إحسان
ehsan

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

العدد ٥١
أبريل ٢٠٢٠

آمال المناعي:
ضمان استمرار تقديم الخدمات للفئات المستهدفة

يوسف الزمان:
المسن في زماننا كان هو الكل في الكل

إحسان يطلق إجراءاته الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا

تدشين الحملة التوعوية (صحتهم غالية علينا) عبر وسائل التواصل

تشجيع كبار السن على اتباع نمط حياة صحي

إحسان يكرم متطوعيه تقديراً لجهودهم المتميزة

تطبيق واحد،
ميزات متنوّعة

- فتح حساب مصرفي
- فتح حساب جديد
- التقدم بطلب الحصول على تمويل
- دفع الفواتير
  أوريدو - كهرماء - فودافون
- الاطلاع على رقم ال IBAN الخاص بك ومشاركته
- تحويل الأموال بواسطة "ويسترن يونيون"
- إدارة "حساب أبنائك" من خلال حسابك الشّخصي
- تحويل المبالغ النّقدية من بطاقتك الائتمانيّة
- إصدار وإعادة إصدار البطاقة الائتمانية
- إنشاء ومراجعة التعليمات المستديمة
- إدارة بطاقتك المصرفية
  تفعيل - إلغاء تفعيل - تغيير الرّقم السّري
- إجراء السّحب النقدي بدون بطاقة
- استبدال نقاط الولاء
- الاطلاع على الكشوفات
- حجز المواعيد لزيارة الفرع

حمّل
تطبيق بنك بروة

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

بنك بروة
BARWA BANK

barwabankgroup barwabankqatar barwabankqatar

800 8555
BARWABANK.COM

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الاجتماعي Social

شاورني
SHAWERNI

"إحسان سندكم"

يعلن مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"
عن تقديم خدمة مساندة لكبار السن
وعائلاتهم من خلال خط شاورني

الاستشارات الاجتماعية

زكية حاجي 66722026

د. سوزان حماد 66893755
للناطقين باللغة الإنجليزية

دعم الصحة النفسية

سالم العنزي 66713878

من الأحد إلى الخميس في الأوقات التالية :

الفترة الصباحية : 9:00 إلى 12:00
الفترة المسائية : 4:00 إلى 7:00

نحرص على خصوصية المكالمات وسريتها .

ehsan.org ehsan.center ehsan1_org ehsan_org ehsan_org

المحتويات

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

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

ترجمة
إيمان كامل

المراسلات
توجه كافة المراسلات باسم مدير التحرير
عبر البريد الإلكتروني التالي:
media@ehsan.org.qa

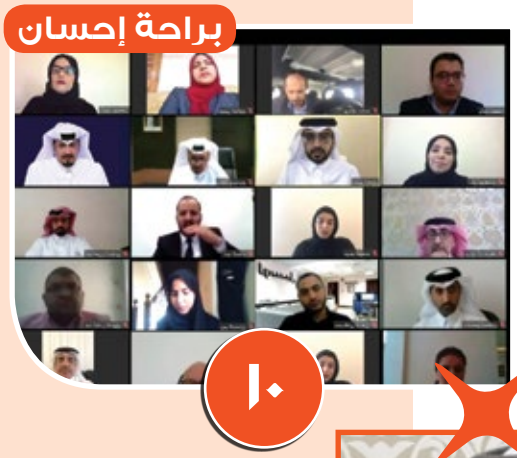
هاتف:
+974 40121000
+974 40121021

فاكس
+974 40121067

البريد الالكتروني للمجلة:
media@ehsan.org.qa

الموقع الالكتروني
Ehsan.org.qa

إحسان يكرم متطوعيه؛ تقديرًا لجهودهم في خدمة كبار السن



القطرية للعمل الاجتماعي تعلن تدابيرها الوقائية لمنع تفشي فيروس كورونا

إحسان يوقف فعاليات الأندية النهارية ومجلس الرجال

متابعات

١٦ صاحبة السمو تشارك في احتفال "القطرية للعمل الاجتماعي" باليوم الرياضي

مجالس الرواد

٢٢ يوسف الزمان: نحتاج لقانون متكامل لرعاية وحماية المسنين في قطر

تجربة متطوع

٢٨ مها عبد اللّه: فخورة بمشاركتي في فريق إحسان التطوعي.

التواصل المجتمعي

٢٦ فضل كبار السن في الإسلام

الملف الطبي

٣٤ الربو والتهاب المفاصل وضعف السمع أمراض تصيب 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 الالكتروني الخاص ب إحسان.
- ألا تزيد المادة عن (350 كلمة) و لا تقل عن (250 كلمة).
- يحق للّجنة المشرفة على إحسان قبول أو رفض أي مادة دون إبداء الأسباب.
- لا يحق للكاتب استرجاع المادة في حالة عدم نشرها.
- المقالات المنشورة تعبر عن آراء كُتابها ولا تعبر بالضرورة عن توجهات المجلة.

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الإجتماعي Social

نتحرك من أجل حياة أفضل

أول وحدة متنقلة
للعلاج الطبيعي
بدولة قطر

وحدة العلاج الطبيعي المتنقلة

يعلن مركز تمكين ورعاية كبار السن عن بدء خدمة العلاج الطبيعي المتنقلة لكبار السن في مختلف مناطق الدولة والتي تتميز بالآتي :

- سيارة مجهزة لتقديم الخدمات العلاجية والوقائية لكبار السن.
- كادر متخصص في تقديم خدمات العلاج الطبيعي لكبار السن.
- سهولة الوصول والمواعيد المرنة.

ehsan center | ehsan org | ehsan1_org | ehsan_org | ehsan_org

للتواصل معنا **8000009**

: ehsan.org.qa

إحسان يدعم كبار السن خلال أزمة كورونا

مبارك بن عبد العزيز آل خليفة
المدير التنفيذي

تتطلب مواجهة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) نهجًا شاملاً يتشارك فيه المجتمع بأكمله أي ما يعرف بـ (a whole society approach) من أفراد واعين وملتزمين بتدابير وتعليمات الوقاية إلى جانب الدعم المتواصل المقدم من الجهات الحكومية والصحية وقطاع منظمات المجتمع المدني والقطاع الخاص.

ونظرًا لما أثبتته الحقائق والنتائج العلمية من أن كبار السن هم أكثر فئات المجتمع ضعفاً وعرضة للإصابة بهذا الفيروس الخبيث الذي يشكل خطورة أكبر عليهم، وبالتالي فإن حاجتهم تزداد إلى قدر أكبر من الدعم والرعاية والتوعية، خاصة وأنهم أغلى الناس قدرًا في قلوبنا لأنهم الآباء والأمهات، والأعمام والأخوال، والأجداد والجدات، وهم أيضًا يعيشون فترة صعبة تزداد فيها حاجتهم إلى التواصل والدعم المعنوي المستمر.

وتشير دراسات "لجنة الصحة الوطنية الصينية" – بناء على تجربتهم في مكافحة الفيروس في الصين – إلى أن فئة كبار السن العمرية شكلت أعلى معدل للوفيات بنسبة أكثر من ١٥ ٪ لمن يتجاوز عمره ٨٠ عاما، وخاصة من يعاني منهم من أمراض مزمنة (أمراض القلب، السكري، أمراض الجهاز التنفسي، الفشل الكلوي، السرطان) أو من يعانون ضعفا في جهاز المناعة.

لذلك يتوجب على مقدمي الرعاية لكبار السن اتخاذ خطوات إضافية لضمان حمايتهم وتعزيز رعايتهم، وعلينا – كمنظمة مجتمع مدني معنية بتمكين ورعاية كبار السن – أن نلعب دورًا أساسيا في تزويد كبار السن وعائلاتهم بالمعرفة اللازمة عن المرض، وأعراضه وطرق الوقاية منه، وكيفية التعايش مع الأزمة بحذر، وبأقل قدر من القلق والاضطراب.

وانطلاقا من شعورنا بالمسؤولية المجتمعية والوطنية والتزامنا بتمكين ومساندة كبار السن وأسرهم في هذه المرحلة بشكل مفيد وفاعل؛ فقد قام مركز إحسان بمواصلة دعم كبار السن خلال أزمة Covid-١٩ ومرحلة الحجر المنزلي بشكل مكثف؛ من خلال مجموعة من الإجراءات تمثلت في إطلاق حملة توعوية عبر منصات التواصل الاجتماعي بعنوان (صحتهم غالية علينا) لرفع الوعي المجتمعي عن الفيروس وتبعاته، وتمكين كبار السن بالمعرفة والنصائح للحفاظ على صحتهم النفسية والبدنية خلال فترة الحجر المنزلي في الأسابيع والشهور القادمة.

كما تم استحداث خدمة تواصل هاتفي مجتمعي مع جميع كبار السن المستفيدين من خدمات إحسان (زيارات منزلية، وعلاج طبيعي، ونوادي إحسان) بهدف الاطمئنان عليهم ورفع معنوياتهم والتقليل من مخاوفهم.

وقام مركز إحسان بتفعيل خدمة الاستشارات الاجتماعية والنفسية، من خلال استقبال اتصالات هاتفية من كبار السن وأسرهم والمجتمع المحلي، وكذلك الاستمرار في رعاية كبار السن المقيمين في دار الضيافة الذين ليس لهم مأوى آخر مع أخذ جميع الإجراءات الاحترازية اللازمة لحمايتهم.

كما تم أيضاً تفعيل بعض برامج الرعاية النهارية عن بعد لكبار السن من منتسبي نوادي إحسان، حيث تم استخدام وسائل التواصل الحديثة التي سبق للمركز تدريب منتسبيه من كبار السن على استخدامها في تفعيل هذه البرامج؛ بهدف شغل وقت كبار السن بما يعود عليهم بالنفع والفائدة.

شملت منتسبي الدار والعلاج الطبيعي ومقدمي الرعاية

إجراءات احترازية بدار الإيواء للحد من انتشار العدوى بفيروس كورونا

خاص-إحسان

تضامنا مع الجهود المبذولة التي تتخذها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد١٩)، أعلنت إدارة الرعاية الداخلية بمركز إحسان عن مجموعة من الإجراءات الاحترازية بدار الإيواء للحد من انتشار العدوى بالفيروس، وذلك في إطار أهداف المركز الاستراتيجية؛ لتأمين صحة وسلامة منتسبي الدار ومقدمي الرعاية.

وقامت الإدارة بتطبيق مجموعة من الإرشادات الصحية الأساسية وفقا لمعايير وزارة الصحة العامة، حيث تم تعميمها على جميع مقدمي الرعاية للفئة المستهدفة بالدار، وذلك بعد اعتماد وتوجيهات المدير التنفيذي لمركز إحسان. وتمثلت الإرشادات الصحية في التالي:

- تكرار غسل اليدين بالماء والصابون بشكل جيد أو باستخدام المعقمات المصنعة من المواد الكحولية لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم باليدين.
- تغطية الفم عند العطاس والسعال.
- تجنب الاقتراب والمصافحة والتعامل اللصيق مع الأشخاص الذين لديهم التهابات الجهاز التنفسي مثل (الرشح والسعال).
- عدم مشاركة الأدوات الشخصية.
- الحفاظ على البيئة المحيطة دائما نظيفة وخالية من أي مظهر من مظاهر العدوى.
- ينصح بأخذ اللقاحات اللازمة للوقاية من الإصابة بالعدوى.

> غسل اليدين بالماء والصابون أو باستخدام المعقمات وعدم مشاركة الأدوات الشخصية

مقدمو الرعاية

وقامت إدارة الرعاية الداخلية في مركز إحسان بالتنبيه على مقدمي الرعاية بدار الإيواء بضرورة اتباع مجموعة من الإرشادات والتوصيات للحماية من فيروس كورونا (كوفيد-١٩) بعد اعتمادها من المدير التنفيذي للمركز وهي كالآتي:

- ضرورة الالتزام بتعليمات الجهات الصحية في شأن الوقاية من الفيروسات.
- تقليل الاحتكاك مع منتسبي العلاج الطبيعي.
- تقليص فترة الزيارة إلى نصف ساعة فقط، ويفضل أن يجلس الزائر بعيداً عن النزيل مسافة لا تقل عن متر إلى متر ونصف.
- تأجيل الخروج من المركز سواء في الانشطة والبرامج الخارجية ولحين إشعار آخر.

> تجنب الاقتراب، والمصافحة، والتعامل اللصيق مع الأشخاص المصابين بالرشح أو السعال

- تقليص الخروج المؤقت لمنتسبي الدار قدر الإمكان.
- تعقيم جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة أثناء تقديم العناية بشكل مستمر.
- استخدام الاستراحة الداخلية بشكل أساسي خلال الفترة القادمة لمنتسبي الدار فقط؛ لتنفيذ بعض الأنشطة والبرامج الخفيفة ولحين إشعار أخر.

منتسبو العلاج الطبيعي

وقد اعتمدت الإدارة نصائح وإرشادات إضافية لمنتسبي العلاج الطبيعي ومقدمي الخدمة لهم تمثلت في التالي:

- إذا كان احد منتسبي العلاج الطبيعي يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة أو عطاسًا أو سعالاً تؤجل جلسات العلاج الطبيعي له لمدة ١٤ يوما.
- يتم أخذ العلامات الحيوية لمنتسبي العلاج الطبيعي في منطقة الانتظار.
- تخصيص اللوبي كمنطقة انتظار

لصالح منتسبي العلاج الطبيعي خلال الفترة القادمة ولحين إشعار آخر.

إجراءات وتدابير

وبعد إعلان منظمة الصحة العالمية أن فيروس كورونا (كوفيد ١٩) أصبح وباءً عالمياً اتخذت إدارة الرعاية الداخلية بمركز إحسان كافة التدابير والإجراءات اللازمة طبقاً للمعايير الدولية للحد من انتشار الفيروس بدار الإيواء، واشتملت تلك الإجراءات على التالي:

- استخدام البوابة الرئيسية كمدخل ومخرج للدار.
- تخصيص غرفة (تقييم أولي) لأخذ العلامات الحيوية لجميع العاملين والزوار والتحقق من مدى اختلاط العاملين بأشخاص ممن كانوا خارج البلاد خلال ١٤ يوما الماضية، وذلك على مدار الساعة.
- عقد اجتماع مع قسم مكافحة العدوى بمؤسسة حمد الطبية كمبادرة لتوحيد الجهود والإجراءات والأعمال حول كيفية مكافحة انتقال العدوى والحد من انتشار فيروس كورونا وأحدث الأساليب المستخدمة بمؤسسة حمد الطبية.
- تعليق جميع الأنشطة والبرامج بالدار حتى إشعار آخر.
- تعليق خدمة العلاج الطبيعي لمنتسبي العلاج الطبيعي بالدار حتى إشعار آخر.
- منع دخول أية وجبات غذائية من خارج الدار (الوجبات الجاهزة).
- غسل اليدين بشكل مستمر والمحافظة على نظافتهما.
- ارتداء القفازات اللازمة.
- الالتزام بالنظافة العامة، وتعقيم الأماكن والأجهزة والأدوات المستخدمة أثناء تقديم العناية بشكل مستمر.
- تخصيص خط ساخن للتبليغ عن أية حالة إصابة أو اشتباه.
- منع دخول أي شخص قد أصيب بالحمى أو الزكام أو الرشح إلى الدار.
- تعليق العمل بسياسة الخروج المؤقت للحالات لحين إشعار آخر، باستثناء حالات الطوارىء والتي يتم تحويلها لمؤسسة حمد الطبية طبقاً للسياسات والإجراءات المعمول بها في المركز.

> التنسيق مع مكافحة العدوى بحمد الطبية لتوحيد الجهود؛ للحد من انتقال العدوى

> تعليق الزيارات للمسنين المتواجدين بالإيواء ووقف الرحلات الخارجية

ضمن الإجراءات الاحترازية للمركز لمواجهة فيروس كورونا:

إحسان يعلق خدمات الرعاية المنزلية ووحدة العلاج الطبيعي المتنقلة

خاص-إحسان

أعلن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» عن جملة من الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩) حيث بدأ المركز بنظام العمل عن بُعد في الخامس عشر من مارس حرصاً على سلامة الموظفين، كما تم تعليق خدمات الرعاية المنزلية، ووحدة العلاج الطبيعي المتنقلة، وكذلك تم تعليق الزيارات للمسنين المتواجدين بالإيواء ووقف الرحلات الخارجية وخدمات العلاج الطبيعي بإدارة الرعاية الداخلية.

وقال خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز إحسان إن إدارة التوعية قامت بإيقاف أنشطة وفعاليات الأندية النهارية (نادي المطار، نادي أزغوى، نادي الشمال) ومجلس الرجال، حتى إشعار آخر، لافتاً أنه تم تنظيم محاضرة توعوية لمجلس الرجال تحت عنوان «كورونا بنظرة إيمانية» لفضيلة الشيخ الدكتور أحمد الفرجابي، لتوعية كبار السن بمنهج المؤمن في التعامل مع الأمراض.

كما توقفت التصفيات النهائية لمسابقة القرآن الكريم بنسخته السابعة «رتل الآيات تصل للغايات» والتي أطلقها المركز بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في فبراير الماضي، حفاظاً على صحة كبار السن وحمايتهم من العدوى، هذا بالإضافة إلى توقف عدد من البرامج المختلفة

> خالد عبدالله: إيقاف أنشطة وفعاليات الأندية النهارية ومجلس الرجال

أهمها برنامج العمل التطوعي «أعين وأعاون» لطلبة المرحلة الثانوية والذي أطلق بالتعاون مع شبكة «تم» للعمل التطوعي، وبرنامج «جناح الرحمة» وهو برنامج توعوي يهدف إلى تحقيق التضامن بين الأجيال ودعم طلاب المدارس نحو تعزيز ثقافة احترام كبار السن.

لتعريف كبار السن ومن يرعاهم بطرق مكافحة فيروس كورونا

إحسان يطلق الحملة التوعوية (صحتهم غالية علينا) عبر وسائل التواصل

خاص–إحسان

في إطار سعي مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" نحو توعية كبار السن ومن يرعاهم بفايروس كورونا (كوفيد ١٩)، أطلق المركز الحملة التوعوية # صحتهم_غالية_علينا، وذلك عبر منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمركز.

وقالت السيدة منال المناعي رئيس قسم الإنتاج الفني في إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز إحسان: "إن الحملة تم إطلاقها على عدة مراحل، المرحلة الأولى كانت حول نشر الإجراءات الاحترازية والوقائية التي اتخذها المركز حيث كانت إجراءات المركز سريعة ومسبقة لحماية كبار السن من خلال إيقاف خدمات العلاج الطبيعي ووحدة العلاج الطبيعي المتنقلة، وتم اتخاذ الإجراءات الوقائية الخاصة بالموظفين في المركز، وإلغاء أغلب الفعاليات الخارجية، وتعليق أنشطة النوادي النهارية، ووقف كافة برامج التمكين من دورات تدريبية ومسابقات".

وأضافت بأن المرحلة الثانية استهدفت القائمين على رعاية كبار السن من خلال نشر مجموعة من المقابلات التوعوية بعدة لغات قدمها متخصصون من موظفي مركز إحسان لتوعية الأفراد القائمين على رعاية كبار السن حول كيفية الاهتمام بهم وحمايتهم من خطر العدوى.

> **منال المناعي: إعداد رسائل توعوية من متخصصين في الصحة النفسية والاجتماعية والعلاج الطبيعي**

وأوضحت أن المرحلة الثالثة تم فيها التركيز على الجانب النفسي والصحي والاجتماعي؛ حيث تم إعداد رسائل توعوية من قبل متخصصين في الصحة النفسية والاجتماعية والعلاج الطبيعي وغيرها، عن طريق نشر رسائل وفيديوهات توعوية حول كيفية التعامل مع المرض بدون هلع أو خوف وآلية تعامل المهتمين بكبار السن نفسياً معهم بإبعادهم عن الاخبار السلبية وعن تكرار جملة (أن المرض لا يأتي إلا لكبار السن).

وأشارت إلى أنه نظراً لأن كبير السن يجب عليه المكوث في المنزل لحمايته من خطر العدوى؛ فهناك مجموعة من الرسائل حول كيفية تشجيعهم على الحركة وممارسة بعض التمارين في المنزل.

واختتمت منال المناعي تصريحها مشيرة إلى أنه تم بناء محتوى الحملة بالدرجة الأولى على تعليمات وزارة الصحة العامة في الدولة حول إرشادات الوقاية وغيرها، وكذلك من خلال المتخصصين في المجالات المختلفة بالمركز."

والجدير بالذكر أن مركز إحسان على الرغم من أن أغلب الخدمات تم إيقافها كإجراء وقائي إلا أن المركز في تواصل مستمر مع منتسبيه من كبار السن، من خلال تقديم النصائح لهم ودعمهم نفسياً عبر الاتصال بهم بمختلف الوسائل المتاحة.

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
Social
خلهم في البيت
لأن
#صحتهم_غالية_علينا
ehsan.org
ehsan.center
ehsan1.org
ehsan1.org
ehsan1.org

عقدت مؤتمرًا صحفيًا عن بُعد بمشاركة العديد من وسائل الإعلام

"القطرية للعمل الاجتماعي"

تعلن تدابيرها الاحترازية والوقائية لمنع تفشي فيروس كورونا

نظمت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها مؤتمرًا صحفيًا" عن بُعد عبر تطبيق زووم للإعلان عن التدابير والإجراءات الاحترازية التي اتخذتها خلال الأزمة الراهنة لمنع تفشي وباء (كوفيد ١٩) والمعروف إعلاميًا بكورونا المستجد، وذلك بمشاركة عدد كبير من الصحفيين ووسائل الإعلام ومشاهير التواصل الاجتماعي، بهدف العمل على تضافر كافة الجهود؛ لضمان أعلى مستويات الوقاية منه والحفاظ على صحة وسلامة جميع الموظفين والمستفيدين من خدمات المراكز، مع مراعاة عدم الإخلال بالالتزامات المهنية التي تكفل عدم التأثير على سير العمل أو نوعية وسرعة تقديم الخدمات للجمهور، وفق أعلى معايير التميز التي تلتزم بها المؤسسة والمراكز.

وقد شارك في المؤتمر الصحفي سعادة السيدة آمال بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ورئيس اللجنة المركزية لإدارة الأزمات وكذلك أعضاء اللجنة، بالإضافة الى عدد من الإعلاميين وممثلي مختلف وسائل الإعلام.

و تم خلال المؤتمر استعراض أهم ما تم رصده مؤخرا من الأحداث العالمية والمحلية اليومية، كما تم التوافق على أهمية التطوير المستمر لإمكانيات المنصات الإلكترونية بالمؤسسة والمراكز، والعمل على وضع خطط بديلة لأي أحداث مستقبلية طارئة ومراجعة وتطوير البناء المؤسسي الداخلي للمؤسسة والمراكز، والعمل على إعداد (دليل العمل عن بعد للمؤسسة والمراكز).

وتناول المؤتمر الصحفي العديد من المسائل ذات الصلة بالأزمة الراهنة، ومنها تسليط الضوء على الإجراءات التي اتخذتها المؤسسة والمراكز التي تضمن استمرار تقديم الخدمات للفئات المستهدفة، ومناقشة الحملات التوعوية الداخلية والخارجية بكل مركز ، إضافة إلى إنشاء الخط الساخن وحسابات التواصل الاجتماعي التابعة للجنة المركزية لإدارة الأزمات بالمؤسسة ومراكزها.

> **آمال المناعي:** ضمان استمرار تقديم الخدمات للفئات المستهدفة وتعزيز الحملات التوعوية بكل مركز

جهود المؤسسة القطرية

وقالت الأستاذة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي: " يسرني في بداية لقائنا أن أرحب بكم جميعًا في هذا المؤتمر الصحفي عن بعد، وأشيد بجهودكم الفاعلة جميعًا، والتزامكم بالحضور والمشاركة من خلال هذا التطبيق.

وأضافت قائلة "بالنظر لكون المؤسسة والمراكز تُعد من المؤسسات الاجتماعية الحساسة والمهمة في حياة الأسرة والمجتمع والفئات المجتمعية التي تخدمها، وحرصاً منا على المحافظة على صحة وسلامة موظفينا من جهة، والحفاظ على استمرارية وتيرة وعجلة العمل من جهة أخرى، فقد تم اتباع طرق العمل المناسبة لهذه المرحلة الاستثنائية، وتوفير البنية التحتية الرقمية والمنصات اللازمة بما يضمن مرونة سير العمل عن بعد وقيامنا بمهامنا اليومية، وبما يُمكننا من اتخاذ الخطوات الاستباقية، بهدف الحفاظ على صحة المجتمع كأحد أهم أولوياتنا.

كما قمنا باتخاذ التدابير والإجراءات اللازمة لمراعاة عدم الإخلال بالالتزامات المهنية التي تكفل عدم التأثير على نوعية وسرعة تقديم الخدمات للجمهور وكافة فئات المجتمع، وذلك فق أعلى معايير التميز التي تلتزم بها المؤسسة والمراكز.

توعية المجتمع

وقالت الأستاذة آمال المناعي: تتابع المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي أنباء انتشار فيروس كورونا (كوفيد ١٩) في جميع أنحاء العالم، وتعمل جاهدة على مناقشة الأحداث اليومية والتنبؤ بضرورة دراسة إمكانيات المنصات الإلكترونية بالمؤسسة والمراكز وسيناريوهات أخرى لأي أحداث طارئة. وتأخذ المؤسسة على عاتقها مسؤولية توعية مختلف فئات المجتمع

> التواصل مع المستفيدين من خلال المنصات الإلكترونية لكل مركز <

بأهمية الوقاية من فيروس كورونا ورفع الوعي بضرورة الالتزام باتباع إجراءات الأمن والسلامة، وهذا هو النهج الذي اتخذته المؤسسة والمراكز من خلال تفعيل دور اللجنة المركزية لإدارة الأزمات، للعمل عن بعد.

وحول تقييم مدى نجاح واستمرارية سير العمل بعد تطبيق الدوام عن بعد بالمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي قالت الأستاذة آمال المناعي:

"إننا وفي ظل الظروف الراهنة وحساسيتها كان لزاماً علينا النجاح في العمل وألا نرضى إلا بالنجاح، وهذا ما تحقق وبنسبة كبيرة من خلال تكاتف الجميع من عملاء وموظفين منتسبين للمراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي. كما إنني أود أن أوضح أن هذا الرضى النسبي لا يجعلنا غافلين عن وجود بعض التحديات التي قد تؤثر بشكل أو بآخر على سير العمل ولكننا قادرين بمشيئة الله وتوفيقه على تجاوز هذه التحديات من خلال تكاتف الجميع".

دور اللجنة المركزية لإدارة الأزمات

وعن دور اللجنة المركزية لإدارة الأزمات، والجهود التي قامت بها منذ بداية الأزمة قالت الاستاذة آمال المناعي: "يتمثل دور اللجنة المركزية في المتابعة الحثيثة لكافة المراكز؛ للتأكد من قيامها بدورها على أفضل وجه حيث قامت اللجنة المركزية ومنذ تاريخ ١٥ مارس الماضي بعقد الاجتماعات المتواصلة وإنشاء فريق العمل للأزمة المختصة، ومنها على سبيل المثال فريق الدعم التوعوي الإعلامي وفريق الدعم القانوني وفريق الدعم اللوجستي، وغيرها من الفرق. كما قامت اللجنة بأعداد دليل موحد للعمل عن بعد، تم تطبيقه من قبل كل المراكز، وتقدم المراكز للجنة تقارير بالتحديات التي تواجهها أسبوعيًا، وكذلك يقدم فريق البحوث تقرير الرصد الأسبوعي لكافة الأحداث المتعلقة بالأزمة، وتشرف وتراجع وتعتمد اللجنة أعمال وأنشطة فرق العمل المنبثقة عنها.

قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات

ورداً على سؤال حول مدى مساهمة تطور قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات بقطر في استدامة أعمال مؤسسات المجتمع المدني، واستمرار عملية الإنتاج في ظل هذه الظروف الاستثنائية أوضحت الأستاذة آمال المناعي بقولها: "إن إحدى النعم التي انعم الله بها علينا في هذا البلد الغالي أن قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات من القطاعات المتميزة وذات البنية القوية التي بالفعل كانت سندًا قويا لنا في التحول الرقمي؛ للعمل عن بعد، مما سهل علينا الكثير والكثير من الخدمات التي تقدم للفئات التي تخدمها المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي".

التنسيق مع الجهات الحكومية

وبالنسبة للتعاون بين المؤسسة مع الجهات الحكومية الأخرى للحد من انتشار الفايروس في المجتمع قالت المناعي: " إن المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها قامت بالتنسيق والتواصل مع العديد من الجهات بالدولة للحد من انتشار الفيروس بالمجتمع والتي من خلالها صدرت العديد من التوجيهات الإدارية للتعامل مع هذه الجائحة، سواء كانت على مستوى كل مركز على حدة مع فئاته التي يخدمها أو من خلال المؤسسة القطرية كمؤسسة مظلة على هذه المراكز ، ولعل أبرز هذه القرارات كما ذكرنا سابقا هو التحول للعمل عن بعد".

> منظمة اليونيسيف تشيد بجهود القطرية للعمل الاجتماعي في مواجهة الأزمة <

شبكة "تم" للعمل التطوعي

وعن وجود متطوعين من المؤسسة في الفريق التطوعي لشبكة تم قالت الأستاذة آمال المناعي "نشطت في مرحلة الأزمة ومنذ اللحظات الأولى لها شبكة (تم للعمل التطوعي) التابعة لمركز نماء أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة ، وحضرت شبكة تم كافة الاجتماعات التنسيقية سواء في جمعية الهلال الأحمر القطري أو الصحة العامة أو مركز قطر للعمل التطوعي التابع لوزارة الثقافة والرياضة ..وأوضحت كما تقوم شبكة تم بتسجيل المتوعين وربطهم بالفرص التطوعية المتاحة والمطلوبة كما وقامت شبكة تم بالمشاركة في كافة الورش التدريبية التي تمت في المدينة التعليمية .

منظمة اليونيسيف

من ناحيته تقدم مدير مكتب اليونيسيف في قطر الأستاذ انتوني ماكدونالدز بالشكر الجزيل للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي على الجهد الكبير في مواجهة هذه الأزمة، والعمل الفعال مع الفئات الأكثر عرضة للخطر، مؤكدًا أن العمل الذي تقوم به المؤسسة الآن أكبر من أي وقت مضى. وقال:" نحن مستعدون للتعاون مع المؤسسة بتقديم جميع الإمكانيات والقدرات التي قد تحتاجها المؤسسة".

ومن ناحيتها تقدمت الأستاذة آمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة بالشكر لمنظمة اليونيسيف في قطر لجهودهم الواضحة وتواصلهم المستمر مع المراكز المعنية بالأطفال والطفولة واهتمامهم وحرصهم على الحضور والمشاركة في المؤتمر الصحفي. وقالت نتمنى استمرار التواصل الدائم مع اليونيسيف من خلال مراكزنا.

تقديرا لجهودهم في تقديم العون لكبار السن

إحسان يكرم فريقه التطوعي ضمن فعاليات اليوم الوطني

خاص-إحسان

كرم مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، المنتسبين لفريق إحسان التطوعي، وذلك خلال حفل التكريم الذي أقامه المركز تقديرا لمشاركتهم في فعاليات درب الساعي ٢٠١٩، بتقديم خدمات مميزة لكبار السن خلال فترة الفعاليات. وحضر الحفل خالد عبد الله مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي، وعدد من المدراء والمسؤولين، وبحضور ٢٥ منتسبا لفريق احسان التطوعي.

وقال مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز إحسان: إن متطوعي إحسان هم نموذج يحتذى بهم في العمل التطوعي بدولة قطر، مشيداً بجهود المتطوعين والمتطوعات خلال فترة فعاليات درب الساعي التي تخللتها العديد من الخدمات ومساعدة الزوار من كبار السن، وتشمل تقديم الكراسي المتحرّكة عند بوابات ومداخل درب الساعي، ومرافقة كبار السن أثناء زيارتهم للفعاليات.

وثمن آل خليفة الدور الكبير الذي يقوم به المتطوعون ، مشيراً إلى أن دورهم ظل على الدوام مهماً من خلال إعانة الآخرين وقضاء حوائجهم موضحاً أن مساعدة الآخرين من أعظم أبواب الخير ولها مكانة عالية جداً في الإسلام الذي جاءت عقائده وشرائعه لإصلاح العلاقة بين العبد وربه، وبين العباد أنفسهم، مؤكداً كيفية حث الإسلام على إيصال النفع للآخرين بقدر المستطاع وقال: "فإذا كانت المساعدة للناس بشكل عام مصدر لنيل الأجر والثواب العظيم، فإنها بشكل خاص أولى لكبار السن الذين أوصى بهم الإسلام في كثير من مصادر الكتاب والسنة، ومنها قوله صلى الله عليه وسلم (إن من إجلال الله تعالى اكرام ذي الشيبة المسلم).

> **مبارك آل خليفة: متطوعو إحسان نموذج يحتذى في العمل التطوعي**

وأشار إلى أن متطوعي فريق إحسان التطوعي يدركون بحكم تصديهم للمسؤوليات الجسام أنهم قادة يبذلون للمجتمع دون التفكير في العائد المادي، وذلك لقناعتهم وتطبيقهم لقيم خدمة الآخرين من خلال العمل التطوعي، موضحاً أن الإحسان بحد ذاته عمل عظيم، وأن أهل الاحسان هم أحباب الرحمن والإحسان لكبار السن من الأخلاق الحميدة ومن الآداب الحسنة مستشهداً بقوله تعالى: "وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ".

وأكد عدد من المتطوعين القيمة الكبرى التي يحملها التطوع، والمتمثلة في العطاء وخدمة الآخرين، مشيرين إلى أن التطوع يطور مهاراتهم ويراكم معارفهم، ويبني لهم شبكة من العلاقات مع أبناء جيلهم الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات، وأضافوا أن الذي يتطوع مرة واحدة سيجدد التطوع مرة بعد أخرى، بعد اكتشافه للفوائد الكبيرة التي يجنيها من التطوع.

وقال سعيد حسن اليهري _ رئيس فريق إحسان التطوعي: إنه يشارك للسنة الرابعة على التوالي في فريق إحسان التطوعي الذي يشارك في فعاليات درب الساعي كل عام، مؤكدا أنه يتشرف بالعمل ضمن هذا الفريق الذي يقدم خدمات متعددة لكبار السن الذين يترددون على فعاليات درب الساعي في كل وقت.

أشادوا بالخدمات التي يقدمها المركز

مبادرات قطر التطوعي تزور كبار السن بإحسان

خاص –إحسان

زار وفد من مبادرة "ذوي القدرات الخاصة" ووفد من مبادرة " لمسات حانية"– من المبادرات التابعة لقطر للعمل التطوعي– كبار السن المقيمين بمركز إحسان، بهدف التواصل معهم والتعرف على الخدمات التي يقدمها المركز لكبار السن بمبنى الإيواء، وكان في استقبالهم مسؤولو العلاقات العامة بالمركز، حيث تم تنسيق جولة تعريفيه لهم في أركان المركز وتعريفهم بالمرافق والخدمات العلاجية والاجتماعية والنفسية التي يقدمها المركز لكبار السن.

من جهته رحب السيد جابر المري مدير مكتب الاتصال والإعلام في مركز إحسان بهذه الزيارة، باعتبارها من المبادرات التي ترسم الفرح والسرور على وجوه كبار السن وتسهم في دمجهم مع فئات المجتمع المختلفة، وقال: تربطنا علاقات وثيقة مع مبادرات مركز قطر للعمل التطوعي، ونشيد دائما بمساهماتهم من خلال مشاركتهم لنا في العديد من الفعاليات السابقة ونتمنى أن يستمر بيننا هذا التعاون.

من ناحيته قال السيد ناصر عبد الله مسؤول مبادرة ذوي القدرات الخاصة بقطر التطوعي: "إن مبادرة ذوي القدرات الخاصة هي مبادرة تطوعية تابعة لمركز قطر التطوعي تهدف إلى تنظيم فعاليات وأنشطة توعوية تعليمية وترفيهية؛ بما يخدم فئة ذوي الإعاقة من خلال دمجهم مع الأصحاء في تنفيذ الفعاليات". موضحاً أن الهدف من المبادرة هو إبراز دور ذوي الإعاقة وإبراز جهودهم وقدراتهم في تقديم الكثير وكل في مجاله، واصفاً الأشخاص ذوي الإعاقة أنهم أصحاب طاقات تحتاج إلى تحفيز وإتاحة الفرص، وهو العمل الذي تتولى مسؤوليته المبادرة.

وقال: "توجد لدينا خطة سنوية تشمل البرامج والأنشطة والفعاليات المزمع تنفيذها خلال السنة ومنها الزيارات للجهات التي تخدم أهدافنا للأشخاص ذوي الإعاقة كزيارتنا اليوم لكبار السن.

طلاب مدرسة ناصر العطية الثانوية يتواصلون مع كبار السن

خاص–إحسان

زار وفد من طلاب مدرسة ناصر العطية الثانوية للبنين كبار السن المقيمين بمركز إحسان، بهدف التعرف على الخدمات التي يقدمها المركز للمسنين بالمركز ولكبار السن في الدولة، واستقبلهم فريق مكتب الاتصال حيث تم اصطحاب الطلاب في جولة بمرافق المركز والتعرف على غرف وصالات العلاج الطبيعي وصالات كبار السن وغرفهم.

واستمتع كبار السن بهذه الزيارة حيث تم تبادل الأحاديث بينهم وبين طلاب المدرسة وسَرد كبار السن للطلاب قصصًا من الماضي وأحداثه، وتناولت الزيارة حديثا عن الفرق بين الماضي والحاضر وشرح بعض الأمثال الشعبية، كما قدم العاملون في مركز إحسان نبذة للطلاب عن مهارات التعامل مع كبار السن وإجلالهم وتوقيرهم.

واختتمت الزيارة بالتقاط الصور التذكارية مع الآباء والأمهات وتناول الوجبات الشعبية في أجواء يعمها الفرح والسرور.

في إطار التعاون مع القطاع الأكاديمي بمجال التثقيف الصحي المجتمعي

تعريف طالبات جامعة قطر بخدمات مركز إحسان

خاص-إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" زيارة ميدانية تعريفية لطالبات قسم الصحة العامة في جامعة قطر، وذلك في إطار التعاون وتبادل الخبرات مع القطاع الأكاديمي في مجال التثقيف الصحي المجتمعي، وإتاحة الفرصة لاطلاع طالبات هذا القطاع على الخدمات التي يقدمها المركز لفئة كبار السن وعائلاتهم على المستوى المجتمعي.

واستهدفت الزيارة التي نظمها مركز إحسان لـ ١٦ طالبة إلى التعرف على المركز والإلمام برؤيته والخدمات التي يقدمها ومسؤوليات وأدوار العاملين فيه.

وجاءت هذه الزيارة كخطوة أولى للتعارف والتبادل بين المركز وقسم الصحة العامة (التابع لكلية العلوم الصحية بجامعة قطر) في إطار توجه المركز لفتح قنوات تعاون مع في مجال التثقيف الصحي المجتمعي، وتعريف خريجات الكلية بقطاع العمل المجتمعي مع كبار السن وعائلاتهم. ويعتبر مركز إحسان أحد المؤسسات التي ستزورها الطالبات لكونه يقدم دعمًا صحيًا واجتماعيًا ونفسيًا لفئة عمرية محددة هم (كبار السن) على المستوى المجتمعي.

وينوه المركز إلى أهمية دعم جهود وزارة الصحة العامة المتمثلة في الاستراتيجية الوطنية للصحة عبر توحيد الجهود في مجال التثقيف الصحي في مراحل العمر المتقدمة، حيث إنه يسهم في تحسين الصحة على مستوى الافراد والمجتمعات، وبناء اتجاهات صحية سليمة، ومساعدة الأفراد في حل مشاكلهم الصحية.

شاركوا في رحلة برية لمخيم رأس مطبخ

كبار السن يحضرون فعاليات برنامج «لكل ربيع زهرة»

خاص-إحسان

بدعوة كريمة من مركز أصدقاء البيئة التابع لوزارة الثقافة والرياضة والدكتور سيف علي الحجري رئيس برنامج لكل ربيع زهرة شارك الآباء والأمهات من مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) في فعاليات برنامج «لكل ربيع زهرة» في موسمه الـ ٢٢، حيث اختار فريق البرنامج نبتة «شويكة» للاحتفاء بها في هذا الموسم، وبدأت الرحلات البرية للبرنامج، بمخيم رأس مطبخ في منطقة الخور، بمشاركة عدد من المسؤولين والمهتمين بقضايا البيئة، وطلبة المدارس والأسر، وغيرهم من المعنيين.

وقد شارك كبار السن في حضور إحدى الفعاليات المقامة في مخيم بمنطقة رأس مطبخ وتعرفوا على البيئة الفطرية بمختلف عناصرها ومكوناتها، وأسهم البرنامج الذي شارك كبار السن بحضوره في تجديد ذاكرة المسنين؛ حيث ترتبط البيئة البرية بتراث الآباء والأجداد ارتباطاً كبيرًا، وساهم البرنامج في تنمية السلوك الإيجابي لديهم تجاه البيئة وفي حياتهم.

وأشاد كبار السن بفعاليات برنامج لكل ربيع زهرة وعبروا عن سعادتهم البالغة بتقديم دعوة خاصة لهم للحضور والمشاركة ضمن فئات المجتمع الأخرى رغبة منهم في المشاركة ضمن الفعاليات المحلية التي تُقام في الدولة.

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 XPRESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

BLSH

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
والمسيلة ومدينة بروة

اشتر الأفضل
Buy better

LuLu لولو

Where the world comes to shop

حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com LuLuHypermarket luluhypr 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

إحسان يقيم فعاليات ترفيهية منوعة لكبار السن في حديقة مؤسسة قطر

صاحبة السمو تشارك في احتفال "القطرية للعمل الاجتماعي" باليوم الرياضي

خاص-إحسان

شاركت صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر – رئيس مجلس إدارة مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، في فعاليات اليوم الرياضي للدولة بالمدينة التعليمية، وزارت سموها فعاليات المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها.

وشارك مركز تمكين ورعاية كبار السن " إحسان " ضمن المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي بالتعاون مع مؤسسة قطر يوم ١١ فبراير ٢٠٢٠ في اليوم الرياضي للدولة، وذلك في حديقة مؤسسة قطر. وحضر فعاليات اليوم الرياضي سعادة الفاضلة آمال بنت عبد اللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والسيد مبارك بن عبد العزيز ال خليفة – المدير التنفيذي لمركز إحسان، وعدد من مدراء وموظفي المراكز التابعة للمؤسسة القطرية للعمل

> "نشر ثقافة الاهتمام بالرياضة في المجتمع القطري، وحث كبار على ممارسة النشاط الرياضي"

الاجتماعي.

وتهدف مشاركة إحسان في اليوم الرياضي للدولة إلى تعزيز التوعية الرياضية، ونشر ثقافة الاهتمام بالرياضة في المجتمع القطري، وحث كبار السن، والموظفين، ومختلف الفئات السنية التي تواجدت في فعاليات اليوم الرياضي على ضرورة تطبيق النشاط الرياضي واتباعه كمنهج يومي في الحياة، وذلك في إطار حرص مركز إحسان على المشاركة في اليوم الرياضي للدولة في كل عام، ضمن المشاركة الجماعية لكل المراكز المنضوية تحت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في مكان واحد كجزء من احتفالية كبيرة تقيمها الدولة بشكل سنوي.

كما شارك في الاحتفال كبار السن والموظفين العاملين بمركز إحسان والفئات المختلفة للمراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي.

تنوع الفعاليات

وقال الوالد أسعد عبد الرحمن: إنه يحرص في كل عام على حضور الفعاليات الرياضية التي يقيمها مركز تمكين ورعاية كبار السن خلال اليوم الرياضي للدولة، معتبرًا أنه يوم ينتظره كبار السن كل عام؛ للمشاركة بفعالياته المتنوعة، إذ إنه يوم حافل بمختلف الرياضات، ويحرص جميع أفراد المجتمع على المشاركة فيه، وذلك من خلال التواجد في الحدائق العامة والمنتزهات لممارسة الأنشطة الرياضية، حيث إن اليوم الرياضي أصبح مفهومًا وعادة يسعى الجميع على المشاركة فيه.

وأثنى على وجود تنوع جميل في الفعاليات الرياضية التي يقيمها مركز إحسان، والتي جاءت لتناسب كافة الفئات السنية من كبار السن والشباب والأطفال، شاكرًا كافة القائمين على فعاليات اليوم الرياضي في إحسان، على جهودهم وكل ما يقدمونه لتعزيز مفهوم الرياضة لدى كبار السن والشباب والأجيال القادمة.

من جهته قال الوالد عبد الله محمد: إن إقامة مثل هذه الفعاليات والملتقيات التي يتواجد فيها الجميع تشجع على ممارسة الرياضة وترسيخها بين أفراد المجتمع لتكون نهجًا حياتيًا دائمًا، حيث إن الرياضة تعتبر ركنًا أساسيًا في الحياة للحفاظ على الصحة، والوقاية من أمراض العصر التي عادة ما تكون ناتجة عن قلة ممارسة الأنشطة الرياضية.

وأكد حرصه على المشاركة في فعاليات اليوم الرياضي التي يقيمها مركز تمكين ورعاية المسنين في كل عام، متمنيا استمرار هذه الفعاليات التي لها أثر إيجابي كبير في نفوس كبار السن.

وشكر جميع المنظمين والقائمين على فعاليات اليوم الرياضي في إحسان على كل ما يقدمونه من جهود وفعاليات رياضية متنوعة تسهم في إدخال البهجة والسرور على نفوسهم.

أنشطة رياضية

وقد أقامت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي مجموعة من الأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة خلال مشاركتها في اليوم الرياضي للدولة، منها لعبة " البوشيا، لعبة الرماية، الكرة العملاقة، تسديد كرة القدم نحو الهدف الصوتي، تخطي الحواجز الإسفنجية، نقل المجسمات بالمقبض اليدوي، اصطياد الكرات، لعبة رمي الكرات، مربعات الألوان، كرة السلة المصغرة، الباراشوت، بلياردو القدم، البولينغ، بيبي فوت، كرة السلة، تنس الطاولة، كرة السلة متعددة الأهداف، قفص تحدي كرة القدم، منطقة التسخين، ملصقات وعلامات، لعبة التصويب بالكرة، طاولة الهوكي" .

نظم فعاليات "يلا جولف" تزامنا مع اليوم الرياضي للدولة

إحسان يشجع كبار السن على اتباع نمط حياة صحي

خاص-إحسان

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) بالتعاون مع نادي المدينة التعليمية للجولف نشاطًا رياضيًا ترفيهيًا بعنوان (يلا جولف) بهدف تشجيع كبار السن على اتباع نمط حياة صحّي مفعم بالنشاط والحيوية، ولتمكين كبار السن من اكتشاف قوانين لعبة الجولف وخوض تجربة رياضية جديدة في أحد أحدث المرافق الرّياضية بالدولة. وشارك بالنشاط نحو ٤٠ مسنًا ومسنة من كبار السن القاطنين بالإيواء ومن مرتادي خدمة العلاج الطبيعي.

من جهتها أكدت السيدة بثينة المرزوقي – مدير إدارة الرعاية الداخلية بإحسان على ضرورة دمج كبار السن في الفعاليات الرياضية تزامنا مع اليوم الرياضي للدولة موضحة ان الفعالية التي شارك بها المسنون في نادي المدينة التعليمية للجولف هي نشاط ترفيهي بدني وذهني خارجي تحت شعار "يلا جولف"؛ لتشجيع كبار السن على اتباع نمط حياة صحي، ولاكتشاف قوانين لعبة الجولف، والتزامًا من المركز بدمج كبار السن باليوم الرياضي للدولة، ودمجهم بكافة الاحتفالات الوطنية والمحلية، وكذلك حرصاً من المركز على تعريف المسنين على الأماكن الرياضية الحديثة في الدولة.

وقالت: "قمنا باختيار نادي المدينة التعليمية للجولف كتجربة جديدة بالنسبة لكبار السن حيث أبدى كبار السن تفاعلاً كبيرًا في هذا النشاط، فالمكان جديد عليهم والأجواء الخارجية جميلة جدًا في هذا الفصل من السنة. وأضافت نشكر نادي المدينة التعليمية للجولف على حسن استضافتهم لنا ونتمنى ان يستمر بيننا هذا التعاون بشكل مستمر".

> **بثينة المرزوقي :**
> دمج كبار السن بكافة الاحتفالات الوطنية والمحلية

دمج كبار السن

من جهته أعرب السيد محمد النعيمي نائب المدير العام بنادي المدينة التعليمية للجولف عن سعادتهم في النادي باستضافة الآباء والأمهات من مركز إحسان، وأكد أن أهم جانب في استضافة هذه الفعالية هو جانب دمج كبار السن بالمجتمع، ودمج الآباء والأمهات وتعريفهم على رياضة الجولف، معرباً عن تقديره لدور مركز إحسان وواصفاً الدور الذي يقوم به المركز بالجبار في مجال رعاية كبار السن، وفي مساعدة الآباء والامهات ودمجهم بالمجتمع وإخراجهم من محيط العزلة، مؤكداً أن إشراك كبار السن في نشاطات متنوعة كتعريفهم على رياضة الجولف ودمجهم معها ومع فعاليات الدولة الأخرى إنجاز يحسب للمركز في المقام الأول والأخير.

كما أكد النعيمي أن النادي يحرص دائما على استضافة كافة فئات المجتمع بمجملها من أطفال أو شباب أو مسنين كما يحرص النادي على أن تكون الفعاليات متاحة لجميع أفراد المجتمع بمختلف فئاته. وقال: "بالنسبة لليوم الرياضي توجد لدينا فعاليات كثيرة وتشارك معنا المدينة التعليمية وعدد من المدارس والشركات".

وأضاف أن النادي مفتوح للجميع. موضحًا أن النادي يضم ثلاثة ملاعب منها المخصص للمحترفين وآخر للمبتدئين وملعب خاص لمن يرغب في ممارسة رياضة الجولف كتسلية ونشاط، وقال إن

«محمد النعيمي : دور مميز لمركز إحسان في رعاية كبار السن»

النادي مفتوح من الساعة ٦ الى ١٠ مساء بشكل يومي للجميع.

لعبة الجولف

وقد شاركت – كضيفة شرف ضمن الفعاليات – ياسميان غانم الشرشني، اللاعبة في منتخب قطر الوطني وأول لاعبة جولف قطرية، حيث شاركت كبار السن أثناء ممارستهم لعبة الجولف، وأشرفت على تدريبهم على بعض تقنيات لعبة الجولف وقالت: "تمت دعوتي من قبل مركز إحسان لمشاركة كبار السن في فعالية "يلا جولف" واستمتعت كثيرًا بتواجدي مع المسنين. وأضافت كانت تجربة رائعة تعلموا خلالها بعض تقنيات لعبة الجولف، واستمتع كبار السن وتعرفوا على بعض قوانين اللعبة.

وتابعت أشكر مركز إحسان على اختيار هذه الفعالية في مكان مفتوح كنادي المدينة التعليمية للجولف؛ فالأجواء جدًا مناسبة وجميلة، والمسنون في حاجة لخوض هذه التجربة في هذه الأجواء وقالت لفت انتباهي أن الفعالية تتزامن مع اليوم الرياضي للدولة، والجميل إشراك كبار السن في هذا الحدث الرياضي الهام، مؤكدة أن رياضة الجولف تناسب جميع الأعمار وأنها رياضة معمرة وصحية ومفيدة عقليًا وصحيًا واجتماعيًا وخاصة لفئة كبار السن. وتقدمت في الختام بالشكر لمركز إحسان على دعوتها لمثل هذا الحدث، وأيضًا لنادي المدينة التعليمية للجولف على استضافة هذه الفعالية. وقالت: أتمنى أن أتواجد مع كبار السن دائما في هذه الأجواء.

التواصل الفعال

من جهتهم أعرب كبار السن عن سعادتهم البالغة لمشاركتهم بهذه الفعالية التي جددت لديهم النشاط والحيوية، حيث شارك بعضهم مع عائلاتهم مما ساهم في خلق نوع من التواصل الفعال بينهم وبين أفراد أسرهم في أجواء رياضية يعمها الفرح والسرور.

خيركم من تعلم القرآن وعلمه..

في مركز إحسان نحرص دائمًا على زرع روح الأمل والتفاؤل في نفوس كبار السن، وذلك من خلال إدماجهم في الحياة وتنظيم العديد من الرحلات والزيارات لمناطق مختلفة من الدولة، فضلا عن تنظيم البرامج التي من شأنها أن تبعث الأمل والطمأنينة في نفوسهم، ومنها المسابقة القرآنية بعنوان: "رتل الآيات تصل للغايات"؛ باعتبار أن القران الكريم خير ميدان للتنافس. وفي هذه المسابقة شارك ما يقارب ٦٠٠ مسن ومسنة من خلال حفظ وترتيل آيات كتاب الله.

وفي الحديث الشريف قوله صلى الله عليه وسلم "خيركم من تعلم القرآن وعلمه"، وهنا نجد فضل تعلم وتعليم القرآن الكريم؛ حيث جعل الله فيه الخير والبركة، كما جعله الله رحمة وهداية لهذه الأمة، وأخرج الله به الناس من الظلمات إلى النور، فمن أحبّ أن يكون قريبا من الله فعليه أن يداوم على قراءة القرآن. ولأجل ذلك نال قارئ القرآن في هذا الحديث التفضيل في قوله صلى الله عليه وسلم "خيركم" أي أخيركم أو أكثركم نفعاً وأرفعكم منزلة.

ومن هذا المنطلق جعلنا لهذه المسابقة أولوية في جدول فعاليات مركز إحسان، وكنا حريصين على أن نكررها سنوياً ، وفي كل سنة كنا نلاحظ إقبالاً أكبر وأعداداً أكثر من الآباء والأمهات الراغبين بالتسجيل في هذه المسابقة القرآنية.

نسأل الله عز وجل أن يكتب لنا بها الأجر والثواب، وأن يوفقنا لعمل ما يحبه ويرضاه.

ريم الأنصاري

مدير التحرير

نظمه مركز احسان في حديقة متحف الفن الإسلامي

" أنت كفو وقادر" برنامج رياضي وأنشطة ترفيهية لكبار السن

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن " إحسان" فعالية أولمبياد إحسان ٢٠٢٠ التي حملت شعار "أنت كفو وقادر"، وذلك في حديقة متحف الفن الإسلامي، بحضور عدد كبير من كبار السن الذين قضوا أوقاتًا ممتعة في ممارسة الألعاب الرياضة الحركية والذهنية، وبدأت الفعاليات من الساعة ٨ واستمرت حتى الساعة ١١ صباحا، شارك خلالها كبار السن في جميع الفعاليات مثل: اليوجا، كرة القدم، الجري، ركوب الدراجات الهوائية، الجولف، وغيرها من الألعاب الأخرى.

وأشاد المشاركون من كبار السن بالفعاليات التي يقيمها مركز تمكين ورعاية كبار السن، والتي تهدف إلى التسلية، وقضاء أوقات ممتعة بين المسنين، علاوة على الالتقاء مع بعضهم البعض وسط بيئة مفعمة بالمرح والسرور.

ويأتي الهدف من إقامة هذه الفعالية إلى أنها فعالية ترفيهية للمسنين؛ لإخراجهم من النمط الحياتي الذي يعيشون فيه، بالإضافة إلى أنها معنية بالمنافسات البدنية الحركية الفردية والجماعية، وتضمنت مجموعة من الألعاب الأولمبية التنافسية.

وقالت بثينة المرزوقي مديرة إدارة الرعاية الداخلية في إحسان أن هذا البرنامج هو برنامج خارجي ترفيهي رياضي بدني لكبار السن، يشجع هذه الفئة على ممارسة الرياضة بكل أنواعها، ويسهم في نفي فكرة عدم القدرة لدى كبار السن.

وأوضحت المرزوقي أن البرنامج تضمن مجموعة من الألعاب الاولمبية المتنوعة، منها الفردية والجماعية، وتم اختيار شعار "أنت كفو وقادر" على أساس أن المسن يشعر بالقدرة على الإنتاج والعطاء في المجتمع الذي يعيش فيه، لافتة إلى أن المشاركين في هذا البرنامج هم من منتسبي الدار والعلاج الطبيعي بشكل عام، وأن الهدف من البرنامج إخراج كبار السن من النمط المعتاد، وتعريف المسنين على الأماكن الحديثة الموجودة في الدولة سواء المنتجعات أو المتنزهات.

وأكدت المرزوقي أن هناك العديد من الفعاليات والبرامج التي ستقام خلال الفترة المقبلة تتمثل بزيارات ومشاركات للمركز وكبار السن، كاليوم الرياضي الذي سيشارك فيه المركز بالتعاون مع نادي الجولف، حيث سيتم إقامة برنامج رياضي متكامل.

من جهته قال الوالد يوسف عيسى: نشكر مركز تمكين ورعاية كبار السن على كل ما يقدمونه من فعاليات وبرامج لكبار السن، لافتاً إلى أن فعاليات برنامج " أنت كفو وقادر" جاءت ترفيهية مناسبة للجميع، حيث إنها رسمت البهجة والسرور على كبار السن الذين تواجدوا منذ الصباح الباكر للاستمتاع بهذا البرنامج الشيق.

ولفت إلى أنه حرص على المشاركة في جميع فعاليات المركز التي أقيمت في حديقة متحف الفن الاسلامي، موضحا أن مثل هذه الفعاليات تسهم في التقاء كبار السن مع بعضهم البعض لقضاء أوقات ممتعة، متمنيا استمرار الفعاليات التي ينظمها المركز وعادة ما تكون مرضية وتنال إعجابهم.

وعبر الوالد محمد عبد الله عن فرحته بالتواجد لحضور فعاليات برنامج "أنت كفو وقادر" الذي ينظمه مركز تمكين ورعاية كبار السن، موضحا أنه يحرص على حضور فعاليات وبرامج المركز، لما لها من أثر ايجابي في نفوسهم، وتسهم في بعث الأمل لديهم، بأنهم فئة تحظى باهتمام كبير من قبل المركز، وأن لهم دوراً كبيراً في خدمة المجتمع.

وأكد الوالد محمد عبد الله أنه تعرف على مجموعة من كبار السن في مركز إحسان، ويسارع في السؤال عن أصدقائه حال فقدهم أو عدم حضورهم لأي فعالية يقيمها المركز الذي استطاع التقريب بين كبار السن الذين شكلوا صداقات وعلاقات وطيدة بينهم.

وشكر الوالد عبد الرحمن عمر كافة القائمين على مركز تمكين ورعاية كبار السن على كل ما يقدمونه من فعاليات متنوعة لكبار السن منها برنامج "أنت كفو وقادر"، موضحا أنه يحرص على التواجد والحضور في جميع الفعاليات الممتعة التي يقيمها المركز على مدار العام.

وأوضح انه يشعر بالرضا التام وكأنه بين أهله خلال تواجده في أي من فعاليات مركز إحسان التي يحضرها جمع من منتسبي المركز متمنياً التوفيق للجميع.

wifaq وفاق

Family Consulting Center مركز الاستشارات العائلية

Social الإجتماعي

من أجل وفاق الأسرة

نقدم لكم:

- الخدمات الإرشادية والعلاجية في المجالات التنموية والاجتماعية والنفسية والتربوية والشرعية والقانونية
- خدمة الإصلاح الأسري
- خدمة الرعاية الوالدية
- خدمة التوعية المجتمعية
- خدمة الاستشارات عن بُعد

مركز الاتصال 16003

wifaqqatar

www.wifaq.org.qa

فاكس: ٩٠٩٩ ٤٤٥٩ ٩٧٤+ ، ص.ب: ٢٢٨٧٧ الدوحة - قطر

الأستاذ يوسف الزمان

خاص - إحسان

يهوى القراءة والإعلام ....
القاضي والمحامي يوسف الزمان:

كبار السن يمتلكون خبرات متراكمة ولهم دور كبير في تطوير المجتمع

الأستاذ يوسف أحمد الزمان – قاضي ومحامي وقانوني قطري من الطراز الأول. أمضى عقدين من الزمان فوق منصة القضاء حتى تولى منصب النائب الأول لرئيس محكمة الاستئناف، ثم انتقل إلى مجال المحاماة منذ ما يزيد على خمسة عشرة عاما، وأسس مكتب الزمان للمحاماة والاستشارات القانونية؛ بهدف الوصول للعدالة في أسمى معانيها بإنصافه للمظلوم جنائياً أو مدنياً مهما كان ضعفه، وهزيمة الظالم جنائياً أو مدنياً مهما كان بطشه.

ويمتلك الأستاذ يوسف الزمان ثقافة قوية، وسعة اطلاع في مختلف المجالات ولاسيما المجال القانوني. يهوى القراءة والاطلاع والإعلام والصحافة، وكَتَب مقالات مميزة في العديد من الصحف المحلية حول مختلف القضايا الاجتماعية.

كما شارك في مختلف الفعاليات والمؤتمرات التي نظمتها الوزارات والهيئات بالدولة وخاصة التي أقامها مركز إحسان في إطار اهتمامه بالمشاركة المجتمعية.

يهتم كثيرا بقضايا كبار السن ويأمل في صدور قانون قطري شامل يضم كافة المميزات التي منحتها الدولة لكبار السن.

وللتعرف أكثر على جوانب شخصية الأستاذ يوسف الزمان وتجربته وخبراته الثرية، وآرائه حول مختلف القضايا القانونية والاجتماعية والرياضية نلتقيه في العدد الحالي من (مجالس الرواد)، وإلى تفاصيل الحوار.

ضرورة إصدار قانون متكامل لرعاية وحماية المسنين، أسوة بالدول المتقدمة

نبذة تعريفية

بداية نود أن نرحب بك ونشكرك على تلبيتك لدعوتنا.. وحبذا لو تقدم للقراء نبذة تعريفية عنك؟

بداية أشكر مجلة "احسان" على إتاحة الفرصة. وشرف بأن أكون ضيفاً في "مجالس الرواد" لكي أحاكي فئة غالية على قلوبنا جميعاً ونتشرف بتقديم كل ما يمكن تقديمه لها.

اسمي يوسف أحمد الزمان من مواليد ١٩٥١م، تخرجت من كلية الحقوق –جامعة عين شمس في مصر– عام ١٩٧٥م، وبعد تخرجي مباشرة التحقت بالعمل في المحاكم، واستمر عملي في المحاكم مدة تجاوزت خمسة وعشرين عاماً، تنقلت خلالها عبر كافة درجات المحاكم، إلى أن وصلت إلى نائب رئيس محكمة الاستئناف، ثم غيرت الاتجاه واتجهت إلى مهنة المحاماة التي تعتبر الجناح الثاني للعدالة.

العدالة لها جناحان: القضاء والمحاماة، وبوجود العدالة في المجتمع تتحقق آمال الأفراد وأمنهم، ويتحقق الاستقرار الاقتصادي للدولة، وهذا جزء بسيط مما تقوم به العدالة في المجتمع، بالإضافة إلى العدالة الاجتماعية التي حرصت دولة قطر على توفيرها للمواطنين، ومن ضمنها رعاية كبار السن وتوفير الخدمات الضرورية لهم من أجل أن يعيشوا حياة كريمة مستقرة. وأنا كتبت عدة مقالات في هذا المنحى، وشاركت في عدة فعاليات قام بها مركز "إحسان" وما يقوم به من جهد يذكر فيشكر.

مرحلة الطفولة

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان، كيف كانت بالنسبة لكم؟

مرحلة الطفولة بالنسبة لنا كانت مختلفة كثيراً عن مرحلة الطفولة التي يمر بها الأطفال في الوقت الحالي. فنحن نشأنا في بيئة محافظة، وحينها كان المجتمع القطري مجتمعاً صغيراً ومحدوداً، والأحياء كانت قريبة بعضها من بعض، وكان كل شيء في متناول الجميع.

ونحن الأطفال كنا نشعر بالأمن سواء في الطريق أو في المدرسة أو في التنقل وكان الناس كلهم بمثابة عائلة واحدة شديدة الترابط. وهذا طبعاً، أثر على تكويننا من ناحية الترابط الاجتماعي، ومن ناحية احترام العائلة والأقارب والجيران والمجتمع ككل.

وإذا ما استحضرنا هذه المسائل كلها وقُورنت بالوقت الحالي، والذي تطور فيه المجتمع تطوراً سريعاً، لوجدنا أن الطفولة الآن تختلف اختلافاً جذرياً عن الطفولة التي كنا نعيشها. حيث كنا نلعب على شاطئ البحر، ونذهب لاصطياد السمك، وكنا نلعب في "الفريج" على الرمل،

> عدم وجود مقعد لي في كلية الإعلام غير مسار حياتي من صحفي إلى قانوني

ونصنع بيوتاً من الطين وما إلى ذلك من وحي البيئة القطرية آنذاك. لكن الأطفال الآن أصبحوا لا يندمجون في هذه الأمور، وإنما ألهتهم الأجهزة الإلكترونية والهواتف وتطبيقات الألعاب.

وصفوة القول إن طفولتنا كانت طفولة سعيدة مبنية على الحب والترابط واللحمة الاجتماعية والألفة والحميمية.

دراسة القانون

ما الذي قادكم إلى دراسة القانون وهل كانت هواية بالنسبة لكم؟

بالنسبة للدراسة؛ فإن القدر وجهني إلى دراسة الحقوق، فقد كان ميولي بعد التخرج من الثانوية العامة العمل في مجال الصحافة ودراسة هذا التخصص. ولكن نظراً لأنه لم تكن هناك جامعات في قطر تُدرس تخصص الإعلام؛ كانت البعثات الدراسية كلها للخارج، ومعظمها إلى الدول العربية، فتم اختياري للسفر إلى مصر، وفعلا تم تقديم أوراقي على أساس أن أدخل كلية الإعلام، ونظرا لأن المقاعد الممنوحة للوافدين محدودة، لم أنجح في العثور على مقعد شاغر فعُرض عليَّ التوجه لدراسة القانون، ولم يكن لدي خيار – والحمد لله– استطعت أن أجتاز مرحلة الدراسة في كلية الحقوق بنجاح. وعشقت القانون بطبيعة الحال وعملت في القضاء ووفقت فيه ثم انتقلت إلى المحاماة.

لذلك؛ فإن عدم وجود مقعد لي في كلية الإعلام غير مسار حياتي من صحفي وإعلامي إلى قانوني وحقوقي.

مهنة المحاماة

كيف تنظر إلى واقع ومستقبل مهنة المحاماة في قطر؟

مهنة المحاماة في قطر تعتبر مهنة حديثة إذا ما قيست بمهنة المحاماة في الدول الأخرى، وخاصة الغربية التي عرفت المهنة منذ عدة قرون، وتجاوزت في بعض الدول العربية مائة عام. بينما في قطر لم تنظم إلا في سنة ١٩٨٠م، وأول تشريع نظم مهنة المحاماة صدر في

قطر عام ١٩٨٠ ثم تتابعت التشريعات إلى أن أصبح القانون رقم ٢٣ لسنة ٢٠٠٦ هو الذي يحكم هذه المهنة حالياً.

وكان عدد المحامين قليل في ذلك الوقت من القطريين فتمت الاستعانة بمحامين من الدول العربية، حيث قُيد هؤلاء المحامون في جدول كان يسمى جدول المحامين المؤقت، وكانوا في حدود الخمسة عشر محامياً.

بالنسبة لواقع مهنة المحاماة في قطر فقد تطورت المهنة تطورا كبيرا، حيث بدأ الكثير من الشباب القطري ينتسب لهذه المهنة سواء من الذكور أو الإناث، وأصبح عندنا عدد جيد من المحامين والمحاميات، وأصبحت النظرة إلى المهنة إيجابية، وأصبح لها جذور واكتسبت ثقة الناس، سواء من المتقاضين أو من أصحاب التجارة أو من الناس بوجه عام.

فبات الأمر الآن في قطر أن كل من ترفع عليه قضية في المحكمة أو يريد أن يرفع قضية أمام القضاء فمن الطبيعي أن يلجأ هؤلاء الأشخاص إلى محام لكي يقوم بالنيابة عنهم بالحضور أمام المحاكم ومتابعة قضاياهم.

وحصل وعي بأن المحامي هو الأقدر على أن يترافع أمام المحاكم، وأن يكتب المذكرات الدفاعية وممارسة حقوق الدفاع، وبأنه هو الأقدر على فهم القوانين والتشريعات من الناحية الإجرائية ومن الناحية الموضوعية أيضاً، فأصبحت للمهنة دعائم قوية، وهي تتطور مع مرور الوقت ومستقبلها كبير ومشجع؛ لأنه أصبح هناك إقبال على تخصص القانون والآن لدينا كليات للقانون وجامعات تخرج أعدادا كبيرة من الطلبة القطريين الذين يلتحقون بمهنة المحاماة أو القضاء، وهذا مؤشر واضح في سبيل تطور المهنة ومستقبلها.

القراءة والمطالعة

ما الهوايات التي تحرصون على ممارستها بصفة دائمة؟

بالنسبة للعمل القضائي وعمل المحاماة بينهما ترابط كبير، ويقومان أساسا على البحث والقراءة وامتلاك المراجع القانونية. كل هذا، يجعل القاضي أو المحامي دائما في حالة بحث وتقص وقراءة؛ وذلك ما ولّد عندي هواية القراءة والمطالعة، وأنا أحب الكتاب ومرتبط به دائما، وعلاقتي به حميمية، وأفضل الكتاب الورقي على الكتاب الإلكتروني، ومن هذا المنطلق فإني أشجع الشباب على القراءة والمطالعة، وأن يُكونوا علاقة ودية بينهم وبين الكتاب فهو خير جليس.

> استضافة قطر لكأس العالم يؤكد السمعة الطيبة للدولة في المجتمع الدولي

شخصيات مؤثرة

ما أبرز المحطات والشخصيات التي أثرت في حياتك؟

طبعاً الإنسان يتأثر دائما بوالده وبيئته وما فيها من رجال عظام ويتأثر بأفكارهم وآرائهم وفكرهم وبما يكتبون. وفي زماننا كان هناك رجال مؤثرون في القضاء وفي الشريعة وفي الحياة العامة.

وأحيانا تقرأ لكاتب قطري أو قاض قطري قد لا تعرف اسمه، ولكن النتيجة هي أنك تتأثر به. لكن التأثر الرئيسي كان بوالدي لأنه كان يعمل تاجراً وكان لديه محل في سوق واقف، وقد كان هذا المحل حافلا بحضور رجال الدولة والشيوخ والشخصيات العامة المهمة، وكنا نتأثر بما نسمع منهم وما يقولون. ومن الأشياء التي تأثرنا بها من هؤلاء الصدق في الحديث والشهامة والتواضع ومساعدة الغير. وأنا مدين لوالدي وأسرتي ومجتمعي بسبب ما اكتسبت من هذه الصفات الحميدة.

قانون لكبار السن

ما الميزة التي يحظى بها كبار السن في القوانين والتشريعات القطرية؟

المشرع القطري اهتم كثيرًا بمسألة رعاية كبار السن، ونجد أن هذه الرعاية تتجسد في عدة قوانين وعدة تشريعات مختلفة، سواء بالنسبة لتشريعات الخدمة المدنية أو في التشريعات المتعلقة بالصحة أو التشريعات المتعلقة بالإسكان أو المتعلقة بالتأمينات الاجتماعية وما إلى ذلك.

وقد وضع نصب عينيه توفير الخدمات والمتطلبات الضرورية لكبار السن. وفي الحقيقة، فإنني أرى أن يكون عندنا الآن قانون مستقل، يجمع كل هذه الميزات التي توفرها الدولة وتخص بها كبار السن في قانون واحد.

ما مدى أهمية إصدار قانون لرعاية وحماية المسنين من وجهة نظرك؟

تزداد الحاجة يوما بعد يوم إلى إصدار قانون متكامل لرعاية وحماية المسنين، أسوة بالدول المتقدمة في هذا المجال.

وقد اهتم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بهذا الأمر الحيوي والهام لكل مواطن. ولا شك أن المراقب للمسنين في الدول المتقدمة، يلاحظ أن المسنين هناك يمارسون حياتهم وهم متفائلون مستبشرون ويتمتعون بحيوية ونشاط وحب للحياة، وعلى سبيل المثال في السويد لا يمكن لمسن طاعن بالسن أن يترك مهملاً في البيت، محروما من خدمات الدولة التي تقدم له من رعاية صحية وعلاج وترفيه.

وتعمل معظم التشريعات في الدول المتقدمة على مساعدة المسنين؛ لعيش حياة طبيعية ومستقلة، وعلى وجه الخصوص عيشهم في منازلهم لأطول فترة ممكنة، وإطالة سنوات عملهم بهدف كسر عزلتهم، واستمرار حياتهم العادية لأطول فترة عمرية؛ مما يجنب المسن العزلة والتهميش والغربة وبما يجعله قادرًا على تدبير شؤونه الحياتية وألا يكون عالة على الآخرين.

من هنا، فإن الاهتمام بالمسنين يجب أن يتركز أولاً على تعزيز الأمن الصحي والنفسي والبدني والعاطفي لهم، والحد من ضعفهم واستغلالهم والتخلي عنهم، وتركهم للوحدة والعزلة والغربة.

نهضة وتطور

عاصرتم مراحل مهمة من تطور ونهضة دولة قطر، فكيف تصفون لنا التطور الذي شهدته الدولة؟

لا شك أن دولة قطر تطورت تطورًا

كبيـرًا وسـريعًا في كافة المجـالات، فخلال سـنوات قليلة، وجدنـا أن دولة قطر أصبحت الآن تتبـوأ مراكـز عالميـة مهمـة وأصبحـت لها سـمعة دولية في نـواحٍ مختلفة. وبرزت الدولـة مـن خـلال عـدة أمـور سـواء علـى المسـتوى المحلـي أو الإقليمـي أو الدولـي.

ولا حاجـة لنـا بذكـر هـذه الأمـور فهـي باديـة للعيـان، فـكل من يأتـي لهـذه البلاد يشـعر فـورًا بالتقـدم الكبيـر الـذي حصـل، سـواء من الناحية الاقتصاديـة أو الاجتماعية أو التشـريعية أو الثقافيـة بمـا يتواكـب مع العصر.

وفيمـا يتعلـق بتخصصـي فإننـي أجـد أن التشـريع تقـدم تقدمـاً كبيـراً، وكذلـك القضـاء أيضا، حيث أنشـئت عندنـا محكمة للتمييـز، وتوسـعت المحاكـم وزاد عددهـا ونمتلك جيـلا ممتازًا من القضـاة القطريين، ومهنـة المحامـاة أيضـا تطـورت، وكل هذا له إيجابيـات، ويعـود بالنفع علـى المجتمع القطـري لأن اهتمـام الدولـة مركـز علـى الفـرد القطـري وتوفيـر الحيـاة الكريمة له، وكافـة الخدمات مـن تعليـم وصحة وأمن ليعيـش حيـاة كريمة.

كأس العالم لكرة القدم

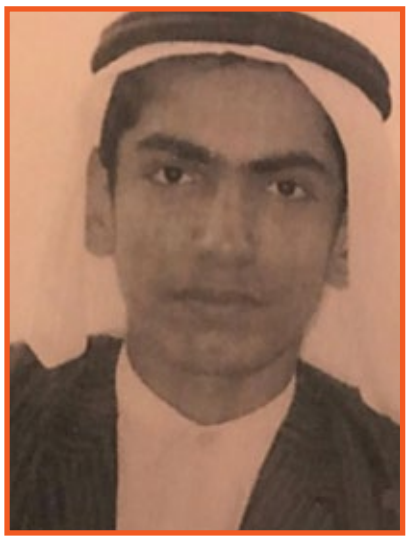
تستضيف دولة قطر بعد عامين من الآن حدثاً تاريخياً وثقافياً ورياضياً هو كأس العالم لكرة القدم ما الذي يعني لك ذلك؟

اسـتضافة قطر لـكأس العالم عام ٢٠٢٢ يؤكـد أن دولـة قطـر لهـا السـمعة الطيبة فـي المجتمع الدولـي، وأنها قـادرة على أن تنظـم هـذه الـدورة باقتـدار. وإعطـاء دولة قطر شـرف اسـتضافة البطولة لم يأت من فراغ؛ بـل جاء بنـاء على معطيات ودراسـات وحقائـق تثبـت أن دولـة قطـر قـادرة علـى تنظيـم هـذه الـدورة العالميـة، التـي تعـد المسـابقة الأولـى فـي العالـم كلـه لأنـك سـتصبح العاصمـة الرياضيـة العالميـة للعالـم، ومـن الجديـر بالذكـر أن مسـابقة كـرة القـدم تختلـف عـن أي مسـابقة رياضيـة أخـرى، ولذلـك فـإن حصـول قطـر على اسـتضافة هـذه البطولة هـو في حد ذاتـه اعتراف دولـي بقدرة هـذه الدولة على توفيـر كافـة المتطلبـات الضروريـة كدولة.

وقـد أصبحـت دولـة قطـر تمتلـك بنيـة تحتيـة مـن المرافـق الضروريـة والطـرق والموانـئ والاتصـالات، وكذلـك الكفـاءات الإداريـة والرياضيـة؛ ممـا أهلّهـا لأن تكـون جديـرة بهـذه البطولـة.

مركز إحسان

يقدم مركز إحسان خدمات متنوعة ومميزة لتمكين ورعاية كبار السن،



> تأثرت كثيراً بوالدي الذي كان يعمل تاجراً ولديه محل في سوق واقف يرتاده كبار الشخصيات

فما رأيكم في خدمات مركز إحسان؟

فـي الحقيقـة، أنـا متعاطـف مـع مركـز إحسـان ومقـدر لوجـوده، لأنـه ضـروري للجميـع فكل مواطن قطري سـوف يحتاج يوماً مـا لهـذا المركـز. فمن ليـس محتاجا لـه الآن فإنـه سـيحتاج لـه فـي المسـتقبل ولخدماتـه.

وأنـا شـخصياً تغمرنـي السـعادة عندمـا يزورنـا فـي البيت أعضـاء من مركز إحسـان، سـواء أكانوا أطباء أو مرشدين اجتماعيين أو نفسـيين، وتجلس معهم والدتي المسـنة وهي تشـعر بالراحة بسـبب الرعاية والخدمة الجيـدة التـي يقومـون بهـا. فوجودهـم بجانـب كبـار السـن الموجوديـن عندهـم فـي المركـز، والزيـارات التـي يقومـون بهـا لكبـار السـن فـي منازلهـم واطمئنانهـم علـى كيفيـة العيـش والخدمـة المقدمـة لهـم، يعد أمـرا طيبًـا ومهمـاً، وجهودهم مقـدرة ولا غنـى عنـه وهذا جهد يشـكرون عليه، ومهمـا قلنا من عبارات الشـكر والثناء فلـن نوفيهـم حقهم.

عطاء لايتوقف

من وجهة نظركم هل يرتبط عطاء الإنسان بفترة زمنية محددة؟

بالنسـبة لعطـاء الإنسـان فهـو عطـاء لا يتوقـف، والإنسـان يسـتطيع أن يعطـي طبقـا لمراحـل عمـره فهـو فـي البدايـة يكون فـي مرحلة الكد والكسـب والتعلم، لكنـه أيضـا إذا وصـل لمرحلـة متقدمة في السـن فإن دوره لا ينتهي، فهـو قدوة للأبناء ولأفـراد المجتمـع؛ بسـبب مـا يمتلـك مـن خبـرة وتجربـة لا يسـتهان بها، ولـه دور في المسـاهمة فـي تطويـر المجتمـع.

التعامل مع المسنين

عاصرتم الكثير من كبار السن وأنت حينها لم تزل طفلاً كيف كان التعامل معهم تلك الفترة وهل هو مختلف عن التعامل معهم آنياً؟

عندمـا كنا صغاراً فإن التكاتف الاجتماعي والترابـط والانسـجام كان سـيد الموقـف، وكان مـن العيـب عـدم احترام كبار السـن وعـدم السـعي فـي قضـاء حوائجهـم، أو النظـر بحدة تجاههم وكان الشـخص يلام ويعيـر على هـذه الأمور.

ولـم يكن المسـنون في زماننا يشـعرون بـأي نقـص لأن العائلـة كلهـا تكـون فـي خدمـة المسـن، وكان المسـن فـي زماننـا هـو الـكل فـي الـكل، والجميع يسـمعون لـه وينفـذون أوامـره ولكـن فـي هـذا الزمـن ومـع التطور الـذي حصل وانشـغال الأبنـاء بالمـدارس والعمـل وظـروف الحيـاة المختلفـة حصـل نوع مـن عـدم الاهتمام والقـرب مـن كبيـر السـن. ويمكـن القـول إن العوامـل العصريـة الموجودة وتشـعب العائـلات فـي المسـاكن ووجـود الإنترنـت والارتبـاط بالتكنولوجيـا أمـور أثـرت علـى نوعيـة الاهتمـام بكبير السـن، وجعلته أقل بكثيـر ممـا كان عليه فـي السـابق، وهذا ما جعـل الدولة تستشـعر أهمية إنشـاء مركز يقـدم خدمـات ورعايـة تليـق بكبـار السـن، وتحسـن من وضعهـم مثل مركز إحسـان.

كلمة أخيرة توجهونها في ختام اللقاء؟

دولـة قطـر تقـوم بواجبهـا تجـاه الأفراد الذين يعيشـون على أرضها، وبصفة خاصة كبـار السـن مقيميـن أو قطريـين تقديـراً ومكافـأة لمـا بذلـوه فـي سـبيل نهضـة الوطن الغالي، وهذا أيضاً مشـجع للشـباب بأنهـم إذا خدموا الدولة في شـبابهم، فإن الدولة سـترعاهم في شـيخوختهم رعاية كريمـة، وهذا مـن أكبـر المحفزات.

إجلالهم وقضاءً حوائجهم مِن سنن الأنبياء وشيم الصالحين

فضل كبير السن في الإسلام

اعْتَنى الإسلامُ بكبارِ السن عنايةً خاصةً باعتبارهم جزءًا من المجتمع، حيث جعلَ إجلالَ كبارِ السنّ وقضاءَ حوائجهم من سنن الأنبياء وشيم الصالحين، ودعَتْ الشريعةُ الإسلامية إلى التراحم بين أفراد المجتمع، ونشْرِ الفضائل.

وأشارت نصوصٌ قرآنيةٌ ونبويةٌ كثيرةٌ إلى ضرورة معاملة كبار السن ورعايتهم بطرق حسنة، والإنفاق عليهم، وتأمين الحياة الكريمة لهم من أجل إسعادهم؛ بعد أن بذلوا حياتهم، وأدّوْا دورَهم فيها على أكمل ما يكون.

ونجِدُ العديدَ من المواقف الرائعة في حياة الرسول صلى الله عليه وسلم، والتي تمثل دستورًا نبويا إنسانيا في التعامل مع كبار السن في شتى مناحي الحياة.

رَوَى أبو يعلى في مسنده، عَنْ أَنَس رضي الله عنه، قَالَ رَسُولُ اللَّه صلى الله عليه وسلم: «أَلَا أُنَبِّئُكُمْ بِخِيَارِكُمْ؟». قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّه. قَالَ: «خِيَارُكُمْ أَطْوَلُكُمْ أَعْمَارًا إِذَا سَدَّدُوا». وثبت في مسند أحمد، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّه صلى الله عليه وسلم: «أَلَا أُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرِكُمْ؟»، قَالُوا: نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّه. قَالَ صلى الله عليه وسلم: «خِيَارُكُمْ أَطْوَلُكُمْ أَعْمَارًا، وَأَحْسَنُكُمْ أَعْمَالًا».

وفي صحيح ابن حبان، عَنِ ابْنِ عَبَّاس: أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «الْبَرَكَةُ مَعَ أَكَابِرِكُمْ».

إن البر والإحسان إلى الضعفاء، ورعاية حقوقهم، والقيام بواجباتهم، وتعاهد مشكلاتهم، والسعي في إزالة الهموم والأحزان عن حياتهم، لمن المكارم العظيمة، وهو يُعَدُّ من أعظم أسباب التيسير والبركة، وانصراف البلايا والمصائب عن الإنسان، وسبب للخيرات والبركات في دنياه وعقباه. قال تعالى:)هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ([الرحمن: ٦٠]، وثبت في صحيح البخاري، عَنْ مُصْعَبِ بْنِ سَعْدٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم قَالَ: «هَلْ تُنْصَرُونَ وَتُرْزَقُونَ إِلَّا بِضُعَفَائِكُمْ».

وفي سنن أبي داود، عن أبي الدَّرْدَاء، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّه يَقُولُ: «ابْغُونِي الضُّعَفَاءَ، فَإِنَّمَا تُرْزَقُونَ وَتُنْصَرُونَ بِضُعَفَائِكُمْ».

ونذكر بعض الفضائل لكبار السن في الإسلام، وما شرع لهم الإسلام من الحقوق؛ فلقد قال نبينا صلى الله عليه وسلم وهو يرشدنا إلى حق الكبير: في مسند أحمد، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا، وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنَا».

ولم يقفْ دورُ الشريعة الإسلامية عند حفظ حقوق كبار السنّ، بل إنها خفَّفَتْ عنهم أمورًا عديدة في مناحي الحياة التي يلمسُ فيها كبيرُ السن بعضَ المشقة، مثل: العبادات والمعاملات وأمور أخرى، وهو ما يمثل سماحةَ هذا الدين الحنيف في التعامل مع كبار السنّ، والتي قلَّما تجدها عند الآخرين.

حقوق كبار السن

ذُو الشيبة المُسلمُ هو من أعظم مَن جاء الإسلامُ بالتأكيد على حقّه، وتوافرت النصوصُ بوجوب إكرامه وبرّه. وكبيرُ السّن الذي شابَ شعرُه، ومضى دهرُه وعمرُه، تشتدُّ رغبتُه وحاجتُه إلى مَن يُشعرُه بالمحبة والاحترام، ومَن يُجلُّه ويحفظُ شيبتَه بالبرّ والإكرام. فقد عاش جُلَّ حياته في العمل وكسْبِ العَيْش، وقضاءِ الحوائج، والكدّ على الأهل والأولاد، فلمَّا كبُرت سنُّه، وخانته أركانُه، جلس وحيداً فريداً بين الجدران!

والمرأة الكبيرةُ كذلك، قضتْ حياتَها في خدمة زوجها، وتربية أولادها، ومتابعة شؤون بيتها، ثم بعد هذه الحياة الزاخرة، تعيش أسيرةَ البيت. إنْ أحسنَ إليها أحدٌ، زارها زيارةً خاطفة، وجلسَ معها جلسةً عابرة. فما أشدَّ ما يُعانيه كثيرٌ منهم من الملل، والكآبة والفراغ. ولأجل هذا حثَّ الإسلامُ على إكرامهم والعنايةِ بهم.

وقد كان سلفُنا الصالح ـــ رحمهم الله ـــ يقصدون الأماكن التي يُوجد بها كبارُ السن، لأجل أنْ يتقرَّبوا إلى الله بخدمتهم، وإزالة الأذى عنهم.

المصدر : كتاب كبار السن في الإسلام (سلسلة كتب إحسان).

تقديراً لجهودهم وتضحياتهم

الأسرة والمجتمع مسئولان عن رعاية كبار السن

خاص-إحسان

لقد وجَّه الإسلامُ عنايةً خاصة لكبار السن، وعدَّهم مستحقين للقدر الكبير من الرعاية؛ مقابل التضحيات التي قدموها من أجل إسعاد الجيل الذي ربَّوْه ورعَوْه. والعناية بكبار السن والمسؤولية عنه قد أنيطت في الإسلام بالأبناء أولا، فمسؤولية الأبناء عن بر الآباء ورعايتهم مسؤولية إلزامية، فإذا لم يكن لهم أبناءٌ، انتقلت المسؤولية عنهم إلى المجتمع، ممثلا في الدولة بصورة إلزامية كذلك. ويعزز ذلك ما تزخر به النصوص من ترغيب في بذل الخير والإحسان إلى الآخرين وخاصة العاجزين، بما فيهم كبار السنّ، والذي ينشئُ في النفس المؤمنة دافعًا تلقائيا إلى بذل الخير طواعية.

١- مسئولية الأسرة:

فقد قرنَ اللّه تعالى الأمرَ بالتوحيد والنهيَ عن الشرك، بالأمر ببِرِّ الْوَالِدَيْنِ والنهي عنْ عقوقهما، فقال تعالى: (وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا) [النساء: ٣٦].

بل لو كان والدا الإنسان غيرَ مسلمَيْن، فالشريعة ترغِّب ولدهما في الإحسان إليهما، وحفظ حقوقهما، حتى وإن كانا يدعوانه إلى غير الإسلام، ففي قوله تعالى: (وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا) [لقمان: ١٥] ولم يقل: "فعُقّهما". ومن باب أولى إذا كان والدُ الإنسان مسلمًا، حتى لو كان فاسقًا، فيبقى له حق الأبوة وكبر السن، فيتعامل معه بموجب هذا الحق.

فمن حق المسن أن يتمتع بحياة أسرية آمنة، بين أفراد عائلته، وقد أكد على ذلك الإسلامُ في قوله تعالى: (وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) [الإسراء: ٢٣، ٢٤]، فبهذه العبارات الندية، والصور الموحية، يستجيش القرآنُ الكريم وجدانَ البرّ والرحمة في قلوب الأبناء. ذلك أن الحياة وهي مندفعة في طريقها بالأحياء، توجه اهتمامَهم القويَّ إلى الأمام: إلى الذرية، إلى الناشئة الجديدة، إلى الجيل المقبل. وقلَّما توجه اهتمامهم إلى الوراء: إلى الآباء والأجداد، إلى الحياة المولّية، إلى الجيل الذاهب! ومن ثم تحتاج البنوة إلى استجاشة وجدانها بقوة؛ لتنعطف إلى الخلف، وتتلفت إلى الآباء والأمهات.

إنَّ الوالدين يندفعان بالفطرة إلى رعاية الأولاد، وإلى التضحية بكل شيء حتى بالذات. وكما تمتص النبتة الخضراء كلَّ غذاء في الحبة فإذا هي فتات، ويمتص الفرخُ كلَّ غذاء في البيضة فإذا هي قشر، كذلك يمتص الأولادُ كلَّ رحيق وكل عافية وكل جهد وكل اهتمام من الوالدين!

فأما الأولاد فسرعان ما ينسَوْن هذا كلَّه، ويندفعون بدورهم إلى الأمام: إلى الزوجات والذرية.. وهكذا تندفع الحياة. ومن ثم لا يحتاج الآباءُ إلى توصية بالأبناء، وليس في القرآن وصية للآباء إلا في موضع واحد، قال تعالى: (يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنْثَيَيْنِ) [النساء: ١١]. بينما جاءت الوصية للأبناء في غير موضع، منها الآيات السابقة.

وحسن معاملة الوالدين، من أعظم القُرَب، وأجَلّ الوسائل للفوز في الدنيا والآخرة، وتفريج الكروب، وتيسير الأمور.

٢- مسئولية المجتمع:

اهتم المجتمع الإسلاميّ بكبير السن؛ لما له من مكانة مرموقة في المجتمع، بسبب خبراته وتجاربه وإنجازاته، فلابدَّ أن يُعامل بوقار واحترام. فقد أمر رسولُ اللّه صلى اللّه عليه وسلم أنْ يُسلّم الصغير على الكبير، أي أنْ يكون الصغير هو الذي يبدأ بإلقاء التحيّة على الكبير، كما أمر الرسول الكريم بتقديم كبير السن في أمور الضيافة والإكرام، وتوقير المسن؛ كما في الحديث النبوي الذي رواه الترمذي في سننه، عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ يَقُولُ: جَاءَ شَيْخٌ يُرِيدُ النَّبِيَّ صلى اللّه عليه وسلم فَأَبْطَأَ القَوْمُ عَنْهُ أَنْ يُوَسِّعُوا لَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صلى اللّه عليه وسلم: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيُوَقِّرْ كَبِيرَنَا».

وتأكيدا على مسئولية المجتمع في رعاية كبار السنّ وسائر الضعفة، ثبت في الصحيحين، عَنِ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّه صلى اللّه عليه وسلم: «تَرَى المُؤْمِنِينَ فِي تَرَاحُمِهِمْ وَتَوَادِّهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ جَسَدِهِ بِالسَّهَرِ وَالحُمَّى».

وفيه أن النبيَّ صلى اللّه عليه وسلم شبَّه المؤمنين بالجسد الواحد، وهو غاية التضامن والتآلف والتَّحابّ.

المصدر : كتاب كبار السن في الإسلام (سلسلة كتب إحسان).

فخورة بمشاركتي في فريق إحسان التطوعي

مشاركاتي التطوعية بدأت من مقاعد الدراسة

خاص-إحسان

مشاركاتي التطوعية بدأت منذ أن كنت في مقاعد الدراسة، فقد كنت حريصة على التطوع مع مختلف المؤسسات والمراكز حتى أكتسب مهارات جديدة ولتطوير مهاراتي، حيث اكتشفت في التطوع مهارات جديدة لم أكن اعرفها من قبل، وأصبحت لدي علاقات جديدة ساعدتني على اكتساب مهارات التعامل مع الآخرين.

طوال تلك السنوات كان هدفي من التطوع هدفًا شخصيًا يتمركز في تطوير قدراتي ومهاراتي. وبفضل الله استطعت تحقيق ذلك، حيث أضاف لي كل تطوع اشتركت فيه المزيد من الخبرات، وساعدني على تحسين مهاراتي للمشاركات التطوعية القادمة. ومن خلال التطوع وجدت الكثير من المتعة وكسر الروتين، هذا فضلا عن مشاركتي صديقاتي وتواصلي المستمر معهن.

تجربتي الأولى في التطوع مع مركز إحسان ضمن فريق إحسان التطوعي كانت مثيرة حيث إنني من بعد أول مشاركة مع المركز تغيرت جميع قناعاتي من كون التطوع مكسبًا لتطوير قدراتي إلى أن أصبح التطوع وسيلة لبذل المزيد من العطاء لإسعاد الآخرين.

حيث إنني لأول مرة كنت اكتشف أن التعامل مع كبار السن يحتاج إلى مهارات خاصة ويحتاج إلى وعي ودراية بمتطلبات كبار السن، وكانت أول مرة أتعرف فيها على مركز إحسان وما يقدمه من فعاليات لكبار السن من خلال نوادي إحسان وفعاليات توعوية لتوعية المجتمع بمهارات التعامل مع كبار السن الذين لهم مكانة كبيرة في المجتمع.

في كل عام يشارك فريق إحسان التطوعي في فعاليات اليوم الوطني لدولة قطر لخدمة كبار السن من زوار فعاليات درب الساعي حيث إن تواجدنا كمتطوعين على بوابات درب الساعي لاستقبال كبار السن والترحيب بهم وتقديم كافة الاحتياجات لهم؛ للمشاركة مع أفراد المجتمع في احتفالات اليوم الوطني بكل سهولة ويسر؛ فذلك يشجعهم على التفاعل والتواصل المستمر وهذا ما يهدف له مركز إحسان من خلال فريق إحسان التطوعي.

في ختام حديثي أريد أن أعبر لكم عن مدى فخري واعتزازي بمشاركتي ضمن فريق إحسان التطوعي لخدمة كبار السن، وأدعو الجميع للمشاركة معنا في كسب الأجر من خلال ما نقدمه من خدمات لكبار السن.

مهـــا عبد الله

عضو في فريق إحسان التطوعي لخدمة كبار السن

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

اتباع التعليمات الصحية وممارسة الرياضة والغذاء المتوازن

كيف نحمي كبار السن من فيروس كورونا؟

خاص-إحسان

فيروس كورونا (كوفيد ١٩) هو سلالة مستجدة (جديدة) من فيروس كورونا تم تحديدها لأول مرة في مدينة ووهان بإقليم هوباي في الصين، وفقًا للخصائص السريرية والوبائية المحدثة للفيروس الناشئ، يعتبر فيروس كورونا الجديد مشابهاً جداً للعديد من فيروسات كورونا التي تنتقل عادةً من الحيوانات إلى البشر وقد تم الإبلاغ عن انتقال هذا الفيروس المستجد من إنسان إلى آخر مع تدرّج مسار المرض من أعراض خفيفة إلى معتدلة في غالبية الأشخاص المصابين بالعدوى، ومع ذلك فقد تظهر أعراض حادة ومضاعفات أو حتى وفاة الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة وضعف ونقص المناعة.

أولا: كيف نحمي كبار السن من فيروس كورونا؟

حذرت منظمة الصحة العالمية كبار السن من فيروس كورونا وقالت: "إذا كنت تبلغ من العمر ٦٠ عامًا فأنت عرضة أكثر لخطر الإصابة بفيروس كورونا الحاد".

فكبار السن المصابون بأمراض مزمنة الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس هم الأكثر استجابة لضغوط الأزمة العالمية.

وبعد سماع كبار السن لهذه الدراسة وغيرها قد يعانون من الإجهاد والضغط النفسي والذي يشمل:

- الخوف والقلق بشأن صحتهم الخاصة وصحة أحبائهم.
- تغيرات في عادات النوم أو الأكل.
- صعوبة النوم أو التركيز.
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة كأمراض القلب والسكر وضغط الدم.

نصائح مهمة

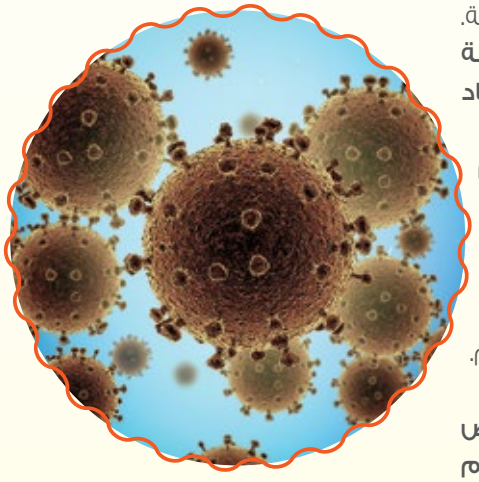
ومن الجانب الاجتماعي هناك بعض النصائح لكبار السن لمساعدتهم على تخطي هذا الوضع:

- أخذ استراحة من مشاهدة الأخبار أو قراءتها أو الاستماع إليها، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي.
- اهتم بجسدك وخذ أنفاسًا عميقة أو تأمل، وحاول تناول وجبات صحية ومتوازنة وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط وافر من النوم.
- خصص وقتًا للاسترخاء، وحاول القيام ببعض الأنشطة الأخرى مع أفراد الأسرة التي تستمتع بها.
- تواصل مع الآخرين تحدث مع أشخاص تثق بهم بشأن مخاوفك وكيف تشعر.

تعليمات صحية

أما من الجانب الصحي فهناك عدة تعليمات لابد من اتباعها في الفترة الحالية :

- غسل اليدين جيدا فبإمكان الصابون قتل الفيروسات.
- تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال وغسل اليدين بعدها لمنع انتشار الفيروس.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم حال ملامسة اليد لسطح يُرجح وجود الفيروس عليه إذ يمكن أن ينتقل الفيروس إلى الجسم بهذه الطريقة.



- لا تقترب من المصابين بالسعال أو العطس أو الحمى إذ يمكن أن ينشروا جسيمات صغيرة تحتوى على الفيروس في الهواء. ويُفضل الابتعاد عنهم لمسافة متر واحد.

ممارسة الرياضة

كيف يمكن أن تسهم ممارسة الرياضة في تحسين الحالات المرضية المزمنة؟إذا كنت مصاباً بـ حالة مرضية مزمنة، فإن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تساعدك في التحكم في الأعراض وتحسين صحتك. والتمارين الهوائية يمكن أن تساعد في تحسين صحة القلب والقدرة على التحمل والمساهمة في فقدان الوزن. كما يمكن لتدريبات القوة أن تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها وتسهيل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في قوة العضلات الناجم عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل، علاوة على ما سبق فقد تساعد تمارين المرونة على التمتع بنطاق أمثل للحركة حول المفاصل وبالتالي تعمل على نحو أفضل كما أن تمارين الثبات قد تساعد على التقليل من خطر السقوط

ومن الجانب الحركي فإن للتمارين الحركية فوائد عديدة وبشكل خاص في الأوضاع الحالية .

طرق العلاج

كيف تتصرف في حال الشك بإصابة المسن أو أحد أفراد الأسرة بالفايروس ؟

ينبغي القول إنّه لا توجد علاجات محددة للأمراض التي يسببها فيروس كورونا حيث إنّ المريض يتعافى بشكلٍ تلقائي دون الحاجة إلى العلاج، ولكنّ يمكن التقليل من شدة الأعراض باستخدام العلاجات الآتية:

١- تناول أدوية تخفيف الألم والحمى.

٢- استخدام جهاز لترطيب الغرفة أو الاستحمام بالمياه الساخنة لتخفيف التهاب الحلق والسعال.

٣- شرب كميات كافية من السوائل.

٤-أخذ قسط كافٍ من الراحة والبقاء في المنزل.

٥-تجنب الخروج من المنزل والاختلاط بالناس.

إعداد الاخصائيين :
أفراح الصايغ
فردوس خليفه
علا أبو حماد
هديل أبو سعدة
رمزي بني كنانة
مجتبى الزين

تعزيز قدرات الأشخاص في التكيف من خلال المواجهة الفعالة والتعاضد المجتمعي

الدعم الاجتماعي والنفسي في مواجهة كورونا

خاص-إحسان

إن ما يمر به العالم من مشكلات وكوارث مختلفة "طبيعية – وبائية – فيروسية – حروب – أزمات...." يجعل الأفراد والمجتمعات تعاني نفسيا وصحيا كما هو عليه حال العالم الآن بسبب فيروس كورونا، حيث باتت تلبية الاحتياجات النفسية للمجتمع أثناء الكوارث الوبائية والأزمات المختلفة من الحاجات الأساسية في مجال المساعدة الإنسانية المجتمعية

وتؤكد الأبحاث والدراسات النفسية ضرورة الدعم النفسي في حالة انتشار الأوبئة والكوارث الطبيعة إذ تؤكد هذه الأبحاث أن الأشخاص أثناء الأزمات هم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والأضرار الجسدية وسلوك النفور الاجتماعي؛ لذا لابد من عمل دعم نفسي لتقوية الشخصية وتعزيز الصلابة النفسية لدى الأفراد والمجتمعات في تقبل الواقع والتعايش معه، وللعمل على تجاوز المشكلة بصلابة وثبات نفسي عالي؛ حيث يعتبر الهدف الرئيسي للدعم النفسي الاجتماعي هو التخفيف من المعاناة الجسدية والعاطفية مثل الخوف والحزن والهلع... والتي قد تصيب الأفراد والمجتمعات ويكون الدعم النفسي والاجتماعي على بعدين.

• البعد الأول النفسي:

على مستوى الأفراد الفكر والتفاعل العاطفي والمشاعر وردود الأفعال.

• البعد الثاني الاجتماعي:

ويكون على مستوى العلاقات والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والعادات الثقافية.

ويمكن للدعم النفسي والاجتماعي الحد من مخاطر الكوارث والإسهام في تعزيز قدرات الأشخاص على التكيف النفسي والمجتمعي من خلال المواجهة الفعالة والتعاضد المجتمعي مع ما يحصل، وتهيئة الأفراد والعائلات والمجتمعات نفسياً لمواجهة الأزمات، وتعزيز قدرتهم على التحرك والمواجهة، وقد يحفز المجتمعات على توظيف المزيد من مواردها في أنشطة التأهب للكوارث والتخفيف من آثارها.

ولكفالة تلبية احتياجات الأشخاص والمجتمع، يجب إدماج الدعم النفسي والاجتماعي في الاستجابات التي تلبي احتياجات الأفراد والمجتمعات في ظروف الأزمات والكوارث الطبيعية والوبائية المختلفة، وكل ذلك من خلال:

• وضع منهج وقائي يهدف إلى حماية الأفراد، وتعزيز الثقة لديهم والقدرة النفسية في التحمل والمواجهة؛ لأن الدعم النفسي المبكر هو عامل وقائي يساعد الأشخاص على التكيف.

• مساعدة مباشرة للأشخاص من خلال تقديم المعلومات والتثقيف النفسي والصحي في التعامل مع الأزمات والكوارث.

• المساعدة على توفير الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد (الحاجات الفسيولوجية – احتياجات السلامة والأمان – الاحتياجات النفسية – احتياجات الحب والانتماء – احتياجات التقدير – احتياجات تحقيق الذات – احتياجات سمو الذات – الحاجة إلى تقديم خدمة للمصلحة العليا والعامة).

• تعزيز الحالة النفسية:

إن للحالة النفسية مثل القلق أو الحزن أو الخوف تأثير كبير على دافعية الشخص بطرق مختلفة عن الآثار التي يسببها مزاج السعادة والفرح. وقد تتأثر الحالة النفسية بالأحداث الحياتية والاخبار المتداولة وغيرها.

• الإدراك:

إن كيفية إدراك الأشخاص وتفسيرهم للأحداث تتفاعل وتؤثر على الحالة النفسية للفرد، فالإدراكات والتفسيرات السلبية تسهم في جعل مزاج الشخص سيئا، أما التفسيرات الايجابية فتحسن من مزاج الشخص وتزيد من شعوره بالسلامة والأمان.

• تحسين السمات الحيوية للأشخاص على المدى القصير لأنه مع ردود الأفعال البسيطة والمباشرة قد تتطور إلى مشكلات ذات نتيجة سلبية مع الزمن.

• التدخل النفسي المبكر من شأنه أن يخفف من التوتر بشكل كبير، ويحد من تطور ردود الفعل البسيطة إلى ردود فعل حادة.

أخصائية اجتماعية / صباح سليمان
قسم التقييم والمتابعة

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الإجتماعي 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

مسابقة إحسان الشهرية

تكريم الفائز بمسابقة إحسان الشهرية للعدد ٥٠

كرّم مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) الفائز في مسابقة مجلة إحسان الشهرية للعدد ٥٠؛ حيث فاز في المسابقة السيد إسماعيل محمد عاشور القصاص، 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 تحقيقًا لأهداف المركز في زيادة الوعي المجتمعي بقضايا كبار السن، وتوطيد علاقات التواصل بين الأجيال الحالية والمسنين. فضلاً عن نشر التوعية بأهداف وجهود مركز إحسان في رعاية وتمكين كبار السن.

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

مسابقة

الشروط:

- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- عدم مشاركة الموظفين وأسرهم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراعاة إرسال الإجابات قبل تاريخ (٣٠) مايو ٢٠٢٠.
- ترسل الإجابات على البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة

media@ehsan.org.qa

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

- الإسم
- الرقم الشخصي
- الجوال

الجوائز:

- يحصل الفائز على جائزة قيمة.

الأسئلة:

- السؤال الاول :أين أقيمت فعاليات مركز إحسان احتفالا باليوم الرياضي للدولة؟
- السؤال الثاني: كم عدد السنوات التي عمل فيها المحامي يوسف أحمد الزمان في مجال القضاء؟
- السؤال الثالث : كم عدد طالبات قسم الصحة العامة بجامعة قطر، اللاتي زرن مركز إحسان؟

الربو والتهاب المفاصل وضعف السمع
أمراض أكثر شيوعاً عند المسنين

في مرحلة الشيخوخة تحدث تغيرات جسديّة كبيرة وهذا يؤدي إلى إصابة بعض المسنين بالعديد من الأمراض. فمع تقدم الإنسان فى السن تحدث تغيرات جسدية واضحة تطال الأعضاء الوظيفية للجسم وهذا ما يفسر إصابة بعض المسنين بالعديد من الأمراض التي باتت مرتبطة ارتباطاً وثيقا بمرحلة الشيخوخة.. ونستعرض في هذا المقال الأمراض الأكثر شيوعاً والتي تصيب كبار السن ومنها:

١- مرض باركنسون Parkinson:

عدم قدرة أغلب المسنين على المشي بطريقة طبيعية بسبب التخشب أو ما يسمى بالتيبس الناتج عن ضعف قدرة المفاصل والعضل على الحركة.

واعراضه قد يسبب اختلال التوازن ويتحول الجسم والرأس الى وضع الانحناء إلى الأمام مع تقوس الظهر مما يعرض المسنين إلى السقوط أو التعثر في بعض الأحيان.

٢- مرض الزهايمر:

هو حالة مرضية تصيب الخلايا العصبية في المخ مما يؤدي الى إفسادها وانكماش حجم المخ وهو يصيب الجزء المسؤول عن اللغة والذاكرة وغالبا ما يحدث للأشخاص فوق الستين من عمرهم.

ومن أهم أعراض الزهايمر :

- الشعور بالارتباك.
- تكرار الكلام.
- فقدان الذاكرة.
- انخفاض القدرات العقلية لكبار السن.

٣- ضعف السمع:

وهو من أكثر المضاعفات التي يعاني منها المسنون، حيث يلجأ المريض إلى طلب تكرار الكلام حتى يستطيع التواصل مع الاخرين وهذا ما يجعل البعض انطوائيا وانعزالياً.

٤- أمراض القلب

تضخم أو ضعف فى عضلة القلب الشعور بضيق في التنفس، خاصة مع بذل أي مجهود بدني حتى لو كان بسيطاً.

٥- التهاب المفاصل الضموري

يعتبر من أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً وخاصة لدى فئة المسنين،وهو عبارة عن اعتلال مزمن يصيب الغضاريف وكذلك بعض الأنسجة التي تحيط بالمفصل، ويمكن أن تشمل أعراضه الألم والتصلب وإعاقة الحركة الكاملة للمفصل، حيث يميل تيبس المفاصل إلى الحدوث بشكل سيء في الصباح ثم يقل تدريجيا بعد نصف ساعة.

٦- الربو الشعبي

هو التهاب مزمن في المجرى الهوائي التنفسي، ويحدث الربو عندما تكون الشعب والقصبات الهوائية حساسة جدا لمسببات الحساسية خاصة عند التعرض للمؤثرات البيئية الخارجية.

أعراض الربو:

- نوبات أو أزمات متكررة من السعال.
- الصفير وضيق الصدر خاصة في الليل والصباح الباكر.

الأخصائية الإجتماعية / علا ابو حماد
قسم الرعاية المتنقلة

• مقتبس من موقع webteb.com
• المصدر: الجيل الذهبي - الأمراض التي تصيب كبار السن

بمناسبة اليوم العالمي للتوحد

مريض التوحد حالة استثنائية تحمل قدراً كبيراً من النقاء والإبداع

خاص-إحسان

مرض التوحد هو أحد الأمراض الشائعة في عصرنا؛ فهو أحد الأمراض التي تُشكل حالة يصعب التعامل معها من قبل الأهل والمجتمع وبالتالي تكون هناك معاناة كبيرة جداً على المريض لأنه قد لا يجد من يفهم احتياجاته الخاصة جداً والتي لا يستطيع التعبير عنها.

ونظراً لدقة هذه الحالة وحساسيتها خصصت الجمعية العامة للأمم المتحدة يوماً عالمياً لمرضى التوحد في نهاية العام ٢٠٠٧، وقد اتُخذ يوم الثاني من أبريل موعداً سنوياً لهذه الذكرى، وكان الهدف من ذلك الإضاءة على هذا المرض، ونشر التوعية بخصوصه. ورغم ذلك فإن البعض اعتبر أن يوم التوحد هو يوم محزن، في حين رأى البعض الآخر بأنهُ ثمرة علاج لهذا المرض الدقيق جداً.

مرض التوحد وأسبابه وأهم أعراضه؟

التَّوَحُّد Autism عبارة عن اضطراب عادة ما يُلاحظ على الطفل في سنّ مبكّر حيث يؤثر على تطوّره وجوانب نموّه المختلفة؛ فيكون تطوره غير طبيعيّ، ويظهر خللاً في تفاعله الاجتماعي ويتميز بتكرار أنماط سلوكية معيّنة وبضعف تواصله اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين.

أما أسباب هذا المرض فيرى الكثير من الباحثين أنه وعلى الرغم من أن جينات التوحد معقدة ولا يتضح ما إذا كان يمكن تفسيره عن طريق الطفرات النادرة بالغة الأثر أم عن طريق التفاعلات النادرة متعددة الجينات للمتغيرات الوراثية المشتركة، فإن لهذا المرض أساس وراثي قوي جداً.

وقد أشارت دراسات التوائم إلى أن الوراثة تصل إلى ٠,٦ في التوحد و٠,٩ في طيف التوحد، وإلى أن أشقاء المصابين بالتوحد أكثر عرضة ٢٥ مرة للإصابة عن عامة السكان، ومع ذلك فإن معظم الطفرات التي تزيد من خطر الإصابة بالتوحد لم يتم تحديدها بعد. وبشكل عام لا يمكن إرجاع سبب التوحد إلى طفرة المندلين (أحادية الجينات) أو إلى شذوذ الكروموسوم الواحد، وقد ينتج العدد الكبير للأفراد المصابين بالتوحد في عائلة لم يصب باقي أفرادها بهذا المرض بسبب تضاعف المادة الوراثية أو حذف جزء منها أو نسخها خلال الانقسام المنصف (الاختزالي) وبالتالي فإن جزءاً كبيراً من حالات التوحد قد يرجع إلى أسباب جينية وراثية وليست موروثة لذا فإن الطفرة التي تسبب التوحد ليست موجودة في جينوم الأبوين.

أعراض التوحد

هناك العديد من الأعراض التي تميز مريض التوحد عن غيره منها:

١- أعراض سلوكية واجتماعية:

تتمثل في عدم إظهار الطفل المصاب بالتوحّد الملاطفة الاجتماعية والتودد المتوقّع من الأطفال العاديين، وهذا يشير إلى عدم تفاعل الطفل مع أفراد عائلته، ولعب الطفل وحده وعزلته عن الآخرين، فلا يسمح لأحد بمشاركته لنشاطاته التي يقوم بها وذلك في عمر العامين أو ثلاثة أعوام، وإيجاد الطفل صعوبة في تمييز الأبوين عن باقي الناس، ومعاناة الطفل من نقص في مهارة كسب الأصدقاء، واتسام سلوكياته الاجتماعية بعدم اللباقة، وتأخر تطوّر اللغة عند أطفال التوحد؛ فيصعب عليهم استخدام اللغة للتواصل مع الآخرين. ويشار إلى أنّ صعوبة اللغة لا ترجع إلى امتناع الأطفال عن التكلم أو عدم وجود حافز لديهم وإنّما ترجع إلى قصور في تطوّرهم.

٢- أعراض جسدية:

تتمثل في وجود بعض التشوّهات الخلقيّة البسيطة كتشوه الأذن الخارجية مثلا، وقد يوجد شذوذ في رسم جلد بصمات الأصابع على وجه الخصوص.

وفي الواقع فإن مريض التوحد يمثل حالة استثنائية؛ فهو حالة تحمل قدراً كبيراً من النقاء والإبداع كما أنّه كائن يحمل الكثير من الحب غير المشروط لمن حوله، وكل ذلك يعتمد على مدى التعامل الإنساني مع حالته شديدة الخصوصية. فَبقدر ما تفهم احتياجاته بِقدر ما سيعطيك كثير من الأشياء التي قد يعجز عنها الإنسان السوي.

لذلك لابد أن نكون أكثر إنسانية ووعيًا في التعاطي مع أصحاب هذا المرض، ولابد من التأكيد على أن الكثير من مرضى التوحد حققوا الكثير من الإبداع في العديد من المجالات، وذلك بسبب وجود دعم من قبل البيئة الحاضنة لهم وهنا لابد من توجيه رسالة إلى الأهل الذين لديهم طفل مصاب بالتوحد والذين يعتقد الكثير منهم أن لديهم كائنًا لا خير فيه؛ نقول على العكس في هذا الطفل الكثير والكثير من المزايا التي تجعله إنسانا خلاقاً ومبدعاً ... فرفقاً بهم .

• مقتبس من موقع alkalimaonline.com
المصدر: موقع اخباري مستقل خاص
الأخصائية الاجتماعية / علا أبو حماد

طالبات أكاديمية الوكرة يتواصلن مع كبار السن بإحسان

خاص–إحسان

استقبل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) وفدًا من طالبات أكاديمية الوكرة – عضو في مؤسسة قطر– بهدف التواصل مع كبار السن المقيمين في مبنى الإيواء، والتعرف على الخدمات التي يقدمها المركز، واستقبلهم فريق مكتب الاتصال والإعلام حيث تم اصطحابهم في جولة بمرافق المركز للتعرف على غرف العلاج الطبيعي والصالات الخاصة بالمسنين وغرفهم.

وقضى كبار السن أوقاتاً ممتعة بحضور طالبات الأكاديمية، حيث تم تبادل الأحاديث حول قصص الماضي الجميل وذكرياته.

والجدير بالذكر أن مركز إحسان يحرص دائما على استقبال كافة فئات المجتمع من مدارس وجامعات ووزارات وهيئات وشركات حكومية وخاصة للتواصل مع كبار السن، حيث تسهم هذه الزيارات في إخراج كبار السن من عزلتهم ورسم البسمة على وجوههم وإسعادهم.

صحتهم غالية علينا

جابر المري
رئيس التحرير

تنفيذاً لتوجيهات قيادتنا الحكيمة، واستكمالاً للجهود والإجراءات الاحترازية التي تتخذها دولة قطر للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد–١٩) فقد قام مركز إحسان بالعمل على تطبيق الإجراءات الاحترازية لحماية فئة كبار السن ومنتسبيها من العاملين من خطر هذا الوباء، من خلال العمل عن بعد، واقتصار العمل فقط على عدد كافٍ من الطاقم الطبي في دار الإيواء للرعاية والاهتمام بكبار السن النزلاء.

ونظرًا لأن كبار السن – كما يقول الأطباء المختصون – هم أكثر الفئات عرضة لانتقال العدوى وأن مناعتهم الضعيفة قد لا تساعدهم في القضاء على هذا المرض؛ لذلك جاءت إجراءات مركز إحسان السريعة في إيقاف كل خدمات الرعاية المنزلية والرعاية النهارية وكل الزيارات والفعاليات المتعلقة بكبار السن، لأن صحتهم وسلامتهم هي غايتنا، وأهم عمل تقوم به طواقمنا وكوادرنا هو مواصلة تقديم الخدمات والرعاية لهم.

ولعل الدور المهم الذي تتطلبه هذه المرحلة الحساسة التي يمر بها وطننا العزيز وكل دول العالم هو تكاتف الجهود وتذليل الصعاب من أجل حماية الأوطان والشعوب من تفشي هذا الفيروس الذي بات تفشيه أسرع من النار في الهشيم، وهو ما يتطلب وقفة من جميع أفراد الشعب، مواطنين ومقيمين كرجل واحد همه مصلحة وطنه وصحة وسلامة من يعيش على أرضه.

وقد قام مركز إحسان منذ بداية تفشي هذا الوباء بإطلاق حملته (صحتهم_غالية_علينا) على حسابات المركز في مواقع التواصل الاجتماعي وأيضا من خلال رسائل (SMS) لتقديم الإرشادات والنصائح الطبية والتوعوية لكبار السن وأفراد أسرهم ومن يقوم على خدمتهم لتجنب إصابتهم بهذا المرض، واتباع الأساليب المناسبة للوقاية والحد من انتشاره.

وتأتي هذه الحملة تماشياً مع الجهود التي يبذلها المركز على مستوى جميع الخدمات التي يقدمها لفئة كبار السن، وللتأكيد على أن سلامتهم تأتي على رأس أولوياتها، وهي حملة تعكس الرؤية الشاملة التي تسير عليها الدولة.

ونحن على يقين – بإذن الله – بزوال هذا الوباء وهذه الغمة متى ما تسلّحنا بإيماننا ووعينا وتكاتفنا جميعاً في الامتثال للتعليمات والإرشادات التي تقوم بها دولتنا الفتية التي جاءت كل قراراتها وإجراءاتها لمصلحة المواطن والمقيم. ومن باب أولى؛ علينا أن نحرص على ضمان سلامة فئة كبار السن الذين هم أحوج ما يكونون لها لكي نكون – بعد حفظ الله – درعاً واقياً لهم من هذه الأمراض، وضماناً وسنداً لهم لتوفير كل سبل الراحة والسلامة.

نسأل الله أن يحفظ لنا بلدنا قطر وأميرها وشعبها من كل مكروه، وأن يديم علينا وعلى العالم من حولنا نعمة الأمن والأمان، وأن يقينا شر الأوبئة والأمراض، إنه سميع مجيب الدعاء.

Al-Wakra Academy students communicate with the elderly at Ehsan

Exclusive - Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care (Ehsan) received a delegation of female students from Al-Wakra Academy, a member of Qatar Foundation, with the aim of communicating with the elderly residents in the accommodation building, and learning about the services provided by the centre. The Communications and Media Department welcomed the students and took them in a tour of the buildings, physiotherapy rooms and elderly halls and rooms. The elderly spent a good time with the students, where they talked about the beautiful stories of the past and its memories.

It is worth noting that Ehsan center is always keen to receive all segments of society, including schools, universities, ministries, and governmental and private companies to communicate with the elderly, as these visits contribute to easing the elderly's isolation and pleases them.

Jaber Al-Marri
Editor-in-Chief

Their health is precious

In response to the directives of our wise leadership and to fulfill the precautionary efforts and measures taken by the State of Qatar to reduce the spread of the novel coronavirus (COVID-19), Ehsan Centre worked to implement precautionary measures to protect the elderly and its employees from the risk of this epidemic through remote work and decreasing the number of staff in the shelter, that is now limited to medical staff, to take care of elderly residents.

It is well known that the elderly are the most vulnerable to the infection and their weak immunity may not help them overcome this disease. Therefore, Ehsan center took rapid measures to stop all Home Care and Daycare services and all visits and events related to the elderly, as their health and safety is our goal, and the most important job of our crew and employees who work to provide services and care for older persons.

This sensitive stage that our dear country and countries all over the world are going through requires joining of efforts and overcoming the difficulties to protect countries and nations from the spread of this virus, which is happening faster than wildfires. This requires solidarity of people whether citizens or residents as one man for the interest of the homeland and the health and safety of those who live on its soil.

Since the beginning of the epidemic, Ehsan launched its campaign (Their Health is Precious), on the centre's social media accounts and also through SMS messages to provide instructions and medical advice and awareness to the elderly and their family members and those who serve them to avoid infection with this disease and the appropriate methods of prevention and reduction of its spread. The campaign is in line with the efforts made by the centre to provide services for the elderly category and assure their safety as a top priority and reflects the comprehensive vision of the state.
We are certain, God willing, that this epidemic and this crises will end if we are armed with our faith, awareness, and joint efforts in compliance with the instructions and guides of our government, whose decisions and actions are in the interest of the citizens and residents. The priority is to ensure the safety of the elderly who are in dire need for us to be a shield protecting them from these diseases and to ensure they have all means of comfort and safety.

We ask God to protect Qatar, its Emir and its people from all harm, to maintain the blessing of security and safety, and to protect us from epidemics and diseases.

On the occasion of the World Autism Awareness Day:

Autistic patients are unique persons with creative potential

Autism is a common contemporary disease which is sometimes difficult to deal with for both family and society. This is a problem for the patient because he might find no one who understands his very special needs, the ones that he can't express.

Given the sensitivity of this condition, the United Nations General Assembly devoted a global day for autistic patients at the end of the year 2007. The second day of April each year has been allocated for this occasion. This aims to highlight this disease and to spread awareness about it. Some people consider that day as a sad occasion while others see it as a sign of hope for finding a cure for this very specific disease.

What is autism, its causes and main symptoms?

Autism is a disorder that is usually observed on children at an early age. It affects their development and various aspects of their growth, so their development becomes abnormal. The autistic child shows disorders in his social interaction and is characterized by the repetition of certain behavioral patterns, and weak verbal and non-verbal communication with others.

As for the causes of this disease, many researchers believe that, although the genetics of autism are complex and it's unclear whether it is caused by rare mutations of great effect, or by rare polygenic interactions of common genetic variants, they agree that it has a very strong genetic basis.

Studies on twins indicated that genetics represent a ratio of 0.6 in autism and 0.9 in the autism spectrum, and that siblings of an autistic person are 25 times more likely to be autistic than others. Yet most of the mutations that increase the risk of autism have not yet been identified, and generally the cause of autism cannot be traced back to the mendelian mutation or to a single chromosome abnormality. Large numbers of individuals may have autism in a family with no autism history due to a duplication of the genetic material or a removal of a part of it or its transcription during the meiosis. This is why a large number of autism cases are caused by genetic reasons and not hereditary reasons. That is why the mutation which causes autism don't exist in the parents' genome.

Symptoms of autism:

There are many symptoms that distinguish a patient with autism from others, including:

1_ Behavioral and social symptoms: a child with autism can't show social courtesy and the empathy expected from normal children. He don't interact with family members. He plays alone and isolates himself from others. He doesn't allow anyone to participate in his activities. At the age of two or three years, he can't identify his parents from other people. He can't make friends. The development of language is delayed in children with autism, so it is difficult for them to use language to communicate with others, and it is indicated that the difficulty of the language is not due to not speaking or lack of motivation, but rather due to a developmental problem.

2_ Physical symptoms: they are represented in the presence of some simple birth defects, such as deformation of the outer ear or having anomalies in the drawing of the fingerprint pattern in particular.

Autistic patients represent a unique case. They are very pure and creative and carry a lot of unconditional love for those around them. All of this depend on the careful attitude towards this very special condition, the more you understand their needs, the more they will give you many things that normal people might not be able to. We must be more human and aware while dealing with autistic persons. It is important to mention that many autistic patients have proved their creativity in many fields due to the support of the environment around them. Here, a message should be sent to the parents who have a child with autism, whom many of them think that he or she is a useless creature. On the contrary, these children have a huge potential. They are creative human beings, please be gentle and kind with them.

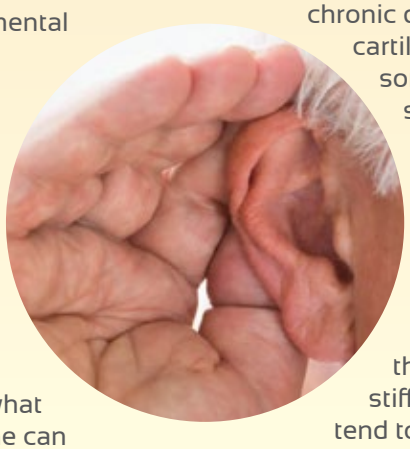
Adapted from the website: alkalimaomline.com
The source: independent news website
Social expert: Ola Abo Hammad

Asthma, arthritis and hearing impairment are diseases that affect the elderly

With old age, great physical changes occur, and this leads to some diseases. As a person ages, clear physical changes occur in the functional organs of the body, and this explains the fact that some elderly people suffer from many diseases that have become closely related to ageing. In this article, we review the most common diseases that affect the elderly, including:

1.Parkinson disease:
The inability of most of the elderly to walk normally is due to stiffness resulting from decreased mobility of joints and muscles.
Its symptoms may include imbalance, as the body and head bend forward, with the curvature of the back, which exposes the elderly to the risk of falling.

2.Alzheimer's disease:
It is a pathological condition that affects brain cells, which leads to their damage and reduction in the size of the brain, and it affects the part responsible for language and memory and often happens to people over sixty years old.
The most important symptoms of Alzheimer's include:
1.Feeling confused.
2.Repetition.
3.Memory loss.
4.The decreased mental capacity of the elderly.



3.Hearing impairment:
It is one of the most common complications experienced by the elderly, as the patient asks people to repeat what they said so that he can communicate with others, and this is what makes some elderly become introvert and isolated.

4.Heart diseases
An enlarged or weakened heart muscle, causes shortness of breath especially with any physical effort, even if it is simple.

5.Atrophic arthritis
It is considered one of the most common types of arthritis, especially among the elderly. It is a chronic disorder affecting cartilages, as well as some of the tissues surrounding the joints. Symptoms may include pain, stiffness, and complete mobility impairment of the joints. The stiffness of joints tend to occur in the morning and then decrease gradually upon half an hour of waking up.

6.Bronchial asthma
It is a chronic inflammation of the respiratory airways. Asthma occurs when the bronchi and the trachea are very sensitive to allergens, especially when exposed to external environmental influences.
Asthma symptoms include:
1.Frequent cough episodes.
2.Wheezing and chest tightness especially at night and early morning.

Social worker: Ola Abu Hammad
Mobile Care Department
Adapted from webteb.com
Source: Golden Generation - diseases that affect the elderly

Ehsan Monthly Competition

Ehsan honors the winner of its competition for the issue 50

Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan) honored the winner of Ehsan competition for the issue 50. The winner was **ESMAIL MOHAMMED ALQASAS,** who won a valuable cash prize.

Ehsan magazine's competition aims to raise public awareness of elderly issues, and teach them the skills of caring for them. This achieves the center's goals of raising social awareness of elderly issues and strengthening communication between young generation and older persons, as well as promoting the aims and efforts of Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan).

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

Terms of the competition:

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 May 2020.**
- **Participants should send the answers to the below e-mail only once:**

media@ehsan.org.qa

- **Participants should send**
  - **their names**
  - **ID number**
  - **phone number**

Questions:

Awards:

The winner will receive valuable prize.

First question: Where did Ehsan organize its activities for Qatar National Sports Day?

Second question: For how many years did the lawyer Yussif Ahmed Al-Zaman work in judiciary?

Third Question: How many students from the Department of Public Health at Qatar University visited Ehsan center?

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الإجتماعي Social

نحن نهتم
We care

خدمة الرعاية المنزلية
Home Care Service

HOURS 24
Call Center
الرقم الموحد
8000009

Contact No
أرقام التواصل
40121046
40121091
Fax No. : 44551717

Email
البريد الإلكتروني
media@ehsan.org.qa

Social and psychological support in fighting corona

The various problems and disasters that the world is going through, whether natural disasters, epidemics, wars and other crises, can make individuals and societies suffer psychologically and physically. This is the case in the world now because of the coronavirus.
Meeting the psychological needs of society during epidemic disasters and other crises became one of the basic needs in the field of community humanitarian assistance.
Psychological research and studies confirm the necessity of psychological support in the case of epidemics and natural disasters, as these studies confirm that people during crises are more vulnerable to psychological and physical disorders and social aversion behaviour, so psychological support is important to strengthen the personality and enhance the psychological endurance of individuals and societies in accepting reality and overcoming problems with high psychological resilience and stability. The main goal of psychosocial support is to alleviate the physical and emotional conditions such as fear, sadness and panic, which may affect individuals and societies, so the support should have two dimension:

•**The psychological dimension:** this is on the level of individuals' thoughts, emotional interaction, feelings and reactions.
•**The social dimension:** this is at the level of family and community relationships and networks, social values and cultural traditions.
Psychosocial and social support can reduce risks of disasters and contribute to strengthening the capabilities of people in the psychological and social adaptation through effective confrontation and community solidarity against what is happening and preparing individuals, families and societies psychologically to face crises. It may motivate societies to invest more of their resources in disaster preparedness activities to mitigate its effects.
To ensure that the needs of people and society are met, psychological and social support must be incorporated into responses that meet the needs of individuals and societies during various crises and natural and epidemiological disasters.
This can be achieved through the following:
•Developing a preventive approach that aims to protect individuals and enhance their confidence and psychological endurance because early psychological support is a preventive factor that helps people to adapt.
•Providing direct assistance to people by providing information and psychological and health education about dealing with crises and disasters.
•Providing psychological and social needs of individuals including:
Physiological needs: need for safety and security - psychological needs - need for love and belonging- need for appreciation - self-realization needs - self-esteem needs - the need to provide a service for the public interest.
•Strengthening the psychological state: mental conditions such as anxiety, sadness or fear, has a great impact on a person's motivation in different ways and can impact feelings of happiness and joy. The psychological state may be affected by life events, news, and other things.
•**Perception:** How people perceive and interpret events affects the psychological state of the individual. Negative perceptions and interpretations contribute to making a person's mood bad, but positive interpretations can improve a person's mood and increase his/her feeling of safety and security.
•Improving the vital signs of people in the short term, because with simple and direct reactions it may develop into negative problems on the long term.
•Early psychological intervention can significantly reduce stress and limit the development of simple reactions into severe reactions.

Finally, psychosocial support is a natural need for societies that have suffered and are still suffering from crises and natural disasters.

Social worker:
Sabah Suleiman
Evaluation and Follow-up Department

Following medical instructions, exercise and a balanced diet is crucial

How can we protect the elderly from coronavirus?

The 2019 coronavirus is a new strain of the coronavirus that was first identified in Wuhan City, Hubei Province in China. According to the updated clinical and epidemiological characteristics of the new virus, the 2019 coronavirus is similar to many other coronaviruses, which are usually transmitted from animals to humans. The transmission of this new virus from one human to another has been reported with the progression of the disease from mild to moderate symptoms in the majority of infected people. However, severe symptoms, complications or even death may appear in people who suffer from chronic diseases or weakened immunity.

First: How do we protect the elderly from the coronavirus?

The World Health Organization "WHO" warned the elderly from coronavirus and said: "If you are 60 years old, you are at higher risk of developing acute symptoms of coronavirus".

Older people with chronic diseases who are more susceptible to infection are the most affected by the stress of this global crisis. After hearing several studies about the virus, the elderly may suffer from stress. Their symptoms may include:

•Fear and anxiety about their health and their loved ones.
•Changes in sleeping or eating habits.
•Difficulty of sleeping or concentrating.
•Worsening of chronic health problems such as heart disease, diabetes and blood pressure.

Important advice

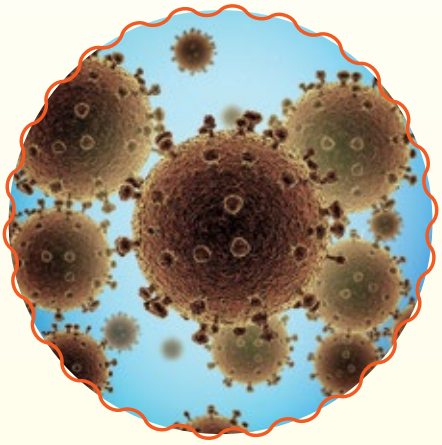
On the social aspect, there are some tips that help the elderly overcome this situation:

•Take a break from watching, reading or listening to the news, including social media.
•Take care of your body, take deep breaths or meditate and try to eat healthy balanced meals, exercise regularly and get plenty of sleep.
•Set aside time to relax, and try some other activities that you enjoy doing with family members.
•Communicate with others, and talk to people you trust about your concerns and how you feel.

Health instructions

On the health aspect, there are several instructions to be followed in the current period:

•Wash your hands well, as soap can kill viruses.
•Cover your mouth and nose when you sneeze or cough and wash your hands afterwards to prevent the virus from spreading.
•Avoid touching the eyes, nose and mouth if the hand touched a surface where the virus is likely to be present, as the virus can be transmitted to the body in that way.



•Do not approach people who cough, sneeze or hsve fever, as they can spread small droplets containing the virus in the air. It is preferable to stay away from them for a distance of one meter.

Exercise

How can exercise contribute to improving chronic conditions?

If you have a chronic disease, regular exercise can help you control symptoms and improve your health. Aerobic exercise can help improve heart health, endurance, and contribute to weight loss. Strength training can improve muscle strength and endurance and make doing daily activities easier. It can also slow the decline in muscle strength caused by disease while providing stability in the joints. In addition to the above, flexibility exercises may help you enjoy an optimal range of motion so joints can perform better, while stability exercises may help reduce your risk of falling.

From the movement aspect, motor exercises have many benefits, especially in the current situations

Methods of Treatment

What to do if you suspect that an elderly or another family member has the virus?

It should be said that there are no specific treatments for coronavirus, as patients can recover naturally without the need for treatment, but the severity of symptoms can be reduced by using the following treatments:

1.Taking pain relief and fever medications.
2.Using a room humidifier or hot water shower to relieve sore throats and coughs.
3.Drinking enough fluids.
4.Taking enough rest and staying at home.
5.Avoiding going out and mixing with people.

Preparing specialists:
Afrah Al Sayegh
Firdaus Khalifa
Ola Abu Hammad
Hadeel Abu Saada
Ramzi Bani Kenana
Mojtaba Al-Zain

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

Proud of being a part of Ehsan volunteers team:

I started volunteering when I was a student

Exclusive- Ehsan

I started volunteering when I was a student. I was keen to volunteer in different foundations and centers, in order to gain new skills as well as to improve the skills I already had.

Through volunteering, I discovered new skills that I never knew before, I gained new friends which helped me earn the skills of dealing with others.

All these years, my aim from volunteering was personal. I was focused on improving my skills and capabilities. Thanks to God I managed to accomplish this goal. I gained more experiences and improved my skills in every volunteer work I did. I spent a good time and changed my routine. I also made many friends in these activities, and stayed in touch with them afterwards.

My first experience of volunteering with Ehsan team was very exciting. It helped change my view of volunteering as a way to gain new skills, to a way to please others.

It was the first time for me to know that dealing with older persons needs special skills, as well as comprehensive awareness of older persons' needs and requirements.

It was also the first time I learn about Ehsan Center and the activities it offers for older persons through Ehsan clubs. In addition to the awareness events it organizes to inform the community of the best way of dealing with elders who have a special place in the society.

Every year Ehsan volunteers team participates in the activities of Qatar National Day. They serve the older visitors of Dab Al-Saai. As volunteers we wait at the gates to welcome older persons and offer them all the help they might need to take part in this celebration with other members of the society, in an easy comfortable way.

This encourages them to interact and communicate with others, which is the main goal of Ehsan volunteers team.

Finally, I would like to say that I'm very proud and honored to be a part of Ehsan volunteers team to help older persons.

I invite everyone to participate with us and gain the reward of serving elderly.

Maha Abdullah

A member of Ehsan volunteers team

In recognition of their efforts and sacrifices:
Family and society are responsible for elderly care

Exclusive-Ehsan

Islam gave special care to the elderly, and considered them worthy of great care, because of the sacrifices they made to bring up the next generation. Caring for the elderly and being responsible for them is the responsibility of their sons and daughters according to Islamic principles, so being righteous to parents and caring for them is mandatory. If they do not have children, the responsibility will be transferred to the society, represented by the state, and this is a mandatory responsibility as well. This is reinforced by the the verses in Quran that encourage doing good and being excellent to others, especially the disabled- including the elderly- which creates in the souls of believers a self-motivation to do good voluntarily.

1- Family Responsibility:

God Almighty combined the command of monotheism and the prohibition of polytheism, with ordering childeren to show righteousness to their parents and the prohibition of disobeying them. The Almighty said: (Worship Allah and associate nothing with Him, and to parents do good). {Surah An-Nisa 36}

Even if the parents were non-Muslims, Islamic Law encourages their children to be good to them, and to preserve their rights, even if the parents invite their children to follow a religion other than Islam, as the Almighty says: "But if they endeavour to make you associate with Me that of which you have no knowledge, do not obey them but accompany them in [this] world with appropriate kindness" {Surah Luqman 15}. And he did not say: disobey them. If someone has a Muslim father, even if he is a sinner, he still enjoyes the rights of fatherhood and old age, so his children should deal with him according to these rights.

Whether one or both of them reach old age [while] with you, say not to them [so much as], "uff," and do not repel them but speak to them a noble word (23) And lower to them the wing of humility out of mercy and say, "My Lord, have mercy upon them as they brought me up [when I was] small." [Surah Al-Isra: 23-24]. With these words and inspirational images, the Holy Quran encourages the conscience of righteousness and mercy in the hearts of the children. As for the children, they quickly forget all of this, and in turn, they turn their attention forward, to the wives and the offspring ... and so life goes on. Hence, the fathers do not need the reminder to care for the children, and there is no commandment in the Quran for fathers except in one place. God Almighty said: "Allah instructs you concerning your children: for the male, what is equal to the share of two females." (Surah An-Nisa: 11). While instructions were given to children in many places, including the previous verses.

2- Community responsibility:

The Islamic community cared for the elderly, due to their prominent position in society, because of their experiences and accomplishments; so they must be treated with dignity and respect. The prophet, may God's prayers and peace be upon him, commanded the young to greet the elders, that is, the younger would be the one to start greeting the elder. Also the Prophet commanded us to start with the elderly in matters of hospitality and honour, and to show reverence for the elderly, as in the hadith narrated by al-Tirmidhi in his Sunnah, Anas bin Malik narrated that: "An older man came to talk to the Prophet, and the people were hesitant to make room for him. The Prophet said: He is not one of us who does not have mercy on our young and does not respect our elders." Emphasizing the responsibility of society in caring for the elderly and other weak people, was mentioned in the two Sahih books, as Numan bin Bashir, said: Allah's Messenger, may God bless him and grant him peace, said: "You see the believers as regards their being merciful among themselves and showing love among themselves and being kind, resembling one body, so that, if any part of the body is not well then the whole body shares the sleeplessness (insomnia) and fever with it."

Here, the Prophet, may God bless him and grant him peace, compares believers to one body, which is a sympol of solidarity, harmony and love.

Islam making honouring the elderly and fulfilling their needs a tradition of the righteous and prophets

The rank of an elderly person in Islam

Islam took special care of the elderly as part of society, making honouring the elderly and fulfilling their needs a tradition of the righteous and prophets. Islamic law called for compassion among members of society, and spreading of virtues. Many Quranic and prophetic texts indicated the necessity of treating and caring for the elderly in good ways, supporting them financially and securing a decent life for them in order to make them happy after they played their role in society in the best possible way.

We find many wonderful situations in the life of the prophet, may God's peace and blessings be upon him, which represent a human prophetic guidance in dealing with the elderly in all aspects of life.

Abu Yali narrated in his Musnad, on the authority of Anas, May God pleased him, the prophet, may peace and blessings be upon him, said: "Should I tell you the best one amongest you?" They said: Yes, O Messenger of Allah. He said: "the best of you is the one who has the longest life, if he did well." And it was fixed in Musnad Ahmad, on the authority of Abu Huraira, may God be pleased with him, who said: The prophet, may peace and blessings be upon him, said: "Should I not tell you about your best?" They said: Yes, O Messenger of Allah, He, may peace and blessings be upon him, said: "Your best is the one who lives longer, and does good deeds."

In Sahih Ibn Hibban, on the authority of Ibn Abbas: The Prophet, peace and blessings be upon him, said: "Blessing is with your elders."

Righteousness and benevolence towards the weak, caring for their rights, carrying out their duties, solving their problems, and easing

their worries and sorrows, are among the greatest honours, and it is one of the greatest causes of easy life and blessing, and disappearance of calamities and misfortunes from man, and a cause of goodness and blessings in this world and the hereafter. God the Almighty said: "Is the reward for good [anything] but good?" [Ar-Rahman: 60], and it is proven in Sahih Al-Bukhari, on the authority of Mus'ab ibn Sa`d, that the Prophet, may peace and blessings be upon him, said: "You gain no victory or livelihood except through (the blessings and invocations of) the poor amongst you".

And in the Sunnah of Abu Dawud, on the authority of Abu al-Dardaa, he says: "Seek for me weak persons, for you are provided means of subsistence and helped through your weaklings."

The elderly are weak in human society because of their general weakness, where some changes appear on their body, such as wrinkling and dry skin, impaired hearing, weakness in eyesight and senses in general, slow movement, change of hair colour, and weakness in bones, low body temperature, poor memory and forgetfulness. The emergence of these changes requires special care. In this article we mention some of the virtues of the elderly in Islam, and their rights that Islam has prescribed for them, as our Prophet, Peace be upon him, guided us to elderly's right, when he said: "He is not part of my nation who does not honor our elders, nor has mercy on our young ones."

The role of Islamic law did not stop at preserving the rights of the elderly, but rather it eased many things for them in the aspects of life as well as acts of worship, which represents the tolerance of this true religion in dealing with the elderly, in a way you rarely find in other religions.

Rights of the elderly

Islam asserted the rights of elderly, and the texts are available that they must be honoured. The need for love and care from others increases for elderly men whose hair turned grey. They need people who make them feel loved and respected, who praises them and show them righteousness and honour. They spent most of thier lives at work, earning a livelihood, fulfilling needs, and giving to family and sons. When they age and became weak, they stay alone at home!

legislative or cultural fields.
As for my profession, I noted a great progress in the legislation field, as well as the judiciary field.
Now we have a Court of cassation. Other courts expanded and increased in number.
We have an excellent generation of Qatari judges and lawyers. All this positively impacted the Qatari society, because the state focuses on the Qatari individual and how to provide him with educational, medical, and security services in order to enable him to live a decent life.

The World Cup

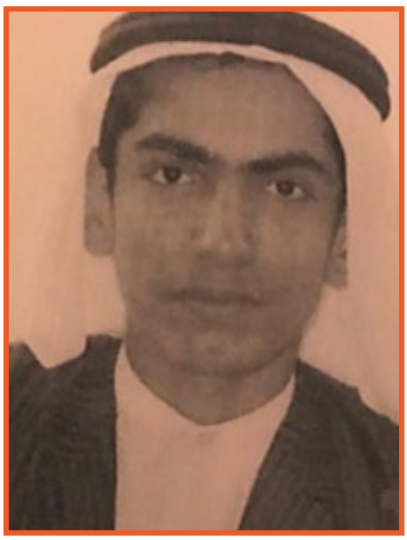
In two years time Qatar will host the FIFA World Cup. What does this mean to you?

Hosting the World Cup 2020 by Qatar proves the good image Qatar has in the international community, and proves that it is capable of organizing this huge event in a professional manner.
Gaining the honor of hosting this championship was based on information, studies, and facts which proves that Qatar is capable of hosting this international event.
We could say that Qatar will be the world's sports capital in the year of the world cup. It is important to mention that football is different from any other sport, because it is very popular in the whole world. Gaining the honor of hosting this event is considered an international recognition of the ability of Qatar, as a state, to fulfill all the essential requirements of the World Cup.
Now Qatar has the infrastructure and necessary facilities, roads, ports, and communication, as well as the athletic and administrative expertise that qualify it to host such a huge event.

Ehsan Center

Ehsan Center offers a variety of distinctive services to empower and care for the elderly. What do you think of these services?

I appreciate the presence of Ehsan center, because it is important for everyone. Every Qatari citizen will need this center sooner or later. Those who doesn't need it now, will need it in the future.
Personally I feel overwhelmed by happiness whenever I receive Ehsan employees, whether they were doctors, social guides or psychologists. My mother feels comfortable being with them for the special care and services they present for her.
Serving older persons at the center, or visiting others in their own homes to make sure they have all the care they need is an important kind thing to do.
Their efforts are appreciated and are irreplaceable. Whatever we say we won't be able to thank them enough.



> "I was greatly affected by my father, he was a merchant, and he owned a store at Souq Waqif where he received prominent people"

Continuous productivity

Do you think productivity has an age limit?

Productivity of mankind never stops, it just changes according to his age. As a young man he learns, earns, and works hard. As an older man he represents a role model for his sons and other young men in the society, because of his experience and history.
Eldelry should contribute in the development of the society. The society must pay them back as well, and give them their rights and the care they need. This has a positive impact on the society.
An older person shouldn't give up at the age of sixty, and isolate himself at home. He must fulfill his important role in the society.

Dealing with older persons

You lived with a lot of the elderly when you were still a child. How was that period and is it different from the way people deal with elderly now?

When we were young, we had social coherence, tight social bonds, and we lived in harmony. It was an obligation to respect older persons and help them in their everyday tasks. It was inappropriate to look angrily at them, a child was blamed for doing that.
Older persons in the past never felt neglected, because the whole family was under their command. They were the most important persons in the family, everybody listened to them and obeyed their orders.
Now with all the changes that occurred in the society, sons and daughters became too busy with their study, work and many other concerns.
This led them to care less for their older relatives.
We could say that the modern life style, living in separate houses, internet, and being excessively connected to technology, affected the nature of care for older persons.
This is why the state of Qatar realized the importance of founding a center which provides services and facilities that suits older persons and improves their conditions like Ehsan center.

Do you have a final comment for our readers?

I believe that Qatar is fulfilling its obligations for care of individuals living on its land, especially older persons- whether they were citizens or expatriates.
This is an appreciate and reward for their efforts to develop our precious homeland.
It also encourages youth to work harder for the best of their country, knowing that it will take good care of them when they grow old. This is a strong motivation for youth.

we have a good number of male and female lawyers. The profession had gained the trust of people. They look at it from a positive prospective now. People now hire lawyers to represent them in court rooms and follow up their cases.
There is an awareness now that lawyers are more capable of pleading before judges in courtrooms, writing defense statements and practicing the rights of defense.
They also realized that lawyers are more capable of understanding laws and legislations.
The profession gained strong foundations. It evolved over time and now it has an encouraging promising future.
Now, we have many universities which include faculties of law. They earned the admiration and trust of many Qatari students, who joined them in order to be lawyers or judges. This indicates the profession's development and its promising future for sure.

Reading

What are the hobbies you practice regularly?

Both legal and judiciary professions have so much in common. They basically depend on research, reading, and owning legal references. This puts the lawyer or the judge in a permanent state of research, investigation and reading.
This motivated me to read and take reading as my favorite hobby. I love books and I'm strongly connected to them. I prefer paper books than e-books. I encourage youth to read more, and have more books, because the book is the best friend.

Inspiring figures

Who are the most prominent people who influenced your life?

A man is always inspired by his own father, and the environment he lives in, and its great men, their ideas, views and philosophies.
In our time, there were inspiring men in the field of judiciary, Sharia and public life.
Sometimes you read for a Qatari writer or judge without knowing his name, but he influences you.
The main inspiration in my life was my father. He had a store at Souq Waqif where he received prominent

> "Hosting the World Cup is a proof of Qatar's good reputation in the international society"

men, Sheiks, and government officials. I was affected by their opinions and philosophies.
Among the qualities I learned from them is honesty, modesty, and helping others. I owe my father, family and community for teaching me all of these qualities.

Elderly law

What are the privileges of elderly in Qatari laws?

Qatari legislators gave great care for elderly issues. This is represented in many legislations and laws. Whether they are civil service legislations or legislations related to health, housing, or social insurance.
The legislator was careful to provide the essential needs and services for elderly.
As a matter of fact, I think we are now in need for an independent law which encompasses all the privileges provided by the state for older persons in one law.

What is the importance of issuing a law for the protection and care of older persons?

Guided by advanced countries, we should have a comprehensive law for the protection and care of older persons.
Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" was proactive concerning this essential and important issue.
There is no doubt that anyone could observe that older persons in advanced countries live their lives with an optimistic attitude. They are active, energetic, and they love their life.
For example, in Sweden, there is no older person left neglected at home deprived from medical care, treatment, or entertainment as the government provides all these services.
Most of the legislations in advanced countries seek to help older persons to live a normal independent life. They make sure that older persons live at their own houses and keep on working as much as they could, in order to make them live a normal life as long as possible. This helps elders avoid isolation, marginalization and alienation. It also makes them capable of taking care of themselves.
From this prospective, we should care for older persons first by securing their emotional and psychological state as well as health and physical state.
We should also put an end to their abuse, abandonment, or loneliness, isolation and alienation.

Renaissance and development

You experienced important stages in Qatar's development. How do you describe the development of the country?

There is no doubt that Qatar witnessed a rapid and massive development in all fields. In few years the State of Qatar managed to occupy an important international position, and had an international positive image in many fields.
Our state was highlighted in many actions, locally, regionally, and internationally. We're in no need to mention this because it is very obvious for any visitor of the state who can instantly notice the massive progress which occurred to keep up with the modern age, in the economic, social,

> It is very important to issue a comprehensive law for older persons' care and protection, similar to advanced countries

Biography

Can you please introduce yourself to the readers?

At first, I'd like to thank Ehsan magazine for the interview. It's an honor to be your guest, and to be able to communicate with this precious group of people.

My name is Yussif Ahmed Al-Zaman. I was born in 1951. I graduated from the Law School at Ain Shams University in Egypt in 1975.

I started working in courts right after graduation, and I continued working there for 25 years, through which I moved up through all positions, till I became the vice-president of Appeal court. Then I changed my career and became a lawyer, which is considered the second wing of justice, as justice has two wings, judiciary and legislation.

The accomplishment of justice in a society helps fulfill the hopes and safety of people, as well as the economic stability of the country. This is a small part of the role of justice in the society. In addition to that, the state of Qatar provided social justice for the citizens, including taking care of elderly, and delivering all the essential services for them, in order to give them a stable decent life.

I wrote several articles about this issue, and participated in many events organized by Ehsan center.

Childhood

How was your childhood?

Our childhood was very different from now. We grew up in a conventional community, when Qatari society used to be a small limited society. Neighborhoods were close to each other, and everything was available for everyone.

As children, we felt safe at the roads, at school, or moving around the neighborhood, everyone was like one united family.

This affected us in many ways, whether it was the social coherence, or the respect we felt towards family, relatives, neighbors, and society.

Comparing all these social aspects with today in this fast growing society, we find that childhood now is very different than ours.

We used to play on the beach, go fishing, play in the neighborhood on the sand, make mud little houses,

> The absence of enough spots at the faculty of mass communication changed the course of my life from a journalist to a lawyer

and other games inspired by the Qatari environment in those days.

Children in the present day are very busy with digital devices, phones, and applications, in a way that prevents them from enjoying such simple games.

The bottom line is that we had a happy childhood, based on love, coherence, social unity, compassion and intimacy.

Studying law

What lead you to study law?

Fate led me to study law. My intention was to study mass communication after high school, then work as a journalist.

Qatar University didn't have a mass communication college in those days. I had to study abroad at another Arab country. I was guided to go to Egypt. I applied for the mass communication college but there were not enough places for expatriates. So, I was redirected to law school. I had no choice, thanks God, so I began studying and graduated successfully.

I loved law, I worked as a judge then as a lawyer. Shortage of spots at mass communication college changed the course of my life from journalism to law.

How do you view the current and future state of lawyers in Qatar?

This is a new profession in Qatar compared to other countries, especially western countries that experienced this profession for centuries, while in Qatar the profession had not been regulated till 1980.

The first legislation put to regulate the profession was issued in 1980. Many legislations were issued after that, till the issuance of the law 23 for the year 2006. It still governs the profession till now.

There were few Qatari lawyers those days, so lawyers came from other Arab countries. They were enrolled in "The temporary list of lawyers", and were almost fifteen lawyers.

Legal profession in Qatar developed lately. Many Qatari young men and women started to practice it. Now

Mr. Yussif Ahmed Al-Zaman

Exclusive – Ehsan

His hobbies include reading and journalism... the judge and the lawyer Yussif Al-Zaman:

Older persons have rich experiences and they can play a great role in the development of society

Mr. Yussif Ahmed Al-Zaman is a judge, a lawyer, and a prominent Qatari personality. He spent two decades in courts, till he was appointed for the position of first attorney at the Appeal Court. Later he began his career as a lawyer fifteen years ago when he founded Al-Zaman Law Firm for legal consultations. His aim was to fulfill justice by supporting oppressed people criminally or civically however weak they were, and defeating cruel people criminally or civically however brutal they were.

Al-Zaman is well-educated and has vast knowledge in different fields, especially the legal field.

His hobbies are reading, journalism and writing remarkable articles for several local newspapers, about various social issues.

He participated in many events and conferences organized by ministries and authorities in Qatar, especially those organized by Ehsan center.

He cares a lot about elderly issues, and hope that a comprehensive Qatari law that includes all the privileges the state had given to older persons would be issued.

To know more about Al-Zaman and his rich experiences and interesting opinions concerning different legal, social, and sport issues, we interviewed him at this issue of Ehsan magazine.

wifaq وفاق

Family Consulting Center مركز الاستشارات العائلية

Social الإجتماعي

For Family Harmony

We Provide :

- Counseling & Therapeutic Services (basically, in Personal development social, psychological, educational, Islamic law, and legal areas)
- Family Mediation Services
- Community Awareness Services
- Parental Care Service
- Remote Consulting Division

Call Centre 16003

wifaqqatar

www.wifaq.org.qa

Fax : +974 4459 9099 , P.O.Box:22877 Doha-Qatar , E-mail.:info@wifaq.org.qa

Organized by Ehsan Center at The Museum of Islamic Art Park:

"You are efficient and capable": a sports program and entertainment activities for older persons

Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan) organized Ehsan Olympiad 2020, under the slogan "You are efficient and capable". The event took place at The Museum of Islamic Art Park and was attended by a large number of older persons who spent a great time participating in both mental and physical activities.
The event started at 8 Am and lasted for four hours, during which the elders participated in all activities including: yoga, jogging, cycling, football, golf, and other games.
Older persons praised the activities of Elderly Empowerment and Care Center which aims to entertain them, and give them the opportunity to communicate with each other in a joyful atmosphere. It also aims to change their daily routine, and let them participate in group or individual physical activities which includes Olympic competitions.
"The center organized an entertaining outdoor sports day for elders to encourage them to practice all kinds of sports, and challenge the idea that elderly are incapable of playing sports," Bouthaina Al-Marzouky, Head of Internal Care Department at Ehsan Center said.
As for the program, Al-Marzouky explained that it included a group of various Olympic games, and held the slogan "You are efficient and capable".
She added that the slogan was chosen to motivate elders to participate in community activities. She said that participants in this program included members of Ehsan and physiotherapy patients in general, pointing out that these events aim to change the daily routine of the participants and to introduce them to new places in the state such as resorts and parks.
Al-Marzouky confirmed that a number of events and activities will be organized over the coming period, including visits and participations by the center and its members. An example of that will be participating in The National Sports Day, with the cooperation of the Golf Club who will organize a comprehensive sports program for elders.
Father Yussif Essa thanked Elderly Empowerment and Care Center for the programs and events they offer for older persons. He said that the activities of "You are efficient and capable" program was very amusing for everyone, and pleased all the participants who came early in the morning to enjoy the program.
He added that he was keen to participate in all the activities organized at The Museum of Islamic Art Park, pointing out that such events help elderly meet each other and have a good time.
He expressed his hope that the center would organize similar programs in the future.
Father Mohamed Abdullah said that he is very happy to attend the event organized by Elderly Empowerment and Care Center.
He added that he makes sure to attend all the events and activities of the center because they have a positive effect on him and give him the feeling that he is an important part of the society.
He said that he made some new friends at Ehsan club, whom he misses if they don't attend one of the events. He added that the center brought older persons together and helped them make friendships and strong connections with each other.
Father Abdel Rahman Omar thanked the staff of Elderly Empowerment and Care Center for the various activities they offer for elders. He confirmed that he is keen to attend all the enjoyable activities organized by the center throughout the year. He added that he feels he is among his own family every time he attends any of Ehsan center's events, wishing the best for all the staff of the center.

Mr. Mohamed Al-Nuaimi: We expresse our appreciation to Ehsan's role in caring for elderly

time and learned some of the rules of the game."
"I thank Ehsan Center for choosing to host this event in an open place like the Education City Golf Club. The weather is very appropriate and beautiful, and the elderly need to go through this experience in this atmosphere," she said. She said that the event coincides with the National Sports Day and it is beautiful to involve the elderly in this important sports event.

She pointed out that golf is a sport that suits people from all age groups, as it is useful from a mental, social and health perspective, especially for elderly.
Al-Sharshani thanked Ehsan for inviting her to this event and thanked Education City Golf Club for hosting it.

"I hope to spend time with the elderly in similar atmosphere on a regular basis," she said.
The elderly expressed their great happiness for participating in this event. Some of them participated with their families, which encouraged effective communication between elderly and other family members in a sports atmosphere full of joy and pleasure.

The best among you are those who learn Quran and teach it

Ehsan center is always keen to spread the spirit of hope and optimism among older persons, by integrating them in social activities, organizing trips and visits to different places in Qatar, as well as organizing special programs that give them hope and make them feel safe.

One of these activities is the Quran contest titled "Recite the verses to reach your goals", because competing in reciting the Holy Quran is the best field of competition.
More than 600 older men and women participated in the competition in its two categories: memorization and recitation.
If we read the Hadith of the prophet Mohamed (ﷺ) that says: {the best among you are those who learn Quran and teach it}, we can see the blessing of learning and teaching Quran.

God made Holy Quran a guide for the Muslim nation. Those who want to be close to God should always read Quran, which is why Quran readers was referred to as "the best of you" in this Hadith. This means the kindest, the most beneficial to others, and the finest among you.

Motivated by these values, we gave this competition the priority in Ehsan's schedule of events, and we were keen to organize it every year.

Year after year, we have noticed that there are more fathers and mothers willing to register in the contest. We hope that God the Almighty will reward us for organizing this competition, and guide us to do good virtuous deeds which please him.

Reem Al-Ansari
Managing Editor

to mark Qatar National Sports Day

Ehsan organizes "Yalla Golf" activities

Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan), in cooperation with the Education City Golf Club, organized an entertaining sport activity titled (Yalla Golf) with the aim of encouraging the elderly to follow a healthy lifestyle full of vigor and vitality and to enable the elderly to discover the rules of golf and engage them in a new sports experience in one of the newest sports facilities in the country. About 40 elderly men and women living in the elderly shelter building and visitors of the physiotherapy service took part in the event.

"Mrs. Buthaina Al Marzouqi: Encourage elderly to follow a healthy lifestyle and to discover golf rules"

Mrs. Buthaina Al Marzouqi, Director of the Internal Care Department at Ehsan, stressed the necessity of integrating elderly in sports events that mark the country's National Sports Day. She explained that the elderly participated in recreational physical and mental outdoor activities at the Education City Golf Club under the slogan "Yalla Golf" to encourage them to follow a healthy lifestyle and to discover golf rules.

The elderly participation reflects the center's commitment to integrating elderly in all national and local celebrations and to introduce elderly to modern sports facilities in the country. "We chose the Education City Golf Club as a new experience for the elderly. The elderly interacted well with this activity as the place is new to them and the outdoor atmosphere is very beautiful in this time of the year," she said. "We thank Education City Golf Club for their warm welcome and we hope to continue our mutual cooperation," she added.

Mr. Mohamed Al-Nuaimi, Deputy General Manager, Education City Golf Club, expressed the club's delight to host elderly parents of Ehsan, stressing the importance of integrating elderly in the society and introducing them to different sports, such as Golf. He also expressed his appreciation to Ehsan's role in caring for elderly, easing their isolation and integrating them in the society. Al-Nuaimi emphasized that the club is always keen to host all groups of society, including children, youth or the elderly.

"We have many activities for the sports day. Education City and a number of schools and companies participate with us. The club is open to everyone," he said. He pointed out that the club has three Golf courses; one for professionals, another for beginners, and a special course for those who wish to practice golf as an entertaining activity. The club is open from 6 to 10 pm on a daily basis for everyone.

The first Qatari female golf player in Qatar National Golf Team, Yasmin Ghanem Al-Sharshani, participated in the activities, as a guest of honor. She joined the elderly while practicing golf, and supervised training them on some golf techniques.

"I was invited by Ehsan Center to participate in "Yalla Golf "event, and I enjoyed spending time with the elderly a lot," she said. "It was a great experience. We taught them some of the techniques of golf and the elderly enjoyed their

Social Work Foundation.

Ehsan participates in the National Sports Day to reinforce awareness of the public about the importance of practicing Sports, and to encourage older persons, employees and groups of different ages, who participated in the events, to practice Sports and make it part of their daily routine and lifestyle.

It is important to mention that Ehsan center is keen to participate in the National Sports Day every year, together with all the centers affiliated to Qatar Social Work Foundation, as a part of a bigger celebration that is organized by the state every year.

Older persons and employees of Ehsan, side by side with other members of Qatar Foundation's centers participated in the celebration.

Father Asaad Abdul-Rahman said that every year he makes sure to participate in the sports activities organized by Elderly Empowerment and Care Center during the National Sports Day.

He added that older persons look forward every year to participate in its various Sports activities.

He said that all members of the society are keen to participate in the National Sports Day at public parks and gardens to practice Sports. He confirmed that this day now became an annual event that everyone seeks to attend.

He noticed a variety in the sports activities organized by Ehsan center that suit all ages. He thanked all the organizers of the National Sports Day activities at Ehsan center for their efforts and hard work to reinforce the concept of healthy athletic lifestyle for elderly, youth and children.

Father Abdullah Mohamed said that such events and forums encourage everyone to practice Sports, and motivate members of the society to make it a permanent lifestyle, because practicing Sports is a basic part of healthy life, and it prevents many contemporary diseases that are caused by lake of activity.

He said that he makes sure to participate in the events of the National Sports Day, organized by Elderly Empowerment and Care center, every year, hoping that they will continue because they have a major positive impact on older persons.

He thanked the organizers and operators of the events of the National Sports Day at Ehsan for their efforts in organizing various Sports activities which pleases elderly.

Qatar Social Work Foundation organized several Sports activities and events during its participation in the National Sports Day, including "Bushia" game, shooting game, giant ball, shooting football towards a sound target, crossing spongy barriers, tranSportsing figures by handles, fishing balls, throwing balls, colour squares, mini basketball, parachute, foot billiard, bowling, baby foot, basketball, table tennis, multi-goal basketball, football challenge cage, warming-up area, labels and tags, ball shooting game, and table hockey.

Ehsan center organizes various entertaining events for older persons at Qatar foundation park

Her highness participates in Qatar Social Work Foundation's celebration of the National Sports Day

Exclusive- Ehsan

Her highness Sheikha Moza bint Nasser, the chairperson of Qatar Foundation, participated in the activities of Qatar National Sports Day at Education City. Her highness also visited the events organized by Qatar Foundation and the centers affiliated with it. Elderly Empowerment and Care Center" Ehsan" and other centers falling under the umbrella of Qatar Social Work Foundation, with the cooperation of Qatar Foundation, participated in the National Sports Day.

The celebration, which took place at Qatar Foundation park, was attended by Miss Amal Bint Abdul-Latif Al- Mannai, Executive Director of Qatar Social Work Foundation, Mr. Mubarak Bin Abdul-Aziz Al-Khalifa, Executive Director of Ehsan center, and a number of directors and officials of the centers affiliated to Qatar

"Ehsan participates in the National Sports Day to reinforce awareness of the public about the importance of practicing Sports"

ريه

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 XPRESS

LOOK REAL · WEAR GENUINE

BLSH

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
والمسيلة ومدينة بروة

اشتر الأفضل
Buy better

LuLu لولو

Where the world comes to shop

حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com LuLuHypermarket luluhypr 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

With agoal cooperation with the academic sector in the field of community health education

Students of the Public Health Department at Qatar University visites ehsan

The Centre for Elderly Empowerment and Care (Ehsan) welcomed students of the Public Health Department at Qatar University and acquainted them with the wide range of services it provides dedicated to the empowerment and care of older persons in Qatar. This visit comes within the framework of steps being taken towards the exchange of experiences and greater cooperation with the academic sector in the field of community health education. It is also an opportunity to build bridges with the civil society sector and expose university students to the range of community-based services provided to older persons in Qatar. Ehsan is among a few other national institutions that Public Health students will visit as part of their fieldwork exposure, given its central role in providing social, health, and psychological support to older persons at community level.

Ehsan is committed to supporting the Ministry of Public Health's National Health Strategy through enhancing health education and wellness particularly at the later stages of the lifespan and contributing to the overall improvement of the health of older individuals, their families, and communities in Qatar. It seeks to contribute towards promoting and instilling healthy and active lifestyle practices, changing incorrect attitudes and practices towards healthy living, and supporting individuals to take charge of their own health and reduce risks of specific illnesses. Ultimately, integrating health education and promotion within community-based services contributes to a better quality of life and reduction of illness and disabilities associated with aging.

participate in a trip to Ras Matbakh Camp

The elderly attend the activities of "A Flower Each Spring" Program

With a generous invitation from the Dr Saif Ali Al-Hajri, Head of (A Flower Each Spring) Program and Friends of Environment Center, affiliated to the Ministry of Culture and Sports, parents from the Elderly Empowerment and Care "Ehsan" participated in the activities of the 22nd season of "A Flower Each Spring" Program. The program chose the " Fagonia Bruguieri" to celebrate this season. The trips began in Ras Matbakh Camp in the Al Khor area, with the participation of a number of officials and people interested in environmental issues, students, families, and other stakeholders. The elderly participated in one of the events held in Ras Matbakh Camp and learned about the Qatari environment and its elements and components. The program, which the elderly participated in, reminded them of their past as the desert environment is closely related to the heritage of parents and grandparents.

The program contributed to the development of positive behaviour towards the environment among the participants.

The elderly praised the activities of "A Flower Each Spring" Program and expressed their great happiness for offering them a special invitation to attend and participate with other categories in the local activities that take place in the country and keep pace with community events and developments.

Qatar Voluntary Center initiatives communicate with older persons at Ehsan

A delegation from "Persons with Special Abilities" initiative and a delegation from "Lamasat Hanniah" initiative of Qatar Voluntary Center visited fathers and mothers of Ehsan in order to communicate with Ehsan members and learn about the services presented for them by the center at the shelter building.

The staff of the center's public relation department received the delegations and took them in an introductory tour of the center, where they were introduced to its facilities, as well as the medical, social and psychological services the center offers for older persons.

Mr. Jaber Al-Murri, head of communications and media department at Ehsan, welcomed the visit, considering that such visits delight and please fathers and mothers of the center. They also help in integrating them with different segments of the society.

"We have close connections with the

initiatives of Qatar Voluntary Center. We always praise their contributions at several previous events, and we hope that this cooperation will continue," he said.

Mr. Nasser Abdullah, the one in charge of "Persons with Special Abilities" initiative at Qatar Voluntary Center, said that the initiative associated with Qatar Voluntary Center aims to organize entertaining educational activities and events that help persons with disabilities through involving them in the process of organizing the events side by side with healthy persons.

He explained that the target of the initiative is to highlight the role, efforts, and capabilities of persons with disabilities in various fields.

He described them as persons with so much energy who need both motivation and opportunities, which is what the initiative hopes to provide.

The students of Nasser Al-Attiyah Secondary School communicate with older persons

Exclusive – Ehsan

A delegation of students from Nasser Al-Attiyah Secondary School for boys visited older persons staying at Ehsan center, in order to learn about the services offered by the center for its residents, and for older persons in Qatar in general.

The communication office team received the delegation and took the students in a tour through the rooms, physiotherapy halls and other facilities of the center.

Older persons enjoyed the visit. They had great time talking about the old days with the students. The conversations addressed the difference between the present and the past and explanation of the meaning of some traditional sayings.

The center's staff gave a presentation on the skills of dealing with older persons, respecting and honoring them.

At the end of the visit the school students took some photos with the fathers and mothers of the center, and had a traditional meal together in a joyful atmosphere.

In recognition of their efforts to help the elderly:

Ehsan honors its volunteer team as part of this year's National Day activities

Exclusive- Ehsan

Mubarak bin Abdulaziz Al Khalifa, the Executive Director of the Center of Empowerment and Elderly Care "Ehsan", honored the affiliates of Ehsan Volunteer Team during a ceremony held by the Center in appreciation of their participation in the activities of Darb Al Saai 2019, where they provided distinguished services for the elderly during the event.

The center held an honoring ceremony that was attended by Khaled Abdullah, Director of Awareness and Community Communication Department, and a number of managers and officials, in the presence of 25 members of Ehsan Volunteer Team.

Mubarak bin Abdul Aziz Al Khalifa, Executive Director of Ehsan Center said that Ehsan volunteers are a role model for volunteering in the State of Qatar, praising the efforts of volunteers during the period of Darb Al Saai activities that included many services and assistance for elderly visitors. These included providing wheelchairs at the gates and entrances of Darb Al Saai and accompanying the elderly during their visit to the event.

Al Khalifa appreciated the great role the volunteers play, noting that their role was always important for helping others and fulfilling their needs, explaining that helping others is one of the greatest gates of goodness and has a very high value in Islam, whose beliefs and laws define the relationship between humans and their Lord, and between humans themselves. He pointed out how Islam urged Muslims to do good to others as much as possible.

> **Mubarak Al Khalifa:** Ehsan volunteers are a role model for volunteering in Qatar

"If helping people, in general, is a source of obtaining great reward, then it is a priority to help elderly who are honored in the Quran and Sunnah," he said.

He said that the volunteers of Ehsan team realize that they are leaders who contribute to society without thinking about the return, because of their conviction and their application of the values of serving others through volunteer work, explaining that charity in itself is a great work so the people who do charity are beloved by God. He added that kindness to the elderly is among good morals and good manners.

A number of volunteers affirmed the great value of volunteering, which is represented in giving and serving others, noting that volunteering develops their skills and their knowledge, and helps them build a network of relationships with their peers who have the same interests. They added that the one who volunteers once would volunteer repeatedly after discovering the great benefits he earns from volunteering.

Saeed Hassan Al-Yahri, Head of Ehsan's Volunteer Team, said he joined Ehsan Volunteer Team, which participates at Darb Al Saai events every year, stressing that he is honoured to work within this team, which provides multiple services to the elderly participating in Darb Al Saai activities.

He added that the public and the management of Darb Al Saai, and the center praised the services provided by Ehsan team for the elderly. He stressed that the team will continue to serve the elderly, and that encouragement of Ehsan officials to this team will contribute to serving the elderly.

> We communicated with the beneficiaries through the electronic platforms of each centre

that Qatar Social Work Foundation follows the news of the coronavirus spread all over the world, and works hard to discuss daily events and predict the need to evaluate the capabilities of the foundation's platforms and centres, and other scenarios for any emergency events. The foundation takes upon itself the responsibility of educating various society groups about the importance of preventing coronavirus and raising awareness of the need to adhere to the safety and security procedures. This is the approach taken by the institution and the centres through the Central Committee for Crisis Management.

The role of the Central Committee for Crisis Management

About the role of the Central Committee for Crisis Management and the efforts it has made since the beginning of the crisis, Ms Amal Al-Mannai said: "The role of the Central Committee is to closely follow up all the centres to ensure that they perform their role in the best way, as the Central Committee has held continuous meetings since the 15th of March and created a work team for each crisis, such as the Media Awareness Support Team, the Legal Support Team, the Logistics Support Team, and other teams. The committee prepared a unified remote working guide that was applied by all the centres."

The centres submit to the committee reports of their weekly challenges, Also, the research team provides a weekly monitoring report of all events related to the crisis, and the committee supervises, reviews and approves the work and activities of the work teams.

Acceptance of volunteers

Responding to a question about the acceptance of volunteers from outside the foundation to help its employees, she said: "Qatar Social Work Foundation is proud of all the volunteers in Qatar who are a role model to follow in serving the homeland." She added that at this stage the foundation has many employees capable of dealing with the current situation and serving the customers with high merit, noting that the foundation didn't seek help from volunteers, to avoid spread of infection but it welcomes any initiatives or suggestions that would contribute to serving this category.

Coordination with government institutions

About cooperation between the foundation and other governmental institutions to limit the spread of the virus in society, Al Mannai explained: "Qatar Social Work Foundation and the centres under its umbrella have coordinated and communicated with many institutions in the country to limit the spread of the virus in society. Many administrative guidelines were issued to deal with this pandemic, whether at the level of each centre separately and the categories that it serves, or through Qatar Social Work Foundation as the governing

> UNICEF Praises Qatar Social Work Efforts in Response to the Crisis

foundation of these centres, and perhaps the most prominent of these decisions, as we mentioned earlier, is the shift to distnace work."

Qatar Volunteering Network "TAMM"

On the presence of volunteers from the foundation in the volunteer team of TAMM Network, Ms Amal Al-Mannai said, "TAMM Volunteer Network was active from the first moments of crisis and attended all coordination meetings, in The Qatari Red Crescent, Public Health, and Qatar Voluntary Center of the Ministry of Culture and Sports."

She also clarified that TAMM Network registers the volunteers and connects them with the available volunteering opportunities. It also participated in all training workshops that took place in the Education City.

UNICEF

For his part, the director of the UNICEF office in Qatar, Mr Anthony McDonald, thanked Qatar Social Work Foundation for its great efforts to combat this crisis and its effective work with the most vulnerable groups. He said that there is no doubt that the work of the foundation now is greater than ever before.

"We are ready to cooperate with the foundation by providing all the capabilities that the foundation may need," he said.

Ms Amal Al Mannai, CEO of the Foundation, expressed her appreciation to UNICEF in Qatar for their efforts and continuous communication with the centres concerned with children and childhood, and their interest and keenness to attend and participate in the press conference. She said that she wishes to have continuous communication with UNICEF through the various centres.

During a Remote Press Conference:

"Qatar Social Work" announces its precautionary and preventive measures to prevent the spread of coronavirus

Qatar Social Work Foundation and the centres under its umbrella organized a remote press conference through "Zoom" application to announce the precautionary measures that were taken during the current crisis to prevent an outbreak of (COVID-19) which is publicly known as the new coronavirus, with the participation of a large number of journalists, media and social media influnencers. The foundation aims to join the efforts to ensure the highest levels of prevention and maintain the health and safety of all employees and beneficiaries of the services of its centres, taking into consideration not to violate the professional obligations that guarantee that the workflow and the quality and speed of providing the services to the public according to the highest standards of excellence that the institution and the centres adhere to, are not affected.

Her Excellency Amal Bint Abdul Latif Al Mannai, CEO of the Qatar Social Work Foundation and Head of the Central Committee for Crisis Management, as well as members of the committee, participated in the press conference, in addition to journalists and representatives of various media. The press conference reviewed the most important daily global and local events, and agreed on the importance of continuous development of the capabilities of electronic platforms in the institution and centres and the work to develop alternative plans to combat any future events and the development of the internal organizational structure of the institution and centres and work to prepare a (Remote Working Guide) for the institution and centres.

The press conference discussed many issues related to the current crisis, including the actions taken by the institution and the centres to ensure continued provision of services to the targeted groups, the internal and external awareness campaigns in each centre, in addition to establishing a hotline and social media accounts of the Central Committee for Crisis Management in the institution and its centres.

Amal Al-Mannai:
We want to ensure the continuous provision of services to the targeted groups and enhance the awareness campaigns in each centre

Efforts of Qatar Social Work Foundation

"At the beginning of our meeting, I am pleased to welcome all of you to this remote press conference and hail all your active efforts and commitment to attend and participate through this application", Amal Al Mannai, CEO of the Qatar Social Work Foundation, said.

"Given that the foundation and its centres are considered sensitive and important social institutions in the life of the family, society, and the groups that we serve and to preserve the health and safety of our employees on one hand, and to maintain the continuity of work, on the other hand, appropriate methods of work have been adopted for this extraordinary phase, providing the digital infrastructure and the necessary platforms to ensure the flexibility of the remote workflow which enables us to take proactive steps to preserve the health of society as one of our most important priorities," she added.

"We have also taken the necessary measures and precautions that don't disturb our duties and guarantee the quality and speed of services are not affected, while following the highest standards of excellence that the foundation and the centres follow."

Community awareness

Mrs Amal Al Mannai explained

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
Social
خلهم في البيت
لأن
#صحتهم_غالية_علينا
ehsan.org
ehsan.center
ehsan1.org
ehsan_org
ehsan1.org

In order to inform older persons and their caregivers with the best ways to fight coronavirus (COVID-19).

Ehsan Center launches awareness campaign for elderly about COVID-19 on social media

Exclusive- Ehsan

The Center of Empowerment and Elderly Care (Ehsan), which operates under the umbrella of Qatar Social Work Foundation (QSW), launched an awareness campaign for the elderly and their caregivers on the novel coronavirus (COVID-19), through the center's social media platforms.

Head of the Technical Production Section in the Center's Awareness and Community Outreach Department Manal Al Mannai said that the campaign was launched in several stages, the first of which included sharing the precautionary and preventive measures taken by the center, as it took rapid and advance action to protect the elderly by stopping physiotherapy services and the mobile physiotherapy unit. Other preventive measures that were taken for the center's employees included the cancellation of most outdoor activities, as well as the suspension of day club activities and all training programs and competitions.

> **Manal Al-Mannai:** experts in psychology, sociology, & physiotherapy prepared awareness messages

The second stage targeted the caregivers of the elderly by publishing a collection of educational interviews in several languages presented by specialists from the center's staff to educate the caregivers for the elderly on how to take care of them and protect them from the risk of infection, she added.

She pointed out that the third stage focused on the psychological, health and social aspects, during which educational messages were prepared by specialists in mental and social health, as well as physiotherapy and others, where educational messages and videos on how to deal with the virus without panic or fear, were published, as well as on how caregivers deal with the elderly psychologically, by keeping them away from the negative news and the repeating of the sentence that suggests that this virus only affects the elderly.

Since the elderly should stay home to be protected from the risk of infection, several messages were presented on how to encourage them to move and do some exercise at home, she explained.

The campaign's material are based primarily on the instructions of the Ministry of Public Health (MOPH) regarding infection prevention, in addition to contributions by specialists in the center, Al Mannai added

It is important to mention that although all the services of Ehsan center are suspended as a precautionary measure, it maintains its relation with its members by providing advice and support using all the available ways of communication.

> Coordination with Hamad Medical Corporation Infection Control Department to unite efforts to reduce transmission

pandemic, the Internal Care Department at Ehsan center took all necessary measures and precautions following the international standards to limit the spread of the virus in the shelter house. The procedures included the following:
•Using the main gate for entering and exiting the house.
•Allocating a room (triage room) to take vital signs for all workers and visitors and verifying the contact of workers with people who were outside the country during the past 14 days.
•A meeting was held with the infection control department of Hamad Medical Corporation to unite efforts, procedures and actions on how to control the transmission and reduce the spread of Corona virus and to view the latest methods used by Hamad Medical Corporation.
•Suspending all activities and programs in the house until further notice.
•Suspending the physiotherapy service for the shelter residents until further notice.
•Preventing any food from outside the shelter (fast food).
•Washing hands frequently and keeping them clean.
•Wearing the necessary gloves.
•Maintaining general hygiene and continuously disinfecting all devices and tools used while providing care.

> Preventing the temporary exit of residents until further notice, except for those transferred to Hamad Medical Corporation

•Assigning a hotline to report any confirmed or suspected infection.
•Preventing anyone who has a fever, cold, or flu from entering the shelter building.
•Suspension of the temporary exit policy for residents until further notice, except for emergency cases which are transferred to Hamad Medical Corporation following the Centre's policies and procedures.

Among the precautionary measures of the centre to combat the Corona virus:

Ehsan Suspending home care services and the mobile physiotherapy unit services

Excusive-Ehsan

The Center of Empowerment and Elderly Care "Ehsan" announced a set of precautionary measures to limit the spread of Corona virus (COVID 19), as the centre started working from home on 15th of March to maintain employees' safety. Moreover, home care services and the mobile physiotherapy unit were suspended, as well as visits to the elderly in the shelter, external trips and physiotherapy services at the Internal Care Department.
Khaled Abdullah, Director of Awareness and Community Outreach at Ehsan centre, said that the Awareness Department halted the events and activities of Day Clubs (Airport Club, Izghawa Club, North Club) and the Men's Majlis until further notice, pointing out that an awareness lecture was organized for the Men's Majlis under the title «Corona from a religious point of view» by Sheikh Dr Ahmed Al-Farjabi, to educate the elderly about the Muslim's approach in dealing with diseases.

> **Khalid Abdullah:** Ehsan stops Day Clubs activities and Men's Majlis

The final qualifying phase of the Holy Quran Competition in its seventh edition, "Recite the Verses to Reach the Goals" which was launched by the centre in cooperation with the Ministry of Endowment and Islamic Affairs in February, was cancelled to protect the elderly from infection. Several other programs were also cancelled, the most important of which

is the voluntary program "I help and aid" for high school students, which was launched in cooperation with the TAMM Volunteer Network and the "Wing of Mercy" program, which is an awareness program aimed at achieving solidarity and supporting students to promote a culture of respect for the elderly.

The measures included shelter house residents, physiotherapy patients, and caregivers

Precautionary measures at the shelter house to limit the spread of Corona virus

Exclusive-Ehsan

In harmony with the government's efforts to reduce the spread of Corona virus (Covid 19), the Internal Care Department of Ehsan centre announced a set of precautionary measures in the shelter house to reduce the spread of infection, in line with the strategic goals of the centre to ensure the health and safety of the residents of the shelter house and caregivers.

The administration implemented a set of basic health guidelines following the standards of the Ministry of Public Health that was circulated to all caregivers of the target group in the shelter house, after the approval and directions of the CEO of Ehsan Center. The health guidelines include:

•Repeated hand washing with soap and water or using alcohol-based sanitizers for at least 20 seconds.
•Avoiding touching the eyes, nose, or mouth with hands.
•Covering the mouth when sneezing and coughing.
•Avoiding shaking hands and dealing closely with people who have respiratory infections such as (cold or cough).
•Do not share personal tools.
•Always keep the surrounding environment clean and free from any sign of infection.
•It is advised to take the necessary vaccines to prevent infection.

Caregivers

The Internal Care Department of Ehsan Centre urged the caregivers of the shelter house to follow a set of guidelines and recommendations for protection against Corona Virus (Covid-19), after the approval of the Center's Executive Director, as follows:

•Following the health authorities' instructions regarding virus prevention.
•Reducing contact with physiotherapy patients.
•Reducing the visit period to only half an hour and the visitor should sit away from the guest for a distance of no less than one and a half meters.
•Postponement of external activities or programs until further notice.
•Reducing the temporary exit of residents as much as possible.
•Continuously disinfecting all devices and tools used while providing care.

> Hand-washing with soap and water or using sanitizers and avoiding sharing personal items

> Avoiding shaking hands and close contact with people who have a cold or a cough

•Using the internal lounge during the coming period by the residents of the house only to host some activities and programs until further notice.

Physiotherapy patients

The department adopted additional advice and guidance for physiotherapy patients and their service providers, as follows:

•If any patient suffers from a high temperature, sneezing or coughing, the physiotherapy sessions are postponed for a period of 14 days.
•Vital signs for patients are taken in the waiting area.
•Allocating the lobby as a waiting area for physiotherapy patients during the coming period and until further notice.

Procedures and measures

After the World Health Organization announced that the Corona virus (Covid 19) has become a

SUPPORTING OLDER PERSONS DURING THE CRISIS

Mubarak bin Abdul Aziz Al-Khalifa
Executive Director

Although confronting this covid-19 virus requires a 'whole of society' approach and the engagement of well-informed and responsible citizens and governmental, private, and civil society sectors, it is a fact that older persons are the most vulnerable population group who need the most protection and support. They are also the dearest to our hearts- they are our parents, uncles, aunts, and grandparents, the older population that the Centre for Elderly Empowerment and Care (Ehsan) is dedicated to serve and empower.

Studies based on the Chinese National Health Commission indicate that this age group is most at risk and have the highest fatality rate of 15% for over 80s, particularly since older people have underlying chronic disease or weaker immune systems. Steps should be taken to ensure their wellbeing, and they themselves must be empowered with knowledge and well informed about how to prevent and recognize symptoms. Community-based organizations have a critical role to play during this crisis to support older persons to be well and stay safe.

In order to continue empowering and supporting older people and their families during Covid-19 crisis and home quarantining phase, Ehsan sees its role in community-based outreach and support for this particular age group a national and collective social responsibility, and will support older persons and their families in the following ways:

Launching an awareness campaign entitled 'Their health is precious to us' through social media platforms to disseminate information and raise awareness about the virus and its consequences, and empower older persons with knowledge and advice on how to safeguard the mental and physical health in the coming weeks and months.
Reach out to all older persons who are beneficiaries of Ehsan's services (homecare, physical therapy, and Ehsan clubs) through the launching of a centre-wide tele-community outreach service that regularly checks in with older persons to assess their overall condition and provide advice, reassurance, and raise their morale. Text messages with key awareness raising guidance are also being disseminated to the mobile phones of registered families.

Establish and activate a helpline service that receives calls from older persons in the community and their families and provides them with guidance, general psycho-social support during this crisis, and referral when needed.
Continue to care for older persons residing at Alwa Residential home who do not have any other shelter, taking all necessary precautions health measures to protect them and keep them well.
Activate remote day care programs for older persons who are members of Ehsan Clubs, and engage them in using digital modes of communication on which they were previously trained on by Ehsan with the aim of occupying the time of older persons in a way that benefits them and keeps them connected.

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الإجتماعي Social

نتحرك من أجل حياة أفضل
We move for a better life

أول وحدة متنقلة للعلاج الطبيعي بدولة قطر

The first mobile physiotherapy unit in Qatar

وحدة العلاج الطبيعي المتنقلة
The mobile physiotherapy unit

يعلن مركز تمكين ورعاية كبار السن عن بدء خدمة العلاج الطبيعي المتنقلة لكبار السن في مختلف مناطق الدولة والتي تتميز بالآتي :

- سيارة مجهزة لتقديم الخدمات العلاجية والوقائية لكبار السن.
- كادر متخصص في تقديم خدمات العلاج الطبيعي لكبار السن.
- سهولة الوصول والمواعيد المرنة.

Elderly Empowerment and Care Centre announces the launch of its mobile physiotherapy services for elders at different areas in Qatar. The unit is characterized by:

- A vehicle prepared to offer treatment and preventive services for elders.
- Qualified specialists in physiotherapy for elders.
- Easy access and flexible appointments.

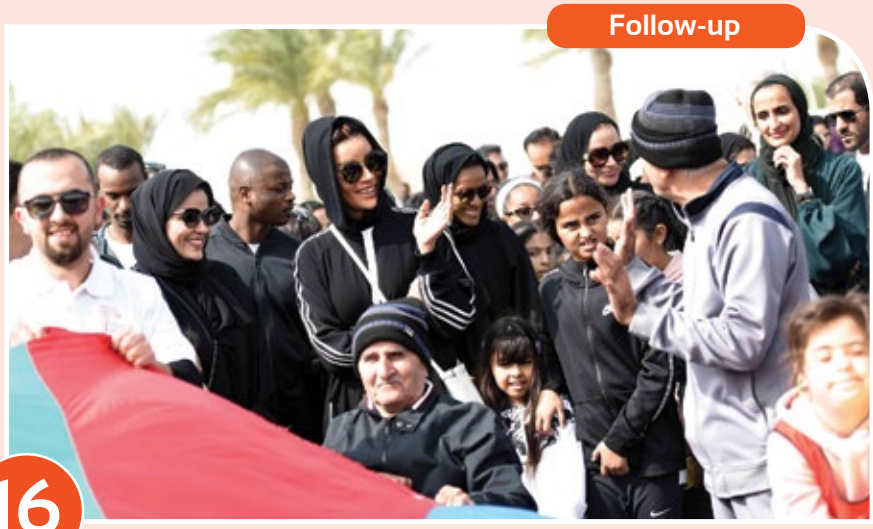
ehsan center ehsan org ehsan1_org ehsan_org ehsan_org

للتواصل معنا
Contact us on

8000009

: ehsan.org.qa

Follow-up



Her Highness participates in Qatar Social Work Foundation's celebration of the Sports Day

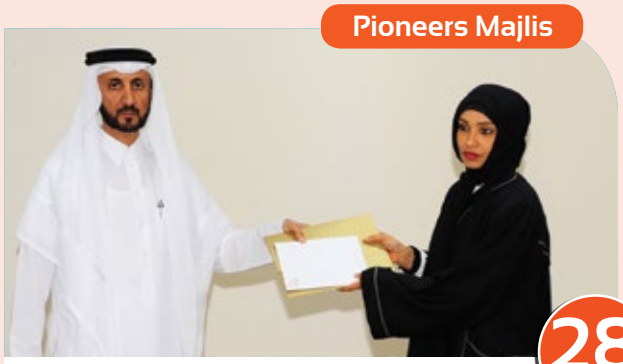
16

A volunteer's experience

22

Youssif Al-Zaman: We need a comprehensive law to provide care and protection to the elderly in Qatar

Pioneers Majlis

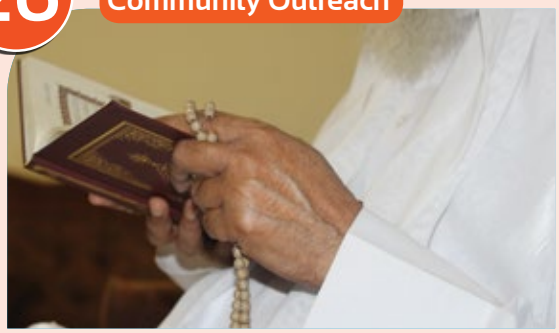


28

Maha Abdullah: I am proud to be part of Ehsan Volunteers Team

26

Community Outreach



The rank of elderly in Islam

34

Health

Asthma, arthritis, and hearing impairment are common among the elderly

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.

Executive Director
Mubarak bin Abd El Aziz Al Khalifa

Editor- in- Chief
Jaber Al Marri

Mannaging Editor
Reem al-Ansari

Sub Editor
Alaa fathy

Designer
Mohamed Adel

Printing&Design
Gulf Publishing & Printing Co.

Gulf Times الراية

Translator
Eman Kamel

Communication
All communications should be addressed to the managing editor through the following email:
media@ehsan.org.qa

Tel: +974 4012 1000
+974 4012 1021

Fax: +974 4012 1067

Ehsan Email Address:
media@ehsan.org.qa

Website:
Ehsan.org.qa

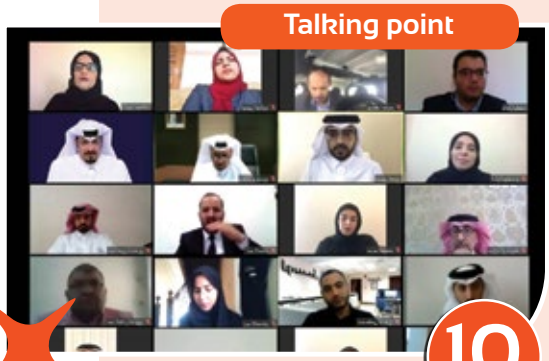
Talking point

12

Ehsan honors volunteers, in recognition of their efforts in serving the elderly

Talking point

Qatar Social Work Foundation announces preventive measures to combat the spread of coronavirus



10

Talking point

Ehsan stops day clubs and men's majlis activities

7

إحسان
ehsan
تمكين ورعاية
Empowerment & Care
الاجتماعي Social

شاورني
SHAWERNI

"Ehsan is your support"

The Elderly Empowerment and Care Centre Ehsan" announces its service to support older persons and their families through the "Consult Me" phone line.

For social consultations:

Zakia Haji 66722026

Dr. Suzanne Hammad 66893755

For psychological support:

Salem Al- enazi 66713878

From Sunday to Thursday during the following hours :

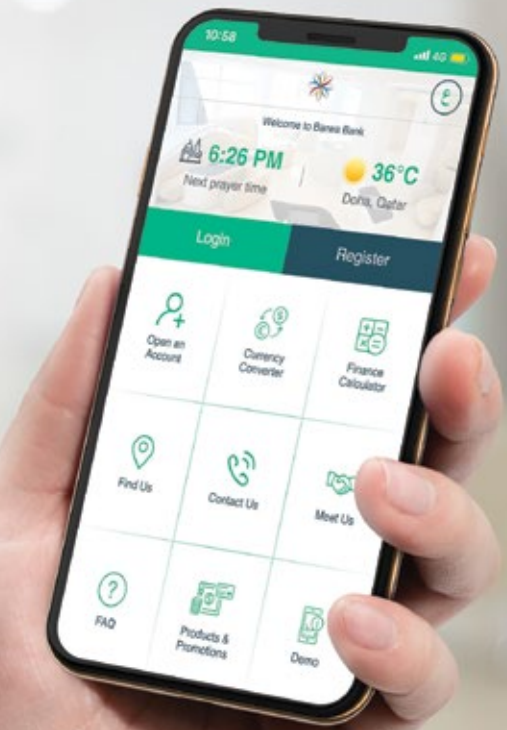
Morning 9:00 - 12:00
Evening 4:00 - 7:00

We preserve the privacy and confidentiality of calls.

ehsan.org ehsan center ehsan1_org ehsan_org ehsan_org

ONE APP, MANY EXCITING FEATURES

- OPEN AN ACCOUNT
- OPEN AN ADDITIONAL ACCOUNT DIRECTLY
- APPLY FOR FINANCE
- PAY BILLS
  OOREDOO - KAHRAMAA - VODAFONE
- VIEW AND SHARE YOUR IBAN
- TRANSFER MONEY THROUGH WESTERN UNION
- VIEW AND MANAGE YOUR KIDS' ACCOUNT
- TRANSFER CASH USING YOUR CREDIT CARD
- ISSUE AND REPLACE A CREDIT CARD
- SET-UP STANDING ORDERS
- MANAGE YOUR CARD
  ENABLE-DISABLE-CHANGE YOUR PIN CODE
- MAKE CARDLESS CASH WITHDRAWAL
- MANAGE AND REDEEM YOUR LOYALTY POINTS
- GET STATEMENTS
- BOOK YOUR APPOINTMENT AND SKIP THE QUEUE



DOWNLOAD THE BARWA BANK MOBILE APP

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

بنك بروة
BARWA BANK

barwabankgroup barwabankqatar barwabankqatar

800 8555
BARWABANK.COM

إحسان
ehsan

Issue
51
Apr. 2020

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

Amal Al-Mannai:
We ensure the continuous provision of services to the targeted groups

Yussif Al-Zaman:
Elderly were well respected in our time

Ehsan announced a set of precautionary measures to limit the spread of Corona virus

Awareness campaign for elderly about COVID19- on social media

Encouraging elderly to follow a healthy lifestyle

Ehsan honours volunteers for their remarkable efforts