



إحسان  
ehsan

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

العدد  
٤٣

د. يوسف العبيدان:  
العطاء الإنساني  
لا يرتبط بعمر

إطلاق حملة  
«بالبرنر عاكنم» للعام  
الرابع على التوالي

فماليات متنوعة للأمهات  
احتفالاً بيوم الأسرة القطري

تعاون بين إحسان والقطرية للسرطان  
في مجال التوعية

فرع جديد لـ (إحسان)  
في إزغوى

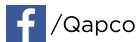
# تعد الجودة دائما نتاج للجهد المتميز



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



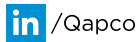
www.qapco.com



/Qapco



/QapcoPR



/Qapco



/QapcoPR

**QAPCO**

شركة قطر للبتروكيمائيات  
QATAR PETROCHEMICAL COMPANY



في كل ما يحيط بكم

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



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

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



بنك بروة  
BARWA BANK



facebook.com/barwabankgroup



twitter.com/barwabankqatar



instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 800 8555  
متوافق مع أحكام الشريعة

# المحتويات



تمكين ورعاية  
Empowerment & Care

Social  
الإجتماعي

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

١٤



## اتفاقيات

• إحسان والقطرية للسرطان يعززان جهود التوعية للكشف المبكر

• يوسف العبيدان يستعرض  
ذكرياته وخبراته الحياتية  
والعملية.

• أمضى ١٧ عاماً في مجال  
التدريس بجامعة قطر

## مجالس الرواد



٢٧

• تطوير مهارات العاملين  
في مجال رعاية كبار  
السن

• تدريب موظفي إحسان  
على التواصل الفعال

## تمكين وتدريب



٣٢

المدير التنفيذي  
مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

رئيس التحرير  
جابر المري

محرر التحرير  
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير  
علام سالم

تصميم وإخراج  
محمد عادل

الطباعة والتصميم  
شركة الخليج للنشر والطباعة  
Gulf Times

ترجمة  
إيمان كامل

الإعلانات  
سالم العنزي

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

هاتف:  
+974 40121000  
+974 40121021

فاكس:  
+974 40121067

الموقع الإلكتروني  
Ehsan.org.qa

البريد الإلكتروني للمجلة:  
media@Ehsan.org.qa

١٨



دورات

برنامج تدريبي لتطوير مهارات طلاب المدارس  
في التعامل مع كبار السن

براحة إحصان

١٢



خالد عبد الله:  
استقطاب الشباب  
لإكمال مسيرة إحصان

رمضانيات



٣٦

مؤسسات الدولة تشارك كبار  
السن الاحتفال بشهر رمضان

زيارات



٢٣

كبار السن يتعرفون على إنتاجات مزارع بلدنا

منوعات



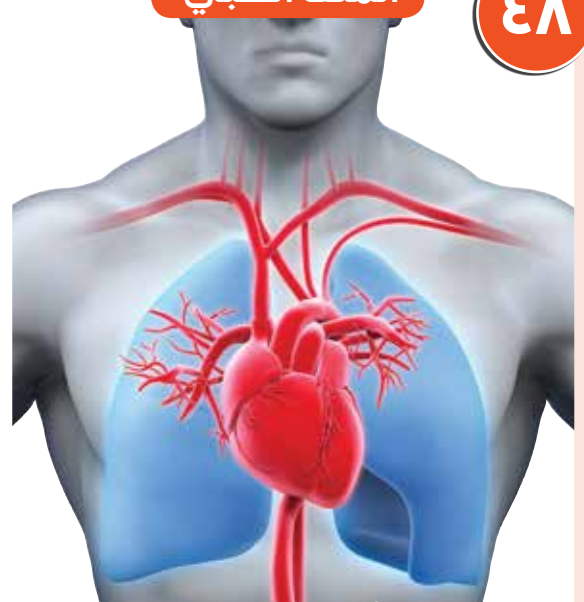
٤٤

أسباب  
النسيان لدى  
كبار السن

أثار سلبية لفقدان  
شريك الحياة على  
المسن

الملف الطبي

٤٨



علاج أمراض القلب  
داخل المنزل

### قواعد النشر في إحصان

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



أمك وأبوك..

ما تحلى الطلعة إلى معاهم



## الرعاية النهارية لكبار السن.. توجه عالمي

ويعد مركز إزغوى الفرع الثاني للرعاية النهارية لكبار السن يعد فرع المطار القديم، وتوجد خطة مستقبلية لافتتاح أفرع جديدة في مختلف مناطق الدولة من أجل خدمة ورعاية وكبار السن في أماكن تواجدهم، وخاصة في الشمال والرويس والدفنة، وذلك بالتعاون مع الجهات المعنية ولاسيما وزارة البلدية والبيئة والتي نوجه لها الشكر والتقدير على تفاعلها وتعاونها مع مركز إحسان.

وتعد مراكز الرعاية النهارية فرصة لاستثمار أوقات فراغ كبار السن وتنمية طاقاتهم، وتنظيم برامج توعية اجتماعية ونفسية وصحية ورياضية ودينية وغذائية، بالإضافة إلى حلقات لتحفيظ القرآن الكريم ورحلات ترفيهية.

ويسعى مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) للوصول بالإيواء إلى أقل عدد ممكن وتمكين كبار السن، ودمجهم مع بقائهم في محيطهم الأسري الطبيعي والحد من الإيواء ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم وقضاياهم الأساسية.

تولي دولة قطر من خلال مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" أهمية كبيرة لفئة المسنين وتسعى جادة إلى تقديم كل ما من شأنه أن يعزز مكانة المسنين في المجتمع، وتذليل كافة الصعوبات التي تواجههم، باعتبارهم شريحة أساسية ومهمة في المجتمع القطري لها مكانتها الكبيرة والتميز على مختلف المستويات.

ويسهم المركز في تمكين وتوفير خدمات الرعاية اللازمة لكبار السن والعمل على دمجهم في المجتمع والسعي لبقائهم في محيطهم الأسري الطبيعي، والحد من الإيواء ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم وقضاياهم الأساسية والعمل على تحقيق التواصل بين الأجيال، خاصة وأن المركز يعمل على المشاركة في توفير الحياة الآمنة والمستقرة لكبار السن في قطر، والوصول لنظام متكامل يشمل المنزل والمستشفى والمأوى، والسعي لاستحداث المرافق الضرورية والتشريعات المناسبة.

تجدد الإشارة إلى أن العالم يحتفل أيضاً في الأول من أكتوبر من كل عام، باليوم العالمي للمسنين، والذي يهدف لرفع نسبة الوعي بالمشاكل التي تواجه كبار السن.



مبارك بن عبد العزيز آل خليفة  
المدير التنفيذي

آياؤنا وأمهاتنا يستحقون منا كل اهتمام وعناية وتقدير، ولقد أوصى الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز الإنسان ببر الوالدين والإحسان إليهما.

ويقاس تقدمهم ورفي المجتمعات بمدى توفير كافة الخدمات لمواطنيها في جميع مراحلهم العمرية، ولا سيما في مرحلة الشيخوخة.

وقد حرص مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" في إطار أهدافه الاستراتيجية وتنفيذاً لخطة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي على ضمان وصول كافة الخدمات لكبار السن مع بقائهم بين أسرهم وضمن بيئتهم الحاضرة، وذلك من خلال توفير خدمات نوعية تشمل الجوانب الاجتماعية والنفسية والتأهيلية، إضافة إلى افتتاح مراكز لتقديم الرعاية النهارية، والتي تمثل توجهاً عالمياً رائداً في مجال رعاية كبار السن.

وبفضل الله تعالى افتتحنا مؤخراً فرعاً ثانياً لمراكز الرعاية النهارية لكبار السن في منطقة إزغوى بالمبنى الإداري لحديقة إزغوى التابعة لبلدية الريان، وذلك بالتعاون مع وزارة البلدية والبيئة، بهدف تقديم العديد من الخدمات والمشاريع، والفعاليات وبرامج التمكين لكبار السن.



في المبنى الإداري لحديقة إزغوى  
وبالتعاون مع وزارة البلدية والبيئة  
"إحسان" ي دشّن فرعاً جديداً  
لِلرعاية النهارية في إزغوى





آمال المناعي تستمع لشرح حول خدمات النادي

تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، ولغيف من الضيوف وكبار السن.

#### \* خدمات الرعاية النهارية

وقالت السيدة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، إن الاقبال الكبير من كبار السن على نوادي خدمات الرعاية النهارية، يعد مؤشراً واضحاً على جودة وتنوع الخدمات المقدمة، مثنية التعاون القائم بين وزارة البلدية والبيئة ومركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" من حيث السماح للمركز، بإنشاء نواد خاصة لكبار السن للرعاية النهارية؛ لتقدم خدمات متميزة للمسنين مثل الدورات التدريبية وأنشطة تفاعلية.

#### \* ناد جديد في الشمال

وأضافت السيدة آمال المناعي في تصريحات صحفية عقب افتتاح المركز قائلة: هناك خطة خلال الفترة المقبلة بالتعاون مع وزارة البلدية والبيئة؛ لتدشين ناد جديد للرعاية النهارية لكبار السن في حديقة الشمال؛ ليخدم سكان منطقة الرويس والشمال، خاصة وأن الهدف الأساسي من تدشين هذه النوادي، هو الوصول إلى أكبر عدد ممكن من كبار السن في مواقعهم السكنية المختلفة وبين محيطهم الطبيعي داخل أسرهم.

#### \* خدمات نوعية

وأوضحت آمال المناعي أن إحسان حريص على تقديم خدمات نوعية للمسنين، كإهتمامهم بصحتهم من خلال توفير أطباء لإجراء القياسات الحيوية لهم بشكل دوري؛ للاطمئنان على صحتهم،

#### خاص - إحسان

وسط حضور إعلامي مميز وفي أجواء أسرية دافئة؛ دشّن مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) الفرع الثاني للرعاية النهارية لكبار السن في المبنى الإداري لحديقة إزغوى التابعة لبلدية الريان، وذلك بالتعاون مع وزارة البلدية والبيئة، بهدف تقديم العديد من الخدمات والمشاريع، والفعاليات، وبرامج التمكين لكبار السن القاطنين بمنطقة إزغوى والمناطق المحيطة بها.

وحضر الحفل سعادة السيدة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والسيد حمد آل خليفة وكيل وزارة البلدية والبيئة المساعد للخدمات المشتركة، والسيد مبارك آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، ومديرو المراكز المنضوية

## آمال المناعي: توفير خدمات نوعية وبرامج توعوية وتأهيلية لكبار السن بمراكز الرعاية النهارية



آل خليفة وخالد عبدالله خلال الحفل



خلال حفل الافتتاح



مبنى الرعاية النهارية لكبار السن في حديقة إزغوي



خلال تفقد مرافق النادي

”  
تدشين نادٍ جديد  
لرعاية النهارية  
لكبار السن في  
حديقة الشمال  
قريباً  
“

وتقديم التوجيه والنصح لهم بالتوجه إلى المستشفيات إذا تطلبت حالة المسن ذلك، بالإضافة إلى تقديم خدمات العلاج الطبيعي والتأهيل، كما أن هناك حرصاً شديداً من المركز على رفع وعي المسن بالموضوعات المختلفة مثل تقديم المركز لدورات تدريبية على كيفية استخدام الموبايل والتكنولوجيا الحديثة، وغيرها من الخدمات. مضافة أن مثل هذه الأنشطة والبرامج الثقافية والخدمات التي يتلقاها المسن تضي نوعاً من الدعم والتوازن النفسي للمسن في محيطه وتشعره بأهميته وحضوره في الحياة.



حضور حفل الافتتاح

## إقبال كبار السن على مركزي الرعاية النهارية مؤشراً على جودة الخدمات



آمال المناهجي تتفقد الفعاليات المقامة لكبيرات السن

### \* رعاية كبار السن

وبهذه المناسبة قال مبارك آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، إن فكرة تقديم الرعاية النهارية، تمثل توجهاً عالمياً في مجال رعاية كبار السن، بما تحققه من ضمان لوصول كافة الخدمات لكبير السن، مع بقاءه بين أسرته وضمن بيئته الحاضرة، لافتاً إلى أنه تحقيقاً لأحد الأهداف الاستراتيجية للمركز وهو الوصول بالإيواء لأقل عدد ممكن من الأفراد، وتنفيذاً لدور المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ومركز تمكين ورعاية كبار السن، والذي حددته استراتيجية التنمية الوطنية ٢٠١٨-٢٠٢٢، كانت أهمية التوسع في افتتاح أفرع جديدة للنادي.

### \* أفرع جديدة

وأشار آل خليفة إلى أن المركز قد تلقى طلبات من الأمهات والآباء لإنشاء أفرع للنادي في عدة مناطق، مثل الرويس والدفنة، معرباً عن أمله أن يكون افتتاح هذا المقر بداية تعاون بين المؤسسة القطرية للعمل

لاستقبال الآباء في القريب العاجل، وأعرب آل خليفة عن شكره للسيد مبارك بن فريش عضو المجلس البلدي المركزي، ولمسؤولي وزارة البلدية والبيئة على استجابتهم، لهذه المبادرة وتسخير كافة الإمكانيات لتنفيذ هذا المشروع.

وأشار آل خليفة في كلمته خلال افتتاح الفرع الجديد للرعاية النهارية في إزغوى أن الفرع يستقبل الأمهات كمرحلة أولى، معرباً عن أمله في القيام بتخصيص أيام

## آل خليفة:

الرعاية النهارية تضمن وصول كافة الخدمات لكبير السن مع  
بقائه بين أسرته



أثناء الاحتفال



فقرة فنية استعراضية



جانب من حضور حفل الافتتاح



أثناء تفقد خدمات النادي

الاجتماعي ممثلة بمركز إحسان ، ووزارة البلدية والبيئة في تخصيص مقرات أخرى في البلديات المختلفة.

### \* تمكين المسنين

وأكدت كلثم السليطي - متقاعدة ومنتسبة لنادي إحسان الاجتماعي، أن ما يتم تقديمه لهن في هذا الصرح الاجتماعي، ليس أمراً وليد اللحظة، بل هو نتاج جهود سنوات من الرؤية والتفكير والإبداع والتخطيط المستمر؛ في سبيل الوصول الى هذه النتائج، والتي كانت بالأمس القريب حلماً صعب المنال، مشيرة إلى أن فكرة نادي إحسان لكبار السن تتبلور حول تقديم برامج التمكين المختلفة للمسنين، مما يساعدهم في تطوير مهاراتهم وتحقيق ذواتهم وبيان أهميتهم بعد مرحلة التقاعد، ويفغزهم على مواصلة مسيرة العطاء والاستفادة من خبراتهم المختلفة، كما يوفر لهم النادي الجو المريح ويدمجهم بالمجتمع وفئاته المختلفة ويشغل أوقاتهم بالمفيد والجديد.

### \* تنمية قدرات المنتسبات

وأشارت كلثم السليطي إلى مساهمة نادي إحسان في تنمية قدرات المنتسبات له في كافة جوانب الحياة؛ الدينية والصحية، والاجتماعية والتكنولوجية؛ كبرامج حفظ القرآن الكريم والمحاضرات والندوات الثقافية والنفسية والصحية، فضلا عن برامج تنمية المهارات اليدوية كورش الأعمال اليدوية وورش التدريب الإلكتروني، إضافة إلى الرحلات والزيارات الترفيهية والثقافية.

### \* الحد من الإيواء

يسعى مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) للوصول بالإيواء إلى أقل عدد ممكن وتمكين كبار السن، ودمجهم مع بقائهم في محيطهم الأسري الطبيعي والحد من الإيواء ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم وقضاياهم الأساسية، بالإضافة إلى أنه فرصة لاستثمار أوقات فراغ كبار السن وتنمية طاقاتهم، وتنظيم برامج توعية اجتماعية ونفسية وصحية ورياضية ودينية وغذائية، بالإضافة إلى حلقات لتحفيظ القرآن الكريم ورحلات ترفيهية

صحتك غالية علينا..  
الرياضة صحة جسدية  
ونفسية

للسنة الرابعة على التوالي

# إحسان ينظم حملة توعوية تحت شعار (بالبر نرعاكم)



## خاص - إحسان

أطلق مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" للسنة الرابعة على التوالي الحملة التوعوية "بالبر نرعاكم" التي تهدف لرفع مستوى الوعي لدى المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، تماثياً مع رسالة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، ووفقاً لاستراتيجية مركز "إحسان" التي تهدف إلى توفير خدمات الرعاية اللازمة لكبار السن بدولة قطر، والعمل على تمكينهم ودمجهم بالمجتمع.

وتضمنت الحملة "قيم إحسان" و"مسابقة إحسان الرمضانية"، وكتيب "رمضاني مع إحسان"، وأيضاً "مسابقة داخلية لموظفي إحسان". وتم نشر القيم عبر مواقع التواصل الخاصة بمركز "إحسان"، وذلك بغرض تعزيز ثقافة التعامل مع كبار السن، والتعريف بحقوقهم، وحث الأجيال الجديدة على الاستفادة من خبراتهم، وترسيخ مبدأ التواصل بين الأجيال، ورد الجميل لكبار السن الذين قدموا للوطن الكثير وضحوا من أجل رفعة وازدهاره.

كما شملت الحملة مسابقة رمضانية بعنوان "مسابقة إحسان الرمضانية"، وجاءت المسابقة للسنة الثانية على التوالي، وأتيح للمواطنين والمقيمين المشاركة في المسابقة والمنافسة على جوائزها القيمة، عن طريق الإجابة على السؤال الذي نُشر عبر حسابات مركز "إحسان" في وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

وتضمنت الحملة كذلك مسابقة داخلية لموظفي مركز "إحسان"، تحت عنوان "كن مبادراً"، بهدف تحفيز الموظفين على التفاعل مع حملة بالبر نرعاكم، والترويج لها عبر الحسابات الخاصة للموظفين، من خلال النشر أو إعادة التغريدات "الريتويت" أو "اللايكات" سواء على تويتر أو إنستغرام.

بلغت القيمة المالية للجوائز ٥٦ ألف ريال، حيث وضعت إدارة المركز هذه الجوائز القيمة كحافز قوي للمشاركة في المسابقة والتفاعل من قبل جميع أفراد المجتمع، ولترسيخ الأهداف النبيلة والقيم الحميدة المتعلقة بالتعامل مع كبار السن، وأيضاً للتعريف بخدمات المركز ورؤيته ورسالته في هذا الجانب.

وقد أصدر مركز "إحسان" كتيباً للمسابقة والحملة يحمل اسم "رمضاني مع إحسان"، ويحمل هذا الكتيب في محتواه الأسئلة الخاصة بالمسابقة، وكذلك مجموعة من الأحاديث النبوية الشريفة، ولا يستهدف

نشر قيم  
تعزيز ثقافة  
التعامل مع  
كبار السن

المدير التنفيذي لمركز إحسان :

## هدفنا زرع قيم الإحسان لكبار السن بين أفراد المجتمع



مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

التي أطلقنا عليها مسمى يعكس ما نصبو إليه من قيم وركائز وهو (بالبر نرعاكم)؛ تأتي اتساقاً مع رسالة وأهداف واستراتيجية المركز بهذا الشأن، من خلال تنوع الرسائل التي يتم إرسالها من خلال مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام المختلفة، سواء عبر نشر القيم لتعزيز ثقافة التعامل الإيجابي مع كبار السن والتعريف بحقوقهم، أو من خلال المسابقة الرمضانية التي نسعى أيضاً من خلالها لترسيخ القيم الحميدة والأهداف النبيلة التي تدعو أيضاً أفراد المجتمع للعمل بها وتعزيزها بما يخدم الأهداف المرجوة لضمان العمل على تحقيق كل ما يتطلع له كبار السن.

أكد السيد مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) أن المركز يحرص على نشر القيم والمفاهيم التي تدعو إلى بر الوالدين والإحسان لكبار السن، والمساهمة في تحقيق كل ما من شأنه أن يرفع من درجة الوعي لدى أفراد المجتمع بحقوق هذه الفئة، ولعل من أفضل المواسم التي نحرص من خلالها على بث ونشر هذه القيم النبيلة لترسيخها في أذهان كافة أفراد المجتمع يتجلى في شهر رمضان المبارك؛ لما تتحلى به النفوس من سكينة ورغبة في فعل الخيرات، وحرص تجاه التنافس عليها. وقال آل خليفة: إن هذه الحملة المباركة

## خالد عبد الله: استقطاب الشباب لإكمال مسيرة إحسان

وحول مدى تفاعل الجمهور أوضح السيد خالد عبد الله أن التفاعل في ازدياد مستمر، حيث وصل عدد المشاركين إلى 1000 في السؤال الواحد، مما يؤكد أن مؤشر وعي الجمهور والمجتمع ارتفع بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة، فما يقدمه مركز «إحسان» من حملات توعية وفعاليات وبرامج مختلفة تهدف إلى تعريف أفراد المجتمع بحقوق المسنين، مما ساهم بشكل كبير جداً في نشر ثقافة التعامل مع كبار السن، ومن ثم تحقيق أهداف ورسالة المركز، وعدم توقف جهود المركز عند الحملات التوعوية عبر مواقع التواصل، واستمراره على مدار العام في تقديم العديد من البرامج والأنشطة والفعاليات؛ لتوعية المجتمع بحقوق كبار السن، وحث كافة شرائح المجتمع على المشاركة والتفاعل مع ما يقدمه، عن طريق مجموعة من المسابقات المتنوعة، والزيارات التوعوية للمدارس والمؤسسات والمراكز الشبابية.



خالد عبد الله

المركز، وأن المركز يسعى إلى تأهيل الشباب القطري للمشاركة مستقبلاً بتوعية المجتمع، واستخدامه كحلقة وصل بين المركز والجمهور الخارجي.

أكد السيد خالد عبد الله حسين - مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بإحسان- أن الهدف الأساسي من فكرة المسابقة هو رفع الوعي لدى أفراد المجتمع ومستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي خاصة؛ بمهارات التعامل مع كبار السن من خلال الرسائل التوعوية التي تبث يومياً مع سؤال المسابقة، كما تهدف إلى تعريف المتابعين لمركز «إحسان» بأهدافه وخدماته التي يقدمها للجمهور، بجانب تحفيز الجميع على المشاركة الفاعلة في فقرات حملة إحسان الرمضانية.

وأشار إلى أن المركز يحرص سنوياً على تنظيم مسابقة تنافسية بهدف توعية المجتمع بأهمية التفاعل والتواصل مع كبار السن، وغرس قيم البر والإحسان في نفوس المشاركين.

وأضاف أنه سيتم من خلال الحملات استقطاب الشباب، واختيار المؤثرين والملمهين اجتماعياً ليكملوا مسيرة



حضور توقيع الاتفاقية

## وقعا اتفاقية تعاون لنشر الوعي بالمرض "إحسان" و "القطرية للسرطان" يعززان ثقافة الكشف المبكر

آل خليفة:  
إحسان حريص  
على خدمة  
المجتمع ورفع  
مستوى وعي  
أفراده

وتتضمن الاتفاقية عقد محاضرات ودورات تدريبية لموظفي مركز إحسان بالإضافة لتسهيل إجراءات الفحص المبكر لهم، وتعريفهم بأنواع الفحوصات المطلوبة، والخاصة بكل نوع من أنواع السرطان، بالإضافة لمواقع العيادات المُقدمة للخدمات الطبية الخاصة بالفحص المبكر، وذلك بهدف نشر الوعي بمرض السرطان، ونشر وتعزيز ثقافة الكشف المبكر، والتأكيد على أهمية اتباع نمط حياة صحي.

وسيعمل مركز إحسان على تسهيل مهمة "القطرية للسرطان" لإقامة الورش التدريبية والندوات التوعوية للمجتمع والجهات المختلفة بدولة قطر بالإضافة لدعم الجمعية في تنفيذ البرامج والفعاليات

### خاص إحسان

ضمن جهوده لدعم الشراكة الفعالة مع مختلف المؤسسات لخدمة أفراد المجتمع وقع مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" اتفاقية تعاون مع الجمعية القطرية للسرطان في مجال التوعية الصحية تجاه مرض السرطان بشكل عام، وتوجيه التوعية لجميع فئات المجتمع حول المرض، وكيفية الوقاية منه بالإضافة لأهم طرق العلاج وأكثرها كفاءة.

وقد وقّع الاتفاقية سعادة الدكتور الشيخ خالد بن جبر آل ثاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، والسيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي للمركز.





آل خليفة ود. خالد بن جبر يتبادلان الاتفاقية والدروع



تبادل الدروع



الفعالة التي تُسهم في تحقيق الأهداف التي تنصب في صالح أفراد المجتمع ورفع مستوى درجة الوعي لديهم وكل ما من شأنه أن يخدم فئاتهم المستهدفة.

وقال آل خليفة بأن الجهتين يربطهما التعاون الدائم والمشارك قبل الاتفاقية، وسيسعى كل منهما إلى توطيد وتمتين هذه العلاقة من خلال الاستفادة من خبراتهما وتوحيد الجهود فيما يعود بالنفع والفائدة لكافة أفراد المجتمع، وهو الذي نحرص أن نعمل عليه من خلال توقيع هذه الاتفاقية التي نأمل أن نصل بها إلى ما نسعى لتحقيقه لفئاتنا المستهدفة، وهو ما ينصب في صميم استراتيجياتنا وجهودنا الرامية لتحقيق رؤية قطر ٢٠٣٠.

المجتمع تجاه المرض، وكسر حاجز الخوف تجاهه، وتبسيط الضوء على المرض بكافة أنواعه وكيفية الوقاية منه، وأهمية الكشف المبكر في رفع كفاءة العلاج ومساعدة المرضى في الانتصار على المرض والتغلب عليه.

وأكد سعادته أن العمل في مجال مكافحة السرطان هو عمل إنساني وخيري، الأمر الذي يحثهم تضافر الجهود وتكاتفها من أجل التصدي لهذا المرض الذي يتفاقم لأسباب عدة، ليس على مستوى دولة قطر فحسب وإنما على الصعيد العالمي، مضيفاً: "علينا جميعاً العمل من هذا المنطلق بما تمليه عليه ضمائرنا، مؤكداً أن تحقيق الشراكات المجتمعية هو المفتاح الحقيقي لقهر المرض والتغلب عليه وأنه لا يمكن لأي جهة تطبيق رؤيتها أو استراتيجيتها بمعزل عن الجهات الأخرى.

وأعرب عن سعادته بهذا التعاون الذي يعد اللبنة لشراكات مستقبلية ودورية للمساهمة في تحقيق رؤية الجمعية في أن تكون منصة الشراكة المجتمعية لجعل قطر رائدة في مجال الوقاية من السرطان وتخفيف آثاره، ورسالتها التي تسعى للوقاية من السرطان وتخفيف آثاره في قطر، من خلال العمل مع شركائنا لتوعية المجتمع، ودعم وتمكين ومناصرة المتعايشين مع المرض، والتطوير المهني والبحث العلمي في مجال السرطان، متمنياً أن يستمر هذا التعاون لما فيه مصلحة المجتمع والوطن.

#### • خدمة المجتمع

من جهته قال السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) إن اتفاقية التعاون المشترك بين الجمعية القطرية للسرطان ومركز إحسان تأتي انطلاقاً من الدور الذي تقومون به في خدمة المجتمع والشراكة

التوعوية وتخصيص جزء من مخصصات المسؤولية المجتمعية لمساعدة الجمعية في برامجها التوعوية ودعم حملات الجمعية التثقيفية تجاه مرض السرطان بشكل عام.

#### • مكافحة السرطان

وأشاد سعادة الدكتور الشيخ خالد بن جبر آل ثاني - بمبادرة مركز تمكين ورعاية كبار السن " إحسان " لدعم الجمعية، موضحاً أن الشراكة بين الجانبين جاءت لتعزيز تكاتف الجهود لمكافحة السرطان والتوعية به، من خلال تعاون دائم، باعتبار أن قضية مكافحة عمل يتطلب الاستمرارية، وليس مرتبطاً بفترة زمنية محددة.

وأضاف أن الجمعية القطرية للسرطان - بالشراكة مع «إحسان» - ستعمل على تقديم البرامج التوعوية تجاه السرطان لأكبر قدر ممكن من الفئات المختلفة في المجتمع القطري، وذلك لزيادة وعي

د. خالد بن جبر:  
شراكة مجتمعية  
مع إحسان لتعزيز  
جهود مكافحة  
السرطان

تضمن أنشطة وفعاليات متنوعة للأمهات

## إحسان يقيم احتفالية مميزة بيوم الأسرة القطري



مشاركات في الاحتفالية

وتحف وأدوات أثرية كانت تستخدم في البيوت القديمة، كما قام المركز بإنارة مبانیه باللون الأخضر؛ باعتباره اللون المعتمد ليوم الأسرة في قطر.

وهدفت احتفالية يوم الأسرة القطري إلى ترسيخ أهمية الترابط الأسري لدى كافة أفراد المجتمع ترسيخاً وتأكيداً لأهداف مركز إحسان أحد مؤسسات المجتمع المدني والذي يسعى إلى تفعيل مفهوم أن الأسرة هي أساس المجتمع؛ قوامها الدين

تمثيلي يعبر عن أهمية الترابط الأسري قامت الأمهات بتمثيله وقالت الوالدة أم ياسر يهنا كثيراً نحن منتسبات نادي **إحسان** أن نحتفل بهذا اليوم مع زميلاتنا، ونحرص على حضوره سنوياً من خلال المشاركة بالندوات والفعاليات التي تقدمها الجهات المختصة بهذا الموضوع، وعبرت الأمهات عن سعادتهن بالمشاركة ضمن فقرات الحفل. وعلى هامش احتفالية يوم الأسرة القطري أقام مركز **إحسان** معرضاً تراثياً لعرض اللباس التقليدي القديم والألعاب الشعبية

### خاص - إحسان

وسط أجواء أسرية مميزة وتفاعل كبير من الأمهات أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" احتفالية تراثية وترفيهية مميزة بمناسبة يوم الأسرة القطري والذي يصادف يوم 10 أبريل من كل عام؛ حيث نظم المركز عدداً من الفقرات والفعاليات للأمهات من منتسبات نادي **إحسان**.

وبدأ الحفل بالنشيد الوطني وقصيدة قدمتها الوالدة سهيلة مجيد ومشهد

## قيم إحسان..

لكل أمة وقوم وجماعة قيم، يسعى المجتمع إلى إحقاقها ودعمها وترسيخها متى كان فيها صلاح لهم عاجلاً أم آجلاً فهي قواعد تقوم عليها الحياة الإنسانية، وهي بشكل عام موجّهات للسلوك والتصرفات.

ولنا في مركز **إحسان** قيمنا التي نسعى إلى ترسيخها وإحقاقها ونشرها بين الناس، وقمنا بتقسيمها إلى عدة جوانب بحيث تكون قيماً تهدف إلى تعزيز ثقافة التعامل مع كبار السن، والتعريف بحقوقهم، وحث الأجيال الجديدة على الاستفادة من خبراتهم، وترسيخ مبدأ التواصل بين الأجيال، بالإضافة إلى رد الجميل لكبار السن الذين قدموا للوطن الكثير وضحوا من أجل رفعتهم وازدهاره، وتعزيز فكرة تقديرهم وتبجيلهم واحترامهم..

حيث انطلقت حملة إحسان بعنوان "بالبر نرعاكم" منذ بداية شهر رمضان المبارك من خلال تسليط الضوء خلال هذه الحملة على مجموعة القيم والتي تشمل قيماً اجتماعية وصحية ودينية تهتم كبار السن وترتبط ارتباطاً مباشراً بعلاقتنا معهم.

فنحن في مركز **إحسان** حريصون على أن نستهدف كافة شرائح المجتمع لإيصال رسالتنا بما يخدم أهدافنا، لذا قمنا خلال هذه الحملة بنشر هذه الرسائل عبر جميع مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالمركز، كما قمنا بالحديث عنها من خلال قنوات الإذاعة والتلفزيون والصحف، ووجدنا تفاعلاً وإقبالاً كبيراً من قبل الجماهير، فضلاً عن كلمات الشكر والتقدير التي انهالت على المركز لما يتم تقديمه من خدمات توعوية لتثقيف أفراد المجتمع؛ حيث لامست قلوبهم، خاصة في شهر رمضان المبارك باعتباره شهر الرحمة والبر والخير والتواصل.

إننا أيضاً ندعوكم أعزائي القراء من خلال صفحات مجلة **إحسان**، وكذلك من خلال منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمركز إلى الاطلاع والتعرف على حملة **إحسان** الرمضانية بعنوان "بالبر نرعاكم"، والمشاركة ضمنها؛ من خلال التحلي بهذه القيم النبيلة ونقلها للآخرين والمساهمة في نشرها وليكن لكل فرد منا دوره في تحقيق الحياة الكريمة لكبار السن، باعتبار أن ما نقدمه لهم اليوم هو أقل واجب تجاههم؛ لما لهم من فضل كبير.

ودمتهم،

**ريم الأنصاري**  
مدير التحرير



فقرة تراثية

والأخلاق؛ حيث أولت القيادة الرشيدة لدولة قطر اهتماماً ودعمًا للأسرة؛ لدورها الهام في بناء المجتمع حيث يساهم المركز بالتعاون مع المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في دعم وتنمية البناء الأسري في إطار رؤية قطر ٢٠٣٠.

وشاركت المؤسسة ومراكزها بنشر منشورات توعوية على مواقع التواصل الاجتماعي على وسهم #صلاية\_أسر\_صمود\_قطر ضمن الأنشطة التي نفذتها المراكز تزامناً مع الاحتفال بهذا اليوم.

خلال دورة نظمها مركز احسان بالتعاون مع  
هيئة التقاعد ومدى

# تدريب ٣٢ مُسنّة على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي



خلال احدى المحاضرات

على مختلف جوانب الحياة واقبال الفئات العمرية الشابة على استخدام تقنيات التواصل الاجتماعي بشكل واسع مما أدى الى انعزال المتقاعدات وكبيرات السن عن الفتيات، مؤكدة على أهمية نقطة التواصل بالنسبة لكبار السن بشكل عام، واشادت السيدة نادية جواد بالشراكة الثلاثية بين الجهات المنظمة لمثل هذه الدورات للمتقاعدات وكبيرات السن والتي ساهمت في فتح آفاق جديدة لهن لربطهن بالمجتمع ومساعدتهن على التواصل مع

قدمتها كل من السيدة ربما الخلف من مركز (إحسان) والسيدة نادية جواد من مركز التكنولوجيا المساعدة (مدى).

## أهداف الدورة

وعن اهداف الدورة، قالت السيدة نادية جواد من مركز مدى هدفت الدورة الى تأهيل وتدريب المتقاعدات وكبيرات السن على استخدام تقنيات ووسائل التواصل الاجتماعي نظرا للاهمية الكبيرة للتدخلات التكنولوجية الحديثة وتأثيرها الملحوظ

## خاص -احسان

نجح مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) بالتعاون مع مركز التكنولوجيا المساعدة (مدى) والهيئة العامة للتقاعد والتأمينات الاجتماعية في تأهيل وتدريب ٣٢ سيدة من المتقاعدات وكبيرات السن على طرق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات المفيدة كالتويتر، فيسبوك، انستجرام، سناب شات، يوتيوب، مطراش وتطبيقات البنوك ودفغ الفواتير وغيرها. وذلك خلال دورة استمرت لمدة يومين



المحاضرتان في الدورة



ابنائهن وأسرهن وكسر طوق العزلة عنهن وتزيد من ثقتهن بأنفسهن وقالت: (كان تفاعل المشاركات كبيراً جداً).

### \*تطوير الدورات

ومن جانبها قالت السيدة ريما الخلف من مركز احسان لقد تم عقد اجتماعات بين مركز مدى وهيئة التقاعد ومركز إحسان لتقديم اقتراحات وتطوير الدورات المقدمة للمتقاعدين وكبيرات السن خصوصاً أن المشاركات في الدورة وصلن الى المستوى المتقدم، ويجب علينا مواكبة التطور التكنولوجي السريع ، واستخدام وسيلة تساعدن على التواصل مع المجتمع من خلال التطبيقات التي توفرها هذه الاجهزة الحديثة حيث تمكنهن من التواصل بشكل أسهل وأسرع ونظراً لهذه الاسباب ارتأت الجهات المشاركة تقديم خدمات متميزة وجديدة تدل على التطور والنمو التكنولوجي وتفعيل الشراكة المجتمعية مع مؤسسات المجتمع ذات الصلة المباشرة بالمتقاعدين وكبار السن. ومن جانبهن اشادت المشاركات بالدورة بما تم تقديمه من محاضرات نظرية وعملية وتدريبهن على استخدام تقنيات وسائل التواصل الاجتماعي خصوصاً بعد التقاعد والاستمرارية في الإنتاج واستغلال وقت الفراغ وتحسين الوضع الاجتماعي وزيادة التواصل مع افراد المجتمع.



جانب من المشاركات

# تطوير مهارات العاملين في الرعاية النهارية



مشاركات بالبرنامج



عبد الرحمن العبد الله

ذات الصلة بالتعامل المباشر مع الفئات المنتسبة لمراكز العمل الاجتماعي حيث يحتاج العاملون في هذا المجال إلى تقنيات وسمات ومهارات سلوكية لتوفير خدمات أفضل وذات جودة عالية لمنتسبيهم.

## خاص - إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" برنامجاً تدريبياً متكاملاً بعنوان: "المهارات الإرشادية للعاملين في الرعاية النهارية والمراكز المنصوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ممن يعملون في مجال الرعاية النهارية مع الفئات المختلفة.

وقدم البرنامج الأستاذ عبد الرحمن العبد الله في مقر مركز إحسان، واستمر لمدة ثلاثة أيام، وناقش خلاله عبر أساليب نظرية وعملية دور الأخصائيين العاملين في الرعاية النهارية، وأهمية مراكز الرعاية النهارية والإبوائية في تأمين حياة طبيعية للفئات المنتسبة لها بشكل عام، وذلك من خلال توفير خدمات تدريبية وتأهيلية واجتماعية ونفسية، ووفق خطط متنوعة ومدرسة، تتمثل في برامج التدريب والعلاج الطبيعي والوظيفي والعلاج باللعب.



أثناء المحاضرات



خلال البرنامج

وأكد الأستاذ عبد الرحمن العبد الله أهمية مراكز الرعاية النهارية في تعديل السلوك وتطوير المهارات الحياتية للفئات المختلفة؛ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن، فضلاً عن تمكينهم من الاندماج في المجتمع، وتقديم الإرشاد الأسري لذويهم. وأشاد المشاركون من مختلف المراكز بالبرنامج التدريبي وطالبوا بتكثيف البرامج

خلال ورشة تدريبية قدمها د. درع الدوسري

# تدريب موظفي إحصان على مهارات التواصل الفعال مع كبار السن



د. درع الدوسري يتحدث خلال البرنامج

وغير اللفظية، وأنواع الاتصالات الإدارية، فضلا عن مهارات الاتصال المختلفة، ومهارات إدارة الاجتماعات والوقت. وأضاف قائلاً: "تكلّمنا أخيراً عن لغة الجسد وتأثيرها على الاتصال والتواصل في حياتنا وداخل مؤسساتنا".

الاتصال والتواصل مع كبار السن ومع المجتمع الخارجي، وقال: "تطرقنا في المحور الثاني إلى موضوع الاتصال التنظيمي المؤسسي وهي العلاقة بين الرئيس والمرؤوس وبين الموظف وزملائه وبينهم وبين المجتمع الخارجي" وأشار إلى ما تم تناوله أيضاً من مواضيع الاتصال بالنسبة للقادة، وأنواع الاتصالات اللفظية

## خاص - إحصان

في إطار جهود مركز "إحصان" للارتقاء بمهارات موظفيه وكوادره العاملة في مجال رعاية كبار السن، اختتم المركز مؤخرًا ورشة تدريبية بعنوان مهارات الاتصال والتواصل الفعال في رعاية كبار السن قدمها الدكتور درع الدوسري، استمرت على مدى ٣ أيام في قاعة التدريب بمقر المركز.

واستهدفت الورشة الموظفين والموظفات العاملين في مجال رعاية كبار السن ممن لهم اتصال مباشر مع المسنين والعاملين في المركز بشكل عام.

وتناولت الورشة عدة محاور منها مفاهيم الاتصال، وأنواع الاتصال الإداري، ووسائل الاتصال غير اللفظي في المواقف البيئية المختلفة، وتعرف المشاركون على مهارات وفنون الإنصات وعادات الإصغاء السيئة، كما تم التعرف على معوقات الاتصال الفعال وخطوات إعداد التقارير.

وفي ختام الورشة أشاد الموظفون المشاركون بما تضمنته من محاور متنوعة واحتوائها على محاضرات نظرية وتطبيقات عملية، وأعربوا عن استفادتهم مما تم تقديمه لهم من مواضيع ذات صلة بمجالات عملهم.

من ناحيته أوضح الدكتور الدوسري أن الدورة كانت بعنوان مهارات الاتصال الفعال في رعاية كبار السن وتناولت عدة محاور أولها



أثناء التدريبات العملية



ضمن البرنامج الترفيهي (كشته)

## كبار السن يزورون منتزه بلدنا



خاص - إحسان

ضمن البرنامج الترفيهي الثقافي (كشته) نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن **إحسان** رحلة ترفيهية ثقافية لكبار السن من الرجال والنساء من منتسبي نادي **إحسان** الى منتزه بلدنا؛ بهدف تشجيعهم على الاندماج في المجتمع، واستغلال أوقاتهم بشكل مفيد وممتع، وإخراجهم من عزلتهم.

وأوضح السيد خالد عبد الله - مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز **إحسان** أن تنظيم الزيارات الترفيهية والثقافية لكبار السن تتماشى مع الأهداف الاستراتيجية للمركز والتي تركز على تقديم برامج التمكين والعناية اللازمة لكبار السن





وتشجيعهم على الإستفادة من أنشطة التواصل الاجتماعي ، وإدخال البهجة في قلوبهم وتنشيط دورهم للمساهمة في برامج تنمية المجتمع، معرباً عن شكر وتقدير إدارة مركز **إحسان** لشركة "أورا" للخدمات الترفيهية على ما قدمته من جهد لإدخال البهجة والسعادة على قلوب كبار السن خلال الزيارة، وعلى تعاونهم الكبير داعياً جميع المؤسسات والشركات أن تحذو حذوهم في توفير ما يمكن تقديمه لهذه الفئة الغالية على قلوبنا جميعاً.

ومن جهته قال السيد نبيل بركات، المدير الإداري لشركة "أورا للخدمات الترفيهية": تأتي هذه الزيارة في سياق توثيق علاقتنا بالمجتمع المحيط بنا، حيث أننا جزء لا يتجزأ من هذا المجتمع، واليوم نتشارك مع المسنين لحضاتهم الجميلة والتي تعد نوعاً من التكريم الواجب والمستحق لمن أعطوا وبذلوا الكثير لهذا الوطن المعطاء، وإيماناً منا بحقوقهم في مجتمعنا وتشجيعاً لهم للتواصل مع كافة الشرائح، وتخطي التغيرات التي تصاحب مرحلة الشيخوخة".

وأضاف بركات: "لقد أدخلت هذه الزيارة البهجة على قلوب كبار السن، وطالبوا منا أن نكررها"، وأضاف: "إننا في شركة أورا للخدمات الترفيهية سعيديون بالعمل باستمرار على دعم المجتمع المحلي ورعاية مثل هذه المبادرات بأشكال مختلف".

وأعرب الآباء والأمهات المشاركون في الرحلة عن سعادتهم بالمشاركة، وقال الوالد عبد الله الدوسري - من المشاركين في الرحلة: "نحن فخورون بوجود مؤسسات ومراكز بالدولة كمركز **إحسان** الذي يهتم بتقديم خدمات فاخرة لكبار السن، وتقديم العناية اللازمة بهم، مؤكداً على حاجة كبار السن إلى مثل هذه البرامج التي تكسر روتينهم اليومي وتدخل الفرح والسرور عليهم.

ويذكر ان برنامج كشته الثقافي الترفيهي يُعنى بتنظيم مجموعة من الرحلات التثقيفية والترفيهية لكبار السن، مما يسهم بشكل كبير في تحسين روحهم المعنوية وقدرتهم على التعايش بشكل إيجابي مع تقدم السن.



ضمن برنامج معالمنا وبهدف دمجهم في المجتمع

# كبار السن يتعرفون على مقتنيات متحف الفن الإسلامي





### خاص - إحسان

في إطار جهود مركز إحسان لدمج كبار السن في المجتمع وتعريفهم بالمعالم السياحية والترفيهية في الدولة نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن " إحسان " زيارة وجولة تعريفية وثقافية وترفيهية لكبار السن من الجنسين إلى متحف الفن الإسلامي تحت شعار " معالمنا "

وهدفت الزيارة إلى تعريف كبار السن بما يحتويه متحف الفن الإسلامي من تراث وتاريخ وفن إسلامي عريق، ومقتنيات نادرة تعود لعصور تاريخية عديدة، فضلاً عن زيادة الوعي بالتاريخ القطري الأصيل، وأهمية

المتحف الإسلامي ودوره في الحفاظ على الآثار المختلفة.

وشارك في الزيارة أكثر من ١٢٠ مسناً من منتسبي ومنتسبات نادي إحسان الاجتماعي بغرعية المطار وإزغوى؛ وتعرفوا خلال الزيارة على محتويات المتحف التراثية والتاريخية والمخطوطات النادرة التي تتضمنها مكتبة المتحف، ويعود تاريخها الى القرن السابع.

وحضر منتسبو مركز احسان على هامش الزيارة ورشتي عمل؛ الأولى ورشة الخط العربي والتي تم خلالها تسليط الضوء على آخر الخطوط التي تم ابتكارها في العصر

العثماني وهو خط الرقعة الذي وصل ذروته في القرن التاسع عشر، نظراً لسهولة ووضوحه وجماله في عالم الفنون الإسلامية.

أما محتوى الورشة الثانية فكان عن الهندسة الإسلامية، ويقصد بها الزخارف والنقوش الإسلامية التي استخدمت في القصور والمساجد منذ مئات السنين.

وأعرب كبار السن عن سعادتهم بزيارة متحف الفن الإسلامي واكتشافهم ما يتضمنه من تراث عريق يعود إلى قرون سابقة، ومن مخطوطات ومجسمات وتحف نادرة ، وطالبوا بتكثيف هذه البرامج التي تجمع بين الفائدة والترفيه.

تقدير  
لكبار السن  
يرفع قدرك ويزيد  
أجرك



الدكتور يوسف العبيدان عضو مجلس الشورى ونائب  
رئيس اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان لـ **إحسان**؛

## رفع علم قطر في الأمم المتحدة بعد الاستقلال.. أسعد لحظة في حياتي

مارست رياضة  
كرة القدم خلال  
مرحلة الشباب

١٧ عاما قضيتها  
في التدريس  
بجامعة قطر

كنت أول طالب  
قطري يدرس  
العلوم السياسية

خاص - إحسان

**د. يوسف العبيدان** عضو مجلس الشورى ، ونائب رئيس اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان وعضو لجنة الاستقدام بوزارة الداخلية، وعميد كلية الإدارة والاقتصاد الأسبق بجامعة قطر.. شخصية دبلوماسية وأكاديمية بارزة. له إسهامات عديدة في المجال الدبلوماسي والتدريس الأكاديمي والأبحاث العلمية وخدمة المجتمع، وكان أحد أعضاء لجنة إعداد الدستور الدائم لدولة قطر.. شارك في إعداد عشرات الأبحاث والدراسات وإصدار المؤلفات، ويعتبر نموذجاً مشرفاً للدبلوماسية والباحث القطري الحريص على خدمة الوطن الغالي قطر في مختلف المجالات.

**إحسان** تستضيف في زاوية مجالس الرواد، د. يوسف العبيدان كأحد الرواد القطريين البارزين لتسليط الضوء على تجربته الشخصية وأبرز المحطات في حياته المهنية والاجتماعية، وسماع نصائحه للشباب القطري؛ للحفاظ على المكتسبات الحالية والمساهمة بفاعلية في مسيرة التنمية والنهضة الشاملة التي تشهدها البلاد حالياً في مختلف المجالات.



د. يوسف العبيدان

وبالفعل جاءت الموافقة على تعييني سفيراً لدولة قطر في لبنان. وكان من المفترض أن أقدّم أوراق اعتمادي للرئيس أمين الجميل في ذلك الوقت إلا أن صاحب السمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني الأمير الوالد وكان وقتها ولياً للعهد؛ استدعاني واقترح علي أن أنتقل للعمل في جامعة قطر؛ نظراً للحاجة إلي في جامعة قطر أكبر من السلك الدبلوماسي، نظراً لأنني حاصل على الدكتوراه في العلوم السياسية فوافقت على الفور وسعدت كثيراً.

#### • العمل الأكاديمي

#### • متى بدأتكم مسيرتكم الأكاديمية في جامعة قطر؟

بدأت العمل الأكاديمي في جامعة قطر عام ١٩٨٦، واستمرت مسيرة عطائي فيها تقريبا حتى عام ٢٠٠٦، وترقيت فيها إلى درجة أستاذ مساعد ثم إلى أستاذ وبروفيسور،

## نقول لدول

### الحصار.. موتوا

### بفيظكم

وكنتم أجمع بين الدراسة والعمل، وحصلت على ماجستير العلوم السياسية بتقدير امتياز عام ١٩٧٨، ثم على درجة الدكتوراه في العلوم السياسية مع مرتبة الشرف الأولى في عام ١٩٨٢.

#### • سفير قطر في لبنان

#### • ما قصة تعيينكم سفيرا لدولة قطر في لبنان؟

قررت الحكومة القطرية تعييني سفيراً لدولة قطر في لبنان وأرسلت أوراق الترشيح،

#### • بداية.. نود التعرف عن قرب على د. يوسف العبيدان، ونبذة مختصرة عن مشواركم العلمي وسيرتكم الذاتية؟

يوسف محمد العبيدان محل الولادة قطر في عام ١٩٤٧ درست في بداية النشأة في كتاب أمانة محمود الجيدة لفترة بسيطة، ثم دخلت المدارس النظامية عند بداية التعليم في أوائل الخمسينيات من القرن الماضي، ثم درست مراحل التعليم التمهيدي والروضة ثم الابتدائي والإعدادي والثانوي ودرست المرحلة الإعدادية في المعهد الديني الثانوي، وكانت فرصة ثمينة لي، واستفدت كثيرا خلال دراستي في المعهد الديني بالتعمق في اللغة العربية والعلوم الشرعية، ثم التحقت بالمدرسة الثانوية، وحصلت على الثانوية العامة عام ١٩٦٦ وكان ترتيبني الأول على جميع الطلبة، ثم التحقت بكلية الاقتصاد والعلوم السياسية في جامعة القاهرة بجمهورية مصر العربية، وحصلت على بكالوريوس العلوم السياسية في عام ١٩٧٠ من نفس الكلية، ثم بعد تخرجي من جامعة القاهرة التحقت فوراً بوزارة الخارجية القطرية التي كانت تسمى في ذلك الوقت إدارة الشؤون الخارجية قبل استقلال قطر، ثم تحولت إلى وزارة، ومثلت قطر في عدة مؤتمرات لوزراء الخارجية بصحبة سعادة وزير الخارجية آنذاك -المغفور له، إن شاء الله - الشيخ سحيم بن حمد آل ثاني -رحمه الله - وكذلك ذهبت في زيارات رسمية مع سمو الأمير الأب الراحل الشيخ خليفة بن حمد آل ثاني رحمه الله. وبعد ذلك نُقلت للعمل سكرتيراً أول بسفارة قطر في بيروت، وتدرجت في العمل بالسفارة من سكرتير أول إلى مستشار، ثم إلى وزير مفوض. وخلال عملي الدبلوماسي درست الماجستير والدكتوراه في العلوم السياسية بجامعة القاهرة،



د. العبيدان خلال حفل استقبال في سفارة قطر ببيروت

في الأمم المتحدة، وحضرنا جلسة مجلس الأمن، وتم قبول عضوية قطر. وهذا الموقف وذلك الشعور الجميل ما زال محفوراً في ذاكرتي ولا يمكن نسيانه؛ فعندما جلسنا في الجمعية العامة للأمم المتحدة، وتم تقديم طلب ترشيح قطر من رئيس الجمعية العامة للأمم المتحدة، وعندها أصادت جميع الأنوار داخل القاعة، وتم القبول بالإجماع وكانت أسعد لحظة بالنسبة لي، وشعرت وزملائي أننا ولدنا من جديد وأن قطر بدأت تأخذ دورها في المحافل الدولية.

#### • موقف لا ينسى

#### • هل هناك موقف معين تتذكره خلال عمالك في السلك الدبلوماسي؟

لا زال موقف رفع علم قطر بمقر الأمم المتحدة في نيويورك عالقا بذاكرتي، وهناك موقف آخر لا أنساه في هذا الصدد؛ فبعد عودتي من نيويورك تشرفت بلقاء صاحب السمو الامير الأب الشيخ حمد بن خليفة، وكان وقتها وليا للعهد سألني سموه عن شعوري كقطري عندما شاهدت الإجماع والتأييد الدولي لترشيح دولة قطر بالأمم المتحدة، فأخبرت سموه أنها كانت أسعد لحظة في حياتي، وشعرت خلالها أننا كقطريين قد ولدنا من جديد وأصبح لقطر مكان على الخارطة العالمية والآن أصبحت قطر ذات مكانة عالمية ودولية مرموقة وتؤثر في القرار الدولي وتساهم في مناقشات مجلس الأمن والأمم المتحدة، وهو أمر أثلج الصدر.

#### • العلوم السياسية

#### • دراسة العلوم السياسية من المقررات الصعبة والتي تحتاج لقدرات ومؤهلات وصفات خاصة.. فما أسباب اختياركم هذا العلم للدراسة، وهل هناك صعوبات واجهتكم عند اختياركم دراسة العلوم السياسية؟

كانت هناك قصة شيقة وراء التحاقني بجامعة القاهرة لدراسة العلوم السياسية؛ فخلال فترة الخمسينيات والستينيات كان ولوج مجال العلوم السياسية من المحرمات في قطر، وعندما حصلت على الترتيب الأول في الشهادة الثانوية العامة على القطريين، كانت لدى رغبة كبيرة في الالتحاق ودراسة العلوم السياسية، وكان هذا الأمر يمثل تحدياً وصعوبة كبيرة، حتى أنهم عرضوا عليّ الالتحاق بالجامعة الامريكىة في بيروت لدراسة الإدارة العامة، ولكنني رفضت، وأصررت على دراسة العلوم السياسية ولم تتم الموافقة على طلبي من الجهات



خلال فعالية لجامعة قطر

#### • رفع علم قطر

#### • هل يمكن أن نخبرنا بقصة رفع علم قطر لأول مرة في الأمم المتحدة بعد الاستقلال، بصفتكم كنتم شاهد عيان لهذا الحدث التاريخي المهم؟

كان لي الشرف أن أسافر مع اثنين من زملائي القطريين عام ١٩٧١ إلى مقر الأمم المتحدة في نيويورك بعد إعلان استقلال دولة قطر، وذهبتنا بصحبة الدكتور المرحوم حسن

ودرست كثيراً من مقررات العلوم السياسية وعُينت عميداً لكلية الإدارة والاقتصاد لمدة ٦ سنوات، ثم في هذه الأثناء اختارني صاحب السمو الأمير الوالد عضواً في لجنة إعداد الدستور القطري الدائم، وكانت ثقة أعتز بها مع كوكبة من إخواني القطريين، والذين بلغ عددهم ٣٢ شخصاً في اللجنة من كبار الشخصيات القطرية التي حظيت بثقة سمو الأمير الوالد.

وفي عام ٢٠٠٦ نُقلت خبيراً بالديوان الأميري، بناء على طلب من صاحب السمو الأمير الوالد بقسم الوثائق والابحاث وأيضاً تم اختياري عضواً باللجنة الوطنية لحقوق الإنسان وأنا الآن نائب لرئيس اللجنة وعضو باللجنة الدائمة للجنسية ومؤخراً أصبحت عضواً بمجلس الشورى بعد تعييني واختياري من حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى - حفظه الله.

#### • إنجازات كبيرة

#### • مسيرة حافلة بالإنجازات وخدمة الوطن في المحافل السياسية والأكاديمية، فهل وجدتم نفسك أكثر في العمل الدبلوماسي، أم في العمل الأكاديمي وأي المجالين أقرب إلى قلبكم؟

حقيقة لكلا العمليين مزايا عديدة؛ فالعمل الدبلوماسي ممتع وشيق، ولكنني عندما توجهت للعمل الدبلوماسي كنت أعزياً وكانت لدي حرية الحركة والتنقل، ولم تكن لدى أية ارتباطات أسرية أو مع الأبناء. ولكن بعد الزواج رزقني الله تعالى بالأبناء وأصبح لدي التزامات عائلية عديدة وأصبح العمل بالمجال الأكاديمي أفضل لأن به استقرار داخل الدوحة، ولا توجد فيه تنقلات او سفرات كثيرة، لأن طبيعة العمل الدبلوماسي تتطلب الانتقال من دولة لأخرى.

”أحرص على التواجد بصورة مستمرة في محل الوالد بسوق واقف احياءً لذكراه“

كامل - مستشار سمو الأمير آنذاك، وكان يومها هو المنوط به تقديم أوراق اعتماد قطر في الأمم المتحدة، وعندما تم قبول أوراق اعتماد قطر في الأمم المتحدة، قام د. حسن كامل برفع علم قطر بحضور ممثل الأمم المتحدة.

ولا زلت أتذكر مشهد رفع علم قطر في مقر الأمم المتحدة في نيويورك بعد إعلان استقلال قطر وتقديم أوراق اعتماد قطر

## العطاء الانساني لا يرتبط بعمر.. والخبرات لاتقدر بثمن

القطرية المميزة، وتزخر جامعة قطر حالياً بالعديد من الكفاءات القطرية المميزة التي تسهم في الارتقاء بهذا الصرح العلمي الرائد في قطر، وأشعر بسعادة كبيرة حالياً عندما أشاهد الكوادر القطرية في جامعة قطر في مجال التدريس.

### • لجنة إعداد الدستور

• كنتم من أعضاء لجنة إعداد الدستور الدائم لدولة قطر؛ حدثنا عن تجربتكم في هذه اللجنة؟

تشرفت بأبني كنت عضواً في لجنة إعداد الدستور الدائم لدولة قطر، والتي تكونت من ٣٢ عضواً، حيث أعطانا سمو الأمير الوالد فترة زمنية ٣ سنوات لإعداد الدستور، وقمنا خلال هذه السنوات الثلاث بعقد اجتماعات مكثفة والاستعانة بالدراسات المتخصصة، واطلعنا على كافة دساتير دول العالم العربية والخليجية والعالمية، كما استعنا بخبراء فرنسيين وفقهاء وخبراء قانونيين عرب مثل د. يحيى الجمل، ود. أحمد كمال أبو المجد، وعدد من الخبراء المغاربة إلى أن نضج الدستور، وقدمنا مشروع الدستور إلى سمو الأمير الوالد، وتم طرحه في استفتاء عام على الشعب القطري، وحصل على نسبة تفوق ٩٦ في المائة، وكانت تجربتي عظيمة، واستفدنا من تبادل الخبرات؛ حيث عقدنا العديد من الجلسات النقاشية حتى تم إعداد الدستور، وحرصنا أن يكون دستوراً ليبرالياً عالمياً، ويجمع بين تراثنا العربي والإسلامي، وما يسود العالم من مؤثرات.

ويمكننا القول بأنه دستور يجمع بين الأصالة والحداثة والتراث والتجديد في إطار قيمنا العربية الإسلامية، فجاء دستورنا عربياً إسلامياً نابعاً من تراثنا وعاداتنا العربية والإسلامية.

### • ممارسة كرة القدم

• ما الهوايات والعادات التي يحرص عليها د. يوسف عبيدان؟  
عندما كنت في المرحلة الابتدائية كنت أهوى ممارسة كرة القدم، وكنت ألعب في جميع

التقي خلال زيارتي للمؤسسات والوزارات أو مشاركتي في الندوات والمؤتمرات بطالب أو طالبة من القطريين يخبرونني أنني كنت أستاذهم ودرّست لهم بعض المقررات، وأنهم كانوا من تلامذتي، وهذا الأمر يشعرنني بسعادة كبيرة.

### • الشباب القطري

• من خلال خبرتكم الطويلة في العمل الأكاديمي بجامعة قطر كيف ترون اقبال الشباب القطري على الالتحاق بمجال التدريس الجامعي؟

عندما كنت عميداً بكلية الإدارة والاقتصاد في جامعة قطر كنا نحث الطلاب القطريين المتفوقين على الانخراط في السلك الأكاديمي ليكونوا نواة لأعضاء هيئة التدريس القطرية، خاصة وأن الشباب القطري يمتلك طاقات كامنة وقدرات فائقة وعلى استعداد للتميز والتفوق وكنا نختار المعيدين الذين يحصلون على أعلى الدرجات ونجري لهم المقابلات الشخصية، وفي حالة اجتيازهم المقابلات تقوم الجامعة بابتعاثهم لإكمال دراستهم في الخارج، ثم يعودون للانضمام لزملائهم في جامعة قطر في مجال التدريس والأبحاث وخدمة المجتمع.



د. العبيدان خلال مشاركته في مناقشة رسالة دكتوراه

وأنا الآن فخور جداً عندما أرى جامعة قطر تزخر بكفاءات قطرية مميزة، وأنشرف بأبني شاركت في تركيبة وإجراء المقابلات للعديد من الكفاءات والكوادر القطرية الحالية في مجال التدريس بجامعة قطر.

• وكيف ترون دور الجهات المعنية في الدولة في تشجيع الشباب القطري على الالتحاق بمجال التدريس الأكاديمي؟

الدولة لم تقصر في ابتعاث الشباب القطري، ووفرت حوافز ومزايا كثيرة للراغبين في الالتحاق بالسلك الأكاديمي من الكوادر

المعنية بالتعليم آنذاك إلا بعد أن ذهبت مع والدي - رحمه الله - إلى سمو الشيخ خليفة بن حمد آل ثاني - رحمه الله، وكان وقتها ولياً للعهد، وأخبرت سموه برغبتني في دراسة العلوم السياسية، وبأنني حاصل على المركز الأول في الشهادة الثانوية. فسعد كثيرا الشيخ خليفة بهذا الإصرار، ووافق على تلبية رغبتني، وأمر مدير إدارة المعارف آنذاك بإيفادي للدراسة في جامعة القاهرة لدراسة العلوم السياسية وحصلت على استثناء لدراسة العلوم السياسية في ذلك الوقت وهذا موقف لا أنساه.

أما الآن فقد أصبح لدينا الكثير من خريجي العلوم السياسية، ونعيش نهضة شاملة، وحرية رأي كبيرة.

### • مسيرة حافلة

• كانت لكم مسيرة حافلة في العمل الأكاديمي والتدريس في جامعة قطر؛ فهل هناك مواقف معينة تتذكرونها في هذا المجال؟

بالنسبة للعمل الأكاديمي؛ فقد استمتعت كثيراً بالعمل في مجاله، حيث كان مجالاً مميزاً لخوض غمار التأليف العلمي خلال فترة تدريسي في جامعة قطر، والتي استمرت قرابة ١٧ عاماً وأنا الآن فخور وسعيد جداً عندما

أدعو الشباب القطري للفتاني في رد الجميل للوطن الغالي



# ﴿ أنعم الله تعالى عليّ بحفظ القرآن الكريم كاملاً وما زلت أتعهده بالمراجعة حتى الآن ﴾

المراكز في الدفاع والوسط والهجوم، ولكن لم تؤثر ممارسة كرة القدم على مستوى تحصيلنا الدراسي، وكنا نهتم بالدراسة في المقام الأول. وعندما التحقت بالمرحلة الجامعية كنا نعيش مع العلم؛ فأنا عشت في مصر أربع سنوات، ودرست في كلية الاقتصاد والعلوم السياسية وتلقيت تعليمي على أيدي كبار الأساتذة وفقهاء السياسة والقانون، وهذا كَوْن لدي ملكات فكرية، كما أنني منذ الصغر والحمد لله، من الله علي بالمحافظة على الاستقامة وإقامة الصلوات مع الوالد - رحمه الله - بمسجد الشيوخ الكبير.

وفي رمضان أحرص على الصلاة في مسجد الشيوخ وقراءة القرآن، كما من الله تعالى عليّ بحفظ القرآن الكريم، وهذا ساعدني كثيراً

خلال وجودي في بيروت، حيث تصادف وقوع الحرب الأهلية في لبنان، وكنا نجلس فترات كثيرة داخل المنازل، وكان لدينا وقت طويل قمت باستغلاله في حفظ القرآن الكريم. والآن أنا أتعهده بالحفظ والمراجعة، وأعتبره أكبر نعمة من الله علي بها، وأسأل الله أن يثبتني على حفظ القرآن الكريم وتعهده حتى يحين الأجل وأفارق الحياة ويسترد الله تعالى أمانته.

## • محل الوالد بسوق واقف

### • ما سبب تواجدكم بصورة مستمرة في

#### محل الوالد في سوق واقف؟

لدينا في قطر عادة طيبة وأصلية نابعة من تمسكنا بتعاليم ديننا الإسلامي وعاداتنا الأصيلة، ألا وهي الحفاظ على صلة الأرحام، وأحرص على صلة وزياره أقاربي وأعمامي وخالاتي وعماتي وأعمامي، كما أحرص على زيارة محل الوالد الذي أنشأه في سوق واقف منذ ٧٠ عاماً؛ فأحرص على التواجد يومياً داخل محل الوالد من أجل إحياء ذكرى الوالد، والحفاظ على تراث الآباء والأجداد، وتنفيذاً لوصية الوالد وإحياء لذكره

## • عطاء مستمر

### • هل العطاء يتوقف على عمر معين ويرتبط بمرحلة الشباب أم أنه مستمر طوال العمر؟

أود التأكيد على أن العطاء الإنساني لا يرتبط بعمر معين؛ فأنا والحمد لله الآن وصلت إلى عمر ٧٠ عاماً، ولكنني أشعر بأنني مازال لدي عطاء. فما زلت أقوم بالتدريس في العديد من الجهات منها كلية الشرطة العام

الماضي، وكلية أحمد بن محمد العسكرية، والمعهد الدبلوماسي، ويتم استضافتي في العديد من القنوات الفضائية كتلفزيون قطر وقناة الريان وأشرف على رسائل الماجستير والدكتوراه، بالتعاون مع الجامعات اللبنانية والمصرية والتونسية والسورية، وأساهم في مناقشات مجلس الشورى وما زال أشعر أن لدي عطاء. وما دام الإنسان لديه ملكة فكرية؛ فالعطاء ليس لدي عُمر معين؛ فعلى سبيل المثال د. بطرس غالي الأمين العام للأمم المتحدة السابق بعد انتهاء فترة عمله بالأمم المتحدة ووصله إلى عمر ٩٠ عاماً شاهده بنفسي يدرس ويناقش دراسات الماجستير والدكتوراه، وكذلك الرؤساء السابقين للولايات المتحدة الأمريكية، والذين بلغوا من العمر عتياً، وما زالوا يحاضرون ويؤلفون الكتب، وعطاءؤهم ما زال مستمراً.

## • رد الذين

### • ما نصيحتكم للشباب للحفاظ على

#### مكتسبات الوطن والإنجازات التي

#### تحققت حالياً في مختلف المجالات؟

إن الله من علينا بهذا البلد الآمن المستقر، والذي نسال الله تعالى أن يديم علينا هذه النعمة الغالية كما من الله تعالى علينا بقيادة رشيدة ممثلة في حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى - حفظه الله، والذي لا يدخر جهداً في توفير العيش الكريم للمواطنين، ولأبناء شعبه، ولدينا نهضة قطرية جبارة في جميع المجالات بفضل التلاحم القائم بين القيادة والشعب، وكلنا نلتف حول قائد المسيرة. وبالرغم من الحصار الجائر الظالم الذي فرض علينا. إلا أننا ولله الحمد يزداد تمسكنا بأميزنا يوماً بعد يوم، ونفديه بالمهج والأرواح، ونسأل الله تعالى أن يمد في عمره، وأن يبقيه لنا خيراً وسنداً، وأن ينصره على من عاداه.

ونصيحتي للشباب القطري أن يتفانوا في خدمة الأمير وخدمة الوطن الغالي، وأن يردوا الدين الذي عليهم؛ فنحن في وطن وفرّ العيش الكريم لجميع القطريين، ولا يحتمل المواطنين أي أعباء كالضرائب أو رسوم للكهرباء والماء، مما جعل الدول الأخرى تشعر بالغيرة منا حتى دول الحصار، ولكننا نقول لهم موتوا بغيبظكم...



د. العبيدان مع أعضاء نادي الجسرة



صورة جماعية للفائزين والمكرمين

## اختتام البرنامج التدريبي (أعين وأعاون) لطلبة المرحلة الثانوية إحسان يعزز قيمة العمل التطوعي في رعاية كبار السن

### خاص - إحسان

اختتم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) البرنامج التدريبي الخاص بتأهيل المتطوعين في مجال مهارات التواصل مع كبار السن بعنوان: "أعين وأعاون" لطلاب المرحلة الثانوية من الجنسين.

ويعتبر البرنامج مبادرة تربية استراتيجية تستهدف غرس قيم ثقافة العمل التطوعي الأصيل لدى طلاب المدارس، وبناء جسر تفاعلي حقيقي بين المتطوعين وكبار السن وكذلك تشجيع روح التنافس بين النشء في مجال خدمة ورعاية كبار السن وطرق التعامل معهم اجتماعياً، ونفسياً، وصحياً، وغرس قيم المشاركة والعمل التطوعي الخادم لأهداف التنمية المجتمعية.

وتضمّن البرنامج الذي استمر لمدة يومين



خلال زيارة الطلاب



أنشطة وفعاليات نظرية وتطبيقية منها محاضرات وورش عمل حول مهارات التعامل مع كبار السن، إضافة إلى أنشطة عملية يقوم من خلالها الطلاب والطالبات بالتعامل المباشر مع المسنين الموجودين في الإيواء بالمركز، وتطبيق ما تم الاستفادة منه في المحاضرات.

واشتمل البرنامج على محاضرة تعريفية حول أهم برامج وخدمات وأهداف مركز **إحسان**، إضافة إلى الاحتياجات النفسية والصحية والاجتماعية للمسنين.

وتحدث الدكتور درع الدوسري خلال البرنامج عن الجانب الاجتماعي في رعاية المسنين، وتعزيز مهارة العمل التطوعي ومهارات التواصل مع كبار السن، في حين قدمت الجانب النفسي لرعاية المسنين السيدة هالة دياب، أما الجانب الصحي فقد كان من تقديم أخصائي التمريض سارة محمد، ومحمد الزملي والذي تم خلاله مناقشة أهم الأمراض التي قد يتعرض لها كبار السن،



خلال المحاضرات

## البرنامج مبادرة تربوية تهدف لبناء جسر تفاعلي بين المتطوعين وكبار السن



أثناء المناقشات مع الطلاب

وطرق الوقاية منها دوائياً وغذائياً، فضلاً عن تدريب الطلاب والطالبات على طرق أخذ القياسات الحيوية لكبار السن كالضغط والسكر وبعض البيانات التمريضية المهمة في مجال رعاية المسنين.

### \* تعزيز قيمة التطوع

واستهدف البرنامج تعزيز الجانب الديني وقيمة العمل التطوعي، وشجذ همم الطلاب للمبادرات الشخصية في مجال التطوع، وأن تكون لهم فنانة بقيمة ما يتم تقديمه في هذا المجال وليس مجرد شهادة تُمنح من أجل إنهاء ساعات التطوع المطلوبة من قبل وزارة التعليم والتعليم العالي.

وفي ختام البرنامج تم منح الطلبة المشاركين شهادات عمل تطوعي. ويهدف "إحسان" من خلال برامجه التطوعية إلى أن يكون رافداً داعماً لمختلف المبادرات الوطنية العاملة في مجال العمل التطوعي؛ لتحقيق رؤية قطر ٢٠٣٠.



جانب من المحاضرات



صورة جماعية للطلاب المشاركين في البرنامج

## مسابقة

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

### الشروط:

- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- عدم مشاركة الموظفين وأسرهم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراعاة إرسال الإجابات قبل تاريخ ١٠ يوليو ٢٠١٨.
- ترسل الإجابات على البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة

[media\\_department@Ehsan.gov.qa](mailto:media_department@Ehsan.gov.qa)

- ترسل الإجابات مرة واحد فقط, مع مراعاة ذكر الآتي :

### الجوائز:

- يحصل الفائزون الثلاثة على جوائز قيمة.

• الاسم

• الرقم الشخصي

• الجوال

### الأسئلة:

• السؤال الاول : في أي عام حصل د يوسف عبيدان على درجة الدكتوراة في العلوم السياسية ؟

• السؤال الثاني: أين يقع المركز الثاني للرعاية النهارية لكبار السن والذي افتتحه مركز احسان مؤخرًا؟

• السؤال الثالث: ما عدد المتقاعدين والمسنين اللاتي استفدن من برنامج اتواصل الذي نظمته احسان

بالتعاون مع هيئة التقاعد ومركز مدى؟

بهدف ادخال البهجة على قلوب كبار السن

# بنك بروة والمرور وأوريدو يقيمون مأدبات إفطار بإحسان



خلال مأدبة افطار إدارة المرور

## خاص-إحسان

بحضور السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) نظمت الإدارة العامة للمرور بوزارة الداخلية مأدبة إفطار لكبار السن بمقر مركز إحسان، بحضور عدد من ضباط ومنسوبي إدارة المرور وعدد من مسؤولي بنك قطر الدولي الإسلامي الشريك الاستراتيجي لفعاليات وأنشطة الإدارة

## العامة للمرور.

وأعرب السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان عن بالغ شكره وتقديره على هذه المبادرة التي اعتاد عليها كبار السن في شهر رمضان من كل عام من قبل الإدارة العامة للمرور وشريكها بنك قطر الدولي الإسلامي، وأوضح آل خليفة بأن هذه المبادرات من شأنها أن ترفع من معنويات كبار السن وتساهم في رسم

البسمة والفرحة على وجوههم والتي نعتبرها في إحسان من الأمور المهمة التي نسعى لتحقيقها لهذه الفئة. من جانبه أكد العقيد محمد راضي الهاجري مدير إدارة التوعية المرورية بالإدارة العامة للمرور أنه من منطلق المسؤولية الاجتماعية التي تقع على عاتق جميع الوزارات والمؤسسات والأفراد بالدولة؛ فإن الإدارة حرصت على تخصيص يوم للتشرف بالإفطار



مبارك آل خليفة يقدم درع إحسان لإدارة المرور



مع كبار السن، والمساهمة في إضفاء جو عائلي حميم مع هذه الفئة التي لها حق علينا بأن نبادر بعمل مثل هذه المبادرات. وأشار الهاجري بأن الإدارة العامة للمرور ومن خلال شراكتها مع بنك قطر الدولي الإسلامي تسعى إلى تنظيم وإقامة أكثر من فعالية مع مركز إحسان لتعزيز دور هذه الفئة في المجتمع، ودعم ما يقوم به المركز من جهود من أجل تمكينها من رعاية كبار السن.



خلال حفل إفطار بنك بروة



جابر المري أثناء تبادل الدروع مع بنك بروة

أوريدو والبنك التجاري وقطر الخيرية ومربط الشقب ومركز قطر للمال ومجموعة من طالبات جامعة قطر وفريق انسانية التطوعي وطلبة مدرسة الشويغات وفندق وورويك.

الاحتفال بالشهر الفضيل ولادخال البهجة والسعادة على قلوبهم والتاكيد على اهتمام المجتمع بفتة كبار السن ومن ابرز المؤسسات التي اقامت مآدبات افطار لكبار السن في مقر احسان، بنك بروة وشركة

ومن جانب اخر اقامت عدد من مؤسسات الدولة والبنوك وطلبة المدارس والجامعات مآدبات افطار لكبار السن بمقر مركز احسان، وذلك خلال شهر رمضان المبارك في اطار حرصها على مشاركة كبار السن



خلال مأدبة إفطار أوريدو





جابر المري مدير مكتب الاتصال والاعلام بمركز احسان يكرم السيد عبد الرحمن المنصور المدير العام لمربط الشحانية خلال مأدبة الافطار التي اقامها المربط بمركز احسان



خلال مأدبة افطار البنك التجاري



# الهلال الأحمر القطري يقيم غبقة لكبار السن



خلال غبقة الهلال الأحمر القطري

وقام متطوعو الهلال الأحمر القطري بتوزيع الهدايا على كبار السن في أجواء أسرية مميزة ووسط أحاديث ودية وحوارات شيقة مع المسنين ومنتسبي مركز إحسان.

وقال السيد أحمد علي الخليفي إن الهلال الأحمر القطري حريص على التواصل باستمرار مع مختلف فئات المجتمع ولاسيما كبار السن، مشيراً إلى أن الهدف من إقامة الغبقة الرمضانية بالتعاون مع مركز إحسان تدريب متطوعي الهلال الأحمر على التواصل والتعامل كبار السن، وتنظيم الزيارات الميدانية لتفعيل جهود المسؤولية المجتمعية، وتعزيز الشراكة والتعاون مع مختلف الهيئات والمؤسسات والمراكز في المجتمع.

## خاص-إحسان

أقام الهلال الأحمر القطري، بالتعاون مع مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" غبقة رمضانية لكبار السن بمقر مركز إحسان في منطقة المطار القديم.

حضر الغبقة السيد أحمد علي الخليفي - رئيس قسم التطوع بقطاع التطوع والتنمية المحلية بالهلال الأحمر القطري، والسيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي، والسيد جابر المري - مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان، والاعلامي خالد جاسم، وعدد من مشاهير مواقع وسائل التواصل الاجتماعي.

د) الخليفي :  
دورات في  
الإسعافات  
الأولية بمركزي  
إحسان بالمطار  
وإزغوى

” خالد عبد الله:

تعزيز جهود

التواصل

المجتمعي

لكبار السن

وتعزيز

الشراكات

” المجتمعية



أحمد الخليفي وجابر المري خلال الغبقة



نقل الغبقة عبر وسائل التواصل الاجتماعي

واضاف الخليفي في تصريح صحفي: لقد شعرنا بسعادة كبيرة خلال زيارتنا لمركز **إحسان** ومساهمتنا في إدخال البهجة والسعادة على قلوب آباءنا وأمهاتنا من كبار السن، مشيرًا إلى أن الزيارة منحت متطوعي الهلال الأحمر شحنة إيجابية كبيرة، وعززت أهمية تضافر الجهود من أجل رعاية كبار السن.

واختتم الخليفي تصريحه مؤكّدًا على أهمية الشراكة والتعاون بين الهلال الأحمر و**إحسان** في تنظيم البرامج المشتركة لرعاية كبار السن ولاسيما في الجانب الصحي حيث يتم تنظيم زيارات ميدانية بشكل مستمر ودورات تدريبية متخصصة، وأنه من المقرر تنظيم دورات مستقبلية في الإسعافات الأولية في مركزي الرعاية **إحسان** بمنطقتي المطار القديم وإزغوى.

ومن جانبه أشاد السيد خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي في **إحسان** بالتعاون والشراكة المجتمعية مع الهلال الأحمر القطري، معبرًا عن شكره وتقديره لجهود الهلال الأحمر في دعم جهود مركز **إحسان** في رعاية وخدمة كبار السن وتدريب الممرضين والموظفين

المجتمع، والتأكيد على تقدير أبناء المجتمع لجهودهم ودورهم في بناء نهضته وتطوره.

### رد الجميل

ومن ناحية أخرى أعرب الإعلامي خالد جاسم عن سعادته الكبيرة بتواجده مع كبار السن في غبقة الهلال الأحمر، مؤكّدًا حرصه على التواجد والمشاركة في كافة المناسبات التي ينظمها مركز **إحسان** لإدخال السرور والبهجة على قلوب كبار السن، وتعزيز تواصلهم مع المجتمع، مشيرًا إلى أهمية رعاية الأبناء لآبائهم وأمهاتهم، وخاصة في مرحلة الشيخوخة؛ وذلك للفوز برضى الله عز وجل، ولرد الجميل لهم؛ عرفانا بما بذلوه من أجل تربية الأبناء وإعداد الأجيال الواعدة.

المتعاملين مع المسنين، مشيرًا إلى أن التعاون بين الجانبين يشهد تطورًا مستمرًا.

وأضاف خالد عبد الله بقوله: يحرص مركز **إحسان** على تعزيز جهود التواصل المجتمعي لكبار السن، وتعزيز الشراكات مع مختلف المؤسسات والهيئات والجهات المعنية بالدولة للتأكيد على أهمية رعاية وتمكين كبار السن.

### المشاركة المجتمعية

ومن جانبه أكد السيد جابر المري مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز **إحسان** على أهمية تنظيم الزيارات الميدانية والفعاليات الترفيهية والمجتمعية لكبار السن ولاسيما في المناسبات الوطنية والدينية وخاصة في شهر رمضان؛ من أجل تعزيز مشاركتهم في



خلال الاحتفال ببليلة القرنقعوه

## في احتفال مركز إحسان ببليلة القرنقعوه الأطفال رسموا البسمة على وجوه المسنين

### خاص - إحسان

أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" في مقره بالمطار القديم، احتفالية ببليلة القرنقعوه بالشراكة مع أسباير زون والهيئة العامة للطيران المدني، وبحضور عدد كبير من أطفال المنطقة لمشاركة كبار السن من الآباء والأمهات فرحتهم في هذه المناسبة العزيرة، وإدخال الفرحة إلى قلوبهم، وتذكيرهم بالعادات التراثية القديمة، والعمل على تواصل الأجيال. بدأت الاحتفالية بوصول الأولاد والبنات بالثياب التقليدية الجميلة وبدأ الجميع في ترديد الأغاني والأهازيج الشعبية، وسط فرحة غامرة من الأطفال والعائلات والآباء والأمهات من كبار السن من نزلاء المركز أو من كبار السن المشاركين من خارج المركز.



# إحسان يحتفل بليلة النافلة مع كبار السن

بليلة النافلة من الموروثات الشعبية التي يحرص المركز على الحفاظ عليها، وبنفس الوقت يتم خلالها تجديد بعض الذكريات لكبار السن حيث يتذكرون خلالها الماضي الجميل الذي يستمتعون بالحديث عنه موضحاً حرص المركز على دمج المسنين مع العالم الخارجي من خلال دعوة الاسر والأهالي ليطم جمعهم مع كبار السن لإخراجهم من العزلة وأشاد بدور الجهات من مختلف المراكز ذات العلاقة بالمركز في دعم وتأهيل وتنفيذ الخطط التي يعمل عليها المركز لكبار السن.

من جهتها أعربت الوالدة "ام عيسى" من منتسبات المركز عن سعادتها الكبيرة بمشاركتها بهذه الاحتفالات. على صعيد آخر احتفل نادي **إحسان** للرعاية النهارية مع الأمهات منتسبات النادي بفعاليات ليلة النافلة الشعبية حيث احتفلت الأمهات من خلال عدد من الفقرات ومنها فقرة اللبس الشعبي التراثي وفقرات الأغاني الشعبية وتم تنفيذ عدد من الفقرات والفعاليات المنوعة لمنتسبات النادي بهذه المناسبة.

## خاص - احسان

احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن **إحسان** بفعاليات ليلة النافلة الشعبية التي يُحتفل بها في النصف من شعبان للتعبير عن استعداد الناس وسعادتهم بقرب شهر رمضان الكريم.

وشارك في الاحتفال الآباء والأمهات منتسبو احسان والموظفون وعوائلهم وعدد كبير من الجهات المتعاونة مع المركز في مقر احسان في اجواء يعمها الفرح والسرور.

تم خلال الحفل توزيع الحلوى "كالزلابيا واللقيمات" والاكالات الشعبية "كالهريس والرفاق" على الحضور وشهد الحفل عدد من الفعاليات كفقرة الأغاني الشعبية والاهازيج وفقرة "التحميدة" وهي انشودة تشتمل ابياتها على الحمد والثناء على الله تعالى وتمجيده حيث يؤديها المنشد ويردد الأطفال وراءه احتفالاً بحفظ القران، باعتبارها احد الطقوس التراثية التي تعزز الإرث الديني والعائدي والأخلاقي.

واكد السيد عبد الرحمن الهاجري مدير إدارة الرعاية الداخلية **إحسان** ان الاحتفال

وكان المسحراتي يتجول بين الحشود من الأطفال يدقّ على طبلته ويغني الأناشيد الرمضانية الجميلة؛ لتعريف الأطفال بالعبادات القديمة فكانت البسمة والسعادة بادية على وجوه الكبار والصغار.

وأكد السيد عبد الرحمن الهاجري مدير إدارة الرعاية الداخلية بمبنى الإيواء في مركز تمكين ورعاية كبار السن اعتراز المركز بالشراكات مع مؤسسات الدولة والذين شاركوا بفقرات مهمة ضمن احتفالية القرنفوعه كالهيئة العامة للطيران المدني وأسبايرزون والعديد من الشباب المتطوعين الذين نغز بهم وهم يشاركوننا فرحتنا وفرحة كبار السن في كل عام.

وقال إن الهدف من هذه الاحتفالية إحياء المناسبات التراثية في مقر النزلاء كون العديد من كبار السن في المركز لا يستطيعون المشي، ونحن نحاول جذب أكبر عدد من الأطفال مع أسرهم؛ لمشاركة كبار السن فرحتهم في هذا اليوم الذي ينتظره الأطفال بفارغ الصبر ويكون هناك محاكاة بين جيلين، وبالتالي تعريفهم بضرورة الاهتمام بكبار السن وبر الوالدين واحترام كبير السن.

من ناحيته أكد السيد/عبد العزيز المري من الهيئة العامة للطيران المدني حرص الهيئة على مشاركة كبار السن في مثل هذه الفعاليات التراثية الشعبية وخاصة في شهر رمضان بما يحمله من خير وبركة ورحمة وتواصل بين الناس. وتضمنت الفعالية فقرة المسابقات والألغاز الشعبية، وتم توزيع جوائز على عدد كبير من الأطفال وذويهم في أجواء يعمها الفرح والسرور.



مشاركة الاطفال



## أسباب النسيان لدى كبار السن

تم تحديده من خلال مدى تزامن موجاتهم البطيئة والمغزل النومي خلال النوم. كما اعتمد الخبراء أيضاً على تجربة ثانية شملت ٣٢ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و ٧٠ عاماً وانتهت إلى نفس النتيجة، بمعنى أن موجاتهم الدماغية كانت أقل تزامناً أثناء النوم ، بالإضافة إلى أنهم تذكروا كلمات قليلة في صباح اليوم التالي للتجربة.

ومن جهة أخرى، أشارت الدراسة إلى أنها وجدت سبباً لعدم التنسيق بين الموجات الدماغية للأشخاص الطاعنين في السن، والذي يتعلق بضمور منطقة في الدماغ تساعد على النوم العميق، وكلما عانى الأشخاص من ضمور في هذه المنطقة من الدماغ، كلما فقدوا إيقاع النوم أكثر.

الزهايمر أو أمراض الدماغ الأخرى. واعتمدت النتائج على تجربة أجريت على ٢٠ شخصاً مسناً، إذ طلب منهم تعلم ١٢٠ زوجاً من الكلمات وثبتت على رؤوسهم خلال النوم أقطاب كهربائية؛ لتسمح للعلماء بمراقبة الموجات الكهربائية التي ينتجها الدماغ أثناء النوم العميق.

وتم التركيز على التفاعل بين الموجات البطيئة التي تحدث كل ثانية، وموجات أسرع تسمى المغزل النومي، والتي تحدث أكثر من ١٢ مرة في الثانية.

وأجرى المشاركون في الدراسة صبيحة اليوم التالي اختباراً لمعرفة عدد أزواج الكلمات التي لا زالوا يتذكرونها، ولاحظ العلماء أن أداءهم

أظهرت دراسة علمية حديثة أسباب النسيان لدى كبار السن؛ حيث توصلت الدراسة إلى أن أدمغة البالغين الأكبر سناً ربما تنسى بسبب فقدان إيقاع النوم خلال الليل، حين لا تتمكن أدمغتهم من تنسيق الموجات الدماغية الضرورية للحفاظ على معلومات جديدة بشكل جيد، وفق ما أشارت إليه المجلة العلمية المتخصصة "ساينس" الأمريكية.

وقال "مات ووكر"، أستاذ علم الأعصاب في جامعة "كاليفورنيا" وأحد المشاركين في الدراسة، إن دماغ الأشخاص الطاعنين في السن يبدو غير قادر على مزمنة موجات الدماغ بشكل فعال، وأوضحت الدراسة أنها تجيب عن سؤال يطرح من زمن طويل ويتعلق بكيفية تأثير الشيخوخة على الذاكرة، وحتى على الأشخاص الذين لا يعانون من مرض

# فقدان شريك الحياة يؤدي لضعف الإدراك لدى كبار السن



فقدوا شركاءهم وأن معظم من تجاوزت أعمارهم الـ ٧٠ فقدوا شركاءهم مع انتهاء مدة الدراسة. وتراجعت درجات الإدراك لدى الأراذل بما يزيد على نصف نقطة مقارنة بأقرانهم ممن لا يزال الشركاء في حياتهم. وأظهرت الدراسة أنه مع مرور كل عام، وبعد فقدان الشريك تضعف درجات الإدراك بصورة أكبر بمعدل ربع نقطة أخرى.

وقالت أنا سندستروم من جامعة إيمبا في السويد، والتي لم تشارك في البحث، إن الشعور بالوحدة المرتبط بفقدان الشريك ربما يكون سبباً رئيساً في ضعف الإدراك، وإن وجود أشقاء أو أبناء بالغين أو أصدقاء يمكن أن يوفر التواصل الاجتماعي الذي يساعد في الحد من تدهور الإدراك. وأضافت: "فقدان الشريك له تأثير سلبي عميق على الصحة العقلية والنفسية".

لوجود شقيق واحد على الأقل على قيد الحياة أو تحصيل مستوى عالٍ من التعليم". واستناداً إلى نظرية عن أن زيادة الضغوط تسهم مع مرور الوقت في ضعف الإدراك، وأن وفاة شريك الحياة قد تزيد من التوتر، حل الباحثون بيانات ٦٧٦٦ أميركياً فوق سن الـ ٥٠ في الفترة بين عامي ١٩٩٦ و ٢٠١٢. وفحصت الدراسة حالات الأراذل ودرجات اختبارات وظائف الإدراك، وغيرها من العوامل التي تضمنت الحرمان والتعليم والزواج مرة أخرى والحالة الصحية والعرق وأفراد العائلة الذين ما زالوا على قيد الحياة.

واعتمدت أسئلة وظائف الإدراك على أداء مهام مختلفة منها تذكر الكلمات على الفور أو تذكرها بعد بعض الوقت أو العد التنازلي من رقم ٢٠، والقدرة على تسمية الأشياء وتذكر البيانات وحتى اسم الرئيس الحالي ونائبه. وأظهر التحليل أن ٢٧٤٢ شخصاً في المجلد

وجد باحثون أن كبار السن الذين يفقدون شريك الحياة يكونون أكثر عرضة للإصابة بضعف الإدراك فيما بعد، مما يتطلب توفير المزيد من المراقبة والدعم لهم. وفي دراسة - نقلًا عن موقع العربية - شملت ما يقرب من ٧٠٠٠ من كبار السن، بدأ ضعف الإدراك على الجميع، لكنه ظهر بدرجة أكبر وبوتيرة أسرع على من فقدوا شركاءهم، وبغض النظر عما إذا كانوا كرروا تجربة الزواج أم لا.

وذكر الفريق البحثي في دورية "ذا أميريكان جورنال أو، جرياتيريك سايكياتري" أن وجود مستوى عالٍ من التعليم أو شقيق واحد على الأقل على قيد الحياة يحمي فيما يبدو من ضعف الإدراك المرتبط بفقدان الشريك. وقال جيون كيم - باحث علم النفس المشارك في هذه الدراسة، وهو من جامعة تشونج أنج في سيول بكوريا الجنوبية: "كنا نتوقع اكتشاف أثر فقدان الشريك على ضعف الإدراك، لكننا فوجئنا بالآثار الوقائية

# نصائح طبية وغذائية لصيام كبار السن

إن الغذاء المثالي لكبار السن وممن يصومون شهر رمضان المبارك يجب أن يكون غنياً جداً بالبروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات ، ومعتدلاً بالنشويات والسكريات ، وقليل الدهون ، ومعتدل السعرات الحرارية ؛ لذا توصي منظمة الصحة العالمية للمرأة المسنة بـ ١٨٠٠ سعراً في اليوم، وللرجل المسن ٢٢٠٠ سعراً في اليوم .



## إرشادات رمضان عند إعداد غذاء المسنين :

- يجب أن يكون الغذاء متوازناً وغنياً بالبروتينات بمعدل ١-١,٥غم/كغم/يوم لتعويض النقص الناتج عن ضعف جسم المسن.
- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن لعدم قدرة الجسم على امتصاص هذه العناصر، كما ينصح بتناول الألياف لتفادي الإمساك، خاصة بعد فترة صيام طويلة .
- ينصح بتناول ٢-٣ لتر من السوائل يوميا للمحافظة على سلامة الكلى.
- أن تكون الوجبات خفيفة، وموزعة طوال الليل، وعلى ٣ وجبات: الإفطار، وبعده بساعتين، السحور.
- تحسين الجو العام للمسن لتشجيعه على الأكل؛ ففي رمضان يزيد الجو الأسري مشاعر المحبة والمودة؛ حيث يلتف الجميع حول المائدة بوقت واحد، كما يجتمعون على أداء الفرائض والصلاة معاً.
- طبخ الطعام جيداً لأن الأسنان عند المسنين لا تكون قوية.
- عدم الإكثار من البقول الجافة لعسر هضمها.
- تقليل الملح في الطعام أو استخدام التوابل والمشهيات بدلا منه حسب الرغبة، خصوصاً إذا كان المسن يعاني من أمراض كارتفاع ضغط الدم.
- مراعاة وضع برامج غذائية وحميات خاصة لكبار السن المصابين بأمراض معينة؛ مثل مرضى السكري والضغط والكوليسترول .

المصدر: الموسوعة الغذائية





### برنامج غذائي مثالي للمسنين في رمضان:

• يوصى بتناول ٣ أكواب من الحليب خالي الدسم، أو كوب من اللبن.

• يوصى بتناول ١٠٠ غم من اللحوم أو السمك أو الدجاج يوميا، ويفضل اللحم المفروم الناعم والناضج جيدا لأنه أسهل هضمًا.

• يفضل تناول البيض مسلوقا عن المقلي (حوالي ٢-٣ بيضات أسبوعيا).

• تناول وجبة من الخضراوات المسلوقة مرة في اليوم خاصة الخضراوات الورقية الخضراء.

• تناول الفاكهة ٢-٣ مرات في اليوم تقدم على شكل عصير أو فاكهة مسلوقة.

• مراعاة تناول الأدوية الموصوفة إذا كان المسن يعاني من أمراض معينة، مع تنظيم الجرعات الدوائية خلال شهر رمضان المبارك .



# علاج أمراض القلب داخل المنزل

القلب هو أهم عضو في جسم الإنسان وعلامة الحياة، وفي حالة توقفه عن العمل تكون الوفاة ونهاية الحياة، ولهذا ركزت جميع الأبحاث الطبية على طرق علاج أمراض القلب، والتحكم في العوامل التي تؤدي للإصابة بأمراض القلب، وسرعة تقدم العمر والشيخوخة. ومن أهم تلك العوامل:

- التدخين، لأن النيكوتين الناتج عنه يقلص من الأوعية الدموية، كما أن ثاني أكسيد الكربون يؤثر على بطانة القلب مما يزيد معدلات الإصابة بمرض تصلب الشرايين.
- وكذلك اتباع نظام غذائي خاطئ يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الضار، والإصابة بمرض السكري. كما أن السمنة الزائدة وقلة النشاط البدني، وعدم ممارسة التمارين الرياضية، والضغوط النفسية، والتعرض للاجهاد العصبي من أسباب الإصابة بأمراض القلب
- ومؤخرا تم اكتشاف وجود علاقة بين عدم العناية بالنظافة الشخصية وصحة الفم والأسنان، والإصابة بأمراض القلب.

## وهناك نوعان من العلاج لأمراض القلب .

### علاج طبي:

وصف أدوية، والسيطرة على أمراض مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم، تحديد جراحة مناسبة لنوع المرض الذي يعاني منه المريض.

### علاج منزلي:

ويكون عبارة عن تقليل الصوديوم في الأطعمة، وممارسة الرياضة، والابتعاد عن التدخين، والتأكد من مستوى الكوليسترول في الدم، بحيث يكون أقل من ١٣٠ مليجرام لكل ديسيلتر أو لتر، والابتعاد عن السمنة وزيادة الوزن.

بقلم : هنادي عطا الله  
ممرضة

# مضاعفات مرض السكري على شبكية العين



## خاص -إحسان

يعاني المصاب بمرض السكري وخاصة من كبار السن مضاعفات وتأثيرات سلبية عديدة على مختلف أعضاء الجسم، ومن أبرزها شبكية العين؛ ففي حالة الإصابة بمرض السكري، فإن الجسم لا يستهلك ولا يخزن السكر بصورة سليمة، كما أن ارتفاع نسبة السكر بالدم قد يسبب الضرر للأوعية الدموية الموجودة بالشبكية (وهي طبقة الأعصاب في الجزء الخلفي من العين التي تشعر بالضوء وترسل الصور التي يراها الإنسان للمخ).

وذلك الضرر الذي يسببه مرض السكري للأوعية الدموية الموجودة بالشبكية يسمى بمرض الشبكية المصاحب لمرض السكري والذي ينقسم إلى نوعين:

• مرض الشبكية غير المتشعب المصاحب للسكري.

• مرض الشبكية المتشعب المصاحب للسكري.

**مرض الشبكية غير المتشعب المصاحب للسكري**

وهي مرحلة مبكرة من مرض الشبكية حيث تنضح الشعيرات الدموية الرفيعة الموجودة داخل الشبكية بمحتوياتها من السوائل. وهذه السوائل المتسربة تسبب تورم وتضخم الشبكية أو تكوين ترسبات تسمى "السوائل الناطحة".

والكثير من الأشخاص المرضى بالسكري لديهم درجة بسيطة من مرض الشبكية غير المتشعب، بما لا يؤثر عادة على إبصارهم. وفي حالة تأثر الإبصار يكون ذلك بسبب "استسقاء البقعة الصفراء" من الشبكية، وقد يظهر أو لا يظهر حالة تسمى "أييميا البقعة الصفراء".

• استسقاء البقعة الصفراء: وهو تورم وزيادة سمك البقعة الصفراء (وهي مساحة صغيرة في منتصف الشبكية تسمح برؤية التفاصيل الدقيقة بوضوح). وسبب تورم البقعة الصفراء هو السائل المتسرب من الأوعية الدموية للشبكية، واستسقاء البقعة

## ما مضاعفات مرض الشبكية المتشعب المصاحب للسكري؟

### نزيف الجسم الزجاجي:

إن الأوعية الدموية الجديدة غالباً ما تكون هششة وضعيفة مما يؤدي لنزيفها داخل الجسم الزجاجي (وهو مادة جيلاتينية شفافة تملأ تجويف العين). وإذا كان نزيف الجسم الزجاجي بسيطاً فإن المريض يرى نقاطاً داكنة عائمة في مجال الرؤية. وإذا كان النزيف شديداً فإنه يعيق الرؤية تماماً. وقد يطول الأمر أياماً وسنيناً حتى يتم امتصاص الدم النازف وذلك حسب كميته. وإذا لم يتم امتصاص الدم في خلال وقت معقول فإن عملية استئصال الجسم الزجاجي تصبح ضرورية ونزيف الجسم الزجاجي وحده لا يسبب فقدان البصر. وعند امتصاص الدم فإن قوة الإبصار تعود لوضعها السابق في حال عدم تلف البقعة الصفراء (بقعة الشبكية).

### انفصال الشبكية بسبب الجذب:

في حال وجود مرض الشبكية المتشعب المصاحب للسكري فإن النسيج الندبي المتكون مع الأوعية الدموية الجديدة يؤدي إلى انكماش وتجدد وجذب الشبكية من مكانها الطبيعي. كما أن تجدد البقعة الصفراء بالشبكية يؤدي لعدم وضوح الرؤية. وتزيد شدة فقدان البصر إذا انفصلت مناطق كبيرة من الشبكية أو البقعة الصفراء.

**المرمضة: أفراح الصائغ**  
**قسم الرعاية المنزلية المتنقلة**

الصفراء هو السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى مرضى السكر. ورغم أن فقد البصر قد يكون بسيطاً أو شديداً إلا أنه حتى في أسوأ الحالات يحتفظ المريض بالرؤية الطرفية.

• أييميا البقعة الصفراء: وتظهر هذه الحالة عند انسداد أو غلق الشعيرات الدموية الموجودة في الشبكية؛ مما يؤدي لنقص الدم الوارد للبقعة الصفراء؛ فلا تؤدي عملها بشكل طبيعي، ويظهر ذلك في شكل عدم وضوح الرؤية.

## مرض الشبكية المتشعب المصاحب للسكري.

• وتظهر هذه الحالة عندما تبدأ بعض الأوعية الدموية غير الطبيعية بالظهور على سطح الشبكية أو العصب البصري. والسبب الرئيسي لظهور هذه الأوعية الدموية هو الانسداد المنتشر في جزء كبير من الأوعية الدموية الرئيسية بالشبكية مما يمنع مرور الدم بشكل كافٍ إليها. وتكون استجابة الجسم لهذه الحالة بنمو أوعية دموية جديدة في محاولة لإمداد تلك المنطقة بكمية كافية من الدم.

• ولسوء الحظ فإن الأوعية الدموية الجديدة لا تمد الشبكية بالدم بشكل كافٍ، وعادة ما يصاحب ظهور هذه الأوعية ظهور نسيج ندبي وانكماش وانفصال الشبكية.

• ويسبب مرض الشبكية المتشعب المصاحب للسكري فقدان البصر لدى البعض بشكل أكثر خطورة من مرض الشبكية غير المتشعب لأنه يؤثر على كل من الرؤية المركزية والطرفية.



## تشمل خدمات علاجية ورعاية نفسية واجتماعية إحسان يقدم خدمات متكاملة لكبار السن

### خدمات الرعاية النفسية

#### تقديم الخدمات النفسية لكبار السن بالمركز من خلال:

- تقديم اختبارات نفسية لقياس الحالة النفسية لكبار السن.
- تقديم الجلسات الإرشادية الفردية والجماعية؛ لتحسين صورة المسن الذاتية عن نفسه، وتهيئته للتكيف والانسجام مع الغير.
- إرشاد المسنين لتهيئتهم نفسياً واجتماعياً؛ للتكيف مع الاحتياجات النفسية لمرحلة الشيخوخة.
- التواصل مع أسر كبار السن للمساهمة في تحسين الحالة النفسية لهم.
- استقبال الحالات النفسية من فئة كبار السن المتواجدين في المجتمع بهدف تقديم الإرشاد النفسي لهم المتمثل في الاستشارات النفسية.
- الإرشاد الأسري لذويهم بشأن كيفية التعامل الأمثل مع المشكلات النفسية المختلفة.

#### خدمات الرعاية الاجتماعية

- دراسة ومتابعة حالات كبار السن من الرجال والنساء.
- التواصل المستمر مع ذوي كبار السن لتقديم الدعم اللازم لهم.
- حل المشكلات اليومية التي يتعرض لها كبار السن داخل المركز.
- توفير المستلزمات الشخصية لكبار السن، وصرف كراسي وأسرّة طبية ومستلزمات صحية لكبار السن المحتاجين؛ لتخفيف العبء عن أسرهم.
- تنفيذ وتفعيل برامج وأنشطة داخلية تساعد كبار السن على قضاء وقتهم فيما يعود عليهم بالنفع.
- تقديم الاستشارات الاجتماعية هاتفياً والرد على استفساراتهم.



فلنملاً حياة كبار السن بالفرح والنشاط وفرص التواصل والترفيه، فإن في ذلك تنشيط وسعادة لهم.

### خدمات العلاج الطبيعي

يقدم مركز تمكين ورعاية كبار السن خدمات العلاج الطبيعي لكبار السن من نزلاء المركز؛ من خلال كادر متخصص، وكذلك للمتقدمين على المركز من الخارج بهدف:

- تخفيف الإصابة والمشاكل الوظيفية عن طريق التقييم الصحيح، ووضع الخطة العلاجية المناسبة لحالات المرضى من كبار السن.
- حماية المسن من الإصابة ببعض الأمراض والإعاقات؛ عن طريق المحافظة على اللياقة العضلية والصحة في جميع المراحل.
- تسهيل الحصول على خدمات إعادة التأهيل.

لكبار السن عند تخطيط البرامج ليكونوا جزءاً من المسؤولية في إدارة حياتهم اليومية وسلوكياتهم، مما يؤدي إلى زيادة ثقتهم بأنفسهم، ويعزز مهاراتهم الحياتية سواء أكان ذلك في تحضير المسن للتعامل مع الذات وإدراكه للتغيرات التي تحدث في حياته من روتين يومي وأنشطة، وتعامله مع الآخرين، حيث تقوم إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بإعداد خطة سنوية بجميع البرامج والأنشطة الترفيهية والتعليمية والتأهيلية التي تهدف إلى رفع مشاركة كبار السن في المجتمع وتعزيز قدراتهم بالتعاون مع الأقسام المختلفة (الرعاية الاجتماعية، والرعاية النفسية، والرعاية الصحية) بتقديم البرامج والخدمات بما يتناسب مع كل حالة وحاجاتها ومتطلباتها والعمل على حل المشكلات التي قد تواجهها.

### التضامن بين الأجيال

إيماناً من مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بأهمية دور كل فرد في المجتمع في مجال توكير كبار السن واحترامهم وتقديم الرعاية لهم في كافة مجالات الحياة، بما يربي ويعلم وينشئ الأطفال على أن المجتمع هو لكل الأعمار، ويوجه انتباههم إلى أهمية رعاية كبار السن في منازلهم وتقديم الدعم لهم من خلال القيام بخدمات توعوية؛ لنشر ثقافة التضامن بين الأجيال، وذلك من خلال البرامج التي تقام بالتعاون مع المدارس بدولة قطر مثل جناح الرحمة ومسابقة إحسان للبحث العلمي لطلبة المدارس

### خدمات البرامج والأنشطة:

يشجع المركز جميع كبار السن على المشاركة في جميع البرامج التي ينظمها المركز، ويسعى لتحقيق مشاركة فعالة



برضاهم تحلو الحياة

إحسان  
ehsan  
تمكين ورعاية  
Empowerment & Care  
Qatar

# نوادي إحسان نموذج فريد من نوعه



جابر المري  
رئيس التحرير

الترويج لهذه الخدمات ومساندتها ودعمها؛ لضمان إيصالها لأكبر عدد من فئة كبار السن في دولة قطر- يضع على كاهله أمانة مهنية وعملية بضرورة أن تُترجم هذه المشاريع الإنسانية والتنوعية على أرض الواقع، وأن يتم العمل على تطويرها بشكل دائم؛ بما يعود بالنفع على آبائنا وأمهاتنا من كبار السن.

لذلك فإننا مُطالبون كعاملين في مركز "إحسان" المعني برعاية وتمكين كبار السن وبمساندة أفراد المجتمع؛ بأن ندعم نوادي إحسان التي تعتبر أيقونة جديدة للمركز وباكورة لغروعه في مجال خدمات الرعاية النهارية، خاصةً وأن ما يتم تقديمه من خدمات وبرامج وفعاليات في هذه الأندية يُعد فريداً من نوعه، وقلماً نجده في أي مكان آخر من العالم.

ولعل تدشين نادي إحسان بمنطقة إزغوى يعد نقلة نوعية لخدمات الرعاية النهارية التي يُركز عليها مركز إحسان في إطار حرصه على التيسير على كبار السن، ورفع مشقة العناء عنهم للوصول إلى مقر المركز في المطار القديم، وهو بالتأكيد ما شجّع المركز على تكثيف اتصالاته وتنسيقه مع البلديات الأخرى للوصول إلى أكبر عدد من كبار السن؛ حيث تم التنسيق مع مسؤولي بلدية الشمال الذين أبدوا ترحيبهم ودعمهم لهذا المشروع الرائد، وتقديرهم لما سيتم تقديمه لكبار السن من أهل الشمال.

ومن الواضح أن استشعار المركز بمدى أهمية تقديم الخدمات لكبار السن - سواء عن طريق نوادي إحسان أو خدمة الرعاية المنزلية أو من خلال الحملات التوعوية التي يقوم بها المركز لإشراك أفراد المجتمع في

ضمن مساعيه الدائمة لضمان تقديم الخدمات النوعية لكبار السن؛ يحرص مركز إحسان على تقديم خدمة الرعاية النهارية التي يتم فيها استقبال كافة كبار السن أثناء الفترة النهارية؛ لإقامة الفعاليات المتنوعة لهم، وتقديم كافة الخدمات الصحية والاجتماعية والنفسية والعلاج الطبيعي، ومن هنا نشأت فكرة إنشاء مقرات للرعاية النهارية في مناطق الدولة؛ للتيسير على كبار السن، والوصول إليهم في مناطقهم وسُميت هذه المقرات بـ ( نوادي إحسان ) حيث دشّن المركز مقرين له في منطقتي المطار القديم وإزغوى وكان تدشين الأخير بالتعاون مع بلدية الريان التي كان لها الدور الكبير في استغلال الحديقة التي تقع في وسط المنطقة، واستثمار المبنى الذي يقع فيه؛ لإقامة الورش والفعاليات والبرامج الخاصة بكبيرات السن في المنطقة.



**Jaber Al-Marri**  
Editor-in-Chief

# Ehsan clubs are a unique model

**Ehsan** is always keen to provide day care services to elders during the day as part of the center's efforts to provide good quality services to elders. These services include different activities, besides health, social, mental and physiotherapy services.

This was the basis of the idea of establishing day care centers at different parts of the country to make it easier for elders who live in these places to have access to services. These centers are called **Ehsan** clubs. Two of these clubs were recently inaugurated at the old airport district and «Alzaghawa». The latter was established in collaboration with Al-Rayyan municipality, which

dedicated part of a public garden and a building in the area for the club to host workshops, events and special programs for female elders.

Opening a club at Izaghawa was another important addition to the day care services provided by **Ehsan**. The center was keen to make things more comfortable for elders who can't go all the way to **Ehsan** club at the old airport district. This motivated the center to focus its efforts to contact other municipalities to ensure the provision of its services to the biggest number of elders at diverse locations. The center collaborated with Al-Shamal municipality who welcomed this pioneering project and appreciated its

benefit for elders in that area.

The center feels its responsibility in implementing and developing similar projects for the benefit of elders, because it understands the importance of providing services to elders, whether through **Ehsan** clubs, day care or awareness campaigns that encourage the community to support these services.

As employees of **Ehsan**, we should empower elders and care for them by supporting these clubs, which are considered an icon in day care services. The type of services and programs offered by these clubs is unique and can rarely be found anywhere else around the world.



### Counseling Services

The center provides individual and group counseling services in the form of psychological sessions for the elderly, their families and those who deal with them according to their demand through the service of Shawarney or "consult me". This is a service that deals with some of the psychological problems faced by the elderly and family members who care for them in a scientific way by providing psychological counseling, either through individual interviews or telephone or e-mail. There are also programs accompanying the service of Shawarney, in order to activate the consultation role of the center through the following activities:

- Activity (Activeness is a Blessing)
- Activity (Giving makes me happy)
- Celebrating World Mental Health Day

### Solidarity between Generations

Center for Empowerment and Elderly Care "Ehsan" believes in the important role of everyone in the community in dignifying and respecting the elderly and caring for them in all aspects of life, in

order to inform children that the society includes people of all ages, and draw attention to the importance of caring for elders in their homes and provide support for them through awareness campaigns that spread the culture of solidarity between generations. This is possible through programs such as "Wing of Mercy" and "Ehsan Scientific Research Competition" for school students which were held in cooperation with schools in Qatar.

### Programs and activities

The center encourages older persons to participate in all of its programs and seeks effective participation of elders in the planning of programs so they can bear part of the responsibility of managing their daily lives and behaviors. This increases their self-confidence and enhances their skills by preparing them to deal with themselves or increase their awareness of the changes that occur in their lives regarding their daily routine, activities and relationship with others. The Department of Awareness and Community Outreach prepares

an annual plan of all programs and recreational, educational and rehabilitation activities aimed at increasing the participation of elders in society activities and enhancing their capabilities in corporation with other departments (Social Care, Psychological Care and Health Care) to provide programs and services to suit every case based on its needs and requirements, and work to solve problems that they may encounter.

### Physiotherapy Services

The center provides physiotherapy services, through specialized staff, to elderly residents of the center, as well as those visiting the center, in order to:

- Reduce injury and functional problems through proper diagnosis and implementation of the appropriate treatment plan for elderly patients.
- Protection of the elderly from certain diseases and disabilities by maintaining muscle fitness and health at all stages.
- Facilitate access to rehabilitation services.







## Contain Psychological and social Ehsan provide integrated services for elders

### Psychological Care Services Psychological services provided to the center's elders include:

- Providing psychological tests to measure the psychological state of the elderly.
- Providing individual and group counselling sessions to improve the self-image of the elderly and prepare them to be in harmony with others.
- Mentoring the elderly to prepare them psychologically and socially to adapt to the psychological needs of this stage in life.
- Communicating with elders' families to improve their mental state.
- Receiving elderly who suffer from mental cases in order to provide psychological counselling for them.
- Providing guidance for families on how to deal with different psychological problems.

#### Social Care Services

- Study and follow-up the cases of elderly men and women.
- Communicate continuously with elders to provide them with the necessary support.
- Solve daily problems that the elderly face at the centre.
- Provide personal supplies for elderly, like medical chairs and beds as well as health supplies to reduce the burden on their families.
- Implement and activate programs and internal activities that allow the elderly to spend their time in beneficial activities.
- Provide social consultations by telephone and respond to their inquiries.

# Complications of diabetes on the retina

## Exclusive - Ehsan

Diabetic patients, especially elderly, may suffer from many complications and negative effects on different body organs, including the retina. In case of diabetes, the body does not consume or store sugar properly. High blood sugar can damage retinal blood vessels. The retina is the layer of nerves at the back of the eye that senses light and sends images to the brain.

**The damage caused by diabetes to the blood vessels in the retina is called Diabetic Retinopathy, and is divided into two types:**

- Non-proliferative diabetic retinopathy (NPDR)
- Proliferative diabetic retinopathy (PDR)
- Non-Proliferative Diabetic Retinopathy (NPDR)**

It is an early stage of retinal disease where the retinal capillaries leak its fluid contents. These leaked fluids causes swelling and enlargement of the retina or formation of deposits called "Exudates". Many people with diabetes have a mild degree of Non-proliferative diabetic retinopathy, which does not usually affect their vision. In case of visual impairment; this is due to "Macular Edema" of the retina and may or may not develop into a condition called "Macular Ischemia".

**Macular Edema:** is a swelling and increase in thickness of the Macula (a small area in the middle of the retina that allows us to see fine details clearly). The cause of macular edema is fluid leaking from the blood vessels of the retina. Macular edema is the main cause of blindness in diabetics. Vision loss may be mild or severe, but even in the worst case the patient can still have a peripheral vision. **Macular Ischemia:** this condition occurs when the capillaries in the retina are



blocked, leading to lack of blood supply to the macula causing it not to work normally. This appears in the form of blurred vision.

•Proliferative diabetic retinopathy (PDR) This condition occurs when some abnormal blood vessels begin to appear on the surface of the retina or optic nerve, the main cause of the appearance of these blood vessels is the obstruction in a large part of the major blood vessels of the retina, which prevents the passage of enough blood to it. The body's response to this condition is the growth of new blood vessels in an attempt to supply that area with sufficient blood.

Unfortunately, the new blood vessels do not supply the retina adequately and this condition is usually accompanied by the development of a scar tissue and retinal detachment.

Proliferative diabetic retinopathy causes loss of vision in some people more than non-proliferative diabetic retinopathy because it affects both central and peripheral vision.

## **What are the complications of Proliferative diabetic retinopathy?**

### **Vitreous bleeding:**

The new blood vessels are often fragile and weak, resulting in bleeding within the Vitreous (a transparent gelatinous material that fills the eye cavity). If the bleeding of the Vitreous is simple, the patient sees dark spots floating in the field of vision. If the bleeding is severe, it completely hinders vision. It may take

days or years for the bleeding to be absorbed depending on the quantity. If the blood is not absorbed within a reasonable time, the removal of the Vitreous becomes necessary. The bleeding of Vitreous alone does not cause loss of vision. When the blood is absorbed, the strength of the vision returns to normal if the Macula is not damaged.

### **Retinal Detachment:**

In the case of proliferative diabetic retinopathy, the scar tissue formed with the new blood vessels leads to shrinkage and wrinkling and pulling of the retina from its natural position, also wrinkling of the macula in the retina leads to blurred vision. The severity of vision loss increases if large areas of the retina or macula are detached.

### **Glaucoma associated with vascular proliferation:**

When a severe blockage occurs in the main blood vessels feeding the retina, abnormal blood vessels grow and spread over the iris (the anterior part of the eye), which hampers the discharge of fluid outside the eye and increases the pressure inside it. This causes glaucoma associated with the growth of these blood vessels and the end result is damage to the optic nerve.

**Nurse / Afrah Al- Sayegh  
Mobile home care department**

# Treatment of cardiac diseases at home



The heart is the most important organ in the human body and it is a sign of life. If it stops, this will be the end of life and a sign of death. That's why several medical research studies focused on methods of treatment and control of the factors leading to cardiac diseases.

These factors include ageing and smoking, as nicotine causes the blood vessels to contract. At the same time, carbon dioxide affects the heart lining, which increases the incidence of having atherosclerosis.

Also following a wrong diet leads to elevation of harmful cholesterol and therefore increases the probability of diabetes. Increased obesity, sedentary life style, psychological stress and mental fatigue all are causes for cardiac diseases.

Recently, scientists discovered a relation between negligence of personal, oral and dental hygiene and having heart diseases.



**There are two types of treatment for heart diseases:**

## 1- Medical treatment with

medications, controlling diseases like diabetes and hypertension or determining a suitable surgery to the type of cardiac disease you suffer from.

## 2- Treatment at home by reducing

sodium in food, practising exercise, quitting smoking, checking blood cholesterol levels to make sure it is less than 130 milligrams per millilitre or litre, and avoiding obesity.



**Hanady Attallah  
Nurse**



## An ideal diet for the elderly in Ramadan:

•It is recommended to have 3 cups of skimmed milk or a glass of yoghurt.

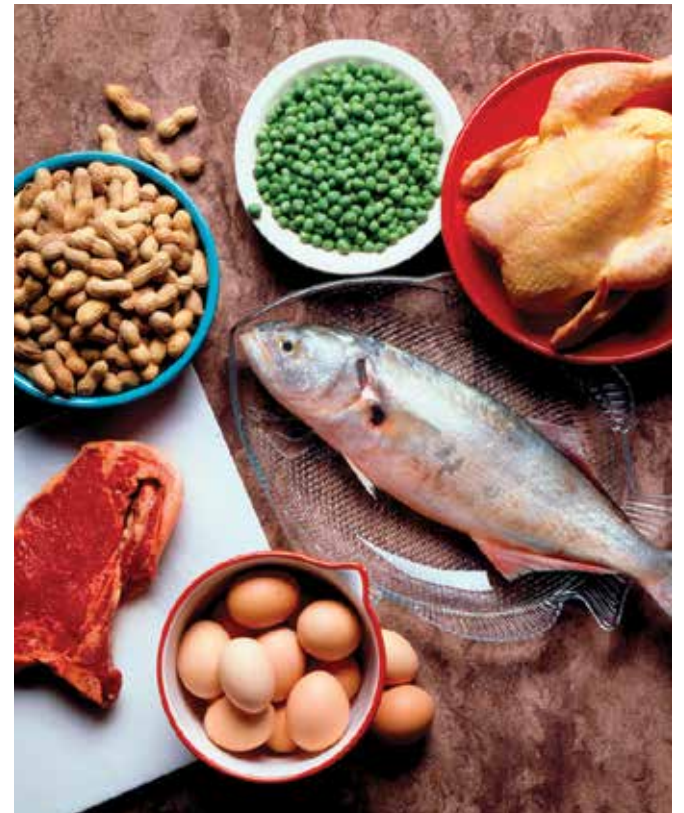
•It is recommended to eat 100 g of meat, fish or chicken daily, preferably soft minced meat that is well-done because it is easier to digest.

•It is preferable to eat boiled eggs than fried ones (about 2-3 eggs weekly).

•Eat a meal of boiled vegetables at least once a day, especially green leafy vegetables.

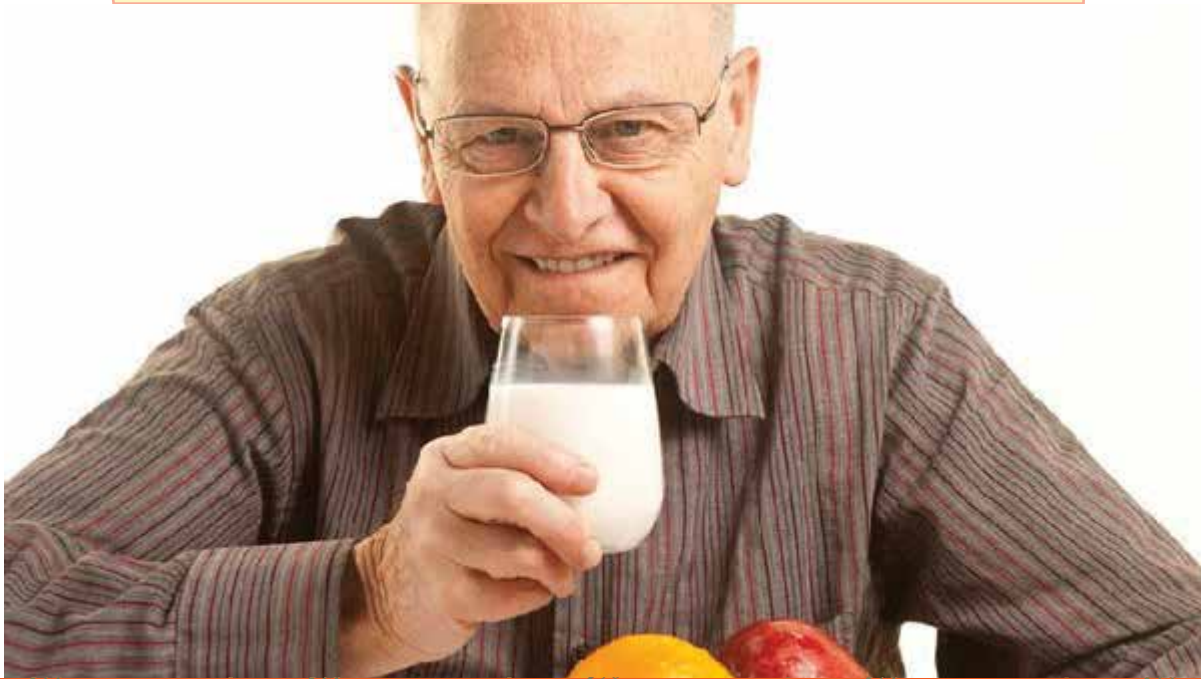
•Eat fruits 2-3 times a day served in the form of fresh juice or boiled fruit.

•Consider prescribed drugs if the elderly suffer from certain diseases and re-arrange dose timings during the month of Ramadan.



# Medical and nutritional tips for fasting elders

The ideal food for the elderly and those who fast Ramadan should be very rich in protein, minerals and vitamins, be moderate in carbohydrates and sugars, and low in fat with average calories. Therefore, my organization recommends that elderly women consume 1800 calories per day and elderly men 2200 calories per day.

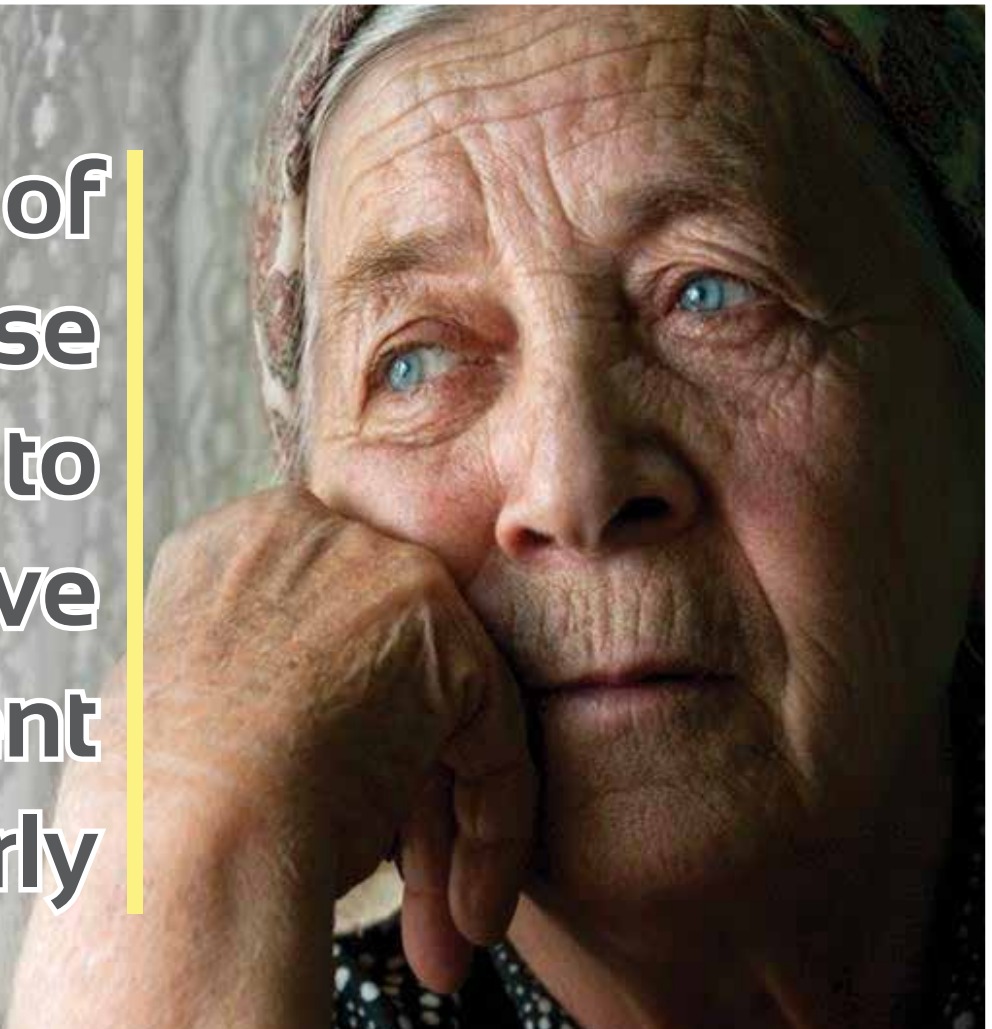


## Ramadan guidelines when preparing food for the elderly:

- The food should be balanced and protein-rich at a rate of 1-1.5 mg/ kg/ day to compensate for the deficiency in the elderly body.
- They should eat plenty of foods rich in vitamins and minerals because their bodies are unable to absorb these elements. It is also advisable to eat fibres to avoid constipation, especially after a long period of fasting.
- It is recommended to have 2-3 litres of fluid daily to maintain kidney health.
- Meals should be light and distributed throughout the night (Iftar, then a meal after 2 hours then Suhour).
- Improving the overall ambience surrounding elderly to encourage them to eat in Ramadan. Family gatherings increase love and affection as everyone sits around the table at the same time and then pray together.
- Cook food well because they do not have strong teeth.
- Do not serve dry legumes a lot because it is hard to digest.
- Reduce salt in food or use spices and appetizers instead, especially if the elderly suffer from diseases such as high blood pressure.
- Taking into account making special diet programs for elderly suffering from certain diseases such as diabetes, hypertension or high cholesterol.

Source: Food Encyclopedia

# Loss of spouse leads to cognitive impairment in elderly



Researchers found that older people who lose their spouses are more likely to develop cognitive impairment later, which requires more monitoring and support from care providers.

In a study of nearly 7,000 elderly people, it was found that they were all affected by cognitive impairment, but it appeared more frequently and at a faster rate in cases of people who lost their spouses, regardless of if they married again or not, according to Al-Arabia web site.

"The American Journal" and "Geriatric Psychiatry" magazines quoted the research team as saying that the high level of education, or at least the presence of one sibling, appears to protect from the cognitive impairment associated with spouse loss.

Jeon Kim, a psychology researcher involved in the study from Chung-Ang University in Seoul, South Korea said: "We were expecting to detect the impact of spouse loss on cognitive impairment,

but we were surprised by the preventive effects of having at least one sibling alive or a high level of education".

Based on a theory that states that increased stress contributes over time to cognitive impairment and that death of a spouse may increase stress, researchers analyzed data from 6766 Americans over the age of 50, between the years 1996 and 2012.

The study examined cases of widows, cognitive function scores and other factors that included deprivation, education, remarriage, health status, race and family members who were still alive.

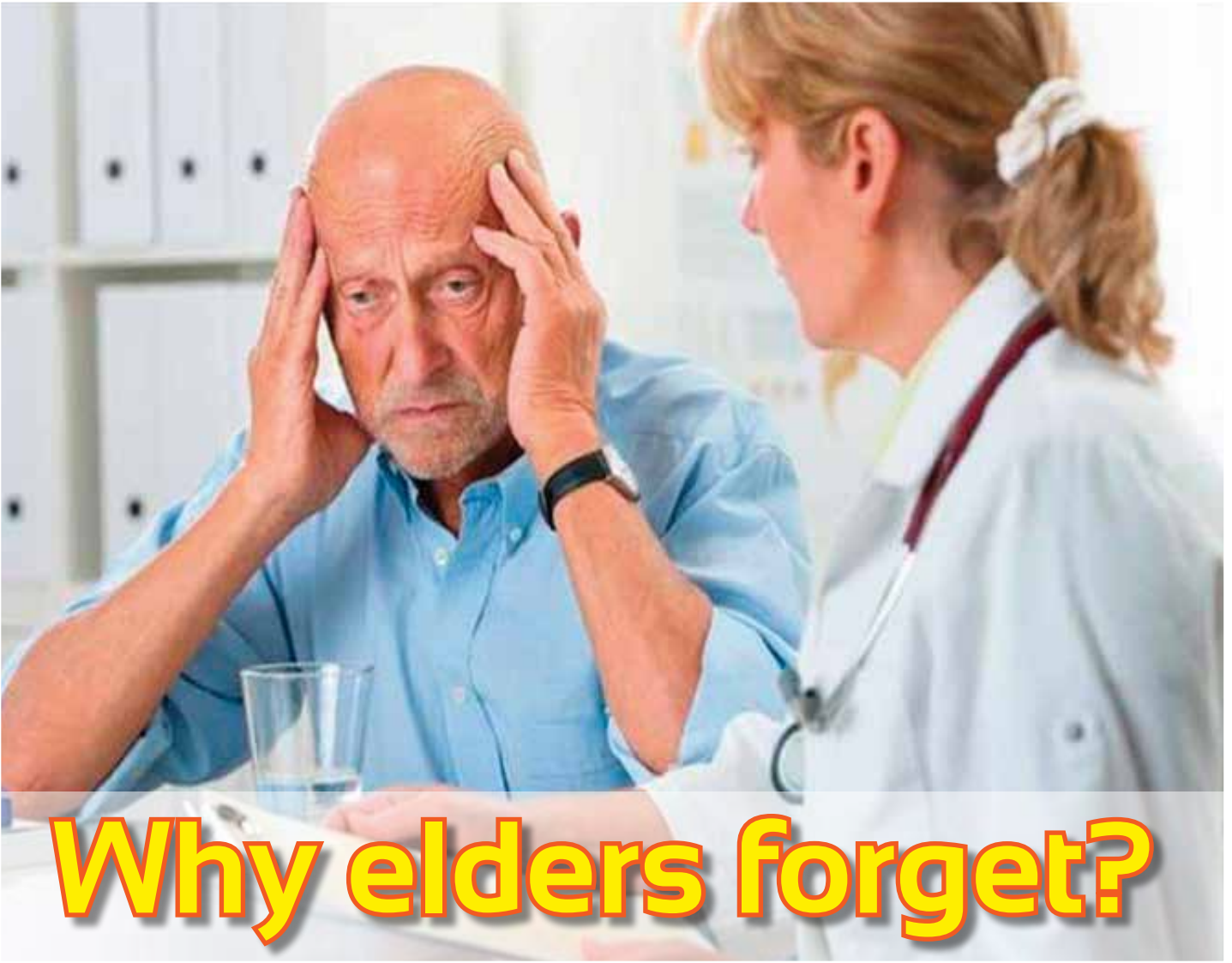
The cognitive function questions were based on the ability to perform different tasks; including remembering words immediately or remembering them after some time, counting down from number 20, the ability to name things, remember data and even remember the name of the current president and his deputy.

The analysis showed that a total of 2,742 people lost their spouse and that most of those over the age of 70 had lost their partners before the end of the study.

The cognitive score of widows decreased by 0.5 points compared to their peers who didn't lose their spouse. The study showed that each year after losing a spouse, the cognitive impairment increases by another 0.25 point.

Anna Sandstrom from Imia University in Sweden, who was not part of the research, said that the sense of loneliness associated with spouse loss may be a major cause of cognitive impairment. At the same time, having siblings, adult sons or friends can provide opportunities for social communication, which helps in reducing cognitive impairment.

"The loss of a partner has a profound negative impact on mental and psychological health," she said.



## Why elders forget?

A modern study revealed new reasons for forgetfulness among elders, as it found that elders' brains may forget because of irregular sleep patterns at night. According to the study published in the American scientific magazine "Science", elders' brains can't coordinate well the brain waves necessary for saving new information. Matthew Walker, Neurology Professor at the University of California and one of the participants in the study, said that elders' brains seem unable to synchronize brain waves effectively. The study answers a question that had been asked for a long time, which is "How aging affects memory?", even among elders who don't suffer from Alzheimer's or any other mental disorder.

The results were based on an experiment performed on 32 elders. They were asked to learn 120 pairs of new words. Then electrodes were fixed on their heads during their sleep. The study said that the electrodes allowed scientists to observe the electric waves produced by the brain during the deep sleep phase. Scientists focused on the relation between slow waves, which occur every second, and another faster waves called "spindles" which occur more than 12 times per second. The next morning, study participants were tested again on the word pairs, this time while undergoing functional and structural magnetic resonance imaging (fMRI) scans. The scientists observed the

synchronization between their slow waves and spindles to assess their performance.

For the study, researchers compared the overnight memory of 20 healthy adults in their 20s to that of 32 healthy older adults, mostly in their 70s. The results showed that in older people, the brain waves were not well synchronized during their sleep. They also remembered a few words only the next morning.

The study found out the reason for lack of coordination between the brain waves of elders is related to the atrophy in the medial frontal cortex of older adults, which suggests that deterioration within the frontal lobe prevents deep slow waves from perfectly syncing up with spindles.

and elder fathers and mothers. "Al Msaher"--a man that used to tour neighbourhoods in the past to wake up people for the pre-dawn meal-- walked among the children beating his drum and singing beautiful songs of Ramadan to familiarize youngsters with old traditions, which pleased all the attendees.

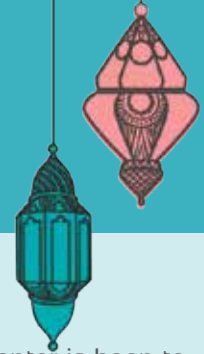
Abdel Rahman Al-Hajry, head of internal care department at the shelter building of Elderly Empowerment and Care Center, said that the center cherishes partnerships with government institutions that positively participated in the "Garangao" celebration, like the Civil Aviation Authority and Aspire Zone, as well as the young volunteers. "We are very proud to have them among us every year sharing with elders the joy of this occasion," he said.

He confirmed that the aim of this celebration is to revive the traditional occasion at the guests resident, considering that many elders can't walk or go out, so the center tries to attract as many children as possible to come with their families and celebrate at the building with the elders. This creates an opportunity to introduce youth to the importance of taking care of elders and respecting them.

Abdel Aziz Al-Murry, an official at the Civil Aviation Authority, said that the authority is keen to participate in this popular traditional event with elders, especially during the month of Ramadan that is marked by kindness, blessing, compassion and communications between people.

The event included competitions and traditional riddles. Participating children and their families received gifts and prizes in a joyful atmosphere.

# Ehsan celebrates "Nafela night" with elders



## Exclusive-Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" celebrated the "Nafela night" with elders. This is a traditional celebration occurring in mid-Sha'ban (the month preceding Ramadan) as an expression of people's happiness and preparations for the approaching of Ramadan. The event was attended by Ehsan's members, employees, their families and a large number of collaborators at the center's headquarter in an atmosphere of joy and pleasure.

Various traditional desserts and meals were distributed during the celebration which included a number of folk performances; like songs and religious prose as one of the rituals that promote religious, ideological and moral heritage.

Mr. Abdulrahman Al Hajri, Director of the Internal Care Department at Ehsan, stressed that the celebration of this night is one of the popular

traditions that the center is keen to preserve. He added that such events revives memories of the elderly who remember the beautiful past and enjoy talking about it.

He pointed to the center's keenness to integrate the elderly with the rest of the community by inviting families and parents to meet with the elderly in order to ease feelings of isolation. He praised the role of various centers in supporting and implementing Ehsan's plans for elders.

On her part, mother Om Issa, expressed her happiness for participating in these celebrations .

On the other hand, Ehsan Day Care Club celebrated with the club members the night of "Nafela" where the mothers participated in a number of activities including folk songs and a number of traditional different activities organized by the club on this occasion.







**Ehsan** celebrates “Garangao night”

## Children cheered elders

### Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan ” organized a celebration of Garangao night at its headquarter in old airport district, in collaboration with Aspire Zone Foundation and the Civil Aviation Authority.

A large number of children from the neighborhood came to celebrate this precious occasion with fathers and mothers, cheer them and remind them of old traditional habits, in a sign of good communication between different generations.

The celebration began with the arrival of boys and girls wearing beautiful traditional costumes, then everybody started singing traditional songs and chants together. Great joy and happiness showed on the faces of children, families



# « Khaled Abdullah: We aim to reinforce efforts of social communication and social partnerships for the benefit of elders »»

agreements with different authorities, institutions and centers in the society. "We were very happy to visit Ehsan and bring happiness and joy to our elderly fathers and mothers," Al-Khulaify told local media.

He added that the visit gave the Red Crescent volunteers an energy boost and emphasized the importance of combining efforts to provide care for elders.

Al-Khulaify concluded his statement by confirming the importance of partnerships and cooperation between the Red Crescent and Ehsan in organizing common programs for elderly care, especially in health related issues, adding that there are plans to hold first aid workshops at Ehsan's centers in the old airport district and Izghawa.

For his part, Khaled Abdullah praised the cooperation and social partnerships between the Qatari Red Crescent and Ehsan. He expressed his gratitude and appreciation for the Red Crescent's efforts to support Ehsan's activities in caring and serving elders and training nurses and care providers who deal with elders. He pointed out that the cooperation between both sides is growing steadily. Abdullah added that Ehsan is



keen to strengthen the efforts of social communication with elders and reinforce partnerships with various authorities, institutions and concerned bodies in the state in order to emphasize the importance of empowering elders and caring for them.

### Social participation

Jaber Al-Murry stressed the importance of organizing field trips and social entertaining events for elders, especially during national and religious occasions, and particularly in Ramadan, in order to reinforce elders' participation in community events and to confirm that members of the society appreciate elders' efforts and

role in building and developing this society.

### \*Reciprocating the favor

On the other hand, journalist Khaled Jassim said he is very happy to join elders in the "Ghabga" gathering organized by the Red crescent.

He added that he is eager to participate in all the occasions organized by Ehsan to please and cheer elders and reinforce their communication with other society members.

Jassim said that it is very important for children to look after their fathers and mothers when they get older, in order to please God and reciprocate their parents' favors as they worked hard to raising their children and prepare a promising generation.

## In collaboration with Ehsan: Qatari Red Crescent organizes “Ghabga” gathering for elders



« Al-Khulaify:  
First aid  
workshops will be  
held at Ehsan’s  
centers in the old  
airport district  
and Izghawa »»

### Exclusive – Ehsan

Doha- Qatari Red Crescent, in collaborations with Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan” organized a “Ghabga” gathering for elders at Ehsan’s center headquarter in the old airport district. The event was attended by Ahmed Ali Al-Khulaify, head of volunteering division at the volunteering and local development department of the Qatari Red Crescent, Khaled Abdullah, head of Awareness and community outreach department at Ehsan, Jaber Al-Murry, head of communication and media at Ehsan and journalist Khaled Jassim, in addition to a number of social media influencers. Qatar Red Crescent volunteers

handed gifts and presents to elders in a wonderful atmosphere. They exchanged friendly and interesting conversations with elders and Ehsan members.

Ahmed Ali Al-Khulaify said that the Qatari Red Crescent always communicates with various categories of the society, especially elders. He added that the main target of organizing this “Ghabga”, in collaboration with Ehsan, is to train volunteers at the Red Crescent on ways of communication with elders. He pointed out that such events are part of the field visits the organization holds to activate its social responsibility efforts and strengthen partnership and cooperation



Jaber Al-Murri, Director of Media and Communication Office at Ehsan, honors Mr. Abdulrahman Al-Mansour, General manager of Al-Shaqab, during the Ramadan 'Ghabqa' held at Ehsan



Commercial Bank Iftar banquet





Barwa Bank Iftar banquet



Jaber Al-Murri during exchange of shields

Al-Hajry added that the General Directorate of Traffic, through its partnership with Qatar International Islamic bank, organized and arranged several events with Ehsan before in order to emphasize the role of elders in the society and support the center's efforts in empowering and caring for them.



Ooredoo Iftar banquet



Mubarak Al-Khalifa presents Ehsan Shield to Traffic Department



of Traffic, said that the Iftar is motivated by the social responsibility of all ministries, foundations and individuals of the state toward elders.  
"The directorate was keen to dedicate a day for the honor of having Iftar with the elders in a warm familial atmosphere," he said.

# General Directorate of Traffic arrange an Iftar feast at Ehsan



Traffic department Iftar banquet

## Exclusive – Ehsan

In the presence of Mr. Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive manager of Elderly Empowerment and Care Center, the general directorate of traffic at the Ministry of Interior arranged an Iftar feast for elders at Ehsan's headquarter.

A number of officers from the

directorate attended the Iftar along with a number of Qatar International Islamic bank officials. The bank is a strategic partner of the General Directorate of Traffic for events and activities.

Al-Khalifa expressed his appreciation to this initiative. He said that elders are used to this annual gesture from

the Traffic Directorate and its partner, Qatar International Islamic Bank. Al-Khalifa pointed out that such initiatives improve elders' mood and please them, which are very important goals of Ehsan.

Colonel Mohamed Rady Al-Hajry, manager of traffic awareness department at the General Directorate

# Competition

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

## Terms of the competition:

- Participants should be living in Qatar.
- Employees and their families are not allowed to participate.
- All the questions should be answered.
- The last day to receive answers is the 10th of July 2018.
- Participants should send the answers to the below e-mail only once:

media\_department@Ehsan.gov.qa

## Participants should send:

- their names
- ID number
- phone number

## Awards:

Three winners will receive valuable prizes.

## Questions:

- When did Dr. Yussif Obaidan acquire his Ph.D. degree in political sciences?
- Where is the location of the second elderly day care center recently opened by **Ehsan**?
- How many female elders and retirees benefited from “I communicate” program organized by **Ehsan** and Mada centers?



## “ The program is an educational initiative that aims to connect volunteers and elders ”

the medical session, male and female students learned how to measure vital signs of elders like blood pressure and sugar level, as well as other medical data that are important in the field of elderly care.

Emphasizing the value of volunteering The program aimed to promote the religious and the social value of volunteering among students and encourage them to take the initiative in the field of volunteer work and to honestly believe in the significance of working in that field, and don't just do it to acquire the participating certificate demanded by the Ministry of Education.

At the conclusion of the program, the participating students received volunteer work certificates.

Ehsan's volunteering programs aims to support all the national initiatives in the field of volunteer work, in order to achieve Qatar's vision 2030 .



events, such as lectures and workshops about the skills of dealing with elders, in addition to practical activities where students directly interacted with elders at the center to practice what they have learned.

The program included a lecture to introduce the most important programs and services provided by **Ehsan**, its targets and the medical, psychological and social needs of elders.

During the program, Dr. Derea Al-Dossary talked about the social aspect of elderly care and how to strengthen skills of volunteer work and skills of communicating with elders.

Miss Hala Diab covered the psychological aspects of elderly care, while medical issues were covered by nursing specialists Sarah Mohamed and Mohamed Al-Zamly who discussed the most common diseases among elders and how to prevent it through special diets or medications. During





The training program (I help and assist ), for secondary school students, concludes

## Ehsan emphasizes the value of volunteer work in elderly care

### Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan” concluded the program (I help and assist) that was organized to train volunteers on the skills of communication with elders. The program targets male and female students at secondary schools and is a strategic educational initiative that aims to spread the culture of volunteer work among students. It also seeks to establish a real connection between volunteers and elders, encourage competition between youth in the field of elderly care and teach them the best ways of dealing with elders on the social, psychological, or medical levels. Such programs promote the values of volunteer work and active participation in achieving the targets of social development.

The two-day program included theoretical and practical activities and



## By the grace of God, I memorized the Holy Quran and I review it regularly

have a liberal global constitution and combines our Arab and Islamic heritage with global influences. We can say that the constitution combines originality, modernity, heritage and renewal within the framework of our Arab-Islamic values.

### •Playing football

#### What are your hobbies?

When I was at primary school, I was interested in playing football and I played in all positions like defense, midfield and attack. But this did not affect the level of my educational achievement as I my study always came first. When I joined the university, I lived in Egypt four years and studied at the Faculty of Economics and Political Science. I was educated by senior professors and scholars of politics and law. This improved my intellectual abilities. Since I was young, I never missed prayers and Quran reading with my father - may God have mercy on him - at Al-Sheyoukh Mosque in Ramadan. I memorized the Quran and this helped me a lot during my stay in Beirut, when the civil war erupted in Lebanon and we used to sit for

long times at home. I used this time in memorizing the Quran and now I review and memorize it continuously and I consider it the greatest blessing from God to me. I ask God to help me memorize the Quran and review it until my time comes and my life is over.

### •Father's Shop at Souq Waqif What is the reason for your continued presence in your father's shop at Souq Waqif?

We have a good habit in Qatar, which stems from our adherence to the teachings of our Islamic religion and our original traditions which is maintaining the ties of kinship, by visiting my relatives, my uncles and my aunts, as well as visiting my father's shop, which was established in Souq Waqif 70 years ago. I am keen to visit my father's shop everyday in order to commemorate his memory and preserve the heritage of parents and grandparents, fulfill my father's commands and revive his memory.

### •Continuous productivity Does productivity depend on a certain age or it lasts throughout our lifetime?

I would like to emphasize that human productivity is not related to a certain age. I am now at the age of 70, thanks God, but I feel that I can still work. I still teach at different institutions, including the Police College, Ahmed

bin Mohammed Military College and the Diplomatic Institute. I am hosted on many TV channels such as Qatar TV and Al-Rayyan channel. I supervised a lot of Masters and PhD thesis in cooperation with the Lebanese, Egyptian, Tunisian and Syrian universities and contributed to the discussions of the Shura Council. I still feel that I can be productive. As long as a man has an intellectual capacity, productivity does not have to stop at a certain age. For example Dr Botros Ghali, Former Secretary General of the United Nations, after the end of the United Nations career and reaching the age of 90 years, I saw him discuss Masters and PhD degrees. Another example is that of Former presidents of the United States of America, who are old and still teach and write books.

### •Paying Back

#### What is your advice for youth to preserve the achievements of the country in various fields?

God blessed us with this stable country, and we ask God to keep this precious blessing. God also blessed us with a wise leadership represented by HH the Emir Sheikh Tamim bin Hamad Al Thani, who spares no effort to provide a decent living for citizens and the sons of this country. We have a great Qatari renaissance in all areas thanks to the cohesion between the leadership and the citizens, and all of us stand behind the leader despite the unfair siege imposed on us. Thanks to God, our adherence to our leader increases day after day and we are ready to defend him by our souls. We ask God to extend his life and to support him against those who oppose him. My advice to the Qatari youth is to serve the Emir and serve our precious country and to pay back their favors. We are in a country that provides a decent living for all Qataris and does not impose on them any burdens such as taxes or electricity and water charges, which makes other countries feel jealous of us even the blockading countries. But we tell them: die in your wrath.



Dr. Obaidan with Al-Jasra club members

a great desire to study political science, which was very difficult and a big challenge. I was even offered to study General Management at the American University in Beirut, but I refused and insisted on studying political science, although my request was rejected by the education authorities at that time. However, afterwards I went with my father - may God have mercy on him - to His Highness Sheikh Khalifa bin Hamad Al Thani, may God have mercy on him, and I told His Highness about my desire to study political sciences. Sheikh Khalifa was very pleased with my persistence and agreed to fulfill my desire. He ordered the concerned authorities to send me to Cairo University to study political sciences as an exception. This is a situation I would never forget. But now we have a lot of graduates of political science and we enjoy freedom of opinion.

**•Great Career**

**You had a remarkable career in the academic field and teaching at**

I feel proud and very happy when I meet Qatari students who tell me that I was their teacher and taught them some courses. This makes me very happy.

**•Qatari Youth**

**Through your long experience in academic work at Qatar University, did you see interest among Qatari youth to join the field of academic teaching?**

When I was the Dean of the Faculty of Management and Economics at Qatar University, we urged outstanding Qatari students to join the academic field to be the nucleus of Qatari faculty members. Qatari youth have great potentials and abilities and are ready for excellence. We chose the applicants who had the highest grades and interviewed them. If they passed the personal interviews, the university would send them to complete their studies abroad and then return to join their colleagues at Qatar University in the field of teaching, research and community service. I am now very

**«The Qatari Constitution combines modernity, heritage and innovation within the framework of our Arab-Islamic values»**

**youth to join the field of academic teaching?**

The state fulfilled its role in sending Qatari youth to study abroad and provides incentives and many advantages for distinctive Qataris who wish to join the academic field. Today Qatar University has many distinctive Qataris who contribute in developing the university. I feel really happy when I see those Qataris in the field of teaching at Qatar University.

**•Constitution Preparation Committee  
You were a member of the preparation committee of the Permanent Constitution of the State of Qatar. Tell us about your experience in this committee?**

I was honored to be a member of the permanent constitution committee of the State of Qatar, which consisted of 32 members. The Father Emir gave us a period of three years to prepare the constitution and during these three years we held intensive meetings and specialized studies and reviewed all Arab, Gulf and International constitutions. We also used help from French experts and Arab jurists such as Dr Yahya El-Gamal, Dr Ahmed Kamal Abou El-Majd, and a number of Moroccan experts to complete the constitution that was then submitted to HH the Father Emir. It was presented for a public referendum and was accepted with a percentage of more than 96%. It was a great experience and we benefited from the exchange of experiences during the discussion sessions we had until the constitution was prepared. We were keen to



**Qatar University, are there certain situations you remember from that time?**

I enjoyed academic work very much, which lasted about 17 years and I now

proud to see Qatar University having a lot of outstanding Qatari skills, and I am honored that I have been involved in recommending and interviewing many of the competencies and Qatari staff present in the field of teaching at University of Qatar.

**How do you see the role of the concerned authorities in the country in encouraging Qatari**

**«I urge Qatari youth to show gratitude to our precious country»**



Academic event in progress at Qatar University

then to Professor. I taught several Political Science curricula and I was appointed as a Dean of the Faculty of Administration and Economics for 6 years. Meanwhile, His Highness the Father Emir chose me as a member of the Permanent Qatari Constitution Preparation Committee and it was a trust that I cherished together with a group of 32 Qatari brothers in the committee who received the trust of HH the Father Emir. In 2006, I moved to the Emiri Diwan, upon the request of His Highness the Father Emir, to work at the Department of Documents and Research. I was also elected as a member of the National Committee for Human Rights, and I am now Vice-Chairman of the Committee and a member of the Permanent Committee of Nationality and later a member of the Shura Council after my appointment by His Highness the Emir Sheikh Tamim bin Hamad Al Thani.

•Great achievements

**You have many achievements and provided numerous service to the nation in the political and academic fields. Did you feel more comfortable in the diplomatic or academic field and which field is closer to your heart?**

Each field has its advantages. Diplomatic work is interesting, but I was a bachelor when I joined it and I did not have any family commitments so I had freedom of movement, but after marriage and after God gave me children and I started to have many

family commitments, the academic work became better because it was based in Doha and there were no travel included. While diplomatic work requires moving from one country to another.

•Raising the Qatari flag

**Could you tell us the story of raising Qatari flag at the United Nations for the first time after independence, since you were an eyewitness to this important historical event?**

I had the honour to travel with two of my Qatari colleagues in 1971 to the United Nations headquarters

“ I am keen to spend time at my father’s shop in Souq Waqif to honor his memory ”

in New York after the declaration of the independence of the State of Qatar. We went with the late Dr Hassan Kamel, the Prince’s adviser at that time; he was entrusted with presenting Qatar’s credentials at the United Nations. When Qatar’s papers were accepted by the United Nations, Dr Hassan Kamel raised the flag of Qatar in the presence of a UN representative.

I still remember this moment. Then

we attended a Security Council’s session and Qatar was accepted as a member. This event with its beautiful feelings are still in my memory and I cannot forget it, especially when we sat in the General Assembly and the request of the nomination of Qatar was submitted by the President of the General Assembly of the United Nations. All the lights were lit inside the hall and Qatar was accepted unanimously. It was the happiest moment for me and my colleagues and we felt that we were re-born at that moment and that Qatar began to take its role in international forums.

•Unforgettable situation

**Is there a certain situation during your career in the diplomatic field that you find memorable?**

Raising the flag of Qatar at the United Nations headquarters in New York is a memory I will never forget. There is another situation that I do not forget. After returning from New York, I was privileged to meet His Highness the Father Emir, Sheikh Hamad bin Khalifa, who was then crown prince. He asked me how I felt as a Qatari when I saw the international consensus and support for Qatar’s candidacy for the United Nations. I told him that it was the happiest moment in my life and I felt that Qatar has a place on the international map. Now Qatar has a prestigious international status and influence on the international level and contributes to in discussions of the Security Council and the United Nations, which is gratifying.

•Political Science

**Studying political science is difficult and requires special abilities and qualifications. Why did you chose this field of study and have you encountered any difficulties during your study?**

There is an interesting story behind my enrollment at Cairo University and studying political science, because during the fifties and sixties studying political science was considered kind of a taboo in Qatar. When I got the first rank in my high school certificate I had

**Exclusive – Ehsan**

Dr. Yussif Al-Obaidan, member of the Shura Council and Vice-Chairman of the National Human Rights Committee, member of the recruitment committee at the Ministry of Interior and former Dean of the Faculty of Management and Economics at Qatar University, is a prominent diplomatic and academic figure. He has several contributions in the diplomatic field, academic teaching, scientific research and community service. He was a member of the Committee that prepared the permanent constitution of Qatar. He participated in the preparation of tens of research studies and books and is considered as a noble model of the Qatari diplomat and researcher who is keen to serve his dear country in various fields.

**Ehsan** interviews Dr Yussif Al-Obaidan as one of the leading Qatari pioneers to highlight his personal experience and the most prominent stages in his career and social life. In this interview he advises Qatari youth to preserve their current gains and contribute effectively to the development and comprehensive renaissance that Qatar is witnessing in various fields.



Dr. Yussif Obaidan

**In the beginning, we would like to know more about yourself and your career?**

My name is Yussif Mohammed Al-Obaidan. I was born in Qatar in 1947. I studied at Amenah Mahmoud Al-Jaida class for a short time, then I joined regular schools at the beginning of regular education in the early fifties of the last century. I studied at these schools from kindergarten to primary, preparatory and secondary levels. I studied the preparatory stage at the secondary religious institute. I benefited greatly from studying Arabic and Islamic sciences. Then I joined high school and received my high school certificate in 1966. I was the first of my class. Later I joined the Faculty of Economics and Political Science at Cairo University in Egypt and received a Bachelor of Political Science in 1970. After graduating from Cairo University, I immediately joined Qatar's Foreign Ministry, which was then called the Department of Foreign Affairs before the independence of Qatar. I represented Qatar at several foreign ministers' conferences with the Foreign Minister Sheikh Suhaim bin Hamad al-Thani, may God have mercy on him, and also went on official visits with the late Emir Sheikh Khalifa Bin Hamad Al-Thani. Then I moved to work as a First Secretary at Qatar's Embassy in Beirut. I was promoted from First Secretary to Advisor and then to Minister Plenipotentiary.

**«We tell the blockading countries: die with your wrath»**

During the course of my diplomatic career, I studied for Masters and PhD in Political Science at Cairo University. I combined study and the work and received a Master of Political Science with excellence in 1978 and a PhD with honors in 1982.

**•Ambassador of Qatar to Lebanon  
What is the story of your nomination as Qatar's ambassador to Lebanon?**

The Government nominated me as Qatar's ambassador to Lebanon and sent the papers of my nomination and

the approval came to appoint me as the ambassador of the State of Qatar in Lebanon. I was supposed to present my credentials to President Amin Al-Gemayel at that time. However, His Highness Sheikh Hamad Bin Khalifa Al-Thani, the Father Emir, who was the Crown Prince at that time, called me and suggested that I move to work at Qatar University because it needs me more than the diplomatic field because I have a doctorate in political science. I immediately agreed and was very pleased with this change.

**•Academic career  
When did you start your academic career at Qatar University?**

I started my academic career at Qatar University in 1986 and continued working there until 2006 when I was promoted to Assistant Professor



Dr. Obaidan during a reception at Qatar's embassy in Beirut



Dr. Yussif Al-Obaidan, member of the Shura Council and Vice-Chairman of the National Human Rights Committee, opens his heart to **Ehsan** and reviews his most prominent memories, achievements and ambitions:

**Raising the flag of Qatar in the United Nations after our independence was the happiest moment in my life**

I was the first Qatari student to study political science

I spent 17 years in teaching at Qatar University

I practiced football during my youth and played in various positions





تقديرك  
لكبار السن  
يرفع قدرك ويزيد  
أجرك



### Exclusive-Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan), organized a tour for elderly males and females to the Museum of Islamic Art. The tour, which was held under the slogan "Our Landmarks", aims to integrate elders in the society and introduce them to the various touristic sights in Qatar. The tour introduced elders to the artistic and historic collection of the museum and rare pieces it hosts and improved elders' knowledge of authentic Qatari history and the role of the museum in preserving different monuments.

More than 120 elders participated in the program. All participants are members of Ehsan social club branches at Airport and Izghawa districts. Elders visited the different halls of the museum and listened to comprehensive explanations about the pieces in the museum. They also visited the library and saw various manuscripts dating back to the seventh century. The tour included two workshops. In the first, elders learned about the latest types of Arabic calligraphy, which was well known during the

Ottoman period and reached its top development during the 19th century because of its beauty and clarity. The second workshop covered Islamic geometry, which includes ornaments and Islamic carvings that were used in palaces and mosques ages ago. At the end of the visit, elders expressed their happiness with this beautiful and beneficial tour that introduced them to an old heritage that includes manuscripts, art pieces and others. Elders also requested the repetition of these programs that combine entertainment and benefit.

As part of "Our Landmarks" program:  
**Elders visit Museum of Islamic Art**



them to join social communication programs, in order to please them and to activate their role in social development programs.

He added that the administration of **Ehsan** center appreciates the efforts of Ora company for entertainment services to please elders during the trip and thanked the company for its positive cooperation. He urged all foundations and companies to follow their suit in order to fulfill the needs of this precious category.

Nabeel Barakat, managing director of Ora company for entertainment services, said that this visit is in line with other activities the company organizes to strengthen its relation with the society.

"Today we shared with the elders some beautiful moments as an honoring for their efforts in building this precious country," he said.

He added that the company offers these activities because it believes that elders have rights in the society and to encourage them to communicate with all other categories and to adapt to the changes they experience as they grow older.

"This trip pleased elders and they asked us to arrange similar activities in the future. Employees of Ora company for entertainment services are very happy to support the local society and to sponsor these kind of initiatives," he said.

Fathers and mothers who participated in the trip said they are very happy to take part in it.

"We are very proud to have in our country foundations and centers like **Ehsan**, which offers excellent services and care for elders," Abdallah Al-Dossary, one of the participants, said.

He added that elders need such programs which change their regular routine and bring joy and happiness to their lives.

"Kashta" is an educational entertaining program that organizes a number of trips for elders. This massively contributes in improving their mood and helping help them cope with aging in a positive way.





Among the entertaining program (Kashta):

## Elders visit "Baladna" park

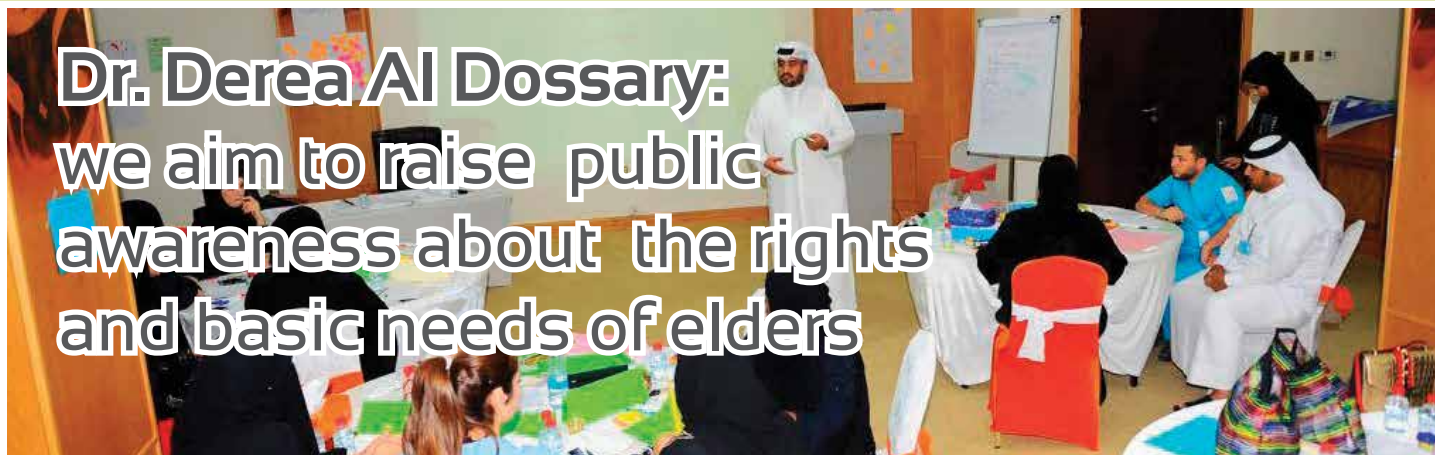
### Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" organized an educational trip to "Baladna" Park, for male and female elders, as part of its entertaining program "Kashta". The trip aims to encourage elders to participate in social activities and spend their time in a useful enjoyable way and ease any feelings of isolation they might have.

Mr. Khaled Abdallah, head of awareness and community outreach department at Ehsan, said that arranging educational and entertaining trips for elders is in line with the strategic goals of the center, which focuses on offering empowerment and care programs for elders and encourages



## Within the program (Together, we take care of them): **Ehsan** enlightens national service members about the skills of dealing with elders



**Dr. Derea Al Dossary:**  
we aim to raise public  
awareness about the rights  
and basic needs of elders

### Exclusive-Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan” organized a workshop for members of national service as part of the program “Together, we take care of them”. The workshop titled “Skills of dealing with elders” took place at the national service camp. It aimed to raise public awareness of the rights and basic needs of elders, improve the skills of dealing with them and activate the social responsibility role of the center through cooperation with the state’s foundations and ministries.

Dr. Derea Al-Dossary, who presented the workshop, gave a brief outline of the services offered by Ehsan for elderly citizens and residents of Qatar.

He talked about different issues, the most important of them were the skills of dealing with elders and the psychological and social cases who need special care from their care providers, such as their children or grandchildren.

He emphasized the importance of elders’ rights that are an obligation on every member of the society, adding that caring for elders must not be done out of pity or charity because it is a right for elders.

“We organized the program “Together, we care for them”, in order to educate members of the society about the rights and basic needs of elders and inform them with the basic skills of dealing with

category, as well as encourage them to get to know different categories of the society and the right effective way of dealing with them,” he added.

“Culture is no longer the only scale to measure the development of societies. Rather, comprehensive awareness of the largest number of society members about various aspects of life is considered one of the important standards to measure how developed and sophisticated a society is,” Al-Dossary said.

He pointed out that well educated individuals improve their social or

professional atmosphere and open up new horizons.

Al-Dossary encouraged members of national service to benefit of the experiences of elders, which he considers a treasure that shouldn’t be neglected, and to seize the opportunity to spend time with them, benefit of their knowledge and learn about the heritage of their ancestors. He said that some communities only care about youth and children and neglect elders, which leads to the loss of a valuable social heritage.



## In an intensive training program: Ehsan improves skills of day care workers



### Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan” organized a comprehensive training program titled “Guiding skills for day care workers”. The program targeted day care workers who deal with various categories of people in the centers affiliated with Qatar Social Work Foundation.

Mr. Abdel Rahman Al-Abdallah delivered the three-day training at Ehsan’s headquarter, in which he discussed, in theoretical and practical sessions, the role of specialists working in day care and the importance of shelters and day care centers in providing a normal life style for its members in general.

This can done by providing training and rehabilitation psychological and social services, based on well- studied varied plans to provide training programs, physiotherapy, occupational therapy and play therapy programs.

Al-Abdallah said that day care centers are very important in modifying behaviors and improving life skills of different categories of people. These centers can merge elders in the society and provide guidance to their families. Attendees from different participating

centers praised the training program and demanded an increase in the number of similar programs related to direct communication with all the categories receiving services of social work centers, because workers in this field need certain techniques, qualities and skills to be able to provide high quality services for their members.



integration of disabled people and elders through strategic and operational partnerships.

Ehsan confirmed the importance of arranging meetings between Mada center, the General Retirement and Insurance Authority and Ehsan to offer their suggestions to improve and develop courses targeting female members of Ehsan or retirement authority--especially that participants reached an advanced level and must keep pace with the rapidly changing technologies-- and offer more options to help these ladies communicate with other members of the society more easily through the applications provided by modern devices.

For all these reasons the organizing bodies found it very important to present new special services to keep up with technological developments and activate partnerships with social foundations that work directly with elders.

Commenting on this workshop, a participant from the General Retirement and Insurance Authority, said there is a need to improve skills in the field of technology to make elders more capable of using social media, especially after retirement when they have more free time. This enables them to continue being productive and improve their communication with other members of the society.





“Social media and useful applications” course for female elders and retirees concludes

## Twenty-three trainees joined the advanced level



A two-days training course on “Social media and useful applications” recently concluded. The training was organized by Mada Assistive Technology Center, General Retirement and Social Insurance Authority and Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan”.

Twenty-three female elders joined the advanced level of the training which aimed to train participants on using social media platforms like Twitter, Instagram, Snapchat and other applications.

The training lasted for two consecutive days during which participants

were introduced to some useful applications like Baladiya, Metrash 2, Moshaf Qatar, Azkar, medical applications and others.

“Atawassal” or “I communicate” course aims to fill the digital gap between elders and fast developing technologies and to encourage trainees to use technology to help them in communication and to support their independence.

Mada Assistive Technology Center confirmed that organizing these courses is important because modern technology has noticeable effect on all aspects of life, specially social media.

The increased use of social media among youth led to isolation of elders who can't use these platforms.

Mada center stated that the partnership between organizing bodies of this course is very important for female elders because it opens new prospects for them and enables their independence in a way that preserves their human dignity, connects them with the society, helps them communicate with their children and families, eases their isolation and increases their self-confidence.

Mada center aims to reinforce communication and improve digital



and moralities.

The wise leadership of Qatar provided its care and support for the family due to the important role it plays in building the society.

The center, in cooperation with other centers of Qatar Social Work Foundation, supports and develops the family structure motivated by Qatar vision 2030 .

The organization and its centers participated in the occasion through posts on social media under the hash tag # solidarity\_ families \_resilience \_Qatar . The social media campaign was part of the events organized by the centers on the day of the celebration.

## Ehsan's Values

Every nation, people and community have values which the society seeks to achieve, support and consolidate whenever it is beneficial for its members. Such values are the basis for human life and are general guidelines for behaviour.

At **Ehsan**, we seek to consolidate, fulfill and spread certain values among the general public. We divided our values into several aspects to make sure it promotes the culture of dealing with elderly, teaches the public about their rights, and encourages new generations to benefit from their experiences, emphasizes the value of communication between different generations, in addition to showing gratefulness to the elderly who sacrificed a lot for the prosperity of our country and reinforce the importance of showing appreciation and respect to elders.

**Ehsan's** campaign titled "With righteousness, we care for you" was launched since the beginning of the holy month of Ramadan to highlight a group of social, health and religious values that concern the elderly and are directly linked to our relationship with them.

We are keen to target all segments of the society to deliver our message and serve our goals. Therefore, during this campaign, we published these messages through all of our social media accounts. We also talked about them on radio, television and newspapers. The messages were well received by followers who appreciated the center's awareness services to educate members of the community. They were moved by the messages, especially in the month of Ramadan as it is the month of mercy, righteousness and communication.

Through **Ehsan's** magazine and social media platforms, we invite you to read and learn about **Ehsan's** Ramadan campaign titled "With righteousness, we care for you" and participate in the campaign by practicing these noble values and encouraging others to do the same. Let each one of us play a role in achieving a decent life for the elderly, taking into account that what we offer them today is the least we can do for them in return of their great favours.

**Reem Al-Ansari**  
Managing Editor

Including various activities and events for mothers:

## Ehsan organizes a special celebration of Qatari Family Day



### Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center “Ehsan ” organized an entertaining traditional celebration on the occasion of the Qatari Family Day , that is marked on the 15th of April every year.

The center arranged a number of shows and events for female members of “Ehsan ” club.

The celebration began with the National anthem, followed by a poem presented by mother “ Sohailah Majeed ” and a scene performed by a group of mothers

expressing the importance of family bonds.

“Ehsan club members are keen to celebrate this day together,” mother Um Yasser said. “We make sure to attend it every year and to participate in the seminars and events organized by various organizations on this occasion”. Other mothers expressed their happiness to participate in the celebration.

On the sidelines of the celebration of Qatari Family Day , Ehsan arranged a traditional exhibition that showcased

traditional costumes, folk toys, antiques and ancient tools that were used in old homes.

The center illuminated all its building with a green light, which is the official color of Qatari Family Day.

The celebration of Qatari Family Day emphasizes the importance of family bonds and confirms the targets of Ehsan center, which is a civil society organization that seeks to activate the concept of family as the basis of the society that is founded on sound religion



educational campaigns about cancer in general.

#### • Fighting Cancer

HE Sheikh Khalid Bin Jabr Al-Thani praised the initiative of the Center of Empowerment and Elderly Care “Ehsan” to support the Association. He pointed out that the partnership between the two sides strengthens cooperation efforts to fight cancer and improve awareness about the disease through constant cooperation. He pointed that fighting cancer requires continuous action and should not be linked to a specific period of time. He added that Qatar Cancer Society - in partnership with Ehsan’s Fund - will provide awareness programs about cancer to as many different groups as possible in the Qatari society to increase the awareness of the society towards the disease, ease the fear of cancer and

highlight its different types, possible ways of prevention and the importance of early detection in raising the efficiency of treatment and helping patients overcome the disease.

He stressed that working in the field of cancer control is a humanitarian and charitable work, which requires joint efforts to combat this disease that is on the rise for many reasons, not only in Qatar, but globally as well.

“We all have to work as dictated by our consciences. Community partnerships are the real key to fight the disease and overcome it. No party can apply its vision or strategy in isolation from other parties,” he said.

He expressed his happiness with this cooperation, which is the building block for future and periodic partnerships to contribute in realizing the vision of the association to be a community partnership platform to make Qatar a leader in the prevention of cancer and mitigating its effect. He added that partnerships will also help achieve the association’s mission to prevent cancer and mitigate its effects in Qatar by working with other partners to raise community awareness and support, empower and help people living with the disease, in addition to participating in professional development and scientific research in the field of cancer. He wished that this cooperation will continue for the benefit of the society and the nation.

#### • Community Service

For his part, Mubarak bin Abdulaziz Al-Khalifa, Executive Director of the Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) said that the cooperation agreement



between Qatar Cancer Society and Ehsan Center is in line with the role they play in serving the society and contributes in achieving their goals that are in favor of Community members. It also aims to raise the level of awareness among community members.

Al-Khalifa explained that the two parties are bound by permanent and joint cooperation even before this agreement. He added that each side will seek to consolidate and strengthen this relationship by benefiting from each others’ expertise and unifying efforts for the benefit of all members of the society. He said that he hopes this agreement would help both sides achieve their goals, which is in line with Ehsan’s strategies and efforts to achieve Qatar Vision 2030.

**Dr Khalid Bin Jabr:  
A community  
partnership  
with Ehsan to  
strengthen the  
efforts of fighting  
cancer**



## A cooperation agreement to raise awareness of the disease “Ehsan” and “Qatar Cancer Society” promote early detection

### Exclusive – Ehsan

As part of its efforts to support effective partnerships with various institutions to serve community members, **Ehsan** Center for Empowerment and Elderly Care signed a cooperation agreement with Qatar Cancer Society in the field of health awareness about cancer to raise awareness of all categories of the society about the disease and how to avoid it, in addition to the most important and effective methods of treatment. The agreement was signed by His Excellency Dr Sheikh Khalid Bin Jabr Al-Thani, Board Chairman of the society and Mr Mubarak Bin Abdul Aziz Al-Khalifa, Executive Director of the Center.

The agreement includes holding lectures and training courses for **Ehsan's**

employees, in addition to facilitating the procedures of early cancer detection for them and introducing to them the types of tests required for each type of cancer and the clinics providing early examination services, in order to spread awareness of cancer, promote the culture of early detection and stress the importance of following a healthy lifestyle.

**Ehsan** will facilitate Qatar Cancer Society's mission to organize training workshops and awareness seminars for the community and various entities in the State of Qatar, in addition to supporting the Society in implementing awareness programs and activities and dedicating part of its social responsibility allocations to help the society in its awareness programs and support the society's

**Al-Khalifa:  
Ehsan is keen  
to serve the  
community and  
raise the level of  
awareness of its  
members**

# Ehsan's executive manager: We aim to spread the values of excellence to elders among society members

Mr. Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive manager of Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" said that the center is keen to spread the values and principles of parents righteousness and kindness to elders, and to participate in any effort that aims to raise the awareness of different individuals about elderly rights.

He added that Ramadan is considered one of the best times in which the center tries to spread these noble values, in order to implant it in the minds of all members of the society, because the spirit of Ramadan motivates people to be kind and compete in doing good deeds.

Al-Khalifa said that the title of this blessed campaign reflects the values Ehsan seeks to spread and is in line with the mission, strategies and targets of the center.

These ideas were promoted on social media and different media outlets in order to spread the culture of positive communication with elders and introduce the audience to their rights. "Ramadan competition also aims to reinforce the positive values and noble goals that we urge all members of the society to practice in a way that achieves the targets of the center and fulfills all the expectations of elders," he said.



## Khaled Abdullah: The campaign attracts youth to complete Ehsan's journey

Mr. Khaled Abdullah Hussein, head of awareness and community outreach department at Ehsan, said the main target of the competition is to raise public awareness and inform social media users of the skills of communication with elders, through awareness messages that are posted daily with the competition questions. It also introduces followers to Ehsan center, its services and targets and motivate the public to positively participate in Ehsan's Ramadan campaign. He added that the center is keen to organize a competition every year, in order to enlighten the society about the importance of communicating and connecting with elders and promote the values of righteousness among participants.

He said that these campaigns attract youth and social influencers to complement the center's efforts to prepare Qatari youth to participate in community awareness in



the future, so they can act as a connection between the center and the public. Commenting on the audience's reaction to the campaign, Abdullah said that the numbers are steadily increasing. He

pointed out that the number of participants to answer one question reached 1000, which reflects the improvement in the public's knowledge about elders' issues over the past few years.

He added that Ehsan organizes awareness campaigns, events and different programs in order to educate members of the society about the rights of elders, which contributes in spreading the culture of communication with elders. That is a main target of the center.

He pointed out that the center's efforts are not limited to awareness campaigns on social media. It also includes programs, events and awareness activities all year round in order to educate the society of the rights of elders and encourage all categories of the society to participate in these programs and activities that includes various competitions, visits to schools, institutions and youth centers.

## For the fourth consecutive year: Ehsan organizes an awareness campaign under the title (With righteousness, we care for you)



### Exclusive – Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan) launched the campaign “With righteousness, we care for you”, for the fourth consecutive year. The campaign aims to raise public awareness about the rights and basic needs of elders and is in line with the mission of Qatar Foundation for Social Work and the strategy of Ehsan, which aims to offer services and care for elders in Qatar, empower and merge them in the society. The campaign included different programs such as: “Ehsan’s values”, “Ehsan’s Ramadan competition”, “My Ramadan with Ehsan” booklet and “Ehsan’s competition for employees”. The center’s values were published through Ehsan’s social media accounts in order to reinforce the culture of positive communication with elders, inform the youth of elders’ rights and encourage them to benefit of elders’ experiences. It also aimed to emphasize communication between different generations and attempt to pay back

the favors of elders who did a lot for Qatar and sacrificed for the prosperity and superiority of this country. The campaign included “Ehsan’s Ramadan competition”, which was organized for the second consecutive year. Both citizens and residents were allowed to participate and compete for valuable prizes by answering question published on Ehsan’s accounts on various social media platforms. Prizes of a total value of QR 56,000 were offered by the center as a motivation for the audience to participate in the competition, that was open for all members of the society. The competition reinforces the noble causes and values of communication with elders and introduces the center’s services, vision and mission to the public. “Ehsan” issued a booklet for the competition and the campaign titled “My Ramadan with Ehsan”. The booklet included the questions of the competition and a number of Hadith of the prophet (PBUH). The booklet wasn’t

targeted at adults only. It also offered children some drawings to color under the title “Colour your achievement”. The campaign also included an internal competition for Ehsan’s employees under the title “Take the initiative”. This competition aims to motivate employees to interact with the campaign “With righteousness, we care for you” and encourage them to advertise it through their social media accounts.

“Spreading the values of positive communication with elders”

صحتك غالية علينا..

الرياضة صحة جسدية  
ونفسية



that he hope this opening will be the start of a long term cooperation between Qatar Foundation for Social Work, represented by **Ehsan**, and the Ministry of Municipality and Environment, to open more branches in other municipalities.

### Elderly empowerment

Koulthom Al-Sulaiti, a retiree and a member of **Ehsan** Social Club, said that the services offered by the club are not new, but a result of years of forward thinking, creativity and constant planning in order to reach the current results, which were just dreams in the recent past.

She added that **Ehsan** club offers different empowering programs for elders to help them improve their skills, achieve fulfillment and feel important, especially after retirement, which motivates them to continue to use their different experiences and be productive.

She added that the club provides a comfortable atmosphere, integrates them in the society and occupies their free time with useful new hobbies.

Developing members' capabilities  
Al-Sulaiti said that the club helped in improving the capabilities of its members in religious, medical, social and technological aspects, through the organization of Qur'an memorization programs, lectures, cultural seminars, medical and psychological courses, as well as hand crafts workshops, modern technology workshops and trips.

### Reducing sheltering

Elderly Empowerment and Care Center "**Ehsan**" seeks to reduce sheltering services to the minimum level, and instead empower elders at their own homes and normal familial atmosphere, in addition to raising the public awareness of elders' rights and basic issues.

The day care clubs are also a chance for elders to invest their free time in useful activities and develop their skills through different activities.





“The great attendance of elders at day care centers proves the high quality of services”

**Elderly care**

On this occasion, Mubarak Al-Khalifa said that the idea of providing day care services is a global approach in the field of elderly care, as it guarantees the delivery of services to elders while staying at their homes and among their families within their normal environment.

He added that it is very important to open new branches for the club in order to decrease the number of elders in need for sheltering and to fulfill the role of Qatar Foundation for Social Work and Elderly Empowerment and Care Center as stated in the National Development Strategy of 2018 – 2022. Al-Khalifa said, in his speech at the inauguration, that the new branch will receive female elders as a first stage, hoping to assign days to receive male elders as soon as possible. He thanked Mubarak Bin Fareesh, member of the



Central Municipal council, and the officials of the Ministry of Municipality and Environment for their response to this initiative and their efforts to provide all the necessary recourses to accomplish this project.

**New branches**

Al-Khalifa said that the center received many requests from elderly fathers and mothers to establish more branches of the club in new areas like Al-Ruwais and Dafna. He added

“Al-Khalifa: Day care centers ensure the delivery of all services for elders while staying at home among their families”



## «A new club for day care of elders to open at Al-Shamal park soon»

periodically measure their vital signs, check their health and advise them to go to the hospital if required, as well as physiotherapy and rehabilitation services.

She added that the center is keen to raise elders' awareness of various issues through workshops that cover different themes, such as how to use smart phones and modern technology devices and other skills.

She pointed out that these kind of activities and educational programs for elders provide support and psychological balance and make elders feel their importance.



### Exclusive- Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" recently inaugurated the second branch of day care for elders in the administrative building of Izghawa park at Al Rayan municipality, with the cooperation of the Ministry Of Municipality and Environment, in order to present several services, projects, events and empowering programs for elders who live in Izghawa and other nearby areas.

Miss Amal Al Mannai, CEO of Qatar Foundation for Social Work attended the celebration, together with Mr. Hamad Al-Khalifa, undersecretary of common services at the Ministry of Municipality and Environment, Mr. Mubarak Al-Khalifa, executive



“**Amal Al Mannai:**  
Day care  
centers  
provide  
high quality  
services and  
awareness  
programs”

manager of Elderly Empowerment and Care Center, managers of the centers affiliated with Qatar Foundation for social work and a group of guests and elders.

#### Day care services

Al-mannai said that there is great demand from elders for the services of the day care club and this indicates the high quality and diversity of these services.

She appreciated the cooperation between the Ministry of Municipality and Environment and Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" to allow the center to establish elders day care clubs that offer special services for elders like workshops and interactive activities.

#### New club in Al-Shamal

"There is a future plan, in cooperation with the Ministry of Municipality and Environment, to open a new club at Al Shamal park to serve residents of Al-Ruwais and Al-Shamal areas. The main reason for establishing these clubs is to reach as many elders as possible in their own homes and among their families," Al-Mannai said on the sidelines of the opening.

#### High quality services

Al-Mannai said that Ehsan is committed to providing high quality services for elders, like taking care of their health by providing doctors to





At the administrative building of Izghawa park and in cooperation with the Ministry of Municipality and Environment:

## Ehsan inaugurates a new branch for day care at Izghawa



**Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa**  
Executive Director

Mubarak Bin Abdel Aziz Al-Khalifa, executive manager of Elderly Empowerment and Care center “Ehsan”

Our fathers and mothers deserve the very best of our care, attention and appreciation. God the Almighty, in his holy book, advised people to be righteous with parents. The progress and advancement of societies are measured by the quality of services they provide for their citizens at all ages, especially in the elderly phase.

Elderly Empowerment and Care Center’s strategic targets, that fulfill the plans of Qatar Social Work Foundation, focuses on guaranteeing the availability of all its services to elders while they stay in their homes and among their families.

This was done by providing high quality services that cover psychological and social aspects, in addition to opening centers to provide day care, which is in line with global approaches in the field of elderly care.

Thanks to God, recently a second branch of the day care center for elders was opened in Izghawa, at the administrative building of Izghawa park, which is part of Al-Rayyan municipality. The new branch was established in collaboration with the Ministry of Municipality and Environment, in order to provide various services, projects, activities and empowerment programs for elders.

## Providing day care for elders is a global approach

Izghawa center is the second branch for elders day care after the branch at the old airport district. There are future plans to open new branches in different areas of the state in order to serve elders near their homes, specially in Al-Shamal , Al-Ruwais and Dafna.

This will be accomplished in collaboration with concerned institutions, specially the Ministry of Municipality and Environment, which we thank for its cooperation and interaction with the center.

Day care centers provide a great opportunity for elders to invest their free time in useful activities. It organizes awareness program covering social, psychological, medical, athletic, religious and dietary aspects. It also hosts circles of memorizing Qur’an and organizes entertaining trips.

Elderly Empowerment and Care Center **Ehsan** seeks to decrease the number of elders in shelters to the minimum level possible, and to empower elders while they stay among their families, in addition to spreading social awareness of elderly rights and their basic needs.

The State of Qatar, through the Center for Empowerment and Elderly Care “Ehsan”, gives extra care for elderly and seeks to provide everything that will enhance their status in the society and overcome all the difficulties they face, as they are a key and important part of the Qatari society on various levels.

The Center contributes to the empowerment and provision of care services for older persons. It seeks to integrate elders in the society, to keep them in their normal family environment, to reduce sheltering, to promote community awareness of their rights and fundamental issues and to reinforce their communication with younger generations. The center also participates in providing a safe and stable life for elders in Qatar and seeks to achieve an integrated system that includes housing, medical care and sheltering, in addition to developing the necessary facilities and appropriate legislation to provide better care for elders.

It is worth mentioning that on the first of October each year, the world celebrates the International Day of Older Persons, which aims to raise awareness of the problems facing the elderly.



أمك وأبوك..

ما تحلى الطلعة إلى معاهم



12

Talking point



•Khaled Abdallah:  
Attracting youth to complete  
Ehsan's mission

18



Courses & Rehabilitation

•A training program to develop skills of students  
in dealing with elderly

23

Trips



•Elders learn about Baladna farm products

Ramadan



36

•Government institutions  
celebrate the holy month of  
Ramadan with elders

48

Health



• Treatment of heart  
diseases at home

•Causes of  
forgetfulness among  
older people

•Negative effects for  
the loss of a spouse on  
elders

Miscellaneous



44

**Ehsan's Contribution Guidelines:**

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



# CONTENTS

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

14

## Agreements



•Ehsan and Qatar Cancer Society reinforce early detection efforts

## Interview with a pioneer



27

• Dr. Yussif Al-Obaidan discusses his career and life experiences

•He spent 17 years in teaching at Qatar University

## Empowerment & Training



32

•Developing the skills of providers of elderly care

•Training Ehsan's employees on effective communication

### Executive Director

Mubarak bin Abd El Aziz Al Khalifa

### Editor-in-Chief

Jaber Al Marri

### Managing Editor

Reem al-Ansari

### Sub-Editor

Alaa Salem

### Designer

Mohamed Adel

### Printing & Design

Gulf Publishing & Printing Co.

Gulf Times

### Translator

Eman Kamel

### Advertising

Salem El Anzy

### Communication

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

Tel: +974 4012 1000

+974 4012 1021

Fax: +974 4012 1067

### Ehsan Email Address:

media@Ehsan.org.qa

### Website:

Ehsan.org.qa

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



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

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



بنك بروة  
BARWA BANK



facebook.com/barwabankgroup



twitter.com/barwabankqatar



instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 800 8555  
متوافق مع أحكام الشريعة

# تعد الجودة دائما نتاج للجهد المتميز



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



www.qapco.com



/Qapco

/QapcoPR

/Qapco

/QapcoPR

**QAPCO**  
شركة قطر للبتروكيماويات  
QATAR PETROCHEMICAL COMPANY



في كل ما يحيط بكم



إحسان  
ehsan

Issue  
**43**

Periodical magazine dedicated to elderly issues, published by Eldery Empowering and Care Center (Ihsan).

**Dr. Yussif Obaidan:  
Human generosity is not  
restricted by age**

**Ehsan launches «With  
righteousness, we care for you»  
campaign for the fourth consecutive year**

**A variety of activities for mothers to  
celebrate Qatar Family Day**

**Cooperation and social partnership  
between Ehsan and Qatar Cancer  
Society in raising awareness**

**New branch for Ehsan  
at Izghawa**