كونيكشين إن أكشن

الدعم الاجتماعي للمسنين

الانعزال والوحدة

هل أنا في خطر؟

مع تقدمنا في العمر، قد تتقلص روابطنا الاجتماعية واستنادا الى عدد من عوامل الخطر، يمكن أن يزداد شعورنا بالعزلة أو الوحدة. يمكن أن تساعدك هذه الأداة في اكتشاف عوامل الخطر الخاصة بك. توجد في الصفحة الخلفية بعض الموارد التي قد تكون مفيدة لتعزيز ترابطك الاجتماعي.

بالنظر إلى المقياس أدناه، ضع دائرة حول أي وجه أو رقم يتطابق مع ما تشعر به الآن

١	٢	٣	٤	٥
اشعر بالوحدة والعزلة دائما		اشعر بالوحدة والعزلة بعض الأحيان		لا اشعر بالوحدة والعزلة على الاطلاق

فيما يلي بعض العوامل الخطرة التي قد تؤثر عليك نتيجة العزلة والوحدة تعرف على تلك المواقف التي تنطبق على حياتك (✓) وعلمها من القائمة التالية

- ☐ لقد توفي شخص قريب مني
- ☐ الناس لا يفهمون ثقافتي / ديني
- ☐ لدي تحديات صحية
- ☐ اللغة الإنجليزية ليست لغتي الأولى
- ☐ لا اتقن استخدام التكنولوجيا (الخلوي أو الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر)
- ☐ اعيش وحيدا
- ☐ انتقلت إلى منزل / حي جديد
- ☐ انا اقدم الرعاية لآخرين
- ☐ لا أعرف إلى أين أذهب للمشاركة في الأنشطة / الاستجمام / التطوع
- ☐ حالات أخرى
- ☐ لدي دخل محدود أو مشاكل مالية
- ☐ لا أستطيع أن أرى أو أسمع جيدا
- ☐ من الصعب عليَّ أن أتجول في منزلي / الحي بمفردي
- ☐ لا يمكنني الوصول إلى وسائل النقل
- ☐ ليس لدي عائلة أو أصدقاء يعيشون بالقرب مني
- ☐ فأنا جزء من مجتمع ذ 2SLGBTQ+
- ☐ أنا جديد في كندا
- ☐ أجد صعوبة في ذاكرتي

ان كنت ترغب في تعزيز روابطك الاجتماعية، اتصل بأخصائي

هاتف : (905) 844-2244

بريد الكتروني : Hello@ConnectionInAction.ca

دعم الصحة النفسية وكبار السن المعرضين للإساءة

مركز هالتون للإستغاثة *

برلينغتون ..... (905) 681-1488

هالتون هيلز / ميلتون ..... (905) 877-1211

أوكفيل ..... (905) 849-4541

خط الأمان لكبار السن (منع إساءة معاملة المسنين في أونتاريو)*+ 1 (866) 299-1011

كوست (فريق الدعم والتوعية بأزمة الصحة النفسية)* 1 (877) 825-9011

الموارد الاجتماعية

اذا اردت التعرف على موارد أخرى في مجتمعك، فيمكنك الاتصال ب:

211 *+

311 *+

قاعدة بيانات منطقة هالتون (الموقع الكتروني): www.hipinfo.ca

*تشير إلى الخدمات المتوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع

+تشير إلى الخدمات المتوفرة في عدة لغات

حول برنامج كونيكشين إن أكشن

تدعم مبادرة كونيكشين إن أكشن كبار السن (55 +) الذين يعيشون في هالتون من خلال زيادة الوعي بفرص التواصل الاجتماعي. تشمل فوائد الروابط الاجتماعية ما يلي:

- تح س ن الصحة الجسدية والنفسية
- تعزيز الرفاهية الاجتماعية والعاطفيه
- تقوي الذاكرة والتركيز