».

كما أن الكبير أحق بالمبادأة في الكلام، والحوار، ففي الصحيحين، عَنْ زَافِعِ بْنِ خَدِيجٍ، وَسَهْلِ بْنِ أَبِي حَنَمَةَ، أَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ سَهْلٍ وَمُحَيِّصَةَ بْنَ مَسْعُودٍ أَتَيَا حَبِيبًا، فَتَفَرَّقَا فِي النَّخْلِ، فَقَتَلَ عَبْدُ اللَّهِ بْنَ سَهْلٍ، فَجَاءَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنَ سَهْلٍ وَحَوَيْصَةُ وَمُحَيِّصَةُ ابْنَا مَسْعُودٍ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَتَكَلَّمُوا فِي أَمْرِ صَاحِبِهِمْ، فَبَدَأَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ، وَكَانَ أَصْغَرَ الْقَوْمِ، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كَبِيرُ الْكَبِيرِ» – قَالَ يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ: يَعْني: لِيَلِي الْكَلَامَ الْأَكْبَرُ.

## حماية المسنين في الحروب

كان النبي صلى الله عليه وسلم يوصي أصحابه وقائدي الجيش بكبار السن، ففي سنن أبي داود، عن أنس بن مالك، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «انْطَلِقُوا بِاسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ وَعَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ، وَلَا تَقْتُلُوا شَيْخًا فَرَانِيًا وَلَا طِفْلًا

اغْتَنَى الْإِسْلَامُ بِكِبَارِ السَّنِ عَنَاءَةً خَاصَةً بِاعْتِبَارِهِمْ جِزَاءً مِنَ الْمَجْتَمَعِ، حَيْثُ جَعَلَ إِجْلَالَ كِبَارِ السَّنِ وَقَضَاءَ حَوَائِجِهِمْ مِنْ سُنَنِ الْأَنْبِيَاءِ وَشِيَمِ الصَّالِحِينَ، وَدَعَتْ الشَّرِيعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ إِلَى التَّرَاحُمِ بَيْنَ أَفْرَادِ الْمَجْتَمَعِ، وَنَشْرِ الْفَضَائِلِ. وَأَشَارَتْ نصوص قرآنية ونبوية كثيرة إلى ضرورة معاملة كبار السن ورعايتهم بطرق حسنة، والإنفاق عليهم، وتأمين الحياة الكريمة لهم من أجل إيساعادتهم؛ بعد أن بذلوا حياتهم، وأدوا دورهم فيها على أكمل ما يكون.

ونجد العديد من المواقف الرائعة في حياة الرسول صلى الله عليه وسلم، والتي تمثل دستوراً نبوياً إنسانياً في التعامل مع كبار السن في شتى مناحي الحياة.

في الفوائد، عَنْ ابْنِ عَمَرَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَمْرُنِي جَبْرِيْلُ أَنْ أَقْدِمَ الْأَكْبَرَ». وهذه قاعدة عامة في تقديم الكبير والمسّن في وجوه الإكرام والتشريف عامة. وقد أمر النبي صلى الله عليه وسلم أن يبدأ الكبير بتقديم الشراب ونحوه للأكابر، ففي مسند أبي يعلى، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا سَقَى قَالَ: «إِنْدَعُوا بِالْكَبِيرِ. أَوْ قَالَ: بِالْأَكْبَرِ». ولقد مارس النبي الكريم هذا الخلق عملياً، ففي سنن أبي داود، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْتَنْتُ وَعِنْدَهُ رَجُلَانِ، أَحَدُهُمَا أَكْبَرُ مِنَ الْآخَرِ، فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ فِي فَضْلِ السُّوَاكِ، أَنْ كَبَّرَ أَعْطَى السُّوَاكَ أَكْبَرَهُمَا». قَالَ ابْنُ بَطَّالٍ: فِيهِ تَقْدِيمُ ذِي



# المسلم يرحم الناس كافة، والمسنيين خاصة الشريعة الإسلامية تدعو الشباب لإكرام كبار السن

خاص-إحسان

وقدّم المسن، كأنه صلى الله عليه وسلم يقول لك: وقّر المسن كما توقّر السلطان والرئيس والحاكم، وعظّم المسن كما تعظم حامل القرآن الصادق.

وتحت لفظ "إكرام ذي الشئبة المسلم"، تأتي كل صور الرعاية والإكرام للمسنيين، كالرعاية الصحية، والرعاية النفسية، والرعاية الاجتماعية والاقتصادية، ومحو الأمية، والتعليم والتثقيف، وغيرها من صور العناية التي ينادي بها المجتمع الدولي الآن.

تسليم الصغير على الكبير

ففي الصحيحين، عن أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: "يُسَلَّمُ الصَّغِيرُ عَلَى الْكَبِيرِ، وَالْمَأْرُ عَلَى الْقَاعِدِ، وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ". فلقد قرر صلى الله عليه وسلم النماذج العملية البسيطة، فيما يتعلق بجوانب الذوقيات الاجتماعية العامة، وبدأ بأهم هذه المظاهر الأخلاقية والذوقية، وهو مظهر: توقير الكبير واحترام المسن، فهو البند الأول في "ميثاق الآداب الإسلامية". ولما كان الصغير هو المبادر في السلام، كان عليه أن يبادر فيما دون ذلك، فيبدأ بالمساعدة، ويبدأ بالملاطفة، ويبدأ بالزيارة، ويبدأ بالاتصال، وغيرها من الأعمال التي تدخل السرور على قلوب كبار السن.

المصدر: كتاب كبار السن في الإسلام (سلسلة كتب إحسان)

بلده أو لونه، كما في مسند أبي يعلى، عن أنس بن مالك، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَا يَضَعُ اللَّهُ رَحْمَتَهُ إِلَّا عَلَى رَحِيمٍ»، قالوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كُنَّا يَرْحَمُهُ، قَالَ: «لَيْسَ بِرَحْمَةٍ أَحَدِكُمْ صَاحِبَةٌ يَرْحَمُ النَّاسَ كَافَّةً». فالمسلم يرحم الناس كافة، والأطفال كافة، والمسنيين كافة، مسلمهم وغير

»

– إكرام المسنيين من إجلال الله عز وجل.

– توقير الكبير واحترام المسن، يعتبر البند الأول في "ميثاق الآداب الإسلامية".

مسلمهم.

إكرام المسن من إجلال الله عز وجل في سنن أبي داود، عن أبي موسى الأشعري، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ، وَحَامِلِ الْقُرْآنِ غَيْرِ الْغَالِي فِيهِ وَالْجَافِي عَنْهُ، وَإِكْرَامَ ذِي السُّلْطَانِ الْمُقْسَطِ».

فجعل النبي الكريم إكرام المسنيين من إجلال الله عز وجل، وربط بين توقير الخالق وتوقير المخلوق، وإجلال القوي سبحانه وإجلال المسن الضعيف. وذكر صلى الله عليه وسلم علامة، يُكرم بها صاحبها: هي الشيب، فكان حقاً على كل من رأى هذه العلامة في إنسان، أن يكرمه ويُجلّه.

ثم انظر كيف ان النبي الكريم جمع بين المسن وحامل القرآن والسلطان،

في شريعتنا السّميحة أخلاق عالية، وآداب سامية، وفضائل راقية، فمن أراد السعادة والحياة الطيبة فليلتزم بها. ومنها: أن كبار السن خير وبركة لنا في حياتنا، وأن الإساءة إليهم وسوء معاملتهم قد نجازى به في أواخر أعمارنا، والجزاء من جنس العمل.

ويتأكد حق المسن إن كان أبا أو أمًا، ففي صحيح مسلم، عن أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «رَغِمَ أَنْفٌ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ، قِيلَ: مَنْ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «مَنْ أَدْرَكَ أَبُوهُ عِنْدَ الْكِبَرِ، أَحَدَهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَمْ يَدْخُلِ الْجَنَّةَ»، وهذه إحدى صور عظمة ديننا الإسلامي الحنيف.

وفي سنن الترمذي، عن أنس بن مالك، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا أَكْرَمَ شَبَابٌ شَيْخًا لِسِنِّهِ إِلَّا قَيْضَ اللَّهِ لَهُ مَنْ يُكْرِمُهُ عِنْدَ سِنِّهِ»، وهكذا أوصى النبي الكريم شباب المجتمع بشيوخه، وشباب اليوم هم شيوخ الغد، وتبقى الوصية متواصلة ومتلاحقة توصي الأجيال بعضها ببعض، وفيه بشارة لمن أكرمه شيخًا، والجزاء من جنس العمل.

وانظر إلى هذا التعميم: «مَا أَكْرَمَ شَبَابٌ شَيْخًا لِسِنِّهِ»، أي مهما كان لونه، ومهما كان دينه، فالمسلم مطالب بإكرام المسن، دون النظر إلى عقيدته أو



# الرعاية الواجبة للمسنين

يوسف أحمد الزمان



ونحمد الله على فضله وإحسانه لما يتمتع به كبار السن في مجتمعنا من رعاية وتقدير واحترام في منازلهم وبيوتهم ومساكنهم تحت رعاية الأبناء والأحفاد بعيداً عن دور الرعاية إلا في أحوال خاصة، ولانغوتنا هنا الإشادة بما تقوم به الدولة من اهتمام بالمسنين بكفالتها حماية حقوقهم دستورياً وإصدار التشريعات التي تضمن لهم الحق في الحماية والضمان الاجتماعي، والسكن، والرعاية الصحية والطبية التي تصل إلى منازلهم ، وكذلك ما يقوم به مركز تمكين ورعاية كبار السن ( إحصان ) من خدمات جليلة للمسنين ، ورعاية فائقة لهم سواء تلك التي تقدم في دور الرعاية، أو في المنازل ، والحرص الشديد على أمن وسلامة وصحة الخاضعين للرعاية ، وحرص المسؤولين في المركز على التأكيد على أن الأسرة هي البيئة الطبيعية التي يستطيع من خلالها كبار السن أن يتمتعوا بحياتهم وحقوقهم وكرامتهم .

وأخيراً .. ونحن في هذه الأيام العصبية فإن خير عمل واجب علينا القيام به هو رعاية الآباء والأمهات الذين هم منبع السعادة والحنان والأمان والطمأنينة، إنهم شموع، ونور بيوتنا ومنازلنا يستحقون تقبيل أيديهم كل صباح ومساء امتثالاً لما أمر به الله سبحانه وتعالى في محكم كتابه بقوله:

(وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغْنِ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۖ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا) \* صدق الله العظيم .- الآيات ٢٤ و٢٣ من سورة الإسراء.

وقوله صلى الله عليه وسلم: (ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا) .

من أكبر النعم التي نلعم بها في مجتمعنا القطري هذا الترابط والتعاقد العائلي الأسري بين الصغير والكبير، والاحترام والطاعة والتعاطف المستمر والصادق، والرعاية اللامحدودة للمسنين والكبار في الأسرة القطرية، وتوقيرهم، وخدمتهم، وتوفير كافة سبل الراحة لهم. وكيف لا يكون ذلك وهم الجد والجدة، والأب، والأُم، الذين أُنفوا حياتهم بين كدهم نهاراً، وسهرهم ليلاً، في سبيل تنشأتنا النشئة الحميدة، وتربيتنا، وتعليمنا، حتى أصبحنا رجالاً، ونساءً، نعيش حياتنا تحت ظلهم الوارف في أمن واستقرار نفسي وبدني نستقي منهم القيم الطيبة، ونشعر بالدفء الروحي، والإحساس بالذات.

في الدول الأوروبية المتقدمة أصبح المسنون هدفاً لفيروس كورونا، باغتهم وفنك بهم، وهم في دور رعاية المسنين، تركهم أبنائهم، وأحفادهم في تلك الأماكن البائسة منذ سنوات؛ ليقتضوا بقية أيام حياتهم وهم وحيدون، وكانت نهايتهم حزينة مأساوية، تنقلها يومياً وسائل الإعلام المرئية في صور مؤلمة قاسية تدعو للرناء.

في فرنسا اتُفقت الطريقة (غير المفهومة واللاإنسانية) التي يعامل بها الأشخاص في دور الرعاية، وقد أعلن عن وفاة المئات منهم بسبب إصابتهم بالوباء، وكذلك الحال في إسبانيا التي عثر فيها على نزلء دور لرعاية المسنين موتى في أسرتههم، وقد فر أغلب العاملين منها خوفاً على أنفسهم من الوباء، وفي إيطاليا توفي ٣٨٥٩ شخصاً في دور الرعاية حتى الآن، ولا يختلف الحال في معظم الدول الغربية عن ذلك.

لقد حثنا الإسلام على إكرام ومساعدة كبار السن، فرعاية الآباء والأمهات خاصة، وكبار السن عامة واجبنا أمام الله، وهي من القيم الإنسانية المغروسة في الضمير البشري.

لا يتم استثناء أي شخص ويشمل جميع الفئات العمرية

## التباعد الاجتماعي إجراء احترازي للوقاية من فيروس كورونا



لا تهمل حالتك الصحية والتباعد الاجتماعي  
طيلة فترة الحجر الصحي.

### خاص-إحسان

انتشر في الآونة الأخيرة وفي ظل تفشي فيروس كورونا مصطلح "التباعد الاجتماعي" للوقاية من الفيروس بل وأصبح متداولاً على الصعيد العالمي. فماذا يعني هذا المصطلح.

يمكن القول إن التباعد الاجتماعي يعني الآتي:

- الابتعاد عن الأشخاص المحيطين بك قدر الإمكان فهو إجراء احترازي يطبق على مستوى المجتمع عبر غلق الأماكن العامة وأماكن العمل والمدارس وإلغاء الأنشطة الاجتماعية كما يجب تفادي الاتصال الجسدي مع الآخرين (المصافحة /العناق /التقبيل).

- ترك مسافة أمان قدرها ٦ أقدام بين كل شخص وآخر حتى في المنزل.

- يجب تطبيق التباعد الاجتماعي عبر منع التجمعات العائلية والأسرية.

- اتباع أفراد الأسرة الإجراءات الوقائية المتمثلة في غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار، وعدم مشاركة الأدوات الشخصية بينهم.

لا يتم استثناء أي شخص من المبادئ

الاجتماعية بل الأمر يشمل جميع الفئات العمرية وبمختلف الحالات الصحية، كما لا يجب الخروج من المنزل خلال هذه الفترة إلا للضرورة القصوى، كإجراء أو شراء أو غذاء. بل لا بد من تطبيق الإجراءات الوقائية أثناء خروج الشخص من المنزل على أن يترك مسافة الأمان بينه وبين الآخرين ويرتدي الكمامة والقفازات ويتفادى قدر الإمكان لمس أي سطح ويستخدم المعقّمات الكحولية ويخلع الحذاء خارجاً قبل الدخول للمنزل ثم يتوجه مباشرة لغسل يديه بالماء والصابون.

أما فيما يخص مدة التباعد الاجتماعي فهي تعتمد على المدة التي تظهر خلالها أعراض المرض وفي حالة فيروس كورونا فهي ١٤ يوماً ولكن قد يستمر الوضع لأسابيع طويلة وأشهر. وهناك بعض الأمور التي يجب الحرص على تطبيقها خلال فترة التباعد الاجتماعي منها:

- تجنب المصافحة والتقبيل قدر الإمكان اكتفي بإلقاء التحية شفويا من بعيد، بل من الأفضل عدم مقابلة أي شخص

غريب إلا للضرورة القصوى.

- تجنب استخدام أية وسيلة نقل عام لأنها من الأسباب البارزة لانتشار العدوى.
- استخدام مكالمات الفيديو عبر الهاتف أو الاتصال بهم للتواصل مع الآخرين وتبادل الأحاديث دون التوجه إليهم والاختلاط بهم.

- لا تهمل حالتك الصحية طيلة فترة الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي.

- مارس التمارين الرياضية التي يمكنك القيام بها من بيتك والتطبيقات التي توفرها لك بالصور أو بالفيديو ولا تحتاج منك الذهاب للصالات الرياضية والتي ستحافظ على لياقتك البدنية بشكل ملحوظ طوال هذه الفترة.

استغلال وقت الفراغ في الاستفادة منه قدر المستطاع، في القراءة أو القيام بأنشطة مفيدة أو ممارسة الهواية المفضلة.

**الأخصائية الاجتماعية / علا ابو حماد**

**مقتبس من موقع صحة /أمراض**

**محمد أمين شملاي**



## الصحة تصدر نصائح وإرشادات خلال الحجر المنزلي

خاص-إحسان

وخدمتك ويتوجب على الشخص الذي يقوم بالاعتناء بك ارتداء قناع للوجه وقفازات بلاستيكية كلما دخل إلى غرفتك ومن ثم التخلص منها بعد الاستخدام وغسل يديه على الفور بعد مغادرة غرفتك ويجب المحافظة على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين مقدم الرعاية في جميع الأوقات.

كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى؟

تأكد من غسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر باستخدام التقنية الصحيحة ولمدة ٢٠ ثانية على الأقل، أو استخدام معقم لليدين يحتوي على نسبة ٦٠٪ على الأقل من الكحول في حالة عدم توفر الماء والصابون.

ملاحظة مهمة:

إذا كنت تعاني من أعراض مرضية تشبه الإنفلونزا مثل (الحمى أو السعال أو ضيق النفس) فيرجى الاتصال بالرقم 16000

نقلا من موقع وزارة الصحة

[www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa)

أصدرت وزارة الصحة العامة مجموعة من النصائح والإرشادات خلال فترة الحجر المنزلي، وذلك لسلامة الوالدين والعائلة تحت شعار (الحجر المنزلي من مسؤوليتنا وواجبنا لحماية أنفسنا وعائلاتنا والأصدقاء والمجتمع) فنحن نتكاتف يدا بيد للقيام بالوقاية الصحيحة واتباعها من قبل الدولة والصحة. وتضمنت التعليمات ما يلي :

- اختر غرفة منفصلة عن باقي أفراد الأسرة ويفضل أن تكون مع حمام داخلي منفصل وقم بتهوئتها بانتظام وبالطرق المناسبة.
- امتنع عن استقبال الزوار في المنزل.
- استخدم هاتفك إذا كنت بحاجة إلى التواصل مع أي شخص آخر في المنزل.
- اطلب من الآخرين أفراد الأسرة أو الأصدقاء القيام بالمهام نيابة عنك مثل شراء الطعام أو الدواء.
- يجب ألا تغادر منزلك وفي حال وجود أي طارئ طبي اتصل بالرقم ٩٩٩.
- يجب السماح لفرد واحد فقط من أفراد الأسرة برعايتك



أهمها الثوم والزنجبيل والكرم والبروكلي

## أطعمة وخصروات تقوي مناعة الجسم

خاص-إحسان

Medicine عام ٢٠١٣ إلى أن الزنجبيل يسهم في تحسين نسبة كبيرة من الحالات الصحية المرضية نظراً لخصائصه المناعية والمُضادة للالتهابات.

• الكرم

يعدّ الكركومين بالإنجليزية (Curcumin) المادة الفعالة في الكرم حيث إنه يرتبط بالمعادن الثقيلة مثل: الكاديوم والرصاص للتخفيف من سُميتها مما يسهم في المحافظة على صحة الدماغ كما يمتلك الكرم خصائص مُضادة للالتهابات والميكروبات، ويثبط من عملية تكاثرها مما يسهم في تحسين المناعة وقدرتها على مقاومة العدوى.

مرورة موسى -أخصائية العلاج الطبيعي  
إدارة الرعاية المنزلية

المحافظة على الصحة مع التقدم بالسن. ومن الأطعمة الغنية بفيتامين ج الفواكه الحمضية والطماطم والبطاطا والفراولة والفلفل الرومي الأخضر والأحمر والبروكلي وكرنبروكسل والكيوي وغيرها.

• الثوم

يحتوي الثوم على مركب الأليسين بالإنجليزية (Allicin) وهو مُضاد حيوي قوي يُفرز عند مضغ أو طحن حبة الثوم، وقد شاع استخدام الثوم كمُضاد للبكتيريا وعامل مُضاد للفطريات ومُعقم، بالإضافة إلى أنه

قد يسهم في تنشيط جهاز المناعة لمساعدته على مقاومة بعض الفيروسات والكائنات الحية الدقيقة.

• الزنجبيل

أشارت مراجعة نشرتها مجلة International Journal of Preventive

يعد جهاز المناعة في الجسم جهازاً مُعقّد التركيب، ويصل إلى مُختلف أنحاء الجسم وتكمن وظيفته الأساسية في تقليل خطر الإصابة بالعدوى، كما يحتوي هذا الجهاز على الأعضاء والخلايا والأنسجة والبروتينات التي تسهم معاً في مقاومة الكائنات المُمرضة المسببة للعدوى والأمراض كالفيروسات والبكتيريا والأجسام الغريبة.

ومن الجدير بالذكر أن تناول بعض الأطعمة من شأنه أن يساهم في تحسين المناعة:

• الأطعمة الغنية بفيتامين ج

إنّ هذا الفيتامين مُضادّ للأكسدة؛ أي أنه يقلل من الجذور الحرة في الجسم، وبالتالي فإنه قد يساعد على خفض خطر الإصابة ببعض السرطانات وأمراض القلب أو تأخير حدوثهما، كما يسهم في

# نصائح طبية لاستخدام فرشاة ناعمة والخيط خلال تنظيف الأسنان أمراض اللثة والأسنان قد تؤدي للإصابة **بالقلب** والسكري والسكتة الدماغية

خاص-إحسان

مهلة للتجدد بعد فترة طويلة من الالتصاق بالأسنان المستعارة، وسيزودك طبيبك بكل المعلومات حول مقدار الوقت اللازم لاستبدال أطقم الاسنان يومياً.

– مستحضرات تنظيف أطقم الاسنان تساعد على الحفاظ عليها في حالة منعشة ونظيفة.

## الإكثار من شرب الماء

– إن اختيار الطعام والشراب الصحي مفيد لكامل الجسم، كما أنه يساعد في المحافظة على أسنان ولثة سليمة.

– شرب الماء: إن شرب الماء الذي يحتوي على كمية مثلى من الفلورايد يساعد في الوقاية من تسوس الأسنان مهما كان عمرك. وإذا اخترت المياه المعبأة ابحث عن الفلورايد في مكوناتها.

وإذا كنت مدخناً، فكلما بخرت في الإقلاع عن التدخين كان ذلك أفضل لك، فالتدخين يزيد من مشاكل أمراض اللثة، وتسوس الأسنان وفقدانها، كما يؤثر على الشفاء بعد العمليات الجراحية ويؤثر على استبقاء غرسات زرع الأسنان.

وهناك برامج للإقلاع عن التدخين ومستحضرات وأدوية يمكن لطبيبك أن ينصحك بها، لتتخلص من هذه العادة.

زيارة الطبيب

– قم بشكل دوري بزيارة طبيبك لإجراء فحوصات شاملة تتضمن أيضاً أوراها الفم، هذا مهم أيضاً للأشخاص الذين يضعون أطقم الأسنان فأوراها الفم لا تنحصر بالذين يتمتعون بأسنان طبيعية فقط.

عائشة بني خالد

أخصائية العلاج الطبيعي

المرجع:

<https://alghad.com/كبار-السن->

والعناية-بالأسنان/

تكون خطرة ولها تأثير ليس فقط على الفم بل على كامل الصحة.

## طرق الاهتمام بالأسنان

1- تنظيف الأسنان بالفرشاة وخيط الحرير مهم الآن بقدر أهميته عندما كنت شاباً: إن اختيارك ممارسة العادات السليمة في المنزل بشكل يومي سيؤدي حتماً إلى فارق كبير في مظهرك وإحساسك.

2- تنظيف الأسنان مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد: اختر فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة: فالفرشاة الخشنة قد تتسبب بإذاء الأسنان وتلحق ضرراً بمينا الأسنان واللثة.

وإذا كانت لديك قدرة محدودة لتحريك كتفك وذراعيك أو يديك فيمكنك استخدام فرشاة أسنان كهربائية المقبض الواسع يجعل إمساكها أسهل والفرشاة الكهربائية تقوم بالكثير من الحركات الناعمة للمساعدة في تنظيف الأسنان.

3- التنظيف بين أسنانك يومياً بالخيط أو بأبي وسيلة، يوجد أدوات خاصة لعمل الخيط مما يجعل استخدام الخيط بين الأسنان أسهل كما أن استعمال أدوات أخرى لتنظيف ما بين الاسنان كالعيدان والفراشي الخاصة قد يكون فعالاً أيضاً.

4- استبدل فرشاة الاسنان كل ثلاثة أو أربعة أشهر أو عندما تصبح شعيراتها ملتوية: فرشاة الأسنان البالية لن تقوم بعمل جيد في تنظيف أسنانك.

## أطقم الأسنان

البكتريا تلتصق بالأسنان الطبيعية وأيضاً بأطقم الأسنان الجزئية أو الكاملة إذا كنت تضع طقم أسنان فتنظيفه اليومي مهم جداً.

– ينصح أطباء الاسنان عموماً بعدم استخدام أطقم الاسنان، وإخراجها من الفم لمدة 4 ساعات يومياً على الأقل، ومن المفضل إزالتها ليلاً، وتحتاج أسجة الفم إلى

الوقاية خير من العلاج لجميع الأشخاص وخاصة لكبار السن للحفاظ على أسنان قوية ولثة صحية، فالأسنان مهمة للكلام وللمضغ والهضم والتبسم والمظهر العام، كما أن أسنانك يمكن علاجها أو استبدالها في أي وقت مهما تقدمت بالسن، إذا لم تحافظ على أسنانك الطبيعية أو تستعويض عما فقد منها فإن صحتك قد تتأثر إذا فقدت بعض أو كل أسنانك الطبيعية.

ويستخدم الكثيرون من كبار السن أطقم الأسنان المتحركة، والبعض منهم قاموا بزراعة أسنان، ولهذا فإن العناية الدائمة بأطقم الأسنان الكاملة والجزئية والجسور أو بالأسنان المزروعة تساعد كبير السن على تناول الطعام بطريقة صحيحة والشعور بحالة أفضل.

وهناك رابط بين الفم السليم والجسم السليم وعلينا ألا نعتبر اللثة النازفة والجذور المكشوفة والأسنان الضعيفة أمراً عادياً وذلك في جميع الأعمار فإن هذه الأعراض تدل غالباً على التهاب في اللثة أو استسقاء اللثة وتؤكد الحقائق الطبية المتزايدة أن الفم غير السليم قد يزد من المخاطر الطبية كأمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري ببساطة من المتعارف عليه ان صحة الفم مهمة لكل الجسم والعكس صحيح.

وتسبب البكتريا الموجودة في اللويحة الجرثومية بأمراض اللثة إذا ما أزيلت هذه الطبقة من خلال التنظيف اليومي بالفرشاة وخيط الحرير؛ فإنها تؤدي إلى احمرار وتورم في اللثة التي تصبح سهلة النزف، وفي حال بقيت اللويحة الجرثومية على الأسنان لفترة طويلة تتكون طبقة قاسية تعرف بالجير.

إن إزالة الجير تتطلب تنظيف الأسنان من قبل طبيب الأسنان، كما أن عدم معالجة أمراض اللثة يمكن أن يدمر أنسجة اللثة والعظام المحيطة بالإنسان، وتؤدي إلى فقدانها. لذلك فإن التهابات اللثة يمكن أن

طرق متنوعة للعلاج التحفظي والإشعاعي والجراحي

# الخمول وتقلبات المزاج من أعراض الإصابة بالغدة الدرقية

خاص-إحسان

زيادة إفراز الغدة الدرقية مع وجود تقيسات أو تورمات؛ وهذا النوع من المرض لا يستجيب عادة للعلاج التحفظي، والعلاج الإشعاعي ويحتاج التدخل الجراحي هو الأفضل في علاج مثل هذه الحالات، وهذا المرض موجود بكثرة، لأن هذا المرض عادة ينتشر في المناطق التي لا يتوفر فيها اليود أو يوجد بقله مثل المناطق الصحراوية ومناطق الجبال في سويسرا أو في وسط أفريقيا ويقبل انتشار المرض في المناطق الساحلية، ولكن مع وجود الملح المزود باليود، وكذلك فإن تناول المكملات البحرية كالأسمك قد يساعد على الإقلال من هذه المشكلات بصورة كبيرة.

**الممرضة / أمراح الصايغ**  
**قسم الرعاية المنزلية المتقدمة**

٩. وخز في أصابع اليدين أو القدمين.  
١٠. نقص في تحمل المجهود الرياضي.  
١١. آلام في المفاصل.  
١٢. بحّة الصوت.  
١٣. عدم انتظام الدورة الشهرية.  
١٤. زيادة الوزن رغم ضعف الشهية.  
١٥. جفاف الشعر وتقصفه.  
١٦. نبض ضعيف مع تورم في العنق، العلاج:  
بسيط جدا وهو تناول حبوب بديلة للهرمون الذي تنتجه الغدة الدرقية وبعدها يستعيد نشاطه مرة أخرى وهذه الحالات يتم علاجها عادة عن طريق أخصائي أمراض الغدد الصماء وقلما تحتاج هذه الحالات إلى أي تدخل جراحي.  
زيادة إفرازات الغدة  
هناك سببان رئيسيان لزيادة إفراز الغدة الدرقية:  
أولهما: مرض يسمى مرض جريفيز.  
وثانيهما: حدوث تقيسات أو أورام.

تقع الغدة الدرقية في الرقبة، أمام القصبة الهوائية، وهي تشبه في شكلها الفراشة التي تغرد جناحيها وهي ذات لون بني محمر. وتتكون من فصين، وتحتوي على خلايا خاصة تقع في بطانتها تدعى الخلايا الكيسية، وهذه الخلايا هي المسؤولة عن إفراز هرمونات الغدة الدرقية (الايروكسين وثلاثي يود الثيرونين). وتعتبر هذه الغدة من الغدد الصماء (التي تدخل إفرازاتها مباشرة إلى الدم من دون الحاجة إلى قنوات خاصة لنقلها).  
أعراض نقص إفرازات الغدة  
١. التعب والشعور بالخمول والإعياء.  
٢. التبلد العقلي.  
٣. عدم تحمل البرد.  
٤. الشعور بالكآبة أو خمول العواطف.  
٥. تقلبات المزاج.  
٦. الإمساك.  
٧. الآلام العضلية.  
٨. جفاف الجلد أو تقشره أو انتفاخه.

استخدام تقنيات حديثة في العلاج

# الربو والالتهاب الرئوي من أكثر أمراض الجهاز التنفسي انتشاراً

خاص-إحسان

على نزع المفززات من الرئتين وقد يجري طرق الصدر أو الظهر بيد مفعرة للمساعدة على خلخلة المفززات وهي طريقة تُسمى قرع الصدر أو قد يستخدم اختصاصي العلاج هزازاً ميكانيكياً للصدر أو يُعلم أحد أفراد العائلة طريقة استخدامه أحد هذه الأجهزة.

وتستخدم هذه التقنيات عندما لا يستطيع المريض بُصاق البلغم بفعالية مثلما قد يحدث مع كبار السن أو مع المرضى الذين يعانون من ضعف العضلات أو الذين يتعافون من الجراحة أو الإصابة أو المرض الشديد.

## الشفط:

قد يستخدم اختصاصيو المعالجة التنفسية والممرضون وأفراد العائلة الذين جرى تثقيفهم إجراء الشفط للمساعدة على إزالة المفززات من مجرى الهواء حيث يجري إدخال أنبوب بلاستيكي صغير عبر الأنف ويمتد بضع بوصات إلى داخل الرغامى ثم يمتص جهاز شفط خفيف المفززات التي لا يمكن بُصاقها.

## تمارين التنفس:

قد تساعد تمارين التنفس على تقوية العضلات التي تعمل على نفخ وعودة الرئتين ولكنها لا تحسن من وظائف الرئة بشكل مباشر ومع ذلك تقلل تمارين التنفس من احتمال حدوث مضاعفات في الرئة بعد الجراحة عند المدخزين الشريين وغيرهم من المصابين بأمراض الرئة وهذه التمارين مفيدة بشكل خاص للمرضى الخاملين ويُعانون من الذاء الرئوي الانسدادي المزمن أو الذين تم إزالة جهاز التنفس الصناعي عنهم.

أخصائية العلاج الطبيعي  
هديل أبو سعدة  
المراجع  
منظمة الصحة العالمية  
MSD للمعلومات الطبية

الربو الهواء البارد والانفعال الشديد مثل الغضب أو الخوف والنشاط البدني، وحتى بعض الأدوية كغيلة بإحداث الربو مثل الأسبرين وغيرها من الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات. وتم أيضاً إيجاد علاقة بين التوسع العمراني وزيادة نسبة الإصابة بالربو غير أن الغموض لا يزال يكتنف الطبيعة الحقيقية لتلك العلاقة.

## مرض الرئة الانسدادي المزمن

هو مرض رئوي يتسم بانسداد مزمن يحول دون تدفق الهواء من الرئتين علماً بأن هناك نقصاً في تشخيص هذا المرض الرئوي الذي يعرقل عملية التنفس العادية ويهدد حياة المصابين به إذ لا يمكن الشفاء منه بشكل تام والجدير بالذكر أنه لم يعد هناك استخدام لمصطلحي "التهاب القصبات المزمن، والنفاخ"، حيث أدرجا الآن في عملية تشخيص هذا المرض.

## الالتهاب الرئوي

هو شكل من أشكال العدوى التنفسية الحادة التي تصيب الرئتين وتشكل الرئتان من أكياس صغيرة تدعم الأسنخ وتلك الأكياس تمتلئ بالهواء عندما يتنفس الشخص الصحيح وعندما يُصاب المرء بالالتهاب الرئوي تمتلئ أسنخ رئتيه بالقيح والمواد السائلة مما يجعل التنفس مؤلماً ويحد من دخول الأكسجين.

يستخدم اختصاصيو العلاج التنفسي العديد من التقنيات المختلفة للمساعدة على علاج أمراض الرئة بما في ذلك النزع الوضعي والشفط وتمارين التنفس ويستند اختيار العلاج إلى المرض الكامن والحالة العامة للمريض.

## النزع الوضعي

بالنسبة للنزع الوضعي يجلس المريض بشكل مائل أو يُسند في زاوية مختارة للمساعدة

أمراض الجهاز التنفسي هي أمراض تصيب المسالك التنفسية وتشمل الممرات الأنفية والقصبات الهوائية والرئتين وهي تتراوح بين العدوى الحادة مثل الالتهاب الرئوي والتهاب القصبات والحالات المزمنة مثل:

- الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن ومن سماته إصابة المريض بنوبات اختناق وأزيز متكررة تختلف من شخص إلى آخر من حيث وخامتها وتواترها. وأثناء نوبة الربو تتورم بطانة أنابيب الشعب الهوائية مما يؤدي إلى تضيق المسالك التنفسية والحد من تدفق الهواء إلى داخل الرئتين وخارجها.

- وأسباب الربو ليست مفهومة تماماً غير أن من عوامل الإصابة به استنشاق إحدى "مهيجاته"، مثل المستأرجات ودخان التبغ والمهيجات الكيميائية. وعلى الرغم من تعذر معالجة الربو فإن تحبيره العلاجي كما ينبغي يمكن أن يتيح المجال لمكافحته، وتمكين المصابين به من التمتع بحياة جيدة.

- الربو يعتبر اضطراب تنفسي مزمن يتسم بنوبات اختناق وأزيز متكررة وهناك من بين مسببات الربو ما هو مشترك بين جميع المصابين بالمرض وما هو خاص ببيئة معينة. وعلى الرغم من عدم الإلمام كلياً بالأسباب الأساسية الكامنة وراء الإصابة بالربو فإن أهم العوامل المؤدية إلى حدوث المرض هو استنشاق أحد مسبباته ومن بين تلك المسببات ما يلي:

- المستأرجات الداخلية (مثل سوس الغبار الذي ينتشر في الفراش والسجاد والأثاث المزود بالأمميشة والأماكن الملوثة ووبر الحيوانات الأليفة).
- المستأرجات الخارجية (مثل الطلع والعفن).
- دخان التبغ.
- المهيجات الكيميائية في مكان العمل.
- ومن العوامل الأخرى التي يمكنها إحداث



تسهم في تحسين الحالة النفسية وتعزيز الثقة بالنفس

## الرياضة تحافظ على القدرات الذهنية والبدنية لكبار السن

### خاص-إحسان

الخلايا والأعضاء.

فضلاً عن تقوية العضلات والمفاصل والأربطة، وبالتالي هذا الأمر يُساعد المُسن في الاعتماد على نفسه دون الحاجة إلى الآخرين. وكذلك التقليل من الإصابة بهشاشة العظام وتفاذي حدوث الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية أو الأمراض المزمنة. أثار الرياضة على حياة المسنين

1- تزيد من كفاءة التركيز الذهني والانخراط مع المجتمع المحيط فيه وعدم الانسحاب من الحياة والأنشطة، والعيش بغزلة الرياضة تُعطي لهم الثقة بالنفس التي تُكتسب عند أداء التمارين الرياضية.

2- المحافظة على قوام ورشاقة الجسم لأطول فترة مُمكنة.

3- تمنع من حدوث الكآبة الحادة خصباً عند المسنين بسبب الفراغ والملل.

4- إن الرياضة تُساعد المُسن بتقليل الشد العصبي (العصبية) وهذا الأمر في غاية الأهمية فهو يُولد الانتعاش وتُحسن من الحالة النفسية والقُدرة على تحمل الكروب ونوائب الزمن وأعبائه.

إعداد/أخصائية التمريض:  
نرمين حليم صالح

إن الإنسان كلما تقدّم بالعمر كلما أصبح الجسم ضعيفاً، وكلّ عشر سنوات يتم خسارة ما يقارب (٢,٥-٥) كغ من الكتلة العضلية مع ضعف العظام إذا لم يتم الحفاظ عليها من خلال التمارين الرياضية، لذلك فإن الرياضة مُفيدة لكل الأعمار، والسَّلخ الضروري لكبار السن لمُحاربة الشَّيخوخة والأمراض هي مُمارسة التمارين الرياضية، لذلك سنُقوم بالتعرّف على أفضل الرياضات للمسنين وأهميتها. الرياضة الأفضل للمسنين

رياضة المشي: تعتبر رياضة المشي هي الرياضة المثلى للمسنين لسهولة القيام بها، ولها فوائد كثيرة وعديدة من أهمها الحفاظ على القدرات الذهنية والحفاظ على الطاقة والحفاظ على مستوى أداء وظائف الأجهزة الجسمية المختلفة، وأيضاً وهي فرصة للاستمتاع بالحياة. إن القيام بمجهود حركي والحركة بشكل عام تُساعد في المحافظة على الصحة وتمنح الشعور بالتفاؤل والحيوية، وبالتالي القضاء على الكسل والخمول في حياة المُسنين تحديداً.

كما تسهم ممارسة الرياضة في تقليل الإصابة بأمراض الشرايين والقلب والرُخ والسرطان، وأيضاً التقليل من مشاكل النوم والأرق. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن المُسن الذي يَقوم بمُمارسة الرياضة يستهلك نفس كمية الأكسجين التي يستهلكها شخص بعمر الثلاثين لا يُمارس الرياضة البدنية. وبالتالي فإن الرياضة تُقوم على تحسين الجسم بالاستفادة من الأكسجين وتوزيعه على جميع

# إحسان سندكم



جابر المري  
رئيس التحرير

بحسب منظمة الصحة العالمية يمكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، ولكن يبدو أن كبار السن والأشخاص المصابين بأمراض مثل الربو وداء السكري وأمراض القلب هم الأكثر عرضة للإصابة، والأشد تأثراً بهذا المرض في حال العدوى بالفيروس.

ولعل الجوانب النفسية التي صاحبت هذا الوباء من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها لدى أفراد المجتمع، ولاسيما للذين يوجد بينهم كبار السن أو مرضى بأمراض مزمنة. ففي حالة كبار السن ينبغي على الأسر أو الأفراد المحيطين بكبار السن أن يُدركوا هذا الأمر جيداً وأن يبعثوا برسائل الطمأنينة إلى هذه الفئة بأنه لا يوجد ما يدعو إلى الخوف والقلق من هذه الجائحة، وبأنهم أقوياء وقادرين على تجاوز هذه الأزمة، وغيرها من الرسائل الإيجابية التي بإمكانها أن تزرع الأمل والتفاؤل لدى كبار السن والذين هم أحوج إليها في مثل هذه الأيام، خصوصاً ونحن نعيش مراحل الحجر المنزلي وما يتبعها من مراحل تدريجية حتى زوال هذه الجائحة بإذن الله.

وقد أولى مركز إحسان هذا الأمر أقصى اهتماماته، انطلاقاً من أهدافه ورسالته ومهامه التي تقع على عاتقه؛ فقد أطلق المركز خدمة "شاورني" لكبار السن، وهي خدمة تقديم الاستشارات الاجتماعية والنفسية لكبار السن وأسره لرفع معنوياتهم وإرشادهم لاتباع الطرق السليمة؛ لوقايتهم من مخاطر الإصابة بعدوى فيروس كورونا، كما خصص المركز خطوطاً ساخنة وقنوات تواصل مع كبار السن؛ لتوجيههم بالطرق المناسبة لمواجهة أي عارض يتعلق بهذا الفيروس.

وانطلاقاً من أهمية الجانبين الاجتماعي والنفسي في حياة كبار السن فقد خصص مركز إحسان فريقاً متخصصاً يضم أخصائيين اجتماعيين ونفسيين يقدمون استشاراتهم لكبار السن وأسره ويوجهونهم نحو اتخاذ الإجراءات الصحيحة في الوقت المناسب، والتواصل مع الجهة المختصة إن تطلب الأمر، ويقوم الفريق الذي جعل شعار "إحسان سندكم" بالاستعانة بالموارد الرئيسية من مصادر حكومية معتمدة للمعلومات الصحيحة والتأكيد على تجنب الإشاعات أو أية معلومة مشبوهة وغير دقيقة بشأن فيروس كورونا، والتي من شأنها أن تشوّش تفكير كبار السن وأسره.

لذلك؛ فمن المهم أن يشعر كبار السن أن الدولة وأفراد المجتمع حريصون على صحتهم، ولكن الأهم من ذلك أن نُشعرهم بحرصنا عليهم؛ لأننا نحتاجهم لمساندتنا ودعمنا في مواجهة هذا الفيروس الذي يهدد صحة وسلامة البشرية جمعاء.

شملت عروضاً متنوعة وجولة في الحديقة

## رحلة ترفيهية لكبار السن إلى محمية الدوسري

الزيارة هدفت إلى إخراج كبار السن من عزلتهم ودمجهم بالمجتمع.

خاص-إحسان

أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" زيارة ترفيهية لكبار السن إلى محمية الدوسري الواقعة في منطقة لخریب، وشارك في الرحلة مجموعة من كبار السن، الذين عبروا عن فرحتهم خلال زيارة المحمية.

وتعرّف كبار السن خلال الزيارة على مرافق المحمية التي تشمل حديقة تضم مجموعة من الحيوانات، والطيور، والزواحف، واختتمت الزيارة بإقامة فعالية السيرك وألعاب الخفة التي أدخلت البهجة والسرور على قلوب كبار السن.

وهدف زيارة محمية الدوسري إلى تشجيع كبار السن على الاندماج في المجتمع، واستغلال أوقاتهم بشكل مفيد وممتع لإخراجهم من عزلتهم، بالإضافة إلى التواصل الاجتماعي الدائم الذي يحرص عليه المركز مع كبار السن.

وأعرب كبار السن خلال تواجدهم في محمية الدوسري عن رغبتهم في زيارة المحمية بين فترة وأخرى لما فيها من أقسام متنوعة ومسليّة من بينها حديقة الحيوان، وتقديم عروض ترفيهية لهم.

وجاءت فكرة هذه الزيارة بدعوة من قبل صاحب المحمية السيد محمد الدوسري، ومن باب الاهتمام بكبار السن تمت تلبية الدعوة وذلك بالتنسيق مع المحمية لتخصيص وقت الزيارة.

ويحرص مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" من خلال فعالياته التي يقيّمها باستمرار وعلى مدار العام، على إدخال الفرح والسرور في نفوس فئة المسنين التي تتطلب جهوداً كبيرة لإخراجهم من عزلتهم..

