



دليل للراشدين الكبار

خدمات وبرامج
مدينة أوتاوا



برعاية سخية من ريفيرا Revera Retirement Living



يسرني أن أقدم لكم الطبعة الثانية من دليل مدينة أوتاوا للراشدين الكبار.

يوفر هذا الدليل معلومات يسهل الوصول إليها بشأن البرامج والخدمات المتعددة لمدينة أوتاوا التي تلبي الاحتياجات والمتطلبات المتنوعة لأعضاء مجتمعنا من الراشدين الكبار. يتضمن هذا الدليل ثروة من المعلومات التي تشمل:

- الجهات التي تتصل بها من أجل الخدمات
- كيفية التسجيل من أجل البرامج الصحية والاجتماعية والترفيهية
- معلومات بشأن التنقل في أرجاء المدينة
- كيفية الحصول على خدمات منزلية
- معلومات بشأن السلامة والسكن؛ و
- الكثير والكثير

إن أعداد الراشدين الكبار في مدينتنا في نمو وازدياد؛ ومن المتوقع أنه بحلول عام 2031 أكثر من واحد من بين كل خمسة مقيمين في أوتاوا سيتجاوز عمره 65 عامًا. وتلتزم مدينة أوتاوا باتخاذ الإجراءات اللازمة لتكون مدينة صديقة للراشدين الكبار وكبار السن.

اعتمد مجلس المدينة في أكتوبر/ تشرين الأول 2015 "خطة الراشدين الكبار 2015-2018"، التي تدعم رؤية طويلة الأمد من أجل مجتمعنا. والخطة تثن وتمكن وتوازر الراشدين الكبار ونوعية حياتهم وتتضمن 51 إجراءً يهتم بالأولويات التي عبر عنها الراشدون الكبار المقيمون في مدينة أوتاوا. ولمعرفة المزيد عن هذه الخطة، أشجعكم على زيارة موقعنا الإلكتروني: ottawa.ca أو الاتصال على الرقم: 1-3-1.

أتوجه بالشكر والعرفان عن المساهمات التي قدمها Seniors Roundtable (المائدة المستديرة لكبار السن) وأعضاء المجتمع الذين يواصلون العمل مع موظفي مدينة أوتاوا لإنجاز الأعمال، مثل إنتاج هذا الدليل.

Jim Watson
Mayor of Ottawa

جدول المحتويات



2	 مقدمة
3	 معلومات الاتصال
5	 التنقل في أرجاء المدينة
9	 المساعدة في المنزل
11	 خدمات الصحة والدعم
13	 الإسكان
15	 الترفيهية وأوقات الفراغ
18	 السلامة
20	 التطوع

يزودنا هذا الدليل بنظرة عامة على الخدمات والموارد المتوافرة للمقيمين بمدينة أوتاوا، مع إشارة محددة حيثما كان ملائمًا للراشدين الكبار.

يشير اصطلاح **راشد كبير** إلى مرحلة عامة من مراحل الحياة ويمكن أن يشمل الراشدين (البالغين) من عمر 50 عامًا فأكبر (بما في ذلك كبار السن البالغة أعمارهم 65 عامًا فأكبر). أرقام الهاتف دقيقة في وقت الطباعة ولكنها تخضع للتغيير. فإن واجهتك أي صعوبة في أرقام الهاتف أو روابط الإنترنت فيُرجى الاتصال على الرقم: 1-1-3 أو زيارة الموقع الإلكتروني لمدينة أوتاوا ottawa.ca.



Service Ottawa محطتك الأولى للحصول على معلومات عن المدينة وخدماتها.

اتصل على Service Ottawa للحصول على المعلومات، مثل:

- برامج الترفية لجميع الأعمار ومستويات المهارات
- خيارات المساعدة المالية، مثل برنامج تأجيل الضرائب
- السكن الاجتماعي ودور الرعاية طويلة المدى
- التطوع، والنقل العام (الجماعي)، وإزالة الثلوج، وجمع النفايات
- الإبلاغ عن مشكلة أو تقديم إقرار، والكثير غيرها

تفضل بزيارتنا على الإنترنت ottawa.ca:



- للاطلاع على خدمات مدينة أوتاوا وبرامجها، وإرسال الطلبات، والإبلاغ عن المسائل والمشاكل.
- يوفر قسم الراشدين الكبار من الموقع الإلكتروني ottawa.ca/OlderAdults معلومات عن خدمات محددة موجهة للراشدين الكبار.

خط المعلومات العامة 3-1-1:

اتصل بالرقم: 3-1-1 للحصول على معلومات بشأن خدمات مدينة أوتاوا وبرامجها أو للإبلاغ عن مسائل ومشاكل تتعلق بالمدينة.



الهاتف النصي: 613-580-2401

متاح على مدار 24 ساعة في اليوم، كل يوم. يستطيع الموظفون الإجابة على أسئلتك بأكثر من 170 لغة.



مراكز خدمات العملاء

سبعة مراكز لخدمات العملاء توفر معلومات عن خدمات مدينة أوتاوا وبرامجها.

تفضل بزيارتنا في مركز قريب من محل إقامتك.

المراكز الحضرية

مواعيد العمل: 8:30 صباحاً حتى 4:30 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.
مقر البلدية - مواعيد العمل: 8:30 صباحاً حتى 5:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة.

1. مقر البلدية - مركز الخدمات الحكومية (الخدمات الفيدرالية، والأقليمية، والبلدية)
110 Laurier Avenue West, Ottawa

2. الجنوب/ الغرب - مركز **Ben Franklin Place** لخدمات العملاء
101 Centrepointhe Drive, Nepean

3. الشرق - مركز أورلينز لخدمات العملاء
255 Centrum Boulevard, Orléans

4. الغرب - مركز كاناتا لخدمات العملاء
580 Terry Fox Drive, main level, Kanata

المراكز الريفية

الرجاء الاتصال بالرقم: 1-3-1 للتأكد من ساعات وأيام العمل بالمراكز الريفية لخدمات العملاء

5. مركز ميتكالف لخدمات العملاء

8243 Victoria Street, Metcalfe

6. مركز غرب كارليتون لخدمات العملاء

5670 Carp Road, Kinburn

7. مركز شمال غوير لخدمات العملاء

2155 Roger Stevens Drive, North Gower

المعلومات المرسلة إلى جهاز الحاسوب الخاص بك "الاشتراك الإلكتروني" (eSubscription)

سجل الاشتراك في الموقع الإلكتروني: ottawa.ca/OlderAdults لتتلقى أخبار مدينة أوتاوا ومعلوماتها من أجل الراشدين الكبار مباشرة إلى جهاز الحاسوب الخاص بك.

2-1-1 - مركز معلومات المجتمع في أوتاوا

للحصول على معلومات أو خدمات عن المجتمع ليست مشمولة في هذا الدليل:

- لطفاً اتصل على الرقم: 2-1-1 إذا كنت تحتاج إلى مساعدة للعثور على خدمات مجتمعية أو حكومية أو صحية
- 2-1-1 يوفر خدمات بأكثر من 150 لغة
- متاح على مدار 24 ساعة في اليوم، كل يوم. إنه مجاني وسري.

التنقل في أرجاء المدينة

تصريح موقف انتظار السيارات الميسر

تتوفر تصاريح مواقف انتظار السيارات الميسرة للوقوف بأماكن الانتظار الموجودة على الطرق أو بجانبها.

يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة البدنية التقدم بطلب إلى وزارة النقل في مقاطعة أونتاريو للحصول على تصريح موقف انتظار سيارات ميسر (APP). يحق للسائقين أو الركاب الذين يُظهرون هذا التصريح الحصول على امتيازات خاصة لإيقاف سياراتهم في مناطق انتظار السيارات العامة على الطرق العامة.

لتقديم طلب للحصول على تصريح موقف انتظار ميسر:

- تفضل بزيارة المكتب المحلي التابع لوزارة النقل في أونتاريو، أو زيارة الموقع الإلكتروني:

ontario.ca

للمزيد من المعلومات حول امتيازات مدينة أوتاوا للسائقين الحاصلين على تصريح موقف انتظار سيارات ميسر:

- تفضل بزيارة: ottawa.ca

- اتصل بالرقم: 3-1-1





هل تعلم...

برنامج صندوق الحصى (Grit Box Program)

وضعت مدينة أوتاوا صناديق حصى للاستخدام بطريقة "افعل بنفسك" في مواقع متعددة في أرجاء المدينة حتى تكون الأرصفة آمنة للجميع عند المشي عليها في فصل الشتاء. وتحتوي الصناديق على نفس الحصى الذي يستخدمه فرق عمل عمليات المدينة المكلفة بالتعامل مع الثلوج.

وتوجد صناديق الحصى بالقرب من التلال المنحدرة، وفي المناطق التي تتسم بحركة كثيفة للمشاة، ويوجد بها راشدون كبار وأشخاص يستخدمون أجهزة الحركة. ونشجع جميع المقيمين على فرد الحصى على الأماكن الزلقة بالأرصفة والمناطق الأخرى التي تسبب المشاكل.

للحصول على المزيد من المعلومات حول برنامج صناديق الحصى، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: ottawa.ca أو اتصل بالرقم: 3-1-1.

النقل العام (OC Transpo)

OC Transpo تجعل التنقل في أرجاء المدينة أمراً سهلاً للراشدين الكبار. فجميع المركبات ميسرة بالكامل بدون سُلّم. وبإمكان الحافلات النزول إلى مستوى الرصيف من أجل تسهيل الصعود إليها. كما أن هناك ميزات أخرى تجعل التنقل أكثر سهولة، وتشمل:

- إعلانات ثنائية اللغة لكل محطة وقوف، لكي تعرف دوماً أين أنت على الطريق
- أولوية الجلوس بالقرب من الجانب الأمامي للحافلة وعلى الأوتريين (O-Train) لأي شخص يعاني من صعوبة الوقوف في مركبة متحركة
- بطاقات مقاعد الأولوية وبطاقات مرافقين مجانيين
- يُقدم للمنظمات برنامج تدريب على التنقل مجاناً لمساعدتك على تعلم التنقل بأمان وباستقلالية
- المحطة الآمنة - بعد 7 مساءً، يمكنك أن تطلب من السائق إنزالك في مكان آمن بالطريق قريباً من وجهتك
- أبلغنا إن كنت تشعر أنك مهدد أو غير آمن: استكمل نموذج حادث بالموقع الإلكتروني: octranspo.com، أو اتصل بخدمة قانون النقل على الرقم: 613-741-2478 (هاتف نصي رقم: 613-842-3699)، أو استخدم هاتف طوارئ، أو أبلغ سائق الحافلة أو عون أمن للنقل العام

خصومات وأجرة نقل مجانية لكبار السن (+65)

إذا كان عمرك 65 فأكثر فاستفد من هذه الخدمات من OC Transpo:

- اركب مجاناً أيام الأربعاء على كل الطرق
- أجرة وبطاقات بريستو (Presto) مخفضة على طرق النقل العادية
- تصريح (اشتراك) شهري مخفض، مع تنقل غير محدود على جميع الخطوط (مع بطاقة هوية أو بطاقة بريستو سارية)
- خطوط Rural Shopper (المتسوق من المناطق الريفية) 201-205 المجانية

لمزيد من المعلومات حول هذه الخدمات:

- اتصل برقم الخط الساخن Access OC: 613-842-3625 (هاتف نصي: 613-741-5280)
- معلومات عامة: اتصل بالهاتف رقم: 613-741-4390 (هاتف نصي: 613-741-5280)،
فيمكن للموظفين المساعدة في الإجابة على أسئلتك واستفساراتك بأكثر من 170 لغة
- تفضل بزيارتنا: octranspo.com

معلومات الجدول الزمني: لمعرفة أوقات الوصول الحقيقية لحافلتك على مدار 24 ساعة يوميًا طوال أيام الأسبوع، اتصل بالهاتف رقم: 613-560-1000 أو ابعث رسالة نصية إلى الرقم: 560560 إضافة إلى رقم محطتك المكون من أربعة أرقام.

Para Transpo

حال لم تستطع استخدام OC Transpo أحياناً أو في جميع الأوقات بسبب إعاقة أو مشكلة صحية، ففكر في الاستفادة من خدمة Para Transpo من الباب للباب. ويمكن للعملاء المسجلين في خدمة Para Transpo الالتحاق أيضاً ببرنامج كوبونات سيارات الأجرة (Taxi Coupon Program) للحصول على أسعار مخفضة لسيارات الأجرة.

لتقديم طلب للحصول على خدمة Para Transpo، أو للحصول على المزيد من المعلومات:

- اتصل بالهاتف رقم: 613-244-1289 (هاتف نصي: 613-244-4833)
- تفضل بزيارتنا: octranspo.com



خيارات النقل في المناطق الريفية

إذا كنت من كبار السن أو شخصاً راشداً (بالغاً) لديك إعاقة بدنية وتقطن في منطقة ريفية بأوتاوا فثمة العديد من الخيارات المتاحة لمساعدتك في التنقل من منطقتك أو إليها أو داخلها. وتتدخل مدينة أوتاوا في شراكة مع خدمات دعم المجتمع الريفي لتقديم خيارات نقل إضافية.

الرجاء الاتصال بمنظمة خدمات دعم المجتمع التي تخدم منطقتك للحصول على المزيد من المعلومات:

1. مركز الموارد المجتمعية لغرب أوتاوا
لخدمة مناطق: نيبيان، كاناتا، غرب كارليتون 613-591-3686
2. خدمات دعم مناطق أوتاوا الريفية الجنوبية
تخدم مناطق: أوسغود، ريدو-غولبورن 613-692-4697
3. مركز موارد شرق أوتاوا
يخدم مناطق: غلوسيستر، أورلينز، كامبرلاند 613-741-6025

هل تعلم...

إشارات المشاة الميسرة

تبين إشارات المشاة الميسرة متى يمكن للمشاة عبور تقاطع وفي أي اتجاه في التقاطعات المزودة بإشارات. ويُستخدم في إشارات المشاة الميسرة وسائل متعددة لإيصال المعلومات إلى المشاة والتي تشمل نغمات تحديد الموقع، ونغمات مسموعة، ومؤشرات اهتزازية ملموسة، وأسهم لمس بارزة. ويوجد حالياً أكثر من 800 تقاطع مزود بإشارات مجهز بمكونات نغمات مسموعة، ولا تزال أعدادها تزيد كل عام.

استخدام إشارات المشاة الميسرة: يجب على المشاة لتنشيط قسم مؤشر النغمات المسموعة و/ أو المؤشر الاهتزازي الملموس بإشارة المشي الضغط المستمر على زر عبور مشاة لمدة لا تقل عن ثلاث ثوانٍ. ولن يتم تنشيط هذه الوظائف عند الضغط على الزر لأقل من ذلك. للحصول على المزيد من المعلومات حول إشارات المشاة الميسرة، يُرجى مراسلتنا على عنوان البريد الإلكتروني: ottawa.ca@311 أو الاتصال على الرقم: 1-3-1 (هاتف نصي: 613-580-2401)

المساعدة في المنزل

برنامج دعم مقدمي الرعاية

توفر دائرة الصحة العامة بأوتاوا استشارات عن طريق الهاتف ومعلومات وخدمات لدعم الأشخاص الذين يتولون رعاية راشدين كبار.

للحصول على المزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بدائرة الصحة العامة بأوتاوا:

- اتصل بالرقم: 613-580-6744 (هاتف نصي: 613-580-9656)
- عرض دليل مقدمي الرعاية الإلكتروني - ottawa.ca/CaregiverGuide

جمع النفايات (الاهتمام الخاص — Special Considerations)

إذا كنت أنت أو أحد الأشخاص الذين تقدم له الرعاية بحاجة لمن يجمع له الحفاضات المستعملة أو منتجات سلس البول بشكل أسبوعي فيمكنك التسجيل في "برنامج جمع النفايات - الاهتمام الخاص" التابع للمدينة. ويمكن للأسر المشاركة وضع كيس واحد من الحفاضات المستعملة ومنتجات سلس البول بالخارج كل أسبوع ليتم جمعه.

للتسجيل في "برنامج جمع النفايات - الاهتمام الخاص":

- تفضل بزيارتنا في: ottawa.ca
- اتصل بالرقم: 3-1-1



هل تعلم...

إعادة تدوير المواد العضوية هي جزء مهم من الإستراتيجية طويلة المدى لمدينة أوتاوا المعنية بالتعامل مع النفايات. وقرابة 45 في المائة من النفايات (بالوزن) بأوتاوا هي مواد عضوية قابلة للتحويل إلى سماد يمكن وضعها في الصندوق الأخضر. ويستطيع كبار السن (65+) وأي شخص يعاني من إعاقة طلب صندوق أخضر أصغر حجمًا بالاتصال بالرقم: 3-1-1.

خدمات الدعم في المنزل

يمكن أن تساعدك خدمات الدعم في المنزل في أعمال التدبير المنزلي الخفيفة مثل كنس الأرضيات، وتنظيف الحمامات، وتغيير بياضات الأسيرة، وغسل الملابس. هذا البرنامج متوفر للأشخاص الذين:

- يتلقون الدعم من برنامج Ontario Works أو برنامج دعم المعوقين في أونتاريو، أو
- يحصلون على دخل منخفض أو يمتلكون أصولاً محدودة، و
- يعانون من بعض القيود بحيث لا يملكون القدرة على إكمال هذه المهام بأنفسهم

يجب أن تتقدم بطلب للالتحاق بالبرنامج وتقديم معلومات مالية. ولتقديم طلب أو للحصول على المزيد من المعلومات:

- اتصل بالرقم: 3-1-1، ثم حدد لغتك المختارة، ثم اضغط الرقم 4 للوصول إلى الخدمات الخاصة، ثم اضغط الرقم 3 لتقديم الطلب

خدمة التوصيل من المكتبة خدمة المقعدين في المنازل (Homebound Services)

توفر خدمة المقعدين بالمنازل التوصيل المجاني لمواد مكتبة أوتاوا العامة إلى المقيمين بأوتاوا من غير القادرين على زيارة المكتبة بانتظام بسبب التقدم في العمر أو المرض أو الإعاقة. وتقوم مكتبة أوتاوا العامة بالتوصيل إلى المنازل الفردية ومساكن المتقاعدين ومنشآت الرعاية طويلة المدى.

لاكتشاف المزيد حول خدمات المقعدين بالمنازل التي تقدمها المكتبة:

- اتصل بالرقم: 613-580-2944
- البريد الإلكتروني: Homebound@BiblioOttawaLibrary.ca

إزالة الثلوج ("التخلص من الثلج" Snow Go و "المساعدة في التخلص من الثلج" Snow Go Assist)

هناك برنامجان "للتخلص من الثلج" تمولهما مدينة أوتاوا لمساعدة الراشدين الكبار (60+) والأشخاص ذوي الإعاقة.

- يمكن أن يساعدك برنامج "تنسيق التخلص من الثلج" (Snow Go Coordination) في العثور على مقاول (متعهد) وإزالة الثلج من ممر دخول السيارات والممشى الخاصين لديك على نفقتك.

- من خلال برنامج "المساعدة في التخلص من الثلج"، قد تكون مؤهلاً للحصول على مساعدة مالية لدفع تكلفة إزالة الثلج إذا كنت من ذوي الدخل المنخفض وغير قادر على إزالة الثلج بنفسك. ويجب أن تتقدم بطلب وتوفر معلومات مالية إلى وكالة الدعم المجتمعي لكبار السن التي تقدم برامج "التخلص من الثلج" بمنطقة.

للحصول على المعلومات بشأن برامج "التخلص من الثلج" ووكالة كبار السن الواجب الاتصال بها في منطقتك:

- اتصل بالرقم: 3-1-1
- تفضل بزيارتنا بالموقع الإلكتروني:

ottawa.ca/snowgo



خدمات الصحة والدعم

دائرة الصحة العامة في أوتاوا

تساعد دائرة الصحة العامة في أوتاوا (Ottawa Public Health) الراشدين الكبار في المحافظة على صحتهم واستقلاليتهم من خلال تقديم البرامج التالية:

- **Better Strength, Better Balance** (قوة أفضل، توازن أفضل!): هلم إلى التسجيل للمشاركة في برنامج مجاني لتمارين الوقاية من السقوط والتثقيف مخصص لكبار السن البالغه أعمارهم 65 عامًا فأكبر أو اسأل عن برامج التمارين الأخرى المناسبة لك.
- **Preventing Falls** (الوقاية من السقوط): قيم درجة خطر السقوط الذي يمكن أن تتعرض له باستكمال "القائمة المرجعية للمحافظة على الاستقلالية"، واحصل على معلومات عملية حول كيفية الوقاية من السقوط.
- **Community Connect** (الربط المجتمعي) يقدم جلسات معلومات حول كيفية تحديد الراشدين الكبار المعرضين للخطر وربطهم بشبكة وكالات يمكنها توفير معلومات ودعم وخدمات.
- **Flu clinics** (عيادات الإنفلونزا): هل حصلت على حقنة الإنفلونزا خاصتك؟ توجد عيادات مجانية في مواقع عديدة كل عام في فصل الخريف.
- **Smoking Cessation** (الإقلاع عن التدخين): هل تفكر في التقليل أو الإقلاع عن التدخين؟ هل ترغب في مساعدة شخص عزيز عليك على الإقلاع؟ يمكن لبرنامج **MyQuit** مساعدتك في تحديد موعد بشأن الإقلاع وربطك بموارد في مجتمعك المحلي.

للحصول على المعلومات بشأن هذه البرامج وغيرها:

- اتصل بدائرة الصحة العامة في أوتاوا على الهاتف رقم: 613-580-6744 للتحدث إلى إحدى الممرضات
- تفضل بزيارتنا: OttawaPublicHealth.ca
- اتصل ببرنامج **MyQuit** على الهاتف رقم: 613-376-1701 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني: MyQuit.ca

برنامج الصحة الأساسية والدعم الاجتماعي

برنامج الصحة الأساسية والدعم الاجتماعي (Essential Health and Social Supports Program) متوفر للأشخاص ذوي الدخل المنخفض والأصول المحدودة. ويقدم البرنامج مساعدة مالية للحصول على البنود المتعلقة بالصحة، مثل الأدوية الموصوفة بوصفة طبية، والنظارات الطبية، والعناية بالأسنان، ولوازم مرض السكري، ولوازم سلس البول، ووسائل المساعدة في الحمام، ولوازم التنفس، وأجهزة الحركة.

يجب أن تتقدم بطلب للالتحاق بالبرنامج وتقديم معلومات مالية. لتقديم طلب أو للحصول على المزيد من المعلومات:

- اتصل بالرقم: 3-1-3، ثم حدد لغتك المختارة، ثم اضغط الرقم 4 للوصول إلى الخدمات الخاصة، ثم اضغط الرقم 3 لتقديم الطلب

دور الرعاية طويلة المدى

تدير مدينة أوتاوا أربع دور رعاية طويلة المدى، والتي تقدم خدمات وبرامج عديدة للمقيمين.

إذا رغبت في القيام بجولة في أي من دور الرعاية طويلة المدى التابعة لمدينة أوتاوا، اتصل لتحديد موعد.

613-746-3543 – (Vanier) Centre d'accueil Champlain .1

613-789-5100 – (Porter Island) Garry J. Armstrong .2

613-274-2671 – (CentrepoinTE) Peter D. Clark .3

613-580-2953 – (Nepean) Carleton Lodge .4

إذا رغبت بتقديم طلب للحصول على رعاية طويلة المدى:

- اتصل على **Community Care Access Centre (مركز الوصول إلى الرعاية المجتمعية) – 310-2222** للحصول على المعلومات. يقوم "مركز الوصول إلى الرعاية المجتمعية" بتنسيق الطلبات وعمليات القبول لكافة دور الرعاية طويلة المدى في أونتاريو.

الرعاية السكنية (النزل السكنية)

يقدم برنامج الرعاية السكنية (Residential Care) - النزل السكنية (Domiciliary Hostels) دعماً مالياً من أجل سكن الراشدين (البالغين) الذين لا يستطيعون العيش بمفردهم ويحتاجون لبعض المساعدة في ممارسة نشاطاتهم المعيشية اليومية.

الإسكان يتم في أماكن خاصة أو غير هادفة للربح (المعروفة أيضاً باسم النزل السكنية). وللالتحاق بالبرنامج، يجب أن تتقدم بطلب وتشارك في تقييم مالي وشخصي.

للحصول على معلومات عن البرنامج:

- اتصل بفريق الدعوات المجتمعية لمدينة أوتاوا على الهاتف رقم: 613-580-2424، داخلي 26586، أو

• تفضل بزيارة: ottawa.ca

برنامج أونتاريو لعمليات الترميم (Ontario Renovates Program)

يقدم هذا البرنامج مساعدات مالية لترميم وتجديد البيوت من أجل مساعدة كبار السن (+65) والأشخاص ذوي الإعاقات على العيش باستقلالية. هذا البرنامج متاح من أجل:

- كبار السن الذين يمتلكون بيوتاً خاصة بهم ويتقاضون دخلاً منخفضاً
- الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يمتلكون بيوتاً خاصة بهم ويتقاضون دخلاً منخفضاً
- أصحاب العقارات الذين يرغبون في إجراء تعديلات على وحداتهم السكنية أو المباني القائمة لكي تصبح أكثر تيسيراً

لكي تتقدم بطلب لبرنامج أونتاريو لعمليات الترميم، أو للحصول على المزيد من المعلومات:

- اتصل ببرنامج أونتاريو لعمليات الترميم على الهاتف رقم: 613-580-2424، داخلي

12300

- اتصل بالرقم: 3-1-1

تأجيل الضرائب العقارية لكبار السن (Property Tax Deferral for Seniors)

إذا كنت تبلغ من العمر 65 سنة فأكثر، وتملك منزلًا الخاص، وتتقاضى دخلاً منخفضاً فقد تكون مؤهلاً للمشاركة في أحد برنامجي مدينة أوتاوا لتأجيل دفع الضرائب العقارية. تقدم مدينة أوتاوا برنامجين - برنامج تأجيل الضرائب العقارية الكامل والجزئي. ويسمح كلا البرنامجين للأشخاص المؤهلين بتأجيل دفع بعض أو كل الضرائب المفروضة على العقارات. وهذان البرنامجان متاحان أيضاً للأشخاص المعوقين من ذوي الدخل المنخفض.

ولكل برنامج من البرنامجين متطلبات تختلف عن متطلبات البرنامج الآخر. ولمعرفة المزيد حول تأجيل الضرائب العقارية:

- اتصل بالرقم: 613-580-2740

- تفضل بزيارة: ottawa.ca

- اتصل بالرقم: 3-1-1



الوحدات السكنية الثانوية

(مساحة لمقدمي الرعاية المقيمين في المنزل أو للإيجار)

يمكنك أن تقوم بإنشاء وحدة سكنية ثانوية (تسمى أيضاً جناح فرعي) في بيتك. والوحدة السكنية الثانوية هي مجموعة من الغرف قائمة بذاتها تشتمل على مطبخ وحمام. ويجب أن تستوفي عدداً من الشروط قبل الشروع في ذلك.

للمزيد من المعلومات حول الوحدات السكنية الثانوية:

- اتصل بالرقم: 1-3-1 واطلب التحدث مع أحد موظفي معلومات التطوير (Development Information Officer)

الإسكان الاجتماعي

إذا كنت من ذوي الدخل المنخفض فيمكنك التقدم بطلب للحصول على إسكان اجتماعي. ويعتمد إيجار هذه الوحدات على دخلك. ويحتفظ سجل الإسكان الاجتماعي في أوتاوا بقائمة انتظار مركزية لكافة وحدات الإسكان الاجتماعي في أوتاوا.

وللتقدم بطلب للحصول على وحدة إسكان اجتماعي:

- اتصل بسجل الإسكان الاجتماعي على الهاتف رقم: 613-526-2088
- تفضل بزيارتنا في العنوان: 2197 Riverside Drive, الطابق الخامس



الترفيه وأوقات الفراغ

الأنشطة الاجتماعية والبدنية

تقدم مدينة أوتاوا العديد من البرامج الترفيهية والثقافية المتنوعة للراشدين الكبار (50+). فحافظ على نشاط عقلك وجسمك من خلال برامج مثل الرسم، واللياقة البدنية، والخياطة، واستخدام أجهزة الحاسوب، وألعاب البريدج، والسباحة، والضيف المتحدث، والرياضة، والمزيد غيرها.

- يحصل المقيمون (65+) على خصم بنسبة 10% على رسوم التسجيل في برامج مدينة أوتاوا. فللحصول على هذا الخصم، يجب أن تضع تاريخ ميلادك على حسابك.
- العضوية في مراكز اللياقة البدنية متوفرة بتكلفة مخفضة لكبار السن (65+).
- للتسجيل في برامج محددة، أو للمشاركة في نشاطات الزيارات، اتصل بالرقم: 1-3-1، أو قم

بزيارة: ottawa.ca

راجع دليل الترفيه للراشدين الكبار 50+ للحصول على معلومات كاملة عن البرنامج ونشاطات الزيارة. وقد يكون لديك أيضاً اهتمام ببرامج مدرجة في قسم "الكبار" في دليل الترفيه العام.

نرحب بالمقيمين لكي يستمتعوا بمتاحف ومسارح المدينة

- اتصل بالرقم: 1-3-1 للحصول على معلومات حول المتاحف، أو قم بزيارة:

ottawa.ca/museums

- اتصل بالرقم: 613-580-2787 (ARTS) للحصول على معلومات حول مركز شينكمان

للفنون (Shenkman Arts Centre) أو قم بزيارة: ShenkmanArts.ca

- اتصل بالرقم: 613-580-2701 للحصول على معلومات حول مسارح سنتر بوينت

(Centrepointhe Theatres)، أو قم بزيارة: CentrepointheTheatre.com

برامج الكبار النهارية

تقدم Carleton Lodge و Centre d'accueil Champlain برامج نهارية لكبار السن (65+) للضعفاء أو الذين يعانون من فقدان الذاكرة أو يواجهون حواجز أخرى تمنعهم من المشاركة في النشاطات العادية. والنشاطات الجماعية الصغيرة تعزز الصحة والتفاعل الاجتماعي للمشاركين. كما تقدم البرامج فترة استراحة لمقدمي الرعاية.

للتقدم بطلب للمشاركة في أحد برامج الكبار النهارية:

- اتصل برقم مركز الوصول للرعاية المجتمعية "Champlain Community Care Access Centre" على الرقم: 310-2222

هل تحتاج لمساعدة في دفع رسوم برنامج ترفيهي أو ثقافي في مدينة أوتاوا؟

يدا بيد (Hand in Hand) : إعانة مالية في دفع رسوم برامج الترفيه

إذا كنت بحاجة لمساعدة في تسديد رسوم التسجيل في برنامج ترفيهي أو ثقافي في مدينة أوتاوا فيمكنك الحصول على نموذج طلب في مركز الترفيه المحلي بمنطقة أو أي مركز خدمات عملاء في مدينة أوتاوا. وسوف يُطلب منك تقديم معلومات مالية عندما تتقدم بالطلب.

المكتبة العامة في أوتاوا – الخدمات والمجموعات الميسرة

تشمل المجموعات الميسرة بالمكتبة كتب مطبوعة بخط كبير، وكتب بنظام برايل للأطفال المكفوفين، وكتب صوتية بتنسيقات متعددة، وأقراص فيديو رقمية موضحة بتعليقات، وأقراص فيديو رقمية مع فيديو مشروح وكتب إلكترونية.

يوجد في جميع فروع المكتبة محطات عمل حاسوبية تكنولوجية مساعدة، تشتمل على مكتب بارتفاع قابل للتعديل، وشاشة عرض واسعة، ولوحة مفاتيح ذات أحرف كبيرة، وماوس بعلجة تتبع، وماسح ضوئي، وبرمجيات تشمل ZoomText، و JAWS، و Dragon NaturallySpeaking، و Kurzweil 3000، و BrowseAloud.

للمزيد من المعلومات حول خدمات المكتبة الميسرة:

- اتصل برقم الاستعلامات InfoService 613-580-2940.
- تفضل بزيارة: BiblioOttawaLibrary.ca/accessibility

المكتبة العامة في أوتاوا – خدمة الكتاب الناطق (Talking Book Service)

تقدم المكتبة خدمة كتاب ناطق للأشخاص الذين لا يستطيعون القراءة أو استخدام المواد المطبوعة العادية بسبب الإعاقة. وتسمح الخدمة كذلك باستخدام "برنامج شركاء المكتبة" التابع للمعهد الوطني الكندي.

- للتسجيل في خدمة الكتاب الناطق، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

BiblioOttawaLibrary.ca/talking-books

- اتصل برقم الاستعلامات InfoService 613-580-2940.

برامج وورش عمل مكتبة أوتاوا العامة

تقدم مكتبة أوتاوا العامة برامج وورش عمل للراشدين الكبار. للحصول على معلومات بشأن نوادي الكتاب، وورش العمل المعنية بالكتابة، وبرامج المعيشة الصحية والتخطيط المالي، إضافة إلى برامج تعليمية لمساعدة الراشدين الكبار على تعلم مهارات الكمبيوتر الأساسية، لطفاً استخدم البريد الإلكتروني والإنترنت:

- تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لمكتبة أوتاوا العامة: BiblioOttawaLibrary.ca للاطلاع على قائمة بالبرامج والمواقع
- اتصل برقم الاستعلامات InfoService 613-580-2940.

مراكز كبار السن ونشاطات الزيارات

تدير مدينة أوتاوا أربعة مراكز لكبار السن تقدم برامج ونشاطات زيارات للراشدين الكبار (+50).

للتعرف على هذه البرامج:

- تفضل بزيارة: ottawa.ca
- اتصل بالرقم: 3-1-1
- اتصل بالمركز القريب منك (القائمة أدناه)

1. مركز تشرشيل للكبار، 345 Richmond Road
613-798-8927

2. مركز هيرون للكبار، 1480 Heron Road
613-4808-4808، داخلي: 2

3. مركز كاناتا للكبار، 2500 Campeau Drive
613-599-4480

4. مركز نيببان الترفيهي للكبار،
613-580-2828 1701 Woodroffe Avenue

توجد عدة مراكز أخرى للكبار تحت إدارة منظمات مجتمعية تقدم مجموعة من البرامج باللغتين الإنجليزية والفرنسية.
للمزيد من المعلومات:

- اتصل برقم 2-1-1
- تفضل بزيارتنا بالموقع الإلكتروني: ottawa.ca/OlderAdults

إذا كانت لديك حالة طارئة، اتصل برقم 9-1-1.

الاستعداد للطوارئ

إن من الأهمية بمكان أن تعرف ما يجب القيام به وكيف تحافظ على سلامتك في حالات الطوارئ. ويقدم برنامج ("Are You Ready") هل أنت مستعد؟ التابع لمدينة أوتاوا ورش عمل وتدريباً لمجموعات المجتمع ومؤسسات الأعمال. اكتشف ما تحتاج إليه للاستعداد للطوارئ، مثل الفيضان أو أحوال الطقس الشديدة، أو انقطاع الكهرباء.

برنامج ("Are You Ready") هل أنت مستعد؟ التابع لمدينة أوتاوا هو برنامج مخصص من أجل تلبية احتياجات مجتمع أوتاوا الذي يتميز بالتنوع والثقافات المتعددة. ومكون التوسع الأحدث لدينا في هذا البرنامج، ألا وهو ("Ready Seniors") الكبار الجاهزون، مخصص حصرياً للراشدين الكبار. ويركز هذا المكوّن على إنشاء شبكات للراشدين الكبار في حالات الطوارئ ويوفر لهم معلومات متخصصة.

للحصول على معلومات بشأن المواد الترويجية أو للحجز في ورشة عمل:

- الرجاء زيارة: ottawa.ca/AreYouReady
- عنوان البريد الإلكتروني: areyouready@ottawa.ca
- اتصل بالرقم: 613-580-2424، داخلي: 28078
- اتصل بالرقم: 3-1-1

خدمات إطفاء الحريق في أوتاوا – السلامة من الحريق

تعلّم عن السلامة من الحريق ومنع الحريق. تساعد خدمات إطفاء الحريق في أوتاوا (Ottawa Fire Services) الراشدين الكبار والأشخاص الذين يعملون معهم على تعلّم كيفية تركيب واختبار نظام (جهاز) إنذار حريق، واستخدام طفاية حريق، والطهي الآمن، والخروج من المنزل بأمان في حالة نشوب حريق.

إذا كنت ترغب في حجز عرض حول السلامة من الحريق لمجموعتك:

- الرجاء زيارة: ottawa.ca/fire
- عنوان البريد الإلكتروني: FirePrevention@ottawa.ca للأسئلة والاستفسارات المتعلقة بمخالفة محتملة لدليل (كود) مكافحة الحريق.
- عنوان البريد الإلكتروني: FireEducation@ottawa.ca لحجز عرض حول السلامة من الحريق أو تعلم المزيد حول السلامة من الحريق
- اتصل بالرقم: 613-580-2658

هذا الرقم ليس رقم طوارئ. إذا كانت لديك حالة طارئة فاتصل بالرقم: 9-1-1.

خدمة شرطة أوتاوا – قسم مكافحة الإساءة لكبار السن

الإساءة لكبار السن هي أي تصرف يؤدي أو يهدد بإيذاء شخص كبير في السن. ويمكن أن تشمل الإيذاء الجسدي أو الجنسي أو المالي أو النفسي، وكذلك الإهمال.

يحقق قسم مكافحة الإساءة لكبار السن التابع لشرطة أوتاوا (Ottawa Police Service – Elder Abuse Section) في كافة البلاغات الواردة حول الإساءة لكبار السن. وكذلك، يمكن لأفراد قسم أزمات الضحايا المساعدة في الحصول على مساعدة لضحية الإساءة، أو إحالة البلاغ إلى الشرطة لإجراء المزيد من التحقيق.

- إذا كنت ترغب في المزيد من المعلومات، أو إذا كنت قلقًا بشأن أحد كبار السن: اتصل بقسم مكافحة الإساءة لكبار السن على الرقم: 613-236-1222، داخلي: 5433 أو 2400

هذا الرقم ليس رقم طوارئ. إذا كانت لديك حالة طارئة فاتصل بالرقم: 9-1-1.

خدمة شرطة أوتاوا – الاحتيال على كبار السن

يحقق قسم مكافحة الاحتيالات المنظمة التابع لشرطة أوتاوا (Ottawa Police Service – Organized Fraud Section) في النشاطات الإجرامية التي تستهدف كبار السن. كما يقدم عروضاً تقديمية مع برنامج "ABCs of Fraud Program" (ألف باء الاحتيالات) لتوعية الراشدين الكبار لكي لا يقعوا ضحية لعمليات النصب والاحتيالات.

للمزيد من المعلومات حول منع الاحتيال:

- الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني لشرطة أوتاوا: OttawaPolice.ca
- اتصل بقسم مكافحة الاحتيالات المنظمة على الرقم: 613-236-1222، داخلي: 5433

هذا الرقم ليس رقم طوارئ. إذا كانت لديك حالة طارئة فاتصل بالرقم: 9-1-1.



إجراء المكالمات الصحيحة



613-236-1222

الطوارئ الأخرى

9-1-1

الطوارئ المهددة للحياة

أو جريمة جاري ارتكابها

613-236-1222 7300 داخلي: 613-236-1222

الشرطة المجتمعية

مركز الاتصالات: للإبلاغ عن

المراكز وجميع

سرقة، أو إضرار بعقار، أو شخص

الاستفسارات الأخرى

مفقود، أو مركبة مسروقة

جهاز الاتصال الخاص بالصم (هاتف نصي)

613-760-8100 ☎

مركز الاتصالات

613-232-1123 ☎

مراكز الشرطة المجتمعية

9-1-1 ☎

الطوارئ

التطوع

فرص المتطوعين في مدينة أوتاوا

تتيح مدينة أوتاوا مجموعة واسعة من فرص التطوع للمقيمين. ويمكنك المشاركة في برامج في المتاحف والمسارح والمكتبات وأقسام المحفوظات (الأرشيف) ودور الرعاية طويلة المدى وبرامج الاحتياجات الخاصة والترفيه وغيرها الكثير في مدينة أوتاوا.

إذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من المعلومات حول التطوع في مدينة أوتاوا:

- اتصل على خدمات المتطوعين التابعة لمدينة أوتاوا على الرقم: 613-580-2624 أو تواصل معنا عبر البريد الإلكتروني: volunteer@ottawa.ca
- تفضل بزيارة: ottawa.ca/volunteer
- اتصل بالرقم: 3-1-1

هل تعلم...

تدعم خطة الراشدين الكبار لمدينة أوتاوا رؤية طويلة الأمد من أجل مجتمعنا تثمن وتمكن وتوازر الراشدين الكبار ونوعية حياتهم؛ وهي تتضمن إجراءات تهتم بأولويات الراشدين الكبار المقيمين وتجعل من أوتاوا مدينة صديقة للراشدين الكبار وكبار السن.

والخطة مرتبة في ثمانية أقسام صديقة للراشدين الكبار وكبار السن:

- المساحات الخارجية ومباني المدينة
- النقل والحركة
- الإسكان
- الاتصالات والمعلومات
- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والثقافية
- المشاركة المدنية والتطوع
- الدعوات المجتمعية والخدمات الصحية
- الاحترام والاشتمال الاجتماعي

للحصول على المزيد من المعلومات بشأن خطة الراشدين الكبار، فضلاً تواصل معنا عبر البريد الإلكتروني: OlderAdults@ottawa.ca، أو اتصل بالرقم: 1-3-1، أو تفضل بزيارتنا: ottawa.ca.





يقدم دليل مدينة أوتاوا للراشدين الكبار نظرة عامة على البرامج والخدمات العديدة التي تقودها مدينة أوتاوا التي تتوفر من أجل تحسين وتعزيز حياة المقيمين من الراشدين الكبار وكبار السن.

وبصفتي رئيس لجنة الخدمات المجتمعية وخدمات الحماية لمدينة أوتاوا، فأني مسرورة بمدى المعلومات التي يتضمنها هذا الدليل. وأنا على يقين من أنكم سوف تكتشفون المعلومات المتعلقة بالبرامج والخدمات المتعددة التي نقدمها لمساعدتكم في التمتع بحياة صحية نشطة. أولويتنا هي رفاهم.

ومع تواصل زيادة أعداد السكان من الراشدين الكبار وكبار السن، تظل مدينة أوتاوا ملتزمة بتحسين وتعزيز نوعية الحياة التي يحيونها. ومن خلال خطة الراشدين الكبار 2015-2018، تتخذ مدينة أوتاوا خطوات ملموسة لتجعل السياسات والخدمات والمرافق والبرامج أكثر تيسيراً وسهولة واستجابة لاحتياجات واهتمامات الراشدين الكبار وكبار السن. وما هذا الدليل إلا مثال على الجهود التي تبذلها أوتاوا لتكون صديقة للراشدين الكبار وكبار السن، وأمل أن يساعدكم في العثور على برامج وخدمات المدينة التي تحتاجون إليها.

إذا كنتم ترغبون في المزيد من المعلومات فيرجى زيارة موقعنا الإلكتروني: ottawa.ca أو الاتصال بالرقم: 3-1-1 والتحدث إلى أحد موظفينا.

Diane Deans

مستشارة مدينة أوتاوا
عن غلوسيسنتر-ساوثغيت



هل أنت جاهز؟

معرفة ما يجب عمله عند الطوارئ هي أفضل حماية

مكتب إدارة الطوارئ

3-1-1 / TTY 613-580-2401

ottawa.ca