

تعريف طلبة جامعة
قطر بخدمات إحسان
أندية إحسان وفرت
خدمات تعليمية وتدريبية
وتثقيفية لـ ١٣٢٦ مسنًا

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

٤٨

يوليو ٢٠١٩

(تفتن بيرك) حملة لتوعية
أفراد المجتمع بمهارات
التعامل مع كبار السن

عبد الله السليطي:
الإعلام مهنة
المصاعب الجميلة

١٠ أعراض
للإصابة بمرض
الزهايمر

قطر توفر الضمان الاجتماعي لكبار
السن وتحمي حقوقهم

تعد الجودة دائما نتاج للجهد المتميز



في "قابكو" تقوم 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 ويستخدم في تصنيع ملايين المنتجات التي نراها في حياتنا اليومية.



www.qapco.com



/Qapco

/QapcoPR

/Qapco

/QapcoPR

QAPCO
شركة قطر للبتروركيمائيات
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)

٢٠

متابعات



حلقة نقاشية حول أهمية التعليم والتدريب
المستمر لكبار السن

براحة إحسان



٦

إحسان يشارك في
فعاليات اليوم العالمي
للخدمة الاجتماعية
بجامعة قطر

التواصل المجتمعي



٣٤

مهارات أساسية في
التعامل مع كبار السن

المدير التنفيذي
مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

رئيس التحرير
جابر المري

مدير التحرير
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير
علاء فتحي

تصميم وإخراج
محمد عادل

الطباعة والتصميم
شركة الخليج للنشر والطباعة
البريد الإلكتروني
Gulf Times

ترجمة
إيمان كامل

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

هاتف:
+974 40121000
+974 40121021

فاكس:
+974 40121067

البريد الإلكتروني للمجلة:
media@ehsan.org.qa

الموقع الإلكتروني
Ehsan.org.qa



عبد الله بن حيي السليطي:
العمل الإعلامي مهنة المصعب
الجميلة



متابعات

إحسان يناقش آليات الحماية الاجتماعية لكبار
السن من التمييز والإساءة

براحة إحسان



بنك بروة والهلال الأحمر وأوريدو
يقيمون مأدب إفطار رمضانية
للمسنين

الرعاية المنزلية



العلاج الطبيعي
وسيلة فعالة للتعافي
من الجلطة الدماغية

منوعات



١٠ أعراض تحذيرية
للإصابة بمرض الخرف

الملف الطبي



أسباب السقوط وضعف
التوازن لدى كبار السن

قواعد النشر في إحسان

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



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

التواصل Social

وأنا عمري 5 سنوات
أبي هو الأفضل
أنا أحبه



ehsan center



ehsan.org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

رعاية كبار السن.. مسؤولية مجتمعية



مبارك بن عبد العزيز آل خليفة
المدير التنفيذي

وتنظيم فعاليات متنوعة لكبار السن ومحاولة استقطاب الكفاءات المتميزة منهم والاستفادة من خبراتهم وتجاربهم - كل في مجاله - خاصة وأن نسبة كبيرة من آباؤنا وأمهاتنا ممن وصلوا إلى سن التقاعد مازالت لديهم القدرة على العطاء والعمل والإنتاج، ولديهم طاقات إيجابية كبيرة يمكن استغلالها في أكثر من قطاع. ومؤخرا نظم مركز إحسان ضمن أنشطته التوعوية حلقة نقاشية بعنوان "التعليم والتدريب المستمر لكبار السن" وذلك بالتعاون مع وزارة التعليم والتعليم العالي ومركز دعم للصحة السلوكية، وتم خلالها التأكيد على أهمية المشاركة المجتمعية وتفاعل مختلف الهيئات والمؤسسات بالدولة مع البرامج التي ينظمها مركز إحسان من أجل تحقيق التواصل ونشر الوعي بحقوقهم واحتياجاتهم الأساسية.

وشهدت الحلقة النقاشية تفاعلا كبيرا من عدة جهات بالمجتمع والتي أكدت حرصها على ضرورة دعم جهود مركز إحسان في رعاية كبار السن خاصة وأن الإحصائيات الحديثة تشير إلى زيادة ملحوظة في أعداد كبار السن في قطر نظرا لتمييز وتطور خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية، مما يتطلب تضامير الجهود لوضع خطط مستقبلية لرعاية هذه الفئة المهمة في المجتمع.

وسيوصل مركز إحسان جهوده المتواصلة تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في توفير أفضل رعاية ممكنة لكبار السن؛ من خلال تقديم الخدمات المتميزة، وتنظيم البرامج والأنشطة المتنوعة التي تراعي الاحتياجات النفسية والاجتماعية والصحية للمسنين؛ من أجل تمكينهم ودمجهم في المجتمع، ومساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم؛ للاستمتاع بحياة سعيدة، والله الموفق والمستعان.

تولي دولة قطر تحت القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المغدى فئة كبار السن أهمية كبرى من خلال سن القوانين والتشريعات التي تحمي حقوقهم وتضمن لهم حياة كريمة.

ويعمل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي على توفير أفضل سبل الرعاية لكبار السن من الآباء والأمهات والأجداد والجدات الذين يمثلون قيمة كبيرة داخل المجتمع؛ لأنهم ساهموا بعطائهم وجهودهم في مسيرة النهضة والتنمية الشاملة لدولتنا الفتية. كما يسعى المركز إلى مساعدتهم على التعايش مع هذه المرحلة العمرية بصحة وعافية وبدون أية مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية، من خلال خطط وبرامج متنوعة ينفذها نخبة من الاختصاصيين والخبراء في مختلف المجالات.

ويجب هنا التأكيد على أهمية دور مؤسسات المجتمع المدني في دعم قدرات كبار السن والتعاون مع مركز إحسان في تنفيذ البرامج التوعوية والتدريبية والتثقيفية والتعليمية من أجل تمكين ودمج كبار السن في المجتمع باعتبار أن رعاية المسنين مسؤولية مجتمعية يجب على جميع قطاعات المجتمع المشاركة فيها.

ولا يقتصر دور مؤسسات المجتمع على رعاية البرامج والأنشطة التي ينفذها مركز إحسان وإنما المشاركة بفاعلية في تلك الأنشطة،

استعراض التجربة القطرية في مجال تمكين ورعاية كبار السن إحسان يشارك في فعاليات اليوم العالمي للخدمة الاجتماعية بجامعة قطر

بالدولة.

من ناحيته أكد السيد جابر المري مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان حرص المركز على المشاركة في كافة المحافل التي تنظمها الجهات المختلفة بالدولة، بهدف التعريف بخدماته ونشر الوعي في المجتمع حول مهارات التعامل مع كبار السن وضرورة توقيرهم واحترامهم. وقال بالرغم من أن إحياء الاحتفال باليوم العالمي للخدمة الاجتماعية يكتسب أهمية كبيرة للتذكير بهذه المهنة الإنسانية النبيلة إلا أنها تبقى مهنة حاضرة كل يوم نمارسها ونحتاج إليها في حياتنا اليومية فمن منا لا تواجهه صعوبات ومشكلات، تتطلب منه معرفة العوامل والأسباب المؤدية لها؛ ليتمكن من حلها بمساعدة أشخاص ذوي خبرة ومهارة في هذا المجال وهم الأخصائيون الاجتماعيون.



شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" في فعاليات اليوم العالمي للخدمة الاجتماعية الذي نظمه قسم العلوم الاجتماعية بجامعة قطر من خلال معرض تعريفى توعوي شارك من خلاله إحسان بالتعريف عن خدماته، وشرح أهم المهارات التوعوية ذات الصلة بالتعامل مع كبار السن ضمن مشاركة عدد من الجهات

قدموا عروضاً تراثية لكبار السن

طلاب مدرسة محمد بن جاسم الإعدادية في ضيافة إحسان

خاص - إحسان



عروضاً وفقرات جميلة لصالح كبار السن بإحسان ومنها فقرة "العرضة" والتي قدمها طلاب متدربون على أدائها بشكل مميز مما أدخل الفرح والسرور في قلوب كبار السن الحاضرين. من جانبها قالت السيدة بثينة المرزوقي مدير إدارة الرعاية الداخلية بمركز إحسان: "نحن حريصون على استضافة طلاب وطالبات المدارس لكسر روتين كبار السن، ولتفعيل التواصل بين الأجيال والذي يعتبر أحد الأهداف التي يسعى المركز إلى تحقيقها

استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" طلاب مدرسة محمد بن جاسم الإعدادية المستقلة للبنين، حيث تعرف الطلاب على الخدمات التي يقدمها مركز إحسان لكبار السن في الدولة، وكانت لهم جولة في غرف وقاعات العلاج الطبيعي في مبنى الإيواء بمنطقة المطار القديم، وقضى الطلاب وقتاً ممتعاً مع الآباء والأمهات من خلال سرد القصص والحكايات والتعرف على بعض الفنون الشعبية والتراثية. وقدم طلاب مدرسة محمد بن جاسم

إحسان ينظم رحلة بحرية للآباء إلى جزيرة السافلية



خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) رحلة بحرية للآباء المنتسبين لنادي إحسان للرعاية النهارية إلى جزيرة السافلية على محمل السنبوك، وذلك في إطار الرحلات الترفيهية التي ينظمها المركز لمنتسبيه بهدف إدخال السرور على قلوبهم. واشتملت الرحلة على العديد من الأنشطة المتنوعة كالصيد والسباحة فضلاً عن محاضرات دينية وثقافية وحفل شواء للمشاركين.

وأعرب الآباء من منتسبي إحسان عن سعادتهم بالمشاركة في الرحلة البحرية والتي وصفوها بأنها كانت رائعة وممتعة ومفيدة وساهمت كثيراً في الترفيه عنهم وتحسين حالتهم المزاجية والنفسية موجّهين شكرهم وتقديرهم لمركز إحسان على تنظيم مثل هذه الرحلات الترفيهية المميزة.

ويحرص مركز إحسان على تنظيم رحلات ترفيهية وثقافية لمنتسبيه بشكل مستمر، والتي تشهد إقبالاً وتجاوباً كبيراً من كبار السن؛ بهدف تعزيز التواصل مع كبار السن ومساعدتهم على التعايش بشكل إيجابي مع فترة الشيخوخة، وذلك ضمن جهود دمج كبار السن في المجتمع.





بهدف تعريفهم بالمعالم المميزة في قطر إحسان ينظم زيارة لكبار السن إلى متحف قطر الوطني

خاص- إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) زيارة ترفيهية وثقافية لآبائنا وأمهاتنا من كبار السن من منتسبي المركز إلى متحف قطر الوطني، وذلك تماشياً مع الأهداف الاستراتيجية للمركز لدمج كبار السن، وإدخال السرور والسعادة على قلوبهم والترفيه والترويح عنهم، ومساعدتهم في التعرف على المعالم المميزة في قطر.

وقام منتسبو إحسان بجولة تفقدية على مختلف أقسام المتحف وأعربوا عن سعادتهم الكبيرة بالزيارة وإعجابهم بما يتضمنه متحف قطر الوطني من تحف وأعمال فنية رائعة.

ويحرص مركز إحسان على تنظيم مثل هذه الزيارات الترفيهية بشكل مستمر، والتي تشهد إقبالاً وتجاوباً كبيراً من كبار السن؛ بهدف تعزيز التواصل مع كبار السن ومساعدتهم على التعايش بشكل إيجابي





بالذكريات التي تمنح الزائر تجربة حسية عميقة تجعله يندمج مع مجموعة مذهلة من المقتنيات الأثرية والتراثية مثل سجادة بارودة الشهيرة المصنوعة من اللؤلؤ والتي أمر بتصميمها في عام ١٨٦٥ والمطرزة بأكثر من ١,٥ مليون لؤلؤة خليجية عالية الجودة ومزينة بالزمرد والماس والياقوت، إلى جانب المخطوطات والوثائق والصور والجواهر والأزياء.



الممتد على مساحة ٤٠ ألف متر مربع (٤٣٠ ألف قدم مربعة) أعمالاً فنية مبتكرة صممت خصيصاً على يد فنانين قطريين ودوليين لعرضها بالمتحف، بالإضافة لمقتنيات نادرة وثرية، ومواد وثائقية، وأنشطة للتعليم التفاعلي، وينسجم التصميم المعماري الديناميكي لجان نوفيل مع جغرافية قطر ويستحضر تاريخها وثقافتها.

وينقسم متحف قطر الوطني إلى ثلاثة أقسام وهي: البدايات، والحياة في قطر، وبناء الأمة. وتعرض محتويات هذه الأقسام في ااصالة عرض.

وتتنوع محتويات المتحف بين المرويات التاريخية والصور الأرشيفية والأعمال الفنية وسماع الحكايات والروايات المرتبطة

مع فترة الشيخوخة والتقدم في العمر. ويروي متحف قطر الوطني ذو التصميم المدهش الذي أبدعه المهندس المعماري الفرنسي جان نوفيل، فصول قصة نشأة قطر جيولوجيا منذ أكثر من ٧٠٠ مليون عام، مانحا قطر صوتاً للتعريف بتراثها الثري وثقافتها الغنية والتعبير عن طموحات شعبها المستقبلية النابضة بالحياة.

وفي قلب المتحف الجديد، يقبع القصر التاريخي للشيخ عبد الله بن جاسم آل ثاني (١٨٨٠-١٩٥٧) ابن مؤسس دولة قطر الحديثة، وهو قصر قديم أعيد ترميمه، وكان يستخدم في السابق مسكناً للعائلة المالكة ومقرّاً للحكومة، ثم تحول لاحقاً لمتحف قطر الوطني القديم. وإلى جانب القصر، يضم المتحف الجديد



شهد فعاليات تثقيفية وترفيهية متنوعة وإقبالاً جماهيرياً كبيراً نجاح برنامج إحسان الرمضاني (بالبر نرعاكم) في نسخته الخامسة



وتلبية احتياجاتهم.

وشهدت المسابقة التي أقيمت على مدار تسعة أيام إقبالاً كبيراً من الأسر والعائلات وكذلك الشباب والأطفال، حيث شارك فيها أكثر من ألفي شخص من مختلف المراحل العمرية وتم توزيع أكثر من ٧٠٠ جائزة قيمة على المشاركين والفايزين في المسابقة.

وتضمنت المسابقة فعاليات متنوعة من خلال الاستعانة بأحد مقدمي البرامج والذي قام بجولة في مجمعي قطر مول وجلف مول، وطرح خلالها أسئلة على العائلات تتعلق بطرق الاهتمام بكبار السن،

2000 مشارك في
المسابقة التوعوية
بالمجمعات التجارية،
وتفاعل ملحوظ مع
محاضرات الخواطر
الرمضانية

خاص -إحسان

أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) خلال شهر رمضان المبارك برنامجاً التوعوي (بالبر نرعاكم) في نسخته الخامسة.

وتضمنت فعاليات البرنامج ثلاث فعاليات رئيسية: الأولى مسابقة إحسان الرمضانية التوعوية في المجمعات التجارية (قطر مول والخليج مول)؛ بهدف تعريف الجمهور بالخدمات التي يقدمها مركز إحسان لرعاية كبار السن، فضلاً عن توعيتهم بمهارات التعامل مع كبار السن، وكيفية رعايتهم



خلال المسابقات





خلال المسابقة



مشاركة كبيرة

لجميع كبار السن في قطر، بالإضافة إلى مواضيع ذات الصلة بكبار السن بشكل عام، وذلك من خلال أسئلة موجهة للجمهور بشكل مباشر وبأسلوب حماسي شيق بعيداً عن الروتين. كما شارك بعض المشاركين بقرارات متنوعة ورسائل توعية عن بر الوالدين.

كما وجه السيد / خالد عبد الله خالص الشكر والتقدير للداعمين والشركاء وكذلك لجميع وسائل الإعلام ولمشاهير السوشيال ميديا؛ لتواجدهم وتحفيزهم لجميع فئات المجتمع؛ للمشاركة في المسابقة والتعرف على مركز إحسان.

يذكر أن المسابقة الرمضانية التوعوية أقيمت برعاية ودعم العديد من الفنادق والشركات منها فنادق ريتز كارلتون الدوحة، وأوريكس روتانا، وإنتركونتيننتال الدوحة، ولاسيجال، وويست الدوحة، إضافة إلى الجابر للساعات والمجوهرات، وأماري دوحة والجزيرة للعبور، والعكر كوزين والمسيلة.

كبار السن، وتوعية أفراد المجتمع بأهمية احترام وتقدير وبر كبار السن. وتم كذلك تنظيم حلقة نقاشية حول "التعليم والتدريب المستمر لكبار السن" بمشاركة مسؤولين وخبراء من وزارة التعليم والتعليم العالي ومركز دعم الصحة السلوكية ومركز إحسان.

توعية الجمهور

وفي هذا الصدد، قال السيد خالد عبد الله - مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز «إحسان»: تُعتبر فكرة المسابقة الرمضانية من الأفكار الجديدة التي قدمها المركز هذا العام من خلال برنامج بالبر نرعاكم في شهر رمضان، مضيفاً أن المسابقة هدفت إلى التواصل المباشر مع الجمهور، لإيصال رسالة المركز وتوعيتهم بأهمية كبار السن بالمجتمع، وكذلك تعريفهم بالخدمات المتنوعة التي يقدمها المركز كالرعاية المنزلية والرعاية النهارية (أندية إحسان)، وخدمة العلاج الطبيعي

والخدمات المتوفرة لهم، وتم تقديم هدايا قيمة للفائزين.

خواطر رمضان

كما تضمنت فعاليات برنامج بالبر نرعاكم إقامة فعالية (خواطر رمضان) والتي اشتملت على تنظيم محاضرات توعوية في ٢٠٠ مسجد، بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية؛ بهدف نشر التوعية من خلال التنسيق مع مجموعة من التربويين الدعاة لغرس مفهوم التعامل الإيجابي مع

خالد عبد الله:

توعية المجتمع بدور وخدمات إحسان في رعاية كبار السن



هدايا للأطفال



جانب من الفعالية

خلال مأدبة إفطار رمضان مع كبار السن إحسان يستضيف وفداً من الإدارة العامة للمرور



خاص - إحسان

للمرور تحرص من جانبها على توفير أقصى قدر من الراحة للآباء كبار السن عند حضورهم لمقر الإدارة لإجراء أي معاملة أو الاستفسار عن مخالفات مرورية، حيث يقوم الموظف بتوفير الخدمة لكبير السن وهو جالس داخل سيارته.

بادرة طيبة

ومن جهة أخرى وجه السيد جابر محمد المري مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)، الشكر والتقدير للإدارة العامة للمرور، مؤكداً أن زيارتهم وتناولهم الإفطار الرمضاني، مع الآباء كبار السن بالمركز، بادرة طيبة تعكس اهتمام وزارة الداخلية والإدارة العامة للمرور بفئة كبار السن والتواصل معهم.. مشيراً إلى مشاعر الابتهاج التي ظهرت على الآباء خلال الإفطار وعند تسلم الهدايا، وأثناء تجاذب أطراف الحديث معهم حول ذكريات وخبرات الحياة.

كما أثنى على تواجد ومشاركة الإدارة العامة للمرور في كافة المناسبات الاجتماعية، قائلاً إنه دور إنساني كبير، يسهم بدوره في العملية التوعوية وفي كل ما يتعلق بالقضايا المرورية المجتمعية، التي تلقي بظلالها على كافة نواحي المجتمع. وفي ختام الزيارة تم إهداء درع إحسان إلى وفد الإدارة العامة للمرور.

زيارة ومشاركة الإفطار الرمضاني مع كبار السن بمركز تمكين، هي المشاركة الرابعة.. حيث تعد واجبا مجتمعيا تجاه واحدة من المؤسسات المعنية بحقوق الإنسان ومراعاة التواصل بين أبناء المجتمع الواحد، وفرصة

العقيد الهاجري: توفير مواقف وكاونترات خاصة لكبار السن بمختلف إدارات وزارة الداخلية

لاستعادة ذكريات أيام مضت، مارس فيها هؤلاء الآباء قيادة السيارات بأسلوب وأجواء مختلفة عما نراه اليوم.

وأضاف إن لكبار السن مكانة خاصة، وتحرص وزارة الداخلية على تقديرهم من خلال توفير مواقف وكاونترات خاصة بهم لتقديم خدماتها بمختلف الإدارات، بل تعمل على تقديم خدماتها للبعض في أماكن إقامتهم.

وأشار العقيد الهاجري إلى أن الإدارة العامة

استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من الإدارة العامة للمرور بوزارة الداخلية خلال مأدبة إفطار رمضان مع كبار السن من منتسبي إحسان، وذلك في إطار الفعاليات الاجتماعية التي ينظمها المركز لكبار السن خلال شهر رمضان المبارك، وضمن حرص المركز على تعزيز التواصل مع مختلف الوزارات والهيئات بالدولة، ودمج كبار السن في المجتمع.

وضم وفد الإدارة العامة للمرور كل من العقيد/ ناصر درمان الهاجري - مساعد مدير عام المرور، والعقيد/ محمد راضي الهاجري - مدير إدارة التوعية المرورية، والمقدم/ جابر محمد عضيبه - مساعد مدير إدارة التوعية المرورية، وعدد من ضباط التوعية بالإدارة.

وبهذه المناسبة قال العقيد ناصر الهاجري إن زيارة الإدارة العامة للمرور، ممثلة بعدد من ضباطها، لمركز إحسان يعد بادرة طيبة، اعتادت عليها الإدارة منذ سنوات، وتشارك فيها الآباء والأمهات كبار السن احتفالهم بشهر رمضان كأسرة واحدة؛ لنقول لهم إنهم عنصر مهم في المجتمع، وقادرة حسنة ألهمت كثيراً من الأبناء، كما تعد مشاركتنا تفعيلاً لمبدأ مهم من مبادئ وزارة الداخلية، وهو تفعيل الشراكة المجتمعية مع كافة قطاعات المجتمع.

ولفت العقيد محمد راضي الهاجري إلى أن

للعام الرابع على التوالي وضمن مسؤوليته المجتمعية بنك بروة يُشارك كبار السن إفطار رمضان في مركز "إحسان"

مركز إحسان لكبار السن بالدولة، متمنياً استمرار التعاون والشراكة بين "إحسان" و"بنك بروة"، لما فيه المصلحة المشتركة وما فيه مصلحة كبار السن في المجتمع القطري.

قيم التكافل

من جانبه قال السيد طلال الخاجة، الرئيس التنفيذي لمجموعة الاتصال في بنك بروة في تصريح صحفي "نحن في بنك بروة نعتبر شهر رمضان المبارك مناسبة مثالية لتجسيد قيم التكافل والأخوة بأبهى صورة، وإن المؤسسات الاجتماعية مثل مركز إحسان تصنع فرقا واضحا في حياة الكثيرين؛ فمن خلال تقديم الدعم للمسنين وكبار آبائنا الذين ساهموا في تنمية المجتمع وتحقيق تطوره، يسعى المركز للحفاظ على الترابط الاجتماعي، واليوم أصبح من واجبنا أن ندعمهم ونكرمهم، وإنه لشرف لنا أن نستضيفهم على مائدة الإفطار الرمضانية." وأضاف الخاجة "للعام الرابع على التوالي، يبادر بنك بروة كجزء من حملته الرمضانية إلى مشاركة الآباء المسنين إفطارهم الرمضاني، احتفاءً بالقيم الإنسانية النبيلة وثقافة العمل الخيري التي يتميز بها الشهر المبارك".



خاص- إحسان

د جابر المري:

إحسان يسعى

لتمكين ودمج كبار

السن في المجتمع

التواصل مع كبار السن وتقديم كافة الخدمات والتسهيلات لهم.

وثنى السيد جابر المري الدعم الكبير والمتميز الذي يقدمه بنك بروة عبر رعاية مجموعة من البرامج التي يقدمها

استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفداً من بنك بروة في حفل إفطار رمضاني مع كبار السن، وتم تقديم مأدبة الإفطار من فندق دبليو. وجاءت زيارة وفد بنك بروة في إطار تعزيز التواصل بين مركز إحسان ومختلف مؤسسات وهيئات المجتمع بهدف توفير أفضل الخدمات لكبار السن ودمجهم في المجتمع. وتم خلال حفل الإفطار توزيع الهدايا العينية على كبار السن كما تم تبادل الدروع بين مركز إحسان وبنك بروة.

وأشاد السيد جابر محمد المري مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز "إحسان" بمبادرة بنك بروة وتنظيمه لإفطار رمضاني لكبار السن، وأوضح أن الإفطار يأتي ضمن علاقات التعاون المتميزة بين المركز وبنك بروة والتي وصفها بأنها من أنجح الشراكات التي تمت بين إحسان ومؤسسات المجتمع القطري، والهادفة لإدماج كبار السن مع كافة شرائح المجتمع، وتحقيق رؤية مركز إحسان الرامية لتمكين ورعاية كبار السن وتوفير الحياة الكريمة والأمنة لهم في المجتمع، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على الجوانب النفسية، ويعد نوعاً من رد الجميل لفته الآباء والأمهات كبار السن الذين أفنوا أعمارهم في خدمة المجتمع وتقدمه وازدهاره، مؤكداً ترحيب مركز إحسان بكافة الجهود التي من شأنها



متطوعو Ooredoo يشاركون منتسبياً إحسان إفطار رمضان



خاص إحسان

ضمن إطار مبادراتها للمسؤولية الاجتماعية خلال شهر رمضان، قام فريق من متطوعي Ooredoo بزيارة مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) لتناول طعام الإفطار مع ضيوف المركز وإدخال البهجة والسرور إلى قلوبهم.

وقد تبادل متطوعو Ooredoo الأحاديث مع كبار السن وشاركوهم وجبة الإفطار وقدموا لهم الهدايا، وشاركوهم مجموعة من الفعاليات بعد الإفطار. كما شكر فريق Ooredoo العاملين في مركز إحسان على جهودهم في تقديم الرعاية والخدمة لضيوف المركز.

وحول هذه الزيارة، قالت منار خليفة المريخي، مديرة إدارة العلاقات العامة واتصالات الشركة في Ooredoo: "نحن سعداء بزيارة ضيوف مركز إحسان ومشاركتهم تناول وجبة الإفطار انطلاقاً من حرصنا على نشر روح المودة والتراسم بين أفراد المجتمع خلال الشهر الفضيل؛ فكبار السن هم أبناؤنا وأمهاتنا جميعاً، ونحن نشكر "إحسان" على ما توفره لهم من الرعاية والدعم والتمكين، ونأمل أن يحظى العمل النبيل الذي يقوم به المركز بدعم الجميع."



البنك التجاري يقيم مأدبة إفطار لكبار السن

خاص إحسان

أقام البنك التجاري مأدبة إفطار رمضانية لكبار السن في إطار المسؤولية الاجتماعية للبنك، وبهدف تعزيز التواصل مع كبار السن، وإدخال البهجة والسرور عليهم خلال شهر رمضان المبارك.

وتم خلال حفل الإفطار تبادل الدروع بين مركز إحسان والبنك التجاري، كما تم توزيع هدايا على كبار السن.



الهلال الأحمر وفندق جولدن توليب يشاركون كبار السن مأدبة إفطار رمضان



صورة جماعية للمشاركين في حفل الإفطار الجماعي

وسط أجواء رمضانية مميزة، استضاف مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفدأ من الهلال الأحمر القطري وفندق جولدن توليب - الدوحة، في حفل إفطار جماعي لمنتسبي (إحسان)، وذلك في إطار برامج الدعم النفسي لفئة كبار السن، وضمن جهود المركز لتعزيز التواصل الشراكة مع مختلف الهيئات والمؤسسات في المجتمع.

وحضر حفل الإفطار الجماعي عدد من مسؤولي مركز إحسان والهلال الأحمر وفندق جولدن توليب ومجموعة من متطوعي ومتطوعات الهلال، بالإضافة إلى مجموعة من الناشطين على وسائل التواصل الاجتماعي.

مشاركة متميزة

وأعرب السيد جابر محمد المري، مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز تمكين ورعاية

الإفطار الرمضاني مع الآباء بالمركز، بادرة طيبة تعكس اهتمامهم بفئة كبار السن والتواصل معهم، وأكد المري على حرص مركز إحسان على تفعيل التعاون مع مختلف الجهات.

كبار السن (إحسان)، عن شكره وتقديره للهلال الأحمر القطري وفندق جولدن توليب - الدوحة على مبادرتهم المميزة ومشاركة كبار السن من منتسبي إحسان مأدبة إفطار رمضان، مؤكداً أن زيارتهم وتناولهم

قطر الخيرية تنظم إفطاراً وبرنامجاً ترفيهياً في مركز إحسان

أقامت قطر الخيرية ضمن فعاليات برنامجها "لست وحدك" خلال الشهر الكريم إفطاراً بمركز إحسان لتمكين ورعاية كبار السن بالدوحة، بحضور عدد من الإعلاميين والناشطين على وسائل التواصل الاجتماعي، وهم الإعلامي أحمد عبد الله والأستاذة جواهر المانع والإعلامية نادين البيطار، وبرعاية وحضور المهندس محمود عامر رئيس مجلس إدارة شركة الحلول المثالية.

وتضمن برنامج "لست وحدك" تناول وجبة الإفطار مع كبار السن في مركز إحسان ومعايشة الأجواء الرمضانية معهم، وإشراك المتطوعين صغار السن في التجربة، بحضور ٢١ شخصاً من كبار السن، بالإضافة إلى ١٥ متطوعة.

ويهدف برنامج "لست وحدك" إلى تعزيز التكافل الاجتماعي والتراحم، والتنافس في ذلك بين الفنادق والمطاعم المشهورة.



ضمن فقرات برنامج (بالبر نرعاكم).. وبمشاركة مركز الدانة للفتيات إحسان يحتفل بالقرنقعوه بفعاليات تراثية وتوعوية



خلال حفل إحسان بالقرنقعوه

وتقديم جوائز للجمهور في إطار جهود ورعايتهم،
وإشارة إلى أن المركز حرص على الاحتفال
المركز التوعوية بضرورة الاهتمام بكبار السن

خاص-إحسان

وسط حضور جماهيري كبير ومشاركة فعالة من الأسر والعائلات ورواد مجمع قطر مول، نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) احتفالاً بهيجاً للأطفال وعائلاتهم بمناسبة ليلة القرنقعوه التراثية. وجاء الاحتفال ضمن فقرات برنامج إحسان الرمضاني (بالبر نرعاكم) والذي تضمن العديد من الفعاليات الترفيهية والثقافية والاجتماعية؛ للتوعية بخدمات مركز إحسان والتعريف بمهارات التعامل مع كبار السن.

أنشطة توعوية

وقال خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز إحسان في تصريح صحفي إن أهم ما يميز الاحتفال بالقرنقعوه هذا العام، هو مشاركتنا للعائلات والأطفال داخل المجمعات التجارية، ضمن أجواء أسرية جماهيرية ممتعة للأطفال وللأسرة، مشيراً إلى أنه تم تغيير فكرة الجناح التعريفي بخدمات مركز إحسان إلى عربة متنقلة يتم من خلالها تنظيم مسابقات



خالد عبد الله يكرم إحدى عضوات مركز الدانة للفتيات



صورة جماعية لفتيات مركز الدانة

تهدف للاحتفاء بصيام الأطفال للنصف الأول من رمضان وتشجيعهم على صوم نصفه الآخر وإكمال صيامه، وذلك عبر توزيع الهدايا والحلوى.

إحياء الموروث

ومن جانبهم أعربت العديد من الأسر والعائلات عن فرحتهم الكبيرة لمشاركتهم مركز إحسان الاحتفال بهذه المناسبة، معربين عن شكرهم للمركز لإحياء هذا الموروث، وأكدوا حرصهم على تعريف أبنائهم بالتراث والعادات والتقاليد الشعبية،

بهذه المناسبة وأسعد بالمشاركة فيها. وتابع: يعتبر احتفال مركز إحسان ببليلة

﴿ خالد عبد الله: تعريف الأطفال وأسرهم بمهارات التعامل مع كبار السن ﴾



توزيع الهدايا على الأطفال

خاصة وأن الاحتفال بالقرنقوع عادة توارثتها الأجيال.

القرنقوع تقليدًا سنويًا أحرص على المشاركة فيه كل عام، موضحاً أن القرنقوع عادة خليجية تراثية قديمة

ببليلة القرنقوع بالتعاون مع مركز الدانة للفتيات، وذلك لإشراك الفئات الصغيرة مع كبار السن الاحتفال، وتوجيه رسالة بأهميتهم في المجتمع. وتابع قائلاً: حاولنا الترويج هذا العام، بهدف الذهاب للناس في أماكن تواجدهم والتواصل معهم، والحمد لله هناك إقبال كبير وتفاعل كبير من زوار مجمع قطر مول.

بر الوالدين

وقالت السيدة خلود المالكي رئيس قسم الإنتاج الفني بمركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) إن مركز إحسان حريص على المشاركة في جميع الفعاليات التراثية والوطنية طوال العام ولاسيما في شهر رمضان المبارك، مشيرة إلى أن تم خلال احتفال المركز ببليلة القرنقوع تنظيم فعاليات ومسابقات متنوعة للأطفال وأسرهم بهدف توعيتهم وتعريفهم بمهارات التعامل مع كبار السن، وترسيخ ثقافة بر الوالدين لديهم، كما تم خلال الحفل توزيع الجوائز والهدايا على المشاركين في المسابقات التوعوية التي نظمتها المركز، وتوزيع أكثر من ٥٠٠ كيس من حلوى ومكسرات القرنقوع.

وأشارت خلود المالكي إلى أن مثل هذه الفعاليات لا تستهدف الأطفال فقط بل يصل مداها المؤثر إلى أسرهم حيث تكون حاضرة ومتفاعلة مع ما يقدمه من برامج الاحتفال وهو ما يشكل بعداً أو هدفاً آخر من أهداف هذه الفعالية.

وشارك مركز الدانة للفتيات في احتفال مركز إحسان بحفل القرنقوع من خلال تقديم عدد من الفقرات التراثية والشعبية للجمهور، وتم تكريمهم من قبل مركز إحسان. وفي ختام الفعالية تم توزيع الحلويات والمكسرات على الأطفال من رواد مجمع قطر مول.

وحضر الفعالية وصاحب الأطفال في أناشيدهم وأغانيهم الوالد محمد حسن المحمدي "المطوع" بزينة التراثي الشهير. وقدمت ١٢ فتاة من مركز الدانة للفتيات، عرضاً مميّزاً بعنوان "خشيشة"، واللاتي حرصن على ارتداء الملابس الشعبية.

ومن جانبه قال الفنان محمد حسن المحمدي - الشهير بالمطوع: أحرص على المشاركة سنويًا في احتفالات القرنقوع بالزينة التراثية والشعبية لإدخال الفرحة في نفوس الأطفال والكبار، وشخصياً أستمتع

إحسان يقيم احتفالية ترفيهية لكبار السن



فئات المجتمع، واستغلال أوقات فراغهم بشكل مفيد وممتع وإخراجهم من محيط العزلة.

وبهذه المناسبة قالت السيدة بثينة المرزوقي - مدير إدارة الرعاية الداخلية بالمركز: نحن حريصون في جميع الأعياد والمناسبات السنوية والوطنية على أن نشارك كبار السن من خلال تنظيم عدد من الفعاليات الترفيهية التي تُدخل الفرح والسرور على قلوبهم؛ بهدف تعزيز فكرة التواصل الاجتماعي معهم، وتنشيط دورهم للمساهمة الإيجابية في برامج تنمية المجتمع.

وتخلت الفعاليات عدد من المسابقات والأنشطة الرياضية قدمتها شركة الليكي للفعاليات والتي كان لها دورها الكبير في تحفيز نشاط كبار السن ورسم البهجة على وجوههم.

وفي ختام الفعاليات شارك موظفو المركز وكبار السن والزوار في غداء جماعي، وتم التقاط بعض الصور التذكارية في أجواء يعمها الفرح والسرور.

)) بثينة المرزوقي:

حريصون على تعزيز التواصل الاجتماعي مع كبار السن

خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" فعاليات ترفيهية وأنشطة متنوعة لموظفي المركز وكبار السن من النزلاء، ومنتسبي خدمة العلاج الطبيعي من رواد المركز بمناسبة انتهاء إجازة عيد الفطر المبارك وعودة الموظفين إلى العمل بعد انتهاء عطلة العيد، وهدفت هذه الفعاليات إلى تشجيع كبار السن على الاندماج مع



ريو

إكسسوارات • رجال • أطفال • سيدات

fashionably together

reo

WOMEN • CHILDREN • MEN • ACCESSORIES

Lulu لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa & Al Khor Mall

SUNGLASSES AT

EYE

XPR

ESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

EBLSH

PREMIUM PERFUMES & COSMETICS

NOW OPEN

At Lulu Hypermarket
Al Gharafa, Al Khor Mall
Al Messila & Barwa City

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور
والمسييلة ومدينة برة

اشتر الأفضل
Buy better

Lulu لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com [f LuLuHypermarket](https://www.facebook.com/LuLuHypermarket) [t luluhypr](https://twitter.com/luluhypr) [i luluhypermarkets](https://www.instagram.com/luluhypermarkets) luluwebstore.com

Lulu Hypermarket, D Ring Road Tel: 974 44667780, Al Gharafa Tel: 974 44074000, Al Khor Mall Tel: 974 44533533, Barwa City Tel: 974 40056000,
Lulu Hypermarket, Al Messila, Tel: 974 44698888, Lulu Center - Al Rayyan Road Tel: 974 44322442, Lulu Express- Al Rayyan Tel: 974 44800448

في ندوة نظمها بالتعاون مع وزارة التعليم ومركز دعم الصحة السلوكية:

"إحسان" يناقش أهمية التعليم والتدريب المستمر لكبار السن



صورة جماعية لحضور الحلقة النقاشية

مبارك آل خليفة: أندية إحسان قدمت خدمات تعليمية وتدريبية ومهارية و تثقيفية لـ ١٣٢٦ من كبار السن

خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ندوة بعنوان "التعليم والتدريب المستمر لكبار السن"، وذلك بالتعاون مع وزارة التعليم والتعليم العالي ومركز دعم الصحة السلوكية، وبحضور مجموعة من الآباء من منتسبي إحسان ونخبة من المتخصصين. وهدفت الندوة إلى توعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، والتواصل مع النخبة المجتمعية، وتعريفهم بدور مركز إحسان في المجتمع القطري، والوقوف على مدى حاجة كبار السن إلى التعليم والتدريب المستمر.

التعليمية والتثقيفية والمسابقات المتنوعة؛ من أجل تمكينهم ودمجهم في المجتمع، فضلا عن افتتاح ثلاثة مراكز للرعاية النهارية في كل من المطار وازغوى والشمال، والتي تشهد إقبالا متزايدا من الآباء والأمهات. وأشار إلى أن تلك المراكز تهدف إلى



جهود مركز إحسان

وأكد السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان على أهمية دور مؤسسات المجتمع المدني في دعم قدرات كبار السن مشيرًا إلى أن مركز إحسان يقوم بجهود كبيرة في دعم عملية التدريب والتعليم وبناء قدرات كبار السن، وتوفير أفضل رعاية ممكنة لآبائنا وأمهاتنا، من خلال تنظيم العديد من البرامج الترفيهية والاجتماعية والدورات وورش العمل



مبارك آل خليفة يكرم حسن الساعي



مبارك آل خليفة يكرم السيد راشد العودة الفضلي

)) راشد الفضلي: استقطاب ٢٩ ممن هم فوق الستين عاما في تعليم الكبار والمنازل ((

الفضلي - استشاري تعليم بقسم تعليم كبار السن بوزارة التعليم والتعليم العالي: تحتل دولة قطر المركز الأول عربيا والبراع عالميا في انخفاض نسبة الأمية حيث بلغت نسبة الأمية في قطر ١,٥ في المئة وفق أحدث التقديرات الرسمية الصادرة عن الأمم

وإرشادية لحوالي ١٣٢٦ من كبار السن خلال عام ٢٠١٨، كما قدمت خدمات تأهيلية لكبار السن بالتعاون مع مركز مدى وهيئة التقاعد، من خلال تنظيم دورات تكنولوجية، وتعليمهم كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

وأضاف آل خليفة خلال كلمته في الندوة بأن الإحصائيات السكانية الحديثة تشير إلى زيادة أعداد كبار السن في المجتمع القطري؛ نظرا لتمييز وتطور خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية مما يتطلب وضع خطط مستقبلية لرعاية هذه الفئة المهمة في المجتمع.

انخفاض نسبة الأمية

ومن ناحية أخرى قال السيد راشد العودة

)) تنظيم برامج ودورات لتنمية مهارات واستثمار طاقات منتسبي إحسان ((

استثمار أوقات فراغهم في أنشطة متنوعة، وتنمية مهاراتهم وطاقاتهم، وتوظيف خبراتهم في البيئة المحيطة، وربطهم بالمجتمع، موضحا بأن أندية إحسان قدمت خدمات تعليمية وتدريبية ومهارية وثنائية



خلال الحلقة النقاشية

آباء وأمهات

وجود وجدات

يدرسون ويجرون

اختباراتهم بجوار

أبنائهم وأحفادهم



السيد مبارك آل خليفة يتحدث خلال الحلقة النقاشية



جانب من الحضور

المتحدة ومنظمة اليونسكو، مؤكداً أن وزارة التعليم والتعليم العالي تبذل جهوداً مطردة في إطار مسؤوليتنا التعليمية والاجتماعية، ومقتضى الرسالة التربوية، لاحتواء كبار السن من المتسربين أو ممن تجاوزوا الثامنة عشرة فأعلى، ولدنيا والحمد لله آباء وأمهات وجدود وجدات بعضهم تجري اختباراته بجوار أبنائهم وأحفادهم، من تجاوزت أعمارهم الستين والسبعين عاماً، ومنهم نسبة أكملت الدراسة الجامعية.

وأضاف: وتسهيلاً وتشجيعاً لكبار السن على الإقبال على التعليم ومواصلة المسيرة، قررت الوزارة بدء دوام الطلبة في المراكز المسائية، في الرابعة والنصف عصراً وحتى الثامنة مساءً وفي رمضان المبارك من الثامنة وحتى العاشرة والنصف ليلاً، مراعاة لظروفهم الوظيفية والأسرية، وخصصنا صفوف الأذوار الأرضية لكبار وكبيرات السن وذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك تهيئة أجواء مريحة لهم أثناء الاختبارات بتجهيز لجان خاصة لأصحاب الحالات الصحية والنفسية بالتعاون مع الزملاء المختصين بالوزارة (رؤى / التقييم) ومديري المدارس إضافة إلى إعداد اختبارات (التكييف) بالتعاون مع الزملاء في إدارة تقييم الطلبة.

٨٣٠٠ طالب وطالبة

وضمن أبرز الإنجازات التي تم تحقيقها في مجال تعليم الكبار أشار الفضلي إلى أنه في العام الدراسي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ تم تطوير نظام تعليم الكبار ومحو الأمية بتوفير عدة خيارات للطلاب وسهولة التسجيل بالمراكز المسائية للبلاد، ومرونة أكثر بالدراسة، كما تم توسيع الخريطة التعليمية وتحقيق مستويات قيد عالية، وضمان استمرارية أطول للطلبة في نظام تعليم الكبار، إضافة إلى توفير مصادر

تعليم ودروس مصورة عبر منصة الوزارة الإلكترونية، مع تقديم دروس مشاهدة لطلبة حلقات محو الأمية في مادة اللغة الإنجليزية، كما تمكنا من استقطاب عدد من كبار السن في تعليم الكبار والمنازل، ممن هم فوق عمر الستين وعددهم ٩٢ دارساً ودارسة (١٤ رجال و٧٨ نساء).

ضعف إقبال الطلاب:

وعن أبرز التحديات التي تواجه تعليم كبار السن قال السيد راشد الفضلي تجاوزنا بفضل الله ثم بجهود المسؤولين من الزملاء والمختصين أهم التحديات القائمة في مجال تعليم الكبار ومحو الأمية، لكننا نطمح للأفضل، وكل عمل بشري عرضة للتقصير ومواجهة التحديات، ويمكن القول إن أبرز التحديات لدينا تكمن في ضعف إقبال الطلبة الذكور على التعليم المسائي وحالات الغياب وكثافة المنهج، والتعامل مع غير الناطقين بالعربية في الحلقتين الأولى

تعليم ودروس مصورة عبر منصة الوزارة الإلكترونية، مع تقديم دروس مشاهدة لطلبة حلقات محو الأمية في مادة اللغة الإنجليزية، كما تمكنا من استقطاب عدد من كبار السن في تعليم الكبار والمنازل، ممن هم فوق عمر الستين وعددهم ٩٢ دارساً ودارسة (١٤ رجال و٧٨ نساء). كما تم تكريم ١٢ طالبة من كبيرات السن، في حفل خاص ومنهن طالبتان إحداهما بلغت ٨٠ عاماً وأخرى يبلغ عمرها ٨٥ عاماً ومن بينهن من وصلن للصف السادس، ويطمحن في استكمال دراستهن حتى بلوغ الجامعة بإذن الله.

وهناك مسنون ومسنات عددهم ١٣ يدرسون حالياً في المرحلة الثانوية، ثلاث من الأمهات والأخوات الفاضلات ضمن

د. مأمون مبيض: التعلم والتدريب يبطن تشيخ الدماغ

بصمة وفاء..

نحن محظوظون في مجال عملنا مع كبار السن، حيث لدينا الكثير من الفرص لتقديم الأعمال الخيرية والإنسانية والتي يجب علينا اغتنامها بنية صالحة لننال الأجر والثواب الذي وعدنا به رسولنا صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذي (ما أكرم شاب شيخاً لسنه إلا قيض الله له من يكرمه عند سنه).

إننا في كل صباح نلتقي بأبائنا وأمهاتنا كبار السن فنجلس معهم ونسمع قصصهم ونستمع لآمالهم وآلامهم وشؤونهم وشجونهم، ونستفيد من تجاربهم التي عايشوها في الحياة. فكبير السن مدرسة في الحياة وهو مستشار في بيته أو في مجلسه لما لديه من تجارب كثيرة مرت عليه خلال فترة عمره الطويل.

نعم قد ننشغل عنهم أحياناً بسبب ظروف الحياة والعمل، ولكن سرعان ما نشعر بأننا نفتقد هذا الجانب المهم في حياتنا وهو التواصل مع كبار السن، والذين نعتبرهم كنز الأمة، حيث يعتبر الجلوس معهم بمثابة مدارج نسلها نحو آفاق العلم، فالخبرة الطويلة في الحياة والتجارب المتلاحقة كغيلة بنقل الصفات الحميدة لجيل الأحفاد وكذلك آداب المجالس، واكتساب العديد من علوم الدين والحياة.

وفي إحدى زيارات طلاب وطالبات جامعة قطر ضمن فريق زار المسنين تحت شعار "بصمة وفاء" شاهدت الكثير من أنواع التواصل الجميل بينهم وبين كبار السن لرسم السعادة في قلوبهم وعلى وجوههم، والعديد من الأنشطة كقراءة القرآن ولعب الشطرنج وتزويد الطلاب بمعلومات صحية ودينية؛ مما جعلهم يشعرون بمدى حاجة الجيل الجديد إليهم، ومنذ هذا اليوم قررت أن أقضي وقتاً كل يوم مع أحد هؤلاء المسنين؛ لأن الجلوس معهم فيه الكثير من البركة، وأيقنت يوماً بعد يوم أن جلوسنا معهم يسعدنا قبل أن يسعدهم.

ريم الأنصاري
مدير التحرير



مبارك آل خليفة يكرم د. مأمون مبيض

والثانية، مع استمرار أداء الاختبارات الوطنية رغم فارق العمر والظروف الاجتماعية بين طلبة المدارس الصباحية وطلبة تعليم الكبار. وأشار إلى وجود تعاون وتنسيق مستمر بين الجهات المعنية بوزارة التعليم والتعليم العالي؛ للتغلب على كافة الإشكاليات، والتوصل إلى أفضل النتائج والمخرجات في مجال محو الأمية وتعليم الكبار.

التعليم المستمر

من جانب آخر تحدث الدكتور مأمون مبيض استشاري الطب النفسي عن محور الخصائص العمرية لكبار السن وتقبلهم للتدريب والتعليم المستمر موضحاً أنه ليس هناك ما يمنع كبار السن من التعلم والتدريب بالرغم من تقدم العمر، بل على العكس فإن التعلم والتدريب يبطن تشيخ الدماغ، ويساعد كبير السن على الإقبال على الحياة بهمة ونشاط، وأن التعلم والتدريب يُعتبر من عوامل الصحة النفسية والجسدية للصغار وكبار السن. مشيراً إلى أن كبار السن يمتلكون مهارات وخبرات متراكمة عديدة يمكن الاستفادة منها في مختلف المجالات.

وفي ختام الندوة قام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة - المدير التنفيذي لمركز إحسان بتكريم المتحدثين وتكريم الإعلامي حسن الساعي الذي قام بإدارة الندوة.

بمشاركة متخصصين من وزارة التنمية الإدارية ولجنة حقوق الإنسان
وجمعية المحامين القطرية

"إحسان" يناقش آليات الحماية الاجتماعية لكبار السن من التمييز والإساءة



خاص إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في إطار أنشطته التوعوية المجتمعية طقفاً نقاشية بعنوان (الحماية الاجتماعية والضمان الاجتماعي ووقاية كبار السن من التمييز والإساءة) وذلك بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن ٢٠١٩ والذي يصادف ١٥ يونيو من كل عام، حيث شارك في الحلقة النقاشية متخصصون من وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية، واللجنة الوطنية لحقوق الإنسان، والمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، وجمعية المحامين القطرية، بالإضافة إلى مجموعة من كبار السن

آمال المناعي:

هدفنا تأسيس
مجتمع متماسك
ومتربط بين
جميع فئاته

ومسؤولي مركز إحسان والمراكز التابعة

للعمل المجتمعي، وهدفت الحلقة النقاشية إلى توعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية والتواصل مع النخبة المجتمعية وتعريفهم بدور مركز إحسان في المجتمع القطري. إضافة إلى مناقشة القضايا المتعلقة بحقوق كبار

الحماية الاجتماعية

ونياحة عن الأستاذة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي قدم د. عبد العزيز فرح مستشار التخطيط الاستراتيجي بالمؤسسة ورقة

مبارك آل خليفة: حريصون على توعية المجتمع بضرورة الاهتمام برعاية المسنين

وإدراج علم الشيخوخة في مناهج تعليم العاملين الاجتماعيين، وتدريب الكوادر المعنية برعاية المسنين، مع التركيز على احتياجات المرأة المسنة، وإدراج قضايا المسنين في مواضيع الدراسات وبحوث التنمية المستدامة، وتوثيق التنسيق بين الجهات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني والقطاع الخاص؛ لتنفيذ الأنشطة التي تستهدف المسنين.

توعية المجتمع

وأوضح السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان أن المركز حريص على توعية المجتمع بضرورة الاهتمام ورعاية كبار السن ولهذا يقوم كل عام بالاحتفال بالمناسبات العالمية المتعلقة بكبار السن وخاصة اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن، مشيراً إلى أنه من المتوقع أن تشهد جميع بلدان العالم زيادة كبيرة في أعداد المسنين والمسنات وستكون هذه الزيادة أسرع في المناطق النامية. ومن المتوقع ازدياد سوء معاملة المسنين والمسنات مع



المسنين من كافة أشكال التمييز والعنف والاستغلال على مستوى الأسرة والمجتمع، وتجريم هذه الممارسات وملاحقة مرتكبيها، وتحسين أماكن سكن المسنين، وتعزيز البيئة المساندة لهم، بما يتناسب مع احتياجاتهم الاجتماعية والاقتصادية والبدنية، لا سيما في حالة المسنين الذين يعيشون بمعزل عن محيطهم العائلي ويفتقرون إلى وسائل التنقل ونظم المساندة، ووضع التشريعات الملائمة لتوفير معاشات الشيخوخة وأيضاً الحماية الاجتماعية والتأمين الصحي لكل المسنين، بما في ذلك الرعاية الصحية والوقائية والتأهيلية.

كما أوصت ورقة العمل بإدراج طب المسنين في برامج التدريس في كليات الطب، وتوسيع نطاق ممارسة هذا المجال،

عمل حول "دور مؤسسات المجتمع المدني في دعم آليات الحماية الاجتماعية والوقاية من التمييز ضد كبار السن" أكد خلالها على أن الهدف الذي تسعى إليه المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي هو تأسيس مجتمع متماسك ومترباط بين جميع فئاته، حيث تسعى تلك المراكز من خلال التواصل والفعال فيما بينها إلى تحقيق أهداف الرؤية الوطنية ٢٠٣٠.

وأوصت ورقة العمل بدعم جهود أنشطة التوعية المجتمعية، ودمج حقوق كبار السن في المناهج الدراسية، وتوفير فرص عمل مدرة للدخل للمسنين الراغبين في العمل، وإشراكهم في الحياة العامة، وعدم حجب أدوارهم في المجتمع، وكذلك إنشاء آليات تضمن حماية



د. نوره حسن: الدستور القطري يحمي حقوق كبار السن في الضمان الاجتماعي والعمل والسكن



تزايد أعدادهم، مضيفاً أن ظاهرة إساءة معاملة المسنين والمسنات هي قضية اجتماعية عالمية تؤثر في صحة الملايين منهم وتنتهك حقوقهم الإنسانية في جميع أنحاء العالم، ولذا فهي قضية تستحق اهتمام المجتمع المحلي والدولي. وقال يعتبر هذا اليوم فرصة يُعبر خلالها العالم عن معارضته لإساءة معاملة كبار السن وتعريضهم للمعاناة.

الدستور كفل الحقوق

وأكدت د. نوره علي حسن خبير برامج رعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة بوزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية أن دولة قطر كفلت حقوق كبار السن من خلال الدستور القطري والتشريعات والقوانين التي تحمي وتضمن كرامة فئة كبار السن فيما يتعلق بالضمان الاجتماعي والسكن والعمل، مشيرة إلى أن هناك قسماً لكبار السن في إدارة شؤون الأسرة بوزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية يختص بوضع الاستراتيجيات والخطط الوطنية لرعاية كبار السن على مستوى الدولة.

حماية حقوق كبار السن

ومن جانبها تحدثت السيدة رانيا جاب الله - خبير قانوني باللجنة الوطنية لحقوق الإنسان عن محور حقوق كبار السن في المجتمع القطري وآليات ضمان حمايتهم وصون كرامتهم قائلة: "تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن نسبة كبار السن في قطر تبلغ حالياً حوالي ٢,٢٪ من تعداد السكان، ومن المتوقع أن ترتفع هذه النسبة لتصل إلى ٢,٧٪ بعد عشرين عاماً أي عام ٢٠٣٩، وذلك نتيجة لجودة الرعاية الصحية وارتفاع معدلات الخصوبة، مما يتطلب تعديل السياسات والقوانين المتعلقة بكبار السن من أجل حماية حقوقهم وتلبية احتياجاتهم وعدم تعرضهم للعنف أو الإساءة إليهم، إضافة إلى ضرورة تكثيف حملات و جهود توعية الأجيال الحالية والقادمة بكيفية التعامل مع كبار السن، وتعزيز الجانب الإنساني والمجتمعي في رعاية هذه الفئة المهمة في المجتمع، مشيرة إلى أن التجارب أثبتت أن تثقيف الفرد وحثه على تغيير سلوكياته السلبية أهم بكثير من سن التشريعات والقوانين.

وأضافت السيدة رانيا جاب الله "إن الدستور القطري يكفل ويحمي حقوق المسنين في قطر، إضافة إلى قانون الضمان الاجتماعي" وأوضحت أن اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان رفعت تقريراً ومقترحاً بشأن زيادة قيمة معاشات الضمان الاجتماعي لفئة المسنين بشكل دوري؛ لتلبية الزيادة في الأسعار والمتطلبات والاحتياجات، وأنه يوجد مشروع قانون تم رفعه للجهات المختصة يهدف إلى ضمان تمكين كبار السن من ممارسة حياتهم دون تعرضهم للعنف أو الإساءة

وأوضحت أن قانون الضمان الاجتماعي يشمل في مادته الثالثة فئة كبار السن ضمن الفئات والأشخاص المستحقين لمساعدات الضمان الاجتماعي من مساعدات مالية وبدل خادم وإعفاء من رسوم عدد من الخدمات التي تقدمها بعض الوزارات مثل وزارة الداخلية، كما يوجد عدد كبير من المسنين يحصلون على معاشات الضمان الاجتماعي.

رانيا جاب الله:

اللجنة الوطنية

تطالب بزيادة

معاشات الضمان

الاجتماعي للمسنين

بشكل دوري



زینب محمد: نأمل إصدار قانون جديد لحماية حقوق جميع المتقاعدين



بأي شكل من الأشكال داخل المجتمع. وأكدت كذلك على ضرورة وجود أندية اجتماعية لكبار السن لممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية والترفيهية، إضافة إلى ضرورة دمج مهارات التعامل مع كبار السن في المناهج الدراسية لتثقيف وتوعية الاجيال الحالية، وأهمية السعي إلى توفير فرص النمو العلمي والمهني والثقافي للمسنين عن طريق تيسير سبل التحاقهم بنظام التعليم ومواصلة لهم، والعمل على إعطاء الاهتمام والرعاية الكافية للنساء المسنات في السياسات السكانية القادمة، بحيث يتم دعمهن ماديا ومعنويا وتحقيق الأمن الاقتصادي لهن بدخل مأمون ومستمر لاسيما في الحالات التي لا يكون لديهن عائل أو أسرة مساندة. إضافة إلى ضرورة قيام مؤسسات المجتمع المدني الأهلية والخاصة والجمعيات الخيرية والإنسانية بالتفكير الجاد لإيجاد مشاريع استثمارية يمكن من خلالها استثمار طاقات كبار وخبراتهم الغنية وتوظيفها في مشروعات صغيرة أو متوسطة توفر لهم دخلاً إضافياً وتخرجهم من عزلتهم، وتشعرهم بذاتهم ومكانتهم المهمة في المجتمع كمصدر للعطاء الذي لا ينضب. وأيضاً ضرورة السعي لإنشاء جمعيات ومنظمات مجتمعية مساندة للمسنين مثل جماعة أصدقاء المسن.

قانون جديد للمتقاعدين

ومن ناحية أخرى طالبت المحامية زینب محمد ممثلة لجمعية المحامين القطرية خلال مناقشتها محور نظرة في قانون التقاعد والتأمينات الاجتماعية للمتقاعدين من كبار السن بضرورة إصدار وسن قانون قطري جديد يحمي حقوق جميع المتقاعدين القطريين في جميع الوزارات والهيئات والشركات العاملة في الدولة بما فيها الشركات الخاصة وأصحاب المهن الحرة، وأن يشمل القانون أيضاً

نشرة توعوية

كما أصدر المركز العدد الثالث من سلسلة إحسان التوعوية بعنوان (الإسلام وكبار السن) حيث يؤكد محتوى الكتاب أن الإسلام صان كرامة كبير السن، وخط له حقوقاً لا يمكن المساس بها، ودعا إلى العناية بهم عناية خاصة باعتبارهم جزءاً من المجتمع، حيث جعل إجلال كبار السن وقضاء حوائجهم من سنن الأنبياء وشيم الصالحين، كما أن الشريعة الإسلامية قد دعت إلى التراحم بين أفراد المجتمع، ونشر الفضائل، وأشارت نصوص قرآنية ونبوية كثيرة إلى ضرورة معاملة كبار السن ورعايتهم بطرق حسنة، والإنفاق عليهم، وتأمين الحياة الكريمة لهم من أجل إسعادهم؛ بعد أن بذلوا حياتهم، وأدوا دوزهم فيها على أكمل ما يكون.

أعضاء جمعية المحامين القطريين، وذلك تقديرًا لعطاء هذه الفئات في خدمة الوطن. كما دعت إلى إعادة النظر في رواتب المتقاعدين وتوفير خدمات معيشية مناسبة تضمن حياة كريمة لهم. وفي ختام الحلقة النقاشية قام السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان بتكريم المتحدثين والضيوف المشاركين.

حملة توعوية

وتزامناً مع اليوم العالمي للتوعية بشأن إساءة معاملة كبار السن أطلق مركز إحسان حملة توعوية عبر مواقع التواصل الاجتماعي بعنوان (تفنن ببرك)، وفلاش توعوي يهدف إلى توعية أفراد المجتمع وإكسابهم مهارات أساسية في فن التعامل الإيجابي مع كبار السن وتشجيعهم على التواصل المستمر معه.

عبد الله بن حيي السليطي



خاص إحصان

ضمن عموده اليومي بصحيفة الراية القطرية. يستعرض المهندس والإعلامي عبد الله السليطي الذي يعتبر من الشخصيات القطرية الرائدة ذكرياته ومشوار حياته وتجاربه في مراحل طفولته ودراسته الجامعية وعمله في قطاع البترول ومجال الصحافة والإعلام.. خلال حديثه في زاوية (مجالس الرواد).. وإلى تفاصيل الحوار..

الصحفية منذ كان في المرحلة الجامعية، حيث بدأ الكتابة الصحفية من خلال زاوية (في الواقع) في صحيفة العرب في عام ١٩٨١، وتولى رئاسة تحرير مجلة " ديارنا و العالم "، ورئاسة تحرير جريدة الشرق القطرية، وكان عضواً في اللجنة الثقافية بالنادي العربي الرياضي، وعضواً في لجنة المسنين بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، وما زال حتى الآن يواصل الكتابة الصحفية

عبد الله بن حيي بن مبارك بن غانم السليطي ..مهندس وإعلامي قطري بارز، حصل على بكالوريوس الهندسة الكيميائية من كندا، و بدأ حياته المهنية كمهندس كيميائي في مؤسسة قطر للبترول، وتدرج في المناصب حتى وصل إلى منصب مدير المشاريع وكبير المستشارين فيها، وبدأ حبه للقراءة والاطلاع منذ كان في المرحلة الإعدادية، وأحب الصحافة والإعلام والكتابة

تولي رئاسة تحرير صحيفة الشرق لعدة سنوات..
وكاتب مقال بالراية والعرب..
المهندس والإعلامي عبد الله بن حيي السليطي:

العمل الإعلامي مهنة المصاعب الجميلة
ويحتاج إلى الصبر والمثابرة

الضرب في المدارس - على أيامنا - أدى إلى عدم إكمال كثير من الطلاب لدراساتهم



بن زياد، بعد انتقالنا من شرق إلى حي النصر القريب من حي المرقاب ومنطقة السد. ثم أكملت المرحلة الإعدادية ولله الحمد والشكر بمدرسة اليرموك الإعدادية بمنطقة بن عمران، وشكلت هذه المرحلة نقلة نوعية في تفكيري وحبّي للقراءة والمطالعة والمناقشة مع أساتذتي الكرام، وبتوجيه منهم .

انتقلت بعدها لإكمال المرحلة الثانوية بمدرسة الدوحة الثانوية الواقعة في منطقة رأس أبو عبود، حتى تخرجت من هذه المرحلة، واتجهت عام ١٩٧٩ إلى الدراسة في مدينة مونتريال بكندا، لدراسة الهندسة البتروكيمياوية فيها، وكانت مرحلة جميلة تعرفت فيها على معالم تلك المدينة والحياة المتنوعة هناك، كما تعرفت على زملاء جدد من دول مختلفة أيضاً .

قطر للبتترول

ما أهم المجالات والوظائف التي عملتم بها خلال مسيرتكم المميزة؟

بعد تخرجي من الجامعة وحصولي على بكالوريوس الهندسة الكيميائية عام ١٩٨٥ كأول دفعة في كلية الهندسة بجامعة قطر، اتجهت للعمل والانضمام لمؤسسة قطر للبتترول، في إدارة هندسة المشاريع.

أثناء دراستي الجامعية، وحبّي للكتابة والصحافة، أخذت أكتب أحياناً باسم مستعار في الصحف المحلية، ثم جاءتني الفكرة

عطاء الإنسان لا يتوقف طوال مراحل عمره المختلفة ولا سيما في مرحلة الشيخوخة

وخصوصاً في المواسم الدينية مثل شهر رمضان المبارك والأعياد وغيرها من المناسبات. أدخلني والدي مدرسة أبي بكر الصديق رضي الله عنه، وهي المدرسة الابتدائية الوحيدة والقريبة الموجودة في حيننا، وكانت مرحلة صعبة بالنسبة لي ولأقرباني، حيث لم يكن في الحسبان في ذلك الوقت، إدخال الطلاب في مرحلة الروضة أو التمهيدي، وإنما تم إدخالنا مباشرة إلى المدرسة الابتدائية دون تمهيد متدرج كما تقول مبادئ التعليم الحديثة .

ولكن بحمد الله تم التوفيق بعد مرور سنوات قليلة من الصبر والمثابرة، حيث كان ضرب الطلاب مسموحاً في ذلك الوقت، وكان ضرباً مبرحاً، ما أدى ببعض إلى كره الدراسة والخروج من المدارس.

ثم أكملت دراستي في الصف الأخير وهو الصف السادس الابتدائي في مدرسة طارق

مواطن قطري محب لوطنه

بداية.. نود التعرف على البطاقة الشخصية للإعلامي والكاتب عبد الله بن حبي السليطي.. الاسم ومكان الولادة والنشأة، والحالة الاجتماعية؟

أنا مواطن قطري، محب لوطنه الصغير، ولوطنه العربي الكبير، اسمي: عبد الله حبي مبارك بو غانم السليطي.

ولدت في منطقة شرق، وفي حي فريج السلطة، وهي منطقة متاخمة لشاطئ البحر من عدة جوانب، وفي حي أهله متقاربون في العائلة الواحدة وفي النسب، تجمعهم المحبة وأواصر القرى، وصلة الرحم، يعطف الكبير على الصغير، ويوقر الصغير للكبير.

ويقع فريج السلطة الآن من متحف قطر الوطني متجهاً شمالاً وغرباً، تحيط به عدة أحياء قريبة من بعضها البعض.

أما الحالة الاجتماعية، فأنا متزوج لله الحمد والشكر، ولدي أبناء وبنات. أسأل الله تعالى لهم التوفيق والنجاح والسداد ولسائر أبناء المسلمين إن شاء الله.

ذكريات الطفولة والدراسة

مرحلة الطفولة والدراسة من أهم

المراحل في حياة كل إنسان.. فهل يمكن أن تسترجعوا معنا ذكرياتكم في مرحلة الطفولة وكيف نشأتم وفي أي منطقة؟ وكيف كانت الحياة في الفريج؟. وكذلك دراستكم بالمراحل التعليمية المختلفة؟

مرحلة الطفولة كانت مختلطة في المواقف، فأنا عشت في كنف بيت وعائلة كبيرة، سواء من ناحية عائلة والدي رحمه الله تعالى، أو من ناحية والدي رحمه الله تعالى، فقد كان والدي ميسور الحال، ولدينا بيت كبير ومتسع، وكان رحمه الله طواشاً في مرحلة الغوص، وكانت مرحلة قاسية وصعبة قبل استخراج النفط، وكانت مهنتهم البحث عن اللؤلؤ والمتاجرة فيه. فكان البعض يربح والبعض الآخر يخسر كسباً مهنة التجارة في كل وقت وزمان ومكان.

وكما أسلفت، فقد ولدت وعشت وترعرعت في حي السلطة، وهو حي تسكنه قبيلة السليطي وبعض العائلات الكريمة الأخرى، وكان فريجاً مترابطاً في كل أوقات السنة

والإسلامية عبر تاريخها الثقافي المجيد.

نهضة قطر

لقد عاصرتم وأسهمتتم في مراحل عديدة في تاريخ نهضة قطر.. فكيف ترون التطور الذي تشهده الدولة حاليا في مختلف المجالات؟

دولة قطر ولله الحمد والمنة شهدت خطوات كبيرة في جميع المجالات والقول، سواء على المستوى السياسي والاقتصادي والاجتماعي والسياحي. وعلى صعيد الثقافة، والصحة والتعليم، فدولة قطر أصبحت مكانتها مشهود لها في المجتمع الدولي، وتقفز مراكز متقدمة في المؤشرات العالمية.

مهنة المصاعب الجميلة

ما نصيحتكم للراغبين في العمل الاعلامي عامة والكتابة الصحفية خاصة حتى ينجحوا في هذا المجال؟

يقولون إن العمل الاعلامي مهنة مصاعب، لكنها مصاعب جميلة، إذا صبر عليها من يود أن يخوض في هذا المجال. وعليهم بالصبر، والمثابرة، والاطلاع، وعدم اليأس، وأن يكافحوا بهذه المهنة الشريفة، وأن يتعلموا من الغير، من الذين سبقوهم في هذا المجال.

نصائح للشباب

بماذا تنصحون الشباب القطري حتى يحافظوا على المكتسبات الحالية لدولة قطر محليا وإقليميا ودوليا، والمساهمة بفاعلية في نهضة الوطن؟

الشباب عليهم دور كبير، بل وكل إنسان يعيش على هذه الأرض، في المحافظة على مكتسبات الدولة ومرافقها وسمعتها من أي خدش، من خلال إظهار الصورة الحسنة للبلاد سواء كان هذا الشخص داخل قطر أو خارجها. والمواطن والمقيم عليهما دور في تعزيز هذه المكتسبات، من خلال المساهمة الفعالة كل في مجاله وتخصصه.

تحقيق الأمنيات

هل حقق الأستاذ عبد الله السليطي جميع أحلامه وأمنيته؟ أم أن هناك أحلاماً وأمنيته لم تحقق بعد؟

الحمد لله، الإنسان عليه أن يرضى بما قسم الله له في حياته ومعيشته، وهذا لا ينفي السعي والمثابرة لتحقيق أمنياته وتطلعاته وأهدافه في هذه الحياة. والأمنيات والأحلام لا تنقطع للإنسان الذي يتطلع لخدمه مجتمعه



أنصح الشباب القطري بالمحافظة على مكتسبات وإنجازات الوطن في مختلف المجالات

عام ١٩٨٨، وقد وجدت صعوبة في التوفيق بين عملي بقطر للبتروك وبين عملي المسائي في صحيفة الشرق. لكنني بقيت مستمراً في الكتابة الصحفية دون انقطاع، عبر هذه الزاوية ثم تحولت إلى الكتابة اليومية في الصفحة الأخيرة من جريدة الراية القطرية، رغم الإرهاق.

شخصيات رائدة

ما أهم الأسماء والشخصيات التي أثرت في مسيرتكم وحياتكم المهنية وما زلتتم تتذكرونهم؟

طبعاً من ذا الذي لا يتأثر بشخصية الرسول الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، معلم البشرية جمعاء، خاتم الأنبياء والمرسلين فهو القدوة والمثل الأعلى لي..

وهناك عدة كتاب وصحفيين قرأت لهم وتأثرت بهم، أهمهم المواردي، وأبو حيان التوحيدي ومصطفى أمين وجلال الدين الحماصي، والمتنبي من الشعراء وأبي تمام وغيرهم كثير، من الذين أثروا المكتبة العربية

لأكتب في صحيفة العرب القطرية، في زاوية خاصة بي تحت اسم عامود "من الواقع" في الصفحة الأخيرة وكان ذلك في عام ١٩٨٢ / ١٩٨١ تقريباً، وكنت وقتها أكتب كل يوم خميس، وأتناول في هذه الزاوية شتى الموضوعات والمقالات الاجتماعية والسياسية والثقافية والاقتصادية، والمواضيع الأخرى ذات العلاقة بالمجتمع القطري.

ومن أهم الوظائف التي تسلمتها خلال هذه المسيرة رئاسة تحرير مجلة "ديارنا والعالم"، ورئاسة تحرير جريدة الشرق القطرية، وعضوية اللجنة الثقافية بالنادي العربي الرياضي، وعضوية لجنة المسنين بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، ومدير مشاريع بمؤسسة قطر للبتروك، وكبير المستشارين فيها.

مواقف لا تنسى

ما المواقف التي ما زلتتم تتذكرونها خلال مرحلة الدراسة؟

هناك مواقف مختلفة أثناء المراحل الدراسية التي مررت بها، فأثناء المرحلة الابتدائية، كانت لدي هواية الحركات الرياضية الهوائية كالجهاز، وشاركت في الإعداد لليوم المدرسي، وهو يوم رياضي ونشاط متنوع يحضره الطلاب وأولياء الأمور، كما شاركت في إلقاء الكلمات في المرحلة الإعدادية والثانوية وحتى الجامعية في المناسبات المختلفة. وأذكر أن إدارة نادي الموظفين التابع لمؤسسة قطر للبتروك اختارني في عام ١٩٧٥ وأنا في المرحلة الإعدادية، لأمثلها مع مجموعة من الموظفين في رياضة تنس الطاولة مع شركة نفط الكويت بالأحمدية.

العمل بالصحافة

لكم تاريخ مشرق ومميز في العمل الصحفي بالصحف القطرية المحلية.. فهل يمكن أن نتعرف على هذه المسيرة الإعلامية الرائدة؟

انتقلت في عام ١٩٨٤ من الكتابة الأسبوعية في صحيفة العرب إلى صحيفة الراية القطرية بنفس اسم الزاوية "من الواقع" وبواقع مقاليتين في الأسبوع، الاثنتين والخميس، وفي عام ١٩٨٦ عُرضت علي رئاسة تحرير جريدة الراية، ثم استدعاني وكيل وزارة الإعلام، ومدير مكتب وزير المالية آنذاك سعادة عبد الله بن حمد العطية، لتسلم رئاسة تحرير مجلة "ديارنا والعالم" الصادرة عن وزارة المالية و البتروك، ثم انتقلت بعدها لتسلم رئاسة تحرير جريدة الشرق القطرية في عام ١٩٧٨ حتى

والمعايير العلمية والرياضية والاستراتيجية المؤهلة لهذه الاستضافة، ومن المحزن أن تُظهر بعض الدول المجاورة والشقيقة غيرتها وحسدها وحقدها على هذه الاستضافة، فحاربت وشككت في هذا الملف، لكنهم فشلوا وخاب مسعاهاهم، ونجحت قطر في هذا الوعد، وهي على بعد مسافة قصيرة - إن شاء الله - على إنجاز هذه الاستضافة.

وسائل التواصل الاجتماعي

كيف ترون تأثير وسائل التواصل

الاجتماعي (الفييس بوك -انستجرام -

سناب شات -تويتر) على الأسرة والعلاقات

الاجتماعية؟ وكذلك على الشباب؟

بغض النظر عن بعض السلبيات التي شابت برامج التواصل الاجتماعي، إلا أن هذه البرامج خدمت قطاعاً كبيراً من أفراد المجتمع، وقطاع الشباب، في توصيل المعلومات والبيانات والوسائل العلمية والثقافية المختلفة بكل يسر وسهولة، واختصرت الجهد والوقت والكلفة، وكأى وسيلة أخرى، علينا أن نستغل ونستفيد من هذه البرامج، أفضل استغلال، وترك ما يشوبها من سلبيات، لخدمة البشرية والإنسانية بصورة عامة.

القراءة.. والسباحة

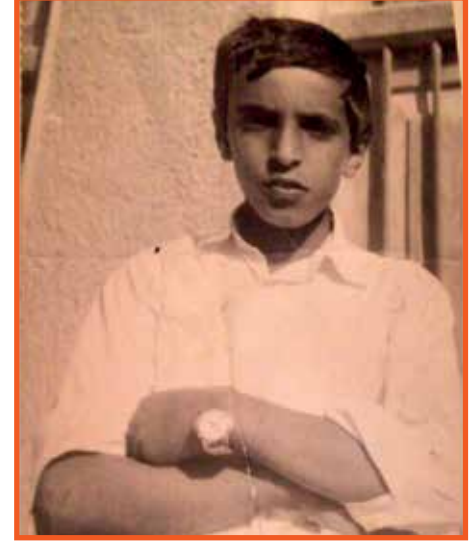
سؤال أخير.. ما أهم هواياتكم؟

وما الهواية التي ما زلتهم تحرصون

على ممارستها حتى الآن؟ ولماذا؟

أهم الهوايات التي لا تفارقني هي القراءة والمطالعة، بجانب الكتابة الصحفية، وأمارس أيضاً السباحة سواء في البحر أو حمامات السباحة، فقد نشأت وبيتنا مجاور لشاطئ البحر، وكانت حياتنا ولعبنا في البحر والصيد، وهذه هي الهوايات التي أحرص عليها حتى الآن لتعلقها بشخصيتي وتربيته التي تربيت عليها .

كما أهوى الجلوس مع كبار السن والحديث والتسامر معهم، ومشاهدة مباريات كرة القدم للمنتخبات والفرق الكبيرة، وأنا من محبي النادي العربي الرياضي، فهو النادي الذي عشقته من الصغر.



وبلاده ودينه.

العطاء مستمر

من وجهة نظركم هل العطاء والإنجاز

مرتب فقط بمرحلة الشباب أم أنه

ممكن أن يمتد هذا العطاء خلال

مرحلة الشيخوخة وكبر السن؟

عندما قيل " اطلب العلم من المهد إلى اللد " كان الهدف من ذلك إعمار الأرض ونفع الناس بما اكتسبه الإنسان من علم وخبرة وأفكار ناضجة لخدمة مجتمعه.

والإنسان لا يتوقف في مرحلة الشيخوخة عن العطاء والمشاركة، بل هناك ديمومة في المساهمة في مسيرة حياته، وحياة الآخرين، وقد نرى في الغرب من يواصل حياته في العطاء تطوعاً في خدمة البشرية والإنسانية دون انقطاع.

وقد حدثنا ديننا الإسلامي في المساعدة والمعونة بشتى الطرق للتخفيف على الناس في مصاعبهم ومشاكلهم المختلفة.

حرية الاختيار

هل يتدخل الأستاذ عبد الله السليطي

في تحديد مجال الدراسة والعمل لأبنائه

أم يترك لهم حرية الاختيار؟ وهل

امتنه أحد أبنائكم العمل الإعلامي؟

أنا ديمقراطي داخل الأسرة، أترك لهم حرية الاختيار، مع التوجيه والإرشاد والنصيحة لهم. وقد دخل ابني عبد العزيز المجال الإعلامي مؤخراً، وأسأل الله له التوفيق.

رعاية كبار السن

كيف تقيمون الخدمات التي توفرها

الدولة لكبار السن .. وهل ترونها

كبار السن في قطر يحظون بالرعاية والاهتمام من الجهات المعنية بالدولة

كافية أم تحتاج إلى تطوير؟

أثناء وجودي في لجنة المسنين بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة، قمنا بإعداد الاستراتيجية الوطنية للمسنين، ولاقت هذه الاستراتيجية كل الدعم والمساندة، بعد الموافقة عليها. والدولة الآن توفر كل الاحتياجات، والمرافق والدعم من مستشفيات ومصحات، وأماكن ترفيهية وصحية، كما هو الآن موجود تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، من خلال مركز "إحسان" لتمكين ورعاية المسنين، فهو يؤدي دوراً جميلاً ورائعاً لخدمة المسنين في دولة قطر، بما يقوم به من برامج متعددة طوال العام لفئة المسنين وذو بهم.

كأس العالم ٢٠٢٢

كيف تصفون الإرث الحضاري والتاريخي

في استضافة قطر لكأس العالم لكرة

القدم عام ٢٠٢٠ كأول دولة عربية وخليجية؟

نالت دولة قطر شرف الحصول على استضافة كأس العالم عام ٢٠٢٢ بكل جدارة واستحقاق، بعد أن أظهر ملف الاستضافة كل المطالب

شارك فيها أكثر من ١١٠٠ متسابق

أمان يكرم الفائزين في مسابقة أفضل رسم لـ "الطفل أمانة"



صورة جماعية للفائزين

أعلن مركز الحماية والتأهيل الاجتماعي (أمان) - أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي - أسماء الفائزين بمسابقة أفضل عمل فني في الرسم بعنوان «الطفل أمانة»، التي أطلقها المركز تزامناً مع الاحتفال بيوم الطفل الخليجي، بهدف نشر الوعي بأهمية الطفولة في الأسرة والمجتمع، وتعزيز ثقافة السلام الاجتماعي من خلال تحفيز الأفراد على رسم إبداعاتهم التي تحاكي موضوع الطفولة. وشهدت المسابقة التي شارك فيها طلاب المدارس والمحترفون تنافساً كبيراً بين المتسابقين الذين وصل عددهم إلى أكثر من ١١٠٠ مشارك، وتم تنظيم المسابقة بالتعاون مع مركز الفنون البصرية - أحد المؤسسات النوعية التابعة لوزارة الثقافة والرياضة - حيث تلقى المركز أعمال المشاركين، وقام بتشكيل لجنة تحكيم متخصصة وفق المعايير التي تم إعلانها مسبقاً عند التسجيل.

نماء يختتم حملة "قول وفعل ٢٠٣٠" في نسختها الثانية

تشجيعية تشمل كافة فئات المجتمع، أولى هذه المسابقات هي مسابقة المدارس التي حصدت فيها مدرسة روضة بنت جاسم الثانوية للبنات جائزة المركز الأول، ومدرسة الكرانة المستقلة الابتدائية للبنين المركز الثاني، أما المركز الثالث فكان من نصيب مدرسة مسعيد الثانوية للبنين كأفضل مدارس تقوم بأنشطة توعوية تتعلق برؤية قطر ٢٠٣٠، وأهداف الرؤية.

أما المسابقة الثانية فهي المسابقة العامة التي تتعلق بركائز الرؤية، وتم المشاركة فيها عبر تصوير وإرسال فيديو يعبر عن مساهمة الفرد في إحدى الركائز الأربع لرؤية قطر الوطنية. وقد فاز في هذه المسابقة كل من السيد علي خالد السليطي بالمركز الأول، والسيد ناصر مبارك الهاجري بالمركز الثاني، والمركز الثالث فاز به السيد سعيد حمد الأسود المري.



المشاركون في حملة قول وفعل

المساهمة في تحقيق رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠، ودعمهم وتجهيزهم للمشاركة في هذه الرؤية وتحقيق أهدافها. وقد تم خلال فترة الحملة إطلاق مسابقات

اختتم مركز الإنماء الاجتماعي "نماء" النسخة الثانية من الحملة التوعوية "قول وفعل ٢٠٣٠"، التي تم إطلاقها أول أبريل واستمرت لمدة شهر بهدف توعية الشباب بأهمية دورهم في

ضمن مشروع "الاستقرار الأسري"

دريمة ينظم الملتقى الأول للأسر الحاضنة



وأشارت إلى أن دريمة حريصة كل الحرص على تنفيذ رؤيتها التي تتمثل في أن يصبح أبناء دريمة ذوي شخصيات مستقلة قادرة على التفاعل والاندماج في المجتمع والاعتماد على النفس، من خلال تنشئتهم بما يتماشى مع ديننا الحنيف وثقافة المجتمع.

نظم مركز رعاية الأيتام (دريمة) فعاليات الملتقى الأول للأسر الحاضنة بحضور مجموعة كبيرة من الأسر الحاضنة بدريمة، واستهدف الملتقى التعرف على كيفية إبلاغ الطفل بوضعه، وتبادل الخبرات، ومعرفة ردود الأفعال بالنسبة للأطفال في الأسر الحاضنة، وعرض أبرز الصعوبات، وكسر حاجز الخوف للأمهات عند الإبلاغ، والعمل على تذليل الصعوبات وإيجاد الحلول المناسبة لها في سبيل تحقيق الاستقرار الأسري.

وقالت الفاضلة / مريم بنت علي بن ناصر المسند، المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام دريمة: يعد مشروع الاحتضان العائلي في المركز من أهم المشاريع، حيث يهدف إلى دمج أطفال دريمة في المجتمع عن طريق العيش لدى أسر قطرية بديلة قادرة على توفير أوجه الرعاية المختلفة لفاقدي الرعاية الأسرية ومن في حكمهم وفق شروط محددة، حيث تتولى هذه الأسر المسؤولية الكاملة للطفل من رعاية وتربية، مؤكدة ان الملتقى يعزز جهود الارتقاء بالخدمات التي يقدمها المركز للطفل اليتيم وتدريب الأسر الحاضنة البديلة والمختصين لدعم وتطوير احتياجات الطفل اليتيم؛ لتحقيق أفضل المعايير لخدمة أبنائه الأيتام.

ضمن البرنامج التوعوي (جلسة شاي الضحى) بغتيات الضعافين

وفاق ينظم محاضرة توعوية للأمهات

الشباب على الزواج وتقوية الروابط الأسرية، حيث تناولت «المناعي» من خلاله مجموعة من المحاور؛ منها التعريف بمفهوم «الزواج» وأهميته بالنسبة للفرد والمجتمع، وأهمية دور الأب في حث وتشجيع الأبناء ممن هم في سن الزواج على الزواج.

كما استعرضت أهمية دور الأم في حث الأبناء ممن هم في سن الزواج على الإقدام على الزواج، وكيف يمكنها أن تكون اتجاهات إيجابية نحو دورها كوالدة في تشجيع الأبناء ممن هم في سن الزواج، وكذلك دورها في حث أبنائها على المشاركة في برامج تأهيل وتدريب الشباب المقبلين على الزواج قبل بدء الحياة الزوجية، وكذلك تنقيف وتوعية المتدربين ببرنامج تأهيل المقبلين على الزواج.



والاختيار السليم لشريك الحياة، وتشجيعهن على المشاركة والالتحاق بالبرامج التأهيلية للشباب المقبلين على الزواج؛ لما لها من أهمية كبيرة في تكوين حياة أسرية سليمة مستقبلاً. كما استهدف اللقاء توعية الأمهات بأهمية تأهيل وتدريب الشباب المقبلين على الزواج قبل بدء الحياة الزوجية.

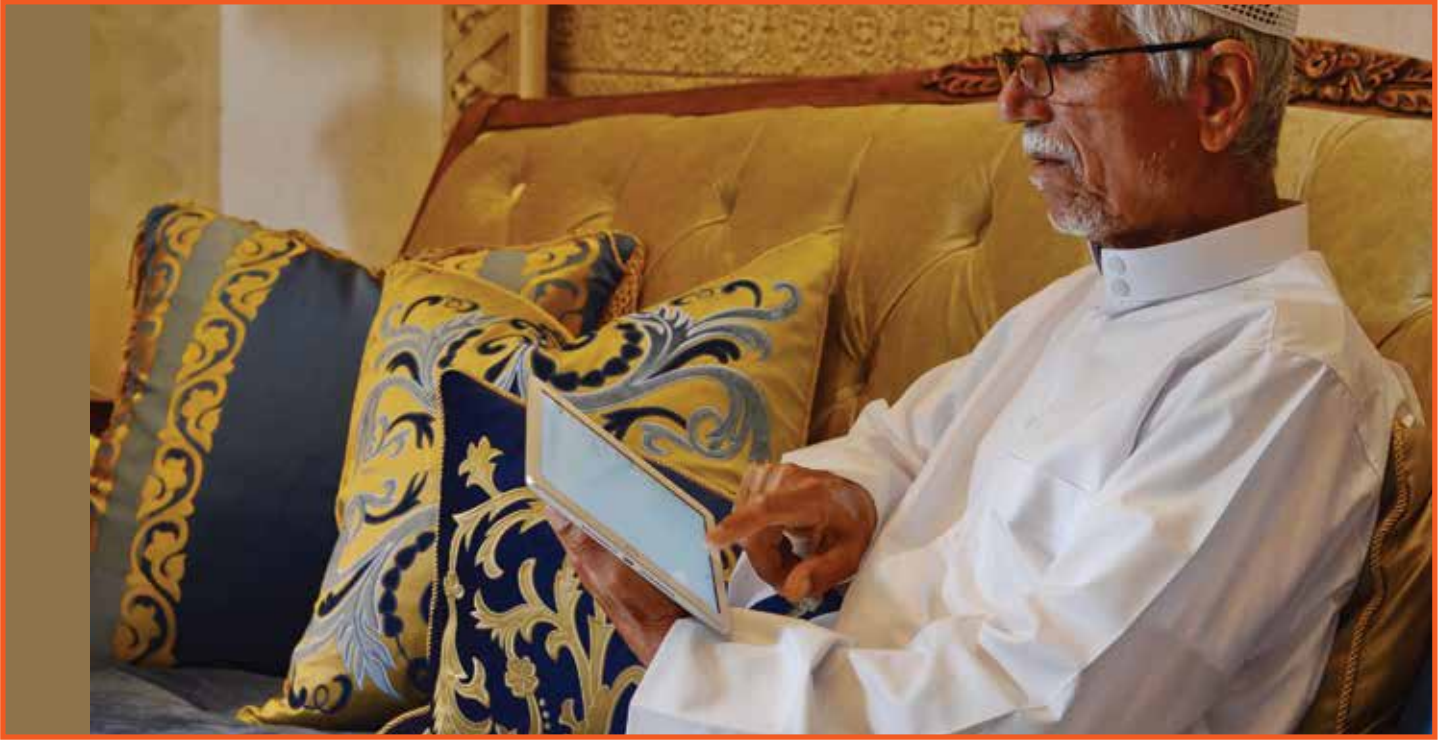
وقد جاء اللقاء ضمن الأنشطة المحققة لأحد الأهداف الاستراتيجية للمركز وهو حث

خاص إحسان

نظم مركز الاستشارات العائلية (وفاق) لقاء توعوياً للأمهات في مقر مركز فتيات الضعافين، قدمته الاستشارية الأسرية الأستاذة نورة المناعي، وذلك ضمن البرنامج التوعوي (جلسة شاي الضحى) والذي يستهدف أولياء الأمور.

واستهدف اللقاء مجموعة من الأمهات حول دورهن في تحفيز بناتهن على الزواج

أهمها الاحترام والاهتمام والإنصات والرعاية مهارات أساسية في التعامل مع كبار السن



المنزل كالبيستنة وترتيب الحديقة أو زراعة النباتات والزهور.

اللقاءات الاجتماعية والعائلية:

قضاء وقت ممتع مع العائلة أو الأصدقاء أو الزيارات العائلية يمثل أهمية كبرى لكبار السن؛ حيث يتيح لهم فرصة تبادل الأحاديث الودية والذكريات كما أنها تخرج المسن من عزلته.

رياضة اليوجا:

ممارسة رياضة وتمارين اليوجا مفيدة لتقوية المهارات العقلية والنفسية لكبير السن

اللقاء مع الأصدقاء

والزيارات العائلية

تمثل أهمية كبرى

لصحة النفسية

لكبار السن

المشي والسباحة والرحلات الخارجية أنشطة ورياضات مناسبة لكبار السن

ركوب الدراجات:

وتعتبر رياضة ركوب الدراجات من الرياضات التي تقوي عضلات القدمين لدى كبار السن وهي تناسب حالات معينة من المسنين وليس جميعهم وفقا لحالتهم الجسدية والصحية.

الحرف اليدوية:

ممارسة حرفة يدوية أو نشاط فني مثل رسم لوحة أو التصوير الفوتوغرافي أو ممارسة الخياطة أو صنع بطاقات معايدة أو ترتيب الزهور أو الانشغال بأعمال يدوية في

خاص - إحسان

هناك مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي ينصح بها الخبراء لمساعدة كبار السن على قضاء أوقاتهم في أمور مفيدة ونافعة ومنها مساعدتهم على حفظ وتلاوة القرآن الكريم حيث تساعد قراءة وحفظ القرآن الكريم في تحفيز النشاط الذهني والذاكرة لكبار السن وتكسيهم الهدوء والطمأنينة.

رياضة المشي:

رياضة المشي هي الرياضة الأكثر ملاءمة وفائدة لكبار السن فهي الأسهل ولا يوجد لها أي آثار سلبية، ويمكن القيام بهذا النشاط عن طريق الأجهزة الرياضية. ويفضل ممارسة رياضة المشي في المتنزهات العامة، وخصوصا خلال فترة اعتدال المناخ. ويجب أن يؤخذ في الاعتبار الجهد الذي يمكن بذله وفقا لحالته الصحية والجسدية وقدرته على السير بمفرده بدون مساعدة، كما ينصح باستشارة الطبيب في حالة بعض الأمراض والإعاقات الجسدية قبل ممارسة أي نشاط بدني.

ممارسة الأعمال اليديوية في المنزل كترتيب الحديقة أو زراعة النباتات والزهور

وتساعد تمارين اليوجا على تحسين التوازن والمرونة وتخفيف القلق والتوتر وتحسين القدرة على التنفس وتحسين ضغط الدم.

الأندية الاجتماعية:

الانضمام إلى الأندية واللجان الاجتماعية والمشاركة في أنشطة ترفيهية متنوعة يحسّن من الحالة المزاجية لكبار السن.

الرحلات الخارجية:

المشاركة في رحلات خلوية خارجية والاستمتاع بالمناظر الطبيعية وأجواء البر والشواطئ والاستراحات والمزارع تمثل أنشطة ترفيهية ضرورية لكبار السن.

التسوق:

زيارة الأسواق المحلية وشبيرة الخضار وسوق الوكرة وسوق واقف، ويمكن أن يشارك كبير السن في التسوق وإحضار بعض متطلبات المنزل في حالة رغبته في ذلك، دون أن يكون أمرًا مفروضًا عليه. وهذه الأمور تجعل كبير السن يشعر بأهميته ودوره في الأسرة.

صالة رياضية منزلية

يفضل تجهيز صالة رياضية مصغرة لكبير السن داخل المنزل لمساعدته على ممارسة أنشطة رياضية خفيفة في المنزل؛ لتحسين صحته ومزاجه النفسي.

ممارسة السباحة:

تشجيع كبير السن على ممارسة نشاط السباحة لأنه يساعد على تقوية مفاصل كبير السن ومفيدة لصحة قلبه وورثته.

المساج والتدليك:

يجب أن يتم توفير جلسات مساج وتدليك لكبار السن؛ لمساعدتهم على الشفاء من أمراض المفاصل وألم العضلات والإرهاق

وتخفيف التوتر والصداع.

وسائل التواصل الاجتماعي:

مشاركة كبير السن في وسائل التواصل الاجتماعي (فيس بوك-انستجرام- تويتر- سناب شات) يساعده على تكوين صداقات جديدة والتعبير عن مشاعره، وتسمح للآخرين بالارتباط معه في صداقات وتبادل الأحاديث الودية.

تسجيل الذكريات:

يمكن لكبير السن أن يمارس نشاط التسجيل لذكرياته أو كتابة يومياته، وذلك من خلال كتابتها وتسجيلها صوتيا وفقًا لقدراته الصحية والطريقة المناسبة لمهاراته.

الانضمام إلى الأندية واللجان

الاجتماعية

والمشاركة في

أنشطة ترفيهية

منوعة يحسّن من

الحالة المزاجية لكبار

السن

الأنشطة التوعوية:

يجب تشجيع كبير السن على المشاركة في الأنشطة التطوعية والتوعوية والمناسبات المجتمعية، وكذلك إحياء مواهبه الفنية مثل المشاركة في العروض المسرحية أو رسم اللوحات أو أي نشاط فني يحب أن يقوم به.

القراءة وزيارة المكتبات:

تنظيم زيارات مستمرة لكبير السن للمكتبات ومعارض الكتب، وتشجيعه على اقتناء الكتب والقراءة من أجل استثمار وقته في كل مفيد.

لعبة شجرة العائلة:

يمكن رسم شجرة بأوراق مفرغة، ويطلب

من كبير السن كتابة أساس وأصول العائلة من الجدود إلى الآباء، وتساعد هذه اللعبة في تنشيط الذاكرة وتذكير كبير السن بالأشخاص والمناسبات والأوقات المحببة لديه. ويمكن وضع هذه الشجرة على الحائط بعد الانتهاء منها وتزيينها بشكل مميز.

استكمال الدراسة:

مساعدة كبير السن على استكمال دراسته إن كانت لديه رغبة في ذلك، وكذلك مساعدته على الاشتراك في دورات تدريبية لتعلم مهارات جديدة أو لغة أجنبية.

مشروع صغير:

إعرض على كبير السن عمل مشروع صغير للحصول على دخل خاص به، بحيث يقتصر دوره على الإشراف والمتابعة وقضاء وقته في أجواء مختلفة عن المنزل.

معرض خاص:

يمكن عمل معرض خاص بكبير السن يتضمن أغراضه من الصور والمقتنيات القديمة، ويدعى أفراد العائلة لزيارته، ويطلب منه افتتاحه بشكل رسمي وسط حضور الأهل والأصدقاء والأحباب، وخاصة أصدقاء كبير السن الذين يشاركونه الذكريات.

مشاركة كبير السن في وسائل التواصل الاجتماعي يساعده على تكوين صداقات جديدة والتعبير عن مشاعره

الخصائص العمرية لكبار السن ومدى تقبلهم للتدريب والتعليم المستمر



د. مأمون مببيض

استشاري الطب النفسي
مدير إدارة العلاج والتأهيل
مركز دعم الصحة السلوكية

لا شك أن العالم يشيخ وبسرعة كبيرة، مما جعل البعض يسمي هذه الظاهرة بالتسونامي الفضي (Silver Tsunami). وقد كان مارس الماضي لعالم ٢٠١٩ نقطة تحول هامة في حياة البشرية على هذا الكوكب، حيث ولأول مرة أصبح عدد كبار السن ممن هم فوق ٦٥ سنة من العمر أكثر من الأصغر سنا، والمتوقع أنه خلال عقدين من الزمن ستصبح نسبة المسنين للشباب (١:٢) أي أمام كل اثنين من كبار السن هناك واحد من الشباب الأصغر سنا.

وطبعًا سيكون لكل هذا الكثير من التأثيرات التي تتطلب استعدادًا وتكيفًا مناسبين، وفي مجالات متعددة صحية، وخدمية، واقتصادية، وحتى سياسية كما في نتائج الانتخابات، حيث من المعروف أن كبار السن عادة أكثر ابتعادًا عن انتخاب المرشح الشاب الذي يعدُّ بالكثير من التجديد والإصلاح، فكبار السن عادة أكثر قربًا للتوجه المحافظ على النظام القديم.

مفيدة، ولو بالحد الأدنى كحركات الجسم في الكرسي لكبير السن المقعد، أو حتى مجرد المشي.

شبكة العلاقات الاجتماعية: فالتواصل الاجتماعي يُحسِّن حياة كبار السن، وينشِّط دماغه، وفي هذا المعنى هناك حديث صحيح في أن التواصل يوسِّع الرزق ويطيل العمر، حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم "من أحب أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه" (متفق عليه).

التغذية الصحية، وخاصة بتناول الأطعمة الغنية بالحمض الأميني أوميغا ٣، ومضادات الأكسدة، فالأولى موجودة في البحريات والأسماك وخاصة السردين والسالمون، وكذلك المكسرات وخاصة الجوز (وقشرته غنية بمضادات الأكسدة)، وبذور الكتان والأفوكادو.

المطلوب عمله:

يجب أن يلعب تعلم كبار دوزاً رئيسياً في برامج التشيخ النشط (Active Ageing) الذي تبنته منظمة الصحة العالمية (WHO) عام ٢٠٠٢. ومن الضروري نشر ثقافة "التعلم مدى الحياة" في بلادنا عن طريق جعل التعليم المستمر عملاً ممتعاً وجذاباً لكبار السن، ومن طرق هذا، ألا يقتصر التعليم على دروس محو الأمية، على أهمية هذا العمل، ولكن توسيع دائرة مواضيع التعليم والتدريب المستمر ليشمل مواضيع كثيرة متنوعة فكرية وثقافية وفنية وتاريخية ولغوية وتقنية، وخاصة في وسائل التواصل والكمبيوتر، وبحيث يجد كل إنسان ميته وما يودُّ تعلمه.

العصبية الممتدة من الخلايا للمناطق الأخرى من الدماغ ولبقية أجزاء الجسم، وهي بالتالي الأكبر حجماً. والنقطة هامة هنا أن التغيرات المرضية وغير الطبيعية التي تحدث بسبب مرض أو خلل ما ليست جزءاً من دماغ كبار السن الطبيعي.

ومو تقدم العمر تحدث في هذا الدماغ العديد من التغيرات الفيزيولوجية والكيميائية والوظيفية والنفسية. ونتيجة لهذه التغيرات فإننا نتحدث عادة عن أربعة متغيرات قد يكون لها تأثير على قدرة كبار السن على التعلم، فما هذه المتغيرات؟ وما حقيقتها في التأثير على قدرة كبار السن على التعلم والتدريب؟

الجوانب الأربعة التي لها علاقة بحديثنا هنا عن التعلم المستمر هي:

١. حسَّ التوجه
٢. الانتباه والتركيز
٣. الذاكرة
٤. اللغة

كيف نبسط من تشيخ الدماغ؟

مما يمكن أن يحسِّن نوعية حياة كبار السن، ويؤخِّر تشيخ دماغه، عدة أمور ومنها:
درجة عالية من التعلم: فكلما تعلم الإنسان كلما كان هناك تباطؤ في تشيخ دماغه.

إعمال العقل: وذلك من خلال أي عمل ذهني يتطلب التفكير والانتباه، سواء كان تلاوة القرآن، أو قراءة كتاب أو الصحيفة اليومية، أو حتى الألعاب؛ الكلمات المتقاطعة أو الألغاز الرياضية، أو حتى الألعاب الإلكترونية، حيث يصنعون في اليابان الآن ألعاباً إلكترونية خاصة بكبار السن، فنجد من تجاوز السبعين أو الثمانين يلعب هذه الألعاب.

النشاط الرياضي والحركي: فالرياضة دوماً

من هو كبير السن؟

سؤال قديم جديد، فقد طرح في الماضي ومازال يطرح هذه الأيام. والإجابة الأكثر شيوعاً هي في عمر (٦٠) أو (٦٥)، واعتمدت الأمم المتحدة سن (٦٠) سنة كنقطة فاصلة بين كبار السن وغيره. إلا أن هذا السن ليس متفقاً عليه في مناطق مختلفة، فتعريف كبار السن في أفريقيا مثلاً، وبسبب طبيعة ونمط الحياة، حيث أولاً الحياة ريفية أو صحراوية قاسية، وثانياً ليست هناك منافع أو مزايا للتقاعد، فالمزارع مثلاً عندما يتقاعد فإنه يجلس في البيت من دون أي منافع أو مزايا تقاعدية، ولذلك فتعريف المسن في أفريقيا هو الذي تجاوز الخمسين (٥٠) عاماً.

ومع توسع مجالات الحياة، وتقدم الرعاية الصحية للولادات وكبار السن، حيث ارتفع متوسط أعمار الناس، فإن هناك توجهًا لاحتساب العمر ليس بعدد سنوات الحياة منذ الولادة، وإنما بالنظر لجوانب متعددة للشخص كالصحة والقدرات المعرفية الذهنية والأداء والدور الاجتماعي والقدرة أو الإعاقة... وهذا طبعاً أكثر واقعية، فكبار السن ليسوا سواء، فهناك من هو في عمر ٦٥ أو تجاوز السبعين إلا أنه يبدو وكأنه في عمر ٥٥ أو أقل.

دماغ كبار السن:

يقال إن أعقد مخلوق في هذا الكون إنما هو هذا الدماغ الإنساني والذي يزن كيلو ونصف، ويحتوي على العدد الكبير من الخلايا العصبية (Neurons) والذي يقدر بأكثر من عشرة مليارات من الخلايا العصبية.

ويتكون الدماغ من المادة الرمادية وهي الخلايا العصبية التي تشكل قشر الدماغ وهي الجزء الأصغر حجماً، والمادة البيضاء وهي الألياف

مركز فيرست ستب الرياضي العائلي

الخطوة الأولى نحو حياة صحية

First STEP Family
Sport Center



+974 4441 2124

+974 3335 5512

+974 3335 1211

firststepsc_qa

firststep sc

www.firststepsc.com



العلاج الطبيعي يساهم في تعافي المصابين بالجلطة الدماغية



العلاج الطبيعي عامل مهم جداً لعلاج المريض بعد الإصابة بالجلطة الدماغية فهو يساعد المريض على الاعتماد على نفسه في قضاء الكثير من الأعمال اليومية مثل: المشي والأكل والنظافة وارتداء الملابس.. وغيره من الأنشطة.

إن الأدوية التي تُعطى للمريض بعد الإصابة تساعد في منع حدوث جلطة أخرى ولكنها لا تساعد على استعادة الحركة، ويستثنى من ذلك الأدوية المخففة للاكتئاب حيث إن الكثير من مصابي الجلطة الدماغية يعانون من الاكتئاب بعد الإصابة. وتساهم الأدوية الخاصة بعلاج الاكتئاب - بكفاءة كبيرة - في معالجة حالاتهم، وتجعلهم أكثر تعاوناً في البدء بالعلاج الطبيعي، ومن ثم يكونون أكثر اعتماداً على أنفسهم.

ويكمن دور العلاج الطبيعي من اللحظة الأولى لحدوث الجلطة، وليس كما يعتقد البعض بعد خروج المريض من المستشفى. ويقدم المعالج الطبيعي أمورا متعددة منها الحالة العقلية والإحساس ونغمة العضلة وقوة عضلات الطرف المصاب ومعدل حركة المفاصل والتقييم الوظيفي للمريض والمشبي، ومن ثم يضع خطة العلاج المناسبة للمريض. وتحتوي الخطة على تمارين منع تدهور الحالة وتمارين علاجية للمشاكل الموجودة مثل: تمارين تقوية للعضلات الضعيفة.

نصائح علاجية مهمة:

- قد تصل الحالة الصحية لبعض كبار السن لدرجة من الضعف أو الوهن بحيث لا يستطيعون تحريك أجسادهم بدرجة كافية، وعندئذ فإن الجلد الملامس للكرسي أو السرير يتهيج من الضغط الدائم.
- يعتبر التعرض لأشعة الشمس من النشاطات الأساسية اليومية لكبار السن لأهمية تعرضهم المباشر لـ فيتامين (د).
- يمر جسم كبير السن بالكثير من التغيرات نظرا لكثرة استخدامه مع مرور السنين، وعندما يصل الإنسان إلى مرحلة الكبر

- من الأسباب المؤدية لوقوع كبار السن، مشاكل الرؤية وضعف عضلة الساق والالام والأوجاع.

- يستخدم في العلاج الطبيعي بالكهرباء العديد من التقنيات المختلفة التي تهدف إلى علاج الأمراض أو تطوير الوظائف الحيوية أو الحركية ومنها ما يهدف لإيقاف الألم.
- يجب معرفة أبعاد مسافة يمكن للمريض أن يصلها باستخدام الكرسي المتحرك، وهل يحتاج إلى مساعدة أثناء ذهابه إلى الخارج، ويمكن أن يكون الكرسي المتحرك خفيفاً ليستطيع أن يدفعه بسهولة.
- من أسباب قلة النوم عند المسنين كثرة الغفوات الصغيرة والمتكررة التي يقوم بها كبار السن أثناء ساعات النهار.



مُجتبى محي الدين عبد الله
أخصائي علاج طبيعي
قسم الرعاية المتقدمة

نصائح طبية بضرورة الإكثار من تناول المياه والسوائل الإكثار من البروتين الحيواني يؤدي إلى تكوين حصوات الكلى

الهضمي هو أساس انتقال الألم إلى الغدد التناسلية، وكذلك سبب أعراض الغثيان والقيء الشائعة مع حصوات الكلى. ويمكن ملاحظة الأزوتيمية، وموه الكلية بعد عرقلة تدفق البول من خلال أحد أو كلا الحالبين، وأحيانا يمكن الخلط بين الألم في الربع السفلي الأيسر من البطن والتهاب الرتوج؛ وذلك لأن القولون السيني يتداخل مع الحالب، لذا قد يكون من الصعب تحديد مكان الألم بسبب قرب هذين الهيكلين.



عوامل الخطر

• يعتبر الجفاف الناتج من قلة تناول السوائل عامل رئيسي في تشكيل الحصوات، كما أن السمنة عامل خطر رئيسي أيضا، وقد يؤدي أيضا تناول كميات كبيرة من البروتين الحيواني، والصوديوم، والسكريات المكررة إلى تشكيل الحصوات.

الوقاية

وللوقاية لأولئك الذين لديهم حصوات، يجب شرب الكثير من السوائل بحيث يتم إنتاج أكثر من لترين من البول يوميا. وإذا لم يكن هذا فعالا بما فيه الكفاية، يمكن أخذ ثيازيد المدر للبول، أو سيترات، أو ألوبورينول. ومن المستحسن تجنب المشروبات الغازية التي تحتوي على حمض الفوسفوريك (مثل الكولا). ولا حاجة للعلاج إذا كانت الحصوات لا تسبب أي أعراض.

ويعود تاريخ بداية وصف العمليات الجراحية لإزالتها إلى عام ٦٠٠ قبل الميلاد، ويصاب ما بين ١٪ إلى ١٥٪ من الناس في جميع أنحاء العالم بحصى الكلى في مرحلة ما من حياتهم. وفي عام ٢٠١٥، حدثت ٢٢,١ مليون حالة، مما أدى إلى حوالي ١٦١٠٠ حالة وفاة، وأصبحت أكثر شيوعا في العالم الغربي منذ سبعينيات القرن التاسع عشر. وعموما فإن عدد الرجال الذين يكون لديهم حصوات كلى يكون أكبر من النساء.

العلامات والأعراض

• ومن أهم أعراض حصى الكلية هو القولنج الكلوي، حيث أن السممة المميزة لحصوات الكلى التي تسد الحالب أو الحويضة الكلوية هو ألم شديد متقطع يمتد تأثيره من الخصرة إلى الأعضاء التناسلية أو إلى الجزء الداخلي من الفخذ، وغالبا ما يوصف هذا الألم، والمعروف باسم المغص الكلوي، بأنه واحد من أقوى أحاسيس الألم المعروفة، وغالبا ما يكون مصحوبا بالاحاح بولي، وأرق، وبول دموي، وتعرق، وغثيان، وقيء. وعادة ما يأتي في شكل نوبات تستمر من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة، ناجمة عن تقلصات الحالب في محاولة منه لطرد الحصى. والأصل بين المسالك البولية، والجهاز التناسلي، والجهاز

الحصاة الكلوية أو التحصي البولي، هي كتلة من مواد صلبة تتجمع في مجرى البول، وتتشكل حصى الكلى عادة في الكلى، وتترك الجسم من خلال تيار البول، وقد تمر حصوة صغيرة، وتخرج من الجسم دون التسبب في أعراض، ولكن إذا كان حجم الحصوة أكبر من ٥ ملليمتر (٠,٢ بوصة)، فيمكن أن تسبب انسداد الحالب، مما يؤدي إلى ألم شديد في أسفل الظهر أو البطن. وقد تؤدي أيضا إلى بول دموي أو قيء أو عسر التبول. كما تشمل عوامل الخطر ارتفاع مستويات الكالسيوم في البول. ويتكون لدى حوالي نصف المرضى حصوات مرة أخرى في غضون عشر سنوات.

وتتكون معظم الحصوات نتيجة مزيج من الوراثة والعوامل البيئية، والسمنة، وبعض الأطعمة، وبعض الأدوية، ومكملات الكالسيوم، وفرط نشاط الغدة الدرقية، والنقرس، وعدم شرب السوائل الكافية. وتتشكل الحصوات في الكلى عندما يزيد تركيز المعادن في البول. ويستند التشخيص عادة إلى الأعراض، وتحليل البول، والتصوير التشخيصي الطبي، وقد تكون اختبارات الدم مفيدة أيضا، وعادة ما تصنف الحصوات حسب مكانها. وقد أصيب البشر بحصى الكلى عبر التاريخ.

أفراح الصائغ
ممرضة
قسم الرعاية المنزلية المتنقلة



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الاجتماعي Social

نحن نهتم

We care

خدمة الرعاية المنزلية Home Care Service



Call Center
الرقم الموحد

8000009



Contact No
أرقام التواصل

40121046

40121091

Fax No. : 44551717



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الاجتماعي Social

وأنا عمري 18 سنة أجد صعوبة في التعامل مع أبي

هل فعلاً أبي هو الأفضل؟!



اليوم العالمي لخيار السن



ehsan center



ehsan.org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

أسباب السقوط وضعف التوازن عند كبار السن

خاص - إحسان

من أكثر وأهم أسباب الإصابة والوفاة لدى كبار السن (فوق ٦٥ سنة) هي السقوط، والتي تنتج لأسباب عديدة وأغلبها معروفة ويمكن تجنبها.



وهناك عوامل قد تؤدي للسقوط منها عوامل طبية مثل:

- كثرة الأدوية التي قد تؤدي إلى أعراض جانبية قد تضعف التوازن أو تسبب دواماً.
- انخفاض ضغط الدم.
- الحالات الطبية، على سبيل المثال مرض باركنسون.
- سوء الترطيب / نقص السوائل (الجفاف).
- فقر الدم.

وهناك عوامل جسدية أو بدنية مثل:

- مشاكل المشي، وضعف التوازن.
- انخفاض قوة العضلات في الساقين والذراعين.
- ضعف البصر.
- ضعف السمع.
- فقدان الإحساس في القدمين.

إضافة إلى عوامل نفسية مثل:

- قلة التحفيز / الاكتئاب.
- مشكلات الذاكرة / الارتباك، مثل مرض عقلي.

وكذلك هناك عوامل للبيئة المحيطة مثل:

- مساعدات المشي غير الآمنة.
- الأحذية غير الملائمة.
- المخاطر المنزلية: الأرضيات الزلقة أو غير المستوية، والإضاءة، والكلاب، والحصير الغضفاض، الأحفاد، والأسلاك، الأنابيب والخراطيم.

- أثناء التنقل: حمام، سلالهم، سرير، كرسي.

الوقاية من السقوط:

١. ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تقلل من السقوط بنسبة ٥٤٪.
٢. فحص العيون والسمع.
٣. العناية بالقدمين.
٤. معرفة المضاعفات الجانبية للأدوية.
٥. الحصول على ما يكفي من فيتامين د.
٦. تناول نظام غذائي غني بالكالسيوم.

نصائح مهمة

- التحقق من المخاطر المنزلية، وإزالة المعوقات والمخاطر في محيط المنزل والتي قد تزيد من نسبة التعرض للسقوط، خصوصاً في دورة المياه ومكان الاستحمام

والدرج، وإضافة وسائل الأمان من مقابض وأرضيات غير ناعمة ومبطنة بالإسفنج، وزيادة الإضاءة، واستخدام الوسائل المساعدة في المشي عند الحاجة مع لبس أحذية ثابتة، وجوارب ثابتة، وباطن غير زلق.

- ويجب تقييم تلك العوامل الداخلية (عند كبير السن) والخارجية بشكل دوري وشامل للوقاية من السقوط والاصابة.

مع تمنياتنا لأبائنا وأمهاتنا بحياة طويلة مليئة بالصحة والعافية.

توفيق كراجه
أخصائي علاج طبيعي
قسم التقييم والمتابعة

الوزن الزائد يؤدي للإصابة بأمراض العظام والمفاصل

خاص-إحسان

يقدم أطباء وأخصائيو العلاج الطبيعي مجموعة من النصائح الطبية والسلوكية الهامة لتجنب الإصابة بأمراض وآلام الظهر والعظام والمفاصل والعضلات وتتمثل في التالي:

• تقلص العضلات الصغيرة والموجودة بين الضلوع في القفص الصدري ينتج عنها ألم أثناء أخذ نفس عميق أو أثناء رفع الذراع لأعلى.

• لا يجوز استخدام الكمادات الكهربائية على المناطق التي بها تنميل أو وخز تجنباً للحروق.

• تجنبك الوزن الزائد، يجنبك الكثير من آلام ومشاكل المفاصل والعضلات والعظام.

• إذا كان لديك خلل في التوازن فحافظ على أداء تمارين تقوية العضلات المسؤولة على التوازن للحد من مخاطر السقوط.

• تجنب استخدام الكمادات الحارة بعد الإصابة مباشرة وخاصة عند وجود تورم وانتفاخ، واستخدم الكمادات الباردة.

• عند مشاهدة التلفاز أو قراءة الصحف والمجلات استخدم كرسيًا له ظهر قابل للتعديل ومسند للرأس وقاعدة للقدمين.

• اطلب المساعدة عند حمل شيء ثقيل الوزن ويتطلب حمله جهد كبيراً.

• الضمور وقلة الحركة يؤديان إلى ضعف العضلات ويزيد من خطر الإصابة بالسمنة والجلطات.

• من أكثر الرياضات التي تخلق مقاومة كافية وتزيد من كثافة العظام وتنشط الذاكرة هي رياضة المشي؛ فحافظ عليها.



• يعتبر المشي في الماء طريقة ممتازة لكبار السن، وخاصة إن كنت تعاني من احتكاك في الركبتين يؤدي لتخفيف الوزن الذي تحمله الركب.

• قم بتنويع التمارين الرياضية التي تقوم بممارستها وقلل وقتها حتى لا تشعر بالملل من تكرار نفس التمارين لوقت طويل، واستعن بمن يفيدك في ذلك.

• الجلوس على كرسي فيه مساند للظهر واليدين بحيث يكون وزن اليدين على المسند لا على الفقرات العنقية لأن كثرة التحميل على الفقرات العنقية يؤدي إلى خشونتتها.

• لا يفضل استخدام طوق الرقبة أو حزام الظهر لمدة طويلة وذلك لتجنب ضعف العضلات وتيبس مفاصل الفقرات.

• تسمى العضلات الجانبية للرقبة

بعضلات المشاعر والاحاسيس، لأنها تتأثر وتتشنج بسبب الزلزال والتوتر مما تسبب في تيبس وتشنج الرقبة عند التعرض للضغوط النفسية.

توفيق كراجة
أخصائي علاج طبيعي
قسم التقييم والمتابعة

أبرزها التهابات وتقرحات القدمين مضاعفات خطيرة لمرض السكري على كبار السن



• مريض السكري حذاء جديداً، ويمشي به مسافة طويلة، وربما تكون هناك قلة في الإحساس وتضطرب الدورة الدموية في القدمين.

• وقد يستخدم كبار السن حذاء صلباً أو ضيقاً فيسبب القروح والجروح ويقلل من دوران الدم في القدمين ولا يساعد على التئام الجروح التي تظهر في قدم كبار السن بسبب قلة تدفق الدم في الجلد وزيادة الضغط على القدم بسبب وزن الجسم، وقلة التهوية داخل الحذاء.



• يؤثر مرض السكري على كبار السن وخاصة على القدمين، حيث تعد من أكثر المضاعفات حدوثاً وخطورة، فقد تتسبب تقرحات القدم وما يتبعها من التهابات إلى غرغرينا.

• ويسبب داء السكري لدى كبار السن اعتلالاً في الأعصاب الحسية والحركية مما يؤثر على القدمين، ويسبب الإحساس بحرقان فيهما.

• ومن مضاعفات داء السكري لدى كبار السن اعتلال في الأوعية الدموية مما يسبب نقصاً في وصول الدم إلى القدمين، كما يؤدي إلى حدوث اعتلال في المفاصل الصغيرة وخاصة القدمين والأصابع، مما قد يؤدي إلى تشوهات في القدمين.

• وتقل مناعة الجسم لدى كبار السن المصابين بداء السكري، وخاصة قدرتها على مقاومة الالتهابات، بما في ذلك تقرحات القدم السكرية.

• ويزداد خطر الإصابة بقرحة القدمين عندما يستخدم

حامد المنوفي:
ممرض

ممارسة الرياضة وتناول فيتامين (د) يحميان من هشاشة العظام

هشاشة العظام، هنالك الكثيرون أيضاً ممن يعانون من هبوط كثافة العظام. وقد يكون الوقت متأخراً جداً أو مبكراً جداً ليقوم الإنسان ببعض الأمور لمنع ظهور هشاشة العظام، ويستطيع كل إنسان اتخاذ تدابير معينة للحفاظ على سلامة عظامه وتمتينها مدى الحياة.

معادن أخرى في العظام. وقد تؤدي الإصابة بمرض هشاشة العظام، في الغالب، إلى كسور في العظام، معظمها في عظام العمود الفقري والحوض والفخذين أو مفصل كف اليد. وبالرغم من الاعتقاد السائد بأن هذا المرض يصيب في الغالب السيدات، إلا أن هشاشة العظام قد تصيب الرجال أيضاً. وبالإضافة إلى المصابين بمرض

العظام المنخورة تؤدي للإصابة بمرض هشاشة العظام وإضعاف العظام لتصبح هشّة إلى درجة أن مجرد القيام بأعمال بسيطة جداً تحتاج إلى أقل قدر من الضغط، كالانحناء إلى الأمام أو حتى السعال، قد يسبب كسوراً في العظام. ويعود سبب ضعف العظام هذا، في معظم الحالات، إلى النقص في مستوى الكالسيوم والفوسفور، أو النقص في

أعراض هشاشة العظام

- آلام في الظهر، وقد تكون الألام حادة في حال حصول شرج أو انهيار في الفقرات.
- فقدان الوزن مع الوقت، مع انحناء القامة.
- حدوث كسور في الفقرات، في مفاصل كفيّ اليدين، في حوض الفخذين أو في عظام أخرى.

وهناك ثلاثة عوامل حيوية تسهم في تحسين صحة العظام على امتداد سني العمر:

- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- استهلاك كميات كافية من الكالسيوم.
- استهلاك كميات كافية من فيتامين (د)، الذي يعد ضرورياً لتحفيز امتصاص الكالسيوم في الجسم.



وهناك عدة عوامل قد تزيد من خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام من بينها:

- **الجنس:** تبلغ نسبة الكسور الناجمة عن داء هشاشة العظام لدى السيدات ضعفي نسبتها لدى الرجال. ويعود سبب ذلك إلى أن السيدات يبدأن حياتهن بمستويات أقل من الكتلة العظمية، بالإضافة إلى أن للسيدات "متوسط عمر متوقع" أكبر منه لدى الرجال. كما ويؤدي الهبوط المفاجئ في مستويات الأستروجين في سن انقطاع الطمث إلى زيادة فقدان الكتلة العظمية. والسيدات ذوي بنية الجسم الدقيقة أو صغيرات الحجم، هن أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض هشاشة العظام. بينما يكون الرجال الذين يعانون من تدني مستويات هرمون التستوستيرون أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض هشاشة العظام من غيرهم من الرجال. أضف إلى ذلك أن الرجال الذين تزيد أعمارهم عن الخامسة والسبعين يعتبرون من أكثر المجموعات المعرضة لخطر الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- **السن:** كلما ازداد عمر الإنسان ازداد معه احتمال الإصابة بمرض هشاشة العظام، إذ تضعف العظام مع زيادة العمر.
- **أدوية أخرى:** خاصة دواء هيبارين المميع للدم واستعماله لفترة طويلة ومتواصلة، أو دواء ميثوتريكسيت (لمعالجة الأورام)، أو بعض الأدوية لمعالجة نوبات الاختلاج، أو العديد من الأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للحموضة، إذ أن تناول هذه الأدوية لفترات طويلة ومتواصلة قد يسبب ضمور

الكتلة العظمية.

- **فرط استهلاك المشروبات الغازية.** أكدت الكثير من الدراسات خطورة الإكثار من شرب المياه الغازية وتأثيرها الشديد على العظام.
- **الاكتئاب:** حيث يظهر لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب الحاد مستويات مرتفعة جداً من فقد الكتلة العظمية.

الوقاية من هشاشة العظام:

- المواظبة على ممارسة النشاط الجسدي.
- إضافة منتجات الصويا إلى قائمة الغذاء اليومية.
- الامتناع عن التدخين.
- فحص إمكانية تلقي علاجات هرمونية.
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية بإفراط.
- التقليل من استهلاك الكافيين.

علاج هشاشة العظام:

- العلاجات الهرمونية.
- وصفة دواء طبية.
- الحرص على أخذ المكملات من الكالسيوم وفيتامين D

أخصائي ترميض:
هنادي أبو نصره
قسم الرعاية المتفلة

10

أمراض تحذيرية للإصابة بالخرف أو الزهايمر

مع التقدم بالعمر، تبدأ الكثير من وظائف الجسم بالتردي والتراجع، وبعض هذه الوظائف فسيولوجي وبعضها الآخر نفسي، فكيف بإمكاننا تمييز ما إذا كان هذا التراجع متعلقاً بالشيخوخة الطبيعية أو ببدء الإصابة بالخرف أو الزهايمر؟ من أعراض الخرف، اعتلالات الذاكرة بدرجات مختلفة، وفقدان القدرة على تمييز الأماكن والاتجاهات، بالإضافة إلى تغييرات في أنماط السلوك وفي شخصية المصاب. كل هذا قد يؤثر على مستوى الأداء اليومي في حياة المصاب. تكمن الصعوبة في تمييز الخرف في أن جزءاً من الأعراض التي تظهر عند الخرف، تظهر أيضاً مع بدء مرحلة الشيخوخة، ويجب معرفة العلامات المنبهة التي تشير إلى بدء الإصابة بمرض الخرف للبدء بالعلاج مبكراً. ويشير الأطباء إلى وجود ١٠ مؤشرات للإصابة بالخرف أو الزهايمر ويمكن تلخيصها في التالي:

كما تتردى قدرتهم على أداء مهام أخرى، كاختيار الملابس وطريقة ارتدائها .

٩- ترك العمل وهجر الأصدقاء والهوايات: يؤثر هبوط أداء الدماغ على المهام اليومية، ويمر المريض بتغييرات عقلية وجسدية، وهي التغييرات التي يعاني منها أيضاً مرضى الخرف، وقد تؤدي إلى الانطوائية والانزواء. وقد يبتعد المريض عن أبناء عائلته، ويقلل من علاقاته الاجتماعية إلى حد القطيعة الكاملة، ويتوقف نهائياً عن ممارسة هواياته والانشغال بها.

١٠- تغييرات مزاجية وتغييرات في الشخصية:

قد يتبدل ويتغير مزاج المصاب بالخرف أو الزهايمر وتتبدل سماته الشخصية، وقد يصبح أكثر ارتباكاً وتشككاً فيمن حوله، كذلك، فإنه من الممكن أن يعاني انخفاض تعاطفه واهتمامه بالآخرين، وقد يصبح من السهل إثارة عصبية في البيت أو في العمل أو بالعكس.

التي تظهر في المرأة هي انعكاس لهم.

٦- صعوبات في النطق أو الكتابة: يجابه المصابون بالزهايمر أو الخرف صعوبة في تنظيم محادثته، فقد يتوقفون في منتصف الجملة دون أن يعلموا كيف عليهم أن يتبعوها، أو قد يجد المرضى صعوبة في إعادة نطق بعض المصطلحات أو الجمل واختيار الاسم المناسب للشيء أو الشخص.

٧- وضع الأغراض في مكان غير معتاد ونسيانه:

يميل مرضى الزهايمر إلى إخفاء الأغراض، خاصةً الثمينة منها كالمجوهرات أو المال، وعندما يجابهون صعوبة في إيجادها، تجدهم يميلون لاثهام المحيطين بهم بالسرقة، والتي يظنها المحيطون أفكاراً عبثية من هؤلاء المرضى.

٨- تردي القدرة على تقييم الأمور:

يتميز مرض الزهايمر بما يسببه من تردي ملحوظ على قدرة المريض على الأداء، خصوصاً فيما يتعلق بإدارة الأمور المالية،

١- تردي أداء وقدرات الذاكرة الأنية:

وهو عرض يضر بأداء المهام اليومية، وتعتبر هذه العلامة إشارة بارزة للإصابة بالزهايمر، والمقصود هنا هي الذاكرة قصيرة الأمد، بحيث لا يكون بمقدور الشخص تذكر الأشخاص الذين قابلهم في الأمس، ولماذا دخل غرفة ما في البيت مثلاً.

٢- صعوبة التخطيط وتردي قدرة حل المشاكل:

يجابهون صعوبات جمة في التعامل مع الأرقام أو البرامج، وخاصةً أمور تتبع حساب البنك، تسديد الدفعات المستحقة، التخطيط لعمليات أو وظائف متعددة المراحل كإعداد الطعام وفق وصفة معينة.

٣- صعوبات في إتمام المهام:

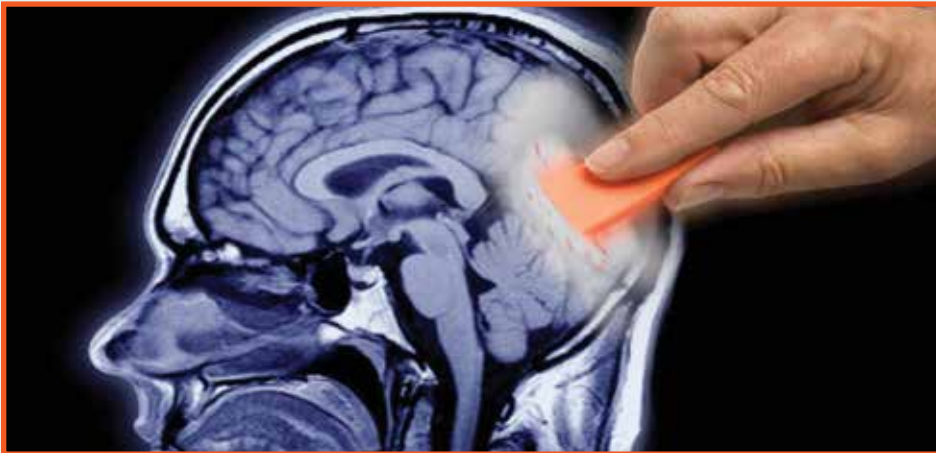
يجابه هؤلاء المرضى صعوبات في أداء المهام التي كانوا معتادين على أدائها في السابق، مثل: قيادة السيارة نحو مكان معروف، وقواعد اللعبة في لعبة مألوفة، والعلاقات الاجتماعية والعائلية، أو الهوايات التي طالما أحبوا القيام بها.

٤- ارتباك يتعلق بالوقت أو الحالة أو المكان:

يميل معظم مرضى الزهايمر لفقدان الإحساس بالوقت، والصلة بالتاريخ، والفصل من السنة، وكم من الوقت مضى.

٥- صعوبة تحليل المعلومات البصرية:

إحدى علامات الإصابة بالمرض لدى بعض من يعانون من الزهايمر مشاكل في الإبصار وصعوبات في القراءة أو تقييم الأبعاد أو تحديد الألوان، وبالمقابل يواجهون أيضاً صعوبات في الإدراك كذلك، فمثلاً قد يمشون من جانب مرآة ولا يفهمون أن الشخصية



نصائح مهمة لكبار السن لنوم هادئ

مع تقدمنا في السن، فإننا نتذمر أكثر وأكثر من جودة نومنا، خاصة وأن واحدًا من بين كل أربعة أشخاص فوق سن الـ ٦٥ يعانون من اضطرابات النوم مقارنة مع واحد من بين كل ثمانية أشخاص في الـ ٢٠ من عمرهم. فالنوم لغز كبير للباحثين والعلماء الذين يدرسونه منذ سنوات عديدة. وعندما يتعلق الأمر بالنوم لدى كبار السن فإن اللغز يكبر أكثر.



ويعاني العديد من كبار السن من الأرق واضطرابات النوم لأنهم يعانون من مرض معين أو بسبب الأدوية التي يتناولونها. ولكن عندما لا يأخذون قسطاً كافياً من النوم في الليل؛ فإن ذلك تأثيره الكبير على الجسم، وخاصة لدى كبار السن، الأمر الذي قد يؤدي إلى تدهور المرض وحتى زيادة الألم الذي يرافقه، في هذه الحالة لا تنتظر ولا تقل لنفسك إنك لم تنم جيداً بسبب سنك أو مرضك، وإنما عليك التوجه إلى طبيب العائلة والنشاور معه حول تغيير العلاج الدوائي أو تغيير أوقات تناول الدواء.

لذلك؛ تحقق من أن أسلوب حياتك اليومي ليس المسبب لاضطرابات نومك؛ فهل ترتاح خلال النهار؟ وهل تخلد للنوم قبل ان تشعر بالتعب الكافي؟ وهل شربت القهوة قبل النوم؟ كل هذه العوامل وغيرها الكثير مثل الضوضاء البيئية أو الضوء، قد تضر بنومك الضعيف جداً بسبب السن.



بعض النصائح الصغيرة للحصول على النوم الهانئ:

احرصوا على الذهاب للنوم والاستيقاظ يوميًا في نفس الساعة.
تجنبوا القيلولة الطويلة أو المتكررة خلال النهار.
مارسوا التمارين الرياضية بصورة منتظمة.
احرصوا على الخروج لاستنشاق الهواء المنعش يوميًا.
قللوا من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
إذا لم تغفوا في السرير خلال ١٥ دقيقة، انهضوا، وادهبوا للجلوس في غرفة المعيشة أو في مكان آخر حتى تشعروا بالتعب

كيف يمكن تقييم الحالة النفسية للمسن؟

والمشاكل العصبية، الأيضية والدموية، جميعها قد تؤدي إلى ظهور أعراض نفسية لدى المسن. لهذا السبب يجب القيام بداية بإجراء تقييم طبي يشمل الجسم، والقدرات العقلية والذهنية، وبالتالي من هنا تتبع الحاجة إلى أن يقوم الطبيب بتركيز كل المعلومات الطبية والنفسية عن المسن، نظراً لأن معظم الأعراض التي يعاني منها المسنون تتعلق باضطرابات نفسية.

وعندما يعاني مسن، فوق سن الـ ٧٥ عاماً، من اضطرابات سلوكية أو نفسية، من المستحسن في المرحلة الأولى، أن يتوجه إلى إجراء تقييم للشيوخوخة، لكي تكون عملية التشخيص ناجحة ولكي يكون العلاج موجهاً للمشكلة الصحية التي يعاني منها تحديداً.

انخفاض مستوى الأملاح، ونقص أو فرط نشاط الغدة الدرقية.

وعند الإصابة بمشكلة صحية في جهاز القلب والرئتين، مثل فشل القلب (وذمة رئوية)، فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض مستوى الأكسجين الذي يتم توصيله إلى الدماغ، الأمر الذي يؤدي إلى إلحاق الضرر بالوظائف الذهنية، فيحدث التوهان والارتباك. وكذلك عند الإصابة بالحمى التي تتمثل بحالات العدوى أو الالتهاب، قد تؤدي إلى الارتباك والبلبلة أيضاً. وقد يتمثل النزيف الدماغي أو الحادثة الوعائية الدماغية (CVA) بظهور حالة ارتباك حادة. ولا تؤدي هذه الحالات دائماً إلى شلل في الأطراف.

ولذلك فإن الحالات المرضية الحادة، مثل الأمراض العدوائية، وأمراض القلب والرئة،

يعاني المسنون أحياناً من ظواهر الارتباك، التملل، العصبية، نوبات الغضب، الاكتئاب والضمول، والتي تكون مألوفة أحياناً لكل من يعتني بأمرهم.

ولكن ماذا يمكن أن نفعل في مثل هذه الحالات، ولمن نتوجه؟ إلى طبيب العائلة؟ إلى طبيب نفسي؟ إلى طبيب الأعصاب؟ أو ربما إلى طبيب مختص بالشيوخوخة؟

تعد الاضطرابات السلوكية من أشهر أمراض كبار السن وهي شائعة جداً، ولا يكون السبب نفسياً دائماً وفي جميع الحالات، حيث تميل الاضطرابات السلوكية إلى التفاقم لدى المسنين عند إصابتهم بمشاكل صحية. وعلى سبيل المثال: حصول خلل في عمليات الأيض في الجسم، مثل حدوث انخفاض أو ارتفاع في مستويات السكر، أو



سوء التغذية عند كبار السن يؤدي لضعف الجهاز المناعي



يمكن ملاحظتها في مرحلة مبكرة من الإصابة.

ويعد التعب غير المبرر أحد الآثار الجانبية الشائعة لنقص الحديد، والذي يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم، أو انخفاض مستويات خلايا الدم الحمراء، وفقر الدم قد يؤدي أحياناً إلى شحوب الوجه.

ومن المهم أن نتذكر أن التعب لا يشير بالضرورة إلى سوء التغذية، فهناك العديد من الحالات الطبية التي يمكن أن تسبب الشعور بالتعب، مثل أمراض القلب والاكتئاب أو أمراض الغدة الدرقية.

ضعف الجهاز المناعي لديهم، وزيادة خطر حدوث التلوث وبطء التئام الجروح، وإضعاف العضلات، ليصبح من السهل السقوط على الأرض أو التعرض للكسور، وزيادة نقص الشهية لدى الفرد مع الأيام.

ومن المفارقات الهامة في حالة سوء التغذية، هي أن الشخص كبير السن من الممكن أن يصاب بسوء التغذية لفترة طويلة قبل ظهور الأعراض الجسدية التي تدل على ذلك، نظراً لأن أعراض الإصابة بسوء التغذية قد يصعب تمييزها لدى كبار السن، وتحديداً لدى الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة أو مزمنة، ومع ذلك فهناك بعض الدلائل التي تشير إلى سوء التغذية، والتي

يعاني العديد من كبار السن من سوء التغذية، حيث يرمون أجسامهم من تناول العناصر الغذائية الأساسية بقصد أو بغير قصد، فهل تعرف ما هي العلامات التي تدل على الإصابة بسوء التغذية لدى كبار السن؟

ويعتبر كبار السن من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بسوء التغذية، بحيث لا يحصل الجسم على جميع المواد الغذائية الأساسية التي يحتاجها للقيام بوظائفه وبصورة طبيعية.

وقد يتسبب عدم حصول كبار السن على المواد الغذائية اللازمة لهم في العديد من المشاكل الصحية نتيجة سوء التغذية، مثل

تكريم المتسابقين في مسابقة إحسان



خلال تكريم الفائز بالمسابقة للعدد ٤٧

كُرِّمَ مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) الفائز في مسابقة مجلة إحسان الشهرية للعدد ٤٧؛ حيث فاز بالمركز الأول السيد عطية إبراهيم عطية شلبي، وحصل على جائزة مادية قيمة. وتهدف مسابقة مجلة إحسان الشهرية إلى زيادة وعي جمهور القراء بكيفية التعامل مع كبار السن، وإكسابهم المهارات اللازمة لطرق رعايتهم، وذلك تحقيقاً لأهداف المركز في زيادة الوعي المجتمعي بقضايا كبار السن، وتوطيد علاقات التواصل بين الأجيال الحالية والمسنين.

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

مسابقة

media@ehsan.org.qa

الشروط:

- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- عدم مشاركة الموظفين وأسرهم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراعاة إرسال الإجابات قبل تاريخ ٣٠ يوليو ٢٠١٩.
- ترسل الإجابات على البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة

• ترسل الإجابات مرة واحد فقط، مع مراعاة ذكر الآتي :

الجوائز:

- يحصل الفائزون الثلاثة على جوائز قيمة.

الأسئلة:

- الاسم
- الرقم الشخصي
- الجوال

• السؤال الاول : في أي المجمعات التجارية أقيمت فعاليات المسابقة التوعوية لإحسان ضمن برنامج بالبر نرعاكم خلال شهر رمضان المبارك؟

• السؤال الثاني: كم عدد كبار السن المستفيدين من البرامج والأنشطة التثقيفية والتدريبية والتعليمية والترفيهية التي أقامتها أندية إحسان للرعاية النهارية؟

• السؤال الثالث: كم عدد البنوك التي أقامت مأدب إفطار لكبار السن خلال شهر رمضان؟

نحن نهتم

We care

دعوة للوزارات والمؤسسات
والهيئات والشركات

لنشر إعلاناتهم في مجلة إحسان

يرجى التواصل على الأرقام التالية



Contact No
أرقام التواصل

40121028
40121034



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

سياحة كبار السن



جابر المري
رئيس التحرير

قبل سنوات كتبت إحدى زميلاتي من أسرة تحرير المجلة مقالاً جميلاً عنونته بـ (سياحة السن الجميل) تناولت فيه الجوانب المتعلقة بطبيعة وظروف هذه السياحة وبيّنت - من وجهة نظرها - أن سياحة كبار السن قد تنقسم لقسمين إما تنظيم رحلات كبار السن للدول المتقدمة والتي قطعت شوطاً طويلاً في السياحة المتقدمة الجاذبة للسياح، ومن ضمنها ما يعتبر وجهة يقصدها كبار السن كمثّل مراكز الاستشفاء التي تُشتهر بها جمهورية التشيك وغيرها من الدول التي تتوفر فيها المستشفيات ومصحات ومراكز العلاج الطبيعي، كما أنه بإمكانهم التمتع بالتجوال في الأماكن السياحية الجميلة التي تتمتع بها هذه الدول بأجوائها الباردة ومناظرها الطبيعية الخلابة.

أما القسم الآخر من السياح كبار السن وهم الذين يفضلون قضاء أوقاتهم في الدول العربية والإسلامية لتشابه عاداتها وتقاليدها مع عاداتهم وتقاليدهم كعرب ومسلمين، ولما تزخر به من مواقع تراثية وسياحية جميلة تناسب أذواقهم وشغفهم، كما أنها قد تُلامس ذكرياتهم الجميلة عندما كانوا يزورونها في عز شبابهم وقوتهم.

ولا شك أنه من الضروري أن نضع في حسابنا بأنه كما أن لنا الحق كموظفين أو طلاب أن نتمتع بإجازة سياحية نقضيها في إحدى الدول والمصائف الجميلة بعد عام طويل منهك نحتاج فيه إلى تجديد حيويتنا ومزاجنا للعودة براحة نفسية ومعنوية عالية، فإن لجداتنا وأجدادنا وآبائنا وأمهاتنا من كبار السن الحق نفسه، ولاسيما إن كانت هذه السياحة برفقة العائلة، إذ أنها من شأنها أن تُزيل عنهم هموم تلك الفترات التي أشغلنا عنهم وأجبرتهم أن يعيشوا في عزلة اجتماعية، رغم أننا لسنا متعمدين أن نفعل ذلك بهم.

ولعلها فرصة سانحة لنا كأسر أن نجعل الأولوية لهم في تنظيم رحلاتنا السياحية بما يتناسب مع أوضاعهم الصحية والنفسية، وما أجمله من إحسان وبر ولطف واعتناء عندما يكون لكبار السن وجود في كل تفاصيل حياتنا.

ضمن البرامج التوعوية والترفيهية ورشة فنية ومحاضرة صحية لكبار السن



خلال ورشة الفن التشكيلي

خاص-إحسان

أقام مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في إطار برامجه التوعوية والترفيهية والثقافية ورشة في "الفن التشكيلي" لكبار السن من الآباء، والتي قدمتها الفنانة نوال المناعي، وذلك بهدف الترفيه عن كبار السن وتحسين حالتهم المزاجية، وللتأكيد على دور فن الرسم في التعبير عن المشاعر الإنسانية والتخلص من التوتر والاضطرابات النفسية.

وأعرب الآباء المشاركون في الورشة عن شعورهم بالسعادة لمشاركتهم في ورشة الفن التشكيلي والتي أتاحت لهم الفرصة للتعبير عما يدور داخل نفوسهم وأبرزت مواهبهم في الرسم.

ومن ناحية أخرى نظم نادي إحسان فرع المطار محاضرة توعوية صحية للأمهات بالتعاون مع مستشفى أسببتار بعنوان (الغذاء والرياضة) قدمتها كل من أخصائية التغذية آمنه السليطي والسيدة خميسة العدساني من قسم طب التمارين، وتخللها تمارين عملية لكبيرات السن.

وهدفت المحاضرة إلى تعريف الأمهات بالغذاء الصحي والكميات المطلوب تناولها يوميًا من الكربوهيدرات والنشويات والفواكه والخضروات والسوائل والمياه؛ من أجل الحفاظ على صحة سليمة وتفاذي أمراض السكري والضغط والقلب والسمنة والوزن الزائد.

واشتملت المحاضرة على تعريف المشاركات بمجموعة من التمارين الرياضية البسيطة التي يمكن ممارستها داخل المنزل؛ للحفاظ على اللياقة البدنية المطلوبة؛ لتفادي الإصابة بأمراض وآلام العظام والمفاصل والعضلات.

وتأتي هذه الأنشطة التثقيفية والتوعوية لكبار السن من الآباء والأمهات في إطار حرص مركز إحسان على توفير أفضل رعاية ممكنة للمسنين في مختلف الجوانب الصحية والاجتماعية والنفسية.

Art workshop and medical lecture for older persons among Ehsan's awareness and entertainment programs



Exclusive - Ehsan

Elderly Empowerment and Care center "Ehsan" organized an art workshop for senior fathers, within its awareness, cultural and educational programs. The workshop was delivered by the artist Nawal Al Mannai in order to entertain elders and improve their mood, as well as to emphasize the role of painting in expressing human feelings and eliminating stress and psychological disorders. The fathers said they were very happy to participate in the workshop which gave them the opportunity to express their feelings and showcase their drawing skills.

On the other hand, Ehsan Club (Airport branch) organized an awareness lecture for the senior mothers with the cooperation of Aspetar hospital. The seminar titled "Diet and sports" was organized by the dietitian Amena Al Sulaiti, and miss Khamissah Al Adassany from the exercise therapy department.

The lecture, which included practical exercises for older females, aimed to introduce the mothers to healthy diet and the suitable daily portions of carbohydrates, fruits, vegetables, liquids and water in order to maintain good health and avoid many diseases such as diabetes, hypertension, obesity, overweight and cardiac diseases.

The lecture showed the participants some simple exercises that can be practiced at home, to maintain the needed physical fitness to avoid pain and diseases of bones, joints and muscles.

These awareness educational activities for older fathers and mothers come along with Ehsan's center consideration for providing the best care for older persons, whether medical, social or psychological care.



Jaber Al-Marri
Editor-in-Chief

Senior Tourism

Years ago, one of my fellow journalists in the editorial team wrote an article titled "Tourism of the golden age". The article discussed the special nature and conditions of this senior tourism, and explained, from her point of view, that there are two types of tourism for older persons.

The first includes organizing trips for older persons to countries with long experience in tourism which attracts older persons like destinations that have therapeutic centers in Czech and other countries famous for hospitals, hospices, and physiotherapy centers, in addition to beautiful landscape and cool weather.

The other kind of older persons' tourism attracts elders who prefer to spend time in Islamic and Arabic countries.

They prefer these countries because they have similar traditions and habits, as well as beautiful traditional and touristic sites which suit their taste and passion. It also touches their hearts and revives their sweet memories of visiting the same countries when they were young.

We should understand that older persons need vacations just like us.

We have the right to enjoy our summer vacation in different countries or beautiful beaches after an exhausting long year in work or study, in order to refresh our mood, and return to work next year in a really good mood and high morals.

Our fathers, mothers, grandfathers, and grandmothers have the same right, especially if they travel with their families. These vacations help to minimize the social isolation they might experience when we are busy during the year.

May be it is a chance for us, as families, to make elders a priority when we organize our vacation, so it suits their medical and mental state. How righteous and nice it would be to consider the presence of older persons in all the details of our lives.

نحن نهتم

We care

**Invitation To Ministries , Institution
Companies and Bodies**

Advertising in Ihsan Magazine

PLEASE CALL



Contact No
أرقام التواصل

40121028
40121034



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

Ehsan honors winners of its 47th issue competition

Elderly Empowerment and Care Center, Ehsan, honored winners of the first three places in Ehsan magazine competition for the 47th issue.

Mr Atiya EBRAHIM SHALBY won the first place and received a valuable prize. It is worth mentioning that Ehsan monthly competition aims to raise the readers' awareness of how to deal with older persons, and to educate them about the skills needed for taking care of elders. This is in line with the center's targets of raising social awareness about elders' concerns, as well as to reinforce communication between younger generations and older persons.



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 30th of July 2019.
- Participants should send the answers to the below e-mail only once:

Competition

media@ehsan.org.qa

• Participants should send

- their names
- ID number
- phone number

Questions:

Awards:

Three winners will receive valuable prizes.

First question: In which major commercial center did Ehsan host its Ramadan awareness contest within the program of "With righteousness we care for you"?

Second question: How many elders benefit of the educational, training and recreational activities of Ehsan Day Care Clubs?

Third Question: How many banks organized Iftar gatherings for the elderly during the month of Ramadan?

Malnutrition in the elderly weakens the immune system



Many elderly suffer from malnutrition, where they are deprived of basic nutrients, intentionally or unintentionally. Do you know the signs of malnutrition in the elderly?

Older people are at high risk for malnutrition because the body does not get all the essential nutrients it needs to function normally. Malnutrition may cause many health problems for older people, such as weak immune system, increased risk of infection and slow wound healing,

in addition to weak muscles which makes it easy for elders to fall down or become exposed to fractures. It can also increase the lack of appetite in the individual for days.

It is worth noting that the older person can become malnourished for a long time before the physical signs appear, as the signs of malnutrition may be difficult to distinguish in older people, particularly in people with serious or chronic illnesses. However, there are some signs of malnutrition,

which can be observed early.

Unjustified fatigue is a common side effect of iron deficiency, which can lead to anaemia or low levels of red blood cells, and anaemia can sometimes lead to facial pallor. It is important to remember that fatigue does not necessarily indicate malnutrition, as there are many medical conditions that can cause fatigue, such as heart disease, depression or thyroid disease.

How can the psychological state of the elderly be evaluated?

The elderly sometimes suffer from confusion, restlessness, nervousness, anger, depression and lethargy, which is familiar to everyone who takes care of them. What can we do in such situations? Should we go to the family doctor or to a psychiatrist, or a neurologist, or perhaps a geriatrician?

Behavioural disorders are one of the most common diseases of the elderly and are very common. The cause is not always psychological in all cases, as behavioural disorders tend to exacerbate in the elderly when they have health problems. For example, if there is an imbalance in the metabolism of the body, such as the occurrence of low or high levels of sugar, low level

of salts and hyperthyroidism or hypothyroidism. When a heart and lung problem occurs, such as heart failure or pulmonary oedema, the oxygen level that reaches the brain is reduced which harms the mental functions causing disorientation and confusion. Fever caused by infections or inflammation may lead to confusion and disorientation as well. Brain haemorrhage or cerebrovascular accident (CVA) may be presented as severe confusion, and these cases do not always lead to paralysis in the limbs.

Acute diseases, such as infectious diseases, heart and lung diseases, neurological disorders and metabolic and

haematological problems can all lead to psychological symptoms in the elderly. For this reason, a full body medical evaluation, including mental abilities evaluation must be performed first, hence the need for the doctor to evaluate all the medical and psychological information about the elderly, because most of the symptoms experienced by the elderly are related to psychological disorders. When an elderly person over the age of 75 suffers from behavioural or psychological disorders, it is advisable in the first stage to make an ageing assessment so that the diagnosis is effective and the treatment is directed to his specific health problem.



Important tips for good sleep for elderly



As we get older, we complain more and more about the quality of our sleep. One out of four people over the age of 65 suffers from sleep disorders, compared to one out of eight people in their 20s. Sleep is a great mystery for researchers. Scientists have been studying it for many years. When it comes to older people, the mystery becomes bigger.

Many older people suffer from insomnia and sleep disorders because they suffer from a particular disease or because of the medications they are taking. But when they do not get enough sleep at night, it has a big effect on the body, especially in the elderly. This can lead to deterioration in their physical state and even increased pain. In this case, do not wait and tell yourself that you have not slept well because of your age or illness, but go to the family doctor and consult with him about changing medication or changing the times of taking the medicine.

Check that your daily lifestyle is not the cause of your sleep disorders: Do you take a nap during the day? Do you sleep before you feel tired enough? Did you drink coffee before bedtime? All of these factors and many others such as environmental noise or light may harm your very weak sleep due to age.

Some tips to have good sleep:

- Make sure you go to bed and wake up daily at the same time.
- Avoid long or repeated naps during the day.
- Exercise regularly.
- Make sure to go out to breathe fresh air every day.
- Reduce your intake of caffeine-containing beverages.
- If you do not sleep within 15 minutes, get out of the bed and go sit in the living room or somewhere else until you feel tired.



10

10 Warning signs of dementia or Alzheimer's

With age, many body functions begin to deteriorate, some of these functions are physiological and others are psychological. How can we know whether this decline is related to natural ageing or is the beginning of Alzheimer's disease?

Symptoms of dementia, different degrees of memory disorders, loss of ability to distinguish places and directions as well as changes in behavioural patterns and in the personality of the patient, all of these factors may affect performance of daily activities of the patient.

The difficulty in diagnosing dementia is that some of the symptoms that characterize dementia are also associated with the onset of ageing. So, signs of dementia should be clearly understood to begin treatment early.

Doctors point out 10 signs of dementia or Alzheimer's that can be summarized in the following:

1. Deterioration of performance and capacity of short term memory

It is a symptom that interferes with the performance of daily tasks and is a significant sign of Alzheimer's disease. What is meant here is the short term memory, such as when a person cannot remember the people he met yesterday, or why he entered a room at home, for example.

2. Difficulty in planning and deterioration of the problem-solving ability

Alzheimer's patients usually have great difficulty in dealing with numbers or programs such as tracking bank accounts, making payments, planning multi-stage tasks such as preparing food according to a specific recipe.

3. Difficulties in completing tasks

These patients face difficulties in performing the tasks they used to do in the past, such as driving to a known place, following rules of a common game, social and family relationships or hobbies they used to practice.

4. Confusion related to time, situation or location

Most Alzheimer's patients tend to lose the sense of time, relevance to date or season of the year, and how much time has passed.

5. Difficulty analyzing visual information

One of the signs of the disease is sight problems and difficulties in reading or assessment of dimensions or colour determination.

They also face difficulties in perception. For example, they may pass by a mirror and do not understand that the person

who appears in the mirror is a reflection of them.

6. Difficulties in pronunciation or writing

People with Alzheimer's or dementia have trouble in making a conversation as they may stop in the middle of the sentence and cannot complete it. Or they may find it difficult to re-pronounce certain terms or sentences and can't choose the appropriate name for the thing or person.

7. Putting objects in an unusual place and forgetting it

Alzheimer's patients tend to hide objects, especially precious ones such as jewellery or money and when they can't find it, they tend to accuse the surrounding peoples of theft, who in turn think that these are absurd ideas of these patients.

8. Inability to evaluate things

Alzheimer's disease is characterized by a marked deterioration in the patient's performance, especially in financial

management. Their ability to perform other tasks, such as choosing clothes and how to wear them deteriorates as well.

9. Leave work and leave friends and hobbies

The decline in brain performance affects the daily tasks, and the patient undergoes mental and physical changes, which are also experienced by patients with dementia and may lead to introversion. The patient keeps away from his family, reduces his social relations to the point of total isolation and stops practicing his hobbies.

10. Mood changes and personality changes

The mood of the person with dementia or Alzheimer's may change and also his personality may change. He may become more confused and sceptical of people around him. He may also suffer from low sympathy and attention to others, and it may become easy to irritate him at home or at work.



Exercise and vitamin D protect against osteoporosis

Osteoporosis causes the bones to become so fragile that just doing very simple tasks that require minimal pressure, such as bending forward or even coughing, can cause fractures in bones.

In most of the cases, this weakness of bone is due to the lack of calcium and phosphorus,

or the deficiency of other minerals in the bones.

Although it is commonly believed that the disease mostly affects women, osteoporosis may also affect men. In addition to osteoporosis, there are also many who suffer from high bone density. Osteoporosis can often lead to bone fractures, mostly in

the vertebral column, the pelvic bones, thighs or palm of the hand.

It may be too late or too early for a person to do some things to prevent symptoms of osteoporosis. Every person can take certain measures to keep his bones healthy all lifelong.

Symptoms of osteoporosis

- Back pain, which may be sharp in case of cracks or fracture in the vertebrae.
- Weight loss with time, and bending of stature.
- Fractures of vertebrae, joints of hand palms, pelvis or other bones.

There are three vital factors that contribute to improving bone health throughout life:

- Regular physical activity.
- Taking a sufficient amount of calcium.
- Taking a sufficient amount of vitamin D which is necessary for calcium absorption.

There are several factors that may increase the risk of osteoporosis, including:

- **Sex:** The percentage of fractures caused by osteoporosis in women is twice as high as in men. This is



because women begin their lives at lower levels of bone mass. They also have a "life expectancy" greater than men. A sudden drop in estrogen levels in menopause also leads to increased bone mass loss. Women with fine or small body structures are at greater risk of osteoporosis, while men who suffer from low testosterone levels are more prone to osteoporosis risk than other men. Moreover, men over the age of 75 are among the most at risk of osteoporosis.

- **Age:** The higher the age of the person, the greater the risk of osteoporosis, as the bones weaken with age.

- **Family history.**
- **Skeleton structure.**
- **Tobacco consumption.**
- **Eating disorders.**

- **Thyroid hormone:** The excessive amount of hormone produced by the thyroid gland may also lead to loss of bone mass. There may be cases in which this hormone is excreted excessively when a person has hyperthyroidism or as a result of receiving treatments containing the hormone produced by this gland to treat hypothyroidism.

- **Other drugs:** especially the blood thinner heparin and its prolonged and continuous use, or methotrexate (anti-tumour therapy), some drugs that treat seizures, and many diuretics and antacids. Prolonged and continuous use of these medications may lead to diminished bone mass.

Excessive consumption of soft drinks

Depression: People with severe depression have very high levels of bone mass loss.

- Prevention of osteoporosis
- Regular physical activity.
- Add soy products to your daily diet.
- Stop smoking.
- Check the possibility of receiving hormonal treatments.
- Stop drinking too much alcohol.
- Reduce caffeine consumption.

Treatment of osteoporosis

- Hormonal treatments.
- Medical prescription.
- Taking calcium and vitamin D supplements.

Nursing Specialist:
Hanadi Abu Nasra
Mobile Care Department

The most notable of which are foot ulcers and inflammations

Serious complications of diabetes among elderly



- Diabetes affects the elderly, especially in the feet. Feet infections are one of the most frequent and serious complications, as it may cause foot ulcers and subsequent infections and gangrene.
- Diabetes in older people causes sensory and motor neuropathy which affects the feet and causes a burning sensation of them.
- One of the complications of diabetes in older people is a vascular disorder which decreases the blood supply to the feet.
- Diabetes also causes small joint disorders, especially the feet and fingers, which can lead to deformities in the feet.
- Immunity decreases in older people with diabetes, thus affecting their ability to resist infections, including diabetic foot ulcers.
- The risk of getting sore feet increases when a diabetic patient uses a new shoe and walks a

long distance. He may have a little numbness and disturbance in the blood circulation in the feet.

- If an elderly person uses a stiff or narrow shoe that causes sores and wounds and reduces blood circulation in the feet, this will not help wounds to heal.
- If wounds appear in the feet of the elderly this may be due to the lack of blood flow to the skin and increased pressure on the foot because of body weight and lack of ventilation inside the shoe.



Nurse:
Hamed Al-Menofi

Avoid using a neck collar or back strap for a long time.

Overweight leads to bone and joint diseases

Exclusive - Ehsan

Doctors and physiotherapists provide a range of important medical and behavioural advice to avoid back pain and pain in bones, joints and muscles in general, as follows:

- Small muscle contraction between the ribs in the chest can cause pain while taking a deep breath or lifting the arm up.
- Do not use electrical compresses on areas that have tingling or prick to avoid burns.
- Avoid overweight to avoid a lot of pain and problems of joints, muscles and bones.
- If you have imbalance maintain the performance of strengthening exercises of muscles responsible for balance to reduce the risk of falling.
- Avoid using hot compresses immediately after infection, especially when there is a swelling, and use cold compresses instead.
- Use a chair with adjustable back, headrest and footrest when watching TV or reading newspapers and magazines.
- Ask for help when carrying something heavy that requires great effort.
- Inactivity and lack of mobility lead to muscle weakness and increases the risk of obesity and stroke.
- One of the most challenging sports that creates enough resistance, increases bone density and activates memory is walking, so keep doing.



- Walking in the water is an excellent exercise for older people, especially if they have friction in the knees as walking reduces the weight on the knees.



- Diversify the exercises you practice and reduce the time so you don't get bored of repeating the same exercises for a long time, and seek help from specialists.

- Sit on a chair in which the back and hands are supported so that the weight of the hands is on the armrest not on the cervical vertebrae because the frequent load on the cervical vertebrae causes the roughness of the vertebrae. It is not recommended to use neck collar or back strap for a long time to avoid muscle weakness and stiffness in the joints of the vertebrae.

called the muscles of feelings, because they are affected and convulsed by tension and anger, causing neck stiffness when exposed to stress.

**Physiotherapist
Tawfiq Karajah**

- The lateral muscles of the neck are

Causes of falls and poor balance in elderly

Exclusive - Ehsan

Falls are among the most common causes of injury and death in older people (over 65 years). It can be caused by many factors, most of which are known and avoidable, including:

Medical factors such as:

- Taking a lot of medicines may have side effects that impair balance or cause dizziness.
- Low blood pressure.
- Medical conditions such as Parkinson's disease.
- Poor hydration or lack of fluids (dehydration).
- Anaemia.

Physical factors such as:

- Walking problems.
 - Weak balance.
- Low muscle strength in the legs and arms.
- Poor eye sight.
 - Poor hearing.
 - Loss of sensation in the feet.

Psychological factors such as:

- Lack of motivation.
- Depression.
- Memory problems.
- Confusion.
- Mental illness.

There are also environmental factors such as:

- Unsafe walking aids.
- Inappropriate shoes.
- Home hazards like slippery or uneven floors, lighting, dogs, loose mats, grandchildren, wires, pipes,



hoses, stairs and infirm beds or chairs.

- Prevention of falls
 - Exercise can reduce falls by 54%.
 - Examination of eyes and hearing.
- Foot Care.
- Knowing the side effects of drugs.
 - Getting enough Vitamin D.
 - Eating a diet rich in calcium.

Important tips

- Evaluating household risks to remove obstacles and risks around the home that may increase falling, especially in the toilet and the place

of bathing and stairs is important to prevent falls. Adding means of safety like handles, matt floors lined with sponge and increased lighting, in addition to using walking aids when needed and wearing stable shoes and socks with a non-slippery insole can decrease falling accidents. These internal factors (at the elderly home) and external factors should be evaluated periodically to prevent falling and injury.

We wish our fathers and mothers a long life full of health and wellness.

Tawfiq Karajah
Physiotherapist
Evaluation and Follow-up
Section

.I'm **18** years old
I find it difficult to deal
with my father.
Is my father really the best?!

Is my father really the best?!

وأنا عمري **18** سنة
أجد صعوبة
في التعامل مع أبي

هل فعلاً أبي هو الأفضل





تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الاجتماعي Social

نحن نهتم

We care

خدمة الرعاية المنزلية Home Care Service



Call Center
الرقم الموحد

8000009



Contact No
أرقام التواصل

40121046

40121091

Fax No. : 44551717



Email

البريد الإلكتروني

media@ehsan.org.qa



ehsan center



ehsan org



ehsan1_org



ehsan_org



ehsan_org

Medical professionals advise patients to increase water and fluids intake

Increased consumption of animal protein leads to the formation of kidney stones



Kidney stones or Urolithiasis is a mass of solid substances that accumulate in the urethra, where the kidney stones usually form in the kidneys and leave the body through the urine stream. A small stone may pass and emerge from the body without causing symptoms, but if the size of the stone is greater than 5 millimetres (0.2 inches), it can cause ureter blockage, resulting in severe pain in the lower back or abdomen. It may also lead to bloody urine, vomiting or dysuria, and in about half of the patients the stones form again within 10 years.

Most stones are formed by a combination of genetics and environmental factors. Risk factors include high levels of calcium in the urine, obesity, certain foods, certain medications, calcium supplements, hyperthyroidism, gout and insufficient fluid intake. Stones are formed in the Kidney when the concentration of minerals in the urine increases. Usually the diagnosis is based on symptoms, urine analysis and medical diagnostic imaging. Blood tests may also be helpful. The stones are usually classified according to their location. Prevention tips for patients who have stones include: drinking plenty of fluids so that more than two litres of urine is

produced daily. If this is not effective enough, diuretics such as thiazide, citrate or allopurinol may be taken. It is advisable to avoid soft drinks containing phosphoric acid (such as cola). There is no need for treatment, if the stones do not cause any symptoms. Otherwise, pain control is usually the first step in treatment, using NSAIDs or opioids. Tamsulosin used to help large stones to pass out, or it may require the use of certain procedures, such as the fragmentation of stones with shock waves from outside the body or by using the Ureteroscope, or the removal of the kidney stone.

Between 1% and 15% of people worldwide have kidney stones at some point in their lives. In 2015, 22.1 million cases occurred, resulting in about 16,100 deaths. It became more common in the Western world since the 1870s. In general, the number of men who have kidney stones is greater than women. Humans have been infected with kidney stones throughout history, and the history of explaining the surgical operations to remove it began in 600 BC.

Signs and symptoms

The most common symptom of a kidney stone is the renal colic, where the characteristic symptom of kidney

stones that block the ureter or renal parenchyma is severe intermittent pain that radiates from the pelvis to the genitals or to the inner part of the thigh. This pain, commonly known as renal colic, is often described as one of the strongest known pain sensations. It is often accompanied by urinary urgency, insomnia, bloody urine, sweating, nausea and vomiting. It usually comes in the form of fits lasting 20 to 60 minutes, caused by ureteral contractions in an attempt to expel the stone. The link between the urinary system, the reproductive system, and the digestive system is the cause of pain radiation to the gonads, as well as the cause of common nausea and vomiting associated with the kidney stones. Azotemia and Hydronephrosis may be observed after obstruction of urine flow through one or both of the ureters. Sometimes the pain in the lower left quadrant of the abdomen and diverticulitis can be confused because the sigmoid colon is interfering with the ureter, so it is difficult to point out the source of pain.

Risk factors

Dehydration caused by lack of fluid intake is a major factor in stone formation.

Obesity is also a major risk factor. Eating large amounts of animal protein, sodium and refined sugars.

Prevention

Preventive measures depend on the type of stones. For example, in those who suffer from calcium stones, drinking plenty of fluids, thiazide diuretics and citrates are effective. For people who have high levels of uric acid in the blood or urine, allopurinol is effective.

Nurse: Afrah Al Saygh
Department of Home Care /
Mobile Care

Physical therapy contributes to the recovery of stroke patients

Physiotherapy is a very important factor to treat the patient after a stroke. It helps the patient rely on himself in doing a lot of daily work, such as walking, eating, hygiene, wearing clothes and other activities. Medications given to the patient after the stroke help prevent another clot but does not help restore movement. With the exception of antidepressants, as a lot of stroke patients will suffer from depression after the injury. The antidepressant medications will treat these conditions very efficiently and make patients more cooperative in initiating physical therapy and therefore they become more self-reliant. The role of physiotherapy starts from the first moment of the stroke, not as some believe after the patient is discharged from the hospital. The physiotherapist evaluates many things, including: Mental state, sensation, muscles, strength of the muscles in the injured limb, joint mobility rate, patient's functional assessment and walking. The therapist will then put a suitable treatment plan for the patient that includes exercises to prevent the deterioration of the case, and remedial exercises for existing problems such as exercises to strengthen weak muscles.

Important treatment tips:

The health status of some elderly people reach a degree of weakness that they cannot move their bodies sufficiently, so the skin touching the chair or bed is irritated from constant pressure. Exposure to the sun is one of the most important daily activities for the elderly to have sufficient vitamin D. The elderly body undergoes many changes because of its use over the years, and when the human reaches the stage of ageing, he suffers from a



lot of pains and aches. Many different techniques are used in physical therapy aimed at the treatment of diseases or the development of vital or physical functions, and some are used to stop the pain, including Electric Physical Therapy.

Know the farthest distance the patient can reach using the wheelchair, and whether or not he requires assistance while going outside. The wheelchair should be light so he can push it easily. Lack of sleep in the elderly is due to the frequent small naps during the day.

From the reasons leading to falling of the elderly are vision problems, muscle weakness in the leg and

balance problems.

To overcome balance problems in the elderly, they must maintain the exercises that strengthen the muscles responsible for balance to reduce the risk of falling.



Mujtaba Mohiuddin Abdullah
Physiotherapist
Mobile Care Department

مركز فيرست ستب الرياضي العائلي

الخطوة الأولى نحو حياة صحية

First STEP Family
Sport Center



+974 4441 2124

+974 3335 5512

+974 3335 1211

firststepsc_qa

firststep sc

www.firststepsc.com



Characteristics of older persons and how much they accept continuing education and learning

There is no doubt that the world is rapidly aging, some called this phenomenon (Silver Tsunami). March 2019 was a significant turning point in the life of mankind on earth, when, for the first time, people more than 65 years old become more than young people.

It is expected that within two decades, the percentage of older persons and young people will be (2:1), meaning that for every two elders there will be one young man. This will have many effects which require suitable preparation and adaptation. It will affect many fields like medical, services, economic, and even political field. For example it can affect results of election, as older persons might not choose a young candidate who promises more renewal and reform, since elders usually prefer to maintain the old ways.

Who is an older person?

It is an old new question. It was asked in the past, and is still being asked today. The most common answer for this question is a 60 or 65 years old person. The United Nations accredited the age of 60 as a cut-off point between an older person and other persons.

This age is not agreed-upon in all countries. For example, in Africa, because of the life style and nature (where first: life is whether traditional or tough, and second: there are no benefits or advantages of retirement) the definition of elder in Africa is anyone more than 50 years old.

As areas of life grow wider and providing better medical care for newborns and elders, the people's age average increased. There is an intention to count age, not by the number of years since birth, but by considering many aspects like health, mental knowledge, performance, social role, abilities or disabilities. This is more realistic because older persons are not the same, you could find a 65 or 70 years old man who look like a 55 years old or younger.

Older person's brain

It is said that the most complicated creature in the universe is the human brain, which weight is one and half kilogram and contains a huge number of neurons estimated to be more than 10 billion neurons.

The brain consists of the grey matter, which is the neurons that form the cerebral cortex. This is the small part. Moreover, the white matter, which is the nerve fibers, that extend from neurons to other parts of brain then to the rest of the body, this is the large part.

We should point to an important note here,

which is that the abnormal changes, which happen because of certain diseases or disorders, are not a part of a normal elder's brain.

While aging, the brain goes through many physiological, chemical, functional, and psychological changes.

Because of these changes, we usually talk about four aspects that affect the ability of learning in older persons.

What are these aspects, and how much can they affect the ability of an older person to learn and train?

The four aspects related to our topic about continuing education are:

1. Sense of orientation
2. Attention and concentration
3. Memory
4. Language

How can we slow down the process of brain aging?

We could do several things to slow down the brain aging, and improve the quality of older person's life, such as:

Higher education: the more you learn, the more you slow down the process of brain aging.

Use the mind: by engaging in any mental activity that requires thinking and attention, like reading Quran or the newspaper, solving cross words or mathematical problems, or even playing electronic games. (In Japan, they are making new games especially designed for older persons, where we can find people who more than 70 or 80 years old are playing those games).

Sport and motor activity: sport is always useful, even at minimum limits. A paralyzed



Dr Mamoun Mubayed

**Psychiatric Consultant
Director of Treatment &
Rehabilitation Department
Behavioral Health Support Center**

older person must keep moving within his chair, a healthy one may walk.

Social relationships: social communication improves the life of an older person and activates his mind. There is a hadith meaning that communicating makes a man live longer and earn more.

Healthy nutrition: By eating food, rich in Omega3 (found in seafood and fish, especially Sardines) and antioxidants (found in nuts especially walnut, flaxseed and avocado).

What can be done?

Older persons must play a main part in the Active Ageing program, which was adopted by WHO in 2002. It is important to spread the culture of "life-long learning" in our countries, by making it an attractive enjoyable process for elders.

Continuing education should not be limited to Illiteracy lessons (although they are very important). We must vary the topics of continuing education and training, to cover many aspects, like philosophy, culture, art, history, languages and technology. We should provide them online so anyone can find his own passion.

Making the process of continuing education a group work encourages and motivates older persons to learn more.

We remember as little children, we wanted to go to school not just to learn, but we were looking forward to meeting our colleagues at school.

The type of education should suit older persons, because teaching older persons is different from teaching school or college students.

« Joining clubs or social groups, and participating in various entertaining activities improve the moods of older persons »

on their physical and health state.

Hand crafts

It includes practicing a handcraft or an artistic activity like painting, photography, sewing, making greeting cards, arranging flowers, gardening, and growing plants and flowers.

Social and family gatherings
Spending a nice time with family or friends, and visiting family members means a lot for older persons, where they get the chance to talk with others and speak about their memories, and thus prevents older persons from feeling isolated.

Yoga

Practicing Yoga is very useful in developing the mental and psychological skills of older persons. Yoga exercises help in improving balance and flexibility. It also decreases anxiety and stress, in addition to improving breathing and blood pressure.

Social clubs

Joining clubs and social groups can improve the mood of older persons, as well as participating in various entertaining activities.

Outdoor trips

Participating in trips and picnics, and enjoying landscapes at the desert, beaches and farms are all essential entertaining activities for older persons.

Shopping

Visiting local markets like the vegetables market, Souq Al Wakra, and Souq Waqif is a good activity for elders. An older person could help in shopping for the home supplies if he wants to. Such activities make him feel useful and important for his family.

Gym at home

It is preferred to have a mini gym for an older person at home, to make it easy for him to practice simple exercises which improves both his health and mental state.

« Using social media helps older persons make new friends and express their feelings »

Swimming

It is important to encourage older persons to practice swimming because it helps in strengthening their joints, and it is also useful for their lungs and hearts.

Massage

Older persons must have periodic massage sessions, to help them heal their joints and muscles, as well as ease stress, fatigue and headaches.

Social media

The participation of older persons in social media platforms (Facebook-Instagram-Twitter-Snapchat) helps them make new friendships and enables them to express their feelings.

It also helps others communicate with them and have friendly conversations .

Writing a journal

An older person could record his memories vocally, or keep a journal

and write it down, according to his medical condition or the skills he has..

Awareness activities

We must encourage older persons to participate in awareness and volunteering activities as well as social events.

They should practice their artistic hobbies like acting, painting, or any other artistic activity.

Reading and visiting libraries

Organizing constant visits to libraries and book fairs, as well as encouraging older persons to buy books and read more often in order to spend their time in a useful activity.

The family tree game

We can draw a tree with many leaves, and let the elder write the names of fathers and grandfathers of the family. This game revives older persons' memories and reminds them of their favorite persons and good times.

Afterwards, we could hang the tree on the wall, and decorate it in a beautiful style.

Resuming study

If he is interested, we could help an elder to resume and complete his education, or join workshops to learn new skills or a new language.

Small projects

Offer the elder the idea of starting a small project in order to earn some money of his own. His role can be supervising and following up the business. This would be a good change.

Special gallery

We can organize a special gallery for an older person, which includes his photos and old belongings. Then we invite members of the family and ask him to officially open it, with the presence of family, friends, and beloved ones, especially the elder's friends who shared those memories with him.

Activities and sports suitable for older persons

The most notable of which are walking, swimming, and trips



Exclusive- Ehsan

Experts advise older persons to practice different activities to help them use their time in a useful positive way. Examples of such activities include reading and memorizing Quran. Experts say that reading and memorizing Quran stimulates the memory of older persons, makes them feel secure and gives them inner peace.

Walking

Walking is the most suitable and useful activity for older persons. It is the easiest sport to practice and it doesn't have any negative effects. It can be done indoors using treadmills, but it is better to walk outdoors in

☺☺ Hanging out with friends or visiting family members improves the psychological health of older persons ☺☺

parks especially when the weather is good.

Elders however must consider how much effort they can do according to their medical and physical conditions, and their ability to walk alone without help. It is important to take doctors' advice in case of suffering

from certain diseases or physical disabilities before practicing any new physical activity.

Cycling

Cycling is one of the sports that strengthens leg muscles of older persons. It is suitable for certain elders, and not all of them, depending

☺☺ Working at home in things such as gardening or growing plants and flowers is useful for elders ☺☺

As part of the "Family Solidarity" project:

Dreama organizes the First Forum of Foster Families

The Orphan Care Center "Dreama" organized The First Forum of Foster Families, with the presence of a big number of foster families at Dreama.

The forum's main targets included discussing how to tell an orphan child about his or her special situation, learning all the reactions of children living with foster families, learning all the difficulties that might occur when telling children about their situation, exchanging experiences, helping foster mothers overcome their fear of telling the truth to the child, and trying to find solutions to any problem that may threaten the solidity of the family.

Her Excellency Mariam Bint Ali Bin Nasser Al-Misnad, executive director of the Orphans Care Center, Dreama, said that the project of foster families is considered one of the most important projects of the center.

She explained that the project aims to integrate Dreama's children with the society, by living at the home of a Qatari foster family which is capable of providing all kinds of care for these children according to certain rules, allowing this family to take full responsibility of the process of raising and caring for the



child.

She confirmed that this forum reinforces the efforts to improve the center's services for orphan children, as well as offering training for foster families and specialists to support and improve the orphan child in order to achieve the best quality services for its orphan children.

She said that Dreama center wants to make sure it accomplished its vision to have independent, self-reliable young men and women capable of interacting and integrating with the society.

Wifaq organizes an awareness lecture for women



The Family Consulting Center, Wifaq, organized an awareness lecture for mothers at the headquarters of Al Daeen girls' center.

The lecture was delivered by the family consultant Norah Al Mannai and was organized within the

awareness program (Noon Tea), which targets parents.

The meeting targeted a group of mothers, and discussed their role in encouraging their daughters to get married, and to choose the right husband. It also advised them

to encourage their daughters to participate in the qualification programs for young people planning to get married, because it plays an important part in founding a healthy family life in the future .

The meeting main aim was to inform parents with the importance of preparing and training young people before they get married.

It is part of the activities that achieve some of the strategic goals of the center, such as encouraging young people to get married and strengthen family bonds.

Al Mannai discussed many issues, like explaining the concept of "marriage", the importance of marriage for individuals and society, and the importance of parents' role in encouraging their sons to get married at a suitable age.

More than 1,100 participants took part in the drawing contest.

Aman honors winners of the drawing contest “The child is a trust”

Protection and Social Rehabilitation Center (Aman)- one of the centers which falls under the umbrella of Qatar Organization for Social Work- announced names of the winners of the drawing contest “The child is a trust”. The contest was launched by the center to mark the Gulf Child Day. It aims to raise awareness of the importance of childhood in the family and society, and reinforce the culture of social peace by motivating individuals to draw and create art pieces about the theme of childhood.

The contest, which attracted students as well as professional artists, witnessed a fierce competition between the competitors who reached more than 1,100 competitors.



The contest was organized in collaboration with the Visual Arts Center, one of the important entities related to the Ministry of Culture and Sports.

The center received the art pieces and formed a specialized committee according to the standards announced earlier at the registration stage.

Nama center receives an ISO certificate

The center concludes the second edition of “Aspiration Achievement 2030 campaign”



Social Development Center “Nama” concluded the second edition of the awareness campaign “Aspiration

Achievement 2030” which was launched on the 1st of April and lasted for a month.

The campaign aims to show young people the importance of their role in achieving Qatar National Vision 2030, as well as to support and prepare them to participate in this vision and accomplish its targets. The campaign included the launch of many motivating contests targeting all segments of the society. The first one was the schools contest. The competition theme was the best school to organize awareness activities about Qatar vision 2030, and the aims of this vision. Rawada Bint Jassim Secondary School for Girls won the first place. Al Karaanah Independent Primary School for Boys won the second place. The third place was won by Mesaieed Secondary School for Boys.



In your point of view, is productivity and accomplishment limited to youth, or it can continue till later stages of life?

The saying "Seek knowledge from the moment you are born till the moment you die" means that a man must revive the earth and be useful to other people using his knowledge, experience and positive ideas and serve his community. A man doesn't stop being productive and participating in the community when he becomes older. He should continue to work and contribute to his life and to others.

In western countries, after retirement, people do volunteer work to serve the humanity.

Our Islamic religion encouraged us to be positive and help others in all possible ways in order to ease their difficulties and solve their different problems.

Freedom of choice

Do you interfere in your children's choices of their studies or careers?

Does anyone of them work in the media field?

I practice democracy in my family. I give them the freedom to make their own choices, then provide them with my guidance and advice.

Lately my son Abdel Aziz began a career in media, and I hope he will be successful.

Taking care of older persons

How do you evaluate the services



« Older persons in Qatar receive care from the concerned institutions in the state »

offered by the state for older persons? Are they doing enough or do they need some improvement?

When I was a member of the older persons committee at The Supreme Council of Family Affairs, we set up the National Strategy for Older Persons. After the strategy was approved, it received all the support and backing it needs.

The state now is providing all the needed services and facilities such as hospitals, clinics, as well as entertainment facilities for elders, under the umbrella of Qatar Social Work Foundation.

All these services are provided by the Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", which plays a great wonderful role in serving older persons in Qatar by providing various programs for older persons and their families all year long.

World Cup 2022

How do you see the historic event of hosting the World Cup 2022 by

Qatar, as the first Arabic and Gulf country to win this right?

Qatar deserves the honor of hosting the World Cup 2022. It acquired the right to host it by providing all the demands, scientific and athletic standards that qualify it to host this world event.

It is very sad to see that some neighboring countries are jealous and envious of us for this. They even questioned the credibility of the bidding process. But they failed to prove their allegations and Qatar succeeded in keeping the promise, it is so close now from fulfilling it.

Social Media

How do you see the effect of social media (Facebook, Instagram, Snapchat, and Twitter) on family and social relationships and on young people?

Despite all the negatives of social media, all those platforms helped a big part of the society to deliver information, data, cultural and scientific material very easily. It also saves time, effort and money.

Like many other means of communication, we must use them in the best way we can, and try to avoid their negative qualities, in a way that helps humanity in general.

Reading and swimming

What are your hobbies? What is the hobby you still practice till now and why?

My all time hobby is reading, besides journalism. I also practice swimming in the sea or swimming pools.

I grew up close to the sea shore and we used to hang out and play in the sea all the time.

I like spending time with older persons and listening to their stories.

I like watching football games of big teams. I am a fan of Al Arabi Sports Club since I was a child.

These are the hobbies I never stopped practicing since my childhood because they suit my personality and the way I was brought up.

career was the editor in chief of "Our Country and the World" magazine, editor in chief of the Qatari newspaper "Al Sharq", a member of the cultural committee of Al Arabi Sports Club, a member of older persons committee at The Supreme Council for Family Affairs, project manager at Qatar Petroleum Company and a Senior Consultant at the same company.

Unforgettable memories

What are the events you still remember from your time at school and college?

There are many remarkable memories. In primary school I used to practice gymnastics. I participated in preparing a sports day at the school, which included sports and activities and was attended by students and their parents. In preparatory and secondary school and even in college I participated with speeches in different occasions. In 1975, the employees club of Qatar Petroleum Company chose me to represent it with a group of its employees in a table tennis tournament with Kuwait Oil Company in Al Ahmady.

Working in journalism

You have a remarkable honorable career in journalism; working in local Qatari newspapers. Can you tell us about your career in journalism?

In 1984, I started to write twice a week in the Qatari newspaper "Al Raya" instead of writing once a week in "Al Arab" newspaper. I wrote a column with the same title "From Reality" on Mondays and Thursdays.

In 1986, I was offered the position of editor in chief of "Al Raya" newspaper, then I was invited by the undersecretary of the Ministry of Information back then, His Excellency Abdullah Bin Hamad Al Attiya, to work as the editor in chief of "Our Country and the World" magazine issued the Ministry of Finance and Energy.

Then I was the editor in chief of the Qatari newspaper "Al Sharq" from 1978 till 1988.

After that I wasn't able to practice two jobs at the same time, one in Qatar Petroleum, and the other in "Al Sharq"



« I advise Qatari young people to maintain the gains and achievements of Qatar in all fields »

newspaper, but I continued to write the same column in the last page of "Al Raya" newspaper after it became a daily column despite my exhaustion.

Pioneers

Who are the persons who affected your career and you still remember until now?

I am deeply affected by our great prophet Mohamed (PBUH), the ultimate educator of mankind, and the final messenger. He is my role model.

There are also many writers whom I was affected by like Al Mawardy, Abu Hayan Al Tawheedy, Moustafa Amin, Othman Al Deen Al Hamamsy, Al Moutanaby, Abi Tamam, and other writers who enriched the Arabic and Islamic library throughout its history.

Qatar's Development

You lived through many stages of Qatari history and contributed to its development. What do you think

about the development witnessed in the state in all fields?

Thanks to God, the state of Qatar witnessed huge improvements in all fields like political, economic, social, touristic, cultural, medical, and educational fields.

Qatar now is in its right place internationally, and it achieved a high rank in many international indexes.

The beautiful and difficult profession

What is your advice for people who want to work in media and journalism so they can succeed in that field?

They say that journalism is a profession of difficulties, but they are beautiful difficulties if you have the patience for it. People who want to take up this profession must have patience, persistence, good knowledge and never give up hope. They must strive in this honorable profession and learn from others in the same profession.

Advice for youth

What is your advice for Qatari young men in order to preserve the current achievements of Qatar locally, regionally and internationally, and to positively participate in the development of their homeland?

Young men and everyone living in this country have a big role in maintaining the achievements and facilities of this country. They must reflect the positive image of the state when they are in or outside Qatar.

Citizens and expatriates alike have a role in reinforcing those achievements through their various professions.

Fulfilling Dreams

Did you accomplish all your dreams and wishes? Or there are still dreams and wishes that didn't come true?

Thanks to God, a man must be grateful for what God have given him, but this mustn't stop him from chasing his dreams and fulfilling his targets in life. Dreams and wishes never stop for those who want to serve their community, country and religion.

Continuous Productivity

« In the past, beating students pushed many of them to quit school »»

A Qatari citizen

First, could you introduce yourself to the readers?

I'm a Qatari citizen who loves his home country and the bigger Arab world.

My name is Abdullah Hayey Mubarak Bou Ghanim Al Sulaiti. I was born in Sharq region, at Fareej Slata which is a seaside neighborhood, surrounded by the sea from many sides.

As a child my neighborhood brought together relatives or bothers in law joined by love or family relations, where old persons had compassion for young persons, and youth respected older persons.

Now Fareej Slata is at the north and west of Qatar National Museum surrounded by many neighborhoods close to each other.

I am married and I have sons and daughters whom I ask God to grant them and all Muslim children success and accomplishment.

Memories of childhood and school years

Childhood and school years are important phases in a man's life.

Do you recall your memories from this period? How did you grow up?

In which district? How was life in your Fareej? How were the different stages of your education?

My childhood was a mix up of different experiences. I lived in a big home with a big family, whether the family of my father (may God have mercy on his soul) or the family of my mother (may God have mercy on her soul).

My father was wealthy and we had a big spacious home. He was a pearl trader during the pearl diving era. It was a tough difficult time before discovering oil. The common job was to search for pearls and sell them. Some people made profits and others lost money.

As I said before, I was born and grew up at Slata district. Al Sulaiti family and other honorable families lived there. All the families were close to each other all year long, especially at religious occasions like Ramadan, feasts and other occasions.



« A man can be productive at any age, especially as an older person »»

My father sent me to Abu Bakr Al Sedeek School. It was the only primary school at our neighborhood. It was a hard time for me and my colleagues because back then there were no preschool or kindergartens, so we were sent directly to primary schools without any kind of preparation that is recommended nowadays in modern teaching philosophies.

Thanks to God, after a few years of patience and persistence I succeeded. It was permitted for teachers to use beating as a punishment on those days, which pushed many students to quit school.

I studied my last and sixth year of primary school at Tarek Bin Ziad School because we moved to Al Nasr district near Al Mirqab district and Al Sadd area. I finished preparatory school, thanks to God, at Al Yarmook Preparatory School. This stage represented a qualitative shift in my life, when my passion for reading started, by the encouragement of my

great teachers.

Then I graduated from Doha Secondary School at Ras Abu Aboud area, and went to Montreal, Canada in 1979.

I studied petrochemical engineering in this beautiful town. It was a nice period where I discovered the sites of this town and the various life styles. I also got to meet new colleagues from different countries.

Qatar Petroleum

What were the most important fields and posts you had during your remarkable career?

After graduating from college and receiving my degree in petrochemical engineering in 1985 as part of the first class to graduate from Qatar University, I joined Qatar Petroleum in the project management department.

During my time in college, my passion for journalism and writing motivated me to write, under a fake name, in local papers.

Then I had the idea of writing my own column titled "From Reality". It was published every Thursday in the last page of Qatari newspaper "Al Arab". I wrote it through 1981 and 1982. It covered all kinds of subjects like social, political, cultural, economic and Qatari issues.

Another position I occupied during my



Exclusive – Ehsan

Abdullah Bin Hayey Bin Mubarak Bin Ghanim Al Sulaiti is an engineer and a Qatari public figure working in media. He received his degree in chemical engineering from Canada. He started his life as a chemical engineer in Qatar Petroleum and remained with the company till he became a project manager and a senior consultant. His passion for reading started in preparatory school. He loved mass

communication and journalism since he was in college.

He started his writing career with a column called "From reality" at Al Arab newspaper in 1981.

He was the editor in chief of "Our country and the World" magazine, and an editor in chief of the Qatari newspaper "Al Sharq".

He was a member of the committee of culture at Al Arabi Sports club, and a member of the older persons committee

at The Supreme Council for Family Affairs. He still writes a daily column in the Qatari newspaper "Al Raya".

The engineer who became a writer Abdullah Al Sulaiti is considered one of the Qatari leading public figures. He talks in this section about his memories, career and experiences as a child, college student, an engineer in the field of petrochemicals and a well-known person in the field of journalism and media.

**He was the editor in chief of Al Sharq newspaper for years...
A columnist in Al Raya and Al Arab newspapers... The
engineer and public figure Abdullah Bin Hayey Al Sulaiti:**

**Journalism is a beautiful difficult job
that needs patience, persistence and
being up to date**

☾ Zainab Mohammed: We look forward to having a new law to protect the rights of all retirees ☽☽

aimed at ensuring that older persons are able to practice their lives without being subjected to any violence or abuse in the society.

She stressed the importance of establishing elderly social clubs to practice sports, social and recreational activities in addition to the need to integrate the skills of dealing with elderly in the curricula to educate the young generations. She called for seeking to provide opportunities for the scientific, professional and cultural growth of the elderly by facilitating their enrollment in continuing education, and striving to provide adequate attention and care for older women in the coming Population Policies, to make sure that they are supported financially and morally and achieve economic security for them through a continuous income, especially those who don't have a supportive family. She emphasized the role of civil society organizations and private charities in finding projects to invest the energies of elders and their massive experience in small or medium projects that provide them with additional income, ease their isolation and make them feel valued and important in the community. She called for the establishment of community associations and organizations to support the elderly such as "Friends of the Elderly Group".

New Retirement Law

On the other hand, Lawyer Zainab Mohammed, representative of the Qatari Lawyers Association, called for the need to issue and enact a new Qatari law to protect the rights of all retirees of Qatar in all ministries and agencies and companies in the state, including private companies and self-employed elders. In her discussion titled "An overview of the



Retirement Law and Social Security for Retirees", she said that the law should also include members of the Qatari Lawyers Association in recognition of the efforts of these groups in serving the country. She also called for revising the salaries of retirees and the provision of adequate services to ensure a decent life for them.

At the end of the seminar, Mr Mubarak bin Abdulaziz Al Khalifa, Executive Director of Ehsan Center, honored the speakers

Awareness Campaign

In conjunction with the World Elder Abuse Awareness Day, Ehsan launched an awareness campaign through social media platforms titled "Be creative in showing righteousness" (Tfanan be berrak, in Arabic). The campaign aimed at educating community members and providing them with basic skills of

dealing with the elderly and encouraging them to continuously communicate with elders.

The Center also published the third issue of Ehsan awareness series titled "Islam and the Elderly". The book confirms that Islam protected the dignity of the elderly and defined rights for them, called for providing special care to them as part of the society, and made the respect of elderly and the provision of their needs a Sunnah of the prophets. The Islamic law called for compassion among society members and spread of virtues. Many Quran and prophetic texts pointed to the need to treat and care for the elderly in good ways, to cover their expenses and to ensure a decent life for them, in order to make them happy after they fulfilled their role in the community in the best way possible.

Dr Nora Hassan: The Qatari Constitution protects the rights of older persons in social security, employment and housing

increase, adding that the phenomenon of elderly abuse is a global social issue affecting the health of millions of them and a violation of their human rights around the world. Therefore, it is an issue that deserves the attention of the local and international community. "This day is an opportunity for the world to express its opposition to the abuse of elderly people," he said.

The constitution guarantees elderly rights

Dr. Nora Ali Hassan, expert in programs of care and rehabilitation of people with special needs at the Ministry of Administrative Development, Labor and Social Affairs, stressed that the State of Qatar guaranteed the rights of older persons in the Qatari Constitution and laws that protect and respect the dignity of the elderly in terms of social security, housing and work. She said that there is an Elderly Section in the Family Affairs Department at the Ministry, which deals with the development of national strategies and plans for elderly care in the state.

"The third article of the social security law includes the category of older persons in the categories and persons



entitled to social security assistance. This includes financial assistance, servant allowance, and exemption from the fees of a number of services provided by some ministries such as the Ministry of the Interior. There is also a large number of elderly who receive social security pensions," she said. Protecting the rights of older persons Rania Jaballah, Legal Expert at the

Rania Jaballah: The National Human Rights Committee calls for increasing social security pensions for the elderly on a regular basis

National Human Rights Committee, spoke about the rights of older persons in the Qatari society and mechanisms to ensure their protection and dignity.

"Recent statistics indicate that the percentage of older persons in Qatar now is 2.2% of the population. This percentage is expected to rise to 27.6% after twenty years, i.e. in 2039. This is due to the quality of health care and high fertility rates, which requires the amendment of policies and laws relating to the elderly in order to protect their rights and meet their needs and make sure they are not subjected to violence or abuse," she said.

She pointed to the need to increase campaigns and efforts to educate current and future generations about how to deal with older persons and strengthen the humanitarian and community aspect in caring for this important segment of the community, noting that past experiences proved that educating the individual and urging him to change his negative behaviour is far more important than the enactment of legislation and laws.

"The Qatari Constitution guarantees and protects the rights of elderly in Qatar, in addition to the Social Security Law", She added. Jaballah explained that the National Human Rights Committee submitted a report that suggests the increase of social security pensions for the elderly on a regular basis to meet the increase in prices, requirements and needs. She pointed to a new legislation submitted to the competent authorities





Mr Mubarak Al-Khalifa: We are keen to raise awareness of society about elderly care

care.

The working paper recommended the inclusion of geriatric medicine in programs of medical schools and extending the practice of this field, the inclusion of gerontology in the curricula of social workers and training elderly caregivers, focusing on the needs of older women. It also emphasized the inclusion of ageing issues in the studies and research of sustainable development, and documenting the coordination between governmental agencies, civil society organizations and the private sector to carry out activities that target the elderly.

Community awareness

Mr Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan, said that the centre is keen to raise awareness among community members about the importance of caring for the elderly, and therefore every year it celebrates the international events related to the elderly, especially the World Elder Abuse Awareness Day. He pointed out that the world will experience a significant increase in the number of elderly, more so in developing countries. He said that the abuse of elderly men and women is expected to increase as their numbers

Discrimination against Elderly". In his paper, which he presented on behalf of Ms. Amal Al Mannai, Executive Director of Qatar Foundation for Social Work, Farah stressed that the objective of the centers affiliated with the foundation is to establish a cohesive and interconnected society. He pointed out that these centers seek to communicate effectively with each other to achieve the objectives of the National Vision 2030.

The paper recommended the support of community awareness activities, the integration of elderly rights into school curriculums, providing income-generating employment opportunities for the elderly who wish to work, engaging them in public life, and expanding their roles in society.

It also called for the establishment of mechanisms to ensure that the elderly are protected from all forms of discrimination, violence and exploitation at the family and community level, to criminalize such practices and prosecute those who practice it. Improving housing facilities of the elderly and strengthening their supportive environment to fulfill their social, economic and physical needs, especially in the case of elders who live away from their families and lack transportation facilities and supporting systems, was also recommended. Moreover, the paper called for developing the appropriate legislation for the provision of aging pensions, social protection and health insurance for all elderly, including prevention and rehabilitation health



With the participation of specialists from the Ministry of Administrative Development, the Human Rights Committee and the Qatar Lawyers Association:

"Ehsan" discusses mechanisms of social protection for elderly against discrimination and abuse



The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan), as part of its community awareness activities, organized a panel discussion titled "Social Protection, Social Security and Protection for the Elderly against Discrimination and Abuse". The discussion coincided with the World Elder Abuse Awareness Day, held on 15th June each year. The workshop was attended by specialists from the Ministry of Administrative Development, Labor and Social Affairs, the National Human Rights Committee, Qatar Social Work Foundation and Qatar Lawyers Association, as well as a group of elderly and officials from Ehsan Centre and other centers affiliated with Qatar Social Work Foundation. The seminar aimed at educating the community



Amal Al-Mannai:
Our goal is to establish
a cohesive society

about the rights of the elderly and their basic needs and communicating with community leaders to introduce them to the role of Ehsan Centre in the Qatari society, in addition to discussing issues related to the rights of older persons with the competent authorities.

Social protection
Dr. Abdul Aziz Farah, Strategic Planning Consultant at Qatar Social Work Foundation, presented a paper on "The Role of Civil Society Organizations in Supporting Social Protection Mechanisms and Preventing

Dr Mamoun Mubayed: Learning and training slow ageing of the brain



and challenges, and we can say that the most important challenges we have are the low male student turnout on evening classes, cases of absence, the intensity of curriculum, dealing with non-Arabic speakers in the first and second sessions, and continuing to perform national exams despite the difference of age and social conditions between morning school students and Adult Education students."

He pointed out to the existence of continuous cooperation and coordination between the concerned bodies in the Ministry of Education and Higher Education to overcome all problems, and to reach the best results and outputs in the field of Adult Education and Literacy.

Continuous Education

Dr Mamoun Moubayed, Consultant Psychiatrist, talked about the age characteristics of elders and their acceptance of training and continuing education, saying: "There is nothing to prevent older people from learning and training. On the contrary, learning and training slows down ageing of the brain and helps the elderly to live more vigorously and actively, because learning and training are considered some of the factors that improve the mental and physical health of young people and the elderly". He pointed out that the elderly have many accumulated skills and experiences that can be used in various fields.

At the end of the seminar, Mr Mubarak bin Abdulaziz Al Khalifa, Executive Director of Ehsan Center, honoured the speakers and Mr Hassan Al-Saey who moderated the seminar.

A touch of loyalty

We are very lucky because our work requires dealing with older persons.

We have many opportunities to do humanitarian and charity work. We should seize these opportunities in order to get rewarded by God.

The doors to kindness and care are open. Every morning we meet our fathers and mothers and listen to their stories and problems, and learn from their experiences in life.

The prophet (PBUH) once said: "No youth honors his elders but that Allah will appoint someone to honor him in his old age."

An older person is like a school or a consultant for his family and at his Majlis for all the experiences he acquired through his long life.

Sometimes we get busy with the details of our life and work which stops us from visiting elders. But soon we miss this important part of our lives which is communicating with older persons whom we consider a national treasure.

Spending time with them is like joining classes of science. Their long experience in life is good enough to pass good manners and ethics to the grandsons, teach them manners of social gatherings like Majlis as well as a way to gain knowledge in religion and life.

As part

of "A touch of loyalty" program, a group of Qatar University students visited the older persons of Ehsan. I witnessed a remarkable communication between the students and the center's seniors during the visit. They did many activities together, like reading Quran, playing chess and providing students with medical and religious information. Such initiatives please elders and make them feel that the younger generations need them.

That day, I decided to spend some time every day with one of those older persons, because spending time with them is a blessing, and it pleases us as much as it pleases them.

Reem Al-Ansari
Managing Editor

☺ Fathers, mothers, grandfathers and grandmothers are passing their exams next to their children and grandchildren ☺

are passing their exams next to their children and grandchildren. Some of them are over 60 and 70 years of age, and some have completed their university study," he said.

"In order to encourage elderly people to continue their education we decided to start offering lessons at the evening centres, from 4:30 pm to 8:00 pm and in the holy month of Ramadan from 8:30 pm to 10:30 pm, taking into account their work and family conditions. We have allocated ground floor classes for elders and students with special needs and created a comfortable atmosphere for them during the exams by preparing special committees for those who have medical or psychological conditions in cooperation with specialists in the ministry (Roua Centre for Assessment, Counseling and Support) and principals of the schools, in addition to the preparation of special tests in cooperation with colleagues in the Evaluation Department.

8300 students

Fadhli pointed out that the most prominent achievements in the field of adult education include:

In the 2015-2016 academic year, the Adult Education and Literacy System was developed by providing several options for students, easier registration in evening centres and more flexibility in studying.

Also, the educational map of the country was expanded, high enrollment levels have been achieved, and longer periods of education for the students have been guaranteed in



the Adult Education System.

Moreover, sources of learning and visual lessons were provided through the ministry's electronic platform, in addition to visual lessons in English language for the students.

We were also able to attract a lot of elders who are over the age of 60 years to the Adult Education and Home Education. We now have 92 students; 14 men and 78 women.

The number of enrolled students in the Adult Education System reached 8300 students, and the number of students in evening centres is 2500.

Twelve female students were honoured at a special ceremony, including two students, one of whom

is 80 years old and the other is 85 years old, and among them were those who reached the sixth-grade and aim to continue their studies until the university.

There are 13 elderly studying now at the secondary level, including three mothers and sisters in the final year. Low student turnout
Commenting on the most important challenges facing the education of older persons, Mr Rashid Al-Fadhli said: "By the grace of God and the efforts of the officials and specialists, we overcame the most important challenges in the field of Adult Education and Literacy, but we seek more improvement. Every human work is subjected to defectiveness



☺ Ehsan organizes programs and courses to develop the skills and use the energies of Ehsan affiliates ☺

free time in various activities, develop their skills and energies, utilize their expertise and connect them to the community. He added that the clubs provided educational, training, technical and consultation services to approximately 1326 elderly during 2018. The center also provided rehabilitation services to the elderly in cooperation with Mada Center

and the General Retirement & Social Insurance Authority through the organization of technology courses and social media use.

"Recent population statistics indicate the increasing numbers of older people in the Qatari community because of the excellence and development of health and social care services. This requires the development of future plans for the care of this important group in society," Al Khalifa said.

Low illiteracy rate

On the other hand, Mr. Rashid Al-Ouda Al-Fadhli, Education Consultant at the Adult Education Department of the Ministry of Education and Higher Education, said that Qatar ranks first in the Arab world and fourth in the world with regards to low illiteracy rates. Illiteracy rate in Qatar

☺ Rashid Al-Fadhli: We attracted 92 people over 60 years old to Home Education ☺

is 1.5% according to the latest official estimates issued by the United Nations and UNESCO.

"The Ministry of Education and Higher Education is doing great efforts in the framework of our educational and social responsibility and our educational message, to fit older people or those over the age of 18 years who dropped out of education. We have Fathers, mothers, grandfathers and grandmothers who



In a seminar organized in cooperation with the Ministry of Education and the Behavioral Healthcare Center

"Ehsan" discusses the importance of continuing education and training for older people



Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care "Ehsan", one of the centers of Qatar Social Work Foundation, organized a seminar titled "Education and Continuing Training for the Elderly" in cooperation with the Ministry of Education and Higher Education and the Behavioral Healthcare Center, and in the presence of a group of Ehsan members and specialists. The seminar aimed to raise the awareness of the society about the rights of elderly and their basic needs and to communicate with the community, introduce them to the role of Ehsan center in the Qatari society and to determine the elders' need for continuous education and training.

Efforts of Ehsan Center

Mr Mubarak bin Abdulaziz Al Khalifa, Executive Director of Ehsan Center, stressed the importance of the role of civil society organizations in supporting the capacities of elderly. He pointed out that the center makes great efforts to support the training and education process

☺ Mubarak Al-Khalifa: Ehsan clubs provided educational and training services to 1326 elderly ☺

in order to build the capacities of the elderly and provide the best possible care for our fathers and mothers by organizing a number of recreational and social programs, educational courses and various competitions to empower them and

integrate them into society, as well as opening three daycare centers in the airport area, Izghawa and the North. The three centers experienced an increasing demand from fathers and mothers to participate in its activities and aims to invest their





إكسسوارات • رجال • أطفال • سيدات

fashionably together

reo

WOMEN • CHILDREN • MEN • ACCESSORIES

Lulu  لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور

NOW OPEN

**At Lulu Hypermarket
Al Gharafa & Al Khor Mall**

SUNGLASSES AT

EYE

XPR

ESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

EBLSH

PREMIUM PERFUMES & COSMETICS

NOW OPEN

**At Lulu Hypermarket
Al Gharafa, Al Khor Mall
Al Messila & Barwa City**

مفتوح الآن

في هايبر ماركت اللولو
الغرافة و مول الخور
والمسييلة ومدينة برة

اشتر الأفضل
Buy better

Lulu  لولو
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com [f LuLuHypermarket](https://www.facebook.com/LuLuHypermarket) [t luluhypr](https://twitter.com/luluhypr) [i luluhypermarkets](https://www.instagram.com/luluhypermarkets) luluwebstore.com

Lulu Hypermarket, D Ring Road Tel: 974 44667780, Al Gharafa Tel: 974 44074000, Al Khor Mall Tel: 974 44533533, Barwa City Tel: 974 40056000,
Lulu Hypermarket, Al Messila, Tel: 974 44698888, Lulu Center - Al Rayyan Road Tel: 974 44322442, Lulu Express- Al Rayyan Tel: 974 44800448

To mark the end of Eid Al Fitr holiday:

Ehsan organizes various activities to celebrate Eid with elders



The Center for Empowerment and Elderly Care organized a variety of recreational activities for the center's staff, elderly guests and beneficiaries of the physiotherapy service on the occasion of the end of Eid Al Fitr holiday and the return of employees to work after the Eid holiday. The event helped elders use their spare time in a useful and enjoyable manner and eased their isolation.

"We are keen to participate in all annual and national holidays and events with the elderly through organizing a number of recreational activities that pleases them and fulfills our role in community development," Buthaina Al Marzouqi, Director of the Center's Internal Care Department, said.

A number of competitions and sports activities were organized by Al-Layleki Event Organizing Company, which played a major role in stimulating the elderly and pleasing them. At the end of the activities, the staff of the center, the elderly and visitors had lunch together. Some commemorative photographs were taken in a joyful and happy atmosphere.



Sweets and nuts were distributed to the children of the group.

Elderly Empowerment and Care Center Ehsan celebrated "Nafela" night on the middle of Shabaan at Ehsan headquarters. This is a night in which people express their happiness with the approaching of Ramadan. Fathers and mothers of Ehsan participated in the celebration, together with the center's employees and their families, in addition to representatives from many organizations that collaborate with Ehsan.

Traditional meals and games cheer the audience

During the celebration, many traditional meals were served like dumplings, Sago, Harees and Roqaq bread.

The celebration included some activities prepared in cooperation with Al-Dana Girls Center of the Ministry of culture and sports, such as the show of grinding the grains of wheat and corn, and "Al Hezzawy" with mother Ammena Al Badr.

The celebration also included a number of traditional games like "Al Khashesha" game and a number of traditional competitions with journalist Ahmed Al Hamad, as well as competitions for children with Miss Kholoud Rashwan.

Henna and wicker making
Different spaces were assigned during the celebration for painting Henna for both children and adults. These spaces had a good turnout where the audience listened to a detailed explanation about the use of Henna in the past and present.

There was a corner for wicker making too, which was a very popular industry at Qatar in the past. It introduced a full explanation about the wicker industry which showed how essential it was in the past, when women were capable of providing all home supplies of wicker products with all its various shapes.

"We use palm fronds in the process of making wicker which is an easy handcraft. We make many products using palm fronds, like baskets, tables and hand fans (Al Mahaffah),"



Um Mohamed, who practices this profession, said.

The green fronds are used in making rugs, big baskets, sieves, brooms, and dates' sacks, while dried palm fronds are used to make beds, boxes and chairs.

Folk songs and "Al Habban"

Older persons were very impressed by the folk songs, melodies and "Al Habban" show. Adults and children alike participated in singing songs that express gratitude for God that they lived to witness the middle of Shabaan.

Um Abdul Rahman, one of the audiences, said that she is very happy to take part in such a joyful celebration. She praised the services of Elderly Empowerment and Care center Ehsan. She said that she makes sure to participate, with her family, in this celebration every year,

in order to share the happiness of "Nafela" night with the elders of the center.

Miss Bouthainah Al Marzouky, head of internal care department at Ehsan, said that celebrating "Nafela" night is one of the traditional events the center makes sure to celebrate every year, where the center's members remember their sweet memories.

She added that the center is keen to integrate older persons in the community, by inviting families and people from outside the center, to help ease their feeling of isolation.

She praised the role played by various centers related to Ehsan in supporting, preparing, and implementing the plans put by the center for the favor of elders.

She thanked Al Dana Girls Center for its continuous efforts to participate in the center's activities.



Within the "With Righteousness we care for you" program at Mall of Qatar:

Ehsan organizes awareness activities to the public to celebrate the "Garangao"



The Center for Empowerment and Elderly Care -Ehsan- organized a festive celebration for youngsters and their families at Mall of Qatar on the occasion of the traditional night of "Garangao". The celebration is part of the Ramadan program which was implemented in Qatar during the weekend of last week.

Mrs. Khuloud Al-Malki, Head of Art Production Department at the center, said that Ehsan is keen to participate in all heritage and national events and to join the public in all kinds of festivals and celebrations.

"The "Garanago" is a celebration for children in particular. That's why we used this occasion to educate youngsters about the skills of dealing with the elderly and to consolidate the culture of honoring parents through organizing a number of activities and competitions for children and adults. We encouraged them to participate through the distribution of prizes and gifts," she

said. Al-Maliki pointed out that such events are not only aimed at children, as its effect will also reach the families and influence them as they attend the celebration with their children. This is another objective of

the event.

Al-Dana Girls Center participated in the "Garangao" celebration of Ehsan Center by presenting a number of heritage and folklore performances to the public. They were honored by Ehsan Center at the end of the event.



At Ehsan Day Care Center at the airport area:

The Red Crescent and Golden Tulip Hotel attend Ramadan Iftar banquet with the elderly

In a distinctive Ramadan atmosphere, the Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan)- the Daycare branch in the Airport area- hosted a delegation from Qatar Red Crescent and Golden Tulip Hotel, in a Ramadan Iftar gathering for Ehsan affiliates, within the efforts of the center to strengthen communication and partnership with various bodies and institutions in the community.

The event was attended by a number of officials from Ehsan, Qatar Red Crescent, Golden Tulip Hotel, a group of volunteers from the Red Crescent, as well as a group of activists on social media.

Great participation

Mr. Jaber Mohammed Al Marri, Director of the Media and Communication Office at the Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan), expressed his thanks and appreciation to the Qatar Red



Crescent and the Golden Tulip Hotel in Doha for their distinguished initiative and their participation with the elderly of Ehsan in the Ramadan Iftar, stressing that their visit and sharing Iftar with parents at the center is a good gesture that reflects their interest in the elderly and communication with them.

Al-Marri stressed the keenness of Ehsan center to activate cooperation with various authorities in the country in order to integrate the elderly in society and provide the best services and ways of caring for them. He praised the efforts of the Qatari Red Crescent to communicate and cooperate with Ehsan center and

Qatar Charity arranges an Iftar and an entertaining program at Ehsan center



Qatar Charity organized an Iftar during Ramadan at Ehsan Elderly Empowerment and Care Center, as part of its program "You're not alone". A number of public figures working in media, and a number of social media

influencers, including Mr Ahmed Abdullah, Miss Jawaher Al Mannai and Miss Nadeen Al Beetar, attended the event, with the auspices and presence of engineer Mahmoud Amer, the chairman of Ideal Solutions Company.

"You're not alone" program aims to strengthen social solidarity and compassion, by creating a competition in good deeds between famous hotels and restaurants, with the participation of youth initiatives, volunteers, and activists on social media.

The program includes sharing Iftar with patients, older persons, orphans, people with special needs, and workers during Ramadan, as well as arranging special events for them on the side.

At Ehsan, the event included having Iftar with older persons and enjoying Ramadan atmosphere with them, as well as getting younger categories involved in the experience, with the presence of 21 older persons and 15 volunteers.

Ooredoo's volunteers have Iftar with members of Ehsan



Among the company's social responsibility initiatives during Ramadan, Ooredoo volunteers team visited Elderly Empowerment and Care Center Ehsan. They had Iftar with the center's guests to please and entertain them. Ooredoo's volunteers had friendly conversations with older persons of Ehsan, had Iftar with them, gave them presents and joined them in a number of activities after Iftar. Ooredoo's team thanked Ehsan staff for their efforts in providing care and attention to the guests of the center. Commenting on the visit, Manar

Khalifa Al Mureikhy, head of public relations and communication department at Ooredoo said: "We are very happy to visit members of Ehsan center and have Iftar with them. This initiative is motivated by our care to spread love and compassion between members of the society during Ramadan". She added that older persons are like our fathers and mothers and she thanked Ehsan for providing them with care, support and empowerment. "We hope that everyone would support this noble work presented by the center," she said.



Commercial Bank prepares an Iftar for older persons

Qatar Commercial Bank had prepared an Iftar feast for older persons of Ehsan in order to reinforce communication with elders, please and entertain them during Ramadan. During the feast, which is part of the bank's social responsibility role, memorial shields were exchanged between Ehsan Center and the Commercial Bank. Seniors of Ehsan received nice gifts after the Iftar.



For the fourth consecutive year and within its community responsibility goals: **Barwa Bank joins the elders for Ramadan Iftar at Ehsan centre**



Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) hosted a delegation from Barwa Bank at a Ramadan Iftar with the elderly. The Iftar was served by the W Hotel. The visit of Barwa Bank's delegation aims to strengthen communication between Ehsan and the various institutions and bodies of the community in order to provide the best services for the elderly and integrate them in the community. During the event, in-kind gifts were distributed to the elderly and shields were exchanged between Ehsan Center and Barwa Bank. Mr Jaber Mohammed Al Marri, Director of Media and Communication Department at Ehsan, praised Barwa Bank's initiative and its organization of a Ramadan Iftar for the elderly. He explained that the initiative is part of the excellent cooperation relations between the center and Barwa Bank, which he described as one of the most successful partnerships between Ehsan and the Qatari social institutions that aims to integrate the elderly with all segments of society, and achieve the vision of the center to empower and care for the elderly and provide a dignified and safe life for them in society. This would have a positive effect on the psychological state of elders, and is a show of gratitude to the elderly parents who have aged in serving the society and its progress and prosperity. He stressed that Ehsan welcomes all efforts to communicate

«Jaber Al Marri: Ehsan seeks to empower and integrate older people into society»

with the elderly and provide all of the services and facilities for them. Mr Al-Marri praised Barwa Bank's support for a range of programs offered by Ehsan center to the elderly in the country, and he hoped that the cooperation and partnership between

Ehsan and Barwa Bank would continue for the benefit of the elderly in the Qatari society.

Solidarity values

Mr. Talal Al Khaja, Chief Communication Officer at Barwa Bank, said: "At Barwa Bank, we consider Ramadan as an ideal opportunity to realize the values of solidarity and brotherhood in the best possible way. Social institutions such as Ehsan center make a clear difference in the lives of many people. By providing support to our elderly parents who have contributed to the development of the society, the center seeks to maintain social cohesion. Today, it is our duty to support and honour them, and it is an honour for us to host them at the Ramadan Iftar."

"For the fourth consecutive year, Barwa Bank, as part of its Ramadan campaign, joins the elderly parents in their Ramadan Iftar, celebrating the noble humanitarian values and culture of charity work that are characteristics of this blessed month," he added. He pointed out that the visit of Barwa Bank's staff to Ehsan represents one of the bank's social responsibility aspects, and is an essential part of its brand. He said that the bank's mission and values are the driving force behind its determination to contribute to community service.



During an Iftar banquet with the elderly:

Ehsan hosts a delegation from the General Directorate of Traffic



Exclusive-Ehsan

The Center for the Empowerment and Elderly Care (Ehsan) hosted a delegation from the General Directorate of Traffic at the Ministry of Interior during a Ramadan banquet with senior members of Ehsan. The Iftar banquet is part of the social activities organized by the center for the elderly during the holy month of Ramadan as the center works to integrate older persons into society. The delegation of the General Directorate of Traffic included Colonel Nasser Darman Al Hajri, Assistant General Director of Traffic, Col. Mohammad Radhi Al Hajri, Director of Traffic Awareness Department, and Mr. Jaber Mohammed Odeiba, Assistant Director of Traffic Awareness Department, in addition to a number of officers from the awareness department.

On this occasion, Colonel Nasser Al-Hajri said that the visit of the General Directorate of Traffic, represented by a number of its officers, to Ehsan center is a good gesture the administration used to do since several years, where elderly parents participate in celebrating the month of Ramadan as one family. "Through this gesture we tell them that they are an important element in society, and a good example that inspired many children. Our participation is an activation of an

important principle of the Ministry of Interior, which is activating community partnerships with all sectors of society," he said.

Colonel Mohammed Radhi Al-Hajri noted that this is the fourth year the ministry participates in the visit and the Ramadan Iftar with the elderly at the center. He said this is considered

« Colonel Al-Hajri: We provide special parking spots and counters for the elderly in various departments of the Ministry of Interior »

a community duty towards one of the institutions that fulfill human rights and takes into consideration the communication between members of the community. It is also a chance to revive past memories when these elderly used to drive cars in a different style and atmosphere than what we see today.

He added that the elderly have a special position and the Ministry of Interior is keen to provide the utmost comfort for elders through the allocation of special parking spots and service counters for elders to provide services in various departments. Moreover, it sometimes provide services to some elders at their homes or while they wait in their cars.

A Good initiative

On the other hand, Mr. Jaber Mohammed Al Marri, Director of the Office of Communication and Information at the Center for the Empowerment and Elderly Care (Ehsan) thanked the General Directorate of Traffic. He said that their visit and having Iftar with the elders is a good initiative that reflects the ministry's care for the elderly and desire to communicate with them. He pointed to the feelings of joy that elders showed during the event and when they received gifts, while chatting about their memories and experiences in life. He also praised the presence and participation of the General Directorate of Traffic in all social events, saying they play a great humanitarian role, which contributes to the awareness process and all matters related to traffic. At the end of the visit, Ehsan memorial shield was presented to the delegation of the General Directorate of Traffic.



and their acceptance of training and continuing education, while Mr. Rashid Mohammed Al-Fadhli, Education Consultant, discussed the achievements and societal challenges facing the process of education and training of the elderly.

☺☺ Khalid Abdullah:
The program raises awareness of Ehsan's role in elderly care and educate members of society about the most important rights and issues of the elderly ☺☺

Mr. Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan Center talked about the role of civil society organizations in supporting the process of education, training and capacity building of the elderly. The role of Ehsan Center in this field was discussed as well.

The lectures were attended by a large audience of stakeholders, in addition to the elderly.

Moreover, awareness lectures were launched in 200 mosques, in cooperation with the Ministry of Endowment and Islamic Affairs, to encourage members of society to respect, appreciate and honor the elderly.

"The Ramadan contest is one of the new ideas presented by the center this year," said Khalid Abdullah, Director of Awareness and Community Outreach at Ehsan Center. "It aims to inform the public of the message of the center and raise awareness of the importance of older people in the community as well as



the various services provided by the center, such as home care and day care (Ehsan clubs) and physiotherapy services for all the elderly in Qatar, in addition to topics related to the elderly in general, through asking questions to the public in an enthusiastic and interesting way," he said.

Abdullah thanked the supporters and partners of Ehsan, as well as media and social media influencers for their support and encouragement to all members of the society to take part in the competition and learn about Ehsan center.

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) organized a festive celebration for children and their families on the occasion of the traditional night of "Qarangao" with a large audience and the active participation of families and visitors of Mall of Qatar. The celebration was part of Ehsan Ramadan Program, which included various entertainment, educational and social activities.



Ehsan concludes the fifth edition of "With righteousness we care for you" program



The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) concluded the activities of its Ramadan program, which was organized under the slogan "With righteousness we care for you" in its fifth edition for the year 2019. The activities of the program, which was launched from the beginning of Ramadan, included three major events.

Firstly, the Ehsan Ramadan Awareness Campaign, which was launched within the program to introduce the public to the services provided by the center and to inform the audience of the skills of dealing with the elderly and how to care for them and meet their needs.

Two thousand participated in the awareness contest and many showed interest in Ramadan activities

Secondly, the competition, which was held for nine days and attracted a large number of families, as well as young people and children. More



than 2,000 people from different age groups participated and more than 700 prizes were distributed to participants and winners.

The competition included a variety of activities where a television announcer toured Mall of Qatar and Gulf Mall and asked questions about ways of caring for the elderly and the services available to them. Winners received valuable prizes.

Thirdly, the program included a lecture series under the title: "Education and Continuing Training for the Elderly". The series had three main speakers. Dr. Mamoun Moubayed, Psychiatry Consultant, talked about the age characteristics of the elderly





rich heritage and culture and express the vibrant aspirations of its people.

In the heart of the new museum lies the historic palace of Sheikh Abdullah bin Jassim al-Thani (1880-1957), the son of the founder of the modern state of Qatar. It is a restored old palace that was formerly used as a residence for the royal family and as a government headquarter.

Alongside the palace, the new 40,000-square-meter (430,000 square feet) museum features innovative artworks designed by international and national artists for display at the museum, as well as some rare and valuable collections, documentary materials and interactive learning activities.

The dynamic architectural design of Jan Nouvel combines the geography of Qatar with its history and culture. The Museum is divided into three sections: the beginnings, life in Qatar, and nation

building. The contents of these sections are displayed in 11 showrooms.

The museum's contents include historical treasures, archival images and artwork, stories and smells associated with the past memories to give visitors a deep sensory experience that immerses them in an impressive collection of heritage such as the famous pearl-made Barouda carpet ordered in 1865 and embroidered with more than 1.5 million High quality Gulf pearls and decorated with emeralds, diamonds and sapphires, along with manuscripts, documents, photographs, jewels and costumes.

The works of art specially designed to be exhibited at Qatar National Museum includes an art work by Qatari artist Ali Hassan at the public's entrance on the ground floor and another work by Qatari artist Sheikh Hassan bin Mohammed bin Ali Al Thani. This work is displayed at the entrance of the galleries. There is



also a sculpture by Ahmad Bahrani in the outer arena or courtyard.

One of the works of art specifically designed for display in the museum's garden is a stunning work by French artist Jean-Michel Othoniel, with 114 individual fountains inside a lake. The fountains are designed to mimic the elegance of Arabic calligraphy. There is also a sculpture by Syrian artist Simon Fattal titled "Sea gates". It is inspired by the rock inscriptions discovered at Al-Jassiya site in Qatar.





Ehsan organizes a trip to Qatar National Museum to introduce elders to the distinctive landmarks in Qatar

Exclusive-Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) organized a cultural and leisure trip for our parents and older members of the center to Qatar National Museum. The trip is in line with the center's strategic objectives to integrate the elderly, please and entertain them and introduce them to the distinctive landmarks in Qatar.

Ehsan members toured various sections of the museum and expressed their great pleasure for visiting the wonderful national museum and seeing its antiques and artworks. The center is keen to organize such leisure trips on a continuous basis, since a lot of elderly participate in these visits; in order to enhance communication with the elderly and help them accept aging positively. Qatar National Museum, with its stunning design by French architect Jean Nouvel, tells the story of the establishment of Qatar geologically more than 700 million years ago, giving Qatar a voice to introduce its



Ehsan organizes a cruise for the fathers to Al Safliya Island



Exclusive- Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center organized a cruise for the fathers, members of Ehsan daycare Club. The destination of the cruise was Al Safliya Island, on board of the "Sambuk" traditional dhow. The cruise was organized by the center to entertain and please the fathers of Ehsan Club. It included various activities like fishing and swimming, as well as cultural and religious lectures, in addition to a barbeque for the participants. The fathers from Ehsan club members expressed their happiness with the cruise describing it as a marvelous enjoyable useful trip. They said it entertained them, and improved their mood. They thanked and appreciated Ehsan club for organizing such distinguished entertaining trips. Ehsan club is keen to organize educational entertaining trips for its members all the time, which is admired and appreciated by the members of the club. The target of those trips is to reinforce communication with older persons, help them survive elderly phase with a positive attitude and integrate them with the community.



Ehsan participates in The World Social Work Day at Qatar University



Elderly Empowerment and Care Center Ehsan participated in the activities of The World Social Work Day organized by the social sciences department at Qatar University. The day, which was marked in March 19th, included an awareness exhibition, where Ehsan, among other foundations of the state, provided

a comprehensive presentation of its services and an explanation of the most important skills related to dealing with older persons. The world celebrates The World Social Work Day every year on March in order to highlight this profession and its importance in peoples' lives, and to emphasize its role and values.

Mr Jaber Al-Marry, head of the communication and media department at Ehsan, said that the center is keen to participate in all the events of various foundations of the state, in order to promote the center's services, and raise public awareness of the skills of dealing with older persons and the importance of respecting and honoring them. He added that celebrating The World Social Work Day is very important in order to highlight this noble human profession, which we practice and need in our daily life.

"Every single one of us faces difficulties and problems. In order to solve these problems we need to know the reasons behind them so that we can solve them with the help of professional experienced persons in this field such as social workers," he said.

Elders enjoy watching a stunning "Arda" dance

Exclusive- Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center- Ehsan- hosted the students of Mohamed Bin Jassim Preparatory Independent School for Boys. The students were introduced to the services offered by Ehsan center for older persons in Qatar. They toured the rooms and physiotherapy halls in the shelter building at the Old Airport area. The students had a great time with the fathers and mothers listening to their tales and stories and learning about some of the traditional arts. They presented some beautiful performances for the elders at the center, which included the traditional "Arda" dance that was performed by very well trained students. The show pleased the attending elders. Miss Bouthaina Al Marzouky, head of internal care department at Ehsan, said

that the center makes sure to change the routine of elders and to activate the communication between different generations, which is considered one of the center's main goals.

She thanked the employees of Mohamed Bin Jasim School for organizing such an enjoyable event titled "The Arda of Qatari people" which was admired by the elders hosted by the center.

"We had a great time with the students of Mohamed Bin Jassim School, because practicing these activities energizes us," Father Harbi Al Dossry said.

He added that they accompanied the students in dancing "Arda" and "Shailat", as well as in performing traditional songs.

"The communication between older persons and young students gives

the students more experience and increases their knowledge." he said. At the end of the visit, the fathers and students took some photos and had breakfast together in a very joyful atmosphere.





Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa
Executive Director

Taking care of older persons is a social responsibility

Qatar, under the wise leadership of His Highness Sheikh Tamim Bin Hamad Al Thani, the Amir of the state, cares a lot for older persons through the enactment of laws and legislations that protect their rights and guarantee them a decent life.

Elderly Empowerment and Care center Ehsan, under the umbrella of Qatar Social Work Foundation, works on providing the best means of care for older persons, whether fathers, mothers, grandfathers, or grandmothers who have a great value in the society, because they have done their best efforts to achieve the renaissance and total development for our vibrant country.

The center helps this precious category to positively survive this phase of life in good health without suffering from any medical, psychological, or social problems, by creating different plans and programs and implementing them with the help of a group of professionals and experts in all fields.

We must emphasize the role of civil society organizations in supporting the capacities of older persons, and cooperating with Ehsan center to implement the awareness, training, educational and informative programs in order to empower and integrate older persons in the society, considering that caring for them is a social responsibility for all segments of the society.

The role of social foundations is not limited to sponsoring programs and activities, but they must effectively participate in these activities and organize different events for older persons. They must attract those with special potentials and make use of their various experiences in different fields, especially that a big

percentage of our fathers and mothers who reached the age of retirement still have the power to work, and produce, and have great energies that must be used in many fields.

Recently, Ehsan center organized a seminar titled "Continuous education and training for older persons" among its awareness activities.

The seminar was organized by the cooperation of the Ministry of Education and Higher Education, and Behavioral Health Support Center.

The seminar emphasized the importance of the social responsibility, and the interaction of different authorities and foundations in the state with the programs organized by Ehsan center, in order to accomplish communication and spread awareness about their rights and basic needs.

The seminar witnessed a great interaction from many bodies in the society, who confirmed their support for Ehsan center's efforts in caring for elders especially that the latest statistics indicated a remarkable increase in the numbers of older persons in Qatar. This happened due to the improvement in medical and social care services in Qatar which requires collective efforts in order to put future plans to care for this precious category of the society.

Ehsan center will continue its ongoing efforts, under the umbrella of Qatar Social Work Foundation, to provide the best possible care for older persons.

This will be done by presenting distinctive services, and organizing various programs and activities which take into consideration the psychological, social, and medical needs of older persons, in order to empower and integrate them in the society, and to help them overcome any problems that may stop them from having a happy life.

وأنا عمري 5 سنوات
أبي هو الأفضل
أنا أحبه

.I'm 5 years old
My father is the best, I love him.



28

Pioneers Majlis



Abdullah Al-Sulaiti:
Journalism is a beautiful
difficult job that needs
patience, persistence



24

Follow-up

"Ehsan" discusses mechanisms of social
protection for elderly against
discrimination and abuse

38

Home Care



Physical therapy
contributes to the recovery
of stroke patients

Talking point



13

Barwa Bank joins the elders for
Ramadan Iftar at Ehsan centre

42

Health



Causes of falls and poor
balance in elderly

10 Warning signs of
dementia or Alzheimer's

Miscellaneous



46

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.

20

Follow-up



"Ehsan" discusses the importance of continuing education and training for older people

Talking point

Ehsan participates in The World Social Work Day at Qatar University



6

Community Outreach



34

The most notable of which are walking, swimming, and trips

Executive Director

Mubarak bin Abd El Aziz Al Khalifa

Editor-in-Chief

Jaber Al Marri

Managing Editor

Reem al-Ansari

Sub-Editor

Alaa fathy

Designer

Mohamed Adel

Printing & Design

Gulf Publishing & Printing Co.

Gulf Times

Translator

Eman Kamel

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" تقوم 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 ويستخدم في تصنيع ملايين المنتجات التي نراها في حياتنا اليومية.



www.qapco.com



/Qapco /QapcoPR

/Qapco /QapcoPR

QAPCO
شركة قطر للبتروركيمائيات
QATAR PETROCHEMICAL COMPANY



في كل ما يحيط بكم



**Qatar University students
learn about Ehsan's services**

**Ehsan clubs offer
education, training and
cultural services to
1326 elders**

Issue
48

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

July 2019

**«Be creative in showing
righteousness» campaign
raises society awareness
of skills needed to deal
with elders**

Abdullah Al-Sulaiti:
**Journalism is a
beautiful difficult job
that needs patience,
persistence**

**Ten symptoms
for Alzheimer's**

**Qatar provides social security to
elders and protect their rights**