



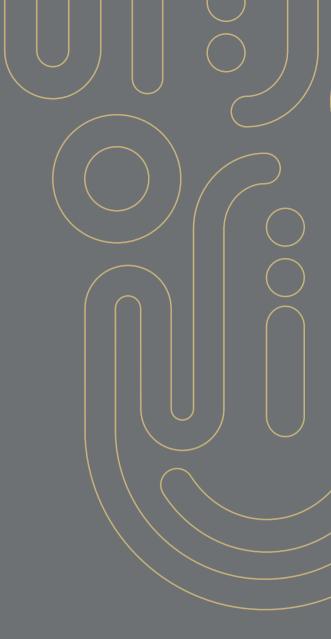


2020

نماذج ممارسات عالمية عن المدن المراعية للسن 2020

مكتب الشارقة للمدن المراعية للسن





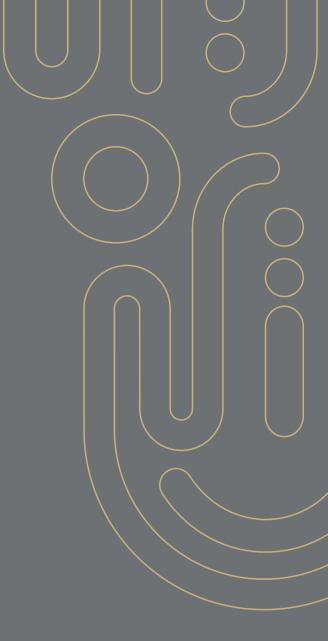
صاحب السمو الشيخ الدكتور

المرك المراق المركة الم

- حفظــه اللّه -

عضو المجلس الأعلم للاتحاد حاكم الشارقة





سمو الشيخ

سُكَ عُطَانَ إِنَّ مُعَلِّم إِنْ سُكَ عُطَانَ الْقُرَحُ الْعَلِيمُ فَي اللَّهِ مُعَالِمُ اللَّهِ عَلَيْهِ اللّ

- حفظـــه الله -

ولي العهد ونائب حاكم الشارقة رئيس المجلس التنفيذي

الفهـــــــرس

32	ممارسات المحور السادس: المشاركة المدنية والتوظيف	7	10-11	المقدمــــة	0
	•تعیین کبار مطوری المستقبل •خبرات •برنامج تدریب وتوظیف لکبار السن		12-13	ممارسات المحور الأول: المساحات الخارجية والأبنية •الطريق الداخلي السليم •الرحلات الاستكشافية	2
36	ممارسات المحور السابع: الاتصالات والمعلومات	8		•تصمیم حدائق للمسنین	
	•الاستشارة التقنية •صفحة علم مواقع التواصل الاجتماعي لكبار السن •مرحلة مابعد التقاعد		16	ممارسات المحور الثاني: النقل •المركبات الكهربائية •التدريب لتعزيز استخدام النقل العام	3
40	ممارسات المحور الثامن: الدعم المجتمعي والخدمات الصحية •معرض كبار السن	9	20	•برنامج النقل	
	•كبار السن يحتضنون الأطفال الصغار •الحياة الطويلة في المدينة		20	ممارسات المحور الثالث: الإسكان •شقق حكومية لكبار السن في وسط المدينة •برنامج الاستضافة	4
44 45	الخاتمــة		24	•مساكن مشتركة	G
+>	المراجــع	•	24	ممارسات المحور الرابع: المشاركة المجتمعية •خدمة التسوق للمسنين •اللجنة الاستشارية القانونية •المشاركة المجتمعية لكبار السن بالتعاون مع الشباب	9
			28	ممارسات المحور الخامس: الاحترام والإدماج الاجتماعي •قصة حياتي •نقاط التميز •صحيفة مجانية	6



المقدمــة

يعـدُّ إصـدار (نمـاذج ممارسـات عالميـة عـن المـدن المراعيـة للسـن) سلسـلة تصـدر سـنـوياً مـن مكتـب الشارقة للمـدن المراعيـة للسـن تعـرض أفضل الممارسـات العالميـة الجيـدة التـي تستهدف كبـار السـن فـي المـدن أو المنظمـات أوالشبكات الأعضـاء فـي الشـبكة العالميـة للمـدن المراعيـة للسـن التابعـة لمنظمـة الصحـة العالمــة WHO.

يقصد بالممارسة الجيدة هـي المبادرات أو المشاريع التي قامـت المـدر بتطبيقهـا وكان لهـا عائـد وأثـر ايجابـي فـي حيـاة كبـار السـن أو أدت إلـــ إحــدان تغيــر نوعــي فــي تقديــم الخـدمــات لهــم.

الهدف من إبراز الممارسات الجيدة في هذا المجال هو تبادل المعارف ونقلها وإبراز الممارسات الجيدة التي تطبقها المدن العالمية لإتاحة الفرصة للاستفادة قدر المستطاع من هذه الممارسات وتطبيقها بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة البيئة الإماراتية، مما يؤدي الــــ تعزيــز مكانــة الشارقة وجعلها وجهــة للمقارنات المعيارية وعاصمة التميــز في العالـــم العربــي بناء علــــ كونها الإمــارة العربــي الأولــم والوحيــدة التــي تمتلـك عضويــة فــي الشبكة العالميــة للمــدن المراعيــة للســن.

المجـالات التــي تغطيهـا الممارسـات هــي المجـالات الثمانيـة الصـادرة عــن منظمـة الصحــة العالميـة والخاصـة بالمـدن المراعيـة للسـن وتتكـون مـن المسـاحات الخارجيــة والأبنيــة، النقــل، الإسـكان، المشــاركـة المجتمعيــة، الاحتــرام والإدمــاج الاجتماعــي، المشــاركـة المدنيــة والتوظيـف، الاتصــالات والمعلومــات والدعــم المجتمعــي والخـدمــات الصحيــة.

ويتطلع مكتب الشارقة للمدن المراعية للسن أن يسهم تبني هذه الممارسات التي تم انتقائها في الإصدار سواء داخل الدولة أوفي الدول الإقليمية بتطوير السياسات والخدمات الموجهة لكبار السن والتي ستعود عليهم بالنفع وتهيئ البيئة الملائمة التي تدعم إدماج كبار السن في المجتمع وبناء مدينة مراعية للسن في شتى المجالات.



ممارسات المحور الأول

(المساحات الخارجية والأبنية)



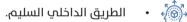
بنذة عن المحور: 🗘

تؤثر المساحات الخارجية والأبنية بشكل كبير علـى تواصل واستقلالية وجـودة حيـاة كبيـر السـن وتؤثـر أيضـاً على قدرة المسن على "التشيخ" في بيئته.

يهتم محور المساحات الخارجية والأبنية في بعض النقاط الرئيسية مثل:

- ىىئة ممتعة ونظىفة.
- المساحات الخضراء والاستراحات.
- أرصفة مراعية للسن ومعابر آمنة للمشاة.
 - أبنية ومرافق مراعية للسن.

ويتكون المحور من الممارسات التالية:



- الرحلات الاستكشافية.
- تصميم حدائق للمسنين.

(الطريق الداخلي السليم) تجربة من بورتو – البرتغال



الممارسة الأولى:

الطريق الداخلي السليم هو برنامج حكومي يهدف إلى التجديد وإعادة الحيوية التي فقدت من الطرق الداخليـة بسبب استخدام السكان لفترة طويلـة من الزمـن.

يتم من خلاله تحديد المساحات التب يحاحة الب التحسين في حميع الطرق الداخلية للمدينة ومثال علي العيوب التبي يمكن أن يتم تحديدها هـي عيوب في التخطيط أو تدهور المساحات المخصصة للمشاة. لذلك، يسمح هذا البرنامج بتعزيز نوعية حياة الناس بشكل عام وبالتحديد كبار السن الذين يستفيدون من الطرق الداخلية المستخدمة في التنقلات اليومية.(١)



مجال التطبيق:

هـذا النمـوذج قابـل للتطبيـق مـن خـلال عمـل مسـح للطـرق الداخليـة فـي المدينـة مـن قبـل الجهـة المختصـة لحصر أماكن العيـوب التخطيطيـة والأماكـن المتدهـورة والبـدء فـي العمـل علـب الإصلاحـات اللازمـة الممكنـة تدريحياً حتى الانتهاء منها يشكل كامل.



- تحسين نوعية الحياة في المدينة.
- سهولة الوصول للخدمات والمرافق.



(1) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/rua-direita/



(الرحلات الاستكشافية) تجربة من ريني – فرنسا



الممارسة الثانية:

الرحلات الاستكشافية هــو برنامـج للتجــول فــي مجموعــات صغيــرة متكونــة مــن الموظفيــن فــي الجهــة المسؤولة وعدد من كبار السن المتطوعين في مناطق المدينـة الحيويـة من أجـل تدويـن وتصويـر جميـعـ الملاحظـات التـي يدلـي بهــا كبــار السـن التـي تتعلــق بالمســارات واللافتــات والإضــاءة العامــة وغيرهــا.

الهدف من هذه الرحلات هي النقاش مع كبار السن حول رحلاتهم اليومية لتحديد احتياجاتهم الخاصة وإشراكهم في عملية التشاور بالإضافة إلى معرفة توقعاتهم ومخاوفهم عندما يخططون للخروج من المنزل.

تنظم هذه الرحلات من خلال تسجيل كبار السن المتطوعين من المدينـة نفسها ويتم تحديـد أوقات معينـة لتنفيذهـا وتدويـن الملاحظـات مع أخـذ الصـور التـب تساعد فـب شـرح الأفكار وإيصالهـا بشكل أفضل. (2)



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال الإعلان عن البرنامج من قبل الجهة المسؤولة في المدينة ومن ثم تسجيل كبار السن المتطوعين لإشراكهم في الرحلات الاستكشافية في المدينة وتنفيذها ومن ثم دراسة الملاحظات والبدء في التحسين والتطوير.



العائد المتوقع من الممارسة:

- تطوير الخدمات والبيئة التحتية للمدينة لتتماشى مع احتياجات كافة الفئات العمرية وخاصة كبار السن.
 - دمج كبار السن في المشاورة واتخاذ القرار.



(2) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/des-marches-exploratoires-avec-les-aines-pour-des-diagnostics-de-proximite/

(تصميم حدائق للمسنين) تجربة من ناتنشانغ – الصين



🗟 الممارسة الثالثة:

تتبنى الحدائق العامة الصينية فكرة المدن المراعية للسن لتعزيز التمرين بين كبار السن في مدينة نانتشانغ.

فقد صممت الحدائق فب الصين لتحذب العديد من كيار السن حيث أكدت الدراسات أن 50% من المستخدمين هـم من فئـة كبـار السن. فـي وقـت مبكـر مـن كل صباح يتوافـد حشـود مـن المسـنين إلـــ الحـدائـق العامـة مـن أجل ممارسة التمارين اليومية بما في ذلك التدريبات الحركية (الرقص والجمباز الخفيف). يستفيد الكثير من المسنين من المعدات الموجودة في الحدائق التي تستهدف كبار السن.

حيث إن عادة ممارسة الرياضة الصياحية لدى الصينين لها حذور في التقاليد الثقافية القديمة وقد روجت الحكومة الصينية للتمرين الجماعي في الخمسينيات لاستهداف فئة كبار السن. وعلى الرغم من أن الثقافة و التوعية تلعب دوراً هاماً ولكن أيضا موقع المنتزه و التصميم ووسائل الراحة هـب التب تؤثر بشكل كبير بين فئة كبار السن. يجب جذب فئة كبار السن إلى الحدائق والشعور بالترحيب لأنهم دائماً ما يشعرون أنهـم غيـر مرحـب بهـم فـي الحدائـق خاصـة أنهـا تناسـب فـي المقـام الأول فئـة الأصغـر سنـاً(3).



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال إنشاء قسم خاص في الحدائق للأجهزة الرياضية بحيث يكون تصميمها جذاب ويتناسب مع بيئة الدولة المناخية بالإضافة إلى نشر التوعية عن أهمية الرياضة والأنشطة الاجتماعية وأيضا طريقة استخدام الأجهزة.



- توفير كافة الاحتياجات لكبار السن في الحدائق العامة.
 - تعزيز التمارين التي تستهدف صحة كبير السن.





(3) https://www.bbc.com/worklife/article/20191028-the-cities-designing-playgrounds-for-the-elderly



ممارسات المحور الثاني

(النقــل)

் نبذة عن المحور: 🗘

يشكل النقل بمـا فيـه النقل العمومـي الميسـور التكلفـة والمتـاح للعمـوم عامـلاً رئيسياً يؤثـر علـى التشيخ النشط لما يمتلكه من دور فب تحديد المشاركة الاجتماعية والمدنية للمسنين وإيصالهـم بالمجتمع.

يهتم محور النقل في بعض النقاط الرئيسية مثل:

- إتاحة وسائل النقل والتكلفة الميسورة.
 - خدمات النقل الخاصة بكبار السن.
 - الطرقات وحركة المرور الجيدة.



ويتكون المحور من الممارسات التالية:

- المركبات الكهربائية.
- التدريب لتعزيز استخدام النقل العام.
 - برنامج النقل.

(المركبات الكهربائية) تجربة من ليوبليانا – سلوفينيا



الممارسة الأولى:

يعد الوصول إلى وسط المدينة إحدى الأوليات الرئيسية لمدينة ليوبليانا في دولة سلوفينيا. تم تحويل وسط مدينة ليويليانا الى منطقة بيئية وهي مغلقة أمام حركة المرور أو لديها نظام مرور محدود. تسعى شركة النقل العام باستمرار الى ترقية النقل العام للمسنين. توفر شركة النقل خيارات نقل متنوعة يمكن الوصول إليها: حافلات منخفضة مع مكبرات صوتية و مرئية وسكك حديدية معلقة. منذ عام 2009 تم البدء باستخدام السيارات الكهربائية المسماة (كافالير) وهـي مجانية و تتيح الاستخدام من قبل كبار السن وذوي الإعاقات وكذلك الزوار في وسط المدينة.

يحتـوي أسـطول (كافاليـر) علــم سـبع مركبــات و أربــع سـيارات مفتوحــة وثـلاث مغلقــة. تسـتخدم المركبــات المفتوحة (كافالير) في الأشهر الأكثر دفئاً، وتعمل المركبات المغلقة طوال العام. المركبات المغلقة لديها مواصفات معينة كمنصة دخول منخفضة و أبواب منزلقة لتسهيل دخول و خروج الكراسي المتحركة. سرعتها المنخفضة تمكنهم من التوقف أثناء الرحلات ويمكن لكبير السن أن يشير للسائق وسوف يتوقف بعد ذلك لأخذه. ويمكن طلب (كافالير) عن طريق الهاتف كخيار آخر (4).



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال توفير المركبات الكهربائية أو المركبات الصغيرة في الأسواق الشعبية وأماكين تواجد كبار السن في وسط المدينة بحيث تتاح الفرصة لكبار السن للتنقل بين المحال التجارية والمطاعم بسلاسة أكثر.



- تطوير الخدمات والبنيـة التحتيـة لوسائل النقـل فـي المدينـة لتتماشـي مع احتياجـات كافـة الفئات العمريـة وخاصـة كبـار السـن.
 - تسهيل حركة كبار السن وإزالة العوائق التي تمنع اندماجهم في المجتمع.





(4) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/electric-vehicles-cavalier-kavalir-in-the-city-of-ljubljana/



(التدريب لتعزيز استخدام النقل العام) تجربة من ويست وود – أمريكا

🧐 الممارسة الثانية:

بالنسبة للعديد من السكان الأكبر سناً في مدينة ويست وود، فإن مجرد محاولة التنقل في نظام النقل العام يمكن أن يكون عمل شاق لكبار السن. لذلك هناك العديد من الحافلات و القطارات التب تدخل و تخرح داخل البلحة يومياً، لكن معلومات الجدول الزمني للرحلات وطرق النزول وما إلى ذلك كانت من إحدى التحديات لدى المسنين لزيارة الأصدقاء والأقارب. وكجزء من جهود المدينة المستمرة لتعزيز خيارات التنقل لكبار السن تعهدت منظمة "ويست وود المراعية للسن" تعليم السكان من كبار السن كل ما يحتاجون إلى معرفته حول كيفية استخدام النقل العام.

منظمـة ويسـت وود هـي منظمـة مكرسـة لتوسـيع نطـاق التنقـل للأشـخاص ذوي الإعاقـة و كبارالسـن. يتضمن الجدول التعليمـب أيضـاً استخدام الهواتف الذكيـة للجـداول الزمنيـة والاستفادة مـن أسعار الخصـم. وشراء التذاكـر مـن الأكشـاك وتعليـم كيفيـة قـراءة الجـداول المختلفـة و إجـراء الاتصـالات و كيفيـة أسـتخدام الأساليب المساعدة للصعود إلى المواصلات. ويتوج التدريب برحلة ميدانية من محطة قطار ويستوود إلى المحطات الأخرى مثل محطة قطار سيكاكوس ونيوجيرسب ومنهاتن وغيرها حيث يكتشفون كيفية التنقل إلى العديد من نقاط الوقوف. هذا بالإضافة الى الاستمتاع بوجبة غداء لطيفة قبل العودة إلى المنزل.(5)



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيـق مـن خـلال إنشـاء برنامـج مماثـل مـن قبـل الجهـة المسـؤولة لتعريـف كبـار السـن على خيارات التنقل في المدينة وكيفية قراءة الجداول الزمنية وتعريفهم على طريقة استخدام الهواتف الذكية للاستفادة من تلك الخدمات بالإضافة إلى الخصومات وطرق شراء التذاكر وبالطريقة التي تتناسب مع طبيعة الحياة في المدينة.



العائــد المتوقـع من الممارســة:

- تسهيل حركة كبار السن وإزالة العوائق التي تمنـع اندماجهـم في المجتمـع.
- تعزيـــز السلوكيات الصحيـــة لـدى كبــار السـن كالنشـاط البدنــي.

(برنامج النقل) تجربة من تكساس – أمريكا



الممارسة الثالثة:

يمكن لخدمـات النقـل العليـا مسـاعدة كبـار السـن علـب المشـاركة فـب الهـوايـات و الأحــداث المفضلـة و تجربـة الحيـاة خـارج منازلهـم و قضـاء المزيـد مـن الوقـت مـع الأصدقـاء و العائلـة. كل هـذه الأنشـطة تعـزز الرفاهيـة لكبـار السـن، و تبقيهـم أكثـر سـعادة و صحـة ممـا لـو كانـوا منعزليـن فـي المنـزل.

المواصلات العليا جزء من إدارة الحدائق و الترفيه في مدينة أوستن. والهدف هو "توفير نظام نقل خاص لتحسين نوعيـة الحيـاة و تعزيـز الاستقلال لكبـار السن".

تعمل هذه الخدمة من خلال أخذ كبير السن إلى الوجهات التي يختارها داخل المدينة بسعر رمزي وتشمل الوجهات البقالات ومراكز التسوق والبنك و الصالونات، إلخ. وتقدم أيضا خدمة السفر الجماعي الذي يوفر لكبير السن السفر مع الأصدقاء من كبار السن حيث تتيح الخدمة التجول في مدن أخرى.

يمكن لكبير السن حجز الخدمـة فـب مـدة أقلهـا 24 ساعة وأكثرهـا 30 يومـاً ويمكن توفيـر السيارات الخاصـة بالكراسي المتحركـة. (6)



محال التطبيق:

هـذا النمـوذح قابل للتطبيـق مـن خـلال توفيـر خدمـة حجـز مركبـات مـع سـائق لقضـاء الحاجـيـات لكبـار السـن وتنظيـم رحـلات لمجموعـة مـن كبـار السـن مجانـاً او بأسـعار رمزيـة مـن قبـل الجهـة المســؤولة فـي المدينـة بالتعاون مع الحهات الاحتماعية.



- تسهيل المواصلات والتنقل لكبار السن.
- دمج كبار السن في المجتمع من خلال توفير سبل الراحة لهم.
 - تطوير خدمات النقل في المدينة.



(6) http://www.austintexas.gov/sites/default/files/files/Parks/Senior Activity Centers/srtrangeneralinfo.pdf



ممارسات المحور الثالث

(الإسكـــان)



🙏 نبذة عن المحور:

يعتبر المسكن ضرورياً للسلامة والعافية من حيث الهيكل والتصميم والموقع حيث إنه يتيح للمسن التشيخ براحة وأمان. يهتم محور الإسكان في بعض النقاط الرئيسية مثل:

- توافر الخدمات لكبار السن والتكلفة الميسورة.
- إتاحة خيارات الإسكان وتعزيز الروابط الاجتماعية.



ويتكون المحور من الممارسات التالية:

- شقق حكومية لكبار السن في وسط المدينة.
 - برنامج الاستضافة.
 - مساكن مشتركة.

(شقق حكومية لكبار السن في وسط المدينة) تجربة من فيلكوبولسكي – بولندا



الممارسة الأولى:

مع تزايد أعداد كبار السن باستمرار وعدم وجود شقق موجهة إلى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا، تم انشاء شقق حكومية مخصصة لكبار السن استحابة للمشاكل التب بواحها كبار السن فب الحياة اليومية حيث لاحظت سلطة مدينة أوسترو أن كبار السن غالبًا ما يعيشون في مبان بدون مصعد وعليهم

تم تحديد الشقق في بناء سكني في وسط المدينة بالقرب من محطات الحافلات، والأسواق، والمحلات تجاريـة، والمراكـز الثقافيـة، وصيدليـة وكنيسـة. هنـاك 14 شـقـة مـن غرفــة واحــدة وغرفتيـن بمتوسـط حجـم 35 متراً مربعاً لكل منها مطبخها الخاص وحمامها ومصعد مثبت في المبني. قامت المدينة بتجديد المبني بالكامل من الداخل والخارد، وتم الانتهاء منية في عام 2019 حيث تم تخصيص الشقق لكبار السن وفقًا لقرار مجلس المدينـة. (7)



مجال التطبيق:

هـذا النمـوذج قابـل للتطبيـق مـن خـلال إنشـاء أو تجديـد عـدد مـن المسـاكن وتخصيصهـا للبيـع أو الإيجـار لكبـار السن الذين ليس لديهم مسكن دائم مستقل او مساكنهم غير ملائمة او مؤقتة لهم في مكان مناسب مثل وسط المدينة لتسهيل الحياة على كبار السن.



- تأمين شيخوخة آمنة في المنزل.
- تحسين المساكن لتكون ملائمة لاحتياجات فئات من المجتمع وبشكل خاص كبار السن.



 $(7) \ https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/municipal-flats-for-senior-citizens-in-the-centre-of-ostrow-wielkopolski/linear-citi$



(برنامج الاستضافة) تجربة من بورتو – البرتغال

🧖 الممارسة الثانية:

تم تنفيذ برنامج الاستضافة بالشراكة مع الاتحاد الأكاديمي في بورتو حيث يضمن البرنامج محورين رئيسين الأول مكافحة الوحدة وعزل كبار السن والثانب تسهيل الإقامة لطلاب الجامعات الجدد فب يورتو. تعتبركل من الزيادة في عدد السكان من كبار السن والإقامة باهظة الثمن لعائلات طلاب الجامعات الذين لا يعيشون في مدينة بورتو مشكلتين احتماعيتين يستحيب لهما البرنامج. وهكذا، تم تطوير حل تكميلي يتألف من نظام إسكان يقوم فيه كبار السن الذين لديهـم ظروف سكن مناسبة باستضافة الطلاب الذين يحتاجون إلى سكن.

تقدم هذه المبادرة فوائد لكلا الطرفين، بالنسبة لكبار السن الذين يشاركون منازلهم فإنهم يحصلون علم علاقـة وثيقـة ويكتسـبون الرفقـة فـي حياتهـــــــ اليـوميــة. وبالنســبة للطالـب فإنــه يحصــل علــب ســكن ويتمتــع بدمج أفضل في مدينة جديدة من خلال العيش مع شخص مطلع على المدينة.

يبدي كبار السن عن رضاهـم الكبير عن العلاقات بين الأجبال التي يوفرها البرنامـج. علاوة على ذلك، فقد صرحوا بأنهم ينضمون إلى البرنامج ليكون لديهم صحبة خاصة خلال الليل.

وأفاد الطلاب أنهـم إلـم جانـب الاستفادة مـن تخفيضـات التكلفـة، يكتسـبون بيئـة إيجابيـة وشـبيهـة بالمنـزل تعمل على تحسين أدائهــم فــي الجامعــة.(8)



محال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال إنشاء البرنامج السكني بالتعاون مع الجهات المختصة وتقوم الجهة بتحديد المواصفات المطلوبة لكلا الطرفين سواء لكبار السن أو للطلاب المبتعثين من الخارج لضمان توفير ظروف سكنية مناسبة لهم.

ويمكن تطبيقه للطلاب القادمين مـن الخـارج كبعثـات للجامعـات والكليـات بالإقامـة فـي مسـاكن كبـار السـن والمصنفين بعد اجتياز الاختبارات والمواصفات وتوقيع تعهدات.



العائــد المتوقــع من الممارســـة:

- معالجة العزلــة الاجتماعيــة والوحــدة
- تعزيــز الحيــاة الاجتماعيــة ودمــج فئــات العمر المختلفة.
- التقليل من تكاليف السكن لأسر الطلاب.



(5) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/transit-training-for-older-residents/

(مساكن مشتركة) تجربة من بورتو – البرتغال



🧐 الممارسة الثالثة:

تم تطوير هذا المشروع في مدينة بورتو لتقديم حلول لمشكلتين اجتماعيين محددتين وهما: السكن غير المستقر والعزلة الاجتماعية.

من خلال هذا المشروء بتم تقديم مساكن منفصلة فب مجمع سكنب مشترك يحيث بكون متوفراً للايجار أو السع للراغسن من كيار السن. حيث يتم تقديم خدمة كالخدمات الفندقية مثل التنظيف وغيره بالاضافة إلى خدمة اجتماعية كتوفير خدمات الدعم المنزلي اللازمة. حيث يهدف المشروع إلى إعطاء الحرية لكبار السن بالعيش بالطريقة التب تناسيهم في المنزل ولكن ضمن حين يجمعهم حميعاً ويحد من وجدتهم ويوفر لهـم الاهتمـام والرعايـة.(9)



محال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال توفير مساكن منفصلة في مجمع سكني واحد لكبار السن وتديره الجهة المعنية للاعتناء بالسكان والقيام على راحتهم من خلال توفير خدمات التنظيف وتوفير الطعام ومرافق مشتركة للالتقاء والتسلية.



- معالجة العزلة الاجتماعية والوحدة لكبار السن.
- يسمح لكبار السن المشاركة بنشاط في الحياة الاجتماعية.
- تطوير جودة الحياة لكبار السن وإتاحة فرص اختيار واسعة للسكن.



)9(https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/residencias-partilhadas-para-idosos/



ممارسات المحور الرابع

(المشاركة المجتمعية)



் نبذة عن المحور: 🗘

المشاركة والدعم الاجتماعي يرتبطان بشدة بالصحة الجيدة والسلامة مدى الحياة. المشاركة في الأنشطة الترفيهيـة والمجتمعيـة والثقافيـة تمكـن كبـار السـن مـن مزاولـة كفاءاتهــم وتعــزز إدماجهــم فــي المجتمــع وتبقيهـم علـى علـم بشتى الأمـور. يهتـم محـور المشـاركة المجتمعيـة فـي بعـض النقـاط الرئيسـية مثـل:

إتاحة الأنشطة المجتمعية.

دمج الأجيال ومعالجة العزلة.



🥮 ويتكون المحور من الممارسات التالية:

- خدمة التسوق للمسنين.
- اللجنة الاستشارية القانونية.
- المشاركة المحتمعية لكبار السن بالتعاون مع الشياب.

(خدمة التسوق للمسنين) تجربة من هدانو – اليابان



الممارسة الأولى:

بسبب صعوبة الذهاب لشراء المواد الغذائية للسكان فب مناطق التلال البعيدة نظراً لبعد المسافة وعدم توافر حافلات عامة في منطقة توتشيكوبو بمدينة هادانو حيث يسكنها نسبة \$52.8 من كبار السن التي تزيد أعمارهم عن 65 عاماً ولديهم أيضاً العديد من الأسر الذين يعيشون بمفردهم من كبار السن. لذلك وقعت منشأة الرعاية الاجتماعية فى المنطقة وجمعيات الأحياء فى مدينة هادانو اتفاقية لبدء خدمة النقل من خلال المتطوعين وذلك بالتنسيق مع مؤسسة الرعاية الاحتماعية لنقل السكان الب السوير ماركت مرة واحدة في الأسبوء. ونجحت الخدمة بشكل غير متوقع ليس فقط في جعل أمر التسوق أسهل لكبار السن بل ساهمت فب تحسين وظائف مراقبة الأحياء وتنشيط المجتمع. وساهمت الخدمة أيضا فب تعزيز التواصل بيـن المسـنين وذلـك مـن خـلال تحـدث الـركاب مـع بعضهــم البعـض. وهنــاك ميـزة أخـرـى فــيــ الخدمة و هـب أن السائقين هـم متطوعـون مـن كبـار السن أنفسهم و ولوحـظ أن المستخدمين يستمتعون بالرحلة و بالإضافة إلى شعورهم بالرضا للمساهمة في خدمة المجتمع. (10)



محال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال فتح بـاب التطـوع فـي مجالـس الضواحـي والأحيـاء لتقديـم خدمـة نقـل ومرافقة كبار السن الذين يحتاجون إلى مساعدة في التبضع مع رفقة آمنة.



- المحافظة على العلاقات المجتمعية لدى كبار السن.
- كسر عزلة كبار السن وتسهيل إدماجهم في الأنشطة الاجتماعية.



(10) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/shopping-service-called-tochikubo-shopping-club-for-aged-people-in-tochikubo-area-hadano-city/



(اللجنة الاستشارية القانونية) تجربة من بيلباو – إسبانيا



الممارسة الثانية:

الخدمة الاستشارية القانونية هـي مبادرة مقدمة بالتعـاون مع نقابة المحامين فـي المدينة بهـدف تقديم الاستشارات القانونية لكبار السن المقيمين في المدينة. حيث يقوم عدد من المحاميين (أعضاء في نقابة المحامين) بإتاحة الخدمة المباشرة لكبار السن في مناطق مختلفة من المدينة حسب جدول معتمد. يقوم من خلالها كبار السن بطرح أسئلتهم واستفساراتهم القانونية والحصول علب الإحابات الوافية من المحامين الذين يعتبرون مصدر قانوني موثوق في المدينة.

بقوم المحامين بتقديم الخدمة لكل كبير سن لمدة ساعة والهدف من هذه الخدمة هب ضمان حماية حقـوق المسنين ورفاهيتهـم بالإضافـة إلــم تعزيـز شعور كبـار السـن بالاسـتقلالية مـن خـلال حقهـم فــب



محال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال توقيع اتفاقية مع جمعية المحاميين بتوفير هذه الخدمة لكبار السن كمهنة تطوعية للراغبين من المحامين ويتم تنظيم وترتيب جدول المواعيد واستضافة كبار السن. ويمكن تطبيقه من خلال توقيع اتفاقيات مع مكاتب المحامين في تقديم خدمات استشارية مجانية محددة في الساعات والأيام سواء عبر الهاتف أو اللقاء المباشر مع كبار السن.



العائد المتوقع من الممارسة:

- تثقيف كبار السن بالمعلومات القانونية التب تحفظ حقوقها.
- تعزيز المسؤولية المجتمعية تجاه كبار السن.

👸 الممارسة الثالثة:

تحرية محموعة من الدول الأوروبية

(المشاركة المجتمعية لكبار السن بالتعاون مع الشباب)

الترابط بين الأجيال في ظل ظروف أزمة كورونا من أهم الروابط حيث يوجد ملايين الأشخاص المعرضين للعزلة والمخاطر الصحية. تم اتخاذ عدة مبادرات في حميع أنجاء أوروبا من قبل حميع الأعمار للاعراب عن التضامن. في يلحيكا، قامت احدى النساء من كيار السن يعمل أقنعة ملونة لأحفادها بالإضافة اليب تعليمهـم عبر برنامـح سكايب كيفيـة صنـع أقنعـة بأنفسـهم. ومبـادرة أخـرى مـن شابة تدعـى سـيريل التـب توفت حدتها يسبب فيروس كورونا بمفردها فب المستشفي لذلك تقوم سيريل بمساعدة المتطوعين بجمع و تجديد الأجهـزة اللوحيـة القديمـة لتوزيعهـا فـي المستشفيات لمساعدة المرضــــ المصابيــن بشــــة على البقاء للتواصل مع أسرهم. في إيرلندا، يتم الاستعانة بامرأة تدعى ليندا من فئة كبار السن متقاعدة مـن التدريـس مـن 16 عامـاً لمساعدة أحفادهـا ومـن يرغـب فـي أداء واجباتهــم المدرسـية علــى الإنترنـت.

في بريطانيا، عادت ممرضة متقاعدة تدعى فوغان الي العمل لدعي القوي العاملية تحت الضغط في المستشفيات مما يعزز التعاون بين أفراد المحتمع. في المحر، يعزف الشاب آدم الموسيقي في شرفته فِي وسط المدينة ليستمتع جيرانه المحاصرين من الشياب و كبار السن وذلك لرفع معنوياتهم.

فب فرنسا، للتخفيف من العببء علب المجتمع تقدم فتاة تدعب أندرية أنشطة القراءة والرسم والكتابة للشباب وكبار السن في مجتمعها عبر برامج التواصل الرقمية.

فـي إيطاليا، يستغل كبير السن مانيـل هـذه الأيـام من الحجرلصنـع مطبـخ صغيـر لتلعـب فيـه حفيدتـه عندمـا تقوم بزیارته کل مرة.(12)



مجال التطبيق:

هذا النموذح قابل للتطبيق من خلال تبني بعض الأفكار التي نفذت خلال فترة العزل الصحب وتنفيذها طوال العام بالتنسيق مع حهات الاختصاص. ويمكن تطبيقه من خلال استثمارتخصصات كبار السن المتقاعدين ووضع برنامج تطوعب يخدم الأهالب المنطقة وذلك بتقديم أعمال تطوعية أو مساعدة الجهات لإنجاز بعـض الأعمـال وفـق تخصصاتهـم، أو تنفيـذ برامـج التعلـم للأبنـاء.



العائد المتوقع من الممارسة:

- التوعية حول أهمية الترابط و التواصل مع كبار السن في ظل الظروف الطارئة.
- تعزيز المسؤولية المجتمعيـة تجـاه كبـار السن.تطوير جـودة الحيـاة لكبـار السن وإتاحـة فـرص اختيار واسعة للسكن.







Bilbao +60

de 10.00 à 11.00 house 18:00 mark

Servicio de Orientación Jurídica para Personas Mayores

Orientazio Juridikoko Zerbitzua Adineko Pertsonentzat

en los Servicios Sociales Municipales

Bilboko Gizarte Zerbitzuetan

Servicio gratuito

Doako zerbitzua



ممارسات المحور الخامس

(الاحترام والإدماج الاجتماعي)



نبذة عن المحور: 🙏

يرتبط مدى مشاركة كبار السن في الحياة الاجتماعية والمدنية والاقتصادية بشكل وثيق في شعور العديد منهم بأنهم يحظون بالاحترام والتقدير وأنهم مدمجون بالمجتمع بعكس شعورهم إذا كان هناك نقص في التواصل بين الأجيال. يهتم محور الاحترام والادماج الاجتماعي في بعض النقاط الرئيسية مثل:

- إتاحة الخدمات التي تتسم بالاحترام والإدماج الاجتماعي.
 - التوعية بخصوص التشيِّخ.
- ضمان ادماح كبار السن في الحانب الاحتماعي والاقتصادي.



ويتكون المحور من الممارسات التالية:

- مشروع نادي الجوكي المراعي للسن "قصة حياتي".
 - نقاط التميز.
 - صحيفة مجانية.

(قصة حياتي) تجربة من هونغ كونغ



الممارسة الأولى:

بدعـم تمويلـي مـن صنـدوق نـادـي هـونـغ كونـغ جوكـي الخيـري قـام مركـز يـد العـون تشـيـونغ مـوك تـاو للعطلات بتنظيم مشروع مدينة صديقة للعبة الجوكب، في عام 2017 بين شهري مارس ويونيو تم تجنيد محموعة من 50 متطوعاً شاياً لكبار السن لتسحيل قصص حياة 50 من كبار السن من المحتمع حيث شارك مجموعة من 50 متطوعاً في البرنامـج وكان معظمهـم من طلاب الجامعـات الصينيـة. ويتألف البرنامـج من جلسة تدريبية للمتطوعين حيث تم تبادل مهارات التواصل مع المشاركين الأكبر سناً وتم عقد أربع جلسات للمتطوعين لمقابلة أفراد المجتمع من كبار السن وكتابة قصص حياتهم بالإضافة إلى تنظيم رحلة واحدة شارك فيها كل من المتطوعين وكبار السن. وتم عرض كتب قصة الحياة في المجتمع في نهاية المشروع. (13)



مجال التطبيق:

هـذا النمـوذح قابل للتطبيـق مـن خـلال إسناد مهمـة كتابـة قصـص حيـاة كبـار السـن الراغبيـن بذلـك للشـباب المتطوعين عن طريق سردها عليهم شفهياً. ويمكن تطبيقه من خلال تنظيم جلسات حوارية في مجالس الأحياء بين المتطوعين وكبار السن ويتم خلال تلك الجلسات تدوين القصص والأحداث التب يتم روايتها من قبل كبار السن وإصدار كتيب عنها.



- يمكن للمتطوعين الشباب أن يتعلموا ويقدروا كبار السن.
- تفعيل التواصل بين الأجيال من خلال الأنشطة التفاعلية.
 - بناء والحفاظ على العلاقات الاجتماعية لكبار السن.



(13) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/jockey-club-age-friendly-city-project-story-of-my-life/



(نقاط التميز) تجربة من أوداوارا – اليابان

🧔 الممارسة الثانية:

يشجع المشروع نقاط التميز ويدعـم كبار السن في مدينة أوداوارا ليصبحـوا نشطين اجتماعيًا ويشاركوا بشكل هـادف فــي المجتمـع المحلــي. وللقيــام بذلـك، يقــوم كبــار الســن بالتسـجيل فــي هــذا المشــروع كمتطوعين في مناسبات اجتماعية معينة ويكسبون "نقاط التميز" بناءً على ساعات عملهـم التطوعيـة. ويمكن استبدال هذه النقاط ببعض المنتجات واللوازم الأساسية.

وكانت نتائج المشروع إيجابيـة حيـث يتزايـد عـدد المشـتركين والمتطوعيـن كل عـام. ومـن أجـل زيـادة تحفيـز المشاركين وتوفير المزيد من الخيارات، يعمل المشروع على زيادة عدد وفئات التسهيلات لفرص التطوع. (14)



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال تطبيق مشروع نقاط التميز لكبار السن ودعمهم للاندماج الاجتماعي عن طريق المؤسسات الاجتماعية في المدينة وإشراك أكبر عدد ممكن من المحلات التجارية في تقديم، الخصومات أو الخدمات لكبار السن الحاصلين على نقاط التميـز.



العائد المتوقع من الممارسة:

- الحفاظ علي العلاقات الاجتماعية في المجتمع.
- تعزيز ثقافة الشيخوخة النشطة لدى كبار السن.



(14) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/support-active-seniors-with-reward-points/

(صحيفة مجانية) تجربة من بلجيكا



الممارسة الثالثة:

يتلقـب كبيـــ السـن كل أسـبوع صحيفـة مجانيــة تبقيــه علـب علــم بمــا يحــدث مــن أخبــار مهمــة. تهــدف هــذه المبادرة الب مساعدة كبار السن في الحفاظ على الارتباط مع العالم، ولاسيما أولئك الذين ليسوا على دراية بالتقنيات الحديثة من كيار السن. يشارك الأطفال والشياب في تطوير المحيفة عن طريق اختيار الأخبار المهمة والتب تجذب اهتمامهم وطياعتها وتسليمها إلى منزل كبار السن. تم إطلاق المبادرة فب أوائل أبريل 2020 وبعد أقل من أسبوع من انطلاق المبادرة استفاد منهـا 1300 من كبار السن. (15)



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال تبني إحدى الجهات التطوعية في تجميع الأخبار المهمة لكبار السن أسبوعيا بحيث تكـون شـاملة لجميـع نواحــي الحيـاة، مثـال علــى ذلـك الصحــة والسياســة والاقتصـاد وغيرهــا وطباعتها بخطوط واضحة وكبيرة وبلغة بسيطة وتوزيعها على كبار السن.



- احترام كبير السن وحمايته من العزلة في المجتمع.
- تفعيل التواصل بين الأجيال من خلال العمل التطوعي.



(15) https://www.age-platform.eu/good-practice/free-family-newspaper-confined-grandparents



ممارسات المحور السادس

المشاركة المدنية والتوظيف



🗘 نبذة عن المحور:

عند التقاعد، لايتوقف المسنون عن المساهمة في مجتمعهم لذا يقدم المجتمع المراعية للسن خيارات للاستمرار في المساهمة المجتمعية من خلال وظائف مدفوعة أو تطوعية. يهتم محور المشاركة المدنية والتوظيف في بعض النقاط الرئيسية مثل:

- إتاحة خيارات التطوع لكبار السن.
- توفير فرص التدريب لكبار السن ودعم مشاركتهم المدنية.
 - تقدير اسهامات كبار السن.



ويتكون المحور من الممارسات التالية:

- تعيين كبار مطوري المستقبل.
 - خبرات.
- برنامج تدريب وتوظيف لكبار السن.

(تعيين كبار مطوري المستقبل) تجربة من جوتنبرج – السويد



🧐 الممارسة الأولى:

مشروع مطـور المستقبل هـو نظـام لكبـار السـن فـي جوتنبـرج يتمحــور حــول مهمــات مختلفــة. المشــروع يسعب للقيام بممارسات تعاونية مشتركة بين كبار السن وحكومة المدينة. يتم اختيار 30 شخصاً بشروط معينة إحداها أن يكـون هـؤلاء النـاس لديهـم مهـارات وخلفيـات مختلفـة مـن جوانـب الحيـاة. يتـراوح عمـر المطوريين المستقبليين مـا بيـن 65 و 90 عامـاً و سـوف يسـاعدون المدينــة علــى وضـع خطــة عمـل و تقييــم للأماكن و المنازل التي يتم بناؤها حديثاً. بالإضافة إلى ذلك يتم المشاركة و المساهمة في مشاريع البحث قبل بدء المشاريع، علاوة على ذلك يمكنهم تقديم المحاضرات والأنشطة الثقافية.

لذا على كبار السن في هذا المشروع أن يساهموا في نشر ثقافة خبرتهم المهنية و نشر التوعية حول أهـم المواضيـع. (16)



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال إنشاء لجنة استشارية في المدينة من كبار السن وبتم استشارتهم فِي وضع خطط عمل وتقييم لخدمات مختلفة مثل الإسكان والطرق وغيرها أو يمكن تطبيقه من خلال تبني الجهات البنية التحتية لهذه الفكرة عند إنشاء أو تطوير مبنى و بيئة تحتية يتم أخذ رأي مجموعة من كبار السن والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تطوير المشروع.



- الاستفادة من خبرات كبار السن.
- إشراك كبار السن في تقديم الدعم للشباب.
 - التقدير والثناء لكبار السن.



 $(16) \ https://extranet.who.int/age friendly world/afp/gothen burg-recruits-senior-future-developers/applications and the senior of the seni$



(خبرات) تجربة من قرطاج – إسبانيا



الممارسة الثانية:

ينفذ قسم الخدمات الاجتماعية فب مدينة قرطاجة مشروع تطوعب لكبار السن من خلال تقديمهم لـدورات وورش عمـل. الهـدف مـن هـذا المشـروع الاستفادة مـن معرفـة الأشخاص المتقاعديـن فـي مواضيـع مختلفة مثل: البستنة، الأشغال اليدويـة، الطبـخ، الفـن، التاريـخ، التقاليـد الشـعبية، اللغـات، ومـا إلـص ذلـك. حيث يقوم كبار السن بتقديم ورش عمل ودورات تدريبية للجمهور مما يبعث لهـم الشعور بالفائـدة على المحتمع ومن ناحية أخرى فهم بملؤون وقت فراغهم بالعمل، ويوسعون معارفهم ومهاراتهم ويشجعون التنمية الشخصية والاحتماعية الخاصة بهم. . . منذ بداية هذا المشروع، شارك العديد من كيار السن في تقديـم ورش عمـل وبلـغ عددهـم مـا يقـارب 40 كبيـر سن.

حيث تم تطوير 15 ورشة عمل في العام 2019/2018 حول: الرسم، الحرف، الكروشيه، المسرح، زخرفة الملابس، القراءة، علوم الكمبيوتر ومستويات مختلفة من اللغة الإنجليزية. وتنفذ هذه الورشات حسب جدول زمنب تقوم الجهة المسؤولة بترتيبه وتنظيمه وتقوم أيضا بتوفير قاعة بالمواد اللازمة لتنفيذ ورشة العمل، وتقديم وحية خفيفة إذا لزم الأمر. (17)



محال التطبيق:

هـذا النمـوذح قابـل للتطبيـق مـن خـلال السـماح لكبـار السـن أصحـاب الهوابـات والخبـرات بتنفيـذ ورش عمـل ودورات تدرست وفق مهاراتهم واختصاصاتهم باشراف الحهات المختصة للحمهور حسب حداول زمنية وشروط معينـة.



العائد المتوقع من الممارسة:

- الاستفادة من خبرات كبار السن.
- إشراك كبار السن في تقديم الدعم للشباب.
 - التقدير والثناء لكبار السن.



)17(https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/el-baul-de-la-experiencia

(برنامج تدریب وتوظیف لکبار السن) تجربة من شمال بلجیکا – بلجیکا



🧐 الممارسة الثالثة:

البرنامـج هــو مبـادرة ممولــة مــن الصنــدوق الاجتماعــب الأوروبــب فــب فلانـدرز (شـمال بلحيـكا) بهــدف ضم الباحثين عن العمل التي تزيد أعمارهـم عن 50 عاماً في سوق العمل. عملت المبادرة مع أصحاب الأعمال بالتحديد باستخدام منهجيات جديدة لإعادة هذه المجموعة المستهدفة وهم من كبار السن إلى العمل في الوظائف التي لايمكن العثور على أي متقدم لها. وتقوم المبادرة على إعادة تنظيم من خلال السماح لكبار السن الباحثين عن العمل من شغل هذه الوظائف المؤقتة. (18)



محال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال التعاون مع الجهة المختصة وعمل دراسة وحصر للوظائف التب يمكن أن يعمـل بهـا كبيـر السـن بعـد التقاعـد بحيـث يسـهل علـب كبـار السـن الوصــول لهـذه القائمـة والترشح لهــا ويمكن توقيع اتقاقيات تبادلية بين كبير السن وجهة التوظيف لسد تلك الوظائف بمواصفات للطرفين يتم الاتفاق عليها.



العائد المتوقع من الممارسة:

- تشجيع كبار السن على العمل و إدماجهم في المجتمع.
 - تعزيز احترام كبير السن في المجتمع.
 - الاستفادة من خبرات كبار السن.



The voice of older persons at EU level

(18) https://www.age-platform.eu/good-practice/road-67-promotes-job-carving-and-training-older-jobseekers-northern-belgium



ممارسات المحور السابع

(الاتصالات والمعلومات)



نبذة عن المحور: 🗘

البقاء على اتصال بالأحداث والأشخاص والحصـول علـى المعلومـات فـي توقيتهـا الملائـم لتدبيـر حياتهـم. وتلبيـة احتياجاتهــم هــي أمــور حيـويــة فــي التشـيخ النشـط. يهتــم محــور الاتصـالات والمعلـومـات فــي بعــض النقاط الرئيسية مثل:

- توفير المعلومات الصحيحة في الوقت المناسب.
 - أدوات التواصل السهلة مع كبار السن.
 - مواكبة تطور الأجهزة والشبكات.



🦓 ويتكون المحور من الممارسات التالية:

- الاستشارة التقنية.
- صفحة على الفيسيوك لكبار السن.
 - مرحلة ما بعد التقاعد.



في أغسطس من عام 2018، بدأ برنامج tech-connect الخاص للبالغين وكبار السن الذين يحتاجون إلى مساعدة تقنيـة. يعمـل البرنامـج بعـد ظهـر كل خميـس، ويشـرك متطوعيـن مـن المـدارس الثانويـة والمحليـة، بدعـم مـن موظفـي مكتبـة كيامـا لاستكشـاف المشكلات البسـيطة المتعلقـة بالهواتـف المحمولـة والأجهـزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمول، و توفير إرشادات أساسية لاستخدام هذه الأجهزة بشكل أكثر فعالية.

يمكن للأشخاص الحجز لمدة نصف ساعة أو ساعة لجلسة فردية وتشمل حل المشاكل الفنية الشائعة مثل كيفية ارسال رسالة نصية أو إعداد البريد الالكتروني، وكيفية عمل نسخة احتياطية من الأجهزة. يقدم برنامج tech-connect أكثر من مجرد مساعدة لكبار السن علم مواجهة العالم التكنولوجي الجديد ويساعد في سد الفجـوة بين الأجيـال مـن خلال التواصل فـي هـذه الساعات حيث تعـد tech-connect فرصـة للتفاعـل وبناء الثقة وتعزيز الاحترام.



محال التطبيق:

الممارسة الأولى:

هذا النموذج قابل للتطبيـق من خلال إنشاء رقـم خـاص لتلقـي الاستفسارات من كبـار السن وتحدىـد موعد لزبارتهم وشرح الخدمات التب بصعب عليهم فهمها ويمكن اشراك المتطوعين ذوب اختصاص فني فب ذلك او إنشاء استراحة إلكترونية يضم متطوعين أو متخصصين في المجال التقني ويتلقى فيها استفسارات كبار السن ويتم مساعدتهم وإرشادرهم وتدريبهم على حل المشكلات البسيطة.



العائد المتوقع من الممارسة:

(الاستشارة التقنية) تجربة من كيما – أستراليا

- ضمـان مسـتوص وعــي أعلــص وتطويــر فـي مهـارات كبـار السـن التي تسـاعد على الاندماج في المجتمع.
- الاستفادة مـن التقنيـة الحديثـة فـي توصيـل المعلومـات ومـا يحتاجـه كبـار الســن لدمجهــم فــي المجتمــع.
- تثقيـف كبــار الســن بالمعلومــات التـــي



(19) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/tech-connect/



(صفحة علم مواقع التواصل الاجتماعي لكبار السن) تجربة من مدينة مقدونيا – أستراليا



الممارسة الثانية:

طور مجلس مدينة مقدونيا صفحة على الفيسبوك تستهدف كبار السن وأصدقاءهم وعائلاتهم. الهدف من الصفحة هـو إشراك مجتمع كبار السن بالإنترنت وتزويدهم بطريقة بديلة للوصـول إلى المعلومات وربطهم بالمجتمع. تتناول صفحة الفيسبوك معلومات عن الشيخوخة وغيرها من المواضيع الهامة حيث يجدها كبار السن صفحة آمنة يشعرون فيها بالإيجابية بشأن الشيخوخة ورحلة الحياة التي يعيشون فيها. تستخدم الصفحة للترويج عن المجموعات والأنشطة والفعاليات المحلية التي تحدث داخل المجتمع والتي قد لا يعرفها الناس. وتحظى الصفحة على إقبال كبير من كبار السن حيث بلغ عدد المتابعين للصفحة 557 متابعاً.(20)



مجال التطبيق:

هذا النمـوذج قابـل للتطبيـق مـن خـلال تطويـر صفحـة علـم مواقـع التواصـل الاجتماعـي تحتــوي علـم جميـع المعلـومـات الهامـة لكبـار السـن وجميـع الفعاليـات والأنشطة التـي تستهدف كبـار السـن وتدعــو إلـم الإدمـاج الاجتماعــي ويمكـن عمـل ورشـات تدريبــة للراغبيــن مـن كبـار السـن للتعليــم علــم اسـتخدامهـا.



العائد المتوقع من الممارسة:

- بناء العلاقات لكبار السن والحفاظ عليها.
- · إشراك كبار السن في المجتمع ومواكبة التطور من خلال الإنترنت.



(20) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/over-55s-connect-facebook-page/

(مرحلة ما بعد التقاعد) تجربة من بورتو – البرتغال



الممارسة الثالثة:

هـو مشروع للانتقال مـن الحيـاة المهنيـة النشطة إلـم التقاعد لأولئـك الذيـن هـم علـم وشـك بـدء فترة التقاعد. من خلال إنشاء برنامج يساعد في تفكيـك الأحكام المسبقة المرتبطة بفترة التقاعد وبالتالب المساهمة في اتخاذ موقف إيجابي تجاه الشيخوخة من خلال إنشاء شبكة اتصال للمشاركين وحصر وتقدير الخبرة المهنيـة المكتسبة و استثمارها في المشاريع ذات التأثير الاجتماعي. بالإضافة إلـم تحديـد الدوافع والاهتمامات والمهارات التـي يرغبـون في تطويرهـا و تشجيع التعلـم مـدم الحيـاة.

- يقدم المشروع منح دراسية منوعة على سبيل المثال:
- منحة الدراسة المهنية: تركز هذه المنحة على تبادل الخبرات والمهارات بين الأجيال،
 وسيقوم المتقاعدون المتطوعون لتدريس الشباب الذين ينتمون لحصص المهارات المهنية
 المختلفة.
- منحة الدراسة لرجال الأعمال: إدراكاً للمعرفة العالية التي اكتسبها رجال الأعمال المتقاعدين طوال حياتهـم المهنيـة، تسـمح هـذه المهنـة لـرواد الأعمال الجـدد بالتعلـم لتبـادل الخبـرات وكيفيـة تنظيـم أفـكار الأعمـال. بالإضافـة إلـم كيفيـة تنظيـم نمـاذج العمـل وإدارة المخطـط التفصيلـي وخطـط النمـو.
- وبالتالـي يستفاد مـن كبـار السـن فـي نقـل المعلومـات والمهـارات المكتسـبة مـن خـلال منـح الدراسـة. (21).



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال تعاون الجهات المختصة مع كبار السن المتقاعدين في تقديم دروس ودورات تدريبية وورش عمل لنقل خبراتهم سواء في العمل أو المدارس والجامعات من خلال إنشاء قاعدة معلومات تحدث بشكل دوري ويمكن الاطلاع عليها والاستفادة منها من قبل الآخرين.



- نشــــــر المعلومــات المجتمعيـــــــة الهادفــة لتعزيــز التواصــل بيــن كبار الســن و الشــباب فـــي المــدراس و الجامعــات.
 - · الاستفادة من خبرات كبار السن.



(21) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/reforma-e-agora/



ممارسات المحور الثامن

(الدعم المجتمعي والخدمات الصحية)



் نبذة عن المحور: 🗘

تعتبر الخدمات الصحية والداعمة أمر حيوي في الحفاظ على الصحة الجيدة والاستقلالية في المجتمع، وهناك إدراك أن تكاليف الرعاية الصحية مرتفعة أكثر مما ينبغب؛ فالرغية بالدصول على رعاية ميسورة التكلفة متطلب لدى المسنون. يهتم محور الدعم المجتمعي والخدمات الصحية في بعض النقاط الرئيسية مثل:

- إتاحة الرعاية لكبار السن على نطاق واسع.
 - توفير خدمات الرعاية في المنازل.
 - التخطيط الحيد لحالات الطارئة.
 - شبكة من خدمات الدعم المجتمعي.



ويتكون المحور من الممارسات التالية:

- معرض كبار السن.
- كبار السن يحتضنون الصغار.
- الحياة الطويلة في المدينة.

(معرض كبار السن) تجربة من هولستامراس – السويد



الممارسة الأولى:

تنظم بلدية هالستهامار معرض كبار السن في بلدية هالستهامار بعنوان" جودة الحياة لكبار السن" بالتعاون مع منظمات التقاعد التابعة للبلدية. خلال المعرض، يمكن مقابلة حميع المنظمات ذات صلة ومنها: المحال التحارية، الخدمات الطبية، والشرطة، وكذلك العديد من التحار المحليين وشركات التأمين وشركات السفر والعديد من المنظمات.

الغرض من المعرض هو أن يتلقب كبار السن المعلومات التب تخص المجتمع والصحة التب يمكنه الاستفادة منها حيث إن المعرض يركز علم نوعية الحياة لكبار السن.(22)



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال إنشاء معرض يضم جميع الجهات التب تقدم خدمات لكبار السن وتقوم بعرضها فب مكان واحد ليستفيد منها كيار السن والأشخاص الذين يقومون بالاهتمام بكيار السن ويمكن تنفيذه بشكل معرض افتراضب وتوثيقه فب موقع إلكترونب يمكن لكبار السن والأشخاص المهتمين الرجوع اليه.



- تعزيز الدعم المجتمعي لدى أفراد المجتمع اتجاه كبار السن.
- ضمان مشاركة المجتمع في الأنشطة المتعلقة بالاهتمام بسلامة كبار السن.
- توفير المعلومات والخدمات التب يحتاجها كبار السن للشيخوخة الآمنية في مكان واحد يسمح لهم بمعرفة جميع الخدمات المقدمة لهم.



 $\begin{tabular}{ll} (22) $https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/afp/the-senior-fair-i-hallstahammars-municipality-attracts-many/agefriendlyworld/a$



(كبار السن يحتضنون الأطفال الصغار) تجربة من يوزنان – بولندا

الممارسة الثانية:

يركز مشروع "كبار السن يحتضنون الأطفال الصغار" على مساعدة أولياء الأمور وموظفي المستشفى في رعاية الأطفال حديثي الـولادة أثناء إقامتهـم لفترة أطـول من المعتاد في وحـدة مستشفى حديثي الـولادة مباشرة بعـد الـولادة.

يمكن للوالدين الذين لا يستطيعون تقديم رعاية شخصية للأطفال في المستشفى لأسباب مختلفة الاعتماد على المستشفى الأسباب مختلفة الاعتماد على مساعدة من المتطوعين من كبار السن. يقضي هؤلاء المتطوعون وقتًا ممتعاً مع الأطفال حيث إن كونك قريبًا من أشخاص آخرين هـو أمـر بالـغ الأهميـة خاصـة بالنسبة للمواليـد الجـدد ولكبار السن. الهـدف الرئيسـي للمشـروع هـو الجمع بين احتياجات الأطفال وأولياء الأمـور وكبار السن.

تـم تنفيـذ المشـروع فـي عـام 2019 مـن قبـل - الجمعيـة البولنديـة للرعايـة التلطيفيـة - ويشـرف كبـار السـن حاليًا بالكامل علـم جنـاح حديثـي الـولادة فـي مستشفم مدينـة بوزنـان. وكانت هنـاك ردة فعـل إيجابيـة للمشـروع حيـث كان الاهتمـام كبيـراً جـداً مـن خلال ردة الآلاف مـن النـاس علـم أخبـار مواقـع التواصـل الاجتماعـي. (23)



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال تسجيل كبار السن الذين يستطيعون ويريدون تقديم خدمة الرعاية طوعاً منهم في سجلات المستشفيات ويمكن الاستعانة بهم عند قيام أحد الأسر بطلب هذه الخدمة في المستشفى.



العائد المتوقع من الممارسة:

- تفعيل التواصل بين الأجيال وتضمين مشاركة كبار السن في المجتمع.
 - الاستفادة من خبرات كبار السن.



(23): https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/project-seniors-cuddle-little-ones/#prettyPhotology. The project of the

(الحياة الطويلة في المدينة) تجربة من بورتو – البرتغال



الممارسة الثالثة:

تقوم هذه المبادرة على تقديم برنامج يشجع كبار السن من سكان المدينة على ممارسة الرياضة من خلال الاشتراك بمبلغ رمزي سنوي والاستمتاع بالبرنامج في الهواء الطلق. يعمل هذا البرنامج على مدار العام، باستثناء شهر أغسطس. الرياضات المتاحة للبرنامج هي: الجمباز، لياقة القلب، ركوب الدراجات، الأنشطة المائية، اليوغا، رياضة تسمى البيلاتيس، تاي تشي، البوشيا، الرقصات اللاتينية وزومبا. يتم إعداد الأنشطة وتوجيهها من قبل المتخصصين وتهدف إلى تعزيز المرونة و القوة (حاسمة لمنع السقوط) و المقاومة. بالإضافة إلى الفصول الدراسية مثل الزيارات والحورات التدريبية و النحوات بالتعاون مع الكثير من المؤسسات في المدينة. (24)



مجال التطبيق:

هذا النمـوذج قابـل للتطبيـق مـن خـلال إنشـاء برنامـج متنـوع شـامل يعـزز اللياقـة الصحيـة لكبـار السـن وفـق جداول معينـة علـم مدار العـام ليقـوم كبيـر السـن بالتسجيل فيـه بملـمأ فراغـه والاستفادة مـن البرنامـج مع مراعـاة اختيـار الوقت الزمنـي المناسب للجـداول نظـراً لمنـاخ المنطقـة الحـار ويقـوم الجهـة بتذكيـر كبيـر السـن بالمواعيـد البرنامـج وتشجيعه عـلـم الحضـور.



- تعزیز السلوکیات الصحیة مثل النشاط البدنی لدی کبار السن.
 - · ضمان الشيخوخة الآمنة لكبار السن.



(24) https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/no-porto-a-vida-e-longa/



المراجع

دليل المدن المراعية للسن، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط، منظمة الصحة العالمية 2009

Global Database of Age-friendly Practices

https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/, Retrieved 11/6/2020

The cities designing playgrounds for the elderly

https://www.bbc.com/worklife/article/, Retrieved 11/6/2020

Senior Transportation Program general info

http://www.austintexas.gov/, Retrieved 11/6/2020

Good practice

https://www.age-platform.eu/m, Retrieved 11/6/2020

الخاتمــة

تم تجميــع هـذه المــادة المميـــزة من أفضــل الممارســات المتبعــة فـي المــدن الأعضـاء بالشبكة العالميـة للمـدن المراعيـة للسـن. وتشـمل الممارســات علــ ملخـص عنهـا ومجـال تطبيقهـا والفوائد منهـا، كجـزء مـن تبـادل الخبـرات مـع المـدن العالميـة الأخـرى التــي تهــدف إلــى تعزيــز ثقافــة المــدن المراعيــة للســن.

ويأمل المكتب أن تكـون الممارسات نموذجـاً جيـداً يمكـن الاستفادة منـه فـي تطويـر الخدمـات الموجهـة لكبـار السن التـي تضمن لهـم شيخوخة نشطة وتدعـم إدماجهـم فـي المجتمـع.

