

Sheridan College

SOURCE: Sheridan Institutional Repository

Tip Sheet

Community Tools

2019

Tip Sheet - Staying Socially Connected (Arabic)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_tipsheet

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

Let us know how access to this document benefits you

SOURCE Citation

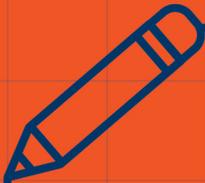
Sheridan Centre for Elder Research, "Tip Sheet - Staying Socially Connected (Arabic)" (2019). *Tip Sheet*. 4. https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_tipsheet/4



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 License](#). This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Institutional Repository. It has been accepted for inclusion in Tip Sheet by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Institutional Repository. For more information, please contact source@sheridancollege.ca.

Building Connected Communities:
**Tip Sheet: Staying Socially
Connected (Arabic)**

بناء مجتمعات متماسكة
ورقة نصائح: لنبقى متصلين اجتماعياً



قم بزيارة الموقع أدناه للتعرف على المصدر والأدوات:
[https://source.sheridancollege.ca/
centres_elder_building_connect-
ed_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)

ورقة نصائح: لنبقى متصلين اجتماعياً

تعرف الوحدة بأنها عدم التطابق بين كمية وجودة الصلات الاجتماعية التي يمتلكها شخص ما وبين ما يرغب أن تكون عليه بالفعل. إذا كنت وحيداً أو ترغب في أن تكون أكثر صلة بالمجتمع فيمكن لبعض هذه الأفكار أن تفيدك؟



اخرج للمشي في يوم جميل لتتعرف على مجتمعك ومعامله (مثلاً: الحدائق، المكتبات، المركز الاجتماعية، مراكز كبار السن، المراكز الثقافية والدينية).



اتصل بشخص لم تكلمه منذ زمن. يمكنك ارسال رسالة أو إيميل إن كان الاتصال يزعجك.



ابحث في دليل الخدمات الاجتماعية عبر الانترنت لتتعرف على البرامج في منطقتك:
[Peel: https://peel.cioc.ca/](https://peel.cioc.ca/) Halton: www.hipinfo.ca



تفقد الجرائد المحلية في منطقتك ولوحات الإعلانات لتتعرف على الفعاليات والبرامج التي يمكنك المشاركة بها.



قم بزيارة المكتبة المحلية أو المقاهي لقراءة كتاب أو مجلة. إن وازبت على الذهاب يمكن أن تتعرف على أشخاص تستطيع أن تتواصل معهم، أو تشارك في نشاطات، أو تستمع بوجودك في صحبة غرباء.



تعرف على نظام وسائل النقل المحلية العامة وخيارات النقل الأخرى في محيطك. للمعلومات يمكنك الاتصال على الرقم ٣-١-١.



ابحث عن وجبات غداء أو عشاء متوفرة لعامة الناس في المجتمع المحيط بك، وهي طريقة رائعة للالتقاء بالناس. اهتم بتتبع التجمعات المحلية، النوادي البحرية، أماكن العبادة والجمعيات التعاونية.



تطوع في العمل مع منظمات، أو فريق مجتمعي أو جمعيات خيرية تهتمك، سواء كان السبب شغفك بموضوع ما أو حملك مهارة مميزة لعرضها.



حاول الوصول لمنظمات لديها برنامج زيارة للمتطوعين - يمكنك أن تكون زائر عميل أو متطوع على حسب ما ترتاح له.



قم بزيارة أماكن العبادة المحلية، اسأل عن فرص التطوع بها، انضم لبرنامج أو احضر أي فعالية خاصة بها.



الحيوانات الأليفة هي صحبة جيدة. يمكنك اقتناء حيوان أليف إن أحببت أو عرض المساعدة للاهتمام بحيوان عائلة أو جار خلال عطلتهم في الخارج. قبل قرار اقتناء حيوان أليف تأكد من امتلاكك المال والوقت للاعتناء به.



ابدأ هواية جديدة، تستطيع ممارستها مع الآخرين. تعرف على النوادي والمجموعات التي تشاركك اهتمامك.



تعلم كيفية استخدام التكنولوجيا للتواصل مع الآخرين. مثل الإيميل، سكايب، فيسبوك، وي تشات، أو واتساب. إن احتجت للمساعدة في استخدام التكنولوجيا اسأل المكتبة المحلية عن دروس تعليمية.



اهتم بالخيارات العلاجية، التحدث إلى مختص بالصحة النفسية (مثلاً معالج أو مستشار نفسي) يمكن أن يساعدك في حال استمرار الشعور بالوحدة.



إن حاولت الكثير من الطرق وما زلت تعاني من مشاعر الوحدة، اتبع تعليمات تمرين -انعكاس الذات- من مصادر التعامل مع مشاعر الوحدة. اسأل الشخص الذي زودك بورقة النصائح هذه للحصول على نسخة.

إن لفت اهتمامك أي من هذه النصائح، لك حرية البحث في مصادر المجتمع المحلية. يمكنك أيضاً البحث في خرائط الأصول لبناء التواصل الاجتماعي لمعرفة ما البرامج والخدمات الموجودة في منطقتي بيل وهالتون

https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_maps/

ملاحظة

هذه الأداة تم تطويرها من قبل مركز أبحاث كبار السن في أوكفيل، أونتاريو، بكندا بين عامي 2015-2019. هو جزء من مشروع يدعى بناء مجتمعات مترابطة: تحسين الدعم الاجتماعي للتخفيف من مشاعر الوحدة والعزلة الاجتماعية للمهاجرين فوق سن 65. تركز هذا المشروع بشكل خاص على تجارب كبار السن من المهاجرين في منطقتي بيل و هالتون. هذه الأداة ليست مقياس أو معالجة فعالة لمشاعر الوحدة ولا تعتبر بديل عن استشارة الصحة النفسية. أي منظمة أو خدمة مدرجة في هذه الأداة لا تعتبر مصادقة على الخدمة.

هذا البحث مدعوم من مجلس بحوث العلوم الاجتماعية والإنسانية في كندا.



Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Canada