جمعية المودة
للتنمية الأسرية
Al mawaddah Society for
Family Development

دليل الأسئلة الشائعة
لشيخوخة نشطة وصحية

Guidelines of Frequently asked questions
For active and healthy aging

المودة.. بيت الأسرة
@almawaddah_j
www.almawaddah.org.sa | 920001426

الفهرس

مقدمة 7

الجانب الأول: الصحة الجسدية 10

- كيف يمكنني الحفاظ على لياقتي البدنية في سن الشيخوخة؟ 12
- ما هي التغييرات الغذائية التي يجب أن أقوم بها في هذه المرحلة؟ 13
- كيف يمكنني تحسين صحة العظام؟ 14
- كيف يمكنني الوقاية من السقوط والإصابات؟ 15
- كيف يمكنني الحفاظ على صحة القلب؟ 16
- كيف احافظ على صحة الذاكرة والنشاط الذهني؟ 17
- ما هي الفحوصات الطبية الدورية التي يجب أن أقوم بها؟ 18
- كيف يمكنني التعامل مع الأمراض المزمنة؟ 19

الجانب الثاني: الصحة النفسية 20

- كيف اتعامل مع الفقد؟ 22
- كيف اتعامل مع فراغ التقاعد؟ 23
- كيف اتعامل مع الشعور بنقص تقدير الذات؟ 24
- ماهي أساليب الوقاية من الاكتئاب والقلق؟ 25
- ماهي أساليب الوقاية من الخرف؟ 26
- كيف احول الأنشطة اليومية إلى متعة؟ 27
- كيف احافظ على علاقة مستقرة بشريك الحياة؟ 28
- ماهي المدة الكافية لساعات النوم التي يجب الحفاظ عليها؟ 29

الجانب الثالث: الصحة الاجتماعية 30

- ماهي الأنشطة الاجتماعية المناسبة لكبار السن؟ 32
- كيف ابني عادات اجتماعية جديدة؟ 33
- كيف يمكنني الحفاظ على علاقات قوية مع أفراد العائلة؟ 34
- كيف يمكنني المشاركة في الأنشطة التطوعية؟ 35
- كيف يمكنني الاستفادة من البرامج المجتمعية لكبار السن؟ 36
- كيف أكون أصغر من عمري البيولوجي؟ 37
- ماهي أبرز الخدمات الحكومية المتاحة لكبير السن؟ 38
- كيف اعزز من مهاراتي التقنية؟ 39

Content

Introduction 7

The first aspect is physical health: 10

- How can I stay fit in old age? 12
- What dietary changes should I make at this stage? 13
- How can I improve bone health? 14
- How can I prevent falls and injuries? 15
- How can I maintain heart health? 16
- How can I maintain healthy memory and mental activity? 17
- What regular medical checkups should I have? 18
- How can I manage chronic diseases? 19

The second aspect: mental health 20

- How do I deal with loss? 22
- How do I deal with the void of retirement? 23
- How do I deal with feelings of low self-esteem? 24
- What are the methods of preventing depression and anxiety? 25
- What are the methods of preventing dementia? 26
- How do I turn daily activities into fun? 27
- How do I maintain a stable relationship with my life partner? 28
- What is the sufficient amount of sleep hours that should be maintained? 29

The third aspect: social health 30

- What are the appropriate social activities for the elderly? 32
- How do I build new social habits? 33
- How can I maintain strong relationships with family members? 34
- How can I participate in volunteer activities? 35
- How can I benefit from community programs for the elderly? 36
- How can I be younger than my biological age? 37
- What are the most prominent government services available to the elderly? 38
- How can I enhance my technical skills? 39

مقدمة

يناقش هذا الدليل الأسئلة التي تبحث عن إجاباتها عندما تصل لسن الستين أو أكثر، حيث سنستعرض معًا مجموعة من النصائح والإرشادات التي تساندك من أجل تحسين جودة حياتك في مرحلة الشيخوخة. سواء كنت تبحث عن طرق للحفاظ على صحتك الجسدية والعقلية، أو عن أساليب لتعزيز حياتك الاجتماعية، أو حتى عن نصائح لتطوير اهتمامات وهوايات جديدة، ستجد هنا كل ما تحتاجه لجعل سنوات عمرك بعد الستين هي الأجمل.

Introduction:

This guide discusses the questions you're looking for its answers when you reach the age of 60 or older, as we'll review a set of tips and advice that will support you in improving the quality of your life as you age. Whether you're looking for ways to maintain your physical and mental health, ways to enhance your social life, or even tips for developing new interests and hobbies, here you'll find everything you need to make your years after 60 the most beautiful.

74%

من غالبية كبار السن يعانون من عدم استقرار في الصحة نتيجة للأمراض المزمنة وفق الهيئة العامة للإحصاء.

26%

من كبار السن الذين يواجهون الوحدة النفسية والاجتماعية تزيد لديهم خطر الموت وفق دراسات بحثية.

الجانب الأول

الصحة الجسدية

The first aspect is physical health

1. How can I maintain fitness in old age?

By exercising regularly, you maintain your physical and mental fitness, taking into account:

1. Consult your doctor before starting any exercise program.
2. Do exercises gradually, and try to increase them slowly.
3. Practice walking, swimming and cycling to increase your fitness.

1 . كيف يمكنني الحفاظ على لياقتي البدنية في سن الشيخوخة؟

من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام فإنك تحافظ على لياقتك البدنية والذهنية مع مراعاة:

1. استشارة طبيبك قبل البدء في أي برنامج رياضي.
2. قم بأداء التمارين بالتدريج، وحاول زيادتها ببطء.
3. مارس تمرين المشي، السباحة وركوب الدرجات لزيادة لياقتك.

2. What dietary changes should I make at this stage?

Eat foods rich in calcium, dairy products, protein, and vitamin D in the body either through foods or nutritional supplements, and reduce sugars and sodium to control blood pressure.

2 . ما هي التغييرات الغذائية التي يجب أن أقوم بها في هذه المرحلة؟

تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم ومنتجات الألبان والبروتين، وفيتامين د في الجسم سواء من خلال الأطعمة أو المكملات الغذائية، وتقليل السكريات والصوديوم للتحكم في ضغط الدم.

3. How can I improve my bone health?

Maintaining a healthy weight reduces stress on your bones and joints. So make sure to exercise, monitor your diet, and follow a healthy, balanced diet.

3 . كيف يمكنني تحسين صحة العظام؟

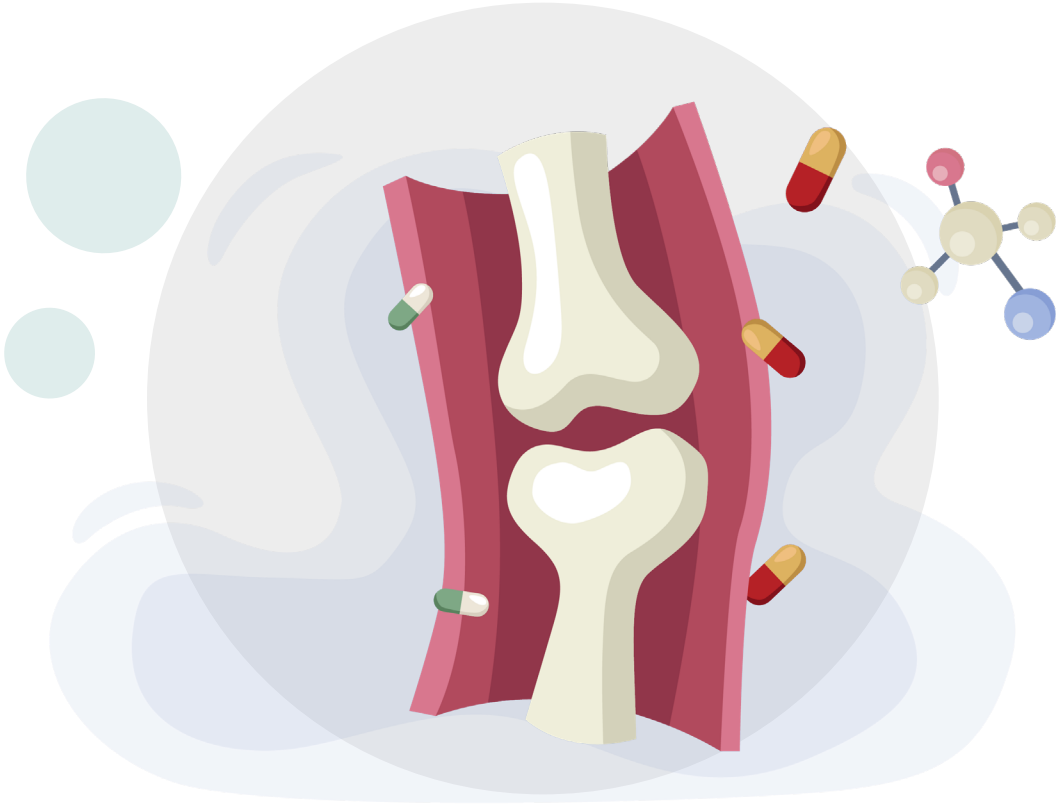
الحرص على الحفاظ على وزن صحي يقلل من الضغط على العظام والمفاصل. لذا احرص على ممارسة الأنشطة الحركية ومراقبة نظامك الغذائي واتباع نظام صحي ومتوازن.

4. How can I prevent falls and injuries?

Do muscle strengthening exercises by lifting light weights or using body weights such as push-ups, sit-ups, and standing exercises, in addition to wearing non-slip shoes and trying to walk slowly in the dark.

4 . كيف يمكنني الوقاية من السقوط والإصابات؟

ممارسة تمارين تقوية العضلات برفع الأوزان الخفيفة أو استخدام أوزان الجسم مثل تمارين الدفع والجلوس والوقوف، إلى جانب ارتداء الأحذية المقاومة للانزلاق ومحاولة المشي ببطيء في الظلام.



5. How can I maintain a healthy heart?

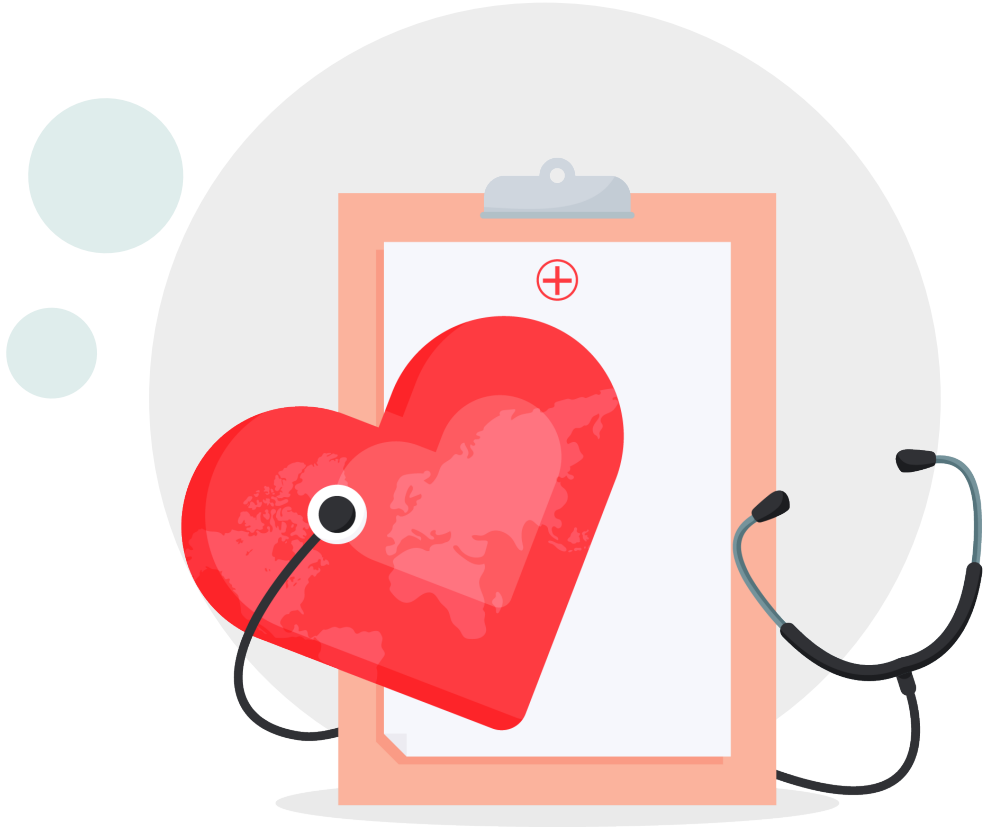
Preventing chronic diseases such as diabetes and high blood pressure throughout life prevents the accumulation of negative effects of cardiovascular problems, so be sure to:

1. Conduct periodic medical examinations.
2. Control chronic diseases.

5 . كيف يمكنني الحفاظ على صحة القلب؟

الوقاية من الأمراض المزمنة كالسكري والضغط عبر مراحل الحياة يمنع تراكم الآثار السلبية لحدوث مشاكل القلب والأوعية الدموية لذا احرص على:

1. القيام بالفحوصات الطبية الدورية.
2. التحكم بالأمراض المزمنة.

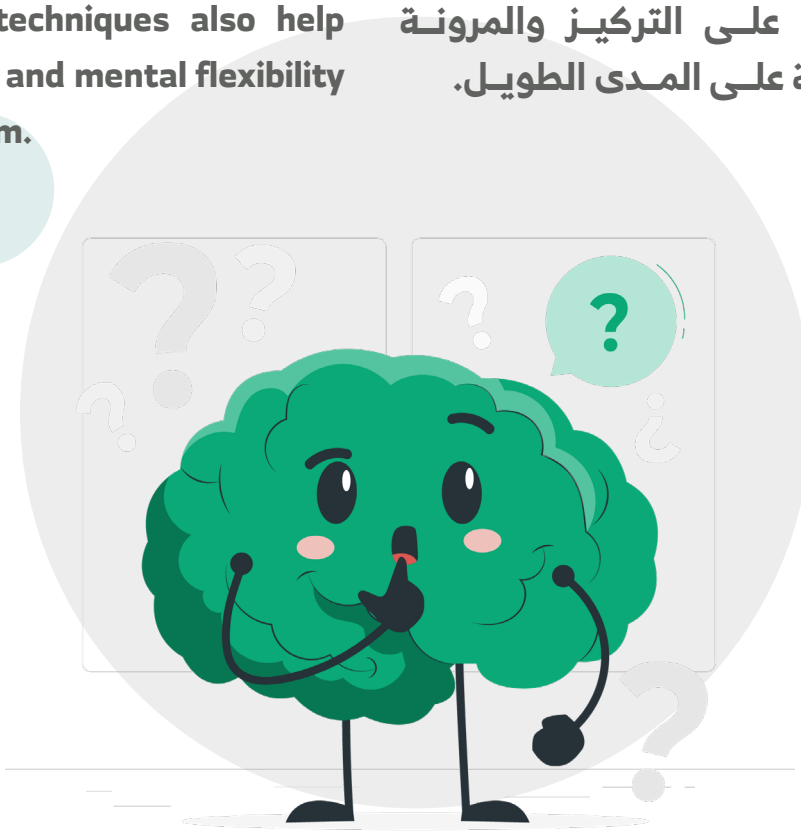


6. How do I maintain healthy memory and mental activity?

To maintain healthy memory and mental activity, it is important to follow a balanced lifestyle that combines physical and mental activities. You can enhance your mental abilities by practicing mental exercises such as solving puzzles, reading, and learning new skills. These activities help stimulate the mind, stimulate memory, and renew activity to prevent memory decline and cognitive problems. Social communication and reducing stress through meditation or relaxation techniques also help maintain focus and mental flexibility in the long term.

6 . كيف احافظ على صحة الذاكرة والنشاط الذهني؟

للحفاظ على صحة الذاكرة والنشاط الذهني، من المهم اتباع نمط حياة متوازن يجمع بين الأنشطة البدنية والذهنية. يمكنك تعزيز قدراتك الذهنية من خلال ممارسة التمارين الذهنية مثل حل الألغاز، القراءة، وتعلم مهارات جديدة، فهذه الأنشطة تساعد في تنشيط العقل وتحفيز الذاكرة وتجديد نشاط لمنع تراجع الذاكرة ومشكلات الإدراك، كما أن التواصل الاجتماعي والحد من التوتر من خلال التأمل أو تقنيات الاسترخاء يساعدان في الحفاظ على التركيز والمرونة الذهنية على المدى الطويل.



7. What regular medical checkups should I have?

Regular medical checkups play an important role in early detection of diseases and ensuring overall health. The recommended tests depend on age, gender and health status, but generally include tests such as regular blood pressure measurement to check heart health, and blood sugar levels to detect diabetes. Cholesterol screening should also be done to assess heart and arterial health. In addition, regular kidney and liver function tests are essential and, for women, early detection of breast and cervical cancer.

7 . ما هي الفحوصات الطبية الدورية التي يجب أن أقوم بها؟

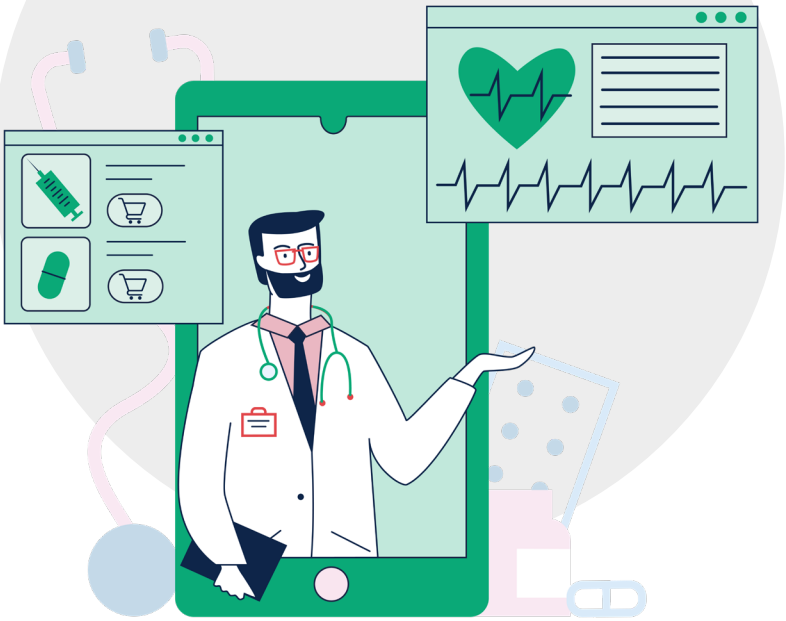
الفحوصات الطبية الدورية تلعب دورًا هامًا في الكشف المبكر عن الأمراض وضمان الصحة العامة. من بين الفحوصات التي يُنصح بها تعتمد على العمر والجنس والحالة الصحية، ولكن بشكل عام تشمل فحوصات مثل قياس ضغط الدم بانتظام للتحقق من صحة القلب، وفحص مستويات السكر في الدم للكشف عن مرض السكري. يجب أيضًا إجراء فحص الكوليسترول لتقييم صحة القلب والشرايين. بالإضافة إلى ذلك، تُعتبر الفحوصات الدورية لوظائف الكلى والكبد ضرورية وإضافة للنساء الكشف المبكر عن سرطان الثدي وعنق الرحم.

8. How can I manage chronic diseases?

Dealing with chronic diseases requires commitment to a healthy and balanced lifestyle and regular medical follow-up. The first step is to understand the disease well through continuous communication with doctors and specialists, and carefully follow the prescribed treatment plan. It is essential to adhere to taking medications on time and avoid neglecting any doses. Proper nutrition plays a major role in managing chronic diseases, as it must be rich in balanced nutrients, while reducing foods that cause complications such as sugar and saturated fats.

8 . كيف يمكنني التعامل مع الأمراض المزمنة؟

التعامل مع الأمراض المزمنة يتطلب التزامًا بنمط حياة صحي ومتوازن ومتابعة طبية منتظمة. أول خطوة هي فهم المرض بشكل جيد من خلال التواصل المستمر مع الأطباء والمتخصصين، واتباع الخطة العلاجية الموصوفة بعناية. من الضروري الالتزام بتناول الأدوية في مواعيدها وتجنب إهمال أي جرعات. التغذية السليمة تلعب دورًا كبيرًا في إدارة الأمراض المزمنة، حيث يجب أن تكون غنية بالعناصر الغذائية المتوازنة، مع تقليل الأطعمة المسببة للمضاعفات مثل السكر والدهون المشبعة.



الجانب الثاني

الصحة النفسية

The second aspect: mental health

1. How do I deal with loss?

Dealing with loss takes time and patience, as a person goes through the stages of grief, which include shock, denial, anger, sadness, and acceptance. It is important to allow yourself to express your feelings and not suppress them. Get social support from family and loved ones and try to develop new positive habits, as releasing feelings and integrating with society plays a role in alleviating the pain. You can also try writing or talking to a therapist to help you confront these feelings and cope with them over time.

1 . كيف اتعامل مع الفقد؟

التعامل مع الفقد يتطلب وقتًا وصبرًا، إذ يمر الشخص بمراحل الحزن التي تشمل الصدمة، الإنكار، الغضب، الحزن، والقبول. من المهم السماح لنفسك بالتعبير عن مشاعرك وعدم كبتها. والحصول على الدعم الاجتماعي من العائلة والمقربين ومحاولة اكتساب عادات إيجابية جديدة، حيث أن تفريغ المشاعر والاندماج مع المجتمع يلعب دورًا في التخفيف من الألم. يمكنك أيضًا تجربة الكتابة أو التحدث مع معالج نفسي لمساعدتك على مواجهة هذه المشاعر والتكيف معها بمرور الوقت.

2. How do I deal with retirement emptiness?

Retirement can be difficult because it takes you from a daily work routine to a lot of free time. To cope with this change, try to find new hobbies or interests that fill your time and add value to your life. Engaging in social activities, volunteering, or learning new skills can help give you a sense of accomplishment and positivity. You can also turn your passion after retirement into an experience that you can share with the next generation, such as giving courses, writing books, or making videos.

2 . كيف اتعامل مع فراغ التقاعد؟

مرحلة التقاعد قد تكون صعبة لأنها تنقل الشخص من روتين العمل اليومي إلى وقت فراغ كبير. وللتعامل مع هذا التغيير، حاول البحث عن هوايات أو اهتمامات جديدة تملأ وقتك وتضيف قيمة لحياتك. فالانخراط في الأنشطة الاجتماعية، التطوع، أو تعلم مهارات جديدة يمكن أن يساعد في منح شعور بالإنجاز والإيجابية. كما يمكن أن تحول شغفك بعد التقاعد لخبرة تشاركها مع الأجيال الجديدة عن تقديم الدورات، تأليف الكتب، تصوير الفيديوهات.

3. How do I deal with feeling low self-esteem?

To deal with this feeling, start by identifying and understanding the causes of low self-esteem. Try to identify negative and unrealistic thoughts about yourself and replace them with positive ones. It may also be helpful to focus on your achievements and strengths and use them to share experiences with the community. Also try practicing self-compassion, which is treating yourself with kindness as you would a friend, in addition to getting psychological counseling to support you in developing self-confidence and regaining enthusiasm.

3 . كيف اتعامل مع الشعور بنقص تقدير الذات؟

للتعامل مع هذا الشعور، ابدأ بتحديد وفهم أسباب انخفاض تقدير الذات. حاول أن تحدد الأفكار السلبية وغير الواقعية عن نفسك واستبدلها بأفكار إيجابية. قد يكون من المفيد أيضًا التركيز على إنجازاتك ونقاط قوتك والاستفادة منها في تبادل الخبرات مع المجتمع. حاول أيضا ممارسة التعاطف الذاتي، أي التعامل مع نفسك بلطف كما تفعل مع صديق، إلى جانب الحصول على استشارة نفسية تدعمك لتطوير الثقة بالنفس واستعادة الحماس.

4. What are the methods of preventing depression and anxiety?

There are several ways to support you in avoiding problems of depression and anxiety, the first of which is adopting healthy habits such as exercising regularly and maintaining a regular sleep pattern. Eating a healthy and balanced diet contributes to enhancing the mood. Practicing meditation and relaxation, such as deep breathing exercises, helps reduce stress. In addition to maintaining social contact with friends and family, it reduces the feeling of isolation. If you start to feel symptoms of anxiety or depression, do not hesitate to seek professional help.

4 . ماهي أساليب الوقاية من الاكتئاب والقلق؟

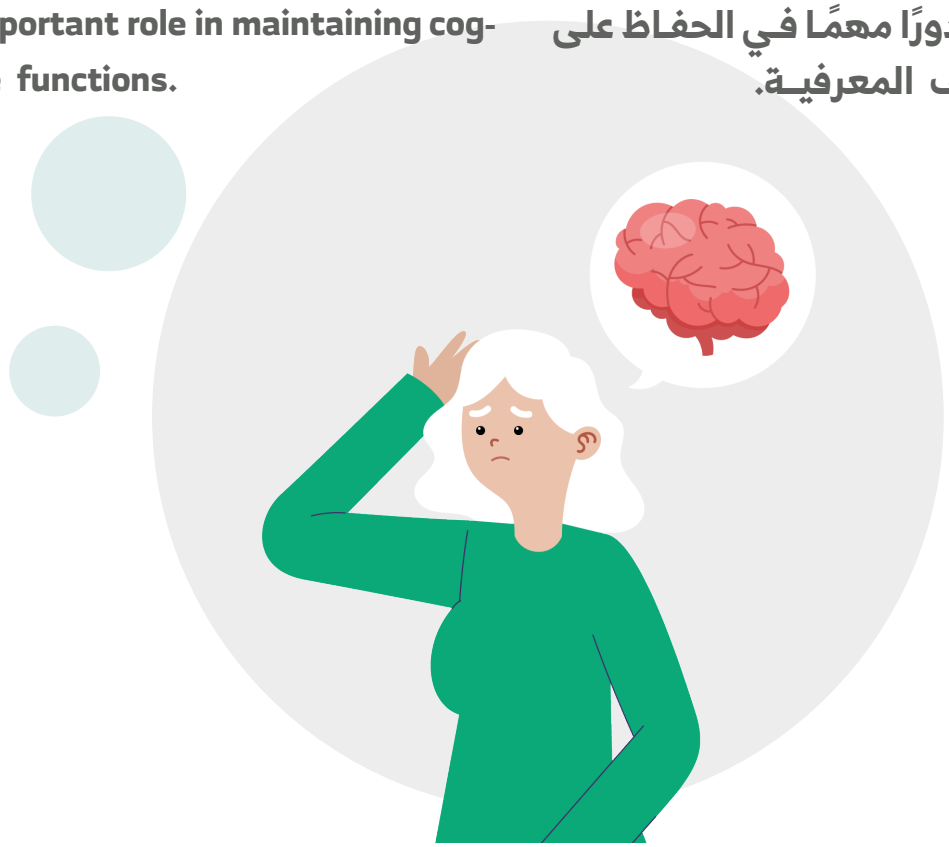
هناك عدة أساليب تدعمك لتفادي مشكلات الاكتئاب والقلق، أولها تبني عادات صحية مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحفاظ على نمط نوم منتظم. تناول غذاء صحي ومتوازن يساهم في تعزيز المزاج. ممارسة التأمل والاسترخاء، مثل تمارين التنفس العميق، فهي تساعد في تقليل التوتر. إلى جانب الحفاظ على التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة يقلل من الشعور بالعزلة. إذا بدأت تشعر بأعراض القلق أو الاكتئاب، لا تتردد في طلب مساعدة متخصصة.

5. What are the methods of preventing dementia?

To prevent dementia, it is important to stay mentally and physically active. Activities that require thinking, such as puzzles or learning new languages, stimulate the mind and keep it active. In addition to physical activity, such as walking or swimming, to increase blood flow to the brain and maintain its health. In addition, eating a balanced diet rich in fruits and vegetables to support brain health. Maintaining healthy social relationships and avoiding isolation also play an important role in maintaining cognitive functions.

5 . ماهي أساليب الوقاية من الخرف؟

للوقاية من الخرف، من المهم الحفاظ على النشاط العقلي والبدني. فالأنشطة التي تتطلب التفكير مثل الألغاز أو تعلم لغات جديدة تحفز العقل وتبقيه نشطًا. إلى جانب ممارسة النشاط البدني مثل المشي أو السباحة لتعزيز تدفق الدم إلى الدماغ والمحافظة على صحته. بالإضافة إلى تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات لدعم صحة الدماغ. كما أن الحفاظ على علاقات اجتماعية صحية وتجنب العزلة يلعبان دورًا مهمًا في الحفاظ على الوظائف المعرفية.



6. How do I turn everyday activities into fun?

You can turn everyday activities into fun by adopting a positive mind-set and finding a new way to look at them. By making them more in line with your interests and needs, such as listening to your favorite show while cooking or cleaning. You can also add a social element to activities to increase your sense of enjoyment, such as inviting family or friends to join in activities such as cooking or walking. Giving activities a purpose or deeper meaning can make them more enjoyable, such as gardening because it preserves the environment, or taking care of the house to provide a comfortable place for his loved ones. Turning tasks into small challenges, such as improving his skill at a certain thing or completing a task faster, can add a sense of accomplishment and fun.

6 . كيف احول الأنشطة اليومية إلى متعة؟

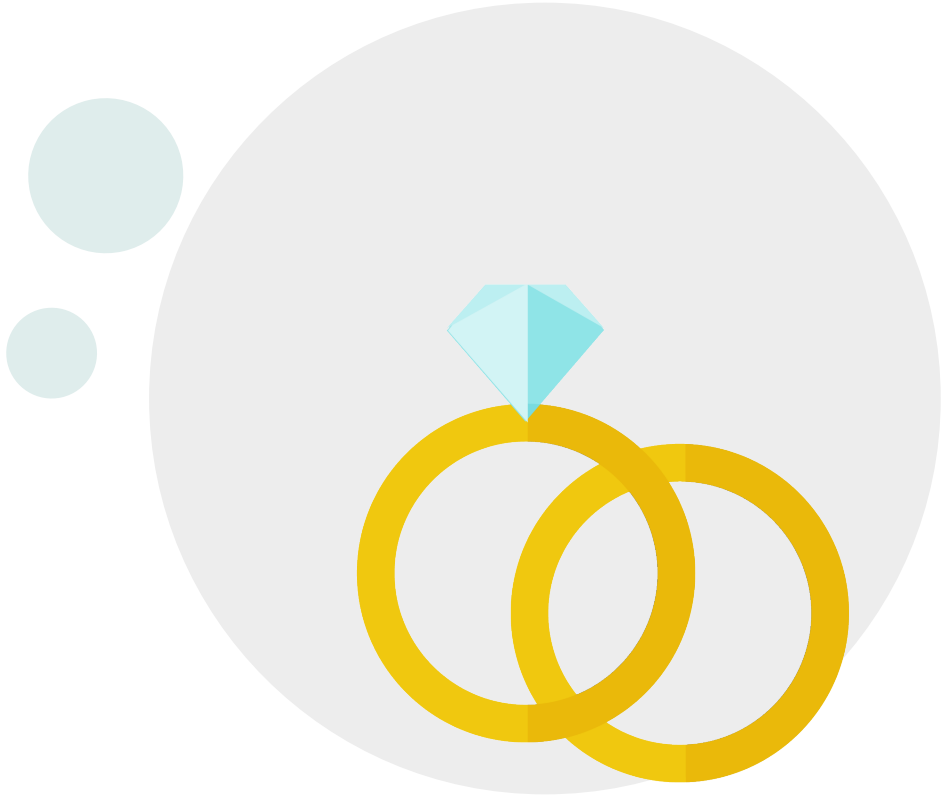
يمكنك تحويل الأنشطة اليومية إلى متعة من خلال تبني عقلية إيجابية وإيجاد طريقة جديدة للنظر إليها. من خلال جعلها أكثر توافقا مع اهتماماتك واحتياجاتك. مثل الاستماع إلى برنامجك المفضل أثناء الطهي أو التنظيف. كما يمكنك إضافة عنصر اجتماعي للأنشطة لزيادة شعورك بالمتعة، مثل دعوة أفراد العائلة أو الأصدقاء للمشاركة في الأنشطة مثل الطهي أو المشي. وإعطاء الأنشطة هدفًا أو معنى أعمق يمكن أن يجعلها أكثر إمتاعًا، مثل الاعتناء بالحديقة لأن ذلك يحافظ على البيئة، أو العناية بالمنزل لتوفير مكان مريح لأحبائه. وتحويل المهام إلى تحديات صغيرة، مثل تحسين مهارته في شيء معين أو إنجاز مهمة بشكل أسرع، يمكن أن يضفي طابعًا من الإنجاز والمرح.

7. How do I maintain a stable relationship with my life partner?

To maintain a stable relationship with a partner in the elderly, it is important to foster a spirit of friendship and partnership. Couples can focus on building daily moments filled with kindness and appreciation, such as saying encouraging words and making simple gestures that express love and care. These small details contribute to strengthening emotional bonds on an ongoing basis.

7 . كيف احافظ على علاقة مستقرة بشريك الحياة؟

للحفاظ على علاقة مستقرة مع شريك الحياة في مرحلة كبار السن، من المهم تعزيز روح الصداقة والشراكة. يمكن للزوجين التركيز على بناء لحظات يومية مليئة باللطف والتقدير، مثل قول كلمات مشجعة وتقديم إيماءات بسيطة تعبر عن المحبة والاهتمام. هذه التفاصيل الصغيرة تساهم في تقوية الروابط العاطفية بشكل مستمرة.



8. What is the adequate amount of sleep hours that should be maintained?

Get enough sleep (7 to 9 hours). Good sleep keeps your body and mind healthy, helps improve concentration and mood, and reduces the risk of chronic diseases such as high blood pressure and depression. Maintaining a regular sleep schedule helps improve sleep quality, so try to make your bedroom quiet and comfortable, and turn off the TV and electronic devices at least one hour before bed.

8 . ماهي المدة الكافية لساعات النوم التي يجب الحفاظ عليها؟

الحصول على قسط كافٍ من النوم (من 7 إلى 9 ساعات)، فالنوم الجيد يحافظ على صحة الجسم والعقل، ويساعد على تحسين التركيز والمزاج ويقلل من مخاطر الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والاكتئاب. الحفاظ على جدول نوم منتظم يساعد في تحسين جودة النوم لذا حاول أن تجعل غرفة النوم هادئة ومريحة، وقم بإيقاف تشغيل التلفاز والأجهزة الالكترونية ساعة واحدة على الأقل قبل النوم.

الجانب الثالث

الصحة الاجتماعية

The third aspect: social health

1. What are the appropriate social activities for the elderly?

Social activities suitable for seniors include meeting friends and family, joining social or sports clubs that help you get light exercise, participating in writing or reading groups, attending art or educational workshops, and enjoying cultural activities such as visiting museums or attending theater performances and events, which provide opportunities to interact with the community.

1 . ماهي الأنشطة الاجتماعية المناسبة لكبار السن؟

الأنشطة الاجتماعية المناسبة لكبار السن تشمل لقاءات الأصدقاء والعائلة، والانضمام إلى الأندية الاجتماعية أو الرياضية التي تساعدك على ممارسة التمارين الخفيفة. كما يمكنهم المشاركة في مجموعات الكتابة أو القراءة، وحضور ورش العمل الفنية أو التعليمية. كذلك، يمكنهم الاستمتاع بالأنشطة الثقافية مثل زيارة المتاحف أو حضور عروض المسارح والفعاليات مما يوفر فرصًا للتفاعل مع المجتمع.

2. How do I build new social habits?

To build new social habits, you can start by engaging in activities you enjoy, especially activities that bring you together with people who have similar interests to you. Such as joining clubs. They can also volunteer in areas that interest you, or even attend community events. Focusing on developing new relationships by expanding your social circles helps you build these habits on an ongoing basis.

2 . كيف ابني عادات اجتماعية جديدة؟

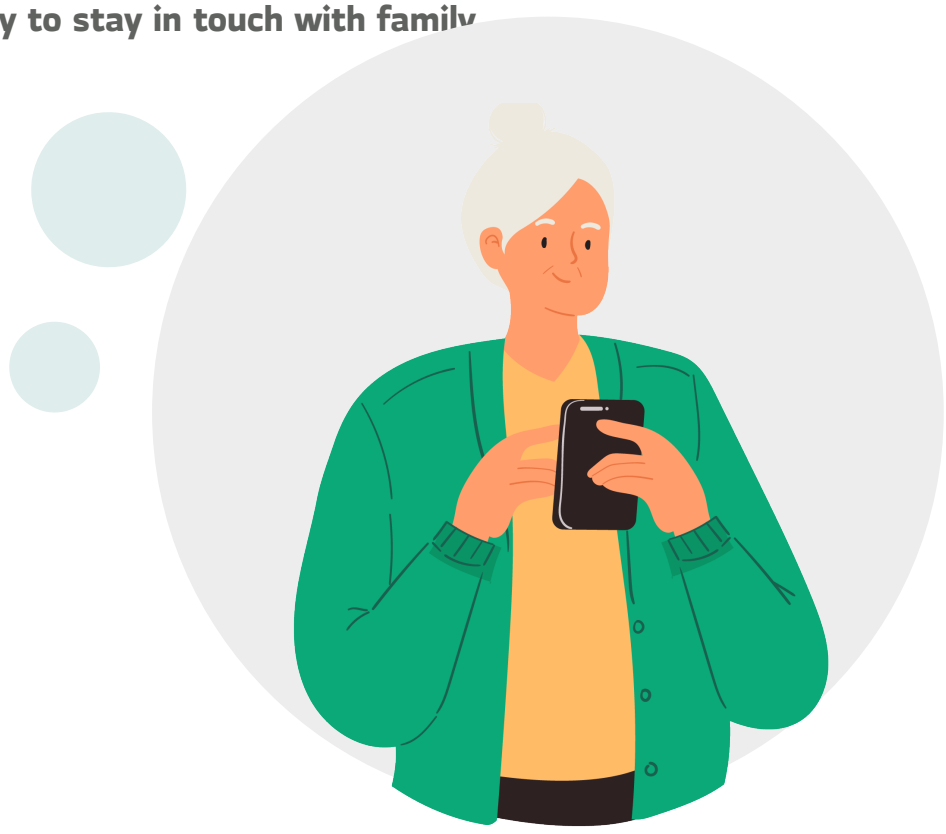
لبناء عادات اجتماعية جديدة، يمكنك البدء بالانخراط في أنشطة تحبها لاسيما الأنشطة التي تجمعك مع أشخاص لديهم اهتمامات مماثلة لك. كالانضمام إلى النوادي. كما يمكنهم التطوع في مجالات تثير اهتمامك، أو حتى حضور الفعاليات المجتمعية. والتركيز على تطوير علاقات جديدة عبر توسيع الدوائر الاجتماعية فهي تساعدك في بناء هذه العادات بشكل مستمر.

3. How can I maintain strong relationships with family members?

To maintain strong relationships with family members, make sure to communicate regularly, as it is the foundation of relationships, whether through phone calls or in-person meetings. Try to offer emotional support and wisdom to family members, as this enhances emotional connection. You can also try to create family traditions, such as the habit of gathering family members on a weekly or monthly occasion to strengthen family bonds. In addition to using technology to stay in touch with family

3 . كيف يمكنني الحفاظ على علاقات قوية مع أفراد العائلة؟

للحفاظ على علاقات قوية مع أفراد العائلة، احرص على التواصل المنتظم فهو أساس العلاقات، سواء كان التواصل عبر المكالمات أو اللقاءات الشخصية. حاول أن تقدم الدعم العاطفي وحكمتك لأفراد العائلة فهذا يعزز الارتباط العاطفي. كما يمكنك محاولة ابتكار عادات للعائلة مثل عادة تجميع أفراد العائلة في مناسبة أسبوعية أو شهرية لتقوية الروابط العائلية. إلى جانب الاستفادة من التقنية في البقاء على تواصل مع العائلة.

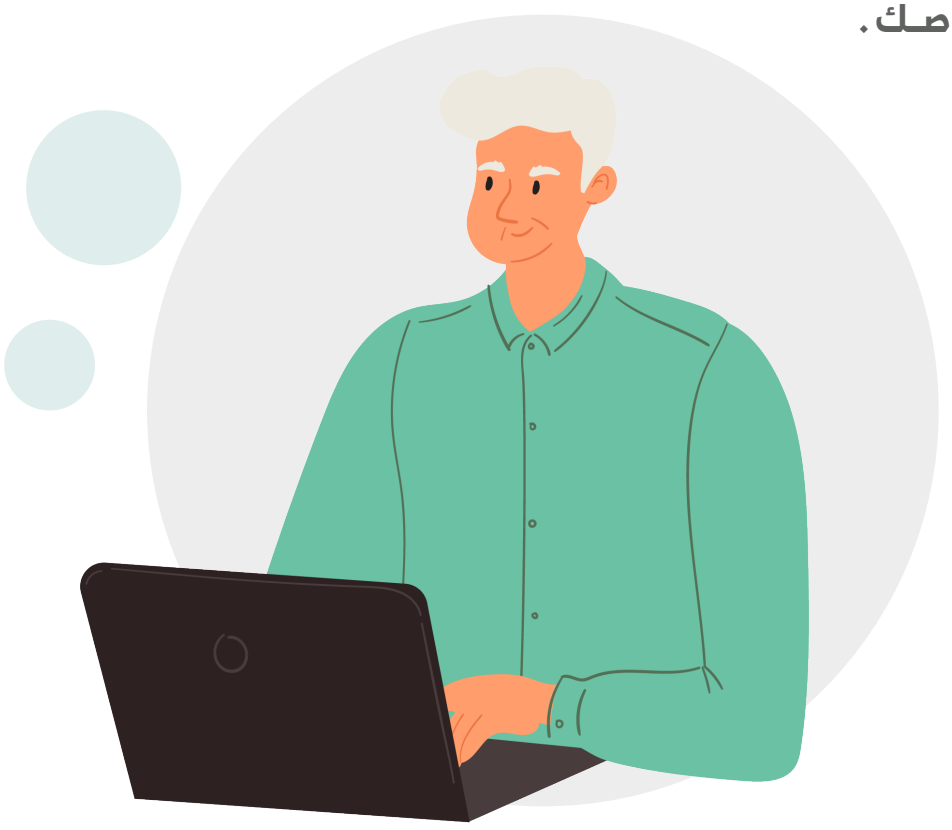


4. How can I participate in volunteer activities?

You can participate in volunteer activities by applying for volunteer opportunities through the National Volunteer Platform, or by communicating with charities or local organizations that need volunteers. Simple activities such as providing assistance at events enhance your sense of continuous giving. You can also offer your professional or personal expertise by teaching or providing advice in your field of expertise.

4 . كيف يمكنني المشاركة في الأنشطة التطوعية؟

يمكنك المشاركة في الأنشطة التطوعية من خلال التقديم على الفرص التطوعية عبر المنصة الوطنية للعمل التطوعي، أو التواصل مع الجمعيات الخيرية أو المنظمات المحلية التي تحتاج إلى المتطوعين. فالأنشطة البسيطة مثل تقديم المساعدة في الفعاليات تعزز من شعورك بالعطاء المستمر. ويمكنك أيضًا تقديم خبراتك المهنية أو الشخصية من خلال التدريس أو تقديم المشورة في مجال اختصاصك .



5. How can I benefit from community programs for seniors?

Seniors can benefit from community programs by registering for activities offered by local or governmental organizations, as well as senior care centers and associations concerned with the elderly, such as the Waqar Association for Supporting the Elderly and others, as these entities provide social, cultural and health activities. They can also join educational workshops or dedicated sports programs.

5 . كيف يمكنني الاستفادة من البرامج المجتمعية لكبار السن؟

يمكن لكبار السن الاستفادة من البرامج المجتمعية من خلال التسجيل في الأنشطة التي تقدمها المنظمات المحلية أو الحكومية إلى جانب مراكز رعاية كبار السن والجمعيات المعنية بكبار السن مثل جمعية وقار لمساندة كبار السن وغيرها، حيث تقدم تلك الجهات أنشطة اجتماعية وثقافية وصحية. كما يمكنهم الانضمام إلى ورش عمل تعليمية أو برامج رياضية مخصصة.

6. How can I be younger than my biological age?

Your age is not a number that measures the limits of your contribution and productivity, because the role of the individual is not linked to biological age. You can feel or look younger than your biological age by maintaining a healthy lifestyle, including regular physical activity, such as walking or swimming, eating a balanced diet rich in vitamins, and paying attention to mental health and practicing meditation or favorite hobbies to keep the mind active. In addition, engaging in social activities and keeping up with technological developments to enhance your sense of vitality and productivity.

6 . كيف أكون أصغر من عمري البيولوجي؟

عمرك ليس رقماً يقيس حدود اسهامك وانتاجيتك، لأن دور الفرد ليس مرتبط بالعمر البيولوجي حيث يمكنك أن تشعر أو تبدو أصغر من عمرك البيولوجي من خلال الحفاظ على نمط حياة صحي، يشمل النشاط البدني المنتظم، مثل المشي أو السباحة، وتناول غذاء متوازن غني بالفيتامينات. والاهتمام بالصحة النفسية وممارسة التأمل أو الهوايات المفضلة للحفاظ على نشاط العقل. بالإضافة إلى ذلك، الانخراط في الأنشطة الاجتماعية ومواكبة التطورات التقنية لتعزيز شعورك بالحيوية والانتاجية.

7. What are the most prominent government services available to the elderly?

There are several services concerned with meeting the needs of the elderly, as they are provided by all ministries and government agencies. The most prominent government services are the home health care service, the primary health care service (neighborhood clinic), and the geriatric medicine service provided by the Ministry of Health, in addition to the emergency services for elderly worshipers provided by the Ministry of Islamic Affairs and Call to Guidance. There is also the Ain Channel service to provide educational enrichment materials for adults, the registration service in an illiteracy-free society, the educated neighborhood programs service provided by the Ministry of Education, in addition to the mobile notary public service provided by both the Ministry of Justice and the Ministry of Interior. Other services include the social care home service, the housing support service, the digital privilege card service of the Ministry of Human Resources and Social Development. There is also the waiting facilities service or reception areas, the special parking service for the elderly, the service of opening commercial records provided by the Ministry of Commerce, in addition to the technology service for everyone from the Ministry of Communications and Information Technology. There is also the national transformation program for the needs of the elderly and the service of financial and in-kind assistance and prosthetic devices that aim to improve the quality of life of the elderly and ensure their safety.

7 . ماهي أبرز الخدمات الحكومية المتاحة لكبير السن؟

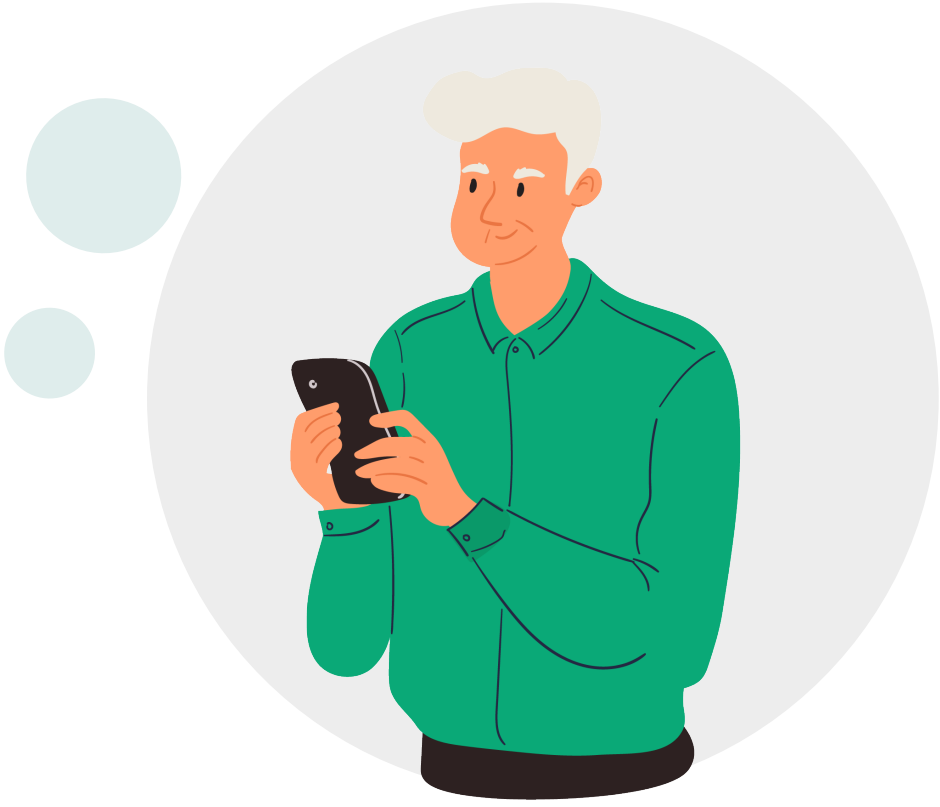
هناك عدة خدمات معنية بتلبية احتياجات كبار السن حيث توفرها جميع الوزارة والجهات الحكومية، ومن أبرز الخدمات الحكومية خدمة الرعاية الصحية المنزلية، وخدمة الرعاية الصحية الأولية (مستوصف الحي)، وخدمة طب الشيخوخة المقدمة من وزارة الصحة، بالإضافة إلى الخدمات الاسعافية للمصلين من كبار السن المقدمة من وزارة الشؤون الاسلامية والدعوة الى الارشاد، وهناك أيضا خدمة قناة عين لتقديم المواد الاثرائية تعليمية للكبار، خدمة التسجيل في مجتمع بلا أمية، خدمة برامج الحي المتعلم المقدمة من وزارة التعليم، إلى جانب خدمة كتابات العدل المتنقلة التي تقدمها كلا من وزارة العدل ووزارة الداخلية. ومن الخدمات أيضا خدمة دور الرعاية الاجتماعية، خدمة الدعم السكني، خدمة بطاقات الامتياز الرقمية وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية. وهناك خدمة مرافق الانتظار او أماكن للاستقبال، خدمة المواقف الخاصة لكبار السن، خدمة فتح السجلات التجارية التي توفرها وزارة التجارة، بالإضافة إلى خدمة التقنية للكل من وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات. وهناك أيضا برنامج التحول الوطني لاحتياجات المسنين وخدمة المساعدات المالية والعينية والأجهزة التعويضية التي تهدف إلى تحسين جودة حياة كبار السن وضمان سلامتهم.

8. How do I enhance m technical skills?

Seniors can enhance their technical skills by enrolling in technology-specific training courses, either online or at local educational centers. Take advantage of government agencies' social media platforms that provide introductory videos on how to use their electronic services. In addition to engaging with young family members or friends and asking for their help and getting practical support while learning new technologies.

8 . كيف اعزز من مهاراتي التقنية؟

يمكن لكبار السن تعزيز مهاراتهم التقنية من خلال التسجيل في دورات تدريبية مخصصة لتعليم التكنولوجيا، سواء عبر الإنترنت أو في مراكز تعليمية محلية. الاستفادة من منصات التواصل الاجتماعي للجهات الحكومية التي تقدم فيديوهات تعريفية بأساليب استخدام خدماتها الالكترونية. إلى جانب الانخراط مع الشباب من أفراد العائلة أو الأصدقاء وطلب مساعدتهم والحصول على الدعم العملي أثناء تعلم تقنيات جديدة.



جمعية المودة
للتنمية الأسرية

Al mawaddah Society for
Family Development