



SHARJAH الشارقة
AGE FRIENDLY CITY مدينة مراعية للسن



حُكُومَة الشَّارِقَة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

نماذج ممارسات عالمية عن المدن المراعية للسن





SHARJAH الشارقة
AGE FRIENDLY CITY مدينة مراعية للسن



صاحب السمو الشيخ الدكتور
سلطان بن محمد القاسمي
عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة
حفظه الله ورعااه

2	المقدمة
3	ممارسات عن المساحات الخارجية والأبنية • أحافظ على لياقتي
4	ممارسات عن النقل • كشافة التنقل لإشراك كبار السن
5	ممارسات عن الإسكان • مدينة مراعية للسن لحياة أفضل
8	ممارسات عن المشاركة المجتمعية • الأدوار الفعالة لإشراك كبار السن في المدينة • خلق فرص للتعليم • نموذج الشراكة المجتمعية التعاونية
12	ممارسات عن الاحترام والادماج الاجتماعي • الأولمبياد الذهبية • مركز الابتكار والتعليم في رعاية المسنين • لقاءات بين المسنين والطلاب • الخطة التعليمية في التبادل المعرفي بين الأجيال • ذكريات موسيقية بين الأجيال
18	ممارسات عن المشاركة المدنية والتوظيف • تشكيل شراكات جديدة
19	ممارسات عن الاتصالات والمعلومات • ورش سلامة المشاة المراعية للسن • الاختيار الذاتي وخدمة التوصيل إلى المنازل
21	ممارسات عن الدعم المجتمعي والخدمات الصحية • البستنة العلاجية • بناء الروابط الاجتماعية • العقول في الحركة • مساحات للأشخاص الذين يعانون من الخرف
25	الخاتمة المراجع

المقدمة

يعد إصدار (ممارسات عالمية للمدن المراعية للسن) سلسلة سنوية يعرض فيها تطبيق المدن لمحاو المدن المراعية للسن الثمانية من خلال عرض ممارساتها القابلة للتطبيق والفاعلة كجزء من تبادل ومشاركة الخبرات مع المدن الأخرى بحيث تستطيع أي مدينة تطوير هذه الممارسات بما يتناسب مع بيئتها ومواردها وطبيعة الحياة فيها.

ويتطلع المكتب التنفيذي أن يسهم هذا الإصدار في دعم نشر ثقافة المدن المراعية للسن في الدولة وفي الدول الإقليمية من خلال عرض نماذج ممارسات المدن في المحاور الثمانية حيث يعد تطبيق هذه الممارسات خطوة راسخة في تطوير السياسات والخدمات الموجهة لكبار السن بما يعود بالنفع لهم وتهيئة البيئة الملائمة التي تدعم إدماجهم في المجتمع مما يؤدي إلى بناء مدينة مراعية للسن في شتى المجالات.

ممارسات عن محاور المساحات الخارجية والأبنية

أحافظ على لياقتي

المدينة: أوتاوا

الدولة: كندا



نبذة عن الممارسة:

قامت أوتاوا بتعديل بيئتها الخارجية لتمكين كبار السن من الحفاظ على لياقتهم، وذلك بإضافة معدات اللياقة البدنية المعدلة في المناطق الترفيهية وإضافة المقاعد في الأماكن العامة في المدينة وإنشاء إشارات للمشاة يمكن الوصول إليها مع توفير أجهزة توقيت للعد التنازلي للإشارات كما قامت المدينة بإزالة مخاطر التعثر على الأرصفة. وذلك للمساعدة على جعل البيئات ترحب بكبار السن ليقوموا بنشاطهم. وتم عرض برنامج اللياقة البدنية بعنوان "توازن أفضل قوة أفضل" بمشاركة أكثر من 2000 من كبار السن.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال بعض الصالات الرياضية المكيفة البسيطة التي يمكن تزويد الحدائق العامة أو مجالس الضواحي بها واستثمارها كملتقى لكبار السن يتبادلون فيه التعرف والدمج المجتمعي.

العائد المتوقع من الممارسة:

- تطوير الخدمات وتهيئة البنية التحتية في المدينة لتتماشى مع احتياجات كافة الفئات العمرية وخاصة كبار السن.
- ضمان الدمج الاجتماعي بين المسنين.
- تحسين الصحة العامة لكبار السن من واقع ممارسة الرياضة.
- نشر ثقافة ممارسة الرياضة بين أفراد المجتمع.

ممارسات عن التنقل

كشافة التنقل لإشراك كبار السن



المدينة: فرانكفورت، روما، كاونا، زوتفن، فيينا
الدولة: ألمانيا، إيطاليا، هولندا، ليتوانيا، النمسا

نبذة عن الممارسة:

هي ممارسة ضمن (مشروع Erasmus - وهي خطة العمل المجتمعي الأوروبي من أجل تنقل طلاب الجامعة) وينفذه شركاء يعملون في مجالات السياسة الاجتماعية والبحث: وشركاء من علم الشيخوخة الاجتماعي وتعليم الكبار وهم من النمسا (البحوث الثقافية والاجتماعية)، وألمانيا (معهد البنية التحتية الاجتماعية)، وإيطاليا (Lunaria) وليتوانيا (مركز مبادرات كبار السن) وهولندا (شبكة النساء المسنات في هولندا).

تم تنفيذ مشروع الكشافة عن التنقل في كل من المدن الخمسة، كان الهدف العام لهذا المشروع هو إشراك كبار السن من الرجال والنساء في عمليات صنع القرار وتمكينهم من المساهمة في خلق بيئات وخدمات مراعية للسن كمنتهجين مشاركين، حيث تم تدريب كبار السن من الرجال والنساء في جميع البلدان المشاركة على البدء في عمليات الإنتاج المشترك والمشاركة فيها في جميع المراحل؛ بدءاً من تحديد وتقييم الميزات والفضاءات البيئية غير الملائمة لكبار السن، وإعادة تصميم المساحات والبيئات العامة، ونقل نتائج البحوث والأسس المراعية للسن.

حيث أسفر تطبيق المشروع عن تغييرات وتحسينات بيئية كانت ضمن احتياجات كبار السن واحتياجات محلية خاصة وأي مصالح لشركاء معينين في نفس الوقت. وبذلك، تم التنقل بين كبار السن والسلطات المحلية ومقدمي الخدمات للتعاون في تطوير بيئات وخدمات ملائمة لكبار السن، والتي تم تعريفها بعبارة عامة: تتراوح بين تصميم وتنظيم الأماكن العامة، أو التنقل أو إمكانية الوصول إلى الخدمات.



مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال عربة متنقلة لكبار السن يتضمن بينهم طلاب جامعيين من عدة تخصصات ينتقلون بين المدن ويقيمون البنية التحتية للطرق والخدمات العامة لكبار السن.

العائد المتوقع من الممارسة:

- تطوير الخدمات والبنية التحتية لوسائل النقل في المدينة لتتماشى مع احتياجات كافة الفئات العمرية وخاصة كبار السن.
- تعزيز السلوكيات الصحية لدى كبار السن كالنشاط البدني.
- تضمين مشاركة كبار السن في المجتمع واتخاذ القرارات التي تتعلق بهم.
- تسهيل حركة كبار السن والوصول وإزالة أي عوائق تعيق حركتهم للوصول إلى شيخوخة آمنة في المكان.



تعزيز السلوكيات الصحية لدى كبار السن كالنشاط البدني

ممارسات عن محور الإسكان



مدينة مراعية للسن لحياة أفضل

賽馬會齡活城市
Jockey Club Age-friendly City

المدينة: هونغ كونغ
الدولة: الصين

نبذة عن الممارسة:

دعمت مؤسسة هونغ كونغ جوكي كلوب الخيرية خدمة هونغ كونغ المسيحية لتنفيذ مشروع مجتمعي بشأن الإسكان والإدماج الاجتماعي المراعي للسن. وأوضح تقرير الأساس المعد في عام 2016 ضمن إطار مشروع المدينة المراعية للسن، أن هناك صعوبات في الوصول إلى خدمات لإصلاح المنازل وتعديلها لكبار السن في Kwun Tong وبين التقرير أن هناك فرص أكثر للتفاعل بين الأجيال يمكن توقعه في المنطقة.

وبالتالي، تم تصميم المشروع وفقاً لما يلي:

- 1- توعية كبار السن بمعرفة السلامة المنزلية وتصميم المنزل ملائم السن.
- 2- تسهيل مشاركة كبار السن وجذب اهتمام البيئة المنزلية المراعية للسن بين المجتمع.
- 3- تعزيز المشاركة عبر الأجيال والقطاعات في المجتمع لجعل التأثير أكثر استدامة.

وتم ذلك من خلال عنصرين رئيسيين هما:

• تدريب كبار السن ليكونوا سفراء، يحاورون مقدمي خدمات إصلاح وتعديل المنازل في المنطقة ونتيجة لذلك، تم الاتفاق مع مقدمي الخدمات على تقديم خدمات مراعية للسن تتمثل في خدمات شفافة وسريعة ومفسرة جيداً وبخصومات لكبار السن المحليين. وتم دمج جميع هذه المعلومات وتوزيعها على كبار السن المحليين.

وفي الوقت نفسه، عقدت ورش عمل لشركات التصميم، وطلاب التصميم/المهندسين المعماريين من الكليات المحلية، جنباً إلى جنب مع كبار السن لتبادل وجهات نظرهم حول تصميم المنزل المثالي المراعي للسن، واكتسب الطلاب المشاركون المزيد من التفهم والتقدير تجاه كبار السن واتفقوا على تطبيق هذه التجربة في حياتهم المهنية في المستقبل. وتم عرض عدد من النماذج الصديقة للعمري في معرض حي، لزيادة الوعي العام باحتياجات كبار السن.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال عقد شراكات مع الاستشاريين لتقديم تصاميم ملائمة لكافة الأعمار لطالبي التصميم مع خصومات تقدم لكبار السن.

العائد المتوقع من الممارسة:

- تحسين المساكن لتكون ملائمة لاحتياجات فئات من المجتمع وبشكل خاص كبار السن وذوي الإعاقة.
- الحفاظ على العلاقات المجتمعية لدى كبار السن.
- سهولة التنقل لدى كبار السن وتأمين شيخوخة آمنة في المكان.
- تضمين مشاركة كبار السن في المجتمع واتخاذ القرارات التي تتعلق بهم.



الحفاظ على العلاقات المجتمعية لدى كبار السن

► ممارسات عن محور المشاركة المجتمعية ◀

الأدوار النشطة لإشراك كبار السن في المدينة

المدينة: مانشستر

الدولة: المملكة المتحدة

نبذة عن الممارسة:

من مبدأ ضمان تفعيل إشراك كبار السن في البداية وفي كل خطوة عملية في المملكة المتحدة، تُعتبر "منتديات كبار السن" في مانشستر، والمنعقدة في قاعة المدينة، كهيئة استشارية سنوية لكبار السن للتعبير عن أسئلتهم ومخاوفهم وتقديم المشورة مباشرة إلى صانعي القرار. كذلك يلعب كبار السن أيضًا دورًا نشطًا في برنامج مانشستر المراعي للسن بحيث يشاركون في آلية تسمى "مجلس كبار السن المراعي للسن"، أنشئ هذا البرنامج في عام 2004، ويضم ما يصل إلى 15 عضوًا من خلفيات وأحياء ومنظمات مختلفة تشمل المسؤوليات الرئيسية لهذه المجموعة على:

- أن يكونوا أبطالاً لكبار السن في مجتمعاتهم ومنظماتهم.
- توفير التدريب العملي على القيادة في المجالات المركزية للعمل المراعي للسن.
- الموافقة على استراتيجية مانشستر الشاملة للسن.
- طرح أولويات جديدة.
- كذلك لعب كبار السن في مانشستر أيضًا دورًا نشطًا كباحثين مشاركين يقومون بالتحقيق في "مبادئ مراعاة السن" في مجتمعاتهم المحلية وتحسينها من خلال الشراكات التي تتم مع جامعة محلية.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال إنشاء منتدى متعلق بكبار السن في مجالس الأحياء والضواحي يكونون سفراء يطرحون الأفكار حول الخدمات المقدمة للمدينة.

العائد المتوقع من الممارسة:

- تفعيل دور كبار السن في المجتمع ومشاركتهم في الحياة العامة واتخاذ القرارات التي تتعلق بهم.
- المحافظة على العلاقات المجتمعية لدى كبار السن.
- كسر عزلة كبار السن وتسهيل إدماجهم في كافة الأنشطة المجتمعية.

خلق فرص للتعلم



المدينة: هونغ كونغ

الدولة: الصين

نبذة عن الممارسة:

في منطقة هونغ كونغ الإدارية الخاصة، يهدف مخطط "أكاديمية المسنين" إلى تعزيز الوصول إلى فرص التعلم في المدارس والحرم الجامعي لكبار السن الذين لم يتلقوا سوى القليل من التعليم أو لم يحصلوا على أي تعليم يتعاون هذا المخطط مع الأفكار الدولية لنهج "جامعة العصر الثالث" على أن تكون الجامعات صديقة ومراعية لكبار السن من حيث القيام بتدريب وتقديم دورات تتناسب مع كبار السن.

لقد نجح المخطط في تعزيز كل من التعلم مدى الحياة وحتى التعلم الأولي لكبار السن، وتشجيع المشاركة، والمساعدة في الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية. كما يعزز المخطط التعليم المدني والعلاقات بين الأجيال من خلال إشراك طلاب المدارس والجامعات، وفي الوقت الحالي تقدم حوالي 125 أكاديمية مراعية للسن في مختلف المناطق وسبع مؤسسات جامعية مجموعة واسعة من الدورات.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال توفير برامج نوعية تستهدف كبار السن في مراكز التعليم بالجامعات مع الطلاب واعتمادها كساعات أكاديمية وعمل تقييم للاجتياز للقبول في الجامعات كبديل لشرط العمر.

العائد المتوقع من الممارسة:

- بناء والحفاظ على العلاقات المجتمعية لدى كبار السن.
- كسر عزلة كبار السن وإدماجهم في المجتمع والسعي لتطوير قدراتهم أو تثبيتها.
- نقل خبرات كبار السن والمحافظة على الموروث الثقافي والقيمي.
- تعزيز التواصل بين الأجيال.

نموذج الشراكة المجتمعية التعاونية

المدينة: تاي بو

الدولة: الصين

نبذة عن الممارسة:

اتخذ جيش الخلاص ومستشفى أليس هو ميو لينغ نيترسول ومستشفى تاي بو؛ مبادرة جديدة لتأسيس "رابط رعاية الخرف تاي بو" في 1 يونيو 2017 ، والذي يضم بجانبهم 30 منظمة غير حكومية وأصحاب مصلحة محليين في مقاطعة تاي بو، وذلك بهدف مواجهة تحديات الخرف من خلال تعاون متعدد التخصصات وعبر القطاعات.

حيث حددت المهام التالية:

- زيادة الوعي العام بالخرف وفقدان القدرات العقلية المصاحبة للتقدم بالعمر وتعزيز سلطة أصحاب المصلحة المحليين من أجل بناء مجتمع مراعي للسن في تاي بو.
- توطيد شراكة أصحاب المصلحة المحليين والعمل على وضع خطة عمل بشأن مجتمع مراعي للسن معًا.
- تسهيل تبادل المعلومات وخبرات العمل والموارد بين شركاء المقاطعة.
- إلزام التثقيف العام على رعاية الخرف وتعزيز صحة الدماغ.
- تنظيم برنامج أو مشروع مختلف من أجل تعزيز خدمات رعاية الخرف في المنطقة في ضوء احتياجات المجتمع.

خطة العمل:

- تنفيذ "برنامج دعم الخرف" وهي مبادرة لتدريب عامة الناس على تعزيز وعيهم وفهمهم ومعارفهم الأساسية حول الخرف. والهدف هو توظيف ما لا يقل عن 2000 من المؤيدين للبرنامج بحلول نهاية عام 2019، كان هناك أكثر من 1000 من الداعمين انضموا إلى البرنامج حتى نوفمبر 2018.
- تقديم تدريب عملي لمتطوعي المناطق لتعزيز معرفتهم ومهاراتهم في الخرف، والمتطوعين المدربين سيخدمون كبار السن والعائلات في المنطقة.
- تنظيم برامج تدريب ومقهى Carer لمقدمي الرعاية للخرف شهريًا من أجل تعزيز فعاليتهم الذاتية وتقليل العبء.
- عقد حفل توزيع جوائز Dementia Friendly في الأول من ديسمبر. يتم دعوة الخبراء والقادة المحليين للانضمام إلى الحفل. وسيتم تقديم جائزة صديقة للخرف إلى المنظمات والمتطوعين الذين شاركوا بالنشاط في برنامج دعم الخرف.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال تنفيذ برنامج تأهيلي عن الخرف لجلساء كبار السن وأسرهم وأفراد المجتمع.

العائد المتوقع من الممارسة:

- تعزيز الصحة والحفاظ على القدرات البدنية والعقلية طوال دورة الحياة.
- تفعيل التواصل من خلال الأنشطة بين الأجيال.
- تمكين الأشخاص الذين يعانون من فقدان القدرة على مواصلة القيام بالأشياء التي يستطيعون القيام بها.
- كسر عزلة كبار السن وإدماجهم في المجتمع والسعي لتطوير قدراتهم أو تثبيتها.



تفعيل التواصل من خلال الأنشطة بين الأجيال

► ممارسات عن محور الاحترام والإدماج الاجتماعي ◀

الأولبياد الذهبية

المدينة: قرطاج

الدولة: إسبانيا

نبذة عن الممارسة:



في 9 مايو 2019، استضافت بلدية قرطاج السنوي "Juegos Dorados" (الألعاب الذهبية) في مرفق الرياضة البلدي Polideportivo de Cartago حضر حوالي 350 من كبار السن من كانتونا والجيران وشاركوا في الألعاب. تم تنظيم العديد من الأنشطة الرياضية والترفيهية، وكانت من بين الأنشطة مباريات الدومينو، وركلات الترجيح، والبولينج، وكوريغوريز، وإيقاع الخواتم.

تهدف الألعاب إلى تعزيز النشاط البدني والصحة العقلية بين كبار السن، وكذلك فتح أماكن تحفيزية للمشاركة المجتمعية. وفي الوقت نفسه تسهم في تبادل الحكايات والخبرات مع أشخاص من نفس المجموعة العمرية وهذه الأنواع من الأنشطة مليئة بالحماس والفرح وكان جزءًا مهمًا من نجاح هذا اليوم هو التعاون التطوعي بين الطلاب الشباب في الكلية الفنية الاحترافية في دولسي نومبر، وكانت مساعدتهم جزءًا أساسيًا لتطوير الألعاب.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال تنفيذ أنشطة والعاب الترفيهية في النوادي الرياضية.



العائد المتوقع من الممارسة:

- تحسين الصحة العامة لكبار السن من واقع ممارسة الرياضة.
- نشر ثقافة ممارسة الرياضة بين أفراد المجتمع.
- تفعيل التواصل بين الأجيال من خلال الأنشطة التفاعلية.
- بناء والحفاظ على العلاقات الاجتماعية لكبار السن.

مركز الابتكار والتعليم في رعاية المسنين

المدينة: بوروود

الدولة: أستراليا

نبذة عن الممارسة:



يوفر مركز الابتكار والتعليم في رعاية المسنين (CIEAC) برنامجاً مجانياً للتعليم عبر الإنترنت يناسب أي شخص مهتم بالرعاية المبنية على الأدلة لتعزيز رفاهية كبار السن. تم إنشاء المركز داخل كلية التمريض والقبالة في جامعة ديكن في بوروود، أستراليا في عام 2012. الهدف الأساسي من CIEAC هو توفير التعليم والتدريب والدعم لموظفي الرعاية الصحية والمسنين، مما يتيح فهم الرعاية القائمة على الأدلة التي تحسن من رفاهية كبار السن في أماكن الرعاية الصحية أو رعاية المسنين.

يعتمد برنامج التعليم على نموذج الرعاية ثلاثي البؤرة الذي يركز على ثلاثة مفاهيم رئيسية: الشراكة والبيئة الإيجابية والرعاية القائمة على الأدلة. والتي تسعى إلى إشراك كبار السن وأسرهم وأعضاء هيئة التدريس والمهنيين الصحيين في الممارسة التعاونية، في بيئة إيجابية، أثناء تنفيذ الرعاية القائمة على الأدلة. أظهرت الأبحاث أن هذا النموذج من الرعاية يمكن أن يمكن المقيمين وأفراد الأسرة والموظفين من أن يكونوا شركاء في الرعاية في أماكن الرعاية الطويلة الأجل.



يشتمل برنامج التعليم على اثني عشر وحدة، وتحتوي كل وحدة على محتوى تعليمي وأنشطة انعكاس وفرص للمشاركة في المناقشات مع المشاركين الآخرين ومسابقات التقييم الذاتي والتقييم النهائي لكل وحدة، ويتم منح شهادة الإنجاز للحصول على درجة 70٪ أو أكثر. ويتم تنظيم الوحدات في ثلاث فئات: الدعم المبني (3 وحدات)، والرعاية السريرية للمسنين (7 وحدات).

والرعاية السريرية الحادة (2 وحدات). يتم الترويج للبرنامج بعدة طرق. ويمكن الوصول إليه من موقع جامعة ديكن؛ حيث يعتبر مورداً تعليمياً لطلاب التمريض؛ ويتم استخدامه كمنصة تعليمية لموظفي الرعاية في المستشفيات وكبار السن، وهذا البرنامج متاح عبر روابط من برامج أخرى، أو عن طريق التواصل المباشر، أو من خلال البحث على شبكة الإنترنت.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال توفير دبلوم تأهيلي مهني في مراكز التعليم بالجامعات واعتمادها أكاديمية.

العائد المتوقع من الممارسة:

- تعزيز الرعاية الصحية لكبار السن والحفاظ على قدراتهم البدنية والعقلية طوال دورة الحياة.
- تمكين المعنيتين بكبار السن من ممارسة أدوارهم بصورة ملائمة.
- تمكين كبار السن من استمرارية التعلم والتطور.



تمكين كبار السن من استمرارية التعلم والتطور

لقاءات بين المسنين والطلاب



المدينة: جاغواريونا

الدولة: برازيل

نبذة عن الممارسة:

شارك كبار السن في مركز اليوم "أوسمار كارنيرو" في لقاء الأجيال مع طلاب المدرسة. كانت مبادرة بلدية جاغواريونا، من خلال إدارة المساعدة الاجتماعية بالشراكة مع أمانة التعليم، مليئة بالدروس والتفاعل. كان المبدأ في البداية هو أخذ كبار السن لمجرد معرفة "العربة الأدبية" الموجودة في المدرسة وهي عربة تحتوي على مجموعة من الكتب. ومع ذلك، أصبحت التجربة أكبر تجمعاً وفعالية. حيث طرحت عدة أنشطة كعرض قصص لكبار السن مثل قصة "الإمبراطور الياباني". ثم انتقل كبار السن إلى المكتبة، عرض هناك أمثلة في علم البيولوجيا والبيئة وغيرها من الأشياء كالدراسة في الفضاء وتشغيلها، تقديم وجبة إفطار من المدرسة، وتم تقديم مشروع "العربة الأدبية" لكبار السن. مع عرض تقديمي تعليمي حول تشغيل هذا المشروع، استفاد كبار السن من بعض النسخ من العربة. وأخيراً، ودع أطفال المدرسة الزوار من كبار السن بأغنية بالتعاون مع الموظفين، من الجانب الآخر تفاعل كبار السن بتقديم أغنية "الطفل السعيد" كأحد أشكال الشكر لهم.

مجال التطبيق:

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال الشراكة مع الجهات التعليمية في تقديم يوم مفتوح لكبار السن مع الطلاب وتنفيذ أنشطة متنوعة بينهم.

العائد المتوقع من الممارسة:

- تمكين كبار السن من استمرارية التعلم.
- بناء والحفاظ على الروابط الاجتماعية.
- تفعيل الأنشطة بين الأجيال وتضمين مشاركة كبار السن في المجتمع.
- نقل خبرات كبار السن والمحافظة على الموروث الثقافي والقيمي.

الخطة التعليمية للتبادل المعرفي بين الأجيال

المدينة: لوندجي
الدولة: شيلي



نبذة عن الممارسة :

تم إطلاق خطة تعليمية محلية لتعزيز التبادل بين الأجيال بين الطلاب وكبار السن بهدف معالجة الصور النمطية السلبية للمسنين بين الأجيال الشابة. في عام 2018، تم إضفاء الطابع الرسمي

على هذا المشروع من خلال إدراجه في الخطة السنوية للتعليم البلدي، مما يعني أن الموارد التعليمية يمكن أن تستخدم. يتمثل أحد النشاطات في مشاركة أعضاء الجيل الأكبر سناً تجربتهم ومعرفتهم بالزراعة، مع شرح الجوانب العملية للزراعة ورعاية المحاصيل، بينما يركز المعلم على تدريس العلوم، على سبيل المثال التمثيل الضوئي ونمو النبات. وتساعد هذه التجارب في تعليم الشباب ما يمكن أن يساهم به كبار السن في المجتمع، وتستند إلى إيجابيات وجود كبار السن. مثال آخر هو ورشة قراءة للمسنين في الرعاية السكنية. حيث يذهب طلاب المدارس مرة واحدة في الشهر إلى Loncoche's ELEAM وهو مرفق للرعاية طويلة الأجل لكبار السن؛ ليقروا للمسنين الذين يعانون من مستويات متفاوتة من الضعف البدني والمعرفي.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال الشراكة مع الجهات التعليمية في تقديم كبار السن عن الأنشطة ضمن مناهج التدريس عن التاريخ والتنمية الوطنية والذاتية والاخلاقية.

العائد المتوقع من الممارسة :

- تمكين كبار السن من استمرارية التعلم.
- بناء والحفاظ على الروابط الاجتماعية.
- تفعيل الأنشطة بين الأجيال وتضمين مشاركة كبار السن في المجتمع.
- نقل خبرات كبار السن والمحافظة على الموروث الثقافي والقيمي.

ذكريات موسيقية بين الأجيال

المدينة: ماروندا

الدولة: أستراليا



نبذة عن الممارسة :

تم تطوير المشروع التجريبي للذكريات الموسيقية بين الأجيال واختباره في السنة الأولى من رحلة مجلس مدينة ماروندا المراعية للسن لمعالجة مجال الاحترام والشمول الاجتماعي.

استخدم المشروع الموسيقي لجمع شخص كبير السن داخل مرفق للرعاية كان يعاني من بعض فقدان الذاكرة وشخص آخر أصغر سناً شعر بأنه محروم من المجتمع من خلال الموسيقى، تمكن كلا الجيلين من التواصل والنمو والتعلم باعتبار أن العمر ليس عائقاً أمام بناء العلاقات. عقدت مبادرة الشيخوخة النشطة والصحية شراكة مع برنامج VCAL (شهادة فيكتوريا للتعليم التطبيقي) بجامعة Swinburne وجامعة Home style Aged Care Ferndale Gardens لتجربة هذا البرنامج في إطار مجال الاحترام والشمول الاجتماعي.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال الفنون الشعبية من الأهازيج والشعر والحرف اليدوية بين كبار السن والأفراد المحرومين اجتماعياً.

العائد المتوقع من الممارسة :

- تعزيز الصحة والحفاظ على القدرات البدنية والعقلية طوال دورة الحياة.
- تمكين الأشخاص الذين يعانون من فقدان القدرة على مواصلة القيام بالأشياء التي يستطيعون القيام بها.
- تمكين كبار السن من استمرارية التعلم.
- بناء والمحافظة على الروابط الاجتماعية.
- تفعيل التواصل بين الأجيال وتضمين مشاركة كبار السن في المجتمع.

تشكيل شركات جديدة

المدينة: أكيتا
الدولة: اليابان



نبذة عن الممارسة :

يعمل الشركاء في القطاع الخاص مع أكيتا سيتي لإدراج كبار السن في القوى العاملة وإيجاد حلول للمشاكل التي تؤثر على كبار السن. الحلول البسيطة غالبًا ما تكون الأفضل. على سبيل المثال تسخير بعض الخدمات لكبار السن وذلك بتسهيل على كبير السن بتوصيل الحليب أو المواد الأساسية إلى المنزل بدل أن يقوم بالذهاب إلى المتاجر. ولكن لا يمكن تطوير هذا النوع من الحلول إلا من خلال العمل مع مجموعة واسعة جدًا من الجهات والشركات الفاعلة.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال عقد شركات عمل مع مؤسسات القطاع الحكومي والخاص بتقديم خدمات لكبار السن في منازلهم.

العائد المتوقع من الممارسة :

- الحفاظ على العلاقات المجتمعية لكبار السن.
- سهولة التنقل والوصول والشيخوخة الآمنة في المكان.
- تلبية الاحتياجات الأساسية لكبار السن.

ورش سلامة المشاة المراعية للسن



المدينة: هاميلتون
الدولة: كندا

نبذة عن الممارسة :

تهدف ورش سلامة المشاة المراعية للسن إلى زيادة سلامة المشاة الأكبر سناً في هاميلتون من خلال بناء القدرات وتثقيف السكان حول استخدام عمليات الانتقال الجديدة للمشاة والتقاطعات المُشار إليها. تتضمن ورش العمل عروضاً تفاعلية لكبار السن تقام في مجتمعاتهم المحلية، و تتضمن فيديو طورته مدينة هاميلتون حول استخدام عمليات الانتقال للمشاة والأرصية.

تتمثل أهداف ورش العمل هذه في رفع مستوى الوعي وتطوير المهارات بين مستخدمي الطرق المعرضين للخطر (على سبيل المثال، كبار السن من المشاة) مما يؤدي إلى زيادة عدد كبار السن الذين يمارسون التجول في مجتمعاتهم بأمان؛ وتقليل إصابة المشاة ووفيات مستخدمي الطريق الضعفاء. توفر ورش العمل هذه أيضاً فرصاً للتواصل الاجتماعي من خلال العروض التقديمية التفاعلية التي تشجع كبار السن على الالتقاء مع بعضهم البعض وجعلهم جزءاً من الشبكات والأنشطة الاجتماعية المحلية.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال استخدام التقنية الحديثة لتصميم عروض عن المعلومات بطريقة شاملة وبسيطة وسهلة الفهم تصل إلى كافة السكان ومنها سلامة المشاة لطرق آمنة.

العائد المتوقع من الممارسة :

- ضمان مستوى وعي أعلى وتطوير في مهارات كبار السن التي تساعد على الاندماج في المجتمع.
- الاستفادة من التقنية الحديثة في توصيل المعلومة وما يحتاجه كبار السن لدماجهم في المجتمع.
- تثقيف كبار السن بالمعلومات التي يحتاجها في محيطه.

الاختيار الذاتي وخدمة التوصيل إلى المنازل



المدينة: لان كوف

الدولة: أستراليا

نبذة عن الممارسة :

كراسي الصالة العامة في مكتبة لين كوف منخفضة للغاية ولايسهل على كبار السن الدخول والخروج منها. لذلك اشترت المكتبة مجموعة من الكراسي ذات الأذرع العالية والطاولات المرتفعة حتى يتمكن كبار السن من استخدامها دون صعوبة.

في نفس الوقت أوجدت مكتبة لان كوف خدمة الاختيار الذاتي وهي خدمة التوصيل إلى المنازل بحيث تقدم خدمة للأفراد المقيمين في منازلهم أو غير القادرين على زيارة المكتبة أو يجدون صعوبة في حمل أغراض المكتبة من اختيار خدمة تسمى الاختيار الذاتي حيث يتم توصيل الكتب وتسليمها للشخص من قبل موظفي المكتبة في أيام التسليم المجدولة. تتوفر هذه الخدمة للأشخاص الذين يعيشون في منطقة الحكم المحلي في لين كوف والذين يعيشون مؤقتاً أو دائماً بسبب: عمر-مرض أو إصابة-الإعاقة الجسدية أو الحسية قد يُطلب من المتقدمين تقديم خطاب من الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال إدارات المكتبات بنقل المكتبات من المكتبة الورقية إلى المكتبة الإلكترونية واستخدام طريقة اختيار الكتاب سواء الكترونياً أو من خلال توصيلها للمنازل.

العائد المتوقع من الممارسة :

- توفير المعلومات والتقنية التي يحتاجه كبار السن للتواصل الدائم مع ما يحيطه في المجتمع.
- الاستفادة من التقنية الحديثة في تلبية الاحتياجات الأساسية لكبار السن.

البستنة العلاجية



المدينة : سلفورد

الدولة : المملكة المتحدة

نبذة عن الممارسة :

من المتعارف عليه أن العديد من كبار السن يعيشون في ظروف طويلة الأجل، وبالتالي يحتاجون إلى استخدام خدمات الرعاية

الأولية والثانوية بشكل أكثر انتظامًا. فهناك مجموعة من السياسات التي تقوم على تعزيز تكامل الرعاية الصحية والاجتماعية وتحاول معالجة القضايا الرئيسية المرتبطة بالصحة والرعاية الاجتماعية.

يدعم نشاط الوصفات الاجتماعية النهج القائم على الأصول، والمصمم لتعزيز مهارات وخصائص المجتمع والأفراد. فالبستنة العلاجية تعتبر تدخل وتصنف كوصفة اجتماعية علاجية وتدخل غير طبي متكامل. فعلم البستنة العلاجية معروف أنه نهج قائم على الطبيعة يروج للعلاجات الخضراء التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على التنشيط الاجتماعي للفرد (2010, Gonzalez et al) وأفاد (2012, Berget et al) وأن هناك مجموعة من الأنشطة التي تشكل "العلاج الأخضر"؛ ويمكن استخدامه لتعزيز الصحة والرفاه للأشخاص المعرضين للخطر أو المستبعدين اجتماعيًا.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من دعم البلديات لمنازل كبار السن من خلال توفير مستلزمات الزراعة (البذور والأسمدة، الأدوات، القوالب) في أماكن تواجدهم ومساعدتهم لرعاية حداثهم والمتابعة الدورية لها.

العائد المتوقع من الممارسة :

- تعزيز الصحة وبناء والحفاظ على القدرات البدنية والعقلية طوال دورة الحياة.
- تمكين الأشخاص الذين يعانون من فقدان القدرة على مواصلة القيام بالأشياء التي يستطيعون القيام بها.

بناء الروابط الاجتماعية

المدينة : بروكسل

الدولة : بلجيكا

نبذة عن الممارسة :

دراسة أجريت في عام 2012 مع ما يقرب 300 من أصحاب المصلحة حول شيخوخة الأشخاص الذين يقل شعورهم بالتماسك المجتمعي، وأنهم غير قادرين على الحصول على المساعدة عندما يحتاجون إليها بجانب أن البنية التحتية مصدر قلق كبير لهم. ولمعالجة هذا الأمر، أنشأت بروكسل شبكات رعاية غير رسمية، خاصة في الأحياء الفقيرة، حيث يتناوب المتطوعون المحليون على مساعدة كبار السن الذين لديهم مهام، على سبيل المثال، القيادة للحصول على احتياجات كبار السن من محلات البقالة أو للحصول على البريد. بالإضافة إلى ذلك، تم تدريب المتطوعين الأكبر سناً على إجراء تقييمات منزلية في أحيائهم ومناطقهم المحرومة لمساعدة كبار السن الآخرين من العيش بأمان أكثر في المنزل. وتساعد هذه البرامج غير الرسمية في الحفاظ على الإحساس بالمجتمع بينما تنمو المدينة وتتكيف مع الواقع الجديد.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال السكان المتطوعين في الحي وذلك من خلال مجالس الضواحي والقرى لعمل قواعد بيانات المتطوعين وكبار السن في الأحياء والتنسيق بينهم.

العائد المتوقع من الممارسة :

- المحافظة على الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع لكافة شرائح المجتمع.
- تعزيز المسؤولية المجتمعية لدى أفراد المجتمع.
- الدعم المجتمعي لكبار السن.

العقول في الحركة



المدينة : بورت هوب
الدولة : كندا

نبذه عن الممارسة :

تمت شراكة بين بلدية بورت هوب وجمعية الزهايمر في بيتربورو وبحيرات كوارشا ونورمبرلاند وهاليبورتون لتقديم برنامج العقول في الحركة في بورت هوب. وهو

برنامج يقدم من خلال جمعية مرض الزهايمر للمشاركين الذين يعانون من علامات الخرف المبكرة إلى المتوسطة. فالبرنامج عبارة عن مزيج من النشاط البدني والمحاكاة الذهنية، لكنه يعزز أيضاً التماسك الاجتماعي من خلال الجمع بين الناس، والسماح بمشاركة القصص والضحك، وتعزيز الصداقات الجديدة.

تستمر جلسة "العقول في الحركة" ساعتين لمدة 8 أسابيع، وتنفذ مرة واحدة في الأسبوع. تتضمن الجلسات ساعة واحدة من متابعة النشاط البدني و ساعة واحدة من الأنشطة الاجتماعية الممتعة التي تركز على بناء المهارات الشخصية. يتم إرفاق المشاركين بالبرنامج مع مقدمي الرعاية لديهم، والذين يشاركون أيضاً في أنشطة البرنامج. تقوم جمعية الزهايمر بتقديم هذا البرنامج بتكلفة معقولة لكل زوج مشارك.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال دور الرعاية النهارية أو في مجالس الضواحي والقرى بتقديم برنامج متكامل بجلسات منتظمة لكبار السن.

العائد المتوقع من الممارسة :

- تعزيز الصحة والحفاظ على القدرات البدنية والعقلية طوال دورة الحياة.
- تمكين الأشخاص الذين يعانون من فقدان القدرة على مواصلة القيام بالأشياء التي يستطيعون القيام بها.
- تعزيز الدعم الاجتماعي لدى أفراد المجتمع اتجاه كبار السن.

مساحات للأشخاص الذين يعانون من الخرف

المدينة : ميل فيل

الدولة : أستراليا



نبذة عن الممارسة :

يتم تدريب الموظفين العاملين في مقهى ميل فيل، أستراليا، على التعامل مع كبار السن المصابين بالخرف ويتم الترحيب بهم بتقديم الرعاية لهم ولعائلاتهم من أجل اللحاق بالركب الاجتماعي، حيث يتم تدريب جميع الموظفين في المقهى على التوعية بالخرف وتوفير أجواء شاملة. ولوحظ بعد فترة ازدياد عدد المقاهي في أستراليا التي تقدم المساعدة للمصابين بالخرف. وتهدف هذه الممارسة إلى توفير بيئة آمنة وداعمة وشاملة حيث يمكن للأشخاص الذين يعانون من الخرف ومقدمي الرعاية لهم الاجتماع والاختلاط. بالإضافة إلى وجود شراكة مع أكبر مركز تسوق إقليمي في مدينة ميل، ونتج عنه التعاون مع إدارة مراكز التسوق وتجارة التجزئة؛ إنشاء مركزاً تجارياً مراعياً للسن.

مجال التطبيق :

هذا النموذج قابل للتطبيق من خلال اختيار مقاهي ملائمة لكبار السن وتدريب العاملين فيها على كيفية التعامل وتكريمهم سنوياً مع إمكانية إنشاء مركز تجاري مراعي للسن.

العائد المتوقع من الممارسة :

- تعزيز الصحة وبناء والحفاظ على القدرات البدنية والعقلية طوال دورة الحياة.
- تمكين الأشخاص الذين يعانون من فقدان القدرة على مواصلة القيام بالأشياء التي يستطيعون القيام بها.
- بناء والمحافظة على الروابط الاجتماعية لكبار السن ودمجهم في المجتمع.
- ضمان مشاركة المجتمع في الأنشطة المتعلقة بتمكين ودمج كبار السن.

خاتمة :

عرض في هذا الإصدار بعض الممارسات العالمية وفق المحاور الثمانية للمدن المراعية للسن على مستوى العالم ونأمل أن يكون هذا الإصدار قد حقق مبتغاه في تعزيز تبادل الخبرات والتعلم وتسهيل نقل المعلومات عن أفضل الممارسات العالمية بين المؤسسات الحكومية والخاصة والأهلية في إمارة الشارقة ودولة الإمارات بشكل عام من أجل تحسين حياة كبار السن وتمكينهم من الإدماج في المجتمع.

المراجع :

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

- Centre for Innovation and Education in Aged Care,
<https://blogs.deakin.edu.au/cieac/>, Retrieved 4/8/2019
- Global Database of Age-friendly Practices ,
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/>, Retrieved 29/8/2019
- Melville Age Friendly Living Well with Dementia,
<https://www.melvillecity.com.au/our-community/age-friendly-melville/living-well-with-dementia#garden> , Retrieved 15/8/2019
- Mobility scouts ,
<http://www.mobility-scouts.eu/the-project/> , Retrieved 15/8/2019
- Report on the Global Network, and case studies from around the world.
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/> , Retrieved 02/7/2019



الشارقة SHARJAH
مدينة مراعية للسن AGE FRIENDLY CITY