



ALLIES IN
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

البقاء متواصلين عند وجود عائق لغوي

بسبب وجود عائق لغوي، العديد من كبار السن من مجتمع الأقليات المرئية والذين يسكنون في منطقة مترو فانكوفر يواجهون العزلة الإجتماعية ولديهم توعية محدودة ومصاعب في التواصل مع خدمات المجتمع المحلي.

العوائق اللغوية والثقافية التي تؤثر في عمل علاقات التواصل الإجتماعي:

الكفاءة اللغوية

15% من كبار السن الذين يقطنون منطقة مترو فانكوفر لا ينطقون باللغتين الإنجليزية والفرنسية. إن عدم القدرة على التحدث بطلاقة يعرضهم لتحديات عند القيام بمهامهم اليومية والتي يعتبرها العديد منا من الأمور البديهية، مثل الطهي، التسوق، وتدبير الأمور المالية.

لا يستطيع العديد من كبار السن من غير الناطقين باللغة الإنجليزية في إيجاد الوصول إلى البرامج والخدمات، وقد يعتبر صعباً عليهم حتى مغادرة منازلهم.

إن الاعتماد على الأصدقاء وأفراد الأسرة للحصول على الدعم والمساعدة في ترجمة العالم الذي يحيط بهم قد يؤدي إلى تفاقم العلاقات الشخصية ويكون السبب وراء إزدياد العزلة الإجتماعية.

الإعتماد المالي على الأبناء

كبار السن من القادمين الجدد وخاصة هؤلاء الذين لا يمكنهم التأهل للحصول على المنافع، في بعض الأحيان يعتمدون بشكل كلي على أبنائهم للحصول على الدعم.

قد يخشون من وضع حدود مع أولادهم مخافة قيامهم في إنهاء المساعدة المالية التي يحصلون عليها. ويؤثر هذا في زيادة نسبة إساءة كبار السن.

التمييز وغياب التبادل الثقافي

دون إمكانية النطق باللغة الإنجليزية، يكون القادمون الجدد ميالين إلى التواصل مع أشخاص آخرين من خلفيات ثقافية أو لغوية متشابهة.

نقص التبادل الثقافي يمكن أن يساعد على فقدان الإهتمام أو الثقة في التواصل مع أشخاص من ثقافات أخرى. وقد يؤدي ذلك إلى وضع القادمين الجدد في موقف حرج مع الثقافات السائدة أو ثقافات "الأغلبية" والذين قد يعتبروا أن تصرفات القادمين الجدد هي تصرفات موجهة ضد المجتمع أو هي تصرفات تنجم عن التكتم.

من الصعب أن يشعر الشخص وكأنه في موطنه في مكان يغلب عليه الغموض. قد يلجأ القادمون الجدد إلى منازلهم لتجنب مواجهات محتملة.

الإنفصال من الأسرة

إن ترك الأصدقاء وأفراد الأسرة المقربين للعيش في بلد جديد يمكن أن يؤدي إلى الحزن.

دون وجود دعم من المجتمع المحلي، قد يؤدي هذا الحزن إلى الكآبة والعزلة الإجتماعية.



FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. 



ALLIES IN
aging

CONNECTING SENIORS ACROSS OUR COMMUNITIES

مساعدة كبار السن في المحافظة على علاقات التواصل الإجتماعي:

تشجيع المشاركة المنتظمة

- بادر بمساعدة كبار السن في بناء شبكتهم الإجتماعية وخلق بيئة المجتمع المحلي.
- بادر بمطالعة دليل المجتمع المحلي لكبار السن (Community Seniors Guide) لإيجاد الفعاليات التي قد تكون محل إهتمامهم.
- بادر بتشجيعهم على المشاركة في برامج التمشي أو البحث عن شخص لمرافقته عند المشي.
- بادر بتعليم كبار السن وأفراد الأسرة والأصدقاء والزبائن عن برامج العيش بنشاط ومراكز كبار السن وخيارات النقل الخاصة لكبار السن.



ساعد كبار السن لكي يشعروا بأنهم متواصلون وأنهم

موضع تقدير

- بالنسبة لخيارات النقل المتاحة لكبار السن في مجتمعك المحلي، بادر بمراجعة دليل كبار السن في مجتمعك المحلي (Community Seniors Guide).
- بادر بمساعدة كبار السن في إيجاد المعلومات والبرامج والخدمات لمساعدتهم في الشعور بأنهم مشمولون وأنه يتم تلبية احتياجاتهم الإجتماعية الأساسية.
- بادر بدعم كبار السن على إيجاد علاقات تواصل إجتماعية هادفة.

بادر بتشجيع الفعاليات التي تساعد على تنمية الإدراك والمحافظة عليها

- تحفيز إهتمامات كبار السن في الفعاليات الذهنية الممتعة مثل الإختلاط بالناس، ألغاز كلمة السر، لعبة الماجونج، القراءة، السودوكو، ورق اللعب (الكوتشينة).
- تشجيع كبار السن على تقبل فكرة أن الإدراك في فترة الشيخوخة هو شيء طبيعي وإيجاد طرق للإلتفاف حولها (كتابة القوائم، تهئية المؤقتات وأجهزة التنبيه للمواعيد والمناسبات، وترك ملاحظات للتنبيه بحيث يمكن لكبار السن مشاهدتها).
- تشجيع كبار السن على التحدث عن التغييرات الإدراكية التي حصلت مع الآخرين. قد تكون لدى الأصدقاء وأفراد العائلة إقتراحات عظيمة لإستراتيجيات كيفية القيام بذلك.

بادر بتقديم الدعم

- مشاركتك ومساندتك كأحد أفراد الأسرة أو كصديق أو كجار يمكن أن يساعد على عمل تغيير في حياة كبار السن المنعزلين.
- إكتشف الموارد المفيدة في مجتمعك المحلي من خلال البحث في دليل موارد كبار السن في مجتمعك المحلي (Community Seniors Resource Guide).
- فكّر في برامج التوعية مثل برنامج وجبات على عجلات (Meals on Wheels)، والذي يساعد على تقديم الدعم الإجتماعي لكبار السن المنعزلين.
- صقل مهاراتك في الإصغاء. إكتشف الموارد التي يمكنها مساعدتك على التحدث مع أحبائك والأشخاص الآخرين الذين تأثروا بالشيخوخة. من غير المحتمل أن يؤدي التحدث عن الشيخوخة إلى الشعور بالحزن. بل أنهم قد يقدروا عالياً فرصة مناقشة مشاكلهم.
- بادر بتشخيص علامات العزلة المحتملة أو المخاطر الصحية.



FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. 