



إحسان
ehsan

تمكين ورعاية
Empowerment & Care

علي بن سلطان الهاجري :
بدأت مسيرتي التعليمية
وعمرى ٢١ عاما بفصول محو الأمية

2021
AUG
53

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

إحسان يناقش آثار وتحديات استمرار تفشي فيروس كورونا

1300
مستفيدا

من خدمات المركز
للدعم والإرشاد
الاجتماعي

إحسان يطلق حملتي

«العطاء لا ينتهي» و«لنعد بأمان»

Thara'a
ثراء

فرصة ربح الجائزة الكبرى

1000000 SAR

مع حساب التوفير ثراء

بالإضافة الى 365 جائزة نقدية على مدار السنة

dukhanbank.com



800 8555



بنك دخان
DUKHAN BANK

المحتويات



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

Social
الإجتماعي

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

براحة إحسان



زينب الكواري:
ضرورة تعليم
أطفالنا مهارات
التعامل مع كبار
السن.

٦

براحة إحسان



اللجنة الوطنية
لحقوق الانسان
تشيد بخدمات
إحسان في رعاية
كبار السن

٩

براحة إحسان



٢٩

إحسان يطلق حملة "العطاء"
لا ينتهي" عبر منصاته
للتواصل الاجتماعي

المدير التنفيذي
خالد عبدالله الصالح
رئيس التحرير
جابر المري

مدير التحرير
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير
علام 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



إحسان يواصل
برامج الأندية
النهارية عبر
منصات التواصل
الاجتماعي

١٣

متابعات



١٢

إحسان يشارك في فعاليات
اليوم الرياضي عبر البث
المباشر

مجالس الرواد



٢٠

علي بن سلطان الهاجري..
ملحمة الإرادة والتحدي:

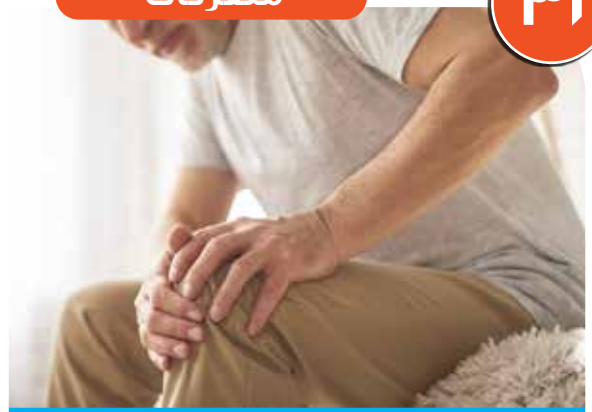
الملف الطبي



٣٢

طرق إعادة تأهيل المصابين بعد
السكتة الدماغية

متفرقات



٣١

إنقاص الوزن والمشني
يساعدان في
علاج خشونة الركبة

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 ومصممة 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.



من نحن :

من أقدم مؤسسات المجتمع الأهلي، نستمد وجودنا من الأصول الثابتة في القرآن الكريم والسنة الشريفة والخبرة التاريخية للأمة المسلمة في عطاءها 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 للخير والفتوى

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



المصرف الوقفي لخدمة المساجد

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



المصرف الوقفي للبحث العلمي والثقافي

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 وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ.



www.awqaf.gov.qa

AWQAFM

66011160

إحسان معاملة كبار السن

مع احتمالية استمرار انتشار الفيروس، والتي ستزداد معها المشاكل النفسية والضغطات التي قد يعاني منها كبار السن بشكل كبير.

كذلك حرصنا في مركز إحسان - خلال الاحتفال باليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن - على إقامة وتنظيم العديد من الأنشطة والفعاليات التوعوية، بمشاركة العديد من الجهات المعنية في الدولة؛ بهدف إلقاء الضوء على الآثار المترتبة لاستمرار أزمة كورونا على كبار السن من المنظور الصحي، ومدى تناسب الإجراءات والتدابير الاحترازية التي اتخذها مركز إحسان في مواجهة أزمة كورونا، فضلاً عن مناقشة التحديات التي ظهرت في ظل الفيروس، والإجراءات الراهنة لمواجهة تلك التحديات، والخطوات المطلوبة لبناء مجتمع أكثر صلابة ومثابرة في وجه الأزمات، ومناقشة القضايا المتعلقة بحقوق واحتياجات كبار السن مع الجهات ذات الصلة في الدولة.

وهدفت تلك الفعاليات والورش التوعوية إلى رفع الوعي والتثقيف المجتمعي بحقوق كبار السن، وتعزيز الشراكة المجتمعية بين مركز إحسان ومختلف الجهات المعنية بالدولة؛ من أجل توفير أفضل رعاية ممكنة لكبار السن، وتطوير الخدمات المقدمة لهم، وتمكينهم ومساعدتهم على تجاوز أزمة كورونا ومواجهة تداعياتها السلبية، وتوفير آلية محددة للتعرف المبكر على أشكال الإساءة لكبار السن، وإعداد خطط للتعامل معها.

ومن هذا المنطلق هناك واجب، ومسؤولية كبيرة على الأبناء تجاه والديهم وأجدادهم لمساعدتهم على تجاوز هذه الأزمة والتخفيف من تداعياتها السلبية على صحتهم البدنية والنفسية، وذلك بزيادة الاهتمام بهم والإحسان إليهم، ومنحهم أقصى رعاية ممكنة داخل محيط الأسرة سواء عن طريق التواجد معهم - إن أمكن - أو التواصل معهم باستمرار عبر مختلف وسائل التواصل الاجتماعي، من أجل توفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم، وإخراجهم من محيط العزلة التي أحدثتها جائحة كورونا.

ختاماً.. نؤكد مجدداً حرص واهتمام جميع العاملين في مركز "إحسان" - تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي - على تقديم أفضل رعاية ممكنة لكبار السن.. فهذا حقهم علينا، وواجبنا تجاههم.



خالد عبدالله الصالح
المدير التنفيذي

يواجه كبار السن تحديات كبيرة منذ انتشار جائحة كورونا، نظراً لأنهم أكثر الفئات تعرضاً للإصابة بهذا الفيروس والتأثر كثيراً بمضاعفاته. وقد دعت دول العالم وفي طليعتها دولة قطر كبار السن ومواطنيها للبقاء في المنزل، والحد من تفاعلاتهم الاجتماعية منذ المراحل المبكرة من تفشي المرض؛ حيث تم إصدار تحذيرات للشباب الذين يمكنهم حمل الفيروس - دون علمهم - إلى تجنب الاختلاط بأبائهم وأجدادهم.

وقد حرص مركز "إحسان" - اتساقاً مع رسالة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، ووفقاً لاستراتيجية المركز التي تهدف إلى تمكين كبار السن في دولة قطر، وتوفير الخدمات اللازمة لرعايتهم - على اتخاذ مجموعة من الإجراءات الاحترازية اللازمة بما يضمن سلامتهم وسلامة من يقوم برعايتهم من مقدمي الرعاية، وفق توجيهات وتوصيات الجهات المختصة بالدولة.

وقد احتفل المركز مؤخراً باليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن، حيث يحتفل المركز سنوياً بهذه المناسبة التي تصادف الخامس عشر من شهر يونيو من كل عام.

وجاء احتفال المركز بهذه المناسبة هذا العام مختلفاً عن الأعوام السابقة، نظراً لاستمرار تفشي فيروس كورونا، وما أحدثه من العزلة المتزايدة لكبار السن، حيث تحاول العائلات الموازنة بين الحاجة إلى رعاية أحبائها وبين التوجيهات بالبقاء بعيداً. وبالرغم من أن هذا التوجه يهدف إلى حماية صحة كبار السن، إلا إنه خلق تحديات إضافية تتعلق بالصحة النفسية لدى كبار السن وعلى رأسها الوحدة المتزايدة، وصعوبة الوصول إلى الخدمات الاجتماعية والرعاية التي اعتادوا عليها، خاصة

تتضمن نشر عدد من الأفلام المصورة التوعوية عبر وسائل التواصل

إحسان يطلق حملة بعنوان "لنعد بأمان"

زينب الكواري: ضرورة تعليم أطفالنا مهارات التعامل مع كبار السن.

خاص-إحسان

في مركز إحسان الكثير من البرامج التوعوية التي تسهم في توعية الأطفال بمهارات التعامل مع كبار السن. وأكدت أن التربية منذ الصغر في الطفل ستجعله مستقبلاً يرد الجميل لنا عندما نكبر، مضيفاً أن مركز إحسان يقدم عدداً كبيراً من برامج التمكين والرعاية الواحدة، مثل برامج نوادي إحسان التي اكتشف من خلالها المسنون مهاراتهم وقدراتهم، والتي جعلتهم يشعرون بقدرتهم على العطاء من خلال المهارات التي اكتسبوها أثناء مشاركتهم. وأوضحت أن المسن حينها يشعر بالرضى عن الذات؛ مما يجعله يشعر بالسعادة والفرح؛ بعد أن يكتشف أن لديه القدرة على العطاء والإنجاز في المجتمع.



عنهم بالهواتف أو الأجهزة. وقالت نحن في قطر ولله الحمد يوجد لدينا تعظيم لمكانة الكبير، كما لدى الأبناء قدر كبير أيضاً، وأن الأسرة القطرية تستمتع بالجلوس مع كبار السن؛ حيث يتم تناول مواضيع الماضي الجميل والعادات الأصيلة والتقاليد القطرية. وأشارت أن أحاديث كبار السن عن الماضي سواء في الأعياد أو في الأيام الأخرى يجد قبولاً كبيراً لدى الأطفال، حيث تعتبر بالنسبة لهم كالقصص والحكايات الجديدة. وأضافت نحن كأباء وأمهات يجب أن نقوم بتشجيع أبنائنا على الجلوس مع كبار السن، وبفرض هذه القيم الجميلة في أطفالنا. وأكدت ضرورة أن نعلم أطفالنا مهارات احترام وتوقير كبار السن ومهارات التعامل معهم. وقالت زينب الكواري "نقدم

أطلق مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) حملة توعوية بعنوان "لنعد بأمان" والتي قام المركز خلالها بنشر عدد من الأفلام المصورة التوعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي وشارك فيها عدد من المدربين منهم المدربة غاية ورشة عمل الرسم بالماء والمهندسة الزراعية نور الحافظ التي قدمت ورشة

العناية بالنباتات في فصل الربيع؛ حيث يهدف المركز من خلال هذه البرامج إلى استمرار التواصل مع كبار السن رغم ظروف انتشار مرض كوفيد 19 عبر استغلال منصات التواصل الاجتماعي. من جانبها تحدثت السيدة زينب الكواري رئيس قسم الإعداد والتصميم في لقاء لها مع قناة الريان الفضائية حول التواصل بين الأجداد والأحفاد ونقل العادات والتقاليد القطرية الأصيلة لهم في البرنامج التلفزيوني عساكم من عواده. وقالت في ظل ظروف جائحة كورونا قمنا في مركز إحسان بتكثيف الجانب التوعوي في كيفية التعامل مع كبار السن خلال المناسبات، والطرق المناسبة للتواصل معهم، وأضافت أن من أهم النصائح التي نقدمها للصغار هي عدم تجاهل كبار السن والانشغال



ظلمهم في البيت

لأن
#صحتهم_غالية_علينا

على هامش فعاليات اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن

إحسان ينظم بثاً مباشراً حول قانون حقوق كبار السن

المحامي الأنصاري

– الاهتمام بكبار السن حق شرعي وواجب وأمر رباني.

– أقترح منح إحسان وحمد الطبية حق الضبطية القضائية لحالات الإساءة لكبار السن.

خاص إحسان



المحامي الدكتور
عبدالله يوسف الأنصاري

الدولي للكويتشينج ICF والعضو استشاري في مركز نوماس الثقافي ورئيس رابطة خريجي فرع كلية التربية بعنوان "كما رباني صغيراً". تناولت فيه الجوانب الاجتماعية الضرورية لرعاية كبار السن ودور الأسرة في الاهتمام وبر الأبناء والأمهات. ومن جهته تقدم مركز إحسان بالشكر لكل الجهات والافراد المتعاونين مع المركز في فعاليات التوعية بحقوق كبار السن ودعا المركز الجمهور للاطلاع ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي والبرامج التوعوية التي تهم فئة كبار السن ،

يتعرض لها بعض المسنين والتي تعتبر إساءة في حقهم. وأقترح أن تمتلك هذه المراكز حق ضبطيه قضائية كحق التقصي والتفتيش والإطلاع على حالة كبير السن وتسجيل المخالفات وتقديم الشكاوي، مؤكداً وجود بعض حالات الإساءة لكبار السن والتي يندى لها الجبين وتدمع لها العين .

موقع الكتروني

وأشار الأنصاري إلى أهمية إنشاء موقع الكتروني مبسط يحتوي على قسم يتيح المجال للمستخدمين ان يتقدمون بشكاوي الإساءة لكبار السن للجهات المعنية ، مطالباً بضرورة الاستفادة من خبرات كبار السن أنفسهم في العمل في هذه المجالات التي تعني هذه الفئة فالكثير منهم أنشط فنياً وفكرياً من الشباب ، فمن المتقاعدين من كانت له مكانه كبيره تؤهله للوصول للجهات المعنية بالدولة ومنهم من يمتلك خبرة كبيرة في مجالات مختلفة ، وختم الأنصاري مداخلته بالشكر الجزيل لمركز إحسان على اتاحة هذه الفرصة للحديث عن حقوق كبار السن.

بث مباشر

كما قدم المركز بثاً مباشراً قدمته الأستاذة مريم احمد الدوسري عضو الاتحاد

استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) المحامي الدكتور عبداللہ يوسف الأنصاري في بثاً مباشراً بمناسبة احتفال المركز بفعاليات اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن بعنوان (قانون حقوق كبار السن حاجة أم رفاهية) وهدف البث إلى توضيح عدة محاور كالحاجة إلى إيجاد قانون خاص بكبار السن لحماية حقوقهم والحديث عن الإدارة القانونية الداخلية والايارات وتحصيلها وتوكيلاتها كما تطرق البث إلى موضوع الإساءة الى كبار السن وطرح التساؤل المتعلق بعدم وجود قانون معتمد لحماية كبار السن وهل يعتبر ذلك إساءة لهم كما ناقش البث الاهلية وما يتبعها .

وحول المطالبة بإصدار تشريع أو قانون خاص بكبار السن أوضح المحامي عبداللہ الأنصاري بقوله "إن القوانين الموجودة حالياً تشمل كبير السن وهو جزء لا يتجزأ من المجتمع فالقانون العام يكفل حقوق أي فرد كبير أو صغير فالقانون يشمل جميع أفراد المجتمع ، مضيفاً ان قضية الاهتمام بكبار السن هي حق شرعي وواجب وأمر رباني ، وقال : أقترح أن تقوم المراكز ذات الاختصاص مثل مركز إحسان أو مؤسسة حمد الطبية أثناء الزيارات المنزلية للمسن بالعمل على تقصي حالات الإهمال التي

تحت عنوان "الوصول إلى العدالة"

ورش توعوية لموظفي إحسان حول أشكال الإساءة لكبار السن

معيشية وبيئة غير آمنة، أو الإساءة الجسدية مثل تعرضهم للإصابات الجسمية والجروح، أو الإساءات المالية مثل إنفاق أمواله دون علمه أو المطالبة بالحجر على أمواله ، وكذلك الإساءات النفسية وغيرها من الإساءات. وفي ختام الورشة قدم العنزي مجموعة نصائح لحماية كبار السن من التعرض للإساءة.

وتضمنت الورش العديد من الأنشطة والمسابقات الجماعية التي شارك فيها موظفي المركز بحماس وحضور مميز ، ومن جهتهم أشاد موظفو مركز إحسان بأهمية الورش التوعوية وما تضمنته من معلومات وأنشطة مفيدة مؤكدين أن تلك الورش بمثابة تذكير لهم بأهمية رعاية كبار السن وحمائيتهم وتوقيرهم.

من القوانين والتشريعات التي تخدم فئة كبار السن وتضمن لهم حياة كريمة في مختلف المجالات، موضحاً ان الورشة تطرقت أيضاً لحماية كبار السن في الإسلام والحث على توقيرهم واحترامهم في العديد من الآيات والأحاديث النبوية الشريفة كإسقاط بعض التكاليف عنهم، مثل عدم الصوم في رمضان وحكم الصلاة لكبير السن وهو جالساً، وحمائيتهم في حالة الحرب وعدم التعدي عليهم : "أفزوا بسم الله ، وفي سبيل الله ، ولا تقتلوا وليداً ولا شيخاً كبيراً".

وأشار العنزي إلى أن الورش تضمنت أيضاً أشكال الإساءة المختلفة لكبار السن مثل "الإهمال" من خلال عدم الاهتمام بنظافتهم، وتوحيدهم لمشاكل الجفاف، وسوء التغذية، ووضعهم في ظروف

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) ورشاً توعوية لموظفي المركز تحت عنوان "الوصول إلى العدالة" بهدف توعيتهم وتعريفهم باليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن والذي يحتفل به العالم سنوياً في 10 من يونيو من كل عام ، واستهدفت الورش موظفي إحسان الذين يمارسون أعمالهم عن بعد - بهدف الإرتقاء بمهاراتهم ومساعدتهم على القيام بعملهم على أكمل وجه.

وقال الأستاذ سالم العنزي رئيس وحدة الرعاية النفسية بالمركز -الذي قدم الورش التوعوية- : إن الهدف من إقامة الورش هو تثقيف العاملين بالمركز حيث تم التطرق خلالها إلى اهتمام دولة قطر بكبار السن وتكريمهم من خلال سن العديد

خلال ندوة نظمها عبر تقنية الاتصال المرئي عن بعد لجنة حقوق الإنسان تشيد بجهود إحسان في رعاية كبار السن دعوة للارتقاء بحقوق الفئات الأولى بالرعاية بمن فيهم كبار السن. الجمالي: ندعو لإنشاء غرفة طوارئ وإعداد استراتيجيات قومية لمواجهة الأزمات.

خاص - إحسان



شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في الندوة التي نظمها اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان عبر تقنية الاتصال المرئي عن بعد، حول (أوضاع حقوق كبار السن ضمن الفئات الأولى بالرعاية في أوقات الأزمات). وسلطت الندوة الضوء على أوضاع فئة كبار السن في دولة قطر سواء من الناحية الاجتماعية والقانونية أو من ناحية الإجراءات المتخذة لفائدتهم. إشادة بجهود إحسان

وثمن السيد سلطان حسن الجمالي الأمين العام المساعد للجنة الوطنية لحقوق الإنسان الدور البارز والهام الذي يقوم به مركز تمكين ورعاية كبار السن /إحسان/ والخدمات عالية المستوى التي يقدمها تجاه رعاية وتعزيز الاعتراف بدور كبار السن وإسهاماتهم في تنمية المجتمع، إلى جانب ما يقدمه المركز من خدمات الرعاية الشاملة والصحية والمنزلية والنفسية علاوة على الرعاية الاجتماعية وغيرها من الخدمات.. منوها بأن حقوق كبار السن في الأزمات واحدة من القضايا الهامة التي تتابعها اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان عن كثب لما لها من مستحققات دينية واجتماعية والتزامات وطنية ودولية.

وتناولت الندوة حزمة من أوراق العمل ذات الصلة بحقوق كبار السن في الأزمات الصحية، حيث قدم السيد سالم العنزي رئيس وحدة الرعاية النفسية بمركز تمكين ورعاية كبار السن / إحسان/ ورقة عمل حول كيفية التعامل مع الجانب النفسي المتعلق بكبار السن في سياق أزمة كورونا /كوفيد-19

بينما قدم السيد ناصر المري رئيس قسم التحقيقات

الجمالي الأمين العام المساعد للجنة الوطنية لحقوق الإنسان إن اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان تظل في عملية رصد دائمة في إطار دورها الرقابي على الجهود التي توليها الدولة للالتزام بتعهداتها الوطنية والإقليمية والدولية، ووجدت إشادة اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان بقرار مجلس الوزراء رقم /٢٦/ لسنة ٢٠١٩ بإنشاء اللجنة الوطنية المعنية بشؤون المرأة والطفل وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة، معتبراً القرار دعوة للارتقاء بحقوق الفئات الأولى بالرعاية بمن فيهم كبار السن.

استراتيجيات قومية ودعا الأمين العام المساعد للجنة الوطنية لحقوق الإنسان كافة جهات ومؤسسات الدولة الحكومية وغير الحكومية الممثلة للجنة المعنية بشؤون المرأة والطفل وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة لإنشاء غرفة طوارئ وإعداد استراتيجيات قومية توضع في محل التنفيذ لمواجهة الأزمات التي قد تتعرض لها الفئات الأولى بالرعاية سواء أكانت أزمات صحية أو غيرها.

والاستشارات القانونية باللجنة الوطنية لحقوق الإنسان، ورقة عمل حول حقوق كبار السن في سياق الاتفاقيات الدولية لحقوق الإنسان، فيما قدمت السيدة ريم العجمي خبير شؤون اجتماعية بوزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية، ورقة عمل حول الحماية الاجتماعية والقانونية لكبار السن على الصعيد الوطني في دولة قطر.

ودعت اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان، لإنشاء غرفة طوارئ وإعداد استراتيجيات قومية توضع في محل التنفيذ لمواجهة الأزمات التي قد تتعرض لها الفئات الأولى بالرعاية سواء أكانت أزمات صحية أو غيرها، مؤكدة في ذات السياق على ضرورة إنزال قرار إنشاء اللجنة الوطنية المعنية بشؤون المرأة والطفل وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة على أرض الواقع وتفعيله، إلى جانب الارتقاء بعملية حماية الفئات الأولى بالرعاية وتحديد السلوك المناسب لمواجهة التحديات الصحية التي قد تتعرض لها.

رصد دائم وقال السيد سلطان حسن

خلال حلقة نقاشية بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن

إحسان يناقش آثار وتحديات استمرار تفشي فيروس كورونا

- أحمد الكواري:** "القطرية للعمل الاجتماعي" سخرت كافة الجهود لحماية كبار السن
- خالد عبد الله:** ضرورة تفعيل تعاون مشترك بين الجهات المختصة بالدولة لتطوير الخدمات لكبار السن.
- مريم الانصاري:** إحسان طبق جميع الاحترازا والاحتياطات لحماية كبار السن،
- هنادي الحمد:** جهود مميزة للدولة في مجال رعاية كبار السن
- د.محمد الكواري :** نطالب بتشريع وطني واقليمي ودولي لحقوق كبار السن
- رانيا فؤاد:** القانون الدولي يكفل حقوق الإنسان لكل شخص

خاص-إحسان



أحمد بن محمد الكواري
الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية
للعمل الاجتماعي

إحسان في التوعية بخصوص إساءة معاملة كبار السن وانطلقت أولى محاور الحلقة والتي قدمتها الدكتورة هنادي الحمد القائد الوطني لبرنامج الشيخوخة الصحية في الإستراتيجية الوطنية للصحة لمدير الطبي لمستشفى الرميلة ومركز قطر لإعادة التأهيل وناقشت الوضع الصحي لكبار السن في ظل استمرار تفشي وباء فيروس كورونا في دولة قطر وشرحت المخاطر الكبيرة التي قد يتعرض لها كبار السن في حال التقاطهم للعدوى بسبب التغييرات الفسيولوجية التي تنتج عن كبر السن والظروف الصحية المرتبطة بالشيخوخة موضحة أن التأثير متفاوت على كبار السن المرضى والمقيمين في قسم الرعاية المطولة وأكدت أنه وبحسب البيانات الدولية ان كبار السن هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة وارتفاع معدل الوفيات مشيرة إلى ما قام به قسم طب الشيخوخة والرعاية المطولة بمؤسسة حمد الطبية من جهود كبيرة للتكيف السريع مع الوضع الراهن وحماية المجموعات الأكثر عرضة لمخاطر المرض مثل مرضى الشيخوخة والرعاية المطولة.

التأثير الصحي وقالت هنادي الحمد : " إن تأثير كوفيد ١٩ على كبار السن يظهر في عدة أمور ، منها صعوبة الحصول على خدمات الرعاية الصحية للمشاكل غير ذات الصلة ب COVID مما تسبب في نتائج سيئة لأولئك الذين يعانون من ظروف طبية أخرى ومنها ارتفاع خطر الإصابة بمرض خطير والوفاة من الإصابة ب COVID -١٩ مع وجود أمراض مزمنة أخرى وانخفاض المناعة كما ان كبار السن الذين يعيشون في مرافق الرعاية الطويلة الأجل لديهم خطر أكبر للإصابة والنتائج السلبية للمرض" مشيرة الى ان التحول في الرعاية الصحية إلى النظم الرقمية الحديثة في العالم أدى الى ان ما يقارب ٤٠% من كبار السن لا يملكون المهارات اللازمة لاستخدام التكنولوجيا بشكل فعال ، وأكدت أن خطر إساءة

بمشاركة سعادة السيد احمد بن محمد الكواري الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي وبحضور عدد كبير من المسؤولين، نظم مركز تكين ورعاية كبار السن (إحسان) حلقة نقاشية بعنوان "استمرار تفشي فيروس كورونا - الآثار والتحديات " تحت شعار "الوصول إلى العدالة" وذلك ضمن فعاليات اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن والذي يوافق ١٥ من يونيو من كل عام. وبهذه المناسبة صرح سعادة السيد أحمد بن محمد الكواري، الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي قائلاً "أن المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ومراكزها عملت على تسخير كافة الجهود لحماية فئاتها المستهدفة وخاصة كبار السن خلال أزمة كوفيد- ١٩ التي مر بها العالم، فمن أولوياتنا العمل على توفير الظروف الصحية الملائمة للفئات المستهدفة وحمايتهم خلال الأزمة الحالية، وبشكل خاص كبار السن لما له تأثير كبير على صحتهم واحتمال تعرضهم للمرض أكثر من غيرهم."

وأضاف أن المؤسسة حريصة على دعم جهود الدولة من خلال دعم القرارات والالتزام بالإجراءات الاحترازية والاستمرار في تقديم الخدمة سواء للمتسبين أو المستفيدين، ولذا فقد عملت المؤسسة على التنسيق والتعاون مع مختلف الجهات لتقليل تأثير الأزمة على الفئات المستفيدة وخاصة كبار السن، كما حرصت على تنظيم اللقاءات والورش التوعوية اللازمة لرفع الوعي والتثقيف المجتمعي وتخطي هذه الازمة بأمان كامل لجميع المستفيدين من خدمات المؤسسة ومراكزها وخاصة لكبار السن.

الحلقة النقاشية

وتناولت الحلقة النقاشية التي أدارها محاورها السيد - خالد النعمة مدير سياسة الأسرة بمعهد الدوحة الدولي للأسرة، ثلاث محاور حيث سلطت الضوء على الجانبين الصحي والقانوني وعلى جهود مركز

معاملة كبار السن أعلى خلال الجائحة ولهذا السبب كان لابد من اتخاذ إجراءات سريعة تمنع تعرض كبار السن لأي نوع من الإساءة حيث ان العزلة الاجتماعية يحد ذاتها قد تؤدي إلى الوحدة والتي قد تؤثر على السلامة البدنية والعقلية لكبار السن فضلا عن ان الإمدادات الأساسية غير كافية مثل الغذاء ، أو الحصول على وصفة طبية أو الأدوية موضحة ان الخمول البدني أيضا يعتبر من التحديات التي واجهها المسنون خلال ازمة كورونا بسبب إغلاق أنشطة العلاج الطبيعي مما قد يؤدي الى خطر الإعاقة والوفيات.

حقوق الإنسان لكبار السن

وتناولت الحلقة في المحور الثاني موضوع حقوق الإنسان لكبار السن في زمن الأوبئة والذي قدمته السيدة رانيا فؤاد عبد الحكيم جاد الله خبير قانوني بإدارة الشؤون القانونية للجنة الوطنية لحقوق الإنسان وناقشت تأثير الوسائل المتبعة لمواجهة استمرار انتشار فيروس كورونا على حقوق الإنسان لكبار السن والتحديات التي تواجه المنظمات والمؤسسات الحقوقية الدولية منها والمحلية في حماية حقوق الإنسان لكبار السن أثناء



د. محمد سيف الكواري

تغشّي الأوبئة وأوضحت" أن القانون الدولي يكفل حقوق الإنسان لكل شخص فكل شخص الحق في أعلى مستوى من الصحة يمكن بلوغه، ويلزم القانون الدول باتخاذ تدابير لمنع تهديد الصحة العامة، وتقديم الرعاية الطبية لمن يحتاجها".

وأضافت الأستاذة رانيا فؤاد ان القانون الدولي لحقوق الانسان يقر بأن القيود التي تفرض على بعض الحقوق، في سياق التهديدات الخطيرة للصحة العامة وحالات الطوارئ العامة التي تهدد حياة الأمة، يمكن تبريرها عندما يكون لها أساس قانوني، وتكون ضرورية للغاية، بناءً على أدلة علمية، ولا يكون تطبيقها تعسفيًا ولا تمييزيًا، ولفترة زمنية محددة، وتحترم كرامة الإنسان، وتكون قابلة للمراجعة ومتناسبة من أجل تحقيق الهدف المنشود. مشيرة إلى أن جائحة كوفيد-19 هي حالة طوارئ صحية عامة دولية ذات انتشار وتأثير غير مسبوقين تهاجم المجتمعات والاقتصادات في صميمها. وجميع سكان العالم البالغ عددهم ٧,٨ مليار نسمة معرضون للخطر، كما كشفت جائحة كوفيد-19 عن الخلل الوظيفي والهشاشة في العديد من النظم بما في ذلك نظم الصحة والرعاية والدعم الطويل الأمد ونظم الحماية الاجتماعية والتمويل وتبادل المعلومات والزراعة والغذاء والتجارة والعمالة والتوظيف والنقل. كما أظهرت تجرأت في كيفية إدراكنا للمخاطر ومعالجتها لها وعدم المساواة وأشكال مختلفة من التمييز. لكنها أبانت أيضا عن قدرتنا على المرونة والإبداع، وكيف يمكننا التواصل في مجال التضامن بين الأجيال لإنقاذ أرواح الناس وتحسين حياتهم، وكيف يمكننا الاعتناء بالنظم البيولوجية التي نعتمد عليها جميعا.

دور إحسان خلال أزمة كورونا

وفي الورقة الختامية للحلقة النقاشية تطرقت السيدة مريم الأنصاري مدير مكتب التخطيط والتطوير بالمركز بشرح دور مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في دعم وتمكين كبار السن خلال أزمة وباء فيروس كورونا وما بعدها.

مؤكدة أن سنة ٢٠٢٠ كانت سنة استثنائية بسبب جائحة فيروس كورونا كوفيد -١٩ تلك الأزمة التي غيرت مسار العمل في الدولة بجميع مؤسساتها وهيئاتها. وقالت : " حرص مركز تمكين ورعاية كبار السن منذ بداية تغشّي فيروس كوفيد -١٩ على تطبيق جميع الاحترازات والاحتياطات والتي من شأنها صون وحماية صحة كبار السن النفسية والبدنية، حيث قام بتطبيق إجراءات سريعة وحاسمة لحماية كبار السن، والاعتماد على ما جاء من توجيهات وقرارات من قبل اللجنة العليا لإدارة الأزمات باعتبارها

الجهة المخمولة بإصدار القرارات فيما يخص بالأزمة في الدولة، كما تم توثيق التعاون مع وزارة الصحة بما يسهم في المحافظة على سلامة كبار السن في دار الإيواء وخارجه، وتم إيقاف خدمات وحدة العلاج الطبيعي المتنقلة، وإلغاء أغلب الفعاليات الخارجية، وتعليق أنشطة النوادي النهارية و وقف كافة برامج التمكين من دورات تدريبية ومسابقات، والاعتماد على آلية تقديم معظم الخدمات التي يقدمها المركز إلى آلية تقديم الخدمة عن بُعد، وإنشاء فريق الدعم يقوم بالاتصال بكبار السن من منتسبي المركز لتقديم التوجيه والإرشاد لهم". موضحة إلى ان الخدمات قد تنوعت خلال الازمة بين الارشاد النفسي والاستشارات الجماعية وجلسات التثقيف الغذائي العلاج الطبيعي عن بعد وخدمات الأنشطة والترفيه حيث قدرت عدد هذه الجلسات بـ ٢١٨٤ جلسة خلال الجائحة فضلا عن المكالمات التوعوية والرسائل النصية وخدمة شاورني.

استراتيجية وطنية

من ناحية شارك الأستاذ علي حسن عبد الحسين نائب رئيس مجلس الإدارة بالجمعية الكويتية الخيرية لرعاية وتأهيل المسنين من خلال مداخلة علق فيها على ضرورة وضع استراتيجية وطنية كبيرة جدا لحقوق كبار السن وعدم الانتظار لوقت الازمات بل لابد من تفعيل هذه الاستراتيجية على مستوى دول الخليج على الأقل من خلال تشجيع وزارات الصحة العامة بدول مجلس التعاون ووزارات الشؤون والأمانة العامة لعرض هذه الخطط والفوانين على قادة دول مجلس التعاون مضيفا ان النظر الى العدالة كمبدأ سماوي يجب ان يطبق على الجميع فكيف بكبار السن الفئة التي افنت حياتها في خدمة الأوطان وأشار ان اثاره هذه المواضيع بما يتناسب مع قرارات الأمم المتحدة امر مهم يجب البدء فيه.

التحديات أمام كبار السن

من جهته شارك د. محمد بن سيف الكواري، عضو اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان بمداخلة تنطرق الى تقرير الأمين العام للأمم المتحدة في عام ٢٠١١ والذي ركز على التحديات التي تواجه كبار السن لأول مرة، وأشار ان التقرير قد حدد أربع تحديات رئيسية يواجهها كبار السن فيما يتعلق بحقوق الإنسان وهي التمييز، والفقر، والعنف وسوء المعاملة، والافتقار إلى تدابير وخدمات محددة. وأضاف ان التقرير يؤكد أيضا على عدة مجالات رئيسية للاستجابات اللازمة لمواجهة التحديات مثل تعزيز نظام الحماية الدولية، والقضاء على الاستغلال المالي والتمييز في التوظيف، وإنشاء مرافق رعاية كافية، والمشاركة في الحياة السياسية وتسائل الكواري حول ما تم تفعيله خلال العشر سنوات الماضية باعتبار ان هذه التحديات ما زالت موجودة وقال نطالب بتشريع وطني واقليمي ودولي لحقوق كبار السن.

الخدمات الالكترونية

وشاركت من مركز النور للمكفوفين الحكورة الاستشارية حياة خليل نظر موضحة ان فترة الجائحة ومتحوراتها كانت تمثل تحدياً للخدمات الصحية بالدولة واثنت على جهود مؤسسة حمد ووزارة الصحة وعلى الطاقم الطبي والإداري وقالت

نشيد بدولتنا الحبيبة قطر حيث اهتمت بالجانب الوقائي قبل العلاجي من خلال توفير المعلومات التي يحتاجها المتلقي من جميع الفئات وسهولة الوصول الى هذه المعلومات وضربت الأمثلة بتطبيق احتراز حيث انه صمم بطريقه تناسب حتى فئة المكفوفين من خلال اعداد برنامج مخصص لهم ، وكذلك الامر بالنسبة للمواقع الالكترونية ، وقالت ادعو جميع الجهات ان تعمل على تقييم الدور الذي قامت به خلال كورونا مثل خدمة شاورني للاستشارات النفسية عبر الهاتف مثلا بالنسبة لمركز احسان وخدمات توصيل الادوية التي تقدمها مؤسسة حمد، مشيرة الى ان تقييم هذه الخدمات والعمل على تطويرها حتى بعد انتهاء الجائحة يعتبر امرا ضروريا تشكر عليه هذه الجهات.

تعزيز التعاون المشترك

من جهته أعرب السيد خالد عبد الله القائم بأعمال المدير التنفيذي بمركز إحسان عن شكره لجميع الجهات والافراد الذين شاركوا في نجاح هذه الفعالية مؤكدا ان الشراكة المجتمعية تعد سبب من اهم أسباب نجاح الفعاليات وقال: " هذا ما شهدناه في فعاليتنا حيث شارك معنا مسؤولين من مؤسسة حمد الطبية ومن اللجنة الوطنية لحقوق الانسان فضلا عن مشاركة عدد كبير من الإعلاميين بالحضور ومشاركة جهات الدولة ووزاراتها من خلال ترشيح موظفيها للحضور والنقاش.

توصيات هادفة

وأضاف خالد عبدالله ان الحلقة النقاشية نجحت في تحقيق أهدافها وخرجنا منها بعدة توصيات منها عقد اتفاقية تعاون مشترك بين مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) والجهات المختصة بالأنشطة والفعاليات بالدولة، في سبيل تطوير وتحسين آليات تقديم أنشطة لكبار السن، والاستفادة من البرامج والأنشطة التي يتم طرحها في تلك الجهات وإعداد خطة بديلة واستراتيجيات ونظم عمل احتياطية لمعالجة الظروف الطارئة والمفاجئة التي تطرأ دون سابق انذار وتدريب موظفي المركز بكيفية التعامل مع المتغيرات المفاجئة التي قد تحدث في أي وقت نتيجة الازمات العالمية، وتقديم جودة عمل عالية لتحقيق المهام والإنجازات وتحسين الإنتاج ، فضلا عن تشجيع أفراد المجتمع على الاهتمام بالعمل التطوعي في مجال رعاية كبار السن ومشاركة كبار السن في الفعاليات والأنشطة، وتوفير آلية محددة للتعرف المبكر على اشكال الاساءة لكبار السن، وتوافر خطط للتعامل معها، وأيضا توفير نظم حاكمة لمعالجة تقارير وحوادث اساءة معاملة كبار السن بصورة مستقلة، وتوفير خط مساعدة لإساءة معاملة كبار السن للحصول على مشورة مجانية وسريّة لأي شخص يبلغ عن إساءة معاملة كبار السن، إضافة الى توفير أماكن إقامة لكبار السن الذين يتعرضون لأي نوع من الإيذاء، بينما تقوم النظم المختلفة بالتحقق من عدم الاساءة لكبار السن ومعالجة التمييز ضد كبار السن ، والربط بين مختلف أصحاب المصلحة حول العالم لتبادل التجارب والتعلم من تجارب الآخرين، ولتعزيز البيانات والبحوث والابتكار لتسريع التنفيذ.

بهدف التأكيد على أهمية ممارسة كبار السن الرياضة: إحسان يشارك في فعاليات اليوم الرياضي عبر البث المباشر

ضرورة تشجيع كبار السن على ممارسة الرياضة لتحسين حالتهم الصحية والنفسية وعلاقتهم الاجتماعية

خاص - إحسان



شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في فعاليات اليوم الرياضي للدولة وذلك عبر خاصية البث المباشر على برنامج الإنستغرام، وذلك بهدف التأكيد على أهمية ممارسة كبار السن الرياضة بشكل مستمر؛ لما لذلك من تأثير على تحسين حالتهم الصحية والنفسية وعلاقتهم الاجتماعية، وذلك بالتنسيق مع مختصين في هذا المجال. واستضاف المركز السيد عبدالله الحمادي الدراج والرحال، حيث حاوره الإعلامي عبدالرحمن الأشقر في لقاء شيق تضمن محطات من حياة الرحال الحمادي تعنى بالرياضة وأهميتها.

وقدم الحمادي خلال البث نصائح مهمة لكبار السن حول أهمية ممارسة الرياضة لتشجيع كبار السن عليها؛ لتحسين حالتهم الصحية والنفسية وعلاقتهم الاجتماعية. وشرح الحمادي أهمية تنسيق الوقت خلال اليوم بين ممارسة الرياضة وبين تأدية المهام الاجتماعية الأخرى باعتبار ان الرياضة أسلوب حياة يجب الحفاظ عليه بشكل يومي. وتحدث عن مشاركته في بطولة صملة الذي يعتبر حدثاً رياضياً يتطلب القدرة على التحمل والتحملي حيث يقام في مسارات صحراوية صعبة ونائية والتي تتطلب من المتسابق مستويات عالية من القدرة والتحمل والمهارات المختلفة وعن الصعوبات التي واجهته اثناء ذلك.

يذكر أن دولة قطر نظمت مجموعة من الأنشطة الرياضية الافتراضية المتنوعة التي تضمنت فصول اللياقة البدنية ومحادثات ملهمة استضافت فيها عددًا من الخبراء في مجال الصحة البدنية والنفسية، والذين حثوا جميع أفراد المجتمع على تبني أنماط حياة صحية، وجعل الرياضة جزءًا لا يتجزأ من حياتهم بهدف تعزيز صحتهم النفسية، من خلال ممارسة التمارين

الرياضية لمدة تتراوح بين ١٠- ١٥ دقيقة يوميًا في الحد الأدنى. وقد مكّنت الدولة مختلف أفراد المجتمع في كافة أنحاء الدولة من المشاركة في الأنشطة الرياضية مع مراعاة الإرشادات الصحية الوقائية المرتبطة بفيروس كوفيد-١٩، وتعزيز لياقتهم البدنية وإدراك أهمية الرياضة وما تضيفه من قيمة على حياة الإنسان، من خلال إتاحة الفرصة لهم للتعرف على تجارب نخبة من الرياضيين والخبراء في هذا المجال.

وأشار الخبراء الي ان التمارين الرياضية تحسن من حالتنا النفسية وتساعد على تفريغ التوتر والقلق من أجسامنا، إذا كنت تعاني من ضغوطات نفسية فلا بد من ممارسة الرياضة والقيام بأنشطة ممتعة مع الآخرين لتحقيق التوازن في حياتك، واتخاذ الرياضة كسبيل للتواصل مع الناس للتخفيف من العزلة المجتمعية التي قد تكون مؤشراً رئيسياً على مشاكل الصحة النفسية".

ومن المهم تحديد أهداف قصيرة المدى أثناء ممارسة التمارين الرياضية، حيث إن ممارسة التمارين المكثفة لمدة ١٠-١٥ دقيقة يوميًا تكفي من أجل تعزيز صحتنا النفسية، بحيث تكون عادة

مستدامة بالنسبة لنا". فعندما نمارس الرياضة، نتحرك، ونتواصل مع الآخرين، ونكون أكثر قدرة على استكشاف محيطنا وتقدير ما لدينا، وتعلم أشياء جديدة، وتعزيز ثقافتنا بأنفسنا، وأن نقوم بما يعود علينا بالخير من خلال الحفاظ على صحتنا ولياقتنا. وتنعكس فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من خلال إفراز هرمونات معينة مثل الإندروفين الذي يُعتبر مُسكناً للألم لكنه يمدّ الإنسان أيضًا بشعور السعادة، فكلما زادت حركة الإنسان كلما زاد إفراز هذا النوع من الهرمونات، وبالتالي زاد الشعور بالسعادة". وتساعد الرياضة بشكل كبير على تحسين عادات النوم من حيث ضبط الساعة البيولوجية، ناهيك عن تفريغ المشاعر السلبية مثل التوتر والقلق والغضب وغيرها، كذلك تُعزز التمارين الرياضية من القيم الذاتية والمجتمعية من حيث تقدير الذات والثقة بالنفس والتحفيز على التمارين الفردية والانضباط، مع زيادة مهارات التواصل مع الغير، والمشاركة المجتمعية من خلال تعاون الفريق وتحقيق الأهداف الجماعية".

بهدف تعزيز رعاية وتمكين كبار السن

إحسان يواصل برامج الأندية النهارية عبر منصات التواصل الاجتماعي



خاص-إحسان

أما القسم الآخر الخاص بتطوير مهاراتهم اليدوية وتحفيز الابتكار لديهم، مثل ورشة "تلوين الورد بالفحم" فقد قدمتها الفنانة التشكيلية فوز سيف، كما قدم المركز تزامناً مع قدومه فصل الشتاء ورشة بعنوان "كيفية حياكة الشال يدوياً" مع الاخصائية خديجة الكبيسي، وقدمت الفنانة هنادي فخر ورشة بعنوان "إعادة تدوير الصناديق الخشبية".

كما أضافت: أن المركز حريص على استمرار تقديم هذه البرامج بشكل متنوع من خلال خطط مدروسة تم وضعها ضمن خطط برامج الرعاية النهارية لهذا العام.

والجدير بالذكر أن عدد الأندية النهارية لمركز "إحسان" قد بلغ أربعة أندية، نادي المطار، نادي إزغوى، ونادي الشمال، وكذلك نادٍ للرجال حيث استقطبت تلك النوادي ما لا يقل عن ٢٩٥ منتسباً بالفروع الأربعة، حيث كانت تُقدم مجموعة من البرامج المتنوعة لمدة أربعة أيام في الأسبوع.

منتسبي ومنتسبات أندية الرعاية النهارية وعدم الانقطاع عن تقديم البرامج، خاصة في ظل الظروف الراهنة والانقطاع المؤقت عن العمل المباشر معهم بالأندية؛ حفاظاً وحرصاً على سلامتهم.

وأضافت: "تم وضع مجموعة من البرامج المتنوعة، والتي تم اختيارها وفقاً لأهداف المركز تجاه ضرورة تقديم برامج التمكين والرعاية لهم، وقُسمت البرامج إلى قسمين، قسم خاص بتعزيز الصحة النفسية من خلال محاضرات في مجالات مختلفة، نفسية واجتماعية واقتصادية، حيث تم بث محاضرة بعنوان "القراءة مفتاح السعادة" والتي قدمتها المدرسة نور البدر، ومحاضرة بعنوان "مهارات تعزيز الثقة بالنفس" وقدمها الدكتور العربي عطا الله قويدري كما تم التعاون مع جمعية أصدقاء الصحة النفسية "وياك" حيث قدمت الأستاذة/ ظبية القبالي، محاضرة بعنوان "حب غير مشروط"، كما تم التعاون مع الإعلامية نورة الكعبي حيث قدمت محاضرة بعنوان "الإعلام وكبار السن".

يواصل مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" أحد المراكز المنصوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، تقديم سلسلة من البرامج الخاصة بأندية إحسان النهارية، لمنتسبيه وذلك بهدف تعزيز استمرارية التواصل معهم في ظل الظروف الراهنة بسبب جائحة فيروس كورونا كوفيد-١٩، وحرصاً على سلامتهم من مخاطر العدوى من خلال الالتزام بالإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي.

وسعيّاً من المركز لتشجيع كبار السن على تعزيز تمكينهم واستغلال أوقاتهم بشكل مفيد وممتع، تم بث عدد من البرامج التوعوية والثقيفية عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمركز، ابتداءً من شهر أكتوبر من خلال البث المباشر عبر الإنستغرام.

وصرحت السيدة شيخة أحمد الحبيب رئيس قسم التنفيذ والمتابعة بإدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز "إحسان": بأن المركز حريص على ضرورة استمرارية التواصل مع

توعية موظفي إحسان بإستراتيجية المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي

خاص-إحسان



مع التأكيد على رغبتهم بأن يتم تنظيم ورش أخرى تتضمن نفس المحاور في الأشهر القادمة، كما أكد مدراء الإدارات على ضرورة تنظيم مثل هذه الورش لموظفي بقية الإدارات نظراً لأهميتها لهم من حيث الحصول على شرح كامل ووافٍ عن الاستراتيجية الجديدة للمؤسسة، مما يساهم في تطوير قدراتهم وتوجهاتهم في مجال العمل.

إلى موظفي بعض الإدارات المعنية كموظفي إدارة التوعية والتواصل المجتمعي وموظفي مكتب الاتصال والإعلام وموظفي مكتب التخطيط والتطوير. واستغرقت الورشة ساعتين تم خلالها شرح استراتيجية المؤسسة، وتطلّهما عدد من الأنشطة والمسابقات التحفيزية، وأبدى الموظفون سعادتهم بالمشاركة ضمن هذه الورشة،

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" ورشة بعنوان "استراتيجية المؤسسة" قدمتها المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي لصالح موظفي المركز بهدف تثقيفهم وتوعيتهم بأهداف المؤسسة ورسالتها وقيمتها. وقدم الورشة الدكتور أشرف جلال الخبير الإعلامي بالمؤسسة، وحضر الورشة المدراء ورؤساء الأقسام بالمركز بالإضافة



ضمن فعاليات اليوم الوطني

تلفزيون قطر يتحدث عن إنجازات مركز إحسان خلال عام ٢٠٢٠

**جابر المري: إحسان يركز على خدمات الدعم والإرشاد وخدمات الرعاية
النهارية لكبار السن
٨٨٠ كبير سن يستفيدون من خدمات العلاج الطبيعي والاتصالات
المباشرة والرسائل النصية**

خاص-إحسان



استضاف برنامج يوم وطن على شاشة تلفزيون قطر السيد جابر محمد المري مدير مكتب الاتصال والاعلام بمركز إحسان للحديث عن إنجازات المركز خلال العام ٢٠٢٠ والتحديات التي واجهها المركز مع ظروف انتشار جائحة كورونا.

وأوضح المري خلال المقابلة أهم الخدمات التي قدمها إحسان لكبار السن خلال هذه الفترة عن طريق التواصل مع المسنين عبر المكالمات الهاتفية أو البرامج الإلكترونية كبرنامج "زوم أو تيمز" للتواصل معهم منذ بداية الجائحة.

وقال: "قمنا بكامل الإجراءات الاحترازية لحماية كبار السن الموجودين بالإيواء لأنهم أكثر الفئات عرضة لخطر إصابتهم بهذا الفيروس، حيث تم إيقاف جميع الأنشطة في مبنى الإيواء، وتم تطبيق الإجراءات على جميع العاملين بالمركز في مبنى الإيواء، حتى وصلنا إلى قرار وقف الخدمات الطبية، وحينها تم نقل كبار السن لمركز عناية التابع لمؤسسة حمد الطبية للحفاظ عليهم من خطر العدوى".

وتابع قائلاً أصبح التركيز على خدمات الدعم والإرشاد وخدمات الرعاية النهارية المعروفة باسم أندية إحسان، وكان هناك تفاعل كبير، واستنتجنا أن

قُدمت ورش كثيرة في حفظ القرآن ومحاضرات أخرى نفسية وأيضاً ورش متنوعة كورش الطبخ للأمهات وحصص اللياقة البدنية.

وأضاف جابر المري "حاولنا ان نغطي جميع المجالات التي قد يستفيد منها كبار السن في هذا الظرف الذي نمر فيه"، موضحاً أن الحملات التوعوية تعتبر من المرتكزات المهمة لدى المركز وأن تقديم الحملات التوعوية من خلال منصات التواصل الاجتماعي ومن خلال وسائل الاعلام المختلفة تستهدف توعية كافة افراد المجتمع بدورهم تجاه كبار السن. وقال: "هذه الحملات اخذت عناوينها بشكل يتناسب مع توعية المجتمع تجاههم مثل (صحتكم غالية علينا) وحملة أخرى بعنوان (لنعد بأمان)".

كبار السن بحاجة إلى الخدمات النفسية والاجتماعية. وبالنسبة للأعداد التي استفادت من خدمات مركز إحسان قال جابر المري: " منذ بداية السنة استفاد تقريبا ١٨٠ كبير سن من خدمات العلاج الطبيعي من خلال تقديم الاتصال لـ أكثر من ٧٠٠ مسن ومسنة وعبر الاتصالات المباشرة، وأيضاً من خلال الرسائل النصية التي تجاوزت الـ ٤٦٠ رسالة نصية وأضاف أنه تم تفعيل خدمة (شاورني)، وهي عبارة عن رقم مخصص لتقديم الاستشارات النفسية والاجتماعية، حيث تم التواصل مع كبار السن وخاصة من يعانون من مشاكل نفسية فيما يخص المرض، والتعاطي معهم وتوجيههم حوله، مضيفاً أن المركز حاول تغطية أكبر عدد ممكن من الاتصالات، موضحاً الجهود التي بذلتها أندية الرعاية النهارية حيث

بهدف تعزيز الصحة النفسية لكبار السن إحسان يُعلن تفعيل خدمة شاورني

إضافة خاصيتي الاتصال المرئي وزيارة موقع إحسان الإلكتروني لخدمة شاورني

خاص-إحسان



خاصية الاتصال المرئي من خلال الاتصال على الرقم المخصص واختيار وسيلة الاتصال المرئي، بالإضافة الي إمكانية التواصل عن طريق زيارة موقع إحسان الإلكتروني.

يستقبل الاتصالات مُتخصصين نفسيين من المركز، بالإضافة الي خبرتهم في مهارات الاستماع والتواصل ومنهجيات وتقنيات تقديم الاستشارات النفسية، وكيفية التعامل مع كبار السن، لدراسة حالة المُتصل وتقديم الاستشارات النفسية لهم أو الإرشادات الصحيحة للمتصلين من أفراد عوائلهم أو مقدمي الخدمة لهم، كما في بعض الحالات يتم توجيههم إلى الخطوط الساخنة الحكومية المتخصصة التي تُناسب حالتهم النفسية، كما يؤكد المركز على خصوصية وسرية كافة الاتصالات.

الجدير بالذكر أن خدمة " شاورني" أطلقها المركز حرصاً على تقديم الرعاية لكبار السن، من خلال: خدمة الواتس اب: ٣٣٨١٨٩٩٦

أعلن مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، عن تفعيل خدمة "شاورني" ضمن خدمات الدعم النفسي الذي يقدمها المركز لكبار السن ولعوائلهم ولمقدمي الرعاية لهم، بهدف تعزيز الصحة النفسية لدي كبار السن، وذلك من خلال تخصيص ثلاثة وسائل للتواصل، عن طريق الاتصال بمختصين خلال فترتين صباحية ومساءلية، او عن طريق الرقم المخصص للواتس اب، او عن طريق موقع إحسان الإلكتروني: www.Ehsan.org.qa

تُعزز خدمة " شاورني" جهود المركز نحو تقديم خدمات عالية الجودة لكبار السن بالدولة، خاصة في ظل الظروف الراهنة بسبب جائحة فايروس كورونا (كوفيد-١٩)، من خلال تقديم خدمة الاستشارة والدعم النفسي لمتابعة الصحة النفسية لكبار السن أو تقديم المشورة والمساعدة لعوائلهم أو مقدمي الرعاية لهم.

كما تمت اضافة وسيلتين جديدتين لخدمة " شاورني" حيث تمت اضافة

• التواصل مع المختصين على الأرقام التالية: ٥٥٦٢٢٧٧٣، ٣٣٨١٨٩٩٦، خلال الفترات التالية:
الفترة الصباحية من الأحد إلى الخميس من الساعة ٨:٠٠ صباحاً إلى ١٢ ظهراً
الاستشارات الهاتفية والمرئية
الفترة المسائية يومي الاحد والثلاثاء من الساعة ٤-٧ مساءً
الاستشارات الهاتفية فقط

بهدف رفع معنوياتهم والاطمئنان على صحتهم

إحسان يواصل تقديم خدمات الدعم والإرشاد لكبار السن

خاص-إحسان

ويعمل الفريق على تقديم خدمات الدعم والإرشاد الاجتماعي للمسن واسرته والمهتمين فيه سواء أبنائهم او مقدمي الرعاية ورفع معنوياتهم من خلال التواصل معهم والاطمئنان على صحتهم العامة وتعزيز حالتهم النفسية ومتابعة حالتهم الصحية والاجتماعية والنفسية وتقديم الارشادات والنصائح وبعض مقاطع الفيديو التي تدرهم على ممارسة تمارين معينة خاصة بالعلاج الطبيعي والرعاية الصحية وتوجيههم لمتابعة نصائح مركز احسان عبر وسائل التواصل الاجتماعي كما يقوم المركز بتزويد كبار السن بأرقام للخطوط الساخنة المعنية بالاستشارات الصحية والنفسية وتزويدهم بأرقام خاصة بخدمات التوصيل المنزلية والصيدليات.

في حياتهم وكذلك مساعدة أبنائهم في كيفية التعامل معهم حيث انهم يحتاجون لمعاملة خاصة وكما يعنى الفريق الخاص بالدعم والإرشاد الاجتماعي والحي بمساعدة مقدمي الخدمة كذلك من ممرضين او عاملين بمنزل كبير السن.

﴿1300 مستفيد من الخدمات عن طريق الاتصالات الهاتفية والرسائل النصية والمقاطع التوعوية﴾

وأعلن المركز انه تم البدء في استقبال حالات جديدة ترغب في خدمات الدعم والإرشاد الاجتماعي الصحي مع بداية سنة ٢٠٢١ تم خلالها تسجيل ما يقارب ١٣٠٠ مستفيد بالخدمات التي يقدمها الفريق عن طريق الاتصالات الهاتفية والرسائل النصية والمقاطع التوعوية.

يواصل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي تقديم خدمات الدعم والإرشاد الاجتماعي والصحي والذي انطلقت خدماته منذ العام الماضي تزامنا مع انتشار جائحة كورونا حيث توقف تقديم خدمات الرعاية المنزلية وذلك لمحدى حاجة كبار السن للدعم و للإرشادات والتوجيه ورغبة في تطوير الخدمات لمركز احسان خاصة بعد ان اثبت فريق الدعم والإرشاد الاجتماعي نجاحه خلال السنة الماضية وذلك من خلال التواصل المستمر فئة معينة من كبار السن ممن هم في حاجة للحديث مع متخصصين في الخدمة الاجتماعية والتثقيف الصحي لرفع معنوياتهم وتقليل الضغوط النفسية والاجتماعية ومساعدتهم في مواجهة بعض ما يتعرضون له من مشاكل وصعوبات

أعيدوا البسمة إلى شفاه المسنين..

بعد مرور أكثر من عام على جائحة كورونا وتداعياتها على كبار السن في مختلف الدول؛ لكونهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى بسبب ضعف مناعتهم أو إصابتهم بأمراض مزمنة بشكل سابق؛ فقد أولت جميع الدول حول العالم اهتمامًا خاصًا بكبار السن خلال هذ الجائحة، وكانت من ضمن تلك المبادرات التي طرحت في دول الخليج وأكثرها فائدة لكبار السن، تلك التي أعدتها مؤسسة حمد الطبية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، والتي أطلق من خلالها قسم أمراض الشيخوخة والرعاية المطولة في مؤسسة حمد الطبية، خدمة الاتصال الهاتفي لطمأنة كبار السن؛ حيث يتصل موظفو القسم هاتفياً بالأشخاص الذين تجاوزوا الستين عاماً وما فوق.

وعلى غرار ما قامت به مؤسسة حمد؛ قام مركز تمكين ورعاية كبار السن احسان بإطلاق عدد من الحملات التوعوية والتثقيفية لكبار السن وذويهم للتعرّيف بالجائحة وآثارها وطرق الوقاية منها. كما بادر المركز بتفعيل خدمة "شاورني" للاستشارات النفسية والتي يقوم من خلالها مختصون نفسيون من مركز احسان بالتواصل مع كبار السن وطمأنتهم، والاستماع لهم، والرد على جميع استفساراتهم بما يتعلق بالجائحة أو بأمور أخرى يرغبون في الحديث عنها.

كذلك فقد أولت بعض الدول اهتماماً خاصاً بالمسنين في ظل الجائحة باعتبارهم الفئة الأكثر عرضة لخطر الإصابة، ولفت انتباهنا ما قامت به أحد دور الرعاية في شمال مدينة "توبنغن الألمانية"؛ حيث يقيم فيها حوالي مئة شخص من كبار السن، وجميعهم ينتمون لما بات يعرف بالمجموعة المعرضة لخطر كورونا، فكل من يدخل إلى تلك الدار يلقى الترحيب بلافتة كبيرة كتب عليها: "زيارة الأهل والأحبة.. ممكنة.. لكن مع الحفاظ على الأمان"، ويتم هناك وضع أدوات التعقيم للزوار الذين يسجلون أسماءهم وفتح الدار لكل من يريد أن يجري اختبار كورونا بالمجان، وتأخذ الممرضة مسحة من الأنف، وبعد ربع ساعة تكون النتيجة جاهزة لتصبح الزيارة لدى المسنين في الدار خالية من المخاطر.

وقد أوضح القائمون على الدار أن الهدف من هذا الإجراء الاحترازي هو عدم منع الزيارات عن المسنين؛ حيث لوحظ أن الشعور بالوحدة يعد من أكبر المشاكل التي تواجه كبار السن، فالنزلاء بالطبع يريدون رؤية ذويهم، وهذا مهم جداً لهم. ولذلك تم إبلاغ الأهل أن الزيارات ممكنة فقط في حالة عدم وجود أعراض الإصابة بنزلة برد لديهم، والتي تتشابه مع أعراض مرض كورونا، وبعد إجراء هذا الفحص السريع.

كذلك قامت بلدية توبنغن الألمانية بإرسال كميات لجميع من فاقت أعمارهم ٦٥ عاماً. كما أنها وجهت نداء يدعو الشباب إلى عدم التسوق بين الساعة ٩:٣٠ و١١ صباحاً، إذ تم تخصيص هذه الفترة الزمنية للمجموعات المهددة بالإصابة أكثر من غيرها.

إن جائحة كورونا ما زالت تتطلب منا فعل الكثير وابتكار المزيد من الطرق والوسائل التي يمكن أن نحمي بها مجتمعنا بشكل عام وكبار السن بشكل خاص؛ لأنهم يستحقون منا كل الرعاية والحماية والتقدير وحسن التعامل، وفق ما يأمرنا به ديننا وما اعتدناه في مجتمعنا من موروث أخلاقي أصيل في إجلالهم وإنزالهم منازلهم التي يستحقونها. والله الموفق والمستعان.

ريم الأنصاري
مدير التحرير

نظمتها القطرية للعمل الاجتماعي إحسان يشارك في ندوة تعريفية لطلاب الخدمة الوطنية

خاص-إحسان

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في ندوة تعريفية نظمتها المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي لأكثر من ٣٠٠ مشارك من طلاب الخدمة الوطنية بهدف توعيتهم بدور المؤسسة ومراكزها والخدمات التي تقدمها لفئات المجتمع المختلفة، وذلك مع اتباع الإجراءات الاحترازية اللازمة. وقدمت الندوة في معسكر مقدم (مسرح المعسكر) وقدمها مشاركون من كل مركز للتحدث عن خدمات المراكز المختلفة.

وشارك من مركز إحسان السيد سالم العنزي رئيس الوحدة النفسية والذي تحدث عن الرؤية والرسالة والأهداف وأهم الخدمات التي يقدمها المركز ونالت الندوة استحسان الطلاب والذين أبدوا استعداداً كبيراً للمشاركة في الأنشطة التطوعية التي نوه عنها العنزي خلال المحاضرة.

الجدير بالذكر أن المؤسسة ومراكزها تسعى خلال المرحلة القادمة إلى تكوين الصورة الذهنية المناسبة عن المؤسسة ومراكزها من خلال التعريف بالمؤسسة ومراكزها والخدمات التي تقدمها للمجتمع عبر تقديم وعقد الورش والندوات المشابهة لتلك الورشة في عدد من مؤسسات ووزارات الدولة، خاصة وأن الجمهور المستهدف يشمل فئات مستهدفة متنوعة من الأسر في قطر، والتي يجب أن يتم توعيتها بمراكز وخدمات المؤسسة.



نظمتها المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ورشة في مهارات العرض والتقديم الفعال لموظفي إحسان



خاص-إحسان

الفعالة وادراك كيفية التغلب على الخوف في مواجهة الجمهور والتعرف على مهارات العرض للمتحدثين المحترفين وكيفية استخدام الايماءات وحركات الايدي ، وتناولت الورشة تعريف كلمة المهارة وما تتضمنه من دقة وسرعة وكمال. من جهته أثنى الدكتور أشرف جلال على جهود مركز احسان وتقدم بالشكر الجزيل للمركز على استضافته للورشة والتنظيم لها وشكرهم على حسن الاستقبال والضيافة.

والتواصل المجتمعي، كما شارك بالورشة موظفين من مركز امان ومن مركز النور للمكفوفين ومن مركز الشفاح، وهدفت الورشة الى تأهيل المشاركين لإعداد وتصميم وتقديم العروض الاحترافية الفعالة في مجال عملهم وتمكينهم من اعداد المحتوى القوي لإيصاله للجمهور بشكل جذاب حيث تمكنهم من الحصول على مهارات تقديم المحتوى القوي والعرض الشيق ، كما هدفت الورشة الى التعرف على مفهوم العروض واهميتها وادراك المبادئ الأساسية للعروض

استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) البرنامج التدريبي في مهارات العرض والتقديم الفعال الذي أعدته إدارة الاتصال بالمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي لصالح موظفي المؤسسة والمراكز المنصوية تحت مظلتها ، وقدم الورشة الخبير الإعلامي بالمؤسسة الدكتور أشرف جلال ، وحضرها عدد من موظفي الإدارات بالمركز منهم السيدة خلود المالكي من مكتب الاتصال والاعلام والسيد سالم العنزي من إدارة الرعاية الداخلية و السيدة عبير ناصر من إدارة التوعية





خدمات شاورني



يقدم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) حاليا خدمات الدعم النفسي لكبار السن ومقدمي الرعاية لهم (عائلاتهم) لتعزيز الصحة النفسية لدي كبار السن وذلك من خلال خط الاستشارات "شاورني"

33818996 

55622773
33818996

سالم العنزي

تسنيم علي عبدالرحمن



يتم تقديم هذه الخدمات
بوساطة موظفين متخصصين

ساعات العمل

من الأحد إلى الخميس وذلك خلال الفترة الصباحية :
من الساعة الثامنة حتى الثانية عشر ظهرا



تحول من راعي إبل إلى كبير مدققي الحسابات المالية في كبرى الشركات العالمية والقطرية..

علي بن سلطان الهاجري.. ملحمة الإرادة والتحدي؛

بدأت مسيرتي التعليمية وعمري ٢١ عاما بفصول محو الأمية.

علينا رد الجميل لكبار السن بالوفاء والإحسان لهم.

خاص-إحسان

الدائم نحو التميز والتقدم مهما كانت الصعاب. فبعد أن فاتته قطار التعليم الأساسي بسنوات طوال؛ ساهم بفاعلية وقوة في مواكبة التطور والنهضة القطرية التي يقودها حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى حفظه الله ورعاه. ملحمة علي بن سلطان الهاجري تستحق أن تُدرّس للأجيال القادمة، حتى يستفيدوا منها قوة الشخصية

القطرية، وأصبح أول قطري ينال شهادة المحاسب القانوني (CPA)؛ حيث حصل على بكالوريوس في المحاسبة من جامعة تكساس أوستين الأمريكية.

وتعتبر تجربته وقصة حياته ملحمة للإرادة والتحدي والمثابرة، ونموذجاً يحتذى لكل إنسان يرغب في النجاح مهما تقدم به العمر، ويعكس أصالة وعراقة المواطن القطري وتطلعه

علي بن سلطان الهاجري شخصية قطرية رائدة قهرت المستحيل وتحدت الصعاب وهو أول قطري يحصل على زمالة المحاسب القانوني الامريكى في قطر، بدأ في عمر ٢١ عاما مسيرته التعليمية في فصول محو الأمية وتحول من راعي إبل إلى كبير مدققي الحسابات المالية في كبرى الشركات العالمية والمؤسسات

والتمسك بالحلم والأمل وعدم الندم على ما فات، لأن القادح يمكننا الإمساك به التعامل معه، خلافاً للماضي الذي انطوى خلف ظهورنا.

يروى علي بن سلطان الهاجري تجربته الجريئة والمليئة بالدروس الي مجلة "إحسان"، عبر زاوية (مجالس الرواد).. وإلى التفاصيل...

(راعي إبل)

بداية نود التعرف على ملامح رحلتكم العلمية، وملحمة الإرادة والتحدي التي مررتهم بها ووصلت بكم إلى هذا الإنجاز الكبير؟

كنت راعياً للابل في بداية حياتي، مع خالي الشاعر سلطان بن علي الهاجري، صاحب بيت الشعر المعروف (حداني على البيت المطرف غلا راعيه) هذا الخال غرس في ذهني وقلبي روح الثقافة وطلب العلم، والصبر أثناء التحدي، وهو شاعر بليغ وله قصائد متنوعة تخب العقول والألباب، هذا الخال علمني الكثير من الدروس في الحياة منذ الصغر، وهذا طبيعي لأن الانسان ابن البيئة التي يولد فيها، كنا نصحو مع تباشير

الفجر الأولي، كانت الحياة بسيطة، وكلنا سعداء بروح الأسرة الواحدة، حتى وصل عمري ١٦ عاماً.

فاجأني الخال أثناء الرعي في حديث ودي أنني يجب أن أبحث عن وظيفة بعيداً عن رعي الإبل، لأن الحياة تتطور، والاتجاه الآن في العالم أجمع للاستفادة من العلم واللاحق بركب التطور، وأن أبتعد عن رعي الإبل والعمل مع الأنعام.

وكانت هذه هي الشرارة التي ألهبت خيالي نحو عالم آخر يواكب المدنية والتطور، بعيداً عن رعي الأغنام.

وبالفعل استمعت إلى نصيحة الخال، ذهبت إلى مؤسسة قطر للبتترول بحثاً عن فرصة عمل، وهي مؤسسة عريفة تعطي الأولوية في العمل للمواطن القطري، وألحقوني بوظيفة عامل في راس أبو عبود، ثم انتقلت إلى جزيرة حالول، كنت أعمل يومياً حتى أصابني دوار البحر والإرهاق الشديد، لأن العمل كان داخل المياه يومياً، ومن شدة الإرهاق، وبعد العمل في حالول

لمدة أربع سنوات، فضلت أن أبحث عن عمل في مكان آخر بعيداً عن دوار البحر.

نقطة التحول

من وجهة نظركم ما نقطة التحول في حياتكم؟

نقطة التحول الحقيقية في حياتي بدأت عندما طرأ على بالي العمل في وزارة الإعلام، فذهبت إلى شاهين بن عبد الرحمن الكواري وكان وكيلًا مساعدًا في وزارة الإعلام حينئذ، طلبت منه العمل في وظيفة داخل وزارة الإعلام.

سألني شاهين الكواري قائلاً، ما شهادتك العلمية ومؤهلاتك الدراسية؟، وهنا أحسست أن الأرض انشقت وابتلعتني، لأنني كنت ابن ٢١ عاماً ولم أكن قد ذهبت للمدرسة أبداً، وما كنت أعرف سوى حروف اللغة العربية من عمي محمد - رحمة الله عليه. كان السؤال صرخة في وجهي للبحث عن الدراسة في المدرسة، وهو سؤال طبيعي، لأن طبيعة أي عمل مرتبط بالشهادة والتعليم.

بدأ الصراع في داخلي: كيف أذهب إلى المدرسة، وعمري الـ ٢١ عاماً، بينما الطبيعي أن يذهب الأولاد إلى المدارس في الخامسة أو السادسة من العمر.

لذلك أرى أن طموح الإنسان لا يتوقف عند مرحلة عمرية محددة، ولا يجب أن يتوقف رغم كل الظروف. ولأخ شاهين الكواري فضل عليّ لأنه هو من أيقظني من

سباتي الطويل وغير مسار حياتي.

خرجت من مكتب الوكيل المساعد لوزارة الإعلام لا أندب حظي، بل غرست هذه الكلمات في صدري روح التحدي، والبحث عن المؤهلات بالجهد الذاتي، والمثابرة، وضرورة اللحاق بقطار العلم، في أي مكان، وأن نصيحة الخال كانت على طبق من ذهب، وكانت الشرارة الأولى التي غيرت مجرى حياتي.

فصول محو الأمية

وماذا فعلتم بعد ذلك؟

كان لابد من الالتحاق بفصول محو الأمية

للتعليم داخل قطر (للكبار الذين فاتهم قطار التعليم أثناء مرحلة الصغر) وكان عمري وقتها ٢١ عاماً، وبالفعل دخلت اختبارات محو الأمية نظام السنوات الأربع للابتدائي ونجحت بامتياز في الحصول على الشهادة الابتدائية، ثم واصلت وحصلت على الشهادة الإعدادية، وانتقلت إلى الصف الأول الثانوي ثم الثاني والثالث الثانوي في أبو ظبي في سنة واحدة.

وحينما أردت دخول جامعة قطر بالثانوية، قالوا إن ثانوية ابوظبي للعمل والتوظيف فقط، وليست لدخول الجامعة في قطر، ومن جديد، دخلت الصف الثالث الثانوي في قطر، بعد موافقة استثنائية من سعادة السيد عبدالعزيز بن تركي وزير التربية والتعليم حينئذ؛ لأن التسجيل في برنامج محو الأمية كان قد انتهى، وكان بين الالتحاق ببرنامج محو الأمية وامتحان الشهادة قرابة الشهرين و٣٠ يوماً فقط، لأن الدراسة في فصول محو الأمية تختلف، لأن العام الدراسي يمكن تخطيه واختزاله في امتحان خلال أسبوعين، وليس بعد سنة كما هو في التعليم العادي.

بحمد الله نجحت، لأنني كنت في حالة تحدي مع النفس، ولدي عزيمة لا تغتر أبداً وتزداد قوة كلما واجهتها الصعاب، وهذه هي الشخصية القطرية التي تستمد قوتها وصلابتها من هذه الأرض القطرية الطيبة.

(البدوي الفاشل)

ما أطرف المواقف والذكريات التي لا تستطيعون نسيانها؟

من المواقف الطريفة أن الكثيرين في مؤسسة قطر للبتترول كانوا يطلقون علي شخصيتي (البدوي الفاشل)، لأنني لم أكن أحمل شهادة دراسية، نسبة إلى عدم دخولي المدرسة إطلاقاً، وبشأن السميع العليم أن يكون في قطر للبتترول شخصاً أمريكياً اسمه جون شناوتز، أحضره إلى الدوحة علي الجودة ليؤسس مركز تدريب وتأهيل للعمل في قطاع البترول، وتلقت عرضاً من الأمريكي جون للسفر في البعثة الدراسية إلى أمريكا، وقال لي إنه غير مسموح بالالتحاق بالجامعة في أمريكا إلا إذا كانت اللغة الإنجليزية للدارس قوية لمواكبة التحصيل العلمي اليومي، وبالفعل دخلت في تحدٍ، وتعلمت اللغة الإنجليزية في وقت قليل، لأنني كنت أسابق الزمن لقهر ظروف التعليم على كبر من العمر، بعد أن أصبح عمري ٢٨ عاماً.

أول محاسب قانوني قطري

حدثنا عن دراستكم الجامعية واختياركم لتخصص المحاسبة القانونية؟

التحقت بجامعة تكساس اوستين الأمريكية، وحصلت على شهادة التخرج منها في المحاسبة، ثم على الزمالة من جامعة أليوني في أريانا شابين كما حصلت على ترخيص محاسب ثانوي منها، للعمل ولأكون أول قطري يحصل على صفة المحاسب القانوني، ثم اشتغلت لمدة سنتين مع شركة برايس ووتر هاوس في أمريكا للعمل والاستفادة من التجربة الأمريكية، وهي أحد أكبر أربع شركات التدقيق في العالم.

كانت الدراسة في أمريكا فرصة قوية للإلمام باللغة الإنجليزية، وكنت أعرف أنها الطريق إلى سوق العمل في أي مكان، وخاصة أنني أصبحت أجيد اللغة الإنجليزية، وأن تخصص المحاسبة كان مازال علما وليدا في قطر، وكل المؤسسات والوزارات والهيئات تحتاج الي هذا التخصص. لذلك كنت أول قطري يحصل على زمالة المحاسب القانوني الأمريكية في قطر، وهو تخصص يمكن إضفاء الشفافية من خلاله على كل التعاملات المالية والإدارية، ويمكنه كشف أي تلاعب خارج القانون، ك تخصص يدعو إلى الفخر بعد رحلة كفاح ذاتي.

قطر للبترول

ما أول وظيفة عملتم بها في قطر بعد عودتكم من الولايات المتحدة الأمريكية؟

عندما عدت الي قطر طلبوا مني في مؤسسة قطر للبترول العمل كمتررب في تدقيق الحساب الداخلي ٥ سنوات، وكانت صدمة لي بعد الحصول على زمالة المحاسبين القانونيين، لأن المحاسب القانوني له وظيفة مختلفة، ومن هنا لم أستمر طويلا، لكنني توجهت للعمل مع اكسون موبيل لمدة ٣ سنوات

(مكرمة الأمير الوالد)

هل التحقتكم بوظيفة أخرى بعد العمل بشركة اكسون موبيل؟

جاءت المكرمة الكبرى من الأمير الوالد صاحب السمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني، وهي تاج فوق الرؤوس، للعمل كمصدق عام لوزارة الدفاع، كنت ومازلت سعيدا بهذه المكرمة التي تعكس حرص سمو الأمير الوالد علي رعاية أبناء قطر،

مكرمة
سمو الأمير
الوالد تاج
فوق رأسي،
ولا يمكن
نسيانها.

والاستفادة من هذه الطاقات البشرية، لتجعل من قطر دولة حديثة تواكب التطور في كل مناحي الحياة

(مدقق الحسابات)

من واقع خبرتكم الأكاديمية والعملية.. كيف ترون أهمية مهنة مدقق الحسابات؟

إن مفهوم مدقق الحسابات ليس واضحا عند كثير من قيادات الشركات والمؤسسات والهيئات؛ لأن المدقق الحسابي لابد أن يكون خارج سلطة القيادة في المؤسسة أو الهيئة ، وغير خاضع لسلطة الإدارة، لأنه يحاول اكتشاف خفايا التحايل واللعب بالموازنة وفي الحساب المالي الختامي، ومن هنا كان عليه عدم الاستجابة لتلك الوصاية ، والاستقلالية بعيدا عن سبط الإدارة، خاصة مع الحساب الختامي أمام الجمعية العمومية والراي العام، ونجاح أي مؤسسة أو هيئة أو شركة يعتمد بالدرجة الاولي علي الشفافية في الحسابات، حتي تتضح الصورة أمام سلطة الدولة أو سلطة الإدارة، أو سلطة الجمعية العمومية التي بيدها إصدار أي قرار .

(التعليم في الكبر)

ما نصيحتكم لكل من فاتته قطار التعليم وتقدم به العمر ولم يكمل تعليمه أو يحصل على شهادة دراسية جامعية أو متوسطة؟

أنصح كل شخص لم يتعلم في صغره نتيجة لأي ظرف بأنه لا بأس مع الحياة، وليس التعليم في الكبر كالنقش على الماء كما يقولون في المثل الشعبي، من فاتته قطار التعليم عليه أن يبحث عن الفرصة تلو الفرصة، وهناك الآن الجامعات منتشرة في أركان المعمورة، ولا يوجد مستحيل مع الرغبة في التحدي واللاحق بالتعليم مهما طال العمر، ولابد من اللحاق بركب التعليم في الداخل أو

الخارج، وبحمد الله فإن دولتنا قطر حريصة علي توفير المدارس في كل مكان، سواء للأسوياء، أو لمن فاتته قطار التعليم، أو لذوي الاحتياجات الخاصة.

(الوفاء لكبار السن)

كيف ترون أهمية الوفاء والبر بكبار السن؟ وكيف يمكن رد الجميل إليهم؟ كبار السن هم آباؤنا وأمهاتنا وأجدادنا، هم تيجان فوق الرؤوس، هم الذين نفتخر بما قدموه، هؤلاء عاصروا الحياة لسنوات طويلة، تعبوا من أجل بناء الأجيال الحالية، عاشوا في ظروف صعبة، ولكنهم تركوا بصمة في حياتنا، وقد آن الأوان ليحصلوا على الراحة والهدوء، هؤلاء علينا ان نحملهم فوق الرؤوس.

وأصح كل أسرة أن تكون الأولوية عندها مد يد الإحسان إلى كبار السن من الرجال والسيدات، من خلال الاستماع إلى نصائحهم، والاستفادة من الخبرات التي ورثوها، علينا أن نحسن الاستماع إلى أقوالهم، وأن نصطحبهم في الجولات والمناسبات الخارجية، لإذابة جليد الجلوس كثيرا في البيت، وأن نعمل على يكونوا في الصدارة دائما أثناء الجلوس والحفلات والندوات والمجالس.

(مركز إحسان)

كيف تقيمون دور مركز إحسان في خدمة ورعاية كبار السن؟

أولت دولة قطر اهتماما كبيرا بكبار السن من خلال حماية حقوقهم وتوفير كافة الخدمات لهم من خلال المراكز المتخصصة وعلى رأسها مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)، الذي يقدم أفضل الخدمات لكبار السن، وكم أطلق المركز مبادرات مميزة بالتعاون مع وزارة الثقافة والرياضة، ومركز قطر للعمل التطوعي، ومركز موانر، ومن خلال مبادرة" لبيه"، والتي يقوم فيها عدد من الشباب المتطوعين بتوصيل المواد الأساسية الغذائية إلى كبار السن لتجنيبهم المشقة، فضلا عن إطلاق خدمة الاستشارات الهاتفية للرد على مدار الساعة على كافة الاستفسارات الطبية والاجتماعية، لتوفير حياة كريمة للآباء والأمهات والأجداد، وتوصيلهم بمؤسسات الدولة المختلفة لقضاء حوائجهم.

كما وفرت الدولة خدمات وتسهيلات خاصة لكبار السن داخل مختلف الوزارات والمؤسسات الحكومية حيث تكون لهم الأولوية في إنهاء المعاملات فضلا عن توفير مواقف سيارات خاصة بهم. كما

يحظى كبار السن بالرعاية والاهتمام في كل مكان، فالمجتمع القطري متراحم ومتعاون بطبعه ويحرص جميع أبنائه على التكافل الاجتماعي ورعاية مصالح جميع أفرادها انطلاقاً من تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف وعاداتنا وتقاليدنا العربية الأصيلة التي توفّر كبيرنا وترحم صغيرنا.

(الاستمتاع بالحياة)

ما نصيحتكم لكبار السن حتى يستمتعوا بحياتهم ويتجنبوا أمراض الشيخوخة؟

نصيحتي إلى كبار السن هي التمسك بالأمل والتحدي، وأن يستفيدوا من أوقاتهم في أنشطة مفيدة وهادفة مثل قضاء وقت طويل في قراءة القرآن والقراءة في كل المجالات، وأداء الفروض التي سنّها الله من صلاة وزكاة وحج وأعمال صالحة، وصحبة الأهل والأحفاد، وعدم التوتر أو الضيق من أي أمر، والتخلي بطول البال في مواجهة أحداث الحياة، وممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي، فنحن والحمد لله لدينا في دولة قطر الأندية والمنشآت الرياضية وأسبائر وكورنيش الدوحة.

البر والرعاية والاهتمام

ما نصائحكم وتوجيهاتكم للأبناء للبر بكبار السن؟

كبار السن من الرجال والسيدات هم مصدر سعادة لنا جميعاً، والحياة دارة، وكلنا سوف نلقى نفس المصير، وعلى الأبناء من الرجال والنساء أن يتكفلوا بالإفناق على ذويهم غير القادرين من الآباء والأمهات من كبار السن، وتوفير كل المتطلبات لهم من سكن طيب، ورعاية صحية مستمرة، والاحتراف بهم، وإسعادهم بكل الطرق، تقديرًا وعرافًا بالدور الكبير الذي قاموا به في تربية الأجيال، وحقهم في الاستمتاع بالحياة.

ولقد كفل الإسلام كل أصناف الدعم والرعاية والاهتمام الطيب بكبار السن من الرجال والنساء، وضرورة توفير طرق رعاية الأسرة للأبوين والجدين، والإحسان إلى الجيران، وهناك التكافل الاجتماعي في الدولة المسلمة، والاهتمام بالكبار صحياً واجتماعياً واقتصادياً.

الإفناق على كبار السن

كيف ترون أهمية لقيام الأبناء بالإفناق على آبائهم وأمهاتهم عندما يكبرون في العمر، ولاسيما إذا كانوا لا يملكون مصدرًا ثابتًا للدخل؟



في نظام النفقات الذي أرسى الإسلام دعائمها، لا يمكن أن يعيش كبير السن في ضيق وحر، ولاسيما إذا كان له أبناء يتكسبون أو في رعاية نظام إسلامي يطبق الشريعة الغراء. ولقد عاش الكبار في مجتمعات إسلامية سابقة، في وفرة من العيش، حيث تتعدد مصادر الإفناق في الأسرة وانتهاء برعاية الدولة المسلمة، ممثلة في الحاكم المسلم، ومسؤولية هذه الدولة عن تأمين العمل والحاجات الضرورية، مستفيدة من روافد الإفناق المتعددة، كالهبات والوصايا المالية ورعاية الدولة ومؤسساتها، ونظام الوقف (وغيره) حسبما كان شائعاً ومطبقاً في مجتمعاتنا المسلمة.

ويتوجب على الأبناء الإفناق على الوالدين، إذا فقدوا القدرة على التكسب، ولم تكن لهما موارد مالية. وقد أوجب جمهور العلماء غير المالكية نفقة الوالدين وإن علوا، ولو كانا مخالفيين في الدين. قال تعالى في كتابه الكريم: (وصاحبهما في الدنيا معروفاً [لقمان: ١٥]).

وأصول الإنسان الذين تجب نفقتهم من قبل الأهل والأحفاد هم الآباء والأمهات



والأجداد والجندات. فإن انعدم الأولاد، ولم تكن لكبار السن مدخرات أو موارد مالية، انتقل واجب الإفناق إلى الدولة، ممثلة في النظام الحكومي، حسب مبدأ كفالة المحتاجين، وبمقتضى الضمان الاجتماعي المقرر في الإسلام وقد أوجب الإسلام على المرء نفقة والديه المحتاجين، كنوع من الرعاية الاقتصادية، وجعل الولد وماله ملكاً لأبيه. قال عليه الصلاة والسلام: أنت ومالك لأبيك.

ويقول: ويجبر الرجل على نفقة والديه وولده من الذكور والإناث بعد أن تقدما في السن، إذا كانوا فقراء، وكان له ما ينفق عليهما، واستدل الفقهاء على نفقة الوالدين بقوله تعالى في القرآن الكريم "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً [الإسراء: ٢٣]، ومن الإحسان: الإفناق عليهما عند حاجتهما" ولما روت السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن أطيب ما أكل الرجل من كسبه، وإن ولده من كسبه".

وقد أجمع أهل العلم على أن نفقة الوالدين الفقيرين اللذين لا كسب لهما ولا مال، واجبة في مال الولد والابن، لأن ديننا الإسلامي الحنيف يدعو إلى التكافل مع بعضنا البعض، فمن لديه وفرة مالية عليه فريضة الزكاة، ويسهم في العمل التطوعي الخيري، ويرفع راية الوطن بالعمل الجاد، والحمد لله لدينا في قطر الترابط الأسري والعائلي والمجتمعي.

(كتاب وجه الشمس)

ألف السيد علي بن سلطان الهاجري كتاباً قيماً تحت عنوان "في وجه الشمس"، يحمل تجربته الحياتية، وهو يعتز بالفخر والانتماء لهذه الأرض القطرية الطيبة.

تحدث علي بن سلطان الهاجري عن قصة تخليه عن راتب كبير ومغر مقابل مبدأ في الحياة حين كان يعمل في إحدى الشركات المساهمة في قطر بوظيفة رئيس التدقيق الداخلي للشركة، حينما اصطدم بمبدأ مصادف فقدم استقالته، وألف هذه الأبيات:

قالوا علامه ما جلس بالوظيفة
راتب كبير وجاه وشبه يخليه
وجوابنا لأهل النفوس الضعيفة
التي مبادئها على المال تبنيه
رجل بلا مبدأ حياته كسيفة
ولا خير في شخص يخلي مبادئه.
(سواء رجل أو امرأة)

عبر منصاته للتواصل الاجتماعي وبالتعاون مع العديد من الجهات إحسان ينظم حملة التوعوية الرمضانية "بالبر نرعاكم"

خالد عبد الله : التركيز على جهود إحسان في رعاية كبار السن صحياً ونفسياً واجتماعياً.

خاص-إحسان



نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) خلال شهر رمضان الفضيل حملة توعوية تحت شعار "بالبر نرعاكم" في نسختها السابعة، وتم خلال الحملة بث رسائل توعوية في المجالات الصحية والدينية والنفسية والاجتماعية لتوعية كبار السن والقائمين على رعايتهم وأفراد المجتمع، وتم بث هذه الرسائل عبر منصات مركز إحسان على مواقع التواصل الاجتماعي بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة والمختصين في مختلف المجالات التوعوي وبمشاركة كليات السن من المنتسبات لنادي إحسان (الرعاية النهارية).

من جانبه صرح السيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز إحسان أنه تضامنا مع جهود الدولة بأهمية التوعية لكبار السن والقائمين على رعايتهم وأفراد المجتمع خاصة خلال هذه الفترة حرص مركز إحسان على تقديم التوعية بشكل آمن عبر وسائل التواصل الاجتماعي وكافة وسائل الاتصال عن بُعد.

وقال: أنت حملتنا تحت عنوان "بالبر نرعاكم"، وهو الشعار الذي اخترناه منذ 7 سنوات لحملائنا الرمضانية والمستوحى من جميع معاني البر والإحسان، وتتضمن هذه المعاني رعايتنا لكبار السن صحياً ونفسياً واجتماعياً وهي الجوانب التي تم التركيز عليها خلال الحملة التوعوية.

وأشار مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي إلى أن البرامج المنفذة سعت إلى تحقيق بعض الأهداف المعنية بتوعية أفراد المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، فضلاً عن استثمار شهر رمضان المبارك في توسيع قاعدة الجماهير والمستفيدين من البرامج التوعوية لإحسان، معرباً عن شكره وتقديره الكبير للجهات المتعاونة مع مركز إحسان في تنفيذ برامج هذه الحملة والذي وصفه بالدور المهم والفعال حيث أثنى تواجده المختصين في مختلف المجالات ومشاركة كبار السن محتوى الحملة التوعوية وأعطائها ثقلًا مميزاً.

شخصيات مؤثرة

وأوضح السيد خالد عبد الله إن الحملة الرمضانية التوعوية استضافت عدداً من الشخصيات المؤثرة وأصحاب الأدوار البارزة في المجتمع ومنهم الدكتور محمد كافود - وزير التعليم والتعليم العالي الأسبق، والدكتور سيف بن علي الحجري للحديث عن تجاربهم خلال السنوات الماضية، والدكتورة هيا المعضادي التي شاركتنا بذكرياتها الجميلة في رمضان مع كبار السن. ونشرت مواقع التواصل الاجتماعي التابعة لمركز إحسان فيديو وثائقي مع الدكتور محمد عبد الرحيم كافود وزير التعليم والتعليم العالي الأسبق، والذي تحدث ضمن فقرة "تجربتي" بمقارنة عن تجارب الجيل القديم في مجال البحث الأكاديمي، وتجربة الجيل القديم في تلك الفترة ومقارنتها بالبحث الأكاديمي في هذا الجيل، وتحدث

د. كافود عن تجربته في البحث عن موضوع الأدب القطري كأول بحث في هذا المجال بالنسبة لقطر. وأوضح ان دراسته اقتصرت على الإيداع والإنتاج للمواطن القطري وبعض الدواوين الشعرية التي كانت باللغة العربية الفصحى، وأوضح الدكتور صعوبة الحصول على مصادر المعلومات في تلك الفترة واستعانتها بدار الكتب القطرية وقلة المصادر وما يترتب عليها من أمور مقارنة بالباحث في هذا العصر والذي يتمتع بفرصة الولوج إلى عالم الانترنت والحصول على عدة مصادر بضغطة زر.

بث مباشر مع الأوقاف

إضافة إلى ذلك تم تنفيذ بث مباشر مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، وذلك بمشاركة مجموعة من المختصين في المجالات التوعوية ذات العلاقة بكبار السن.

بالتعاون مع الجمعية القطرية للسرطان برنامج متخصص للطهو للأمهات

خاص-إحسان



نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) خلال شهر رمضان برنامجاً متخصصاً للطهو بالتعاون مع الجمعية القطرية للسرطان ضمن فعاليات الحملة التوعوية الرمضانية "بالبر نرعاكم".

وتضمن البرنامج تصوير وإنتاج عدد من الفيديوهات المتخصصة بطرق الطهو الصحي والتي اشتملت على جميع الأطباق القطرية والتقليدية بجانب الحلويات والعصائر الصحية. واستهدف البرنامج الذي تم عرضه على جميع منصات التواصل الاجتماعي توعية كبار السن بأهمية الحصول على الغذاء الصحي، والاهتمام بالنظام الغذائي خلال الشهر الفضيل، وتأثيرات الصيام وما يجب تجنبه من وجبات، فضلاً عن ضرورة تقوية مناعة الجسم من خلال المحافظة على نظام غذائي متوازن وصحي.

أهمية تبني نمط حياة صحي وعادات غذائية صحية وجديدة.

وقدمت البرنامج السيدة خولة البحر والتي أعدت الوصفات الصحية بالتعاون مع الأمهات من منسبات نادي إحسان؛ لتشجيعهن على

الحصول على الغذاء الصحي، والاهتمام بالنظام الغذائي خلال الشهر الفضيل، وتأثيرات الصيام وما يجب تجنبه من وجبات، فضلاً عن ضرورة تقوية مناعة الجسم من خلال المحافظة على نظام غذائي متوازن وصحي.

ضمن أنشطته للمسؤولية المجتمعية البنك الخليجي يقدم دعماً مادياً لإحسان

خاص-إحسان



استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) خلال شهر رمضان المبارك وفداً من البنك الخليجي ترأسه السيد أحمد المير مدير فرع لوسيل. وهدفت الزيارة إلى التعرف على خدمات وأنشطة مركز إحسان وتقديم الدعم المادي للمركز، وذلك ضمن جهود المسؤولية المجتمعية لدى البنك الخليجي، وتشجيع المبادرات الإنسانية المتعددة والتزامه الراسخ بدعم ورعاية المسنين وخاصة خلال الشهر الفضيل.

وأشاد وفد البنك الخليجي بالجهود الكبيرة التي يقوم بها مركز إحسان في تقديم خدمات متنوعة مميزة لكبار السن في الدولة، وتوفير الرعاية الاجتماعية والنفسية لهم.

من جانبه ثمن السيد جابر المري مدير مكتب

دراً تذكارياً من مركز إحسان لوفد البنك الخليجي تقديراً لجهودهم في خدمة المجتمع وتعزيز الشراكات المجتمعية.

الاتصال والإعلام بمركز إحسان المبادرات المجتمعية للبنك الخليجي وخاصة في مجال رعاية ودعم كبار السن، وقدم

لتسهيل حركة كبار السن أثناء التسوق

كراسي متحركة من قطر الخيرية لمركز إحسان

الصادقي: حريصون على دعم جهود رعاية كبار السن

خاص-إحسان



قامت قطر الخيرية بتسليم عدد من الكراسي المتحركة لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)، ليتم توزيعها على كبرى المجمعات التجارية بالدولة من أجل تسهيل حركتهم وتنقلهم أثناء التسوق. وتأتي مبادرة قطر الخيرية بتوفير الكراسي المتحركة اهتماماً منها بالتنمية الصحية لكبار السن في المجتمع، ورغبة منها في الإسهام في تعزيز الاعتراف بمساهماتهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، ودعم مشاركتهم في الأنشطة بمختلف المجالات، ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم.

وقام السيد فريد خليل الصادقي، رئيس قسم المشاريع المحلية في قطاع البرامج وتنمية المجتمع بقطر الخيرية، بتسليم الكراسي المتحركة للسيد جابر المري، مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان، كما تم تبادل الدروع بين الجانبين.

وبهذه المناسبة قال السيد فريد خليل الصادقي مدير قسم المشاريع المحلية بقطاع البرامج وتنمية المجتمع في قطر الخيرية: جاء توفير الكراسي المتحركة لمركز إحسان في إطار الجهود المجتمعية التي تبذلها قطر الخيرية بالتعاون مع مختلف الجهات والمبادرات الشبابية والأفراد لخدمة المجتمع المحلي، منوهاً بأن قطر الخيرية قد وفرت

أساسي للمركز وتسانده في تقديم الخدمة لهذه الفئة التي لها حقوق على جميع أفراد المجتمع.

وأضاف المري أن خدمة الكراسي المتحركة يتم توفيرها لمرتادي المجمعات التجارية من فئة كبار السن؛ لتسهيل عملية التسوق عليهم، كما أعرب عن تطلعه إلى تقديم المزيد من الخدمات لهذه الشريحة في أماكن أخرى: تجارية وسياحية، وذلك بدعم وتعاون مختلف الجهات داخل الدولة، منوهاً بأن قطر الخيرية تحرص على إنجاز عدد من المشاريع بالشراكة مع مركز إحسان لخدمة كبار السن، وتنفيذ عددًا من البرامج الرمضانية لهم.

الكراسي المتحركة سابقاً للجمعية القطرية للمعاقين ومركز الشفح للأشخاص ذوي الإعاقة.

وأضاف الصادقي أن قطر الخيرية تسعى إلى توفير الكراسي الكهربائية المتحركة لكبار السن بدعم أهل الخير في قطر ممن يمكنهم التبرع بقيمتها عبر الموقع والتطبيق الإلكتروني ونقاط التحصيل لقطر الخيرية من أجل المساهمة في تسهيل حركتهم، مشيراً إلى أن قطر الخيرية تنظم زيارات لكبار السن وبرامج أخرى لهم في شهر رمضان. من جهته، أعرب السيد جابر محمد المري، مدير مكتب الاتصال والإعلام عن تقديره للتبرع الذي قامت به قطر الخيرية لصالح كبار السن، منوهاً بأنها شريك

خلال ورشة الفن والقهوة

إحسان يزود كبار السن بالطاقة الإيجابية

نوال المناعي: الورشة ساعدت على تطوير مهارات المسنين وتحسين حالتهم النفسية.

خاص-إحسان

من مشاعر. وقالت: "استمتع كبار السن خلال الورشة كثيراً من خلال تقديم بعض المهارات البسيطة كاستخدام أدوات الطباعة والرسم بالفرشاة"

وفي ختام الورشة تم تكريم المدربة نوال المناعي، والاحتفاظ بلوحات كبار السن؛ ليتم عرضها لاحقاً في معرض خاص بلوحاتهم.

والتي تعتبر جزءاً من العلاج بالفن بجانب أنها تمثل ترفيحاً للمسنين وشغل أوقات فراغهم بما يفيدهم ويسعدهم. مضيفة أن الورشة ساعدت على تطوير مهاراتهم وتحسين حالتهم النفسية.

وأوضحت المناعي أن الورشة تعتبر جزءاً من الفنون العلاجية التي تستخدم القهوة والفرشاة لتكوين لوحة تعبر عما بداخلهم

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) ورشة بعنوان "الفن التشكيلي باستخدام القهوة" لكبار السن منتسبي المركز؛ بهدف تحسين مزاج كبار السن، ومددهم بالطاقة الإيجابية وتطوير قدراتهم ومهاراتهم في الرسم والفنون. وقدمت الورشة الفنانة التشكيلية نوال المناعي، وقالت: قدمنا ورشة الفن والقهوة

أضاء مبناه باللونين الأزرق والأخضر إحسان يحتفل بيومي الأسرة والتوحد في قطر

خاص-إحسان



ويشار إلى أن فكرة تخصيص يوم خاص بالأسرة في دولة قطر قد انبثقت على هامش مؤتمر الأسرة العالمي الذي استضافته دولة قطر ونظمه المجلس الأعلى لشؤون الأسرة عام ٢٠٠٤ بمناسبة الذكرى العاشرة للسنة الدولية للأسرة.

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في الاحتفال باليوم العالمي للتوحد والذي يصادف يوم الثاني من أبريل من كل عام تضامناً مع مركز الشفلح للأشخاص ذوي الإعاقة "أحد المراكز التابعة للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي"، وكافة الجهات بالدولة، حيث تمت إضاءة مبنى المركز بمنطقة الهلال باللون الأزرق ومختلف الأبراج والمباني الحكومية والفنادق بالدولة.

وشارك المركز في الاحتفال بمناسبة اليوم العالمي للتوحد وذلك ضمن حملة التوعية التي تقودها الدولة تضامناً مع الحملة العالمية تحت عنوان: "إضاءة باللون الأزرق"، وذلك بإضاءة المباني والمعالم البارزة في دول العالم باللون الأزرق لتسليط الضوء على مرض التوحد.

ومن جهة أخرى احتفل مركز إحسان بيوم الأسرة في قطر، والذي يصادف الخامس عشر من أبريل من كل عام، حيث قام المركز بإضاءة مبناه بمنطقة الهلال باللون الأخضر، وذلك لتسليط الضوء على أهمية الأسرة ودورها في بناء المجتمع، وإلى تعزيز المساواة وتقاسم المسؤوليات المشتركة بين جميع أفراد الأسرة.

ضمن الشراكة المجتمعية في مجال رعاية كبار السن Ooredoo تقدم دعماً مالياً لأنشطة إحسان

جابر المري: نتمن دعم Ooredoo وحريصون على التوعية بحقوق كبار السن

خاص-إحسان



استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من شركة Ooredoo ترأسه السيد صباح الكواري مدير إدارة العلاقات العامة في Ooredoo وذلك بهدف تقديم دعم مالي للمركز لدعم أنشطته، وجاءت تلك الاستضافة تماشياً مع رؤية قطر ٢٠٣٠ في التركيز على العنصر البشري ومساهمة من Ooredoo في تحقيق رؤية إحسان في أن تكون منصة الشراكة المجتمعية لجعل قطر رائدة في مجال رعاية كبار السن والاهتمام بهم.

وفي هذا الصدد تقدم السيد جابر المري مدير مكتب الاتصال بالمركز بالشكر الجزيل للقائمين على شركة Ooredoo لجهودهم المبذولة ودعمهم المتواصل للمركز، مشيراً للشراكات السابقة بين الطرفين لاسيما في مجال نشر الوعي بمهارات التعامل مع كبار السن والأنشطة الخاصة المقدمة للمسنين في الدولة، وأكد على مواصلة المركز جهوده لتحقيق رسالته نحو السعي لنشر الوعي بحقوق كبار السن، من خلال العمل مع شركائه، مؤكداً أهمية الشراكات

قطر: "نحن ملتزمون دائماً بدعم مجتمعنا وأفراد، وهذا الالتزام هو جزء لا يتجزأ من استراتيجيتنا للمسؤولية الاجتماعية، ويأتي ضمن إطار دعمنا المستمر لتحقيق أهداف رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠. ولا شك أن رعاية كبار السن تعد من القطاعات الحيوية المهمة في المجتمع، ونحن نسعى دائماً للمساهمة في الارتقاء بمختلف القطاعات.

المجتمعية ودعم كافة مؤسسات الدولة للمركز الذي يخدم هذه الفئة وهم الآباء والأجداد، مشدداً على أهمية تكاتف الجهود والتعاون الدائم بين كافة المؤسسات والجهات بالدولة، وأن المركز لا يمكن أن يعمل بمعزل عن الجهات. من جهته، قال صباح ربيعة الكواري - مدير إدارة العلاقات العامة في Ooredoo

نفسياً... ماذا قدم مركز إحسان لكبار السن خلال جائحة كوفيد-١٩

لك أن تتخيل الحاجة الماسة لكبار السن لتلك الخدمة، بل يصل الأمر إلى أن بعض كبار السن يرغب فقط في التفريغ النفسي والتحدث لدقائق طويلة؛ لعدم وجود مستمع جيد له من أفراد أسرته ، في حين ترى أحياناً قلق بعض كبار السن من الإصابة بفيروس كورونا، بل يصل البعض منهم إلى الشعور بالاكتئاب وهو اضطراب مزاجي يؤدي إلى شعور الفرد المستمر بالحزن، وفقدان الاهتمام، ويؤثر في قدرة المصاب على الحياة بطريقة طبيعية ، يقوّم من خلالها الاخصائي النفسي بمساعدة كبار السن على كيفية التعامل مع المشاعر السلبية؛ من خلال العلاج السلوكي المعرفي.

بل ويتم فيها تشجيع مقدمي الرعاية على مساعدة كبار السن بممارسة أنشطة مختلفة، من خلال تشجيع الأسر على شراء الأجهزة الحديثة لكبار السن حتى يتسنى لهم مساهمة التطور التكنولوجي واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتطبيقات المهمة لكبار السن.

ولقد رأينا بفضل الله تحولاً نفسياً طيباً عند بعض كبار السن وخصوصاً أن البعض منهم كان لا يعرف إبدأ استعمال تلك الأجهزة ويفتقر استعماله على الأجهزة القديمة، ومن ثم ساعد ذلك كثيراً على تحسين حالتهم النفسية من خلال استخدام تطبيقات برامج الفيديو للتواصل مع أسرهم واصدقائهم خلال فترة الحجر الصحي والتزام البيوت وعدم الخروج منها، ومنهم من استعاد هواياته السابقة كمتابعة البرامج الدينية والاجتماعية وقنوات الشعر والبرامج الثقافية.

لذلك؛ كان لهذه الخدمة الأثر العظيم على تحسين الحالة النفسية لكبار السن، وهذا بالطبع شيء من الأشياء الكبيرة التي قدمها مركز إحسان لكبار السن.

لقد نجح مركز إحسان { بتوفيق الله } في استخدام الخطط البديلة تجاه انتشار جائحة كوفيد -١٩ لتقديم الدعم النفسي لكبار السن.

■ **سالم العنزي**

رئيس الوحدة النفسية بمركز إحسان

"الله يطول عمر الشيخ تميم حط لنا هالمركز"
"الله يريحكم مثل ما ريحتوني"
"الحمد لله إنكم موجودين"

تلك العبارات وغيرها الكثير قد سمعناها من آباءنا وأمهاتنا من كبار السن خلال تقديم خدمة ، الدعم النفسي وتحسين الحالة المزاجية ورفع مستوى الصحة النفسية لديهم خلال فترة انتشار جائحة كوفيد-١٩ .

ولما وضعت صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر القانون الأساسي لمركز تمكين ورعاية كبار السن كانت ولا زالت رؤية المركز هي الريادة في تمكين كبار السن بحياة آمنة منتجة مطمئنة، لذلك تسعى المؤسسة إلى تحقيق تلك الرؤية لكل كبار السن ممن تجاوزوا الستين سنة، ممن يقيمون على هذه الأرض الطيبة بغض النظر عن الجنسية أو الديانة أو اللون.

ولقد كان مركز إحسان المعني بتحقيق هذه الرؤية يسعى جاهداً ويسابق الزمن والظروف الطارئة لتثبيت هذه الرؤية على أرض الواقع، فوضع لذلك الخطط المعتمدة والخطط البديلة بحالة الظروف الطارئة أو عند عدم تلقى كبار السن الخدمات بشكل مباشر.

فلما كان قدر الله تعالى بانتشار جائحة كوفيد -١٩ على عموم العالم، ولأن كبار السن لهم وضع وحساسية خاصة بتطبيق قواعد الاحتراز الأمانة مخافة إصابتهم بهذا الفيروس، خصوصاً المصاب منهم بالأمراض المزمنة وعدم حضورهم الأنشطة والأندية الاجتماعية والرحلات الخارجية وأنشطة العلاج الطبيعي، فتحول هذا الأمر "من بعد" حفاظاً على سلامة كبار السن من انتقال العدوي أو إصابتهم بفيروس كورونا.

لذلك كان من الأنشطة الرئيسية لخدمة كبار السن عن بعد "خدمة الاستشارات النفسية - شاورني"، والتي تتم عبر الاتصال الهاتفي يتلقى فيها الأخصائيون النفسيون بالمركز الاتصالات من كبار السن أو من مقدمي الرعاية لهم من الأبناء أو الآخرين. وتهدف هذه الخدمة إلى مساعدة كبار السن على تحسين صحتهم النفسية من خلال تقديم المشورة والسماح لهم بالتفريغ النفسي، إضافة إلى تقديم الإرشاد الأسري لذوي كبار السن لمساعدتهم على تفهم احتياجاتهم ومشكلاتهم.

لتعزيز استمرارية التواصل مع كبار السن في ظل جائحة كورونا إحسان يطلق حملة "العطاء لا ينتهي" عبر منصاته للتواصل الاجتماعي

شيخة الحريب: التواصل مستمر عن بعد مع منتسبي أندية أحسان النهارية
تخصيص برامج باسم " هواياهم" تشارك فيه مجموعة من كبار السن في
استعراض هواياهم اليدوية

خاص-إحسان

سواء عن طريق الاتصال المباشر او عن بُعد، حيث تساهم حملة " العطاء لا ينتهي" في تحقيق استمرارية عملية التعليم عن بعد من خلال تخصيص برامج باسم " هواياهم" تشارك فيه مجموعة من كبار السن في استعراض هواياهم اليدوية، حيث يُقدم لنا الوالد عبدالله محمد سلسلة من الحلقات حول مراحل صناعة الصناديق الخشبية، ويُقدم لنا الوالدة فاطمة محمد عدد من الأعمال اليدوية.

كما أضافت: أن المركز حريص على استمرار تقديم هذه البرامج بشكل متنوع من خلال خطط مدروسة تم وضعها ضمن خطط برامج الرعاية النهارية لهذا العام. الجدير بالذكر بأنه بلغ عدد الأندية النهارية لمركز " إحسان" ثلاثة أندية، نادي المطار، نادي إزغوى، ونادي الشمال، إضافة إلى مجلس لكبار السن من فئة الرجال حيث استقطبت تلك النوادي ما لا يقل عن ٣٤٤ منتسبة بالفروع الثلاثة، حيث كانت تُقدم مجموعة من البرامج المتنوعة للمدة أربعة أيام في الأسبوع.

كما اضافت انه تم تنويع الحملة بعدد من البرامج منها الدينية مع فضيلة الشيخ أحمد البوعيين يتحدث فيه عن أهمية العطاء في الدين الإسلامي، كما تم تخصيص برنامج " أثر العطاء" مع الأستاذ خالد صالح للحديث عن أثر العطاء على الصحة النفسية.

زینب الكواري:

الحملة تهدف لإبراز قيمة العطاء

وعدم ارتباطه بعمر معين

كما تم التعاون مع السيدة نصره النوبي، اول ممرضة قطرية ومع المريبة الفاضلة فاطمة زينل ، ليتحدثن عن مسيرة عطائهن وكيف خططن لها ولحياتهن بعد التقاعد.

التواصل مستمر من جانب آخر صرحت السيدة شيخة الحريب، رئيس قسم التنظيم والمتابعة: بأن أندية إحسان النهارية مازالت تعمل عن بعد بسبب الظروف الراهنة حيث ان التواصل مع منتسبي الأندية لم ينقطع، فالتواصل معهم يكون بشكل دوري

أطلق مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" حملة تحت عنوان " العطاء لا ينتهي" عبر منصات التواصل الاجتماعي للمركز، وذلك ضمن سلسلة من البرامج الخاصة بأندية إحسان النهارية التي تُقدم لمنتسبيه عن بُعد، وذلك بهدف تعزيز استمرارية التواصل معهم في ظل الظروف الراهنة بسبب جائحة فايروس كورونا كوفيد-١٩، وحرصاً على سلامتهم من مخاطر العدوى من خلال الالتزام بالإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي.

حيث تم بث عدد من البرامج التوعوية والتثقيفية عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمركز، خلال شهري يناير و فبراير. وصرحت السيدة زينب الكواري، رئيس قسم الإعداد والتصميم بإدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز " إحسان": بأنه في إطار سعي المركز نحو تعزيز استمرارية التواصل مع كبار السن، فقد تم إعداد حملة " العطاء لا ينتهي" وهي حملة تهدف الى إبراز قيمة العطاء وأهميته الدينية والنفسية وان ليس مرتبط بعمر معين.



العمل التطوعي .. معوقاته وعوامل نجاحه



خاص-إحسان

للمتطوعين تهتم بشؤونهم وتعينهم على الاختيار المناسب حسب رغبتهم، وعدم تحديد دور واضح للمتطوع وإتاحة الفرصة للمتطوع لاختيار ما يناسبه بحرية، وعدم التقدير المناسب للجهد الذي يبذله المتطوع، وكذلك الشللية التي تعرقل سير العمل.

وهناك معوقات متعلقة بالمجتمع تتمثل في عدم الوعي الكافي بين أفراد المجتمع بأهمية التطوع، والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. فثقافة التطوع متدنية بشكل كبير في كثير من المجتمعات العربية. واعتقاد البعض أن التطوع مضيعة للوقت والجهد وغير مطلوب، وأيضاً عدم بث روح التطوع بين أبناء المجتمع منذ الصغر.

عوامل نجاح العمل التطوعي

تتمثل أهمية العمل التطوعي في فهم المتطوع للأعمال المكلف بها والمتوقعة منه، وأن يجد المتطوع الوقت المطلوب منه قضاؤه في عمله التطوعي بالجمعية، والاهتمام بتدريب المتطوعين على الأعمال التي سيكلفون بها حتى يمكن أن يؤديها بالطريقة التي تريدها المنظمة، وإجراء دراسات تقويمية لأنشطة هؤلاء المتطوعين في المنظمة.

• مقتبس من موقع

www.linkedin.com/pulse

• المصدر: د. زيد بن محمد الرماني

الأخصائية الاجتماعية/ علا أبو حماد

قسم الرعاية المتنقلة

من المسلمين". كما يعتبر خدمة إنسانية وطنية تهدف إلى حماية الوطن وأهله من أي خطر، والمتطوع هو الشخص الذي يسخر نفسه عن طواعية ودون إكراه أو ضغوط خارجية لمساعدة ومؤازرة الآخرين.

أهمية العمل التطوعي

تتمثل أهمية العمل التطوعي في إكمال العمل الحكومي وتدعيمه لصالح المجتمع عن طريق رفع مستوى الخدمة أو توسيعها، وتوفير خدمات قد يصعب على الإدارة الحكومية تقديمها لما تتسم به الأجهزة التطوعية من مرونة وقدرة على الحركة السريعة، وإبراز الصورة الإنسانية للمجتمع، وتدعيم التكامل بين الناس وتأكيد للمسئولية الحانية.

معوقات العمل التطوعي:

يمكن الإشارة إلى أن أهم المعوقات المتعلقة بالتطوع تتمثل في الجهل بأهمية العمل التطوعي، والسعي وراء الرزق وعدم وجود وقت كاف للتطوع، وتعارض وقت المتطوع مع وقت العمل أو الدراسة مما يفوت عليه فرصة الاشتراك في العمل التطوعي، وبعضهم يسعى لتحقيق أقصى استفادة شخصية ممكنة من العمل الخيري. وهذا يتعارض مع طبيعة التطوع المبني على الإخلاص لله، فضلا عن استغلال مرونة التطوع إلى حد التسبب والاستهتار.

وهناك معوقات متعلقة بالمنظمة الخيرية تتمثل في عدم وجود إدارة خاصة

إن تعقد الحياة الاجتماعية وتطور الظروف المادية والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والأمنية والتقنية المتسارعة تملينا أوضاعاً وظروفاً جديدة تقف الحكومات أحياناً عاجزة عن مجاراتها؛ مما يستدعي تضافر كافة جهود المجتمع الرسمية والشعبية لمواجهة هذا الواقع وهذه الأوضاع. ومن هنا يأتي دور العمل التطوعي الفاعل والمؤازر للجهود الرسمية.

وكثيراً ما تكون الهيئات التطوعية مفضلة على الهيئات الرسمية نظراً لعدم تعقدتها، وانفء البيروقراطية في عملها، كما أن المتطوع عندما يقدم وقته وخدماته طوعاً يكون أداءه أفضل من الموظفين مدفوعي الأجر.

وقد أعلنت الدول الحديثة بهذا الجانب؛ لمعالجة مشاكل العصر والتغلب على كثير من الظروف الطارئة، وفي منظومة رائعة من التحالف والتكاتف بين القطاع الحكومي والقطاع الأهلي.

مفهوم العمل التطوعي:

يعرف التطوع بأنه "الجهد الذي يبذله أي إنسان بلا مقابل لمجتمعه بدافع منه؛ للإسهام في تحمل مسؤولية المؤسسة التي تعمل على تقديم الرعاية الاجتماعية"، وبأنه "بذل مالي أو عيني أو بدني أو فكري يقدمه المسلم عن رضا وقناعة بدافع من دينه بدون مقابل؛ بقصد الإسهام في مصالح معتبرة شرعاً يحتاج إليها قطاع

إنقاص الوزن والمشحي يساعدان في علاج خشونة الركبة

خاص-إحسان

إجهاد لمفصل الركبة وفي غير أوقات الألم الشديد وعلى أرض مستوية رخوة مثل أرضية مضمار ملعب النادي أو الحديقة ويفضل ارتداء حذاء رياضي ذو بطانة مرنة لتمتص الصدمات الناتجة عن المشي .

– يمكن استخدام عكاز للاستناد عليه أثناء المشي لتقليل الضغوط على مفصل الركبة حيث يمسك العكاز في اليد العكسية للركبة المصابة، فمثلاً عندما يكون هناك خشونة في الركبة اليمنى يمسك العكاز باليد اليسرى.

هديل جمال أبو سعدة
أخصائي علاج طبيعي
قسم الرعاية المتقدمة

المراجع
Islamweb.com
Webteb.com

مفصل الركبة؛ لذلك يجب الحد من النشويات والسكريات والدهون والإكثار من الخضراوات والفاكهة وممارسة الرياضة.

– تجنب ثني مفصل الركبة أكثر من تسعين درجة سواء بثنيها تحت الكرسي الذي تجلس عليه أو بالجلوس على كرسي منخفض كما يجب تجنب أوضاع الجلوس الخاطئة مثل تربع الساقين أو الجلوس في وضع القرفصاء أو الجلوس على الأرض أو الجلوس مع ثني الساق أسفل الجسم.

– استخدم الدراجة الثابتة أو المتحركة بحرص إذا كانت تتسبب في ألم أثناء التمرين حيث قد تؤدي إلى زيادة الاحتكاك بين أسطح المفصل تجنب كل ما يؤدي إلى سماع صوت طرقة من الركبة.

– المشي بانتظام يؤدي إلى تحسين حالة الغضاريف وأنسجة الركبة وتقوية عضلاتها ولكن يجب أن يتم ذلك بدون

خشونة الركبة هو مرض ناتج بسبب تآكل غضاريف الركبة الناعمة التي تغطي سطح عظام المفصل؛ فيؤدي تآكلها إلى الإصابة بنعومة في الحركة ومما يَضعف من تماسك هذه الغضاريف فتتسقق أسطحها وتتآكل بشكل مُتدرج إلى أن تخلو العظمة من الغضاريف التي تعمل على حمايتها مُحدثاً بهذا الشعور بالمزيد من الألم وهذه الخشونة التي تُصيب الركبة تزداد لدى الشخص كلما تقدّم به العمر.

وعادة ما يكون السبب المباشر لخشونة الركبة هو نقصان في السائل المحيط بالركبة والذي يسهم بحركة الركبة وثنيها. ويعد النظام الغذائي غير الصحي أحد أهم الأسباب الكامنة وراء نقص ذلك السائل.

كما أن هناك العديد من الأبحاث التي أوصلت بالعديد من الأمور لعلاج خشونة الركبة منها الآتي:

– إنقاص الوزن هو من أهم العوامل التي تؤدي إلى تخفيض الأحمال على

تشمل الأنشطة البدنية والتحفيز الكهربائي الوظيفي طرق إعادة تأهيل المصابين بعد السكتة الدماغية

خاص-إحسان

• علاج اضطرابات التواصل، ويمكن أن يساعد علاج التخاطب على استعادة القدرات المفقودة من تحدث واستماع وكتابة واستيعاب.

• التقييم والمعالجة النفسية: فقد يوضع التكيف النفسي إلى الاختبار، وقد يحصل المريض على الاستشارة أو يشارك في مجموعة الدعم.

• الدواء. قد يوصي الطبيب بتناول مضادات الاكتئاب أو دواء يؤثر على الانتباه أو الإثارة أو الحركة.

وتشمل العلاجات التجريبية ما يلي:

• التحفيز غير المتوغل (بدون جراحة) للدماغ، مثل التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة، والتي تساعد على تحسين مجموعة متنوعة من المهارات الحركية.

فترة إعادة التأهيل،

• وبالنسبة لفترة إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية؛ فهناك عدة أشكال لفترات إعادة التأهيل الطويلة بعد السكتة الدماغية، وتتغير خطة إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية في أثناء التعافي حيث يقوم المريض بإعادة تعلم المهارات وتتغير احتياجاته. ومع التدريب المستمر، فإنه يستمر في تحقيق التقدم مع الوقت، وربما يستمر لشهور أو سنوات بعد السكتة الدماغية.

ويضم فريق إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية مجموعة متنوعة من المتخصصين، ويشمل: الأطباء، ممرضات إعادة التأهيل، اختصاصي العلاج الطبيعي، اختصاصي علم أمراض التخاطب واللغة، اختصاصيين اجتماعيين، الاختصاصيين النفسيين، اختصاصي الاستجمام العلاجي، والمستشارين المهنيين.

أخصائية العلاج الطبيعي
ولاء القيسي

تتنوع أساليب وطرق إعادة التأهيل للمصابين والمرضى بعد إصابتهم بالسكتة الدماغية، وتشتمل على العديد من الأساليب والأنشطة والعلاجات والأساليب التقنية.

ونستعرض في هذا المقال أهم وأبرز طرق إعادة التأهيل ومنها: الأنشطة البدنية والتي تشمل تمارين المهارات الحركية من خلال تحسين قوة العضلات وتناسقها. وقد تتلقى هذه الفئة علاجاً لتحسين القدرة على البلع، كما يمكن أن تتلقى أنواعاً مختلفة من التمارين وأنواع العلاج مثل:

– تمارين الحركة، وتشمل استخدام وسائل المساعدة الحركية، مثل المشاية، أو الكرسي المتحرك أو دعائم الساق.

– العلاج باستخدام التحفيز بالقيود، ويعرف هذا العلاج أحياناً باسم العلاج باستخدام القوة.

– العلاج باستخدام نطاق الحركة، حيث يمكن لبعض التمارين وطرق العلاج أن تُخفف من تعب العضلات (التشنج) والمساعدة على استعادة نطاق الحركة.

ويمكن أن تشمل الأنشطة البدنية الاستعانة بالأساليب التقنية التالية:

• التحفيز الكهربائي الوظيفي: فقد يُساعد التحفيز الكهربائي على إعادة توجيه العضلات.

• التقنية اللاسلكية: جهاز رصد النشاط، وقد يساعد على زيادة النشاط بعد السكتة الدماغية.

• الحقيقة الافتراضية: ويتضمن استخدام ألعاب الفيديو والعلاجات المعتمدة على جهاز الكمبيوتر على التفاعل مع بيئة محاكاة حقيقية.

الأنشطة المعرفية والنفسية وتشمل:

• علاج الاضطرابات المعرفية: حيث يمكن أن يُساعد العلاج المهني وعلاج التخاطب عند فقدان القدرات المعرفية، مثل معالجة الذاكرة، ومهارات حل المشكلات والمهارات الاجتماعية والإدراك التقديري والوعي بنواحي السلامة.

تقليل تناول الملح والسكر يساعدان في العلاج

أسباب تورم القدمين لدى كبار السن

خاص-إحسان

المتورمة، وهو لا يعالج فقط القدم المتورمة وإنما يريح القدم ويقلل الألم، لأن سلفات المغنسيوم الموجودة بهذا الملح يتم امتصاصها بسهولة ويحسن الدورة الدموية، مما يقلل تراكم السوائل ويساعدك على التخلص من التورم. فقط تحتاج لغمر قدمك في ماء مذاب به ملح انجليزي.

٢) المعالجة المائية تريح القدم المتورمة، وهي تمرين للأنسجة باستخدام تغيرات سريعة في درجات الحرارة، وهذا أفضل شيء تفعله عندما يكون التورم نتيجة لإصابة؛ فتحتاج لاستخدام الماء البارد والماء الدافئ لتقليل التورم، فالماء البارد يقلل التورم والالتهاب والدافئ يحسن الدورة الدموية.

٣) استخدم خل التفاح لعلاج التورم؛ فإلى جانب أن نقص البوتاسيوم يسبب الوذمة، فعندما يفقد الجسم البوتاسيوم يبدأ الماء بالتجمع في الخلايا مما يؤدي إلى التورم في أماكن مختلفة بالجسم.

٤) العلاج بالتدليك للمفاوي.

لتحسين الدورة الليمفاوية قم بتدليك الأوعية اللمفاوية في قدميك.

٥) العلاجات الغذائية:

يجب أن تصيف لغذاءك العناصر التي تساعد على تخليص الجسم من السوائل والسموم.

١. تناول غذاء قليل الملح وغني بالبوتاسيوم.

٢. تجنب السكر والأطعمة الغنية بالسكر.

٣. تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل البقدونس الخام، السبانخ، الافوكادو، الثوم، البطاطا الحلوة، الدجاج، عش الغراب، والتونا، والموز.

٤. تناول الفواكه والخضراوات الطازجة.

٥. تجنب الأطعمة الغنية بالنشا مثل البطاطس والبيتزا والخبز والمكرونات.

نصائح هامة:

• ضع وسادة تحت قدميك قبل أن تنام، فرفع القدمين فوق مستوى القلب يساعد على عدم تراكم السوائل في القدمين والكاحل.

• لتجنب تورم القدمين نتيجة لذلك السبب، تحرك كل نصف ساعة أو ساعة، ويمكنك أيضا أن تحرك قدميك لأعلى وأسفل بينما أنت جالس وبذلك تمنع تراكم السوائل.

• تجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة، وخذ فترات راحة.

• عند السفر ربما تحتاج لارتداء جوارب ضاغطة لتجنب تجمع الدماء في قدميك وأيضا تمنع الدوالي.

• شرب الكثير من الماء خلال اليوم.

• أدي التمارين كثيرا لأن هذا يحسن الدورة الدموية.

صفاء الحداد

أخصائية العلاج الطبيعي

تورم القدم يعني زيادة في حجم القدم نتيجة لاحتباس السوائل في الأنسجة عامة، وتورم الأقدام وأحيانا تورم الكاحل أيضا هما أعراض لمرض آخر بسيط وأحيانا يحتاج تدخلا طبيا عاجليا فوريا، وتلك الحالة تعرف بوذمة القدم، ففي بعض الأحيان لا تكون السوائل هي سبب زيادة الحجم وإنما زيادة خلايا الالتهاب.

أسباب تورم القدم:

١- الجلوس لفترات طويلة، عندما تبقى في وضع واحد لمدة طويلة فإن ذلك يؤدي لتورم القدمين، عندما تتحرك فإن ذلك يمنع تراكم السوائل في الساق أو القدم، فالحركة تصح السوائل في الدورة الدموية.

٢- إصابات القدم: إصابة القدم قد تؤدي إلى تورمها مباشرة بعد الإصابة إذا كان هناك نزف في المفصل، فالتورم يحدث مباشرة في القدم والكاحل مع كدمات مما يدل على وجود تمزق في الأربطة أو كسر، مما يتطلب تدخلا طبيا سريعا.

وقد لا يحدث التورم مباشرة في بعض الأحيان، وإنما يتأخر ليضع ساعات، وأحيانا لبضعة أيام بعد الإصابة، مثل اللاتواء البسيط في الأربطة يؤدي إلى زيادة السائل الزلالي في تلك المنطقة ليساعد على سرعة الشفاء.

٣- القصور الوريدي: تضخ الأوردة الدم عائدا من الساقين والقدمين للقلب من خلال صمامات ذات اتجاه واحد، فإذا ضعفت هذه الصمامات أو تضررت فإنها لا تستطيع تأدية وظيفتها بصورة سليمة، وهذا يؤدي لعودة السوائل للقدمين وتورم القدم والكاحل.

٤ - تخثر الوريد العميق: عندما تتكون هناك جلطة في أحد الأوعية الدموية الكبيرة، تدعى تخثر الوريد العميق، فتسبب ألم واحمرار وتورم بالساق. وتزداد شدة الألم عندما تشد أصابع القدمين، ويحدث تخثر الأوردة العميق بسبب الإصابات الشديدة، وعدم الحركة لفترة طويلة، أو بسبب الجراحة نتيجة لتجمع السوائل، أو بعض أمراض القلب والرئة، وتحتاج تدخلا طبيا سريعا.

٥- بعض الأمراض: فالكثير من الأمراض تسبب تورم القدمين نتيجة لتجمع السوائل مثل:

١. أمراض القلب والكلى والكبد والتهاب المفاصل.

٢. التهاب المفاصل يسبب تورم القدمين نتيجة لالتهاب الغشاء المبطن للمفصل.

٦ - الأدوية وأثارها الجانبية: الكثير من الأدوية تسبب احتباس السوائل بالجسم، إذا كنت تتناول هذه الأدوية بانتظام فتوقع تورم القدمين والكاحل.

ومن هذه الأدوية: الستيرويدات، مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مضادات الاكتئاب، أدوية السكر، وأدوية الضغط.

٧ - التهاب النسيج الخلوي - عدوى بكتيرية: في الغالب يحدث هذا في الساقين والوجه، وعلاج هذه العدوى بالمضادات الحيوية.

بعض العلاجات المنزلية الفعالة في علاج تورم القدم :

١) نقع القدمين في ملح إنجليزي: هو واحد من أفضل العلاجات للقدم

يملكون قدرات ومواهب عديدة المصابون بمتلازمة داون قادرون على العطاء والاعتماد على أنفسهم

خاص-إحسان

إخصاب البويضة في الرحم مباشرة. وسميت متلازمة داون نسبة إلى الطبيب البريطاني جون لانغدون داون الذي كان أول من وصف هذه المتلازمة في عام ١٨٦٢ ولكن عرف السبب الحقيقي للمرض في عام ١٩٥٩ يمكن الكشف عن المتلازمة أثناء الحمل عن طريق بزل السلى أي أخذ عينة من السائل الأمنيوسي الذي يحيط بالجنين وإخضاعها للفحص الذي يكشف سلامة أو إصابة المولود المنتظر إضافة إلى جنسه ويمكن الكشف عن الإصابة بفحص الكروموسومات الجينية في دم الأم.

تزيد احتمالية إصابة أطفال متلازمة داون بعدة أمراض كأعراض الغدة الدرقية وارتجاع المريء، والتهاب الأذن يوصى بالتدخل المبكر منذ الطفولة والعلاج الطبي وتوفير جو عائلي متعاون على مساعدة طفلهم وبالرغم من أن بعض المشاكل الجينية التي تحد من قدرات طفل متلازمة داون لن تتغير إلا أن التعليم والرعاية المناسبين قد يحسنان من جودة الحياة صفات وأعراض متلازمة داون

الصفات الوراثية التي يحملها أطفال متلازمة داون تتشابه لدى غالبيتهم ومنها بقع ذات لون أبيض في قزحية العين (يقع برشفليد) صغر منطقة الذقن تسطح في جسر الأنف طية واحدة في راحة الكف بروز الأسنان نتيجة تضخمهم وصغر تجويف الفم صغر حجم الرأس قصر العنق ارتداء المفاصل ضعف حاسة السمع قصر القامة كبر المسافة بين إبهام القدم والإصبع الذي يليه ومن أعراضها عيوب خلقية في عضلة القلب، اختلال في الغدة الدرقية الإصابة ببعض المشاكل الصحية مثل: الزهايمر، اللوكيميا، سرطان الخصية.

علا خليل أبو حماد

أخصائي اجتماعي - قسم الرعاية المتفلة

المرجع:

- مقتبس من العربي جديد (اليوم العالمي لمتلازمة داون)

- المصدر: الصحة والمجتمع

لا يختلف اثنان في أن المصابين بمتلازمة داون يملكون المواهب والخدك والقدرات والأحلام والإمكانات وبات الجميع يعلم أن الرعاية الصحية والنفسية والوعي الأسري والمجتمعي يحمي هؤلاء المختلفين بأن يعيشوا بأفضل الأحوال والشروط رغم اختلافهم. وتُجمع المواقع الصحية والنفسية المتخصصة على أن اكتشاف قدرات ومواهب أطفال متلازمة داون يجعل حياتهم غنية ومرضية لهم ولعائلاتهم ومحيطهم الأوسع في المدرسة والحي والمجتمع الأكبر في كثير من الأحيان، وتدعو الأسر التي تستقبل مولوداً جديداً مصاباً بالمتلازمة إلى أن يتأكدوا من أن طفلهم المختلف لديه مجموعة كاملة من المشاعر والعواطف والكبرياء يشعر تماماً مثل غيره بالسعادة وكذلك بالخوف وخيبة الأمل ولديه نقاط قوة مقابل نقاط الضعف.

وتؤكد تلك المواقع أن التمييز ضد المصابين بمتلازمة داون كباراً وصغراً يزيد المعوقات أمامهم مع العلم أن تقبلهم بدل رفضهم، والعناية بهم بدل إبعادهم وتجنّبهم ونشر ثقافة الاحترام والقبول والدعم إلى أقصى مدى، يجعلهم أشخاصاً قادرين على الاعتماد على أنفسهم والعمل في بعض الحالات لذلك يتطور الفرد منهم وينمو أفضل عند حصوله على الرعاية الصحية الملائمة وبرامج التدخل المبكر والتعليم الشامل

أطفال متلازمة داون يمكنهم تعلّم القراءة والكتابة بتفاوت حسب الإمكانيات الفردية ودرجة الإصابة ومنهم من يستطيع تعلّم الرياضيات ومنهم من يصل إلى الجامعات أو المعاهد الفنية والمهنية أيضاً ومنهم من يحب الموسيقى والرقص والفنون والرياضة مثل الأطفال الطبيعيين.

ما هي متلازمة داون؟

متلازمة داون أو الثلاث الصبغي ٢١ تنتج عن تغير في الكروموسومات ويرث الطفل ٤٦ جيناً وراثياً في كل خلية، ٣٠ جيناً من الأم ومثلها من الأب تحدث متلازمة داون مع مباشرة الخلايا في الانقسام بعد



السعال المستمر والألم أثناء التنفس من الأعراض

سوء التغذية ونقص المناعة يؤديان للإصابة بالدرن

خاص-إحسان

- مرض نقص المناعة المكتسب.
- الازدحام في المسكن.
- سوء التغذية وما يسببه من نقص المناعة.
- متى يكون الشخص المصاب أو الحامل لجرثومة السل معدياً ؟
- تنتشر العدوى من الأشخاص المصابين بالسل الرئوي النشط فقط، أما الأشخاص المصابين بالسل غير النشط فلا يمكنهم نقل العدوى لشخص آخر.
- **أعراض مرض السل (الدرن) الذي يصيب الرئة:**
- عندما تستقر بكتيريا السل في الرئة وتبدأ في التكاثر تسبب الأعراض

التالية:

- السعال المستمر ويدوم لأكثر من ثلاثة أسابيع.
- بصاق ممزوج بدم (البصاق الذي يحتوي على دم).
- ألم في الصدر أو ألم أثناء التنفس أو أثناء السعال.
- **للوقاية من مرض السل:**
- المحافظة على صحة الجهاز المناعي للجسم وذلك بتناول (الفاكهة والخضراوات).
- والحصول على القسط الكافي من النوم.
- ممارسة التمارين الرياضية بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يومياً في الأسبوع.
- عمل اختبار السل بشكل سنوي للأشخاص المعرضين لمرض السل.
- **التثقيف الصحي:**
- نشر الوعي الصحي للمجتمع بطبيعة المرض وكل ما يتعلق به من أعراض وعلامات المرض وطرق الوقاية والعلاج المتاحة.

أفراح حسن الصايغ (ممرض - قسم الرعاية المتقدمة)

مراجع ومواقع الإنترنت التي يمكن الرجوع إليها:

منظمة الصحة العالمية www.who.int

www.stoptb.org

www.mayoclinic.com

مركز مراقبة الأمراض والوقاية منها (CDC) <http://www.cdc.gov/tb/>

يحدث مرض الدرن أو السل (tuberculosis, TB)، وهو مرض معد مشترك يصيب الإنسان وبعض الحيوانات وعلى الأخص الأبقار عند الإصابة بجرثومة الدرن، وهي بكتيريا عصوية الشكل تحمل خصائص الفطريات (TB.mycobactrium) التي تنتقل من شخص مصاب بالدرن الرئوي إلى آخر عن طريق الرذاذ المتناثر بالهواء من الشخص المصاب أثناء نوبات العطس أو الكحة أو البصاق أو اللعب أو الكلام أو اللمس إلى الأشخاص المحيطين به والمقربين منه لفترة طويلة كأفراد العائلة أو زملاء العمل، وعند استنشاق الرذاذ المحمل بالعدوى تستقر البكتيريا في رئة الشخص السليم ثم تبدأ بالتكاثر.

وعلى الرغم من سهولة التقاط بكتيريا الدرن فإن العدوى الرئوية قد تكون قصيرة العمر لدى الغالبية لقدرة الجهاز المناعي للشخص السليم على احتوائها، أما في بعض الحالات فينتسب انتقال العدوى في حدوث التهاب رئوي شديد يعرف بالدرن الابتدائي المطرد الذي يحدث بعد فترة قصيرة من العدوى المبدئية، وقد تنتشر هذه العدوى إلى الغدد اللمفاوية ثم تنتقل عبر الدم إلى جميع أنحاء الجسم.

والدرن مرض قديم تسببه بكتيريا تسمى الميكروبيكتيريوم وهو مرض معد، وينتقل من مريض إلى آخر عن طريق الهواء وبعضه عن طريق تناول أكل ملوث (كالألبان)، وغالبا ما يصيب الجهاز التنفسي (الرئتين)، وقد يصيب أي عضو آخر في الجسم بما فيها العظام وخاصة العمود الفقري. والدرن في العمود الفقري لا ينتقل إلى إنسان آخر إلا إذا كان مفتوحاً؛ أي أن هناك صديد إفرازات من الالتهاب من داخل العظم إلى الجلد الخارجي، وبالتالي يجب عزل المصاب، كما يجب التأكد من أن المريض غير مصاب بالدرن الرئوي؛ لأن هذا النوع غالبا ما يكون مفتوحاً ومعدياً عن طريق الكحة.

أما علاجه فهناك علاج ناجح عن طريق الأدوية مضادة الدرن والعلاج يحتاج مدة تتراوح بين ٦ أشهر إلى سنة، وإن كان ينصح بتمديد مدة العلاج إلى مدة أطول للعظام.

ما العوامل التي تؤدي للعدوى وللإصابة بمرض السل؟

• عدم تلقي اللقاح الخاص بالسل BCG.

• وجود نقص في المناعة.

ما أعظم البر بالوالدين



جابر المري
رئيس التحرير

روي عن ابن عباس أنه قال: إنما رُدَّ الله عقوبة سليمان بن داود عن الهدهد لبره كان بأمه، ورأى أبو هريرة رجلاً يمشي خلف رجل، فقال: من هذا؟ فقال: أبي. قال: لا تدعه باسمه ولا تجلس قبله، ولا تمش أمامه. مكتوب في كتب الله عز وجل: لا تقطع ما كان أبوك يصله فيطفاً نورك قال كعب: مكتوب في التوراة، اتق ربك، وبرز والدك، وصل رحمك، يمد لك في عمرك، ويبشرك في يسرك، ويصرف عنك عسرك.

والآثار في بر الوالدين كثيرة جداً، وقد نص الله في كتابه من خفض الجناح لهما، والحض على برهما ما يكفي. فقد جاء رجل للنبي - صلى الله عليه وسلم - فقال: أجاهد، قال: (لك أبوان)؟ قال: نعم، قال: ففيهما جاهد؛ فكان رسولنا الكريم يوضح لهذا الرجل أن برّه بوالديه كأجر المجاهد وهو نوع من الإحسان الذي يذخره الإنسان لنفسه، ومن يعق والديه فإن الله عز وجل يعاقبه في الدنيا قبل الآخرة، وكثيرة هي القصص التي تحكي لنا مآلات العاقين، وتجرحهم المرارة والأسى من أولادهم؛ نتيجة ما فعلوه في آبائهم. ولو تحدثنا عن البر وأعظمه لكان بر الوالدين والبر في كل قريب لهما دماً ومحبة وصلوة، فترفع الأقدام وتجف الصحف حينما يطيب الحديث عن بر الوالدين وكيف قرنها رب العباد بطاعته، ولنا أن ننهل من سيرة نبينا الكريم وصحابته والتابعين والصالحين القصص العظيمة التي نستمد منها العبر والعظات العظيمة في هذه العبادة التي تعد من أعظم العبادات بعد التوحيد.

ونحن والله الحمد نعيش في دولة جُبل شعبها وحكامها على ترسيخ بر الوالدين في نفوس أبنائهم حتى أصبحت بمثابة صفة متأصلة في نفوس القطريين منذ أمد بعيد، ولعل ما نراه من ندرة حالات عقوق الوالدين بين أفراد المجتمع يعكس مدى التزامهم بتعاليم دينهم وعاداتهم وتقاليدهم التي تحث على بر الوالدين وتُصوّر أروع صور الطاعة والخضوع وخفض جناح الرحمة لهما.

ولا شك بأن أسمى معاني البر بالوالدين وكبار السن على العموم ما تقدمه الدولة من خدمات وامتيازات لكبار السن من خلال الخدمات الصحية النوعية وكل ما يتعلق بتحقيق الراحة والرفاهية لهذه الفئة بعد تقديراً وامتناناً لهم، ودعمًا وعوناً لأبنائهم على مواصلة البر بهم.

ولذلك فإن كل ما يقدمه هو ترجمة صادقة لما أمرنا به الخالق عز وجل ورسوله الكريم صلى الله عليه وسلم، ومن منطلق العرفان بالجميل؛ لما قدموه من تضحيات من أجل هذا الوطن. وليس هناك أسمى وأروع من أن يُكرم الكريم بعباءة وفضل سُخره الخالق لخلقهم؛ ليفيضوا به على من هم أهل له.

* * * * *

بالتعاون مع مكتبة قطر الوطنية

ندوة تعريفية بخدمات المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ومراكزها

التعريف بخدمات
الاستشارات الزوجية والعائلية
والدعم النفسي والورش
والحملات التوعوية

خاص-إحسان

نظمت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ندوة تعريفية بالمؤسسة ومراكزها بالتعاون مع مكتبة قطر الوطنية وذلك للتعريف بالخدمات التي تقدمها المؤسسة للمجتمع بمختلف شرائحه والخدمات التي تقدمها المراكز السبعة المنضوية تحت مظلتها، ومن هذه الخدمات الاستشارات الزوجية والعائلية والدعم النفسي والاستفسارات القانونية، ودورات التمكين والريادة للشباب فضلا عن خدمة حماية وتأهيل ضحايا العنف الاسري، بالإضافة الى الورش والحملات التوعوية، من جانبه أوضح السيد عبدالعزيز الجابر أخصائي إعلام بالمؤسسة أن الورشة تم تنظيمها بالتعاون مع مكتبة قطر الوطنية بإشراك أربعة مراكز من المراكز التي تدرج تحت مظلة المؤسسة للتعرف على الخدمات التي تقدمها هذه المراكز للشرائح الكبيرة من المجتمع القطري التي قد لا تعلم بالخدمات التي تقدمها هذه المراكز.

