



مرشد للبرامج والخدمات
المقدمة لكبار السن في أونتاريو

ontario.ca/seniors



Ontario

Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario

رسالة شخصية من رئيس الوزراء

يسرني بالنيابة عن حكومة أونتاريو أن أحيي بحرارة كل من يستخدم هذه الطبعة الجديدة من هذا المصدر القيم – مرشد للبرامج والخدمات الموجهة لكبار السن في أونتاريو.



فلقد جعلتنا وسائل الإعلام التقليدية والإنترنت على دراية بأن أونتاريو- وبالأحرى العالم كله - في وسط تحول ديموغرافي كبير نحو عدد من السكان كبار السن. وفي حالة مقاطعتنا يتوقع أن يصل عدد من هم في سن ٦٥ فما فوق إلى أكثر من الضعف بحلول عام ٢٠٣٦. وعلى الرغم من أن هذا التحول يمثل تحديات للمجتمع إلا أنه أيضا يمثل فرصة لكي يتحول هذا الجيل من البالغين من كبار السن إلى أكثر من في سنهم إنتاجية وفاعلية مما شهد العالم من قبل. ويسرني أن أخبركم بأن حكومة أونتاريو - تقودها خطة واضحة وشاملة - مستعدة للاستجابة لاحتياجات هذا القطاع المتنامي والقيم من السكان - ألا وهم كبار السن في مقاطعتنا.

وكجزء من تلك الخطة، نحن نقر بأهمية ضمان التمكين من البرامج والخدمات التي تقدمها حكومة المقاطعة والحكومة الفيدرالية، ومقدمو الخدمة، للبالغين من كبار السن في أونتاريو. وهنا يأتي دور هذه الطبعة الجديدة من المرشد للبرامج والخدمات الموجهة لكبار السن في أونتاريو. ويقدم هذا المرشد المحدث باعتباره مصدر سلطوي عن القضايا التي تهم بالأكثر المسنين من سكان مقاطعتنا نصيحة عملية موحدة عن الحياة النشيطة، وتقديم الرعاية، والشؤون المالية، والصحة والرفاهة، والإسكان، ودور الرعاية طويلة المدى، والسلامة والمواصلات.

وإنني على ثقة من أنه يمكننا من خلال العمل مع شركائنا المجتمعيين وبالتشاور مع البالغين من كبار السن أنفسهم الاستمرار في ضمان بقاء أونتاريو كأفضل مكان في أمريكا الشمالية يعيش فيها كبار السن.

وأتمنى حظا وافرا لكل من يتصفح صفحات هذا المرشد المليئة بالمعلومات.

(كاتلين وين) Kathleen Wynne
Premier (رئيس الوزراء)



Ontario

Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées

رسالة شخصية من الوزير

أصدقائي الأعزاء



يعيش سكان أونتاريو حياة أطول، وأكثر صحة من ذي قبل وخلال الأعمار العشرين القادمة سوف تتضاعف تقريبا نسبة كبار السن البالغين ٦٥ عام فما فوق في أونتاريو. ويمثل هذا التحول الديموغرافي تحديات كبيرة ذات تأثيرات هامة على نظام الرعاية الصحية، والخدمات الاجتماعية، والإسكان، ونظام الضرائب. ومع هذا التغيير تأتي أيضًا الفرصة. فهذا الجيل من البالغين من كبار السن لديهم فرصة لكي يكونوا الأكثر إنتاجية وفاعلية في تاريخ العالم.

وبالغون من كبار السن هم أسرنا وأصدقائنا وجيراننا. فهم نحن. وأماننا جميعا دورا لتلعبه للاستجابة للاحتياجات المتنامية لكبار السن حيث يمكن للسكان، والمنظمات، والحكومات، ومجتمع الأعمال، والقطاع العريض من المنظمات التي لا تهدف إلى الربح – يمكننا جميعا أن نتعاون لنقدم لكبار السن وأسرة البرامج والخدمات التي يحتاجونها ليظلوا أصحاء، وسالمين، ومستقلين، ونشطاء.

وأمام حكومة أونتاريو دورا قياديا لتلعبه، ولديها خطة واضحة وشاملة للاستجابة للاحتياجات المتنامية لكبار السن. ويشمل جزءًا من تلك الخطة تسهيل وصول كبار السن وأسرة البرامج والخدمات التي تقدمها حكومة المقاطعة والحكومة الفدرالية ومقدمو الخدمة. فنحن نريد ضمان لأن يكون مستقبل الجميع مليء بالود والسلامة والدعم. ويعتبر المرشد للبرامج والخدمات الموجهة لكبار السن في أونتاريو مصدرا آخر لتشجيع ومساعدة سكان أونتاريو على تحقيق هذا المستقبل.

وأمل أن يساعدكم التمكين من البرامج والخدمات المشار إليها في هذا المرشد بفاعلية وسهولة. تقضلوا بقبول تحياتي.

(ماريو سيرجيو) Mario Sergio

(الوزير المسؤول عن كبار السن) Minister Responsible for Seniors

مرشد للبرامج والخدمات المقدمة لكبار السن في أونتاريو

INFOLine كبار السن

1-888-910-1999 — جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

يعتبر مرشد البرامج والخدمات المقدمة لكبار السن في أونتاريو مصدرًا للمعلومات عن البرامج والخدمات المتاحة لكبار السن في أونتاريو. وقد تم إصداره من قبل Ontario Seniors' Secretariat (أمانة كبار السن بأونتاريو) ويتم توزيعه من خلال ServiceOntario Publications (مطبوعات خدمات أونتاريو).

يمكن طلب نسخ إضافية من خلال ServiceOntario Publications (مطبوعات خدمات أونتاريو) عن طريق الاتصال برقم 1-800-668-9938 أو عن طريق الإنترنت من خلال زيارة موقع www.ontario.ca/publications.

وإذا كانت لديك مقترحات عن كيفية تحسين هذا النوع من المطبوعات، برجاء تعبئة البطاقة المرفقة طيه والموجود عليها طابع بريد مدفوع وقم بإلقائها في صندوق البريد.

وتعتبر المعلومات حديثة حتى أكتوبر/تشرين أول 2015.

سيتم نشر التحديث الدوري لهذا المرشد على الموقع الإلكتروني للأمانة العامة لكبار السن بأونتاريو. www.ontario.ca/seniors

This document is also available in English under the title A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario.

© حق النسخ بمطبعة كوين بأونتاريو، 2016
ISBN 978-1-4606-7888-6 (Print)
ISBN 978-1-4606-7899-2 (PDF)
4M/13

فهرس المحتويات

١	الحياة النشيطة	١
١	الأنشطة المجتمعية	
٢	الرياضة والترفيه	
٣	السفر	
٤	التوظيف	
٦	التعلم مدى الحياة	
٧	التطوع	
٨	الاعتراف بمساهمات كبار السن	
١٠	الخدمات المقدمة للقادمين الجدد	
١١	لكبار السن من السكان الأصليين	
١٢	لكبار السن من المثليات، والمثليين، والمزدوجين جنسياً والمغايرين ومحولي الجنس	
١٣	للمتقاعدين العسكريين	
١٤	تقديم الرعاية	٢
١٤	الائتمانات الضريبية لمقدمي الرعاية	
١٥	المزايا الوظيفية	
١٧	الشؤون المالية	٣
١٧	الضرائب	
٢٠	المعاشات والمزايا الأخرى	
٢٣	التخطيط المالي	
٢٤	المساعدة المالية	
٢٤	للمتقاعدين العسكريين	
٢٦	الصحة والرفاه	٤
٢٦	معلومات عامة	
٢٧	الصحة العامة	
٣١	خطة أونتابريو للتأمين الصحي (OHIP)	
٣٣	برنامج أونتابريو للمزايا الدوائية (ODB)	
٣٥	رعاية الأسنان	
٣٥	برنامج الأجهزة المساعدة	
٣٦	خدمات الإسعاف	
٣٦	برامج أونتابريو الإقليمية لطب كبار السن (RGPs)	
٣٧	الصحة العقلية والإدمان	
٣٩	الوقاية من السقوط	
٤٠	التغذية	
٤١	برنامج المشورة لرعاية السمع	
٤١	خدمة التنبيه الطبي من المنزل MedicAlert® Safely Home®	

٤٢	معرفة طريقك	
٤٢	خدمات الدعم المجتمعي	
٤٥	لكبار السن من السكان الأصليين	
٤٦	لكبار السن من المثليات، والمثليين، والمزدوجين جنسيًا والمغايرين ومحولي الجنس	
٤٦	للمتقاعدين العسكريين	
٤٧	الإسكان	٥
٤٧	إدخال تعديلات على المنازل	
٤٧	برامج المساعدة المالية	
٤٩	خيارات الإسكان	
٥١	خيارات الإسكان لكبار السن من ذوي الدخل المنخفض	
٥٢	المساعدة الإجارية في الطوارئ	
٥٣	العلاقة بين المالك والمستأجر	
٥٣	لكبار السن من السكان الأصليين	
٥٥	دور الرعاية طويلة المدى	٦
٥٥	معلومات عامة	
٥٩	السلامة والتأمين	٧
٥٩	حماية المستهلك بأونتاريو	
٦٣	خدمات الطوارئ والسلامة العامة	
٦٥	الأمر القانونية	
٧٠	نهاية الحياة	
٧٧	المواصلات	٨
٧٧	القيادة	
٧٩	بدائل القيادة	
٨٠	شراء أو بيع المركبات	
٨٠	النقل العام	
٨١	للمتقاعدين العسكريين	
٨٢	جهات الاتصال الرئيسية	٩
٨٥	هوية حكومة أونتاريو	١٠
٨٥	بطاقة أونتاريو بالصورة الفوتوغرافية	
٨٥	رخصة القيادة	
٨٥	رخصة القيادة المتقدمة	
٨٥	البطاقة الصحية لخطة أونتاريو للتأمين الصحي	
٨٦	لتغيير عنوانك	
٨٧	الفهرس	١١

1 الحياة النشيطة

الأنشطة المجتمعية

هناك العديد من الطرق للتعرف على الأنشطة الثقافية، والترفيهية، والاجتماعية الموجودة في مجتمعك.

ويمكنك البدء عن طريق الاتصال بأحد الكيانات المحلية مثل:

- المراكز المجتمعية ومراكز كبار السن
- النوادي الخدمية (مثل YMCA (نادي الشبان المسيحيين)، نادي Rotary Club (الروتاري) أو Royal Canadian Legion (النادي الكندي الملكي))
- المراكز الثقافية
- أماكن العبادة
- إدارة المتنزهات والترفيه

2-1-1

www.211ontario.ca

المكتبات العامة

تقدم خدمات مكتبات أونتاريو المكثفة والعامة والمخصصة للسكان الأصليين العديد من الخدمات لكبار السن وأسره في جو ترحيبي، وودي، وسهل الوصول إليه. فبالإضافة إلى إعارة الكتب وغيرها من المواد، توفر المكتبات خدمة الإنترنت والتدريب والمراجع وورش العمل.

خدمات مكتبات شمال أونتاريو Ontario Library Services – North

1-800-461-6348

www.olsn.ca

خدمات مكتبات جنوب أونتاريو Southern Ontario Library Service

1-800-387-5765

www.sols.org

مراكز البالغين الكبار

تساعد مراكز البالغين الكبار (أحيانا يطلق عليها مراكز كبار السن أو مراكز المسنين) كبار السن المحليين على أن يظلوا نشطاء، وأن يصبحوا أكثر مشاركة في مجتمعاتهم والالتقاء بأصدقاء جدد. وتقدم تلك المراكز أنشطة اجتماعية فريدة وفرص تعليمية وتنقيفية وبرامج ترفيهية.

هيئة مراكز كبار البالغين بأونتاريو Older Adult Centres' Association of Ontario
1-866-835-7693
www.oacao.org

للعثور على أحد مراكز كبار السن، برجاء الاتصال بالبلدية التي تتبعها أو اتصل برقم 1-1-2.

الرياضة والترفيه

هناك العديد من الفوائد الصحية الناتجة عن النشاط البدني، بما في ذلك تحسن اللياقة، والقوة والحالة الصحية. وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم جزءًا مهمًا من كبر السن الصحي. وللحصول على نصائح عن كيفية تمكنك من زيادة نشاطك البدني، والمحافظة على صحة جيدة وتحسين مستوى جودة حياتك تفضل بزيارة:

نصائح للأنشطة البدنية لكبار السن Physical Activity Tips for Older Adults
www.publichealth.gc.ca/paguide

القواعد الإرشادية الكندية للأنشطة البدنية Canadian Physical Activity Guidelines
www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines

Ontario Senior Games (ألعاب أونتاريو لكبار السن)

وتعرف أيضا باسم the Ontario 55+ Summer Games (ألعاب أونتاريو ٥٥+ الصيفية) و the Ontario 55+ Winter Games (وألعاب أونتاريو ٥٥+ الشتوية) وتتضمن ألعاب أونتاريو لكبار السن منافسات متعددة المناسبات على مستوى المقاطعة للبالغين من كبار السن. وتسمح تلك الألعاب التي يتم عقدها كل عامين بالتبادل للبالغين في سن ٥٥ فما فوق بالتفاعل في بيئة تسمح بنمط حياة صحي ونشط.

جمعية ألعاب أونتاريو لكبار السن Ontario Seniors Games Association
1-800-320-6423
www.ontarioseniorgames.ca

متنزهات أونتاريو

تقدم متنزهات مقاطعة أونتاريو رسوماً مخفضة للمعسكرات والاستخدام اليومي للمتنزهات لكبار السن فوق سن ٦٥ عامًا وللأشخاص ذوي الإعاقات البدنية. وتوفر العديد من متنزهات أونتاريو منشآت خالية من الحواجز، بما في ذلك دش الاستحمام، ودورات المياه، وأماكن المعسكرات ومراكز الزوار. ويسمح محدد أماكن المتنزهات الموجود على موقع OntarioParks.com للزوار بالبحث عن متنزهات ذات منشآت خالية من الحواجز. وتستقبل العديد من أماكن المعسكرات مركبات ترفيهية وقد تقدم أيضًا محطات الاتصال الكهربائية ومحطات تفريغ الجراتات.

1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)

جهاز الخط النصي: 1-866-686-6072

www.ontarioparks.com

الصيد المائي والبري

إذا كان عمرك يزيد عن ٦٥ عامًا أو إذا كنت مقيمًا كنديًا ذو إعاقة، فإنه غير مطلوب منك الحصول على بطاقة صيد خارجي تحمل علامة رخصة الصيد للقيام بالصيد في أونتاريو. غير أنه ما زال يتعين عليك اتباع كافة اللوائح، بما في ذلك حدود الصيد والموقع. وإذا كنت ترغب في الصيد في أونتاريو، يُطلب منك الحصول على بطاقة للصيد الخارجي ويجب أن تكون لديك رخصة سارية المفعول للفصيلة أو مجموعة الفصائل التي تقوم باصطيادها. ويطلب منك حمل الرخصة وأي علامات تفيد بصلاحياتها أثناء الصيد وأن تظهر الرخصة لضابط الحماية البيئية لو طلب منك ذلك.

وزارة الموارد الطبيعية والغابات
Ministry of Natural Resources and Forestry
مركز بطاقات الصيد الخارجي
Outdoors Card Centre
1-800-387-7011
www.ontario.ca/outdoorscard

السفر

السفر في أونتاريو

تقدم العديد من أماكن الجذب السياحي بأونتاريو رسومًا مخفضة لكبار السن، بينما يقدم بعض من تلك الأماكن برامج تضع كبار السن في الاعتبار. تفضل زيارة أحد مراكز المعلومات الخاصة بالسفر في أونتاريو لمعرفة المزيد عن أماكن الجذب بأونتاريو وتوفيق برامج رحلات تعتمد على اهتماماتك.

أسفار أونتاريو Ontario Travel
1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)
www.ontariotravel.net

السفر خارج أونتاريو أو كندا

إذا كنت خارج أونتاريو أو كندا مؤقتًا قد تغطي خطة أونتاريو للتأمين الصحي OHIP كل أو جزء من تكاليف الرعاية الصحية الخاصة بك. فإذا سافرت خارج أونتاريو ولكن داخل كندا وقمت بدفع تكاليف الخدمات الصحية، قم بتقديم الفاتورة والإيصالات الأصلية لمكتب OHIP المحلي الذي تتبعه خلال عام لاسترداد المبلغ المدفوع.

وإذا كنت مسافرًا خارج كندا، فسوف يقوم OHIP بدفع سعر محدد لمستشفى الطوارئ وخدمات الطبيب للحالات الحرجة غير المتوقعة، والأمراض، والإصابات التي تتطلب علاجًا فوريًا. ولتغطية الرسوم الطبية التي لا يدفعها OHIP، يتعين عليك شراء تأمين صحي خاص لكافة الرحلات خارج أونتاريو وكندا.

وإذا كنت مسجلاً في برنامج أونتااريو للمزايا الدوائية، فقد تتلقى ما يصل إلى ١٠٠ يوم بحد أقصى من الأدوية. وإذا احتجت لإمداد آخر لمدة ١٠٠ يوم نتيجة لامتداد الغياب عن أونتااريو، فقدم للصيدلي الذي تتبعه خطاباً (محرراً منك) تؤكد فيه غيابك أو قدم صورة من التأمين الصحي الخاص للسفر بما يظهر أنك ستترك أونتااريو لما بين ١٠٠ و ٢٠٠ يوم. ويجب أن تسمح وصفة (روشتة) الطبيب بالإمداد الدوائي لمدة ١٠٠ يوم الإضافية.

وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى Ministry of Health and Long-Term Care
مركز الاتصال لدعم الخدمات Service Support Contact Centre
1-866-532-3161
جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ruq

ولمعرفة المزيد عن خطة أونتااريو للتأمين الصحي OHIP أو برنامج أونتااريو للمزايا الدوائية، رجاءً انظر الجزء الخاص بالصحة والرفاه من هذا المرشد.

التقاعد خارج البلاد

مطبوعة الوزارة الفدرالية للشؤون الخارجية والتجارة الدولية التقاعد بالخارج
The federal Department of Foreign Affairs and International Trade publication
Retirement Abroad تقدم Seeing the Sunsets معلومات ونصائح للأشخاص الذين يفكرون في التقاعد في دولة أخرى سواء كان ذلك بشكل موسمي أو دائم.

خدمة الاستفسارات- الشؤون الخارجية بكندا Enquiries Service - Foreign Affairs Canada
1-800-267-8376
www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring

التوظيف

في عام ٢٠٠٦ أصبح التشريع الذي أنهى التقاعد الإجباري ساري المفعول مما أدى إلى توفير عدالة أكبر واختيار للعاملين في سن ٦٥ فما فوق والذين يمكنهم الآن أن يقرروا لأنفسهم وقت تقاعدهم إن أرادوا التقاعد.

Employment Ontario (توظيف أونتااريو)

Employment Ontario (توظيف أونتااريو) عبارة عن شبكة عمل متكاملة للتوظيف والتدريب تسهل على قاطني أونتااريو الحصول على برامج وخدمات التوظيف والتدريب التي يحتاجون إليها. ويتم تقديم المعلومات وخدمات الإحالة بـ ٢٥ لغة.

مركز اتصال توظيف أونتااريو Employment Ontario Contact Centre
1-800-387-5656
جهاز الخط النصي: 1-866-533-6339
www.ontario.ca/employment

- خدمة التوظيف
يتمثل الهدف من خدمة التوظيف في إعطاء سكان أونتاريو إمكانية وصول محسنة لكافة خدمات التوظيف التي يحتاجونها في مكان واحد للمساعدة على الحصول على وظيفة والاحتفاظ بها، والتقدم للحصول على التدريب والتخطيط لوظيفة.
- مبادرة استهداف العاملين الأكبر سنا
تساعد تلك المبادرة العاملين الذين يعانون من البطالة بين سن ٥٥ و ٦٤ على زيادة قدرتهم للعثور على وظيفة والاحتفاظ بها مع تغير الاقتصاد المحلي. وهي متاحة في مجتمعات معينة يقل عدد سكانها عن ٢٥٠٠٠٠٠ نسمة وتعاني من ارتفاع معدل البطالة أو تعتمد على صناعات أحادية بشكل كبير. ويمكن الحصول على قائمة بمقدمي الخدمة في المجتمعات المعنية عن طريق زيارة موقع www.ontario.ca/rur.
- برنامج أونتاريو لمزايا العمل الذاتي
يقدم هذا البرنامج لمن يعانون من البطالة من الذين لهم الآن أو قد أصبحوا مؤخرا مؤهلين للحصول على تأمين البطالة مع الدعم الاستثماري ودعم الدخل أثناء بنائهم وبدئهم لمشروعاتهم الخاصة.
- شراكات أونتاريو لخلق الوظائف
تم تصميم هذا البرنامج لتحسين توقعات التوظيف طويلة المدى لمن يحصلون أو لهم أحقية الحصول على مزايا تأمين البطالة عن طريق إعطائهم فرص لكسب الخبرة العملية.
- الوظيفة الثانية
الهدف من الوظيفة الثانية هو دعم العمال الذين يتم تسريحهم ولهم حق تأمين البطالة في الحصول على التدريب على المهارات التي يحتاجونها لمساعدتهم في العثور على عمل طبقا لتوقعات سوق العمل الواقعية. ويقدم البرنامج ما يصل إلى ٢٨٠٠٠ دولار للتعليم، والكتب، والانتقالات وغيرها من النفقات المتعلقة بالتدريب وقد يرتفع هذا المبلغ للأشخاص من ذوي الإعاقة.

Ontario Job Bank (بنك أونتاريو للتوظيف)

بنك أونتاريو للتوظيف هو عبارة عن شبكة إلكترونية قائمة على الإنترنت تتضمن إعلانات الوظائف الوطنية المتاحة لجميع الكنديين.

www.jobbank.gc.ca

Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (شبكة معلومات وظائف أونتاريو)

يعتبر OnWIN دليل مجاني على الإنترنت باللغتين الرسميتين تمد سكان أونتاريو بفرص العمل والتطوع الحالية والمناسبة والمعلومات الخاصة بسوق العمل. ويمكن لكبار السن استخدام OnWIN لاتخاذ قرارات سديدة عن فرص العمل والتطوع والمزيد من التدريب.

www.onwin.ca

Ontario Skills Passport (جواز مرور مهارات أونتاريو)

يقدم هذا الموقع المجاني على الإنترنت باللغتين الرسميتين وصفًا للمهارات الأساسية وعادات العمل، والمعلومات الحالية عن الفرص التعليمية، والتدريبية، والتطوعية والخاصة بسوق العمل على كل من المستوى المحلي ومستوى المقاطعة.

www.ontario.ca/skillspassport

Employment Standards Act (ESA) (قانون معايير التوظيف)

يتمتع جميع سكان أونتاريو بحق المعاملة العادلة في محل العمل. ويحدد قانون معايير التوظيف (ESA) الحد الأدنى من المعايير التي يتعين على أصحاب الأعمال والموظفين اتباعها. فإذا كنت موظفًا بأونتاريو فربما تخضع لحماية قانون ESA.

مركز معلومات معايير التوظيف Employment Standards Information Centre
1-800-531-5551

جهاز الخط النصي: 1-866-567-8893

www.ontario.ca/employmentstandards

المهنيون المدربون بالخارج

إذا كنت أحد المهنيين المدربين بالخارج، توجد بأونتاريو عدة برامج جسرية يمكنها مساعدتك.

www.settlement.org

لمعرفة المزيد عن the Compassionate Care Benefit Program (برنامج مزايا الرعاية الرحيمة)، و Family Medical Leave (الإجازة العائلية الطبية) و Personal Emergency Leave (الإجازة للطوارئ الشخصية)، رجاء انظر الجزء الخاص بـ "تقديم الرعاية" من هذا المرشد.

التعلم مدى الحياة

التعليم المستمر والتعليم عن بعد

تقدم العديد من مجالس مدارس أونتاريو والمعاهد والجامعات فرصًا للتعليم المستمر والتعليم عن بعد. ويقدم بعضها تخفيضات خاصة لكبار السن.

• مجالس المدارس: www.ontario.ca/rus

• الجامعات: www.ontario.ca/page/ontario-universities

• المعاهد المجتمعية: www.ontario.ca/page/ontario-colleges

• تعلم أونتاريو: www.ontariolearn.com

• التعليم عن بعد: www.canlearn.ca/eng/planning/continuing

Third Age Network (شبكة العمر الثالث)

تتألف تلك الشبكة من مجموعات تدار ذاتياً من كبار السن الذين يتشاركون في خبرات التعلُّم في قطاع عريض من الموضوعات.

www.thirdagenetwork.ca

Independent Learning Centre (مركز التعلُّم المستقل)

يقدم هذا المركز اختبارات للتعليم عن بعد وتنمية التعليم العام (GED). فهو يقدم للأفراد أسلوباً بديلاً للحصول على دبلومة أونتاريو للتعليم الثانوي.

1-800-387-5512

www.ilc.org

التدريب على الكمبيوتر/الحاسوب

تقوم المكتبات العامة بإدارة دورات للمستخدمين المبتدئين والأكثر تقدماً. وتكون معظم تلك الدورات مجانية.

2-1-1

www.211ontario.ca

وتقدم مراكز كبار البالغين برامج تعليمية قد تتضمن تدريباً على استخدام الكمبيوتر. وللوصول لأحد المراكز بالقرب منك اتصل بـ 1-866-835-7693 أو تفضل بزيارة الموقع www.oacao.org.

وتسمح خطة التعلُّم مدى الحياة لك بسحب أموال من مدخرات التقاعد الخاصة بك للمساعدة في دفع رسوم التعلُّم الكامل سواء كان ذلك لك أو للزوج/جدة أو لشريك الحياة. رجاء انظر الجزء الخاص بالشؤون المالية من هذا المرشد للمزيد من المعلومات.

التطوع

Ontario Volunteer Centre Network (شبكة مركز متطوعي أونتاريو)

تساعد تلك المنظمة في الجمع بين المتطوعين والهيئات، وتعمل كصوت المقاطعة عن مراكز المتطوعين بأونتاريو.

905-238-2622

www.ovcn.ca

Volunteer Canada (منظمة التطوع في كندا)

تقوم تلك المنظمة ثنائية اللغة غير الربحية بتعزيز التطوع في شتى أنحاء كندا عن طريق تشجيع المشاركة المجتمعية والاعتراف بجهود المتطوعين.

1-800-670-0401

www.volunteer.ca

إذا أردت التطوع لمساعدة آخرين في تعبئة إقراراتهم الضريبية، فكر في Community Volunteer Income Tax Program (برنامج التطوع المجتمعي لضريبة الدخل) الذي تديره Canada Revenue Agency (وكالة الإيرادات الكندية). رجاء انظر الجزء الخاص بالشؤون المالية للمزيد من المعلومات.

الاعتراف بمساهمات كبار السن

رسائل التهئة

يمكنك تحديد مناسبة خاصة عن طريق طلب رسالة تهئة من:

جالة الملكة للكنديين الذين يحتفلون بعيد ميلادهم المائة أو أكثر وللأزواج الذين يحتفلون بمرور ٦٠ عام أو أكثر على زواجهم (على فترات تصل إلى ٥ سنوات)

Rideau Hall - Anniversary Section

1-800-465-6890

www.gg.ca (> FAQ)

الحاكم العام لكندا للكنديين الذين يحتفلون بعيد ميلادهم التسعين أو أكثر (على فترات ٥ سنوات) وللأزواج الذين يحتفلون بمرور ٥٠ عام أو أكثر على زواجهم (على فترة ٥ سنوات).

Rideau Hall - Anniversary Section

1-800-465-6890

www.gg.ca (> FAQ)

الحاكم العام لأونتاريو لسكان أونتاريو الذين يحتفلون بعيد ميلادهم التسعين أو أكثر وللأزواج الذين يحتفلون بمرور ٥٠ عام أو أكثر على زواجهم.

www.ontario.ca/rut

رئيس وزراء كندا للكنديين الذين يحتفلون بعيد ميلادهم الخامس والستين أو أكثر (على فترة ٥ سنوات) وللأزواج الذين يحتفلون بمرور ٢٥ عامًا أو أكثر على زواجهم.

Executive Correspondence Services
Congratulatory Messages
613-941-6901
www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp

رئيس وزراء أونتاريو لسكان أونتاريو الذين يحتفلون بعيد ميلادهم الثمانين وللأزواج الذين يحتفلون
بمرور ٤٠ عام أو أكثر على زواجهم.
www.ontario.ca/wp65

عضو برلمان المقاطعة و/أو عضو البرلمان الذي تتبعه للعديد من المناسبات. للمزيد من
المعلومات قم بالاتصال بمكتب الاتصال الخاص بعضو برلمان المقاطعة أو عضو البرلمان الذي
تتبعه.

للوصول لعضو برلمان المقاطعة الذي تتبعه
Elections Ontario
1-888-668-8683
www.elections.on.ca (> Find Your Electoral District)

للوصول لعضو البرلمان:
Elections Canada
1-800-463-6868
جهاز الخط النصي: 1-800-361-8935
www.elections.ca (> Voter Information Service)

جوائز تكريم كبار السن

تقوم أمانة الجوائز والتكريم بإدارة برامج أونتاريو للتكريم ومنح الميداليات بالإضافة إلى الاحتفالات
والتذكارات الخاصة.

وتتضمن جوائز المقاطعة لتكريم كبار السن:

• جائزة إنجازات كبار السن لتكريم سكان أونتاريو فوق سن ٦٥ الذين قاموا بإسهامات
ملحوظة في أي مجال.

www.ontario.ca/uj97

• جائزة كبير سن العام ويتم تقديمها من قبل كل بلدية بأونتاريو لأي شخص فوق سن
٦٥ بأونتاريو ممن أثروا الحياة الثقافية أو الاجتماعية أو المدنية للمجتمع.

www.ontario.ca/ruw

المناسبات السنوية

لا تنسى وضع علامة أمام تلك التواريخ الخاصة في روزنامتك.

شهر كبار السن، ويتم الاحتفال به في شهر يونيو/حزيران من كل عام بأونتاريو، وهو وقت للاعتراف بالإسهامات الكثيرة التي يقدمها كبار السن لأسرهم، ومجتمعهم، ومقاطعتهم، وبلدهم.

1-888-910-1999

جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/seniorsmonth

اليوم الوطني لكبار السن، ويتم الاحتفال به في الأول من أكتوبر/تشرين أول، ويتم فيه تكريم كبار السن الذين ساعدوا في بناء بلادنا ويستمرون في تقديم إسهامات قيّمة للمجتمع.

www.seniors.gc.ca

اليوم العالمي لكبار السن، ويتم الاحتفال به أيضاً في الأول من أكتوبر/تشرين أول وهو يوم محدد من قبل الأمم المتحدة للاعتراف بالإسهامات الهامة لكبار السن في شتى أنحاء العالم.

www.un.org/en/events/olderpersonsday

الخدمات للقادمين الجدد

تعتبر أونتاريو موطناً لأكبر نسبة من المهاجرين من كبار السن في كندا. فإذا كنت أحد المهاجرين من كبار السن فهناك العديد من البرامج والخدمات التي قد يتم تقديمها في مجتمعك المحلي.

Newcomer Settlement Program (برنامج استقرار القادمين الجدد)

يتم من خلال هذا البرنامج تقديم تمويل المقاطعة للهيئات المجتمعية التي تساعد القادمين الجدد على الاستقرار والاندماج في أونتاريو. وتساعد تلك الهيئات المجتمعية القادمين الجدد على الاتصال بخدمات اللغة، والتدريب الوظيفي والخدمات المجتمعية مثل الرعاية الصحية. ويتم تقديم الخدمات بالمجان وغالبا ما يتم تقديمها بعدة لغات.

www.ontario.ca/bd2s

موقع Settlement.Org

يقدم هذا الموقع معلومات ومصادر لمساعدة القادمين الجدد على الاستقرار في أونتاريو. وتشمل الموضوعات التوظيف، والتعليم، والإسكان، والرعاية الصحية والترفيه. وتتوفر بعض تلك المعلومات بعدة لغات.

2-1-1

www.settlement.org

Ontario Immigration Portal (بوابة الهجرة لأونتاريو)

تقدم هذه البوابة معلومات عما تحتاج أن تعرفه كمهاجر لأونتاريو من قبل التقدم بطلب الهجرة وحتى بعد وصولك.

www.ontarioimmigration.ca

تعلم الإنجليزية أو الفرنسية

يتم تقديم فصول في اللغة الإنجليزية أو الفرنسية كلغة ثانية (ESL/FSL) من خلال مجالس المدارس المحلية. ويتوفر قطاع عريض من التدريب من مستويات المبتدئين وحتى الأكثر تقدمًا. وتقدم بعض مجالس المدارس فصولًا مخصصة لكبار السن. للمزيد من المعلومات اتصل بمجالس المدارس المحلي الذي تتبعه أو تفضل بزيارة www.ontarioimmigration.ca.

ويتم تمويل برنامج تعليم اللغة للقادمين الجدد إلى كندا (LINC) من قبل الحكومة الفدرالية. وللوصول إلى أحد فصول (LINC) المجانية بالقرب منك، اتصل بإحدى المنظمات المحلية لخدمة المهاجرين أو وزارة الجنسية والهجرة الكندية. ولكي تتمتع بالأحقية في هذا البرنامج يجب أن تكون مقيمًا دائمًا في كندا.

Citizenship and Immigration Canada

1-888-242-2100

جهاز الخط النصي: 1-888-576-8502

www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca

وتقدم بعض الجامعات، والمعاهد المجتمعية، والمدارس الخاصة للغة فصول في اللغة فاتصل بتلك المجموعات مباشرة للحصول على المزيد من المعلومات.

لكبار السن من السكان الأصليين

فنانون من السكان الأصليين بالمدارس

يعتبر هذا البرنامج جزءًا من برنامج مجلس أونتاريو للفنون باسم فنانون في التعليم. ويساعد الفنانين

وكبار السن من السكان الأصليين في تقديم خبرات تعليمية فنية في مدارس أونتاريو.

Ontario Arts Council مجلس أونتاريو للفنون
1-800-387-0058
www.arts.on.ca

Elder and Youth Legacy Program (برنامج التراث بين الكبار والشباب)

تم عمل هذا البرنامج لتقديم تمويل للبرامج لمنظمات السكان الأصليين التي تريد العمل مع الكبار والشباب من السكان الأصليين في مشروع على أساس كافة أشكال الممارسات الفنية المعاصرة والتقليدية. ومن خلال هذا البرنامج، تساعد منظمات الفنون للسكان الأصليين كبار السن في نقل تراثهم من الممارسات الفنية للجيل التالي لهم.

المجلس الكندي للفنون Canada Council for the Arts
1-800-263-5588
جهاز الخط النصي: 1-866-585-5559
www.canadacouncil.ca

كبار السن من المثليات، والمثليين، والمزدوجين جنسيًا والمغايرين ومحولي الجنس

The 519 Church Street Community Centre (المركز المجتمعي الكائن في ٥١٩ شارع تشرش)

يقدم هذا المركز الذي يقع في وسط مدينة تورنتو قطاعا عريضا من البرامج والخدمات، بما في ذلك برنامج المثليات، والمثليين، والمزدوجين جنسيًا والمغايرين ومحولي الجنس من كبار السن (LGBT)، والذي يقدم برنامج للحضور الأسبوعي ونادي شهري للكتاب للمثليات، والمثليين، والمزدوجين جنسيًا والمغايرين ومحولي الجنس من الرجال والنساء فوق سن ٥٠.

416-392-6874
www.the519.org

Senior Pride Network (شبكة الفخر لكبار السن)

هذه الشبكة هي عبارة عن رابطة من الأفراد، والمنظمات والمجموعات المجتمعية الملتزمة بتوسيع البرامج والخدمات للمثليات، والمثليين، والمزدوجين جنسيًا والمغايرين ومحولي الجنس في سن ٥٠ فما فوق في تورنتو وشتى أنحاء كندا.

المركز المجتمعي الكائن في ٥١٩ شارع تشرش c/o The 519 Church Street
Community Centre
416-392-6874
www.seniorpridenetwork.com

للمتقاعدين العسكريين

الفيلق الملكي الكندي (RCL) قيادة مقاطعة أونتاريو

يوجد لدى قيادة أونتاريو للفيلق الملكي الكندي أكثر من ٤٠٠ فرع في شتى أنحاء المقاطعة. وتركز التحالفات الفيلقية على تذكّر من ضحوا بحياتهم من أجل الحرية، وتهتم باحتياجات المتقاعدين العسكريين ومن يعولونهم ومن لا يزالون يعملون في خدمة القوات المسلحة الكندية.

905-841-7999

www.on.legion.ca

الفيلق الملكي الكندي (RCL) قيادة مانيتوبا وشمال غرب أونتاريو

تتألف قيادة مانيتوبا وشمال غرب أونتاريو الخاصة بالفيلق الملكي الكندي من ١٥٠ فرع، ٣٠ منها تقع في شمال غرب أونتاريو.

204-233-3405

www.mbnwo.ca

The Memory Project (مشروع الذاكرة)

يقوم مشروع الذاكرة، الذي يعتبر مبادرة مستمرة من معهد Historica-Dominion (هستوريكا دومينيون)، بالتوثيق التاريخي لمشاركة كندا العسكرية بدءًا من الحرب العالمية الأولى وحتى الحقبة الحديثة. ويضم هذا الأرشيف الوطني المكتوب بلغتين مجموعة غير مسبقة من اللقاءات الشفهية والأعمال المرقمنة وهدايا تذكارية تقص قصصنا من الخدمة والتضحيات. فإذا كنت ترغب في الالتحاق بمكتب المتحدثين من المتقاعدين العسكريين فسوف يقوم المعهد بتنسيق زيارات لك للمحاضرة في الفصول حيث يمكنك تبادل قصتك مع الطلاب في المدارس المحلية.

The Historica-Dominion Institute

1-866-701-1867

www.thememoryproject.com

٢ تقديم الرعاية

يوفر مقدمو الرعاية رعاية مستمرة لأفراد الأسرة والأصدقاء الذين يعانون من حالات مرضية بدنية أو عقلية أو إدراكية. ولا يعتبر تقديم الرعاية أمرًا جديدًا، ولكن مقدمي الرعاية اليوم يقدمون رعاية أكثر تعقيدًا لفترة أطول من ذي قبل.

فإذا كنت مقدم رعاية، فمن الضروري أن تعرف ما هي احتياجاتك وإذا ما كان هناك دعم مجتمعي يمكنه مساعدتك. كما أنه من الضروري أن تتحدث مبكرًا مع أفراد أسرتك عما يرغبون فيه عند كبر سنهم والتأكيد على الدور الضروري للتخطيط القانوني والمالي.

بالإضافة إلى ذلك، قد تريد معرفة المزيد عن خدمات الرعاية المنزلية والمجتمعية التي تخدم احتياجات كبار السن والمسنين الضعفاء وغيرهم. وتقدم مراكز التمكين من الرعاية المجتمعية (CCAC) وخدمات الدعم المجتمعي تلك الخدمات. ويمكن لمركز التمكين من الرعاية المجتمعية المحلي الذي تتبعه عمل تقييم لأحد الأفراد الذي يحتاج لرعاية منزلية ويقوم بشرح خيارات الرعاية الموجودة في المجتمع.

وللمزيد من المعلومات عن خدمات الرعاية المجتمعية، والمنزلية، والسكنية المتاحة لكبار السن، برجاء زيارة موقع www.ontario.ca/rux.

وللمعلومات عن خدمات الدعم المجتمعي، رجاء انظر الجزء الخاص بالصحة والرفاه من هذا المرشد.

الائتمانات الضريبية لمقدمي الرعاية

قد تتوفر الائتمانات الضريبية للـ"شخص الداعم" تحت بند الائتمان الضريبي للإعاقة والائتمان الضريبي للنفقات الطبية. وهذه الائتمانات، باعتبارها ائتمانات غير قابلة للاسترداد، يمكنها تقليل مقدار الضرائب التي يتعين عليك سدادها للحكومة الفدرالية أو لحكومة المقاطعة ولكنها لا تشكل ميزة نقدية.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكنك المطالبة بالمبلغ الخاص بمقدم الرعاية إذا كنت تحتفظ بمنزل لأحد الأقارب المعالين ممن لهم الحق. ولكن على عكس الائتمانات الضريبية الخاصة بالإعاقة والنفقات الطبية لا يمكن المطالبة بهذا لو كان الشخص الذي تقوم برعايته هو الزوج/ة أو شريك الحياة.

وإذا كان لديك أحد المعالين ذو إعاقة بدنية أو عقلية، فقد يكون من حَقك أيضا المطالبة بمبلغ ٢٠٠٠ دولار إضافية لمبلغ مقدم الرعاية الأسرية في الحسابات الخاصة بالائتمانات الضريبية التي لا ترد.

وكالة الإيرادات الكندية Canada Revenue Agency

1-800-959-8281
جهاز الخط النصي: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/disability

للمزيد من المعلومات عن الائتمانات الضريبية، رجاء انظر الجزء الخاص بـ"الشؤون المالية" من هذا المرشد.

المزايا الوظيفية

Compassionate Care Benefit Program (برنامج مزايا الرعاية الرحيمة)

تمثل رعاية أحد أفراد الأسرة المريض بشكل كبير أحد أصعب التحديات في الحياة. فمقدمو الرعاية يواجهون الكثير من المطالب العاطفية، والبدنية والمالية. وأثناء هذا الوقت العصيب لا يجب أن يكون عليك الاختيار بين الاحتفاظ بوظيفتك ورعاية أسرتك. فمزايا الرعاية الرحيمة هي مزايا فيدرالية لتأمين البطالة يتم دفعها لمن يضطرون إلى ترك العمل مؤقتاً لتوفير الرعاية أو الدعم لأحد أفراد الأسرة الذي يعاني من مرض عضال يكون عرضة لخطر الوفاة خلال ٢٦ أسبوع. وقد يتم دفع ٦ أسابيع بحد أقصى من مزايا الرعاية الرحيمة لمن لهم الأحقية.

Service Canada
1-800-206-7218
جهاز الخط النصي: 1-800-926-9105
www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

Family Medical Leave (الإجازة الطبية لأغراض أسرية)

حتى لو تأهلت للحصول على مزايا الرعاية الرحيمة، فإنك تريد التأكد من أن صاحب العمل سيحتفظ لك بوظيفتك أثناء غيابك. ومن ثم تسمح لك إجازة أونتاريو الطبية للأغراض الأسرية بالحصول على إجازة تصل إلى ٨ أسابيع خلال فترة ٢٦ أسبوع لرعاية أحد أفراد الأسرة يعاني من حالة طبية خطيرة مع التعرض لخطر حقيقي للوفاة خلال ٢٦ أسبوع. وهذه الإجازة غير مدفوعة الأجر، فعلى الرغم من الاحتفاظ بوظيفتك فلن تحصل على أجر أثناء غيابك عن العمل. وإذا لم تتأهل للمزايا للرعاية الرحيمة لا يزال بإمكانك الحصول على إجازة طبية لأغراض أسرية غير مدفوعة الأجر.

مركز معلومات معايير التوظيف Employment Standards Information Centre
1-800-531-5551
جهاز الخط النصي: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/ruy

إجازة الطوارئ الشخصية

يتمتع بعض الموظفين بحق الحصول على ما يصل إلى ١٠ أيام غير مدفوعة الأجر مع الاحتفاظ بالوظيفة كل عام لطوارئ شخصية. ويمكن الحصول على تلك الإجازة في حالة المرض الشخصي، أو الإصابة أو الطوارئ الطبية وفي حالة وفاة، أو مرض، أو إصابة، أو تعرض أحد أفراد الأسرة بما في ذلك المعالين للطوارئ الطبية أو أي طارئ آخر.

مركز معلومات معايير التوظيف Employment Standards Information Centre

1-800-531-5551

جهاز الخط النصي: 1-866-567-8893

www.ontario.ca/ruz

٣ الشؤون المالية

الضرائب

إذا كنت أحد كبار السن، فهناك الكثير من الأسباب التي تجعل من الضروري أن تقوم بتقديم إقرار ضريبي شخصي سنوي حتى إذا لم يكن لديك دخل تذكره. ومن ذلك مثلاً:

- ائتمان ضريبة السلع والخدمات/ضريبة المبيعات الموقفة (GST/HST)، وهو مبلغ ربع سنوي معفى من الضرائب يساعد في سداد كل أو جزء من مدفوعات ضريبة المبيعات أو السلع والخدمات التي تقوم بدفعها.
- الائتمانات الضريبية والمنح القابلة للاسترداد والتي قد يكون لك الحق فيها حتى إذا لم تكن لديك أي مكاسب أو لم تدفع أي ضرائب.
- برامج المعاشات التي تتجدد تلقائياً بمجرد قيامك بتقديم إقرارك الضريبي مثل، Old Age Security (تأمين كبار السن) و Guaranteed Income Supplement (تكميل الدخل المضمون) Allowance for the Survivor (والمكافآت للناجين).

وهناك برامج دخل حكومية إضافية أخرى للكنديين من كبار السن، ولكن يتعين عليك التقدم بطلب الحصول على معظمها. حيث إنك لن تتلقى المزايا بشكل تلقائي. وتستعين الكثير من البرامج بإقرارك الضريبي لتحديد أحقيتك. ويعتبر تقديم إقرارك الضريبي قبل ٣٠ إبريل/نيسان من كل عام أفضل الوسائل لضمان حصولك على المزايا التي يحق لك تلقيها.

وكالة الإيرادات الكندية (CRA) Canada Revenue Agency
1-800-959-8281

جهاز الخط النصي: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca

تقديم إقرارك الضريبي

يمكنك إعداد وتقديم إقرارك الضريبي على الورق أو إلكترونياً. فإذا قمت بإرسال استمارة/نموذج ورقية/ورقي، فقم بتضمين كافة الكشوف التي تتضمن المعلومات التي تظهر دخلك وخصوماتك وقم بالاحتفاظ بنسخة من إقرارك للمستقبل. وإذا قمت بالتقديم إلكترونياً، فهناك برمجيات يمكنها مساعدتك مثل برنامج NETFILE. وتوجد حزم المستندات الضريبية في منافذ Canada Post (بريد كندا) و Service Canada (مكاتب الخدمات الكندية) أو قد يمكن تنزيلها وطبوعها من موقع الإنترنت الخاص بوكالة الإيرادات الكندية www.cra-arc.gc.ca.

وإذا كان من حَقك إعادة مبلغ ضريبي، فسوف تقوم وكالة الإيرادات الكندية بإصدار ذلك. وإذا كنت مديناً بأموال، فهناك العديد من الطرق التي يمكنك الدفع من خلالها بما في ذلك استخدام خدمة الدفع الإلكتروني التابعة لوكالة الإيرادات الكندية والتي يطلق عليها (My Payment). كما يمكنك أيضاً السداد عن طريق

البنك الذي تتبعه أو عن طريق إرفاق شيك أو حوالة مالية موجهة للمتلقى العام مع أوراقك عند تقديمك الإقرار. وإذا اخترت هذا الخيار، تأكد من تضمين رقم Social Insurance Number (الضمان الاجتماعي الخاص بك) على ظهر الشيك.

وكالة الإيرادات الكندية Canada Revenue Agency
خدمة السداد الهاتفي: 1-800-959-1956
ترتيبات السداد: 1-888-863-8657
جهاز الخط النصي: 1-800-665-0354

وإذا كنت مسؤولاً تنفيذياً عن أحد العقارات، فأنت مسؤول عن تقديم إقرار ضريبي عن المتوفى. للمزيد من المعلومات، رجاء انظر جزء "السلامة والتأمين" (نهاية الحياة).

“التعرف على الضرائب”

يمكن أن تساعدك تلك الدورة التدريبية المجانية على الإنترنت في تعلم كيفية إعداد وتقديم إقرار ضريبة الدخل الأساسي وعائد المزايا. وللوصول للدورة التدريبية، برجاء زيارة موقع www.cra-arc.gc.ca/educators

برنامج التطوع المجتمعي لعمل ضريبة الدخل

هل أنت بحاجة للمساعدة لتعبئة إقرارك الضريبي وإقرار المزايا؟ تعمل وكالة الإيرادات الكندية مع المنظمات المجتمعية لربط المتطوعين بالأفراد ذوي الدخل المنخفض من الذين لهم أحقية وفي وضع ضريبي بسيط والذين يحتاجون المساعدة في إعداد إقراراتهم الضريبية. فإذا كان لديك فهم بسيط لضريبة الدخل وتريد التطوع في هذا البرنامج، قم بالاتصال بإحدى المنظمات المشاركة في مجتمعك.

وكالة الإيرادات الكندية Canada Revenue Agency
1-800-959-8281
جهاز الخط النصي: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/volunteer

المزايا والائتمانات الضريبية الخاصة بالمقاطعة

– **Healthy Homes Renovation Tax Credit** (الائتمان الضريبي لتجديد المنازل لتكون صحية) – يساعد هذا الائتمان الضريبي في تكلفة جعل منزلك أكثر أماناً وسهولة في الحركة. ويمكن أن يطلبه ملاك المنازل والمستأجرون من كبار السن ومن يشتركون في المنزل مع أحد الأقارب من كبار السن. ومن أمثلة النفقات التي تعطي الأحقية عجلات الدخول إلى دش الاستحمام، ومساقات الوقوف والدرابزين أو المناضد والأدراج التي يتم وضعها في مستوى منخفض.

وزارة المالية بأونتاريو Ontario Ministry of Finance

وإذا كنت أحد كبار السن من منخفضي أو متوسطي الدخل، قد يكون لك الحق في الحصول على ما يلي:

• **Ontario Trillium Benefit (مزايا أونتاريو تريليام)** – تقوم هذه الميزة بجمع ائتمان أونتاريو لضريبة المبيعات، وائتمان أونتاريو الضريبي للطاقة والعقارات وائتمان شمال أونتاريو للطاقة. ويتلقى معظم الحاصلين عليه مدفوعات شهرية.
1-877-627-6645

www.ontario.ca/trilliumbenefit

• **Ontario Senior Homeowners' Property Tax Grant (منحة الضريبة العقارية)** لملك المنازل من كبار السن في أونتاريو) – وتصل إلى ٥٠٠ دولار لكل فرد له الأحقية في المنزل للمساعدة في سداد الضريبة العقارية إذا كنت تمتلك منزل.
1-877-627-6645

www.ontario.ca/seniortaxgrant

• **برنامج المساعدة في الطاقة لمنخفضي الدخل Low-Income Energy Assistance Program** - يمكن للعملاء من منخفضي الدخل الحصول على ما يصل إلى \$500 كمساعدة طارئة لفاتورة الكهرباء الخاصة بك (\$600) إذا كان منزلك يحصل على التدفئة بالكهرباء) و\$500 لفواتير الغاز.

اتصل بإحدى الهيئات الحكومية أو الخدمية

www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers

• **برنامج أونتاريو لدعم الكهرباء** - يوفر البرنامج للمستهلكين من منخفضي الدخل ائتمان شهري على الفاتورة لتقليل فاتورة الكهرباء لديهم. ويمكنك التقدم للحصول على البرنامج بدءاً من منتصف أكتوبر/تشرين أول 2015. وسوف تبدأ الائتمانات على الفواتير اعتباراً من يناير/كانون ثاني 2016. وسوف يعتمد مبلغ الائتمان الشهري على الفاتورة على عدد المقيمين في منزلك وإجمالي دخل المنزل مجتمعاً.

www.OntarioElectricitySupport.ca

وقد يكون من حق مقدمي الرعاية الحصول على الائتمان الضريبي لمقدمي الرعاية وغيرها من المزايا. رجاء انظر الجزء الخاص "مقدمو الرعاية" من هذا المرشد للمزيد من المعلومات.

وللحصول على معلومات عن الإعفاء من الضريبة العقارية لكبار السن أو ذوي الإعاقة، رجاء انظر الجزء الخاص بـ "الإسكان" من هذا المرشد.

المعاشات والمزايا الأخرى

اتصل بـ Service Canada للحصول على معلومات عن برنامج معاشات تأمين كبار السن the Canada Pension Plan (CPP) أو خطة كندا للمعاشات the Old Age Security (OAS) وعندما تتصل تأكد أن يكون معك الرقم الذي يظهر على ما تتلقاه من تأمين كبار السن أو خطة معاشات كندا ورقم التأمين الاجتماعي الخاص بك Social Insurance Number أو الرقم الموجود على بطاقة تأمين كبار السن الخاصة بك. وإذا أردت أن يتم إيداع ما تحصل عليه من مزايا مباشرة في حسابك بالبنك كل شهر، فتأكد أن يكون معك رقم حسابك الكامل بالبنك عند اتصالك. ويمكن أن تجد تلك المعلومات في أسفل أي من الشيكات الخاصة بك. وإذا لم يكن لديك حساب شيكات، فاطلب تلك المعلومات من البنك.

Service Canada

1-800-277-9914

جهاز الخط النصي: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

Old Age Security (OAS) Pension (معاش تأمين كبار السن)

إذا كنت تبلغ من العمر ٦٥ عامًا أو أكثر وكنت تعيش في كندا لمدة ١٠ سنوات أو أكثر بعد إتمامك سن ١٨، يمكنك التقدم للحصول على معاش تأمين كبار السن والذي يقدم مزايا شهرية للكنديين من ذوي الأحقية. ولا يتعين أن تكون متقاعدًا لتلقي المعاش الأساسي لتأمين كبار السن، ولكن يجب عليك التقدم بطلب الحصول عليه. وإذا كنت أحد كبار السن من ذوي الدخل المنخفض قد يكون من حقك مزايا أخرى بمجرد بلوغك سن ٦٠. وإذا كنت قد عشت أو عملت في دولة أخرى توجد بينها وبين كندا اتفاقية تأمين اجتماعي، فقد تكون لك أحقية الحصول على المزايا من كندا أو من تلك الدولة الأخرى. للحصول على مزيد من المعلومات انظر الجزء الخاص بـ "المزايا الدولية" من هذا الفصل.

Guaranteed Income Supplement (GIS) (إمداد الدخل المضمون)

إذا كنت أحد كبار السن من ذوي الدخل المنخفض وتعيش في كندا وتتلقى مزايا معاش تأمين كبار السن، فقد يكون من حقك أيضا التأهل للحصول على إمداد الدخل المضمون (GIS). ويعتمد المبلغ الذي تحصل عليه على دخلك السنوي أو على مجموع الدخل السنوي لك ولزوجك أو شريك الحياة. ويجب عليك التقدم بطلب للحصول على هذه الميزة وتجديد الطلب كل عام إما بشكل آلي عن طريق تقديم إقرار ضريبة الدخل قبل ٣٠ إبريل/نيسان من كل عام أو عن طريق تعبئة استمارة/نموذج تجديد.

Allowance and Allowance for the Survivor (المكافآت ومكافآت الناجين)

إذا كنت تتلقى تكملة الدخل المضمون وكان الزوج/جدة أو شريك الحياة (من نفس النوع أو من النوع الآخر) يبلغ من العمر ما بين ٦٠ و ٦٤ عامًا يمكن له أو لها التقدم بطلب للحصول على المكافأة. ويمكن أن يطلب مكافأة الناجين أحد الأرامل من الرجال أو النساء بين سن ٦٠ و ٦٤ عامًا.

مزايا أخرى

قد يكون من حَقك أيضا برامج أخرى بعضها موجه لكبار السن ذوي الدخل المنخفض أو لمجموعات معينة مثل المتقاعدين العسكريين. اتصل بالخدمات الكندية Service Canada لمعرفة إذا ما كان من حَقك برنامج معين.

Service Canada

1-800-277-9914

جهاز الخط النصي: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

Guaranteed Annual Income System (GAINS) (نظام الدخل السنوي المضمون)

يعتبر تكملة الدخل المضمون GAINS برنامج تابع للمقاطعة يضمن حدًا أدنى مضمون من الدخل للمواطنين كبار السن من سكان أونتاريو الذين لهم الأحقية. ولكي يكون لك الحق، ينبغي أن تكون مقيمًا بأونتاريو وتبلغ من العمر ٦٥ عامًا فما فوق وأن تكون متلقيًا لمزايا تأمين كبار السن وتكملة الدخل المضمون، وأن يكون إجمالي الدخل الخاص بك أقل من المستوى الذي تضمنه المقاطعة.

وزارة المالية Ministry of Finance

1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)

جهاز الخط النصي: 1-800-263-7776

www.ontario.ca/gains

Canada Pension Plan (CPP) Retirement Pension

(معاش التقاعد الخاص بخطة معاشات كندا)

يدفع معظم من يبلغون سن ١٨ عامًا ويعملون في كندا أموالًا في خطة معاشات كندا. حيث يدفع كل منك وصاحب العمل نصف المبلغ. وإذا كنت تزاوُل عملاً مستقلاً، فإنك تقوم بدفع النصيبين. ومن الضروري أن تتذكر أنه يجب عليك التقدم للحصول على مزايا خطة معاشات كندا. فلن يتم تسجيلك بها ألياً عند بلوغك سن ٦٥ عامًا.

وقد يتأهل البعض للحصول على معاش كندا عند بلوغ سن ٦٥ عامًا بينما يعتبر سن ٧٠ عامًا هو آخر سن يمكنك فيه التقدم بالحصول على هذا المعاش. ويعتمد المبلغ الذي تحصل عليه على مقدار ومدة مساهمتك بالإضافة إلى السن الذي تبدأ فيه في تلقي هذه المزايا. ويجب أن يتم ذكر الدخل من مزايا خطة معاش كندا في إقرارك الضريبي السنوي.

Service Canada

1-800-277-9914

جهاز الخط النصي: 1-800-255-4786

www.servicecanada.gc.ca

Disability Benefits (مزايا الإعاقة الخاصة بخطة معاشات كندا)

إذا كنت مساهماً في خطة معاشات كندا تحت سن ٦٥ عاماً ولا يمكنك العمل بسبب إعاقة ما قد يكون لك حق الحصول على مزايا شهرية يقدمها برنامج مزايا الإعاقة التابع لخطة معاش كندا.

Survivor Benefits (مزايا الناجين التابعة لخطة معاشات كندا)

يتم دفع مزايا الناجين التابعة لخطة معاش كندا لأحد أقارب المتوفين المساهمين مثل الزوج/ة أو شريك الحياة (من نفس النوع أو من النوع الآخر) والمعاليين. ويتم دفع ميزة الوفاة مرة واحدة إلى أو بالنيابة عن المساهم المتوفى. أما معاش الناجين فهو معاش شهري يتم دفعه لزوج أو زوجة أو شريك حياة المساهم المتوفى. أما معاش الأطفال فهو معاش شهري للأطفال القصر للمساهم المتوفى.

تقاسم المعاش

يمكن للزوجين أو شريكة الحياة (من نفس النوع أو من النوع الآخر) اللذين يعيشان معاً ويبلغ عمرهما ٦٠ عاماً على الأقل ويتلقيان مزايا خطة معاش أونتااريو تقاسم مزايا المعاش. وهذا من شأنه تقليل مبلغ ضريبة الدخل الشخصي الذي يدفعه الزوجان من كبار السن.

المزايا الدولية

قد يقدم هذا البرنامج مزايا معاش، أو إعاقة أو مزايا ناجين للمستحقين الذين عاشوا أو عملوا في دولة أخرى أو لأزواجهم/هن وشركاء حياتهم/هن وأطفالهم/هن المعاليين.

1-800-454-8731

Employment Insurance (EI) Benefits (مزايا تأمين البطالة)

إذا كنت ترغب في الاستمرار في العمل بعد سن ٦٥ عاماً يكون من حقك مزايا تأمين البطالة مثل جميع العاملين في كندا. ولكن يجب أن تنطبق عليك الشروط المؤهلة والأحقية. ولا يحول تلقي دخل من المعاش بينك وبين حصولك على مزايا تأمين البطالة. فإذا عدت للعمل، قم بجمع ساعات كافية مؤمن عليها وقم بالوفاء بشروط الأحقية لكي يكون من حقك المطالبة ولن يتم خصم دخلك من المعاش من مزايا تأمين البطالة التي تحصل عليها.

Service Canada

1-800-206-7218

جهاز الخط النصي: 1-800-529-3742

www.servicecanada.gc.ca

التخطيط المالي

يجب أن يكون لدى كل شخص خطة مالية. ولا يعتبر الوقت متأخرًا أبدًا لكي تبدأ في ذلك. ويجب أن تتضمن الخطة الجيدة نفقات معيشتك الحالية والمستقبلية، ومصادر الدخل، والأصول، وتخطيط الضرائب، والاحتياجات التأمينية والاستثمارات. ويمكنك أن تجد إرشادات مجانية على الإنترنت لمساعدتك في البدء أو يمكنك الاتصال بمخطط مالي معتمد. ويتخصص مستشارو التخطيط لكبار السن في العمل مع من يبلغون سن ٥٠ عامًا فما فوق.

Registered Retirement Savings Plan (RRSP) and Registered Retirement Income Fund (RRIF) (الخطة الادخارية للتقاعد المسجل وصندوق الدخل للتقاعد المسجل)

يختار الكثيرون الادخار الخاص للتقاعد عن طريق وضع الأموال في خطط ادخارية للتقاعد المسجل، ويتم خصم المدخرات في تلك الخطة من الضرائب، وما تحصل عليه من فوائد ضمن تلك الخطة معفى من الضرائب. غير أنه يتم فرض ضرائب على ما يتم تقاضيه من تلك الخطة. وطبقًا للقانون، لا يمكنك الاحتفاظ بخطة ادخارية للتقاعد المسجل بعد آخر يوم من بلوغك سن ٧١ عامًا. أما صندوق دخل التقاعد المسجل فهو صندوق يعطيك دخلاً أثناء تقاعدك. وكما هو الحال بالنسبة للخطة الادخارية فإن صندوق الدخل هو ترتيب بينك وبين شركة مثل شركة تأمين أو أحد البنوك.

Tax-Free Savings Account (TFSA) (حساب التوفير المعفى من الضرائب)

يسمح لك هذا الحساب البنكي الفريد بوضع أموال جانباً معفاة من الضرائب على مدار العمر. ويمكنك في كل عام ميلادي المساهمة إلى الحد الأقصى المسموح به بالدولار في العام في حساب التوفير المعفى من الضرائب إضافة إلى أي مساهمة متبقي لها مساحة من العام السابق في حساب التوفير المعفى من الضرائب. ولا يتم خصم مزايا الدخل الفيدرالي والائتمانات التي تحصل عليها مثل تأمين كبار السن (OAS) وتكملة الدخل المضمون (GIS) أو مزايا تأمين البطالة (EI) نتيجة الدخل الذي تحصل عليه من حساب التوفير المعفى من الضرائب أو المبلغ الذي تقوم بسحبه من هذا الحساب. اتصل بالمؤسسة المالية التي تتعامل معها لمعرفة المزيد أو تفضل بزيارة موقع www.cra.gc.ca/tfsa.

Lifelong Learning Plan (خطة التعلم مدى الحياة)

تسمح لك تلك الخطة بسحب أموال من خطتك الادخارية للتقاعد المسجل لدفع تكاليف التدريب أو التعليم الخاص بك أو بزوجك أو شريك الحياة. وعندما تقوم بسحب أموال لهذا الغرض يكون أمامك ما يصل إلى ١٠ سنوات لرد هذا المبلغ في الخطة مرة أخرى. ويجب أن يكمل الطلاب أحد البرامج التعليمية قبل نهاية العام الذي يبلغ فيه عمرهم ٧١ عام.

www.cra-arc.gc.ca

المساعدة المالية

Ontario Works (مساعدات أونتاريو)

في حال تأهلك، تقدم لك مساعدات أونتاريو أموالاً للمساعدة في تغطية تكاليف الاحتياجات الأساسية مثل المأكل والإيجار. ويعتمد مقدار ما تتلقاه على حجم الأسرة، والدخل، والأصول وتكاليف السكن. ويمكن للمكتب المحلي للخدمات الاجتماعية والتوظيف الذي تتبعه تقديم المزيد من المعلومات.

www.ontario.ca/ru1

Home and Vehicle modification Program (برنامج تعديل المنازل والمركبات)

يقدم هذا البرنامج الذي تديره مؤسسة Ontario March of Dimes تمويلًا للتعديلات الأساسية في المنازل والمركبات حتى يمكن لمن لديهم قيصور حركي الاستمرار في العيش بأمان في منازلهم والمشاركة في مجتمعاتهم.

Ontario March of Dimes

1-877-369-4867 (اضغط "2" للتحدث مع أحد مستشاري القبول)

www.marchofdimes.ca

للمتقاعدين العسكريين

معاشات الإعاقة والجوائز

تقدم Veterans Affairs Canada (هيئة شؤون المتقاعدين العسكريين بكندا) قطاعاً كبيراً من الخدمات والمزايا للمتقاعدين العسكريين المستحقين وغيرهم. وتتوفر معاشات الإعاقة والجوائز للحالات المتعلقة أو الناتجة عن الخدمة في مشاة البحرية والقوات المسلحة الكندية، والشرطة الكندية الملكية أو لمن يخدمون لدعم القوات المسلحة الكندية أثناء الحرب أو في عمليات أو مهام خاصة.

Veterans Affairs Canada

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

Bureau of Pensions Advocates (مكتب معضدي المعاشات)

تقدم هذه المنظمة من المحامين التي تعمل على مستوى الوطن كجزء من هيئة شؤون المتقاعدين العسكريين بكندا مساعدة قانونية مجانية للمتقاعدين العسكريين غير الراضين عن القرارات المتخذة بشأن طلباتهم لمزايا الإعاقة.

1-877-228-2250

مكافأة قدامى المحاربين

تتوفر هذه المكافأة للمتقاعدين العسكريين منخفضي الدخل من محاربي الحرب العالمية الثانية أو الحرب الكورية. وقد يتأهل الأزواج/الزوجات المتبقون وشركاء الحياة المتبقون والأيتام للحصول على تلك المكافأة إذا كان المتقاعد العسكري أو المدني المتوفى قد أدى الخدمة في الحرب.

Veterans Affairs Canada
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

Soldiers' Aid Commission of Ontario (لجنة أونتاريو لمساعدة الجنود)

تقدم اللجنة المساعدة المالية للمتقاعدين العسكريين الكنديين والحلفاء الذين يعيشون في أونتاريو الذين خدموا في كندا و/أو أعالي البحار في الحرب العالمية الثانية أو الحرب الكورية ولأزواجهم أو المعالين المتبقين لهم. ويتم تقديم مساعدة واحدة كل ١٢ شهر لحل مشكلة محددة. ويمكن لتلك التمويلات المساعدة في شراء أشياء مرتبطة بالأمر الصحية (مساعدات سمعية، أطقم أسنان، نظارات إلخ) والإصلاحات المنزلية، وتكاليف الانتقال أو الأثاث والأجهزة المساعدة (الكراسي المتحركة، رافعات الكراسي إلخ)

الفيلق الكندي الملكي بقيادة مقاطعة أونتاريو
Royal Canadian Legion - Ontario
Provincial Command
905-841-7999
www.on.legion.ca

هيئة شؤون المتقاعدين العسكريين بكندا
Veterans Affairs Canada
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

الصناديق الخيرية

تساعد الصناديق الخيرية المتقاعدين العسكريين والعاملين السابقين في الخدمة ومن يعولونهم. ويمكن تقديم الطلبات من خلال أحد المحامين في هيئة شؤون المتقاعدين العسكريين بكندا أو مسؤول خدمة المقاطعة بالفيلق الكندي الملكي. وعادة ما تتعلق طلبات المساعدة بالاحتياجات الأساسية (المأكل، المأوى، والرعاية الطبية) لمرة واحدة فقط.

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command
905-841-7999
www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

٤ الصحة والرفاه

معلومات عامة

اتصل على رقم 1-1-9 لو وجدت نفسك في أي وضع يتعرض فيه أحد الأفراد للخطر وهناك حاجة للقيام بتصرف فوري.

Telehealth Ontario (الخدمة الصحية الهاتفية بأونتاريو)

تقوم تلك الخدمة المجانية المتوفرة على مدار ٢٤ ساعة طوال أيام الأسبوع بربطك بأحد أعضاء هيئة التمريض المسجلين والذي يمكنه تقديم مشورة صحية سرية ومعلومات صحية عامة. فسيطلب منك شرح الأعراض التي تشعر بها والرد على الأسئلة. وعندئذ سيقوم عضو هيئة التمريض المسجل بالنصح بالرعاية الذاتية أو التوصية بزيارة إلى ممارس للرعاية الصحية أو إحالتك للمصادر المجتمعية القريبة منك. وتتوفر تلك الخدمة بالإنجليزية أو الفرنسية مع وجود دعم للترجمة للغات أخرى وجهاز خط نصي مباشر للمعاقين سمعياً ونطقياً.

1-866-797-0000

جهاز الخط النصي: 1-866-797-0007

www.ontario.ca/ru2

Community Care Access Centre (CCAC) (مركز التمكين من الرعاية المجتمعية)

هذه المراكز هي هيئات مجتمعية محلية لا تهدف إلى الربح وتوفر تمكيناً مبسطاً للرعاية المنزلية والمجتمعية. ويمكن لها مساعدتك على العيش بشكل مستقل في منزلك لأطول فترة ممكنة. فيمكن مثلاً لأخصائي حالتك بالمركز المساعدة في تنسيق الخدمات المنزلية بما فيها التمريض، والدعم الشخصي (المساعدة في الاستحمام، وارتداء الملابس إلخ) والعلاج الطبيعي، والعلاج المهني، والعمل الاجتماعي، والمشورة الخاصة بالتغذية، والمعدات والإمدادات الطبية. وبالإضافة إلى هذا الدعم داخل المنزل يمكن لأخصائي حالتك في المركز أن يخبرك عن الخدمات المجتمعية المحلية الأخرى التي من شأنها مساعدتك ومساعدة مقدم الرعاية لك.

كما أن مراكز التمكين هذه تعتبر نقطتك الوحيدة للقبول في أحد دور الرعاية طويلة المدى، حيث لا يمكن التقدم لذلك مباشرة. ويمكن لأخصائي الحالة بالمركز تقديم معلومات عن دور الرعاية طويلة المدى والبدائل الأخرى للسكن مثل الإسكان الداعم أو المساعد، ودور التقاعد، وشقق كبار السن، والخيارات المالية. كما أنه سيقوم بتقييم أحقيتك في القبول في أحد دور الرعاية طويلة المدى ومساعدتك في إجراءات تقديم الطلب.

310-CCAC (310-2222)

www.healthcareathome.ca

للحصول على مزيد من المعلومات عن خيارات الإسكان لكبار السن، رجاء انظر الجزء الخاص بـ "الإسكان" من هذا المرشد.

العثور على مقدم للرعاية الصحية

يعتبر Health Care Connect برنامج يقوم بإحالة الأفراد دون مقدم للرعاية الصحية للأسرة للأطباء وممارسي التمريض الذين يقبلون مرضى جدد في مجتمعاتهم.

1-800-445-1822

www.ontario.ca/healthcareconnect

تعتبر خيارات الرعاية الصحية Health Care Options مصدرًا للمعلومات يمكن التوقف عنده إذ يخبرك عن أين تبحث عن الرعاية الصحية الفورية في مجتمعك. ويقدم خيارات الرعاية الصحية قائمة بالمصادر الرئيسية للرعاية الصحية بما في ذلك مراكز الرعاية الطارئة والعيادات الخارجية/ أو عيادات ما بعد ساعات العمل والعيادات التي يديرها ممارسو التمريض وفرق صحة الأسرة ومراكز الصحة المجتمعية.

1-866-330-6206

www.ontario.ca/healthcareoptions

يعتبر البحث عن طبيب من خلال معهد الأطباء والجراحين بأونتاريو خدمة مجانية توفر معلومات عن أطباء أونتاريو..

www.cpso.on.ca/docsearch

الصحة العامة

وحدات الصحة العامة

تقدم وحدات الصحة العامة برامج التطوير الصحي والوقاية من الأمراض لمساعدة سكان أونتاريو من كافة الأعمار على معرفة المزيد عن الصحة بما في ذلك أنماط الحياة الصحية والتحكم في الأمراض التي تنتقل بالاتصال والتحصين/التطعيم.

ServiceOntario

1-866-532-3161

جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/page/public-health-units

برنامج فحص سرطان القولون

يعتبر هذا البرنامج أول برنامج فحص منظم على مستوى المقاطعة مصمم لزيادة معدلات الفحص وتقليل خطر الوفيات من سرطان القولون والذي يمكن الشفاء منه بنسب عالية لو تم اكتشافه مبكراً. حيث يوجد في أونتاريو أحد أعلى معدلات الإصابة بسرطان القولون في العالم. فتأكد من معرفتك لعوامل الخطر:

- هل يبلغ عمرك ما بين ٥٠ و ٧٤ عاماً؟
- هل تتناول أطعمة مرتفعة في نسبة الدهون ومنخفضة في نسبة الألياف؟
- هل أنت مدخن؟
- هل تتناول المشروبات الكحولية بشكل مفرط؟
- هل أنت غير نشيط بدنياً؟
- هل أنت مصاب بالسمنة؟
- هل لديك تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان القولون خاصة لدى أحد الوالدين، أو الأخوة أو الأخوات أو الأبناء؟
- هل تعاني من أحد أمراض التهاب الأمعاء (قولون متفرح أو مرض في القولون)؟

إذا كانت إجابتك "نعم" على أي من هذه الأسئلة، يمكن لطبيبك أو أخصائي ممارسة التمرين الذي تتعامل معه مساعدتك في تقليل خطر إصابتك بسرطان القولون والتوصية بأساليب الفحص الملائمة للكشف المبكر عن هذا المرض.

1-866-410-5853

جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/coloncancercheck

مرض السكر

يعتبر مرض السكر مرض خطير لو تم إهماله، يمكن أن يؤدي إلى تعقيدات صحية خطيرة طويلة المدى تتضمن أمراض القلب والكلية، والجلطات، والعمى والبتز. وبالرغم من عدم إمكانية الوقاية من النوع الأول من مرض السكر إلا أن النوع الثاني منه يمكن الوقاية منه من خلال التغذية الصحية وإدارة الوزن وممارسة التمارين الرياضية. ويمكن إدارة كلا النوعين من مرض السكر عن طريق اتباع الخيارات الصحيحة في نمط الحياة ويجب أن يتم اتخاذ العلامات المبكرة للإصابة بمرض السكر مأخذ الجد. فقم بزيارة الطبيب لقياس نسبة الجلوكوز في الدم (السكر).

وتتضمن العلامات المبكرة:

- زيادة الشعور بالعطش.
- التبول المتكرر.
- تغير مفاجئ في الوزن سواء كان بالزيادة أو النقصان.

- نقص الطاقة أو الشعور بالتعب أكثر من المعتاد.
- زغللة في الرؤية.
- تكرار الإصابة بالعدوى.
- بطء شفاء الإصابات، مثل الجروح والكدمات.
- تتميل أو فقدان الشعور في اليدين أو القدمين.
- الصعوبة في الانتصاب أو الاحتفاظ به.

اتصل بالمنظمات المذكورة أدناه لمعرفة المزيد عن فحوص مرض السكر، والنصائح الخاصة بالوقاية وكيف يمكنك إدارة مرض السكر بأكثر فاعلية.

إستراتيجية أونتاريو لمرض السكر
Ontario Diabetes Strategy
www.ontario.ca/diabetes

ServiceOntario
1-866-532-3161
جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru4

الجمعية الكندية لمرض السكر
Canadian Diabetes Association
1-800-BANTING (1-800-226-8464)
www.diabetes.ca

فحص كثافة المعادن في العظام

تعتبر هشاشة العظام مرضاً يمكن أن يسبب هشاشة العظام وزيادة خطر التعرض للكسور. ويقوم فحص كثافة المعادن في العظام بقياس فقدان العظام نتيجة للإصابة بهشاشة. ويمكن أن تساعدك النتائج وتساعد طبيبك في تقييم خطر تعرضك للكسور المستقبلية وتحديد الحاجة للعلاج الطبي ومراقبة نجاح العلاج القائم. وتغطي خطة أونتاريو للتأمين الصحي OHIP الفحوص السنوية لكثافة المعادن في العظام للأفراد الأكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام والكسور المستقبلية وفحوص أقل تكراراً للأفراد الذين يقل لديهم احتمال الإصابة بهشاشة.

ServiceOntario
1-866-532-3161
جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru5

الجمعية الكندية لهشاشة العظام
Osteoporosis Society of Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

التحصينات/التطعيمات

تساعد التحصينات/التطعيمات في إنقاذ الحياة والوقاية من أمراض خطيرة. ويمكن أن يساعد التأكد من أنك تحصل على أحدث التحصينات/التطعيمات في حمايتك وحماية أحبائك من أمراض معينة. ويكون الأشخاص فوق سن ٦٥ عامًا أكثر عرضة لخطر الإصابة بالتعقيدات الناتجة عن الأنفلونزا والالتهاب الرئوي. ونتيجة لذلك يكون من الضروري حصول كبار السن على التطعيم المجاني ضد الأنفلونزا كل عام قبل أن يبدأ موسم الأنفلونزا وهو عادة ما يكون في شهر أكتوبر/تشرين أول. ويحتاج معظم كبار السن الحصول على تحصين/تطعيم الالتهاب الرئوي مرة واحدة فقط لضمان حمايتهم ويمكن إعطائه في أي وقت من السنة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لك للتأكد من أن تحصيناتك/تطعيماتك يتم تحديثها.

علاج فيروس فقدان المناعة البشرية (HIV)

تعتبر الهيئة الكندية لتبادل المعلومات لعلاج مرض الإيدز The Canadian AIDS Treatment Information Exchange هي المصدر الكندي لأحدث المعلومات غير المتحيزة عن فيروس فقدان المناعة البشرية والالتهاب الكبدي الوبائي C. وتقدم هذه المنظمة للمصابين بفيروس فقدان المناعة والالتهاب الكبدي الوبائي C والمجتمعات الأكثر عرضة للخطر ومقدمي الرعاية الصحية والمنظمات المجتمعية المعرفة، والمصادر والخبرات لتقليل انتقال تلك الأمراض وتحسين جودة الحياة.

1-800-263-1638

www.catie.ca

وتقوم الجمعية الكندية للإيدز (The Canadian AIDS Society) وشبكة أونتااريو لعلاج فيروس فقدان المناعة/الإيدز بالارتقاء بالبحوث والتعليم في مجال فيروس فقدان المناعة/الإيدز، وتقديم الدعم للمصابين بفيروس فقدان المناعة/الإيدز في المجتمع. وتقدم منظمة 2-Spirited People of the 1st Nations التي تخدم المثليين والمثليات، والمزدوجين جنسيًا، والمغايرين، ومحولي الجنس من السكان الأصليين في تورونتو برامج وخدمات تتضمن التنقيف بفيروس فقدان المناعة/الإيدز والوصول للمرضى، والوقاية، والدعم والمشورة للأشخاص ذوي الروحين 2-Spirited People وغيرهم من المصابين أو المتأثرين بفيروس فقدان المناعة البشرية/الإيدز.

The Canadian AIDS Society

1-800-499-1986

www.cdnaids.ca

The Ontario HIV Treatment Network

1-877-743 6486

www.ohtn.on.ca

Ontario Health Insurance Plan (OHIP) (خطة أونتاريو للتأمين الصحي)

تغطي خطة التأمين (OHIP) قطاعاً عريضاً من الخدمات الصحية الضرورية طبيًا. وكأحد المقيمين في أونتاريو يجب أن يكون لديك بطاقة أونتاريو الصحية سارية المفعول لإثبات أحقيتك في خدمات الرعاية الصحية التي تدفعها خطة OHIP.

الأحقية

بشكل عام يكون من حَقك كأحد المقيمين في أونتاريو الحصول على التغطية الصحية التي تمولها المقاطعة تحت مظلة خطة أونتاريو للتأمين الصحي (OHIP) في حالة:

- كنت مواطنًا كنديًا أو مقيمًا دائمًا أو بين أحد مجموعات القادمين الجدد إلى كندا الذين لهم حق التغطية بخطة (OHIP) حسبما هو محدد في قانون أونتاريو للتأمين الصحي.
- كنت موجودًا فعليًا في أونتاريو لمدة ١٥٣ يومًا خلال فترة ١٢ شهرًا.
- كنت موجودًا فعليًا في أونتاريو لمدة ١٥٣ يوم على الأقل خلال ١٨٣ يوم الأولى عقب إقامتك في المقاطعة مباشرة.
- جعلت مكان إقامتك الأساسي في أونتاريو.

وتبدأ تغطية OHIP عادة بعد ٣ أشهر من تاريخ بداية إقامتك في أونتاريو. فإذا كنت مقيمًا جديدًا أو عائدًا، فإننا نحتك بشدة على شراء تأمين صحي خاص لاحتمال تعرضك للمرض خلال فترة انتظار تغطية خطة OHIP.

بطاقة أونتاريو الصحية

يجب أن يكون لدى المقيمين في أونتاريو بطاقة صحية سارية المفعول لإثبات أحقيتهم في خدمات الرعاية الصحية التي تدفعها خطة أونتاريو للتأمين الصحي (OHIP). ويتم قبول البطاقة التي تحمل صورتك أو البطاقة ذات اللونين الأبيض والأحمر للحصول على الخدمات الصحية المؤمنة بشرط أن تكون البطاقة سارية المفعول وتخضع. ولا يتم استخدام بطاقتك الصحية إلا للحصول على خدمات الرعاية الصحية. فلا تظهر البطاقة أو تعطي رقمها لأي شخص إلا مقدم الرعاية الصحية عندما تتلقى الخدمات أو لوزارة الصحة والرعاية طويلة المدى.

وتحمل بطاقتك الصحية التي تحمل صورتك تاريخ انتهاء صلاحية يتماشى مع تاريخ ميلادك. وستكون بحاجة لزيارة أحد مراكز خدمات أونتاريو ServiceOntario لتجديد بطاقتك والتقاط

صورة أخرى لك. ويتم إرسال إخطار التجديد للبطاقات الصحية التي تحمل الصورة الشخصية بالبريد قبل تاريخ انتهاء الصلاحية الظاهر على واجهة البطاقة بشهرين تقريباً ولكن بإمكانك التجديد قبل تاريخ انتهاء الصلاحية ٦ أشهر. أما البطاقات الصحية ذات اللونين الأبيض والأحمر فلا يوجد لها تاريخ انتهاء صلاحية. وإذا كان عمرك ٨٠ عاماً أو أكثر يكون لديك اختيار التجديد عن طريق البريد ولكن بطاقتك الصحية لن تتضمن صورتك أو توقيعك.

ServiceOntario

1-866-532-3161

جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/exi2

ما الذي تتم تغطيته

- خدمات الطبيب: تغطي الوزارة كافة الخدمات الطبية الضرورية المؤمنة التي يقدمها لك أطباؤك. ويمكن لأطباءك فرض رسوم عليك للخدمات غير المؤمنة (مثل طلب إخطار بالمرض) إذا فقدت موعداً ما أو كانت بطاقتك الصحية غير سارية المفعول.
- الخدمات من المقدمين الآخرين للرعاية الصحية: يتم جزئياً تغطية الخدمات التي يقدمها أخصائيو القدم من قبل خطة OHIP وقد تحتاج إلى دفع كل أو جزء من تكلفة الخدمات التي يقدمها مقدمو الرعاية الصحية الآخرون مثل أخصائيو العلاج الطبيعي. اتصل بوزارة الصحة والرعاية طويلة المدى إذا كانت لديك أسئلة عن الخدمات التي يقدمها مقدمو الرعاية الصحية الآخرين.
- خدمات الأسنان داخل المستشفيات: تدفع خطة OHIP مقابل بعض جراحات الأسنان عندما يتم إجراؤها في المستشفى. ولكن يتعين عليك دفع تكلفة خدمات الأسنان العادية في عيادة طبيب الأسنان.
- العناية بالعيون: تتم تغطية كشف سنوي على العين لمن هم دون ٢٠ عاماً وفوق ٦٥ عاماً. ويمكن للمرضى ما بين سن ٢٠ و ٦٤ عاماً ممن لديهم حالات خاصة الذهاب مباشرة لطبيب العيون أو الطبيب الخاص بهم لتلقي كشف العين المؤمن من قبل خطة OHIP. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الرئيسي لك لمعرفة المزيد. وإذا كنت تتلقى المساعدة من برنامج أونتاريو لدعم الإعاقة (Ontario Disability Support Program) أو مساعدات أونتاريو (Ontario Works) أو برنامج المزايا الأسرية (Family Benefits Program) فإنه تتم تغطية كشف العين العادي لك مرة كل عامين.
- Northern Health Travel Grant (منحة السفر لأغراض صحية بشمال أونتاريو): إذا كنت تعيش في شمال أونتاريو ويتعين عليك السفر لمسافات طويلة لرعاية طبية متخصصة، فقد يكون لك الحق في هذه المنحة.
1-800-461-4006
- الخدمات في المقاطعات والأقاليم الكندية الأخرى: يمكن استخدام معظم المزايا الصحية التي تتم تغطيتها بأونتاريو في شتى أنحاء كندا. حيث ستقوم المقاطعة أو الإقليم الذي تقوم بزيارته بإرسال الفاتورة مباشرة إلى أونتاريو. وإذا تعين عليك دفع تكاليف الخدمات

الصحية التي تتلقاها في جزء آخر من كندا، فقم بتقديم إيصالاتك للمكتب المحلي للوزارة الذي تتبعه لدراسة التعويض. ولا تتم تغطية تكلفة الأدوية التي يكتبها الطبيب وتؤخذ من الصيدليات، وخدمات الرعاية المنزلية، وخدمات الإسعاف وخدمات الرعاية طويلة المدى التي يتم تقديمها في المقاطعات والأقاليم الأخرى.

- الخدمات خارج كندا: تدفع الوزارة للمسافرين خارج كندا معدلاً ثابتاً لخدمات الطوارئ الصحية. ولا تتم تغطية خدمات الإسعاف. فإذا كنت تخطط للسفر خارج كندا، فإننا نحتك على شراء تأمين تكميلي حيث إن الكثير من خدمات الطوارئ الصحية التي تقدم خارج كندا تكلف أكثر مما تدفعه خطة OHIP بكثير.

برنامج MedsCheck

يسمح لك هذا البرنامج المجاني بجدولة موعد مناقشة سنوية تتراوح مدتها ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة مع أحد الصيادلة لمعرفة كيف يمكن أن تؤثر الأدوية التي يكتبها الطبيب وتلك التي تشتريها بدون طبيب والأدوية البديلة على بعضها البعض. فإذا كنت مقيماً بونتاريو وتتناول على الأقل ٣ أدوية يكتبها الطبيب لحالة مزمنة يمكن لبرنامج MedsCheck مساعدتك في معرفة كيفية إدارة كافة العقاقير التي تتناولها. كما أن هناك برامج MedsCheck لسكان أونتاريو الذين يعانون من مرض السكر، والمقيمين في دور الرعاية طويلة المدى ولغير القادرين على التردد على الصيدليات.

وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى Ministry of Health and Long-Term Care

1-866-255-6701

جهاز الخط النصي: 1-800-387-5599

www.ontario.ca/medscheck

Ontario Drug Benefit (ODB) Program (برنامج أونتاريو للمزايا الدوائية)

إذا كنت تبلغ من العمر ٦٥ عاماً أو أكثر وكانت لديك بطاقة صحية سارية المفعول، يكون من حقك الحصول على هذا البرنامج (ODB). ولا يتعين عليك التقدم بطلب للحصول على التغطية. وإذا كان عنوانك البريدي الصحيح لدى وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى، فسوف تتلقى خطاباً لإخطارك بأحقيتك في البرنامج قبل شهرين من بلوغك سن ٦٥ عاماً.

وسوف تبدأ مزاياك في أول الشهر التالي لبلوغك ٦٥ عاماً. وعندئذ عليك فقط أخذ وصفة الطبيب الدوائية وبطاعتك الصحية للصيدلية وإبلاغ الصيدلي بأحقيتك في برنامج أونتاريو للمزايا الدوائية Ontario Drug Benefit (ODB) Program. وسوف يقوم الصيدلي بالتأكد من أحقيتك على نظام الشبكة الصحية الحكومية. وفي حال تغييرك لعنوانك، يتعين عليك إعلام الوزارة. ويمكنك تحديث عنوانك على الإنترنت من خلال موقع www.ontario.ca/addresschange أو في أحد مراكز خدمة أونتاريو (ServiceOntario).

المدفوعات المشتركة والخصومات

تبدأ السنة الخاصة ببرنامج أونتاريو للمزايا الدوائية في الأول من شهر أغسطس/آب. ويقوم معظم كبار السن بدفع أول ١٠٠ دولار من التكلفة الدوائية الخاصة بهم (الخصومات) في الصيدلية التابعين لها. وتقوم بدفع نصيبك المخصص من خلال شراء المنتجات التي تتم الموافقة على صرفها من الطبيب. وبمجرد دفع الجزء المخصص سيطلب من معظم كبار السن دفع ما يصل إلى ٦,١١ دولار عن كل وصفة دوائية /روشتة (المشاركة في الدفع).

وطبقا لبرنامج الدفع المشترك لكبار السن يمكن لكبار السن من منخفضي الدخل التقدم بطلب لإعفائهم من الجزء المخصص وتخفيض مشاركتهم في الدفع إلى ٢,٠٠ دولار للحصول على وصفة من الطبيب/روشتة. ويتعين عليك التقدم بطلب للائحاق بهذا البرنامج. وللحصول على مستندات الطلب اسأل الصيدلية المحلية التي تتبعها أو اتصل برقم 1-800-575-5386 أو تفضل بزيارة موقع www.ontario.ca/ru6.

ما الذي تتم تغطيته

يغطي برنامج أونتاريو للمزايا الدوائية معظم تكاليف ما يزيد عن ٣,٨٠٠ منتج دوائي يتم وصفها من قبل الطبيب، وبعض المنتجات الغذائية وبعض معاملات فحص مرض السكر المذكورة في قائمة الأدوية المقارنة/المركبة لمزايا أونتاريو الدوائية. ولكي تتأهل لهذا، يجب أن يقوم أحد أطباء أونتاريو أو غيره من المصرح لهم بوصف المنتجات الطبية بوصف الأدوية، ويتعين عليك شرائها من صيدلية مُعتمدة لدى أونتاريو أو من طبيب بأونتاريو مرخص له بيع المنتجات الدوائية التي يصفها الطبيب والمرتبطة بنظام الشبكة الصحية للوزارة.

ولا يغطي برنامج أونتاريو للمزايا الدوائية المنتجات التالية:

- الأدوية الموصوفة من الطبيب التي تقوم بشرائها خارج أونتاريو.
- الأدوية الموصوفة التي تقوم بشرائها من عيادة طبيبك إذا كان الطبيب غير متصل بنظام الشبكة الصحية للوزارة.
- سرنجات الحقن وغيرها من إمدادات مرض السكر مثل المشارط، وجهاز قياس السكر، والنظارات، وأطقم الأسنان، والأجهزة السمعية المساعدة والجوارب الضاغطة.

وفي حالات خاصة للغاية، قد يقوم برنامج التمكين الاستثنائي بتغطية الأدوية غير الموجودة على قائمة برنامج أونتاريو للمزايا الدوائية. ويجب أن يقوم أحد الأطباء بالتقدم لهذا البرنامج نيابة عنك.

معاملات فحص مرض السكر

هذه منتجات يستخدمها مرضى السكر لفحص مستويات السكر في الدم لديهم ومستويات السكر في البول. فإذا كان من حقك التغطية من برنامج أونتاريو للمزايا الدوائية وكنت مصابًا بمرض السكر

ولديك منتج موصوف من معاملات فحص السكر من قبل أحد أطباء أونتاريو سيقوم البرنامج بتغطية تكلفة معاملات فحص السكر الموجودة على القائمة التي وافقت عليها الوزارة.

Ontario Drug Benefit Program

1-866-532-3161

رقم الهاتف النصي : 1-800-387-5559

www.ontario.ca/h8h

رعاية الأسنان

على الرغم من أنه يتعين عليك دفع تكلفة الخدمات العادية للأسنان في عيادة طبيب الأسنان فإن خطة OHIP ستقوم بتغطية بعض جراحات الأسنان التي يجب توفيرها لضرورة طبية بإحدى المستشفيات. وإذا كنت مقيماً بأحد دور الرعاية طويلة المدى، فسيتم عمل تقييم للأسنان لك عند الدخول وسوف تتلقى رعاية مستمرة للفم من قبل أخصائيين مؤهلين في مجال الأسنان نظير رسوم للخدمة. وإذا احتجت إلى علاج أو خدمات لا تقدم في منشأتك، فستتم إحالتك لطبيب أسنان أو أحد المتخصصين في مجال الأسنان حسب اختيارك. ويجب أن تقوم أو يقوم مندوبك بالموافقة على تلك الخدمات ودفع مقابلها.

تقدم بعض البلديات مساعدات مالية لكبار السن من منخفضي الدخل بغرض رعاية الأسنان. ويمكنك معرفة المزيد عن طريق الاتصال على رقم 1-1-2 أو بمكاتب حكومة البلدية أو المنطقة أو الحي الذي تتبعه.

وبالإضافة إلى ذلك تقدم كليات طب الأسنان في جامعة تورونتو وجورج براون وجامعة ويسترن خدمات خاصة بالأسنان برسوم تكون بشكل عام أقل من الرسوم التي يفرضها أطباء الأسنان العاديين. وللحصول على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقع www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics, www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic أو www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental_clinics/docs

وتقوم Ontario Dental Association (جمعية أونتاريو لأطباء الأسنان) بتقديم نصائح عن صحة الفم لكبار السن ويمكنها مساعدتك في إيجاد طبيب أسنان في منطقتك. تفضل بزيارة موقع www.youroralhealth.ca/seniors97 و www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24 لمعرفة المزيد.

Assistive Devices Program (برنامج الأجهزة المساعدة)

إذا كنت من سكان أونتاريو ولديك إعاقة بدنية طويلة المدى، فقد يكون لك الحق في تلقي مساعدة تمويلية من هذا البرنامج لشراء الأجهزة الشخصية المساعدة لمساعدتك على العيش بأكثر استقلالية. ويمكن لأي مقيم بأونتاريو يمتلك بطاقة أونتاريو الصحية Ontario Health

Card سارية المفعول ومن ذوي الإعاقات البدنية طويلة المدى ويحتاج إلى استخدام أحد الأجهزة لمدة ستة أشهر أو أكثر التقدم بطلب للحصول على المساعدة التمويلية. ويوجد لكل تصنيف من الأجهزة متطلبات محددة للأحقية ينبغي الوفاء بها.

ويقوم برنامج الأجهزة المساعدة بدفع ما يصل إلى ٧٥٪ من تكلفة الأجهزة، مثل الكراسي المتحركة، وأجهزة التنفس والأجهزة المصنعة من الأقمشة بما في ذلك البسة القدم أو أسفل الرجل. وبالنسبة للأجهزة الأخرى، مثل الأجهزة السمعية يساهم البرنامج بمبلغ ثابت. وفيما يتعلق بإمدادات فتحات الأمعاء، والثدي الصناعي والإبر والسرناجات الخاصة بكبار السن يقوم البرنامج بدفع منحة للشخص مباشرة.

ويدفع برنامج الأجهزة المساعدة Assistive Devices Program في المنازل ١٠٠٪ من معدلات التعويضات الشهرية للأكسجين المنزلي والمعدات العلاجية الخاصة به والخدمات المرتبطة بها لكبار السن البالغين ٦٥ عام أو أكثر وللأفراد البالغين ٦٤ عام أو أقل ممن يحصلون على المساعدة الاجتماعية أو المقيمين في أحد دور الرعاية طويلة المدى أو من يتلقون خدمات مهنية من خلال أحد مراكز التمكين من الرعاية المجتمعية.

وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى Ministry of Health and Long-Term Care

1-800-268-6021

جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

adp@ontario.ca

www.health.gov.on.ca/adp

خدمات الإسعاف

إذا كانت لديك بطاقة صحية سارية المفعول واعتبر أحد الأطباء الموجودين استخدامك للإسعاف ضرورة طبية، فلن يتم تغريمك فاتورة لرحلات الإسعاف بين المنشآت الطبية بأونتاريو (مثلًا بين مستشفين)، ولكنك ستدفع مبلغًا رمزيًا على الرحلات بين منزلك وإحدى المستشفيات. ولا يتعين عليك دفع هذا الرسم لو كنت تتلقى المساعدة الاجتماعية أو خدمات معينة من الرعاية المنزلية أو كنت تعيش في دار للرعاية الصحية تمولها المقاطعة مثل أحد دور الرعاية الصحية طويلة المدى.

ولكن إذا اعتبر الطبيب الموجود أن رحلتك بالإسعاف غير ضرورية طبيًا أو إذا لم تكن لديك بطاقة صحية سارية المفعول بأونتاريو، فسيتم تغريمك المشاركة في خدمة الإسعاف بمبلغ ٢٤٠ دولار لكل رحلة إسعاف برية والتكلفة الكاملة لرحلة الإسعاف الطائر.

Regional Geriatric Programs (RGPs) of Ontario (البرامج الإقليمية لطب كبار السن في أونتاريو)

تقدم تلك البرامج خدمات متخصصة في طب كبار السن للمساعدة في علاج الأمراض والإعاقات لدى كبار السن الذين لديهم احتياجات متعددة ومعقدة. وتسهل تلك البرامج من خلال العمل مع أطباء

الرعاية الأولية وأخصائيي الرعاية المجتمعية وغيرهم للوفاء باحتياجات أكثر كبار السن ضعفاً وهشاشة. للحصول على معلومات عن الخدمات، انظر معلومات الاتصال المذكورة أدناه.

• Regional Geriatric Programs of Ontario (برنامج طب كبار السن بأونتاريو):
www.rgps.on.ca

• RGP of Toronto (برنامج طب كبار السن بتورونتو): 416-480-6026،
www.rgp.toronto.on.ca

• Specialized Geriatrics Services (South East Ontario) (الخدمات المتخصصة في طب كبار السن (جنوب شرق أونتاريو):
www.sagelink.ca

• RGP of Eastern Ontario (Ottawa) (برنامج طب كبار السن بشرق أونتاريو (أوتوا)):
www.rgpeo.com، 613-761-4458

• RGP Central (Hamilton) (برنامج طب كبار السن في وسط أونتاريو (هاملتون):
www.rgpc.ca، 905-777-3837 (extension 12436)

• Specialized Geriatrics Services (South West Ontario) (الخدمات المتخصصة في طب كبار السن (جنوب غرب أونتاريو):
www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics، 519-685-4000 (extension 44028)

الصحة العقلية والإدمان

البرامج المتخصصة في الصحة العقلية لكبار السن

تقدم تلك البرامج التقييم، والمشورة، والعلاج والتثقيف لكبار السن الذين يعانون من أمراض عقلية خطيرة بالإضافة إلى أسرهم ومقدمي الخدمة لهم. وفي معظم الحالات يمكن لكبار السن من ذوي الأمراض العقلية أو أسرهم الوصول المباشر لتلك البرامج أو يمكن إحالتهم عن طريق طبيب الأسرة. وللتعرف على البرنامج الموجود في منطقتك اتصل بطبيب أسرتك.

خدمات مرضى العيادات الداخلية والخارجية بالمستشفيات

يوجد بمعظم المستشفيات العامة في شتى أنحاء المقاطعة أسرة للمرضى النفسيين تقدم علاجاً حرجاً قصير المدى للمصابين بأمراض عقلية. ويوجد بالعديد من المستشفيات النفسية بالمقاطعة والمستشفيات المتخصصة في الأمراض النفسية أسرة داخلية تقدم علاجاً لكبار السن ذوي الأمراض العقلية الخطيرة الذين هم بحاجة للوجود بالمستشفى لمدى طويل. كما توجد بالعديد من تلك المنشآت برامج خارجية للعلاج النفسي لكبار السن من ذوي الأمراض العقلية بما في ذلك برامج العلاج اليومي والعيادات الخارجية.

وفي حالة وجود طارئ نفسي، اتصل أو اذهب إلى قسم الطوارئ بأقرب مستشفى منك.

وللوصول للخدمات النفسية الموجودة لكبار السن القائمة على المستشفيات اتصل بطبيب أسرتك.

كما قد تقدم بعض مراكز التمكين من الرعاية المجتمعية خدمات الصحة العقلية لكبار السن.

Community Care Access Centre
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) (مركز الإدمان والصحة العقلية)

يعتبر مركز الإدمان والصحة العقلية هو المنظمة الكندية الرائدة في مجال الإدمان والصحة العقلية التي تقدم رعاية شاملة وسهلة لمن يعانون من الإدمان أو الصحة العقلية. كما يقدم هذا البرنامج معلومات عن الهيئات التابعة والبرامج والخدمات. وستتم دراسة كل حالة من حالات العملاء بين سن ٦٠ و ٦٤ عامًا ممن لديهم مشكلات في الإدمان والصحة العقلية على حدة.

المكتب المركزي للقبول في برنامج الصحة العقلية لكبار السن
Geriatric Mental Health Program Central Intake Office
416-535-8501 (ext. 2875)
www.camh.net

Canadian Mental Health Association (CMHA), Ontario (الجمعية الكندية للصحة العقلية بأونتاريو)

تعتبر الجمعية الكندية للصحة العقلية بأونتاريو منظمة خيرية لا تهدف إلى الربح ملتزمة بتحسين الخدمات والدعم المقدمين لمن يعيشون بالمرض العقلي وأسرهم. وتقدم الجمعية خدمات مجتمعية للصحة العقلية في ٣٢ فرع تقع في شتى أنحاء أونتاريو وتطوير الاستشارات السياسة العامة التي ترتقي بالصحة العقلية لكل سكان أونتاريو.

1-800-875-6213
www.ontario.cmha.ca

هيئة ConnexOntario

تقوم هيئة ConnexOntario بتشغيل ٣ خطوط هاتفية للمساعدة والتي تقدم معلومات مجانية وسرية عن الخدمات الصحية لمن يعانون من مشكلات مع الخمر والمخدرات أو الأمراض العقلية أو الميسر. وتتوفر خطوط المساعدة على مدار ساعات اليوم الـ٢٤ كل أيام الأسبوع.

خط المساعدة الخاص بالمخدرات والخمر
Drug and Alcohol Helpline
1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca

Mental Health Helpline خط المساعدة الخاص بالصحة العقلية
1-866-531-2600
www.mentalhealthhelpline.ca

Ontario Problem Gambling Helpline خط أونتاريو للمساعدة في مشاكل المقامرة
1-888-230-3505
www.opgh.on.ca

الإقلاع عن التدخين

يرتبط تدخين التبغ والتعرض للتدخين السلبي بنمو وتطور المرض المزمن وقصور في الحركة وتدهور في الوظائف البدنية. ويمكن للإقلاع عن التدخين الارتقاء بجودة حياتك وتقليل خطر تعرضك للمرض والوفاة. وتعتبر المشورة إستراتيجية متفق عليها للتدخل تزيد بشكل كبير من فرصة إقلاع المدخن.

خط المساعدة للمدخنين Smokers' Helpline
1-877-513-5333
www.smokershelpline.ca

كما يقدم برنامج أونتاريو للمزايا الدوائية بتقديم دعم للإقلاع عن التدخين لسكان أونتاريو البالغين ٦٥ عام فما فوق بما في ذلك تغطية أدوية الإقلاع التي يصفها الطبيب والتمكين من المشورة المجانية للإقلاع عن التدخين من قبل الصيادلة المجتمعيين.

ServiceOntario
1-866-532-3161
جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

الوقاية من السقوط

تعتبر حالات السقوط السبب الرئيسي للإصابات بين كبار السن وتحدث نصف حالات السقوط تقريباً في المنزل. ففي كل عام يسقط ثلث كبار السن وغالباً ما يتعرضون لعواقب وخيمة على صحتهم واستقلالهم وجودة حياتهم. ولحسن الحظ يمكن الوقاية من الكثير من حالات السقوط.

قم بتقليل خطر تعرضك للسقوط عن طريق اتباع النصائح التالية:

- مارس التمارين الرياضية بشكل منتظم. فيجب على البالغين في سن ٦٥ عاماً فما فوق إكمال ١٥٠ دقيقة على الأقل من التمارين المتوسطة أو القوية على نوبات تتألف كل منها من ١٠ دقائق أو أكثر. وإذا كان لديك قصور في الحركة يمكن للأنشطة البدنية مساعدتك في زيادة توازنك والوقاية من السقوط. وتأكد من ارتدائك لملابس قدم ملائمة تتألف من أحذية مطاطية وكعب منخفض وأربطة آمنة.

- قم بالخضوع لفحص كثافة العظام. فهشاشة العظام يعد مرض يجعل العظام ضعيفة وقابلة أكثر للكسر عند السقوط. حيث إن ٨٠٪ من كسور العظام في كبار السن تتعلق بهشاشة العظام مع زيادة خطر تعرض السيدات من كبار السن لهذا المرض. فاطلب من طبيبك فحص لكثافة المعادن في العظام لتحديد مدى تعرضك للخطر.
- اعرف أدويةك. إن الحصول على ٤ أدوية أو أكثر يزيد من فرصة تعرضك للسقوط. فتحدث مع طبيبك عن كافة الأدوية التي تتناولها لمعرفة سبب تناولك لها وما هي آثارها الجانبية (مثل الدوار أو الهذيان) وإذا كانت هناك بدائل.
- قلل المخاطر الموجودة بالمنزل. وتلك تتضمن السجاجيد غير المثبتة بعناية ووجود الأسلاك على الأرض وما يوضع على الدرج وضعف الإضاءة. فكر أيضًا في تركيب أجهزة مساعدة مثل قضبان الإمساك ومقاعد الحمام المرتفعة.

Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

لطلب المزيد من المطبوعات من أمانة أونتااريو لكبار السن بما في ذلك مرشد الوقاية من السقوط وما الذي تفعله لو سقطت:

ServiceOntario Publications
1-800-668-9938
جهاز الخط النصي: 1-800-268-7095
www.publications.serviceontario.ca

لطلب مطبوعات متعلقة بالموضوع من الهيئة الكندية للصحة العامة بما في ذلك مرشد العيش الآمن، يمكنك الوقاية من السقوط! ١٢ خطوة لتأمين الدرج بالمنزل، وإذا سقطت أو شاهدت حالة سقوط فهل تعرف ماذا تفعل؟:

الهيئة الكندية للصحة العامة
Public Health Agency of Canada
شعبة الشيخوخة وكبار السن
Division of Aging and Seniors
1 800 0-Canada (1-800-622-6232)
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

التغذية

برنامج EatRight Ontario

يقوم هذا البرنامج بربطك بأحد أخصائيي التغذية المسجلين والذي يمكنه تقديم المشورة المجانية من شأنها تحسين جودة حياتك. تفضل بزيارة موقع برنامج EatRight Ontario على الإنترنت للوصول لمصادر إضافية تدعم تطوير عادات الغذاء الصحي بما في ذلك أداة 'Nutri-eScreen' وهي أداة إلكترونية تفاعلية لدعم التغذية موجهة للبالغين من كبار السن.

(الأكل الجيد مع مرشد كندا الغذائي) Eating Well with Canada's Food Guide

لقد ساعد هذا المرشد الكنديين لسنوات للحصول على التوازن الغذائي الصحيح والأنشطة لكي يظلوا لائقين وأصحاء. فلا يتعين عليك الاستغناء عن الأطعمة التي تحبها لأجل صحتك ولكنك بحاجة لاستهداف التنوع والاعتدال. ويمكن للأكل الجيد مع مرشد كندا للأطعمة أن يساعدك في اختيار خيارات جيدة.

Publications Health Canada
1-866-225-0709
جهاز الخط النصي: 1-800-267-1245
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

(جمعية أخصائي التغذية بكندا) Dietitians of Canada

تلتزم هذه الجمعية من أخصائيي الطعام والتغذية بالاهتمام بصحة ورفاه الكنديين. فهي تصدر مجموعة متنوعة من المصادر التي يمكنها مساعدتك في اختيار خيارات صحية من الأطعمة ومعرفة المزيد عن دور التغذية في الصحة والوصول لأحد أخصائيي التغذية في منطقتك.

416-596-0857
www.dietitians.ca

برنامج المشورة لرعاية السمع Hearing Care Counselling Program

هذا البرنامج مصمم لمساعدة كبار السن (٥٥) فما فوق على الاستمرار في التواصل والاستقلالية والثقة. إذ يقدم معلومات عن أجهزة التواصل وغيرها من الخدمات المتوفرة وهم يتمتعون بالراحة في منازلهم. ويقدم المستشارون زيارات منزلية وتثقيف وعروض وتوصيات بأجهزة التواصل.

Canadian Hearing Society
1-877-347-3427
رقم الهاتف النصي : 1 877 216 7310
www.chs.ca

MedicAlert® Safely Home® (خدمات التأمين المنزلي والإنذار الطبي)

قد يميل من يعاني من مرض الزهايمر أو الخرف المشابه إلى التيه أو الفقدان، وهو ما يحدث غالبا بدون تحذير. ولمساعدة هؤلاء الأشخاص وأسرتهم اشتركت Alzheimer Society (جمعية الزهايمر) و Canadian MedicAlert Foundation (مؤسسة التنبيه الطبي الكندية) وقامتاً

بتحسين برنامج المنزل الآمن من خلال دمج أفضل الخصائص الموجودة في كل من خدمات التنبيه الطبي والمنزل الآمن حيث يتسلم الأفراد مقابل رسوم أساور منقوش عليها الهوية تسمح للمستجيبين من الشرطة والطوارئ بتحديد هوية الشخص التائه بسرعة.

1-855-581-3794

www.alzheimer.ca (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

معرفة طريقك

قامت جمعية أونتاريو للزهايمر بالشراكة مع الجمعيات المحلية بعمل برنامج معرفة طريقك لمساعدة المصابين بالخرف الذين قد يتعرضون للتيه أو فقدان ودعم مقدمي الرعاية والمجتمعات. ويقوم هذا البرنامج بزيادة الوعي عن مخاطر التيه والفقدان للمصابين بالخرف وتقديم مشورة عملية عن إدارة تلك المخاطر وكيفية التفاعل بأكثر فاعلية إذا حدثت حالة فقدان.

Finding Your Way

www.findingyourwayontario.ca

Alzheimer Society of Ontario

1-800-879-4226

www.alzheimerontario.org

2-1-1

www.211ontario.ca

خدمات الدعم المجتمعي

يمكن لخدمات الدعم المجتمعي مساعدتك في الحفاظ على سلامتك واستقلاليتك أثناء عيشك في المنزل. ويتم تقديم الخدمات إما في منزلك أو في مكان جماعي داخل مجتمعك. وهناك قطاع عريض من خدمات الدعم المجتمعي التي قد تتوفر في منطقتك. وتعتبر المنظمات التي تقوم الحكومة بتمويلها لتقديم تلك الخدمات هيئات لا تهدف إلى الربح. وقد تقدم بعض الشركات الخاصة التي تهدف إلى الربح خدمات مشابهة مقابل رسوم.

للمعلومات عن خدمات الدعم المجتمعي التالية اتصل بـ:

Community Care Access Centre

310-CCAC (310-2222)

www.healthcareathome.ca

Adult Day Programs (برامج البالغين النهارية)

تقدم هذه البرامج أنشطة منظمة خاضعة للإشراف في بيئة جماعية للبالغين الذين يحتاجون للرعاية أو الدعم. وعادة ما تتضمن البرامج أنشطة بدنية وترفيهية منظمة ووجبات والانتقالات إلى ومن البرنامج وبعض الرعاية الشخصية. وقد تكون هناك رسوم للمستهلك لتغطية تكاليف الوجبات والانتقالات على الرغم من توفر الدعم أحيانا.

Caregiver Support Services (خدمات دعم مقدم الرعاية)

هناك طرق مختلفة لمساعدة مقدم الرعاية العادي الذي غالبا ما يكون أحد أفراد الأسرة لأخذ راحة أو القيام بشيء لنفسه. ويطلق على تلك الخدمات خدمات متنفس الرعاية ويمكن تقديمها بطريقتين: متنفس في المنزل و متنفس لإقامة قصيرة.

Client Intervention and Assistance Services (خدمات المساعدة والتدخل للعميل)

تقدم تلك الخدمة الدعم للأفراد الذين يحتاجون للمساعدة للتكيف مع الأنشطة المرتبطة بالحياة اليومية مثل المحافظة على التغذية الجيدة والإدارة المنزلية وتحديد أماكن الخدمات وتعبئة الاستمارات/النماذج الخ.

Emergency Response Service (خدمة الرد في الطوارئ)

تتطلب تلك الخدمة تركيب جهاز إلكتروني في منزلك حتى تكون متصلا طوال الوقت بمركز الاستجابة للطوارئ وعادة ما يتم وضع هذا الجهاز حول رقبة الشخص حتى يسهل الوصول إليه طوال الوقت.

خدمات الاعتناء بالقدم

يتم تقديم تلك الخدمات من قبل عاملين مدربين يساعدون في تقليم أظافر القدم، ومراقبة حالة القدمين و/أو توفير العلاج بالاستحمام أو التدليك. ويعتمد توفرهم على احتياجاتك ومدى تواجد خدمات الاعتناء بالقدم في المجتمع. وقد يتم تحصيل رسم للمستهلك.

خدمات النزاور الودي

تقدم تلك الخدمة زيارات منتظمة للمتطوعين لأحد كبار السن المنعزلين. وتتم تلك الزيارات بشكل عام في منزلك ولكن يمكن أن يساعد المتطوع في القيام ببعض المهام أو اصطحابك في التسوق، أو الذهاب إلى البنك أو غير ذلك من الأنشطة الأخرى.

خدمات الإحالة للمساعدة المنزلية

تقوم تلك الخدمات بإحالة شخص يحتاج للمساعدة المنزلية إلى فرد يقدم خدمات محددة. وقد يتم تحصيل رسم مستهلك.

خدمات الإصلاحات والصيانة المنزلية

يمكن لبعض الهيئات مساعدتك في ترتيب مهام الصيانة المنزلية الثقيلة، مثل صيانة الأبنية، وإزالة الثلج، وغسيل النوافذ أو مهام الإصلاحات لمرة واحدة. وإذا كنت ضعيفا أو معاقا بدنياً، فقد تقوم إحدى الهيئات بعمل ترتيبات الخدمات نيابة عنك، ولكن عادة ما يقوم المستهلك بالدفع للشركة أو العامل مباشرة.

خدمات الوجبات

يمكن بناءً على احتياجاتك وعلى توفر الخدمة، توصيل وجبات مغذية لمنزلك أو يمكن عمل ترتيبات لك للاستمتاع بوجبة مع آخرين في المجتمع. وقد يكون هناك رسم مستهلك لتغطية الطعام أو النقل.

الخدمات الاجتماعية أو الترفيهية

تتكون تلك الخدمات المتوفرة في مراكز كبار السن من الأنشطة التعليمية والترفيهية التي تشجع المشاركة المجتمعية والتواصل بين الأجيال. تخدم هذه المراكز التي غالباً ما يشار إليها بـ"مراكز البالغين من كبار السن" قطاعاً عريضاً من الأفراد ما بين الأصحاء تماماً ومن يحتاجون إلى الدعم لكي يستمروا في العيش بشكل مستقل في المجتمع. ويشارك كبار السن بشكل مباشر في تشغيل مراكز البالغين من كبار السن في أدوار قد تتضمن الخدمة في مجلس الإدارة والمشورة في تخطيط البرامج والعمل كمتطوعين.

خدمات المواصلات

يمكن لتلك الخدمات المساعدة إذا لم تكن قادراً على استخدام خيارات المواصلات الموجودة والمتاحة لك أو كنت تحتاج لبعض المساعدة. ويمكن توفير المواصلات بسيارة أحد المتطوعين، أو مركبة مجتمعية أو سيارة أجرة/تاكسي بناءً على احتياجاتك وتوفير الخدمة في منطقتك. وهناك رسم مستهلك لهذه الخدمة لتغطية تكلفة المواصلات على الرغم من احتمال توفر الدعم.

فحوصات الأمان أو خدمات الاطمئنان

تضمن هذه الخدمة اتصال أحد المتطوعين بك بشكل دوري للتأكد من عدم تعرضك لأزمة أو خطر الأذى البدني.

الرعاية الملطفة

تعتبر أماكن الرعاية الملطفة فلسفة للرعاية تهدف إلى رفع المعاناة وتحسين جودة الحياة والوفاء. فهي تسعى جاهدة لمساعدة الأفراد والأسر على التعامل مع القضايا البدنية، والنفسية، والاجتماعية، والروحية والعملية المتعلقة بعملية الوفاة.

الرعاية المستمرة المعقدة

تقدم الرعاية المستمرة المعقدة والتي تعرف أيضاً بالرعاية المزمّنة خدمات مستمرة متخصصة ومعقدة طبيياً للناس من مختلف الأعمار ولفترات ممتدة أحياناً. ويتم تقديم هذه الرعاية في المستشفيات للأشخاص المصابين بأمراض طويلة المدى أو إعاقات تتطلب عادة رعاية مهாரية قائمة على التكنولوجيا لا تتوفر في المنزل أو في دور الرعاية طويلة المدى. ويتم فرض رسم على المقيمين كمشاركة في الدفع لمساعد في توفير الغرف والضروريات والأسرة بالإضافة إلى الرعاية الطبية.

للحصول على معلومات عن التبرع بالأعضاء والأنسجة، رجاء انظر الجزء الخاص بـ"السلامة والتأمين" (الأمر القانونية) من هذا المرشد.

كبار السن من السكان الأصليين

National Aboriginal Diabetes Program (البرنامج الوطني لمرض السكر للسكان الأصليين)

يزيد هذا البرنامج الوعي بمرض السكر ويقدم برامج وخدمات ملائمة ثقافياً للمتأثرين بالمرض.

1-877-232-NADA (232-6232)

www.nada.ca

سوء استخدام المواد المخدرة والعلاج

تقدم Health Canada (الصحة الكندية) تمويلاً لمجتمعات السكان الأصليين والأنويت لإنشاء وإدارة برامج لعلاج سوء استخدام المواد المخدرة. وتقدم تلك البرامج الكثير من الخدمات لمساعدة الأفراد والأسر المتأثرة بسوء استخدام المواد المخدرة.

الصحة الكندية Health Canada

دليل مركز العلاج لأونتاريو Treatment Centre Directory for Ontario

1-800-640-0642

جهاز الخط النصي: 1-800-267-1245

www.hc-sc.gc.ca

Non-Insured Health Benefits (NIHB) for First Nations and Inuit (المزايا الصحية غير المؤمن عليها للسكان الأصليين والأنويت)

توفر هذه المزايا للمستحقين من السكان الأصليين وسكان أنويت تغطية لمطالبات المزايا لمجموعة محددة من الأدوية، ورعاية الأسنان، ورعاية الإبصار، والإمدادات والمعدات الطبية، والتدخل في الأزمات قصيرة المدى، والمشورة الخاصة بالصحة العقلية والمواصلات للأغراض الطبية.

Health Canada

1-800-640-0642

جهاز الخط النصي: 1-800-267-1245

www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php

لكبار السن من المثليات، والمثليين، ومزدوجي الجنس والمغايرين ومحولي الجنس (LGBT)

منظمة *Rainbow Health Ontario*

تعمل تلك المنظمة لتحسين صلاحية وسلامة مجتمع المثليات والمثليين ومزدوجي الجنس والمغايرين ومحولي الجنس من خلال التعليم، والبحث والتعامل وتعزيد السياسة العامة. كما أنها توفر أيضًا التدريب على مجموعة من قضايا الصحة والسلامة بما في ذلك تلك التي تركز على كبار السن من المثليات والمثليين ومزدوجي الجنس والمغايرين ومحولي الجنس.

416-324-4100

www.rainbowhealthontario.ca

للمتقاعدين العسكريين

برنامج *Veterans Independence Program* المتقاعدين العسكريين

يمكن للمتقاعدين العسكريين المستحقين الحصول على مختلف المزايا الصحية بما في ذلك الرعاية الطبية، والرعاية في مجال الجراحة، والأسنان والأدوية التي يصفها الطبيب والأجهزة السمعية والبصرية المساعدة من خلال Veterans Affairs Canada (هيئة شؤون قدامى المحاربين كندا). بالإضافة إلى ذلك، تساعد برامج مثل برنامج استقلال قدامى المحاربين لمؤهلين وغيرهم على أن يظلوا أصحاء ومستقلين في منازلهم ومجتمعاتهم.

Veterans Affairs Canada

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

٥ الإسكان

إدخال تعديلات على المنازل

يريد معظمنا استمرار الحياة في منازلنا لأطول فترة ممكنة، ولكن احتياجات السكان يمكن أن تتغير على مدار العمر. فأحيانا ما يمكن حتى للتعديلات الصغيرة وغير المكلفة المساعدة في جعل منزلك آمن والسماح لك بأن تظل مستقل مع كبر السن. فإذا كنت تفكر في تعديل منزلك قد يمكن لهذه المنشورات الإلكترونية الخاصة بـ Canada Mortgage and Housing Corporation (الهيئة الكندية للرهن العقاري والإسكان) المساعدة:

- المحافظة على استقلال كبار السن من خلال إدخال تعديلات على المنازل: يمكن لمرشد التقويم الذاتي مساعدتك في معرفة أنواع توفيق المنازل الفضلى بالنسبة لك.
- يلقي منشور *Accessible Housing By Design* (الإسكان السهل بالتصميم) الضوء على مدى التجديدات التي يمكن أن تجعل منزلك أكثر سهولة في الاستعمال.
- يمكن لمنشور *Preventing Falls on Stairs* (الوقاية من السقوط على الدرج) مساعدتك على تقليل خطر السقوط والإصابات على الدرج.

Canada Mortgage and Housing Corporation

1-800-668-2642

جهاز الخط النصي: 1-800-309-3388

www.cmhc.gc.ca

(> Consumers > Publications and Reports > Accessible & Adaptable Housing)

برامج المساعدة المالية

إذا كنت تفكر في تعديل منزلك لتجعله أكثر سهولة في الاستخدام، فهناك العديد من البرامج الحكومية التي قد يمكنها مساعدتك.

Healthy Homes Renovation Tax Credit

(الائتمان الضريبي لتجديد المنازل الصحية)

يمكن المطالبة بهذا الائتمان الضريبي من قبل ملاك المنازل من كبار السن والمستأجرين ومن ينشرون في المنزل مع أحد كبار السن من الأقارب للمساعدة في تكاليف جعل منزلك أكثر أماناً وأكثر سهولة في الاستخدام. وتتضمن بعض أمثلة تعديل المنازل العجلات لدخول دش الاستحمام، والقضبان للإمسك، والدرابزين أو تخفيض مستوى ارتفاع المناضد أو الدواليب.

وزارة المالية Ministry of Finance

1-866-668-8297

جهاز الخط النصي: 1-800-263-7776

www.ontario.ca/healthyhomes

Ontario Renovates (برنامج أونتاريو لتجديد الإسكان)

يقدم عنصر Ontario Renovates للاستثمار في الإسكان منخفض التكاليف لبرنامج أونتاريو (٢٠١١-٢٠١٥) قروض معفاة للمستحقين من ملاك المنازل منخفضي الدخل لإجراء الإصلاحات الضرورية على الوحدات أو المنازل لزيادة سهولة الاستخدام أو لخلق إسكان إيجاري منخفض التكاليف في المنازل الأسرية القائمة. وتعتبر الإصلاحات لتسهيل الاستخدام نشاط مستحق طبقاً لبرنامج Ontario Renovates وتصل إلى ٣٥٠٠ دولار من التمويلات لتلك الإصلاحات في شكل منحة. وتتم إدارة برامج الإسكان منخفض التكاليف مثل هذه عن طريق البلديات المحلية ومجالس إدارات الخدمات الاجتماعية للأحياء والمعروفة أيضاً بمديري الخدمة. ويقرر مديرو الخدمات ما إذا كانوا يشاركون في برنامج Ontario Renovates بناء على احتياجات الإسكان المحلي.

وزارة الشؤون البلدية والإسكان
Ministry of Municipal Affairs and Housing
مديرو الخدمات ومجالات خدماتهم
Service Managers and Their Service Areas
www.ontario.ca/kq46

الإعفاء الضريبي العقاري لكبار السن و/أو المعاقين

قد يكون من حق ملاك المنازل الذين يقومون ببناء أو تعديل محل إقامة لأحد كبار السن أو أحد المعاقين الحصول على إعفاء من الضريبة العقارية. وتتضمن أمثلة التغييرات أو الإضافات بناء منحدر أو غرفة إضافية. وإذا كنت تعتقد أن منزلك له الأحقية، فاتصل بالمكتب المحلي الذي تتبعه من الهيئة البلدية للتقييم العقاري.

Municipal Property Assessment Corporation
1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)
جهاز الخط النصي: (6722) 1-877-TTY-MPAC
www.mpac.ca (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

الإعفاء من الضريبة العقارية لمنخفضي الدخل من كبار السن والمعاقين

قد يكون من حق منخفضي الدخل من كبار السن والمعاقين الذين يمتلكون عقارات سكنية الحصول على إعفاء من زيادات الضريبة العقارية التي تنتج عن إصلاح التقييم. للمزيد من المعلومات أو لتحديد أحقيتك، رجاء الاتصال ببلديتك المحلي.

برنامج المقاطعة لتأجيل ضريبة الأراضي لمنخفضي الدخل من كبار السن والمعاقين

يمكن لمنخفضي الدخل من كبار السن والمعاقين تحت هذا البرنامج التقدم بطلب تأجيل سنوي لجزء

من ضريبة المقاطعة على الأراضي وزيادات ضريبة التعليم. ويجب دفع كافة الضرائب المؤجلة بالكامل عند بيع أو نقل ملكية العقار. ويوجه هذا البرنامج لمن يدفعون ضرائبهم العقارية مباشرة لمقاطعة أونتاريو.

وزارة المالية Ministry of Finance

1-866-400-2122

جهاز الخط النصي: 1-888-321-6774

www.ontario.ca/rva

إذا أردت معرفة المزيد عن برنامج توفيق المنازل والمركبات، فرجاء انظر الجزء الخاص بالشؤون المالية، المساعدات المالية من هذا المرشد.

خيارات الإسكان

إذا كنت بحاجة للمساعدة لتقرر ما هي خيارات الإسكان التي قد تكون مثلى بالنسبة لك أو لأحد أفراد أسرتك، يمكن لأحد المتخصصين التاليين المساعدة:

- مدير الحالة في مركز التمكين من الرعاية المجتمعية المحلي الذي تتبعه www.healthcareathome.ca أو اتصل بـ (310-CCAC)
- الأخصائي الاجتماعي في أحد مراكز طب كبار السن أو في إحدى هيئات المشورة الأسرية.
- عضو هيئة التمريض في الصحة المجتمعية

Adult Lifestyle Communities (مجتمعات أنماط الحياة للبالغين)

تقدم مجتمعات أنماط الحياة للبالغين أماكن للإقامة المستقلة للمتقاعدين أو أنصاف المتقاعدين. وقد تشمل أماكن الإقامة مساكن البانجلو والتاون هاوس والمنازل الصغيرة والشقق التملك التي توفر مزايا الملكية المنزلية مع وجود أنشطة مجتمعية وترفيهية في المكان. وقد تتضمن المرافق حراسة أمنية على مدى ٢٤ ساعة والتفاعل الاجتماعي مع الأقران بالإضافة إلى الأنشطة الترفيهية والراحة. اتصل بالسماير العقاري المحلي للوصول إلى مجتمع أنماط الحياة للبالغين بالقرب منك.

Life Lease Housing (الإسكان بالإيجار مدى الحياة)

في الإسكان بالإيجار مدى الحياة يكون لك "نصيب" في العقار ولكن لا تملكه. ويمكن أن يكون لهذا النوع من الترتيبات الكثير من المزايا. فعلى سبيل المثال غالباً ما تكون الوحدات أقل تكلفة من شقق التملك المماثلة لها في المنطقة. وبالإضافة إلى ذلك تقتصر مجتمعات الإيجار مدى الحياة على أفراد في سن معين ومن ثم يزيد احتمال أن يشترك المقيمون في الاهتمامات والاحتياجات.

دور التقاعد

دور التقاعد هي شركات خاصة تقوم ببيع مجموعات مختلفة من أشكال الإقامة (ما بين الغرف المشتركة إلى الوحدات السكنية الكبيرة) وخدمات الدعم والرعاية الشخصية. ويمكن لأي شخص التقدم بطلب العيش في أحد دور التقاعد.

وتكون أنت مسؤولاً عن التكلفة الكاملة لكل من إقامتك وخدمات الرعاية. وتخضع أسعار الإقامة لمحددات الإيجار. ويمكن أن تختلف الإقامة والمعدلات بشكل كبير فيما يتعلق بالرعاية والخدمات والمرافق المقدمة. وبالرغم من أنك لست بحاجة إلى تقديم أدلة طبية أنك بحاجة إلى الرعاية إلا أن الدار ستقوم بتقييم احتياجاتك للتأكد من أنك لا تحتاج إلى دعم أكثر مما يمكنها تقديمه.

ويتم تنظيم دور التقاعد طبقاً لقانون دور التقاعد لعام ٢٠١٠. وهذا التشريع:

- يفرض معايير للرعاية والسلامة لدور التقاعد بما في ذلك خطط الطوارئ، وبرامج السيطرة على العدوى والوقاية منها، وتقييم الاحتياجات من الرعاية وتخطيط الرعاية، وفحوص الشرطة وتدريب العاملين.
 - أوجد وثيقة حقوق للمقيمين تتضمن الحق في معرفة التكلفة الحقيقية للرعاية والإقامة وحق العيش في بيئة تخلو من سوء المعاملة أو الإهمال.
 - أرسى الهيئة المنظمة لدور التقاعد، وهي منظمة ذات ذراع طويلة تقوم بتعليم، وترخيص دور التقاعد والتفتيش عليها لضمان أنها تفي بالمعايير المفروضة.
- للحصول على معلومات عن دور التقاعد في مجتمعك، اتصل بالهيئة المنظمة لدور التقاعد.

وتقوم الهيئة المنظمة لدور التقاعد في أونتاريو بترخيص دور التقاعد في المقاطعة والتفتيش عليها، والاحتفاظ بسجل عام لدور التقاعد التي تم منحها رخصة أو تقدمت للحصول عليها (www.rhra.ca/en/register)، والتعامل مع الشكاوى، وتثقيف ملاك دور التقاعد والعاملين فيها والمستهلكين والعامة بالقانون.

ويمكن لأي شخص في أونتاريو الاتصال بالهيئة مجاناً للحصول على المساعدة في حل الشكاوى الخاصة بدور التقاعد.

إذا رأيت أو شككت في تعرض أحد المقيمين للأذى الناتج عن قصور الرعاية، أو سوء المعاملة أو الإهمال أو سلوك غير قانوني، أو إذا شككت في سوء استخدام أموال أحد المقيمين، يتعين عليك الإبلاغ بذلك لدى مسجل الهيئة المنظمة لدور التقاعد. ومن حَقك الإبلاغ دون الإفصاح عن اسمك.

Retirement Homes Regulatory Authority
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)
www.rhra.ca

الإسكان الداعم

تقدم برامج الإسكان الداعم خدمات للدعم الشخصي في المكان لكبار السن الذين يعيشون كمستأجرين في المباني السكنية المخصصة لذلك. ويتم تصميم تلك البرامج لمساعدة الأفراد على العيش بشكل مستقل في وحداتهم السكنية. وتتضمن تلك الخدمات خدمات الدعم الشخصي، خدمات الزيارة والخدمات المنزلية الضرورية وعاملين موجودين على مدار ٢٤ ساعة في اليوم للتعامل مع الرعاية المجدولة بشكل عادي واحتياجات الطوارئ.

مركز التمكين من الرعاية المجتمعية
Community Care Access Centre
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

خيارات الإسكان لمنخفضي الدخل من كبار السن

Investment in Affordable Housing for Ontario (2014-2020)

(الاستثمار في الإسكان منخفض التكاليف لأونتاريو) (٢٠١٤-٢٠٢٠)

يقدم هذا البرنامج التمويل لبناء وإصلاح إسكان منخفض التكاليف، والمساعدة في دفع الإيجار ومقدم الوحدات السكنية للأسر المحتاجة. وتتم إدارة برامج الإسكان منخفض التكاليف مثل هذا البرنامج من قبل البلديات المحلية ومجالس إدارة الخدمات الاجتماعية للمناطق والمعروفين أيضا باسم مديري الخدمات. ويقرر مديرو الخدمات المشاركة في جزء من البرنامج بناء على احتياجات الإسكان المحلي.

وزارة الشؤون البلدية والإسكان
Ministry of Municipal Affairs and Housing
مديرو الخدمات ومجالات خدماتهم
Service Managers and Their Service Areas
www.ontario.ca/kq46

Rent-Geared-To-Income Housing (الإسكان بالإيجار القائم على الدخل)

يتم عمل الإسكان الاجتماعي بمساعدة الحكومة لسكان أونتاريو من منخفضي ومتوسطي الدخل. وستختلف الفترة الزمنية التي تتاح فيها الوحدة السكنية اعتماداً على مكانك. ويمكن تقديم طلب المساعدة الإيجارية بناء على الدخل من خلال مدير الخدمة ببلديتك.

Ministry of Municipal Affairs and Housing
Service Managers and Their Service Areas
www.ontario.ca/kq46

Co-operative Housing (الإسكان التعاوني)

لا يمتلك سكان الإسكان التعاوني نصيباً في منازلهم، ولكن لديهم صوت مساوي بشأن كيفية

إدارة مجتمعهم. والإسكان التعاوني هو إسكان لا يهدف إلى الربح. وعند مغادرتك للإسكان التعاوني سيعود منزلك لإدارة الإسكان التعاوني لتقديمه لشخص آخر بحاجة إلى إسكان منخفض التكاليف.

مكتب أونتاريو الإقليمي التابع للاتحاد الكندي للإسكان التعاوني
Ontario Regional Office of the Co-operative Housing Federation of Canada
1-800-268-2537
www.chfcanada.coop

المساعدة الإيجارية في الطوارئ

المبادرة المجتمعية لمنع التشرد

تدعم هذه المبادرة الخدمات والأنشطة التي تمنع، وتقلل التشرد وتعالجه. وهي تجمع التمويل من البرامج الخمسة السابقة للتشرد في برنامج واحد تديره وزارة شؤون البلديات والإسكان:

- Consolidated Homelessness Prevention Program (البرنامج الداعم لمنع التشرد)
- Emergency Energy Fund (صندوق الطاقة والطوارئ)
- Emergency Hostel Services (خدمات مأوي الطوارئ)
- Domiciliary Hostel Program (برنامج مأوى الإقامة)
- Provincial Rent Bank (البنك الإيجاري للمقاطعة)

ويتم تقديم الخدمات من قبل البلديات المحلية ومجالس إدارة الخدمات الاجتماعية للمناطق والمعروفة أيضا بمديري الخدمات

Ministry of Municipal Affairs and Housing
Service Managers and Their Service Areas
www.ontario.ca/kq46

العلاقة بين المالك والمستأجر

قانون الإيجارات السكنية لعام ٢٠٠٦

يحكم هذا التشريع معظم العلاقات بين المالك والمستأجرين في أونتاريو، ويحدد حقوق ومسؤوليات المالك والمستأجرين الذين يقومون باستئجار عقارات سكنية وينظم معظم الزيادات الإيجارية. ولا يغطي هذا القانون الإيجارات التجارية.

مجلس الملاك والمستأجرين

يقوم مجلس الملاك والمستأجرين بحل النزاعات بين الملاك والمستأجرين ويعرّف الناس بحقوقهم ومسؤولياتهم. ويمكن لكل من الملاك والمستأجرين تقديم طلب/شكوى يتم بناءً عليه جدول جلسة، وخلال الجلسة سوف يقوم عضو الهيئة باتخاذ قرار أو في حال اتفاق الطرفين سوف يحاول أحد الوسطاء مساعدة الطرفين في الوصول إلى اتفاق.

1-888-332-3234

www.ontario.ca/rvb

لكبار السن من السكان الأصليين

Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserves

(برنامج المساعدة للتأهيل المنزلي بالحجز)

تلتزم الهيئة الكندية للرهن العقاري والإسكان بإيجاد حلول لتحسين ظروف السكن في كافة الأوضاع. وهي تضم الكثير من برامج السكان الأصليين، والميتيس والإنويت لمساعدة السكان الأصليين مع وجود بعض البرامج الموجهة بشكل محدد لكبار السن. يقدم The Residential Rehabilitation Assistance Program (برنامج المساعدة في التأهيل للإقامة في المنزل) مساعدات مالية لمجالس وأعضاء الباند لإصلاح المنازل التي لا تنطبق عليها المعايير للحد الأدنى من مستويات الصحة والسلامة وتحسين سهولة استخدام المنازل للمعاقين.

1-800-668-2642

جهاز الخط النصي: 1-800-309-3388

www.cmhc.ca/en/ab

1-866-381-5337

جهاز الخط النصي: 1-866-686-6072

www.ontario.ca/rvc

Assisted Living Program (برنامج الحياة بالمساعدة)

يعتبر برنامج الحياة بالمساعدة التابع لوزارة شؤون السكان الأصليين والتنمية الشمالية بكندا برنامجاً يقوم على الإقامة حيث يقدم تمويلات للخدمات غير الطبية وخدمات الدعم الاجتماعي لكبار السن والبالغين من ذوي الأمراض المزمنة والأطفال والبالغين من ذوي الإعاقة. ويساعد البرنامج الأفراد على أن يظلوا مستقلين قدر الإمكان لأطول وقت ممكن مع الارتقاء بمستوى جودة حياتهم للحد الأقصى في المنزل وفي المجتمع.

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada

1-800-567-9604

جهاز الخط النصي: 1-866-553-0554

www.aadnc-aandc.gc.ca

(> All Topics > Social Programs > Assisted Living Program)

٦ دور الرعاية طويلة المدى

معلومات عامة

إذا كنت تبحث عن معلومات عن دور التقاعد، رجاء انظر الجزء بالإسكان من هذا المرشد.

تم تصميم دور الرعاية طويلة المدى لمن يحتاجون المساعدة في الأنشطة اليومية والإشراف في بيئة آمنة والحصول على ٢٤ ساعة من التمريض. وهي تُعرف أيضًا كدور للتمريض أو دور بلدية للمسنين أو دور خيرية للمسنين. وهي مرخصة أو تتم الموافقة عليها ويتم تمويلها من قبل وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى ويجب أن تفي بمعايير المقاطعة في مجال الرعاية والخدمات ورسوم المقيمين.

جمعية أونتاريو للرعاية طويلة المدى Ontario Long-Term Care Association
905-470-8995
www.oltca.com

جمعية أونتاريو للدور غير الهادفة للربح وخدمات كبار السن
Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors
905-851-8821
www.oanhss.org

كيفية التقدم بطلب

إذا كنت تفكر في أحد دور الرعاية طويلة المدى، يتعين عليك الاتصال بمركز التمكين من الرعاية المجتمعية المحلي الذي تتبعه (CCAC). حيث يقوم المركز بتقرير الأهلية للرعاية طويلة المدى ويقوم بإدارة قوائم الانتظار. وسيقوم المركز بتعيين أخصائي للحالة يمكنه مساعدتك في تعبئة استمارة/نموذج طلبك للرعاية طويلة المدى. ويمكنك تحديد ما يصل إلى ٥ دور للرعاية طويلة المدى في طلبك.

Community Care Access Centre
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

اختيار دار للرعاية طويلة المدى

يمكن لأخصائي الحالة الذي يعينه لك مركز التمكين من الرعاية المجتمعية مساعدتك في معرفة المزيد عن الخيارات الموجودة أمامك، ولكن فيما يلي بعض الأمور التي تفكر فيها عند اختيار دار للرعاية طويلة المدى:

- هل العاملون يتسمون بالود والاهتمام؟

- هل يبدو على المقيمين الرضا والاستمتاع بالاهتمام بهم؟
 - هل الدار في موقع مناسب وهل المواصلات العامة متاحة؟
 - هل ساعات الزيارة تتسم بالمرونة؟
 - هل الدار قادرة على الوفاء باحتياجاتك الدينية، والروحية، والثقافية، واللغوية والغذائية؟
 - هل يمكنك الاحتفاظ بمقتنياتك الشخصية في أمان؟
 - هل يمكنك إحضار الأثاث أو الطعام الخاص بك؟
- ومن الضروري أن تقوم وأسرتك بزيارة كل دار تفكر فيها.

الإقامة لفترة قصيرة

أحياناً ما يحتاج كبار السن الذين يتعافون من المرض أو الإصابة خدمات للإقامة قصيرة المدى تقدمها دور الرعاية طويلة المدى دون الحاجة لدخولهم فيها بشكل دائم. ويحتاج المقيمون لفترة قصيرة إلى إقامة معيشية مؤقتة لفترة تبلغ ٩٠ يوم بحد أقصى في العام. وتقدم بعض دور الرعاية طويلة المدى في أونتاريو حالياً خدمات "التقييم والإصلاح" من خلال برنامج الرعاية للتعافي، كما يختار البعض أيضاً الإقامة القصيرة لإعطاء متنفس للقائمين على تقديم الرعاية لهم أو لاكتساب القوة عقب الإقامة لفترة في المستشفى.

أسعار الإقامة

على الرغم من أن حكومة المقاطعة تقوم بدفع كافة خدمات التمريض والرعاية الشخصية يتعين على المقيمون في دور الرعاية طويلة المدى دفع تكاليف إقامتهم والتي تعتبر ذات معايير ثابتة في شتى أنحاء أونتاريو. ويطلق على هذا المبلغ المشاركة في الدفع، ويعتمد مبلغ مشاركتك في الدفع على طول إقامتك ونوع الغرفة التي تختارها (خاصة، شبه خاصة، عادية).

ويحتاج المقيمون لفترة طويلة المدى ترتيبات إقامة دائمة لفترة غير محددة من الوقت. أما المقيمون لفترة قصيرة فيحتاجون إلى ترتيبات إقامة مؤقتة لفترة لا تزيد عن ٩٠ يوم في السنة. وعادة ما يتم تحديد أسعار الإقامة من قبل وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى في الأول من يوليو/تموز من قبل عام.

www.ontario.ca/page/find-long-term-care-home#section-3

وإذا لم يكن بإمكانك دفع المشاركة الشهرية للإقامة العادية قد يكون من حَقك الحصول على تخفيض في المعدلات. للمزيد من المعلومات تحدث مع أخصائي حالتك بمركز التمكين من الرعاية المجتمعية.

الخدمات

المقصود من دور الرعاية طويلة المدى أن تشعر وكأنك في المنزل – بحيث تكون مكاناً يشعر فيه كل مقيم بالأمان والراحة. فالدور بها غرف للطعام وأماكن مشتركة، وقد يكون بها مرافق أخرى مثل المتاجر، وغرف الجلوس، وأماكن العبادة أو الحدائق. وتقدم كافة دور الرعاية طويلة المدى إشرافاً ورعاية ترفيهية على مدار ٢٤ ساعة.

وتتضمن حزمة الإقامة الأساسية ما يلي:

- التأثيث، والوجبات، وفرش الأسرة وغسيل الملابس والنظافة الشخصية والإمدادات والأجهزة الطبية والإكلينيكية والعناية الفندقية والبرامج الاجتماعية والترفيهية وإدارة الدواء والمساعدة في الأنشطة اليومية.
- رعاية شخصية وتمريضية على مدى ٢٤ ساعة وسهولة الوصول إلى طبيب أو غيره من المتخصصين في الرعاية الصحية.
- "خطة رعاية" فريدة تحدد متطلبات الرعاية لديك وتتم مراجعتها أو تحديثها كل ٣ أشهر على الأقل.

ويمكن إضافة خدمات أخرى نظير رسم مثل التلفزيون بالكابل، والهاتف الخاص وخدمات تصفيف الشعر إلخ. وتذكر أنه لا يمكن فرض رسوم عليك لأي من تلك الخدمات إلا إذا وافقت خطياً.

حقوق المقيمين

يستحق المقيمون في دور الرعاية طويلة المدى العيش في بيئة تتسم بالاحترام والرحمة خالية من سوء المعاملة والإهمال. ويُطلب من الدور تعليق نسخة بخط كبير من ميثاق حقوق المقيمين بكل من اللغتين الإنجليزية والفرنسية ووضعها في أماكن يسهل الوصول إليها. وعندما يتم قبولك تتسلم أو يتسلم متخذ القرار الذي ينوب عنك نسخة من ميثاق حقوق المقيمين وإعلامك بكيفية التعبير عن القلق وتقديم الشكاوى أو التوصية بإجراء تغييرات على الدار دون الخوف من اللوم. ويمكن أيضاً للمقيمين الاتصال بمجلس الأسرة ومجلس جمعية أونتاريو للمقيمين Ontario Association of Residents' Council للحصول على المساعدة.

www.ontario.ca/laws/statute/07108#BK5

عمليات التفتيش

يتعين على كافة دور الرعاية طويلة المدى المرخصة في أونتاريو الالتزام بالتشريع الذي يحدد معايير واضحة ومفصلة لرعاية المقيمين، وجودة الحياة والحقوق وتشغيل دور الرعاية طويلة المدى. ويتم التفتيش على جميع الدور مرة في العام على الأقل. وتقوم وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى بعمل تفتيش غير معلن وتطبيق إجراءات إلزامية.

تقارير دور الرعاية طويلة المدى

تتوفر النسخ العامة لكافة تقارير التفتيش وطلبات التفتيش التي تم إجراؤها في دور الرعاية طويلة المدى منذ الأول من يوليو/تموز عام ٢٠١٠ على الإنترنت ويتم نشرها في كل دار. كما يوجد أيضا معلومات عامة مثل ملكية الدار وعدد الأسرة. للاضطلاع على تلك التقارير رجاء زيارة موقع www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process.

الشكاوى

يمكن لأي شخص ينتابه الفلق بشأن وضع أحد المقيمين في دور الرعاية طويلة المدى الإبلاغ عن ذلك أو تقديم شكوى. وهذا يتضمن أحد المقيمين أو أحد أفراد الأسرة أو أحد المعينين من قبل الدار أو أي شخص يقدم خدمة للمقيم أو أي فرد من العامة. ويطلب من كل دار تعليق الإجراءات الموجودة بها لإدارة الشكاوى. ويتم حث الأفراد على العمل مع الدار لحل المشكلات بشكل مباشر.

خط العمل الخاص بدور الرعاية طويلة المدى Long-Term Care ACTION Line
1-866-434-0144

مدير فرع تحسين الأداء والامتثال القانوني و
Compliance Branch

وزارة الصحة والرعاية طويلة المدى
11th Floor, 1075 Bay St.
Toronto ON M5S 2B1
www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process

Ontario Association of Residents' Councils (جمعية أونتاريو لمجالس المقيمين)

توجد أمام كل مقيم في دور الرعاية طويلة المدى فرصة للمشاركة في أحد مجالس المقيمين. والغرض من تلك المجالس هو تشجيع تبادل الأفكار، والمقترحات والمشكلات. وتدعم هذه الجمعية التابعة للمقاطعة مجالس المقيمين وتمثل المقيمين وترتقي بمستوى الرعاية.

1-800-532-0201
www.ontarc.com

Family Councils (مجالس الأسرة)

يوجد بالعديد من دور الرعاية طويلة المدى مجلس أسرة نشط يتألف من عائلات وأصدقاء المقيمين الذين يلتقون لإعطاء بعضهم البعض الدعم وتبادل المعلومات والدفاع بالنيابة عن المقيمين.

برنامج أونتاريو لمجالس الأسر Ontario Family Councils' Program
1-888-283-8806
www.familycouncilmembers.net

٧ السلامة والأمن

حماية المستهلك بأونتاريو

تساعدك حماية المستهلك بأونتاريو Consumer Protection Ontario في اتخاذ خيارات ذكية في السوق والإنفاق بحكمة وحماية أموالك التي كسبتها بصعوبة.

فما بين المبيعات التي تجري على الباب لتجديد المنازل والغش والتدليس وسرقة الهوية، و يكون من الضروري أن تسأل الأسئلة الصحيحة وتفهم ما يجب وما لا يجب تجنبه، لتجنب النيل منك أو سرقتك.

قم بزيارة موقع www.ontario.ca/ConsumerProtection لتعرف الأسئلة الصحيحة التي يجب أن تسألها وللمزيد من المعلومات المفصلة عن كيفية حماية نفسك وأموالك. وستجد أدناه أمثلة قليلة عن الموضوعات التي قد تهتمك.

حماية المستهلك بأونتاريو Consumer Protection Ontario
1-800-889-9768

خط الهاتف النصي 1-877-666-6545
www.ontario.ca/ConsumerProtection

مندوبي المبيعات على الأبواب

الشركات التي تبيع أو تؤجر سخانات المياه أو مكيفات الهواء أو الأفران أو منقيات الهواء أو المكانس الكهربائية ونظم تنقية المياه غالبا ما تقوم بإرسال مندوبي مبيعات إلى باب منزلك. ويمكن أن يكون التعامل مع مندوب المبيعات على الباب أمر مثير للتوتر، ولهذا دائما احصل على عقد مكتوب واطرح الأسئلة الصحيحة لتجنب الشعور بتعرضك للضغط.

اسأل:

- هل يمكن أن تترك لي نسخة من العقد لأراجعها قبل التوقيع؟
- إذا كنت تقوم بتحديث سخان المياه الخاص بي هل يمكنك إمدادي في ظل وجود عقدي الحالي؟
- ما هي خياراتي في إلغاء هذا العقد؟

تجديد المنازل/الوحدات السكنية المملوكة / الانتقال من منزل لآخر

قبل قيامك بتشغيل مقاول لإجراء إصلاحات منزلية اطلب ثلاث توصيات وتأكد من رجوعك إليهم. وإذا كنت تفكر في تصغير حجم منزلك لوحدة/شقة سكنية مملوكة تأكد من فهمك للوائح الداخلية والقواعد والحدود الخاصة بالوحدة/الشقة قبل التوقيع على السطر المنقوطة. وعند وضعك خطة لانتقالك المنزلي اطرح الأسئلة الصحيحة على شركة الانتقال المرشحة.

- اسأل هل يمكنكم تقديم أشخاص للتوصية وتقدير مكتوب للقيم قبل قيامي بتوقيع عقد؟

- من المسؤول عن الخسارة أو التلقيات؟
- هل أنتم تحت تغطية هيئة تأمين وسلامة محل العمل في حال الإصابة؟

الغش والتدليس

لا تقع فريسة في مصيدة أحد رسائل البريد الإلكتروني Email

يعرف إرسال رسالة إلكترونية لشخص ما تدعي كذبا أنها شركة قانونية أو منظمة ما في محاولة للتدليس على هذا الشخص باسم "التصيد" هي محاولة لإقناع المستهلكين بإعطاء معلومات شخصية مثل اسم المستخدم أو كلمات السر أو تفاصيل بطاقات الائتمان. وغالبا ما يقوم "المتصيدون" بإرسال رسائل تتضمن أخبار مثيرة أو محزنة ويخبرونك بضرورة الرد على الفور.

وعادة ما تقود مثل هذه الرسائل المدلسة الأشخاص لمواقع غش تبدو وكأنها تمثل منظمات موثوق بها مثل البنوك. وتطلب المواقع الإلكترونية من الزائرين تقديم معلومات شخصية مثل أرقام بطاقات الائتمان أو التأمين الاجتماعي أو معلومات عن الحساب البنكي أو كلمات المرور. ثم يقوم المجرمون باستخدام تلك المعلومات لارتكاب جرائم الغش.

فقم بحماية نفسك:

- لا تقوم أبدا بإعطاء معلومات بنكية أو كلمات مرور/سر أو أي معلومات شخصية أخرى ردا على هذا النوع من رسائل البريد الإلكتروني.
- عندما يرتابك الشك لا تقوم بالنقر على أي روابط في الرسالة الإلكترونية وإنما بدلا من ذلك قم مباشرة بالاتصال بالشركة أو المنظمة التي تتعامل معها لتسأل إذا كانوا قد أرسلوا لك هذه الرسالة الإلكترونية.

التسويق عبر الهاتف Telemarketing

توجد لدى المسوقين عبر الهاتف العديد من أساليب التدليس المختلفة. لعل أحد أشهرها هو عرض الإجازة المغربي.

فيتصل شخص ما ويقول إنك فزت بإجازة. ولكن لكي تحصل على جائزتك يقال لك إنه عليك دفع رسم معالجة/تشغيل أو قد يقال لك إنه عليك الدخول في اتفاق لمشاركة الوقت timeshare.

فإذا لم تكن قد طلبت معلومات أو دخلت في مسابقة ما، كن حذرا للغاية. فقد يطلب المتصل رسم معالجة/تشغيل للحصول على معلوماتك البنكية الشخصية أو قد يريد رسم المعالجة/التشغيل بدون أي نية لإعطائك الإجازة.

أعمال التدليس باسم الأجداد أو الطوارئ Grandparent or Emergency Scams

في هذا النوع من التدليس يتصل متصل مزيف بشخص ما زاعما أنه أحد الأحفاد أو الجيران القدامى أو الأصدقاء. ويزعم المتصل أنه في مشكلة ما وأنه يحتاج لإرسال أموال له على الفور. وقد يقوم المدلسون بالقول بأنهم في إحدى المستشفيات أو معطلين في أحد المطارات الاجنبية أو أنهم وقعوا بشكل ما في السجن. وغالبا ما يطلب المتصل من المجني عليه ألا يبلغوا أحد في العائلة عن المكالمة وقد يدعون أن أفراد العائلة الآخرين سيلومونهم أو يعاقبونهم على هذا الحادث أو الطارئ. فقم بحماية نفسك:

- لا تقوم أبدا بإرسال أموال دون التأكد من وجود طارئ أو معرفة مكان أحد الأحفاد.
- اعلم أن المدلسين قد يحاولوا تغيير أصواتهم عن طريق ادعاء وجود سوء في الاتصالات الهاتفية.
- كن حذرا. اسأل المتصل عن تفاصيل شخصية قد يعرفها حفيدك مثل اسمه الأوسط.
- لا تقوم بإعطاء أي معلومات شخصية قبل التأكد من أنك تتحدث بالفعل مع حفيدك.
- وإذا ساورك الشك قم بالاتصال بقسم الشرطة المحلي الذي تتبعه أو بالمركز الكندي ضد الغش قبل إرسال أي أموال.

سرقة الهوية

تحدث سرقة الهوية عندما يقوم شخص ما باستعمال معلوماتك الشخصية دون معرفتك أو موافقتك لارتكاب جريمة مثل الغش أو السرقة. ويسرق لصوص الهوية أجزاء رئيسية من المعلومات الشخصية - إما بشكل مادي أو بطرق أخرى دون معرفتك ويقومون باستخدامه لانتحال شخصيتك وارتكاب جرائم باسمك. ويبحث اللصوص بالإضافة للأسماء والعناوين وأرقام الهواتف عن:

- أرقام التأمين الاجتماعي Social insurance numbers
- أرقام رخصة القيادة.
- المعلومات البنكية وبطاقات الائتمان.
- البطاقات البنكية
- بطاقات الاتصال
- شهادات الميلاد
- جوازات السفر

ويمكن للصوص الهوية إساءة استخدام المعلومات الخاصة بك والسطو على حياتك الشخصية والمالية فيمكنهم استخدام الهويات المسروقة للقيام بالإنفاق الشره وفتح حسابات بنكية جديدة وتحويل البريد والتقدم بطلب الحصول على قروض وبطاقات ائتمان ومزايا اجتماعية أو

استئجار شقة موحدة سكنية بل وحتى ارتكاب جرائم أكثر خطورة.

فقم بحماية نفسك:

لا تعطي أبدا معلوماتك الشخصية مثل رقم بطاقتك الائتمانية أو التأمين الاجتماعي لأي شخص يتصل بك عبر الهاتف. وعند القيام بعمل صفقات مالية عبر الإنترنت ابحث عن شيين على الصفحة الخاصة بالدفع على الموقع الإلكتروني:

١ أن يبدأ العنوان الآمن للموقع بـ "https://" وليس بـ "http://"

٢ أن يظهر على أيقونة The lock icon في المواقع الآمنة قفل مغلق.

حماية المستهلك باونتاريو *Consumer Protection Ontario – your go-to source for information* اذهب إلى المصدر للمعلومات

“كن مستهلكا ذكيا” ورش عمل مصممة خصيصا لعروض تستمر 45 دقيقة لكبار السن ويمكن توجيهها لموضوعات اهتمام المستهلكين لمجموعتك.

لحجز ورشة عمل لمجموعتك أو لمعرفة المزيد برجاء الاتصال

بـ Consumer Protection Ontario: عبر البريد الإلكتروني
consumerprotectionoutreach@ontario.ca

أو عن طريق الاتصال برقم: 416-219-9507

للمزيد من المعلومات عن حماية المستهلك بأونتاريو Consumer Protection Ontario قم
بزيارة www.ontario.ca/ConsumerProtection

احصل على نصائح مفيدة عن آخر التنبيهات الخاصة بحماية المستهلك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي:

Like us: [facebook.com/ontarioconsumer](https://www.facebook.com/ontarioconsumer)

Follow us: twitter.com/ontarioconsumer

Watch us: [youtube.com/ontarioconsumer](https://www.youtube.com/ontarioconsumer)

Canadian Anti-Fraud Centre (المركز الكندي لمناهضة الغش)

يقوم هذا المركز بجمع المعلومات من المستهلكين عن الأنماط المختلفة من الغش ويلعب دورًا هامًا في تثقيف العامة بشأن أعمال غش معينة ضخمة على مستوى السوق. وتعتبر SeniorBusters مجموعة من المتطوعين البالغين من كبار السن يعملون على القضاء على ممارسات الغش على نطاق واسع بالسوق ضد كبار السن. ويقدم برنامج SeniorBusters التثقيف، والمشورة والإحالة للمجني عليهم من كبار السن من ضحايا غش السوق غير القانوني وسرقة الهوية والغش.

Emergency Services and Public Safety (خدمات الطوارئ والسلامة العامة)

9-1-1

في أي حالة طوارئ تتطلب مساعدة الشرطة، أو المطفأى أو الإسعاف على الفور اتصل على 9-1-1 حيث يكون ذلك ممكن.

الاستعداد للطوارئ

تقدم Emergency Management Ontario (إدارة الطوارئ بأونتاريو) معلومات في شكل لقطات فيديو عن الاستعداد للطوارئ على الإنترنت ورابط بالمصادر، والصحائف الإخبارية ومرشد يمكن تنزيله لذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة. فتعلم كيفية تكوين مجموعة للنجاة من الطوارئ وعمل خطة عائلية للطوارئ وابق أمانا في حالة الطوارئ. كما يمكنك التسجيل في تنبيهات الطوارئ.

إدارة الطوارئ بأونتاريو Emergency Management Ontario
1-877-314-3723
www.ontario.ca/beprepared

كما تقدم Public Safety Canada (السلامة العامة الكندية) قطاعا عريضا من المعلومات والنصائح الخاصة بالسلامة بشكل إلكتروني ومطبوع، بما في ذلك منشورات مثل مرشدك للاستعداد للطوارئ لمساعدتك وأسرتك في الاستعداد للطوارئ.

السلامة العامة الكندية Public Safety Canada
1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)
www.getprepared.gc.ca

سوء معاملة كبار السن

”التصرفات الأحادية أو المتكررة، أو عدم القيام بالتصرف اللائق في علاقة يتوقع فيها الثقة مما يؤدي إلى أذى أو شعور بالتوتر لدى أحد كبار السن.

(منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٢) (World Health Organization, 2002)

يمكن أن تتخذ سوء معاملة كبار السن أشكالا عديدة بما في ذلك سوء المعاملة المالية، أو العاطفية، أو البدنية أو الجنسية أو الإهمال. وهو أمر غير مقبول على الإطلاق. فإذا كنت أو كان شخص

تعرفه يتعرّض لخطر فوري أو إذا كانت هناك حاجة للمساعدة بشكل طارئ اتصل بـ 9-1-1. وإذا وقعت أو وقع أحد كبار السن ممن تعرفهم ضحية لعملية سرقة، أو غش أو اعتداء بدني، فاتصل بقسم الشرطة المحلي الذي تتبعه. للمعلومات والإحالة للدعم الاجتماعي الذي قد يوفر المساعدة اتصل بـ 1-1-2 أو تفضل بزيارة موقع www.211ontario.ca.

Elder Abuse Ontario (EAO) (سوء معاملة كبار السن بأونتاريو)

يعمل مستشارو EAO الإقليميين في مجال كبار السن مع الهيئات المجتمعية والشبكات المحلية لسوء معاملة كبار السن لما يلي:

- تنسيق الموارد المجتمعية لتحسين تمكين من تتم إساءة معاملتهم أو من هم عرضة لذلك من كبار السن من الخدمات.
- تدريب العاملين في الخط الأمامي على تحديد سوء معاملة كبار السن والتعامل مع ذلك.
- زيادة الوعي بسوء معاملة كبار السن وأماكن الحصول على المساعدة.

يعمل المستشارون كمصدر رئيسي لمقدمي الخدمة من العاملين في مجال العدل والمجال المجتمعي والشبكات المحلية لسوء معاملة كبار السن..

416-916-6728

www.elderabuseontario.com

التأمين من الحرائق

عندما يتعلق الأمر بالتأمين من الحرائق يعتبر كبار السن بشكل خاص في موقف هش. فقلة الحركة والتحديات الإدراكية قد تصعب من الاستجابة المناسبة للحريق والوصول إلى حالة السلامة. ولكي تظل سالمًا تذكر ما يلي:

- تأكد من وجود أجهزة تنبيه بوجود الدخان تعمل بكفاءة. فحسب القانون، يقتضي أن تكون أجهزة تنبيه الدخان في كل طابق من طوابق منزلك وخارج مناطق النوم. فقم باختبار أجهزة تنبيه الدخان الخاصة بك شهريًا و قم بتغيير البطاريات مرة في العام أو عند سماع صوت تحذيري بقرب انتهاء البطارية. وإذا كنت تعاني من فقدان في السمع أو تقوم بإغلاق باب غرفة النوم عند النوم، قم بوضع جهاز تنبيه الدخان داخل غرفة نومك أو قم بتركيب جهاز تنبيه دخان يصدر وميضًا أو ذبذبات.
- حاول أن يكون هناك مخرجان لكل غرفة نوم إن أمكن. وضع خطة للهروب من المنزل عند الحريق تراعي التحديات الحركية الخاصة بك. و قم بشكل متكرر بممارسة خطة الهرب تلك. وبالنسبة لكبار السن الذين لديهم مخاوف بشأن الذاكرة، قم بتسجيل خطط الهرب وضع نسخًا منها في مكان سهل الوصول إليه.

- ابق في المطبخ أثناء الطهي. فحرائق الطهي تعتبر أحد الأسباب المؤدية إلى إصابات الحرائق بين البالغين من كبار السن. وإذا غادرت الغرفة قبل الطهي، فأغلق الموقد/الفرن. و قم بارتداء ملابس ضيقة أو ذات أكمام مرفوعة أثناء الطهي. فالملابس الفضفاضة أو المتدلالية يمكن أن تمسك بها النار بسهولة لو مست عيون الموقد أو أي مصدر مشتعل.
 - حث المدخنين على التدخين بالخارج أو استخدم طفايات سجائر عميقة لا يمكن أن تنقلب بسهولة لوضع أعقاب الطباق بها. ولا تقوم بإطفاء الطباق في أحواض النباتات والتي غالباً ما تحوي بقايا أوراق جافة أو خشب مفري أو لحاء الخشب وهي جميعها قابلة للاشتعال بسهولة.
 - قم بإفراغ طفايات السجائر بشكل ملائم عن طريق تغطية الرماد بالماء وتفريغها في حاوية معدنية ووضعها خارجاً وتأكد من وجودهم خارجاً بالكامل. لا تقوم أبداً بإفراغ طفايات السجائر مباشرة في القمامة
 - لا تقوم أبداً بالتدخين في الفراش.
- للحصول على مزيد من المعلومات عن التأمين من الحريق اتصل بقسم المطافئ المحلي الذي تتبعه أو تفضل بزيارة مكتب موقع المطافئ وهو:

www.ontario.ca/firemarshal

الأمر القانوني

الوفاء باحتياجاتك القانونية

يجب أن يحصل جميع المحامين ومساعدي المحامين الذين يقدمون الخدمات القانونية في أونتاريو على رخصة من the Law Society of Upper Canada (نقابة المحامين لكندا العليا) ويمكن للمحامين مساعدتك في كافة أنماط القضايا القانونية: الأمور الأسرية أو الجنائية، الخصومات المدنية، الوصايا، والتوكيلات والأمور العقارية، والصفقات العقارية والأمور الخاصة بالقانون الإداري. ويمكن لمساعدتي المحامين المرخصين الإنابة عنك في محكمة القضايا الصغيرة وفي الجلسات أمام المحاكم التحكيمية (مثل مجلس الملاك والمستأجرين) وفي التهم الجنائية الصغيرة التي لا يزيد فيها الحكم بالسجن عن ٦ أشهر. وتوجد بنقابة المحامين عدة خدمات لمساعدتك على الحصول على محامي أو مساعد محامي.

نقابة المحامين لكندا العليا The Law Society of Upper Canada

1-800-668-7380

جهاز الخط النصي: 416-644-4886

www.lsuc.on.ca

خدمة الإحالة التابعة لنقابة المحامين

إذا كانت لديك مشكلة قانونية سوف تقوم تلك الخدمة بتوصيلك بمحامٍ أو مساعد محامي مرخص ليقدم لك مشورة مجانية لمدة ٣٠ دقيقة لمساعدتك على تحديد حقوقك وخياراتك.

1-800-268-8326

<http://lsrs.lsuc.on.ca/lsrs/>

Legal Aid Ontario (المساعدة القانونية بأونتاريو)

تقدم خدمة Legal Aid Ontario (المساعدة القانونية بأونتاريو) المساعدة القانونية للأفراد منخفضي الدخل والمجموعات المتضررة من خلال قطاع عريض من الخدمات. كما تتضمن تلك الخدمة أيضا معلومات وإحالات للمحامي المناوب، والعيادات القانونية المجتمعية أو غيرها من الهيئات. وسيطرح عليك موظفو المساعدة القانونية أسئلة لمساعدتك على إيجاد الخدمة التي تلائم قضيتك القانونية بالشكل الأفضل. كما أن Legal Aid Ontario (المساعدة القانونية بأونتاريو) تمويل العديد من العيادات القانونية المستقلة القائمة على المجتمع.

1-800-668-8258

جهاز الخط النصي: 1-866-641-8867

www.legalaid.on.ca

Advocacy Centre for the Elderly (ACE) (مركز دعم كبار السن)

يعتبر المركز عيادة قانونية لمجتمع متخصص يقدم لكبار السن من منخفضي الدخل الخدمات القانونية بما في ذلك الاستشارة والتمثيل عن العملاء من الأفراد والمجموعات، والتثقيف القانوني العام، وإصلاح القانون وأنشطة تطوير المجتمع. ويخدم المركز العملاء في سن ٦٠ عامًا فما فوق ممن يعيشون في منطقة تورونتو الكبرى، وقد يقدم خدمات أيضًا لكبار السن خارج تورونتو لو كانت القضية ذات مغزى لمجتمع كبار السن.

416-598-2656

www.ancelaw.ca

Community Legal Education Ontario (CLEO)

(التثقيف القانوني المجتمعي بأونتاريو)

تعتبر CLEO عيادة قانونية مجتمعية تصدر موادًا مجانية للتثقيف القانوني عن مجموعة متنوعة من الموضوعات تتضمن التوكيلات القانونية وسوء معاملة كبار السن الخ. وتشرح تلك المطبوعات القوانين بأكثر وضوح وبساطة ممكنين لمساعدة الناس على فهم وممارسة حقوقهم القانونية. ولكن CLEO لا تقدم استشارة قانونية.

416-408-4420

www.cleo.on.ca

ARCH Disability Law Centre (مركز أرش القانوني للإعاقة)

هذه العيادة المتخصصة للمساعدة القانونية مكرسة للدفاع عن ومناصرة حقوق المساواة للمعاقين في أونتاريو وإحداث تقدم فيها. ويتم تقديم خدمات أرش القانونية من قبل محامين وطلاب حقوق يعملون

تحت مجلس إدارة من المتطوعين يتألف نصفه على الأقل من المعاقين.

1-866-482-ARCH (2724)

جهاز الخط النصي: 1-866-482-2728

www.archdisabilitylaw.ca

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Ontario)

(عيادة هالكو – القانونية للإيدز وفيرس فقدان المناعة البشرية (أونتاريو))

هالكو هي عيادة قانونية تقوم على المجتمع وتقدم مساعدات قانونية مجانية للمصابين أو المتأثرين بفيروس فقدان المناعة البشرية / الإيدز. وبالإضافة إلى تقديم خدمات قانونية مختصرة تقوم هالكو بتقديم تثقيف قانوني عام وتعمل في مبادرات إصلاح القانون وتنمية المجتمع.

1-888-705-8889

www.halco.org

Ontario Human Rights Code (مدونة أونتاريو لحقوق الإنسان)

تضمن مدونة حقوق الإنسان لسكان أونتاريو حقوقاً وفرصاً متساوية دون تمييز في مجالات مثل العمل، والسكن والخدمات. وهي تحظر التمييز على أساس السن في مجالات مثل العمل والخدمات، والسلع، والمنشآت، والإقامة السكنية، والاتصالات والعضوية في الجمعيات المهنية والتجارية. وتمتد حماية مدونة أونتاريو لحقوق الإنسان ضد التمييز بناء على السن لتشمل جميع الأشخاص فوق سن ١٨ عاماً.

www.ontario.ca/humanrights

Office of the French Language Services Commissioner

(مكتب مفوض خدمات اللغة الفرنسية)

يضمن هذا المكتب الامتثال لقانون الخدمات باللغة الفرنسية في تقديم الخدمات بالفرنسية. ومن خلال سلطته في إصدار التوصيات يحث المفوض بشدة الوزارات والهيئات الحكومية للمشاركة بنشاط في تصميم السياسات والبرامج التي تتوافق مع السكان الناطقين بالفرنسية وتمثل رسالة المكتب في ضمان تلقي العامة خدمات عالية الجودة باللغة الفرنسية من حكومة أونتاريو.

1-866-246-5262

جهاز الخط النصي: 416-314-0760

www.csfontario.ca/en

Office of the Public Guardian and Trustee (مكتب الوصي والحارس العام)

يقدم هذا المكتب خدمات تحمي المصالح القانونية والشخصية والمالية لأفراد وعقارات معينين. فهو يلعب دورًا في:

- حماية غير القادرين عقليًا.
- حماية مصلحة العامة في الأعمال الخيرية.
- البحث عن وارثي العقارات التي يديرها المكتب.
- الاستثمار في صناديق الرعاية الدائمة.
- التعامل مع الشركات التي تم حلها.

ويقوم مكتب الوصي والحارس العام بإجراء تحريات عند تلقيه معلومات بأن شخص ما قد لا يكون قادرًا ويتعرض لخطر المعاناة من أذى مالي أو شخصي خطير دون وجود حل بديل. وقد ينتج عن التحريات أن يطلب مكتب الوصي والحارس العام من المحكمة التصريح له باتخاذ قرارات بالنيابة عن الشخص بشكل مؤقت أو على المدى الطويل.

1-800-366-0335
www.ontario.ca/rvm

Power of Attorney (التوكيل الرسمي)

التوكيل الرسمي هو عبارة عن مستند قانوني يعطي شخصًا آخر الحق في اتخاذ قرارات نيابة عنك.

ويعتبر التوكيل الرسمي المستمر للعقارات مستندًا قانونيًا يسمح للشخص الذي تسميه باتخاذ قرارات مالية نيابة عنك. ويمكن استغلال تلك السلطة من قبل هذا الشخص أثناء عدم قدرتك العقلية على اتخاذ قرارات بنفسك أو حتى في حالة عدم تمكنك عقليًا من اتخاذ قرارات بشأن ممتلكاتك. وفي بعض الحالات قد يوجه هذا التوكيل الرسمي بأن يتصرف الشخص المسمى فقط في حالة عدم قدرتك العقلية.

ويعتبر التوكيل الرسمي العام أو غير المستمر للممتلكات مستند قانوني يمنح السلطة فقط لشخص آخر أثناء تمتعك بقدرتك العقلية. وفي حالة فقدانك للقدرة العقلية ينتهي التفويض.

ويعتبر التوكيل الرسمي المحدود على الممتلكات مستندًا قانونيًا يسمح للشخص الذي تسميه باتخاذ قرارات محدودة إلى حد ما. وقد يتضمن ذلك "توكيل رسمي بنكي" وهو ما يؤثر فقط على الأصول الموجودة في مؤسسة مالية بعينها. وقد يكون هذا التوكيل الرسمي محددًا بفترة زمنية محددة (على سبيل المثال أثناء وجودك خارج البلاد) أو لأحد الأصول بعينها (مثل منزل ليتم بيعه).

ويسمح التوكيل الرسمي للرعاية الشخصية للشخص الذي تسميه باتخاذ قرارات خاصة بالرعاية الشخصية نيابة عنك إذا فقدت القدرة العقلية. وقد تتضمن تلك القرارات المأوى، والسلامة، النظافة

العامة، التغذية، الملابس و/أو الرعاية الصحية. وإذا لم يكن لديك توكيل رسمي خاص بالرعاية الشخصية وفقدت قدرتك على اتخاذ القرارات الخاصة بالرعاية الطبية أو دخول أحد دور الرعاية طويلة المدى، فسيظل من حق أحد أفراد الأسرة اتخاذ معظم القرارات نيابة عنك طبقاً لقانون الموافقة في الرعاية الصحية. غير أنه إذا لم يقدر أو يتمكن أي شخص من اتخاذ قرارات نيابة عنك، يطلب من مكتب الوصي والحارس العام اتخاذ قرارات نيابة عنك. كما يمكن أن يتضمن التوكيل الرسمي توجيهات لمتخذ القرار عن نوع العلاج الذي قد تريده (أو لا تريده) في حالة عدم تمكنك من إخبار أي شخص بذلك. ولا يسري مفعول هذا التوكيل الرسمي إلا إذا كنت أو عندما تكون غير قادر.

ويشير مصطلح "الوصية على قيد الحياة" إلى التوجيهات أو الرغبات المكتوبة عن الرعاية الطبية التي قد تريد أو لا تريد الحصول عليها في حال فقدانك للقدرة على اتخاذ القرارات الخاصة برعايتك. وهذه الوصية التي تعرف أيضاً باسم "التوجيهات الطبية المتقدمة" يجب وضعها في الاعتبار من قبل متخذ القرار الذي ينوب عنك ولكنها قد لا تكون ملزمة بناء على الظروف الموجودة حينئذ. وعلى عكس التوكيل الرسمي الخاص بالرعاية الشخصية لا تعين الوصية متخذ للقرار.

وقد قام مكتب الوصي والحارس العام بعمل حزمة بالتوكيلات الرسمية التي يمكنها مساعدتك في تعيين الشخص الذي تريد منه أن يتخذ قرارات نيابة عنك عندما لا تكون قادراً على القيام بهذا بنفسك.

وزارة المدعي العام
Ministry of the Attorney General
1-800-366-0335
www.ontario.ca/rvn

التخطيط المتقدم للرعاية

يتعلق التخطيط المتقدم للرعاية بتقديم اختيارات أثناء امتلاكك للقدرة عن كيفية رغبتك في الرعاية في المستقبل لو أصبحت غير قادر على اتخاذ قرارات. فيمكنك اتخاذ خطوات الآن لضمان اتباع رغباتك عن طريق الترخيص لشخص تثق به للتصرف نيابة عنك. وقد قامت The Ontario Seniors' Secretariat (أمانة أونتاريو لكبار السن) بالاشتراك مع the Alzheimer Society of Ontario (جمعية الزهايمر بأونتاريو) بإصدار مرشد للتخطيط المتقدم للرعاية لمساعدة كبار السن على معرفة المزيد عن التخطيط لرعايتهم الشخصية في المستقبل. وللحصول على نسخة من هذا المرشد برجاء زيارة موقع www.publications.serviceontario.ca.

خط المعلومات الخاص بكبار السن
Seniors' INFOLine
1-888-910-1999
جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/seniors

التبرع بالأعضاء والأنسجة

من الضروري أن تتحدث مع أسرته وأصدقائك عن قرارك بالتبرع بالأعضاء والأنسجة حتى يتفهموا، ويدعموا ويحترموا رغباتك في المستقبل. وحتى إذا كنت قد قمت بتوقيع بطاقة متبرع لا زال يتعين عليك تسجيل موافقتك. وبقيامك بتسجيل موافقتك على التبرع فإنك تضمن تسجيل قرارك بالتبرع وإتاحته للأشخاص المناسبين في الوقت المناسب.

وإذا أحببت التسجيل كمتبرع يمكنك:

- تعبئة استمارة الموافقة على هبة الحياة على موقع www.beadonor.ca
 - زيارة أحد مراكز خدمة أوناريو ServiceOntario
 - التسجيل في موقع www.ontario.ca/health-and-wellness/organ-and-tissue-donor-registration.
- ServiceOntario
1-866-532-3161
جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

شبكة تريليام لهبة الحياة Trillium Gift of Life Network
1-800-263-2833
www.giftoflife.on.ca

نهاية الحياة

عندما يتوفى أحد الأشخاص المقربين لك، يمكن أن تواجهك قرارات صعبة وأنت غير مستعد لها. ومما يسهل هذا الوقت العصيب إلى حد ما هو معرفة حقوقك مقدماً. ويحمي قانون أوناريو المستهلكين الذين يقومون بعمل الترتيبات النهائية للحياة. فعلى سبيل المثال، يتعين على خدمات الجنازات، أو نقل الموتى، أو خدمات المقابر أو مشغلي حرق الأجساد إعطائك قائمة أسعار بكافة الإمدادات والخدمات التي يقدمونها قبل دخولك في تعاقد حتى تتمكن من مقارنة معدلات الأسعار. كما يتعين عليهم إخبارك إذا كانوا سيتلقون عمولة عند التوصية بخدمات معينة أو ممولين بعينهم.

وطبقاً للقانون لديك ٣٠ يوماً لإلغاء عقد الجنازة أو الدفن أو حرق الأجساد والحصول على رد المال لأي جزء لم يتم القيام به في العقد. وبالإضافة إلى ذلك يجب أن تكون كافة التعاقدات مسبقة الدفع مضمونة اعتباراً من الأول من يوليو/تموز عام ٢٠١٢. ويعني هذا أنك إذا قمت بدفع قيمة العقد بالكامل يتعين على مقدمة الخدمة تقديم كل ما تم الاتفاق عليه تحديداً في العقد عند احتياجك له ودون أي رسوم إضافية حتى لو ارتفعت الأسعار.

وزارة الحكومة و خدمات المستهلك
1-800-889-9768
www.ontario.ca/ConsumerProtection

مجلس خدمات الجنازات
1-800-387-4458
www.funeralboard.com

الوصايا والميراث

الوصية هي وثيقة مكتوبة تحدد فيها كيفية توزيع ممتلكاتك عند وفاتك. كما قد تساعدك الوصية في الاستفادة من فرص الادخار الضريبي والتأجيلات الضريبية التي قد تنشأ نتيجة وفاتك. ومن الجيد أن يكون لديك محامي يعرف قانون الممتلكات والميراث لإعداد وصيتك. واحذر عند استخدام "مجموعات مستندات الوصايا" إذ أن بعض تلك المجموعات لا تتماشى مع قانون أونتاريو. فإذا لم تقم بتوقيع وصيتك والشهادة عليها طبقا لقواعد قانون الميراث المعدل فإنها قد لا تكون سارية المفعول.

وعند وفاة أي شخص يكون من الضروري معرفة إذا كان لديه أو لديها وصية وأين يتم الاحتفاظ بها. ويضع البعض وصيتهم في المحاكم المحلية أو لدى أحد المحامين، أو يقومون بوضعها في خزانة أو درج بالمنزل. ويقوم القائم على الممتلكات بتنفيذ الرغبات المتضمنة في الوصية.

وإذا توفى شخص ما دون كتابة وصية، فسيتم عندئذ توزيع الممتلكات طبقا لقانون أونتاريو للميراث المعدل. وقد ينتهي الحال بالممتلكات في بعض الأحيان إلى أن تتم إدارتها من قبل الوصي أو الحارس العام إذا توفى أحد سكان أونتاريو دون وجود وصية أو كانت هناك وصية دون وجود شخص يعمل كوصي على الممتلكات. وإذا كانت لديك أسئلة بشأن وصيتك أو باعتبارك أحد المستفيدين يجب عليك استشارة محامي.

وزارة المدعي العام
1-800-518-7901
416-326-4012 جهاز الخط النصي:
www.ontario.ca/rvo

الوفاة خارج البلاد

إذا توفى شخص في دولة أخرى، فاتصل بأقرب مكتب للحكومة الكندية في تلك الدولة للحصول على تعليمات عن كيفية التصرف.

الوزارة الكندية للشؤون الخارجية والتجارة الدولية – الخدمات القنصلية
Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services

رقم الهاتف المجاني داخل كندا: 1-800-267-6788

خارج كندا: 613-996-8885 (يتم قبول المكالمات الخارجية)

جهاز الخط النصي: 1-800-394-3472

www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad

تسجيل وشهادة الوفاة

عقب الوفاة يقوم الطبيب الموجود أو الطبيب الشرعي بتعبئة شهادة الوفاة الطبية ويعطيها لمدير خدمة الجنازة مع جثمان المتوفى. ولتسجيل الوفاة يتعين على أحد أفراد الأسرة ومدير خدمة الجنازة تعبئة بيان الوفاة الذي يتضمن معلومات عن المتوفى. وبمجرد تعبئة الوثيقتين يتم تقديمهما من قبل مدير خدمة الجنازة لمكتب موظف البلدية المحلية. ويتم استخدام المعلومات الخاصة بسبب الوفاة التي يتم جمعها من سجلات الوفاة للبحث الطبي والصحي وللأغراض الإحصائية.

ويقوم مدير خدمة الجنازة بإصدار نسخ من إثبات الوفاة يمكن استخدامها في مواقف معينة ولكن بعض المنظمات قد تطلب شهادة وفاة رسمية. وقد تحتاج إلى شهادة الوفاة بغرض:

- تسوية الميراث/الممتلكات
- أغراض التأمين
- إمكانية الوصول إلى/إنهاء خدمات حكومية
- البحوث في مجال الأمراض الوراثية

ServiceOntario

1-800-267-8097

جهاز الخط النصي: 1-800-268-7095

www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online

المعاشات والمزايا

إذا كنت مسؤولاً عن ممتلكات أو ميراث، يتعين عليك الاتصال بالتاليين (لأنهم أقارب للمتوفى) للتعرف على الأحقية أو لإلغاء مزايا أو خدمات أو مواعيد.

ويتعين على المسؤول عن الميراث الاتصال بأصحاب العمل السابقين للمتوفي للمعلومات عن المعاشات ومزايا الشركات.

برنامج تأمين كبار السن Old Age Security Program
إمداد الدخل المضمون Guaranteed Income Supplement
خطة كندا للمعاشات Canada Pension Plan
1-800-277-9914
جهاز الخط النصي: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

ائتمان ضريبة المبيعات المدمجة Harmonized Sales Tax Credit
1-800-959-1953
جهاز الخط النصي: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst

نظام الدخل السنوي المضمون Guaranteed Annual Income System
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)
جهاز الخط النصي: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/gains

شؤون قدامى المحاربين بكندا Veterans Affairs Canada
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

هيئة سلامة وتأمين محل العمل Workplace Safety and Insurance Board
1-800-387-0750
جهاز الخط النصي: 1-800-387-0050
www.wsib.on.ca

مساعدات أونتاريو Ontario Works
www.ontario.ca/rvp

مزايا الدفاع الوطني للإعاقة والوفاة National Defence Disability and Death Benefits
1-866-522-2122
www.forces.gc.ca

للحصول على مزيد من المعلومات عن مزايا المتبقيين/الورثة، رجاء انظر الجزء الخاص بـ "الشؤون المالية" من هذا المرشد.

ضرائب الدخل

باعتبارك مسؤولاً عن الميراث، يتعين عليك تعبئة إقرار ضريبة دخل للمتوفى. ويمكنك الاتصال بمكتب الخدمات الضريبية المحلي الذي تتبعه للمزيد من المعلومات والمساعدة.

وكالة الإيرادات الكندية
Canada Revenue Agency
1-800-959-8281

جهاز الخط النصي: 1-800-665-0354

www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html

www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/lf-vnts/dth/menu-eng.html

البنوك وبطاقات الائتمان

يتعين على القائم على الميراث الاتصال ببنوك الشخص المتوفى وغيرها من المؤسسات المالية، وشركات بطاقات الائتمان لإلغاء أي بطاقات.

البطاقات الحكومية والوثائق المسجلة

يتعين على المسؤول الاتصال بأي هيئات حكومية تنطبق على الشخص المتوفى:

رخصة القيادة وتصريح إيقاف السيارة في أماكن المعاقين Driver's Licence and Accessible
Parking Permit

بطاقة أونتاريو الصحية Ontario Health Card

بطاقة المنتزهات Outdoors Card

ServiceOntario

1-866-532-3161

جهاز الخط النصي: 1-800-268-7095

www.serviceontario.ca

رقم الضمان الاجتماعي Social Insurance Number

Service Canada

1-800-206-7218

www.servicecanada.gc.ca

جوازات السفر الكندية والأجنبية Canadian and Foreign Passports

الجوازات الكندية Passport Canada

1-800-567-6868

جهاز الخط النصي: 1-866-255-7655

www.cic.gc.ca/english/passport

بطاقات الجنسية والإقامة الدائمة
Citizenship and Permanent Resident Cards
وزارة الجنسية والهجرة الكندية
Citizenship and Immigration Canada
1-888-242-2100
جهاز الخط النصي: 1-888-576-8502
www.cic.gc.ca

الهوية للسكان الأصليين/الهنديّة الحمراء
Indian Status
شؤون السكان الأصليين وتنمية الشمال الكندي
Aboriginal Affairs and Northern
Development Canada
1-800-567-9604
جهاز الخط النصي: 1-866-553-0554
www.aadnc-aandc.gc.ca

تراخيص الأسلحة النارية
Firearms Licences
البرنامج الكندي للأسلحة النارية
Canadian Firearms Program
1-800-731-4000
www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm

المركبات

قد يحتاج المسؤول إلى التفكير في بيع أو نقل ملكية أي مركبات، أو قوارب، أو ماكينات للثلج أو جرارات إلخ. وإلغاء أو نقل بوالص التأمين.
www.ontario.ca/smw

الممتلكات

- قد يحتاج المسؤول إلى ما يلي:
- تحديد حجج الممتلكات والعقارات والضرائب العقارية على محلات الإقامة الأساسية والثانوية.
 - طلب تغيير محل البريد أو الاحتفاظ به لدى هيئة البريد الكندية.
 - الاتصال بشركة المرافق والكابل وشركة الهاتف وشركة الكهرباء في البلدية المحلية للمتوفى لتغيير الاسم أو إلغاء الخدمة.
 - ترتيب تغيير الاسم لاستلام الصحف والمجلات أو إلغائها.

النوادي، والمنظمات، والخدمات والجمعيات المهنية

- بالإضافة إلى ذلك قد تكون هناك حاجة للاتصال بالأفراد والمنظمات التالية:
- ممارسي الرعاية الصحية، ومقدمي الرعاية أو منظمات الرعاية الصحية.
 - المسافرين المتكررين /بطاقات المشتري.

- الأماكن التي كان يتطوع بها المتوفى.
- المنظمات المهنية التي كان المتوفى عضو بها.
- المؤسسات التعليمية بعد التعليم الثانوي التي تخرج منها المتوفى.

للمتقاعدين العسكريين

صندوق العمود الأخير Last Post Fund

تتوفر خدمات الجنازة والدفن بما في ذلك العلامة العسكرية على القبر للمتقاعدين العسكريين المستحقين. ويتم تقديم تلك المزايا عن طريق the Last Post Fund (صندوق مكان العمل الأخير) بالنيابة عن هيئة شؤون المتقاعدين العسكريين بكندا.

صندوق العمود الأخير - فرع أونتاريو Last Post Fund - Ontario Branch
1-800-563-2508
www.lastpostfund.ca

٨ المواصلات

القيادة

تعتبر الحركة المستمرة ضرورية لكبار السن. فكبر السن لا يعني أنه يتعين عليك التخلي عن القيادة. غير أن الكثيرين من السائقين من كبار السن يختارون طوعاً تغيير عاداتهم في القيادة للتعامل مع التغيرات المرتبطة بكبر السن.

دورات للسائقين الناضجين

إذا كنت سائقاً كبير السن، ففكر في حضور دورة تدريبية أو ورشة عمل من شأنها مساعدتك في تعلم أساليب جديدة للتعامل مع تحديات القيادة مع كبر السن. وبالإضافة إلى تعلم إستراتيجيات جديدة، يمكنك مراجعة قواعد القيادة ولوائحها، والأسباب الشائعة للتصادمات وتقنيات تجنبها.

دورة 55 Alive Driver Refresher Course
المجلس الكندي للسلامة Canada Safety Council
613-739-1535 ext. 233
canadasafetycouncil.org

ورشة عمل CAA Mature Operators Workshop
النادي الكندي للسيارات جنوب وسط أونتاريو (CAA) South
Central Ontario
1-800-268-3750
www.caasco.com/drivertraining

تجديد رخصة القيادة

يمكنك تجديد رخصة قيادتك في أحد مراكز خدمة أونتاريو ServiceOntario.

ServiceOntario
1-800-267-8097
جهاز الخط النصي: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

برنامج تجديد تراخيص قيادة كبار السن

إذا كان عمرك ٨٠ عام أو أكثر:

- سيتعين عليك تجديد رخصتك كل عامين
- تحتاج للخضوع لمراجعة لسجل القيادة وإتمام فحص للبصر والمشاركة في دورة تثقيفية

جماعية يتبعها تمارين إدراكية للفحص داخل قاعة الدرس لتجديد رخصتك. وسوف يساعد التمرين الإدراكي للفحص داخل الفصل على تقييم لياقتك على القيادة بشكل أفضل.

- قد يطلب منك اجتياز اختبار قيادة على الطريق قبل أن تتمكن من تجديد رخصتك أو قد يكون عليك المتابعة وتقديم معلومات طبية. وسيناقش مستشار تحسين السائقين في دورة التثقيف الجماعية هذا الأمر معك.

ويجب على كبار السن السماح بـ ٩٠ دقيقة على الأقل لاستكمال متطلبات التجديد الجديدة. للمعلومات العامة عن هوية حكومة أونتاريو:

ServiceOntario

1-800-267-8097

خط الهاتف النصي 1-800-268-7095 TTY:

www.serviceontario.ca

www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over

مراكز اختبار القيادة

تقدم مراكز اختبارات القيادة كافة خدمات فحص السائقين مثل اختبارات النظر، والاختبار التحريري واختبار الطريق لجميع أنواع التراخيص.

اختبار القيادة DriveTest

1-888-570-6110 (خط للحجز التلقائي عبر الهاتف)

www.drivetest.ca

إذا لم تكن لديك رخصة قيادة، يمكنك التقدم بطلب للحصول على بطاقة أونتاريو ذات الصورة الفوتوغرافية لاستخدامها كهوية صادرة من الحكومة. برجاء نظر الصفحة الخاصة بالهوية التابعة لحكومة أونتاريو في آخر هذا المرشد لمعرفة المزيد.

تصريح الوقوف في الأماكن المخصصة للمعاقين

إذا تأهلت للحصول على تصريح للإيقاف في أماكن المعاقين، فسيتم إصداره لك بدون تكلفة. ويمكنك استخدامه في أي مركبة تنتقل بها. ولكن تأكد من وضع التصريح بشكل ظاهر عندما يتم إيقاف المركبة التي تستقلها في المنطقة المخصصة للمعاقين. وللتأهل للحصول على تصريح للإيقاف في أماكن المعاقين، يجب حصولك على شهادة من الممارس الصحي الذي تتبعه بأن حركتك قاصرة أو أنك تحتاج إلى مساعدة في الحركة، أو أنك تعاني من مرض في الرئة أو القلب أو الأوعية الدموية، أو أنك تحتاج إلى أكسجين محمول أو أن لديك ضعف في الإبصار. ويمكنك التقدم للحصول على تصريح دائم صالح لمدة ٥ سنوات أو تصريح مؤقت صالح لعام.

ServiceOntario

1-800-387-3445

www.ontario.ca/accessibleparking

إذا أردت معرفة المزيد عن برنامج تعديل المنازل والمركبات، فرجاء انظر الجزء الخاص بـ "الشؤون المالية" من هذا المرشد.

بدائل للقيادة

إذا كنت سائقًا ناضجًا، فقد يأتي وقت سيكون عليك فيه التفكير في الحد من قيادتك أو ربما التوقف عن القيادة بالكامل. وقد يكون ذلك قرارًا صعبًا لاتخاذ إذ قد تخشى من فقدان استقلالك وأن تصبح عبئًا على الآخرين. ولا تخشى من الحديث عن مخاوفك مع أسرتك وأصدقائك وطبيبك. وتأكد من أنك على دراية بالبدائل المتاحة للقيادة في مجتمعك. وخطط مقدمًا للوقت الذي قد تحتاج فيه لتقليل القيادة والتوقف عنها في النهاية.

العلامات التحذيرية

من الضروري أن تدرك العلامات التي تدل على أنك لم تعد سائق آمن. وفيما يلي بعض الأمور عليك مراقبتها:

- هل تصاب بالتوتر خلف عجلة القيادة؟
- هل يطلق السائقون الآخرون صفاراتهم بشكل متكرر غضبًا منك؟
- هل تعرضت لبعض المناورات ومشاكل الطريق واقتربت من فقدان الطريق أحيانًا؟
- هل ينتاب الأسرة أو الأصدقاء القلق بشأن قيادتك؟
- هل يثق أبنائك بقيادتك للسيارة؟
- هل يتركك أبنائك تقود أثناء وجود الأحفاد بالسيارة؟
- هل تهت أثناء القيادة أو نسيت إلى أين تذهب؟

البدائل

هناك الكثير من البدائل للقيادة. وفيما يلي بعض الخيارات للتفكير فيها:

- الحافلات وسيارات الأجرة والأشكال الأخرى من النقل العام.
- اصطحاب الأصدقاء وأفراد الأسرة لك في سياراتهم.
- الاحتفاظ بمركبة يقودها آخرون نيابة عنك.
- مواعيد مجدولة للتوصيل بالسيارات أو الحافلات بالطلب من أماكن إقامة كبار السن والمجموعات الأخرى.
- سيارات الأجرة المدفوعة مقدمًا.
- المشي.
- خدمات القيادة التطوعية التي قد تتوفر في منطقتك.

اتصل بـ 2-1-1 للوصول للمنظمات الموجودة في مجتمعك والتي تقدم خدمات المواصلات لكبار السن أو تفضل بزيارة موقع www.211ontario.ca.

بيع أو شراء المركبات

Used Vehicle Information Package (UVIP) (حزمة المعلومات الخاصة بالمركبات المستعملة)

تتغير ملكية أكثر من مليون مركبة مستعملة في أونتاريو كل عام. ولمساعدة المستهلكين على اتخاذ قرارات أفضل وأكثر دراية يتعين على البائع تقديم حزمة معلومات عن المركبة المستعملة. وتتوفر الحزمة في كافة مكاتب خدمة أونتاريو ServiceOntario لترخيص السائقين والمركبات

ServiceOntario
1-800-387-3445
www.ontario.ca/UsedVehicle

النقل العام

تقدم الكثير من المجتمعات خدمة الحافلات وخدمات النقل المتخصصة. ويستخدم النقل المتخصص مثل هيئة Wheel-Trans في تورونتو و Para Transpo في أوتاوا و Windsor Handi-Transit في ويندسور مركبات أصغر مزودة بمصعد، أو منحدر لمن يستخدمون أجهزة مساعدة حركيا مثل الكراسي المتحركة والماشيئات. وقد تستخدم بعض المجتمعات حافلات مجهزة بالكامل للمعاقين في كل من الطرق الثابتة أو المرنة.

ولمعرفة المزيد عن خدمة النقل العام في مجتمعك اتصل بـ 2-1-1 أو تفضل بزيارة موقع www.211ontario.ca.

السائقون المتطوعون

قد تتوفر خدمات السائقين المتطوعين في منطقتك من خلال the Red Cross (الصليب الأحمر) أو Royal Canadian Legion (فرع الفيلق الملكي الكندي) أو أحد مراكز البالغين لكبار السن.

GO Transit (نقل الجو)

هي خدمة إقليمية للنقل العام تخدم منطقة تورونتو الكبرى وهاملتون، مع وجود بعض الطرق التي تمتد للمجتمعات الموجودة عبر the Greater Golden Horseshoe (منطقة حدوة الفرس الذهبية). وتختلف تكلفة تذكرة الجو حسب المسافة التي يتم السفر خلالها. ويمكن لكبار السن في سن ٦٥ عامًا فما فوق السفر بقيمة نصف التذكرة التي يدفعها البالغ العادي. وتتوفر تذاكر المرة الواحدة والأبونيهاات /الاشتراكات اليومية لكبار السن. وتتسم معظم محطات الجو بأنها سهلة الاستخدام للركاب الذين يستخدمون أجهزة للحركة أو يفضلون أماكن بلا درجات.

1-888-GETONGO (438-6646)
جهاز الخط النصي: 1-800-387-3652
www.gostransit.com

للمتقاعدين العسكريين

Veteran Graphic Licence Plate

(اللوحات المرخصة ذات الرسوم لقدامى المحاربين)

تتوفر هذه اللوحات المرخصة للمتقاعدين العسكريين المستحقين الذين شهد لخدمتهم الفيلق الملكي الكندي. تفضل بزيارة أي مركز من مراكز خدمة أونتاريو ServiceOntario للحصول على شهادة أهلية للحصول على اللوحات للمتقاعدين عسكريا أو تفضل بزيارة موقع www.ontario.ca/customplates.

الفيلق الملكي الكندي- قيادة مقاطعة أونتاريو Royal Canadian Legion - Ontario
Provincial Command
905-841-7999
www.on.legion.ca

٩ الاتصالات الرئيسية

حكومة أونتاريو

خط المعلومات الخاص بكبار السن Seniors' INFOLine
1-888-910-1999

جهاز الخط النصي: 1-800-387-5559

اتصل بخط المعلومات الخاص بكبار السن لمعرفة المزيد عن برامج وخدمات حكومة أونتاريو لكبار السن أو لطلب المطبوعات المنشورة.

خدمات أونتاريو ServiceOntario

1-800-267-8097

جهاز الخط النصي: 1-800-268-7095

www.serviceontario.ca

تقدم خدمات أونتاريو ServiceOntario قطاعا عريضا من المعلومات الخاصة بحكومة أونتاريو في مكان واحد. ويمكنك الحصول على المعلومات عن طريق الإنترنت، أو الهاتف أو شخصياً في أحد مراكز خدمة أونتاريو ServiceOntario.

منشورات خدمة أونتاريو ServiceOntario Publications

1-800-668-9938

جهاز الخط النصي: 1-800-268-7095

www.ontario.ca/publications

اتصل بمنشورات/مطبوعات خدمة أونتاريو لطلب منشورات حكومة أونتاريو.

مركز التمكين من الرعاية المجتمعية (CCAC) Community Care Access Centre

310-CCAC (310-2222)

www.healthcareathome.ca

اتصل بالمركز لمعرفة المزيد عن خيارات الرعاية المجتمعية والمنزلية المتوفرة في مجتمعك.

خط الهاتف الصحي بأونتاريو Telehealth Ontario

1-866-797-0000

جهاز الخط النصي: 1-866-797-0007

اتصل بخط هاتف صحة أونتاريو للحصول على المشورة الصحية السرية والمعلومات الصحية العامة. وتتوفر هذه الخدمة على مدار ٢٤ ساعة ٧ أيام في الأسبوع بالعديد من اللغات.

خط دعم الضحايا Victim Support Line

1-888-579-2888

www.ontario.ca/bfbj

The Victim Support Line (خط دعم الضحايا) هو عبارة عن خط مجاني على مستوى المقاطعة بلغات متعددة للمعلومات حيث يقدم عدة خدمات لضحايا الجريمة.

إدارة الطوارئ بأونتاريو Emergency Management Ontario
1-888-795-7635

www.ontario.ca/beprepared

اتصل بإدارة الطوارئ بأونتاريو لمعرفة المزيد عن تخطيط الطوارئ.

مكتب الوصي والحارس العام Office of the Public Guardian and Trustee
1-800-366-0335

www.ontario.ca/rvm

يحمي مكتب الوصي والحارس العام المصالح القانونية والشخصية والمالية لبعض الأفراد المعينين وممتلكات بعينها.

محقق الشكاوى بأونتاريو Ombudsman Ontario
1-800-263-1830

جهاز الخط النصي: 1-866-411-4211

www.ombudsman.on.ca

يتلقى Ontario's Ombudsman (محقق الشكاوى بأونتاريو) الشكاوى من العامة عن خدمات حكومة المقاطعة وتقوم بحلها إن أمكن.

الحكومة الكندية

الخدمات الكندية Service Canada
1-800-0-Canada

(1-800-622-6232)

جهاز الخط النصي: 1-800-926-9105

www.servicecanada.gc.ca

برامج المعاشات – الخدمات الكندية Pension Programs – Service Canada
1-800-277-9914

جهاز الخط النصي: 1-800-255-4786

اتصل على Service Canada (الخدمات الكندية) لمعرفة المزيد عن البرامج والخدمات التي تقدمها الحكومة الفيدرالية.

الحكومة المحلية

211 Ontario

www.211ontario.ca

اتصل بـ 2-1-1 لمعرفة المزيد عن الخدمات الاجتماعية والمجتمعية في منطقتك. وتتسم الخدمات بأنها مجانية وسرية وتقدم على مدار ٢٤ ساعة ٧ أيام في الأسبوع بأكثر من ١٥٠ لغة.

جمعية بلديات أونتاريو (AMO) Association of Municipalities of Ontario
www.yourlocalgovernment.com

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية بلديات أونتاريو لمعرفة المزيد عن الخدمات والبرامج البلدية المتوفرة في منطقتك بما فيها خدمات كبار السن وبرامج الصحة والسلامة وخدمات الإسكان والترفيه والصحة العامة والمساعدة الاجتماعية.

السلامة المجتمعية

اتصل بـ 9-1-1 في أي حالة طوارئ تتطلب مساعدة الشرطة، أو المطفأئ أو الإسعاف.

هيئة موقفي الجريمة Crime Stoppers
1-800-222-TIPS (8477)
www.canadiancrimestoppers.org

اتصل بـ Crime Stoppers للإبلاغ السري عن معلومات بشأن جريمة أو جريمة محتملة.

مركز العملاء الكندي ضد الغش The Canadian Anti-Fraud Call Centre
1-888-495-8501
www.antifraudcentre.ca

اتصل بمركز العملاء الكندي ضد الغش للإبلاغ عن الغش أو لمعرفة المزيد عن الوقاية من الغش.

١٠ هوية حكومة أونتاريو

للحصول على معلومات عامة عن هوية حكومة أونتاريو:

ServiceOntario
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

Ontario Photo Card (بطاقة أونتاريو بالصورة الفوتوغرافية)

توفر تلك البطاقة التي يصل حجمها إلى حجم حافظة الجيب هوية صادرة من الحكومة لسكان أونتاريو الذين لا يملكون رخصة قيادة مما يسهل لهم القيام بأمر مثل السفر وفتح حسابات بنكية والمشاركة في أنشطة أخرى تتطلب هوية رسمية. وللتقدم بطلب الحصول بطاقة أونتاريو المصورة يجب أن تكون مقيماً في أونتاريو لا تقود سيارة وتبلغ من العمر ١٦ عامًا فما فوق. ويسري مفعول البطاقة لمدة ٥ سنوات. للحصول على مزيد من المعلومات، رجا تفضل بزيارة موقع www.ontario.ca/photocard.

رخصة القيادة

تعتبر رخصة قيادة أونتاريو إثبات على أنه مصرح لك بقيادة مركبة بمحرك. ويجب أن تحملها معك أثناء القيادة فهذه البطاقة التي بحجم حافظة الجيب تتضمن صورتك الفوتوغرافية الرقمية وتوقيعك. ولمعرفة المزيد، رجا تفضل بزيارة موقع www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence.

رخصة القيادة المتقدمة

تعمل رخصة القيادة المتقدمة كوثيقة سفر بين كندا والولايات المتحدة أثناء سفرك بالماء أو البر. ولا يمكن استخدامها لدخول الولايات المتحدة جواً. لمعرفة المزيد، رجا زيارة موقع www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence.

Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card (البطاقة الصحية لخطة أونتاريو للتأمين الصحي)

ينبغي أن يكون لدى المقيمين في أونتاريو بطاقة صحية سارية المفعول بأونتاريو لإثبات أحقيتهم في الخدمات الصحية التي تدفعها خطة أونتاريو للتأمين الصحي OHIP. ويتم قبول إما بطاقة تحمل صورة فوتوغرافية أو بطاقة ملونة بالأحمر والأبيض للحصول على الخدمات الصحية المؤمنة بشرط أن تكون البطاقة سارية المفعول وملك لك. ولا تستخدم بطاقتك الصحية إلا للحصول على خدمات الرعاية الصحية فقط. فلا تظهر البطاقة أو تعطي رقمها لأي شخص سوى مقدم الرعاية الصحية عند تلقيك للخدمات أو لوزارة الصحة والرعاية طويلة المدى. للمزيد من المعلومات رجاء قم بزيارة موقع www.ontario.ca/healthcard.

لتغيير عنوانك

يعتبر موقع أونتاريو الإلكتروني المتكامل لتغيير العنوان وسيلة سهلة وسريعة لإخطار الحكومة بتغييرك لعنوانك. ولا يمكن إدخال المعلومات إلا مرة واحدة فقط ويمكنك اختيار الوزارة التي يتم إخطارها بالتغيير. وهذا يتضمن تسجيل رخصة قيادتك أو مركبتك، أو البطاقة الصحية أو بطاقة المتنزهات. رجاء لا تقوم بتغيير عنوانك قبل الانتقال الفعلي.

للحصول على تلك الخدمة الإلكترونية، رجاء قم بزيارة موقع www.ontario.ca/home-and-community/change-your-address

١١ الفهرس الأبجدي

9-1-1

٦٥

A

Aboriginal Artists in Schools (الفنانون من السكان الأصليين بالمدارس)	١١
Accessible Parking Permit (تصريح الوقوف في الأماكن المخصصة للمعاقين)	٧٨
Adult Day Programs (برامج البالغين النهارية)	٤٢
Adult Lifestyle Communities (مجتمعات أنماط حياة البالغين)	٤٩
Advance Care Planning (تخطيط الرعاية المتقدمة)	٦٩
Advocacy Centre for the Elderly (مركز الدعم لكبار السن)	٦٦
Alternatives to Driving (بدائل للقيادة)	٧٩
Annual Events (المناسبات السنوية)	١٠
ARCH Disability Law Centre (مركز أورش لقانون المعاقين)	٦٦
Assisted Living Program for Aboriginals (برنامج العيش بالمساعدة للسكان الأصليين)	٥٥
Awards Honouring Seniors (جوائز تكريم كبار السن)	٩

B

Benevolent Funds (الصناديق الخيرية)	٢٥
Bone Mineral Density Testing (فحص كثافة المعادن في العظام)	٢٩
Bureau of Pensions Advocates (مكتب معضدي المعاشات)	٢٤

C

Canada Pension Plan Retirement Pension (خطة معاشات كندا لمعاشات التقاعد)	٢١
Disability Benefits (مزايا الإعاقة)	٢٢
International Benefits (المزايا الدولية)	٢٢
Pension Sharing (تقاسم المعاش)	٢٢
Survivor Benefits (مزايا الناجين)	٢٢
Canadian Anti-Fraud Centre (المركز الكندي ضد الغش)	٦٢
Canadian Mental Health Association Ontario (الجمعية الكندية للصحة العقلية بأونتاريو)	٣٨
Caregiver Support Services (خدمات دعم مقدم الرعاية)	٤٣
Centre for Addiction and Mental Health (مركز الإدمان والصحة العقلية)	٣٨
Client Intervention and Assistance Services (خدمات التدخل والمساعدة للعميل)	٤٣
ColonCancerCheck (فحص سرطان القولون)	٢٨
Community Care Access Centre (مركز التمكين من الرعاية المجتمعية)	٢٦
Community Homelessness Prevention Initiative (المبادرة المجتمعية لمنع التشرد)	٥٢
Community Legal Education Ontario (التثقيف القانوني المجتمعي بأونتاريو)	٦٦

Community Volunteer Income Tax Program (برنامج التطوع المجتمعي) (لعمل ضريبة الدخل)	١٨
Compassionate Care Benefit Program (برنامج مزايا الرعاية الرحيمة)	١٥
Complex Continuing Care (الرعاية المستمرة المعقدة)	٤٥
Computer Training (التدريب على الكمبيوتر)	٧
Congratulatory Messages (رسائل التهئة)	٨
ConnexOntario (برنامج ConnexOntario)	٣٨
Consumer Protection Ontario (حماية المستهلك أونتاريو)	٣٩
Continuing and Distance Education (التعليم المستمر والتعليم عن بعد)	٦
Co-operative Housing (الإسكان التعاوني)	٥١
Courses for Mature Drivers (دورات للسائقين الناضجين)	٧٧

D

Death Out of Country (الوفاة خارج البلاد)	٧٢
Death Registration and Certificate (تسجيل وشهادة الوفاة)	٧٢
Diabetes (مرض السكر)	٢٨
Diabetic Testing Agents (معاملات فحص مرض السكر)	٣٤
Dietitians of Canada (أخصائيو التغذية في كندا)	٤١
Disability Pensions and Awards for Veterans (معاشات الإعاقة ومكافآت) (قدامى المحاربين)	٢٤
Door-to Door Salespeople (مندوبي المبيعات على الأبواب)	٥٩
Driver Examination Centres (مراكز اختبار السائقين)	٧٨
Driver's Licence Renewal (تجديد رخصة القيادة)	٧٧

E

Eating Well with Canada's Food Guide (الأكل الجيد مع دليل كندا الغذائي)	٤١
EatRight Ontario (برنامج EatRight Ontario)	٤٠
Elder Abuse (سوء معاملة كبار السن)	٦٣
Elder Abuse Ontario (سوء معاملة كبار السن أونتاريو)	٦٤
Elder and Youth Legacy Program (برنامج تراث كبار السن والشباب)	١٢
Emergency Preparedness (الاستعداد للطوارئ)	٦٣
Emergency Response Service (خدمة الاستجابة للطوارئ)	٤٣
Employment Insurance Benefits (مزايا تأمين البطالة)	٢٢
Employment Ontario (توظيف أونتاريو)	٤
Employment Standards Act (قانون معايير التوظيف)	٦
Enhanced Driver's Licence (رخصة القيادة المتقدمة)	٨٥

F

Family Councils (مجالس الأسرة)	٥٨
--------------------------------	----

Family Medical Leave (الإجازة الأسرية الطبية)	١٥
Filing Your Tax Return (تقديم إقرارك الضريبي)	١٧
Finding a Health Care Provider (الحصول على مقدم للرعاية الصحية)	٢٧
Fire Safety (السلامة من الحريق)	٦٤
Fishing and Hunting (الصيد والاصطياد)	٣
Foot Care Services (خدمات العناية بالقدم)	٤٣
Foreign Trained Professionals (المهنيون المدربون بالخارج)	٦
Friendly Visiting Services (خدمات التزاور الودي)	٤٣

G

GO Transit (نقل GO)	٨٠
Guaranteed Annual Income System (نظام الدخل السنوي المضمون)	٢١

H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (عيادة هالكو القانونية لفيروس فقدان المناعة البشرية/الإيدز)	٦٧
Healthy Homes Renovation Tax Credit (الائتمان الضريبي لتجديد المنازل الصحية)	٤٧
HIV Treatment (علاج فيروس فقدان المناعة البشرية)	٣٠
Home and Vehicle Modification Program (برنامج تعديل المنازل والمركبات)	٢٤
Home Help Referral Services (خدمات الإحالة للمساعدة المنزلية)	٤٤
Home Maintenance and Repair Services (خدمات صيانة وإصلاح المنازل)	٤٤
Home Renovations/Condos/Moving (تجديد المنازل/الوحدات السكنية المملوكة / الانتقال من منزل لآخر)	٤٤

I

Identity Theft (سرقة الهوية)	٦١
Immunizations (التحصينات/التطعيمات)	٣٠
Independent Learning Centre (مركز التعليم المستقل)	٧
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (خدمات المرضى الداخلية) (والخارجية بالمستشفيات)	٣٨
Inspections of Long-Term Care Homes (تقارير دور الرعاية طويلة المدى)	٥٨
Investment in Affordable Housing for Ontario (الاستثمار في الإسكان) (منخفض التكاليف في أونتاريو)	٥١

L

Landlord and Tenant Board (مجلس الملاك والمستأجرين)	٥٣
Last Post Fund (صندوق مكان العمل الأخير)	٧٦
Law Society Referral Service (خدمة الإحالة بنقابة المحامين)	٦٥

Learning About Taxes Course (دورة التعلم عن الضرائب)	١٨
Learning English or French (تعلم الإنجليزية أو الفرنسية)	١١
Legal Aid Ontario (المساعدة القانونية بأونتاريو)	٦٦
Life Lease Housing (الإسكان بالإيجار مدى الحياة)	٤٩
Lifelong Learning Plan (خطة التعلم مدى الحياة)	٢٣
Long-Term Care Home Reports (تقارير دور الرعاية طويلة المدى)	٥٨

M

Meal Services (خدمات الوجبات)	٤٤
MedsCheck (MedsCheck برنامج)	٣٣
Meeting Your Legal Needs (الوفاء باحتياجاتك القانونية)	٦٥
Military-Style Grave Markers (علامات القبور على النمط العسكري)	٧٦

N

National Aboriginal Diabetes Program (البرنامج الوطني للسكان الأصليين) (من مرضى السكر)	٤٥
Newcomer Settlement Program (برنامج استقرار القادمين الجدد)	١٠
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit (المزايا الصحية) (غير المؤمنة للسكان الأصليين والإنويت)	٤٦

O

Office of the French Language Services Commissioner (مكتب مفوض) (الخدمات باللغة الفرنسية)	٦٧
Office of the Public Guardian and Trustee (مكتب الوصي والحارس العام)	٦٨
Old Age Security Pension (معاش تأمين كبار السن)	٢٠
Allowance and Allowance for the Survivor (المكافآت والمكافآت للناجين)	٢٠
Guaranteed Income Supplement (تكملة الدخل المضمون)	٢٠
Older Adult Centres (مراكز البالغين من كبار السن)	١
Ontario Association of Residents' Councils (جمعية أونتاريو لمجالس المقيمين)	٥٨
Ontario Health Card (بطاقة أونتاريو الصحية)	٣١
Ontario Human Rights Code (مدونة أونتاريو لحقوق الإنسان)	٦٧
Ontario Immigration Portal (بوابة أونتاريو للهجرة)	١١
Ontario Job Bank (بنك أونتاريو للتوظيف)	٥
Ontario Parks (متنزهات أونتاريو)	٢
Ontario Renovates (برنامج Ontario Renovates)	٤٨
Ontario Senior Games (ألعاب أونتاريو لكبار السن)	٢
Ontario Skills Passport (جواز مرور أونتاريو للمهارات)	٦
Ontario Volunteer Centre Network (شبكة مركز أونتاريو للتطوع)	٧
Ontario WorkinfoNet (OnWIN) (شبكة مساعدة أونتاريو للمعلومات على الإنترنت)	٥

Ontario Works (برنامج مساعدات أونتاريو)	٢٤
Organ and Tissue Donation (التبرع بالأعضاء والأنسجة)	٧٠

P

Palliative Care (الرعاية الملطفة)	٤٥
Pensions and Benefits (المعاشات والمزايا)	٧٢
Personal Emergency Leave (الإجازة للطوارئ الشخصية)	١٦
Power of Attorney (التوكيل الرسمي)	٦٨
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (الإعفاء من الضريبة العقارية لمنخفضي الدخل من كبار السن ومنخفضي الدخل من ذوي الإعاقة)	٤٨
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (برنامج المقاطعة لتأجيل ضريبة الأراضي لمحدودي الدخل من كبار السن وذوي الإعاقة)	٤٨
Provincial Tax Credits and Benefits (الانتمانات والمزايا الضريبية بالمقاطعة)	١٨
Public Health Units (وحدات الصحة العامة)	٢٧
Public Libraries (المكتبات العامة)	١

R

Rainbow Health Ontario (برنامج Rainbow Health Ontario)	٤٦
Registered Retirement Savings Plan and Registered Retirement Income Fund (الخطة الإيداعية المعتمدة للتقاعد والصندوق المعتمد لدخل التقاعد)	٢٣
Rent-Geared-To-Income Housing (الإسكان الإيجاري القائم على الدخل)	٥١
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (برنامج المساعدة للتأهيل المنزلي بالحجز)	٥٣
Residential Tenancies Act, 2006 (قانون الإيجارات السكنية، ٢٠٠٦)	٥٢
Residents' Rights (حقوق المقيمين)	٥٧
Retirement Abroad (التقاعد في الخارج)	٤
Retirement Homes (دور التقاعد)	٥٠
Royal Canadian Legion (الفيلق الكندي الملكي)	١٣

S

Scams and Frauds (الغش والتدليس)	٦٠
Security Checks or Reassurance Services (فحوص الأمان أو خدمات الاطمئنان)	٤٤
Senior and/or Disabled Property Tax Relief (الإعفاء من الضريبة العقارية لكبار السن أو المعاقين)	٤٨
Senior Driver Renewal Program (برنامج تجديد رخص قيادة كبار السن)	٧٧
Senior Pride Network (شبكة الفخر بكبار السن)	١٢
Settlement.Org (برنامج Settlement.Org)	١١

Short-Stay Accommodation (الإقامة لفترة قصيرة)	٥٦
Smoking Cessation (الإقلاع عن التدخين)	٤٠
Social or Recreational Services (الخدمات الاجتماعية أو الترفيهية)	٤٥
Soldiers' Aid Commission of Ontario (لجنة أونتاريو لمساعدة الجنود)	٢٦
Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (البرامج المتخصصة للصحة العقلية وطب كبار السن)	٣٨
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals (سوء استخدام المواد المخدرات والعلاج للسكان الأصليين)	٤٦
Supportive Housing (الإسكان الداعم)	٥١

T

Tax-Free Savings Account (حساب التوفير المعفى من الضرائب)	٢٤
Telehealth Ontario (Telehealth Ontario برنامج)	٢٧
The 519 Church Street Community Centre (The 519 Church Street Community Centre مركز المجتمعي)	١٢
The Memory Project (مشروع الذاكرة)	١٣
Third Age Network (Third Age Network شبكة)	٧
Transportation Services (خدمات المواصلات)	٤٤
Travelling in Ontario (السفر في أونتاريو)	٣
Travelling Outside Ontario or Canada (السفر خارج أونتاريو أو كندا)	٣

U

Used Vehicle Information Package (حزمة المعلومات الخاصة بالمركبات المستعملة)	٨٠
--	----

V

Veteran Graphic Licence Plate (اللوحات المرخصة ذات الرسوم للسيارات للمتقاعدين العسكريين)	٨١
Veterans Independence Program (برنامج استقلال المتقاعدين العسكريين)	٤٦
Volunteer Canada (منظمة التطوع في كندا)	٨
Volunteer Drivers (السائقون المتطوعون)	٨٠

W

War Veterans Allowance (مكافآت قدامى المحاربين)	٢٥
Wills and Estates (الوصايا والميراث)	٧١