



محافظة الإسكندرية  
مديرية التضامن الاجتماعي  
قطاع الشؤون الاجتماعية  
إدارة الأسرة والطفولة

# كبار السن

## دليل حياة

شارك في الاعداد  
احمد السيد مصطفى  
غلاف : علي بدر اوي

٢٠١٠





محافظة الإسكندرية  
مديرية التضامن الاجتماعي  
قطاع الشؤون الاجتماعية  
إدارة الأسرة والطفولة

# كبار السن

" دليل حياة "

شارك في الإعداد  
أحمد السيد مصطفى  
غلاف: علي بدرأوى



## الإهداء

تتقدم إدارة الأسرة والطفولة بمديرية التضامن  
الاجتماعي وجمعية أصحاب الجنة بكل الحب  
بإهداء هذا العمل المتواضع إلى من علمونا في  
الصغر واستحقوا احترامنا في الكبر.  
إهداء إلى كل الأمهات والآباء

## تقدير و عرفان

تتقدم إدارة الأسرة والطفولة بمديرية التضامن  
الاجتماعي و جمعية أصحاب الجنة بكل التقدير  
والعرفان لكل من ساهم معنا - وهم كثيرون -  
في خروج هذا العمل البسيط إلى النور.

## مقدمة

يصدر هذا الكتاب بمناسبة الاحتفال باليوم العربي واليوم العالمي لكبار السن وهي احتفالية سنوية تهدف إلى إحداث حالة من الحراك حول قضايا المسنين في المجتمع، ولتشجيع كبار السن على العودة للتفاعل مع المجتمع سواء داخل دور الإقامة أو خارجها.

وفي هذا الكتاب حاولنا تقديم عدد من الأوراق القصيرة التي نتناول حياة المسن في جوانب شتى، منها الجوانب النفسية للمسن وأبرز ما يعانيه من مشكلات وأساليب دعمه وتقديم المساندة له.

والنصائح الصحية التي تساعد وتقي كبار السن من المضاعفات الصحية الخطرة وتساعدهم على الاحتفاظ بالاستقرار الصحي.

وجانب الرعاية الاجتماعية لكبار السن الذي يتمثل في أهم الخدمات التي يقدمها قطاع التأمين الاجتماعي من رعاية للمسنين بشكل عام وأيضا دور وندية المسنين وما تقدمه من برامج وخدمات لرعايتهم.

و يأتي بعد ذلك عرض قائمة بدور وندية المسنين التابعة لإدارة الأسرة والطفولة، وشروط القبول بها والخدمات التي تقدم لكبار السن بتلك الدور وشروط العضوية بندية المسنين، إضافة إلى الخدمات التي تقدم لهم بتلك الأندية.

ويلى ذلك عرض عن أهم مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن التي اعتمدها الجمعية العامة للأمم المتحدة (القرار ٩١/٤٦) في ١٦ ديسمبر ١٩٩٦.

وختاماً نقدم فكرة موجزة للتعريف بجمعية أصحاب الجنة التي قامت بدور فعال في احتفالية هذا العام والإشارة إلى شبكة دعم كبار السن "تحت التأسيس" وهي مولود صغير تسعى عدد من الجمعيات والمؤسسات المدنية لخروجه إلى النور.

فنرجو من الله عز وجل أن نكون قد وفقنا في تقديم عدد من الموضوعات التي تقدم يد العون لكبار السن والعاملين معهم.

والله الموفق

إدارة الأسرة والطفولة





## في سيكولوجية كبار السن

أ / أحمد السيد مصطفى  
أخصائي نفسي - باحث

تمثل فئة كبار السن ٦% من إجمالي الشعب المصري وفق ما أشارت إليه تقارير الجهاز المركزي للتعليمة العامة والإحصاء (٥) ، أي ما يقرب خمسة مليون ، إلا أن هذه الفئة تعاني الكثير من المشكلات والتهميش والتجاهل في المجتمع ، لأسباب متعددة ، أهمها عدم تفهم المسن من المحيطين به وغياب سبل التواصل والتفاعل معه بشكل إيجابي ، وسوف نحاول الاقتراب من شخصية المسن التي تعد غامضة للبعض من خلال النقاط الآتية :

- أولاً: تحديد إطار لمفهوم المسن ومرحلة الشيخوخة.
- ثانياً: علاقة المسن بالبيئة التي يعيش بها.
- ثالثاً: أسباب استجابة كبار السن لمرحلة الشيخوخة.
- رابعاً: أهم المشكلات المرتبطة بالتقدم في العمر.
- خامساً: أساليب مساندة كبار السن.

المسن من يكون ؟

يعد تحديد سن معين تبدأ فيه مرحلة الشيخوخة - أو يمكننا أن نطلق فيه على أي شخص أنه أصبح مسن - أمراً صعباً إن لم يكن مستحيل ، إلا أن بعض المجتمعات العربية حددت بداية تلك المرحلة بالستين عاماً حين يحال الفرد للتقاعد ، أما في المجتمعات الغربية وصل إلى الخامسة والستون وما بعدها ، إلا أن الواقع يؤكد أن الإحساس بالهرم " العجز " أمر نسبي ، يختلف من إنسان إلى آخر ، ومن مجتمع لآخر .

ينظر علماء النفس إلى مرحلة الشيخوخة على أنها حلقة في سلسلة الحياة بصاحبها الكثير من التغيرات أهمها ظهور فكرة نمطية لدى المسن فحواها " أنه لا أحد ولا دور له " ويتجلى ذلك بعد بلوغ المسن التقاعد. فالיום يعمل الإنسان لمدة ٨ ساعات يوميا فإذا جاء الصباح ففرض كل ما كان يتمتع به وفقد وضعه وعلاقته التي نساها طوال حياته مما يسبب الكثير من المشكلات النفسية والتوافقية. (٣)

وقد تعددت المعايير المستخدمة لتحديد بداية تلك المرحلة وهي الآتي :

١. العمر الزمني ويقصد به عمر الفرد، وكما سبقت الإشارة ليس هناك عمر زمني محدد لبداية مرحلة الشيخوخة.
٢. العمر البيولوجي وهو مرتبط بمدى استهلاك أعضاء جسم الإنسان أي مدى قيام أعضاء الجسم بوظيفتها بكفاءة.
٣. العمر الاجتماعي وهو يشير إلى الأنوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد فكل مرحلة عمرية دور يقوم به الفرد، يختلف عن الأنوار التي يقوم بها في المراحل الأخرى.
٤. العمر النفسي ويرتبط بالخصائص النفسية للفرد ومدى إقبال الفرد على الحياة، واتجاهاته نحو المستقبل.

وبناءً على المعايير السابقة فإن بداية مرحلة الشيخوخة تختلف حسب رؤيتنا لها ، فالرجل صاحب الثماتين عاما ويعيش بين أبناءه وأحفاده ويشعر بحبهم ودعاء مشاعرهم نحوه يختلف عن ذلك الذي يبلغ من العمر ستين عاما ويعيش منطوي يبكي أيام الشباب بلا أي أمل أو توجه إيجابي نحو المستقبل.

علاقة المسن بالبيئة التي يعيش بها:

#### ١ - الأسرة:

مما لا شك فيه أن غالبية كبار السن يفضلون البقاء في منزل الأسرة أو مع أحد أفرادها أو حتى مع أحد أفراد العائلة مما يعمل على توفير الشعور بالأمان والاستقرار، إلى جانب تمتع المسن بالحرية والاستقلالية التي يفتقدها بعض الذين ينتقلون للإقامة في المؤسسات الاجتماعية.

## ٢ - مؤسسات الإقامة:

رغم أن غالبية الدراسات قد أجمعت على أن بقاء المسن مع أسرته أفضل من الانتقال إلى الإقامة بدور المسنين (٢)، إلا أن دور الإقامة تبقى هي الملاذ الأمن، والحسن لكثير من كبار السن الذين لا يجدون مكان ملائم للعيش لأسباب متعددة.

وقد وجد أن هناك عدد من العلاقات الإنسانية التي تنشأ عند انتقال المسن إلى دار الإقامة منها علاقات الصداقة بين المسنين وبعضهم بعض، إلى جانب علاقة المسن بمشرفين المؤسسة والعاملين بها وترتبط نوعية تلك العلاقات بمدى احتفاظ المسن بقدراته العقلية.

وتشير الدراسات إلى أهمية توافر عدد من الصفات في مؤسسات الإقامة بشكل عام ودور المسنين بشكل خاص ومنها وجود اهتمام بمستوى الإعاشة بشكل عام وخاصة الاهتمام بنوعية وطريقة ومواعيد تقديم الوجبات الغذائية.

إلى جانب توافر مستوى مناسب من الرعاية الصحية والنفسية، إضافة إلى تواجد فريق عمل متكامل بالمؤسسة (أخصائيين نفسيين - اجتماعيين - تنمية مهارات - عمال... الخ) يتم العمل على تطوير مهاراته بشكل مستمر.

وجود وسائل الاتصال بالعالم الخارجي (تليفون - انترنت... الخ)، ووسائل الاطلاع والمعرفة (كتب - جرائد - مجلات... الخ).

أنماط استجابة المسن لمرحلة الشيخوخة:

١. النمط الناضج: وهو نمط بناء في تفاعله مع الحياة، وأصحاب هذا النمط دافلون ونشطون يحافظون على مسئوليتهم تجاه الأسرة والمجتمع.
٢. النمط الاستسلامي: أشخاص هذا النمط منفعون مسرفون محبون للأكل والمتعة، غير أنهم يفتقدون للطموح ويتميز سلوكهم بالسلبية.
٣. النمط الدفاعي: أصحاب هذا النمط لا يرحبون بالتقاعد ويعملون على الهروب منه بالإسراف في النشاط والعمل.

٤. النمط العدائي: أشخاص هذا النمط يفتقدون الهويات والاهتمامات ، والموت بالنسبة لهم ليس حقيقة ينبغي تقبلها والاستعداد لها ، وإنما هو عدو يجب هزيمته.

٥. النمط الكاره للنفس: وهو نمط يتميز بالاكنتاب والرغبة في الموت.(١) وهنا يأتي دور أسرة المسن أو العاملين على رعايته لتفهم النمط المساند لديه ومحاولة تدعيمه للوصول به إلى نمط إيجابي، وتجدر هنا الإشارة إلى أن هذه الأنماط هي خطوط عريضة لسلوكيات كبار السن.

### أهم المشكلات المصاحبة للتقدم في العمر:

تصاحب الإنسان الكثير من المشكلات عند تقدمه في العمر، وهي تؤثر بدورها على وظائف الفرد، وقد تتعدد وتتوسع تلك المشكلات من حيث طبيعتها ودرجة حدتها وأسبابها المباشرة وغير المباشرة ، إلا أننا سوف نكتفي بعرض إطار عام لأهم المشكلات النفسية والاجتماعية وهي:

### ○ مشكلات تدهور المهارات الاجتماعية:

تعد المهارات الاجتماعية أحد العوامل المهمة لتفاعل الفرد مع الآخرين وقدراته على الاستمرار في هذا التفاعل ويعتمد نجاح هذا التفاعل على مهارات الفرد اللفظية والجسدية ، ويعد افتقار الفرد لمهارات التفاعل الاجتماعي الناجحة مع الآخرين أحد العوامل المؤدية إلى انسحاب الفرد وشعوره بالعزلة والاستبعاد الاجتماعي والعجز وعدم التقبل ، وبالتالي تمثل المهارات الاجتماعية شئ ضروري لكبار السن. ويعود ذلك إلى ما يعاونه من فقدان لتلك المهارات ، فعلى مستوى الصحة نجد أن ضعف أو فقدان حاسة السمع يؤدي إلى صعوبة التواصل مع الآخرين، وعلى المستوى العقلي نجد أن التدهور في القدرات العقلية والمعرفية الذي يصيب بعض كبار السن ، يؤدي إلى فقدان الاهتمام بالأشياء ونقص الاهتمامات وبالتالي التمرکز حول الذات، فيكون هناك احتياج إلى نوع من التدخل العلاجي.(٤)

## ○ مشكلات التغيرات السيكولوجية:

تطراً على الوظائف العقلية لكبار السن تغيرات متعددة فتضعف الذاكرة القريبة وتبقى البعيدة نشطة ، إضافة إلى ظهور تغيرات وجدانية مثل القلق والاكتئاب ، ومن أبرز الاضطرابات المزجية المرتبطة بالتقدم في العمر هو تغير مفهوم الفرد عن ذاته والشعور بالوحدة النفسية ، وبصاحب ذلك حساسية مفرطة إضافة إلى العناد والشك ونقص الثقة في الآخرين (٢) ، ومن أبرز التغيرات السيكولوجية التغير في القدرة على التعلم والنتائج عن التصلب العقلي، إضافة إلى اضمحلال القدرات الإبداعية.(٣)

بعض أساليب مساندة كبار السن:

١ . العمل على تنمية شعور المسن بقيمة الذات ، من خلال توكيل بعض المهام البسيطة للمسن على أن تكون متناسبة مع قدراته الحركية والذهنية ، مما يجعل له دور حقيقي في بيئته الاجتماعية.

٢ . إشعار المسن بقيمته في الحياة ، عن طريق الاستفادة من خبراته الحياتية والمهنية والعلمية بقدر الإمكان.

٣ . إرشاد المسن إلى إمكانية كتابة ذكرياته الشخصية، كوسيلة لشغل وقت الفراغ واستعادة الخبرات الجميلة، وآلية لتنشيط القدرات العقلية، وأسلوب يساعد على فهم المسن بشكل عميق.

٤ . استعادة الخبرات السعيدة للمسنين من خلال عقد جلسات استماع يتشارك فيها كبار السن في الخبرات السعيدة التي ماروا بها في حياتهم بشكل عام.

٥ . تنشيط القدرات الذهنية لكبار السن من خلال تنظيم جلسات للنقاش حول القضايا والموضوعات التي تهم المجتمع مما ينشط القدرات العقلية من جانب ومن الجانب الآخر يشعر المسن بالمجتمع الذي يعيش فيه.

٦. مشاركة كبار السن في اتخاذ القرارات وخاصة المتعلقة بهم مما يعمل على تنمية وتوكيد الذات.

٧. إظهار الاحترام والتقدير نحو كبار السن لتنمية الشعور بالأمن والاستقرار النفسي.

٨. مساعدة كبار السن على تنمية البعد الروحي، بتشجيعهم على أداء العبادات والمناسك ، على اختلاف انتماءاتهم الدينية.

٩. العمل على تدعيم وتجديد شبكة العلاقات الاجتماعية الخاصة بالمرس، من خلال التواصل مع أصدقائه ومعارفه بشكل فعال.

١٠. التواصل مع برامج مؤسسات المجتمع المدني الخاصة بالتطوع مع كبار السن، مما يحفز المرس ويخرجه من إطار الشعور بالعزلة والاستبعاد الاجتماعي.

١١. تدعيم النسق الوجداني للمرس، من خلال إظهار التعاطف والمشاعر الدافئة الطبيعية والبعيدة عن الشفقة، لما لها من أثر سلبي في نفس المرس.

١٢. تجاهل السلوكيات السلبية الصادرة عن المرس، وتجنب توجيه النقد له نظراً لما يخلفه النقد المستمر من آثار سلبية على صحته النفسية.

ويبقى الأمل فقد ظل " بابلو بيكاسو " كالإعصار في نشاطاته الفنية إلى أن توفي في الواحدة والتسعين ، وبقي " برندان راسل " حتى الثمانينات يحاور ويكتب وتظاهر في شوارع لندن ، وعاش العالم الروسي " بافلوف " ما يقرب من ستة وثمانين عاماً، ولم يتوقف عن البحث والدراسة والعمل حتى وفاته. (١)

## المراجع

- (١) إبراهيم ( عبد الستار )، الإنسان وعلم النفس، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد ٨٦، ١٩٨٥م.
- (٢) الحفناوى ( جيهان )، أثر برنامج في تنمية التوافق النفسي لدى المسنين المقيمين في دور المسنين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠٠١م.
- (٣) النبال (مايسة وأخرون )، الشيخوخة مظاهرها ومحدداتها، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٨م.
- (٤) ميروك ( عزة )، استخدام المساندة النفسية الاجتماعية لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي والصحي لدى المسنين، رسالة دكتوراة غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٢٠٠١م.
- (٥) - مصر في أرقام، القاهرة: الجهاز المركز للتعينة العامة والإحصاء، ٢٠٠٨م.



## صحة المسن

د. أحمد عارف

المدير العام - دار أحسن خليفة

المسن هو الشخص الذي بلغ مرحلة الشيخوخة ونقصت عنده القدرات العقلية والجسدية لعدة عوامل ( صحية ونفسية واقتصادية ) أي ليس هناك عمر معين نقول من خلاله أن فلان مسن لاختلاف العوامل المذكورة أعلاه من شخص لأخر لكن على العموم يمكن القول أن المسن من تجاوز السبعين أو الخامسة وسبعين كمعدل

أن المسنين يركة في البيت واعتقد أن الكثير من المسنين قد وصلوا إلى مرحلة الشيخوخة قبل أوانهم لأنهم تعبوا في حياتهم من أجل غيرهم وأقصد أبنائهم وأقربائهم أكثر من اهتمامهم بأنفسهم فعلى الأبناء رد الجميل والاعتناء بهم بأفضل صورة ممكنة أما من ناحية رعاية الدول والمجتمعات للمسنين فهي أقل من رعايتهم للأطفال وخاصة في الدول النامية

### تغذية المسنين

أولاً- يجب على المسن تناول الخضروات بكثرة والفواكه وعصير الفواكه الطبيعي

ثانياً - اللبن الرائب أو الزبادي مفيد جدا لاحتوائه على الفيتامينات وسهولة هضمه ويعتبر الغذاء المثالي للمسنين

ثالثاً - بالنسبة للحوم فالأسماك أفضل شئ تليها لحوم الدجاج

رابعاً - المكسرات ضرورية لأنها مفيدة لذاكرة المسنين

خامساً - شرب الماء بصورة كافية

سادساً - وجبات الطعام تكون صغيرة وبمعدل خمس وجبات في اليوم

سابعاً - تقليل الملح والدهن والبهارات والسكر

ثامناً - يكون الطعام مسلوقاً أو مشوياً

تاسعاً - يكون الأكل بصورة جماعية مع أفراد الأسرة

## نصائح أخرى

- ١ - ممارسة الرياضة وأفضلها المشي
- ٢ - الامتناع عن التدخين
- ٣ - الراحة النفسية مهمة للمسن لذا يجب معاملته بلطف واخذ رأيه في أمور العائلة
- ٤ - ممارسة الأعمال أو الهوايات التي يحبها

## مسئولية الدولة

- أن عدد المسنين في ازدياد وقد أصبحوا يشكلوا نسبة غير قليلة من السكان مما يوجب على الدول زيادة رعايتهم لهم.
- ١ - الرعاية الطبية المجانية
  - ٢ - رعاية المسن وهو في منزله
  - ٣ - توفير أماكن ترفيهية ومشاركاتهم في مختلف مناسبات المجتمع
  - ٤ - تمكين من يستطيع العمل على ممارسة اختصاصه أو عمله السابق وأخير أتمنى أن يكون كل المسنين بصحة جيدة

## أهمية فيتامين D والكالسيوم والحديد

المعروف أن المسن أكثر من غيره بالإصابة بنقص الكالسيوم وذلك لأن تناول الكالسيوم والقدرة على امتصاصه تقل مع تقدم العمر وكما نعلم بأن هناك علاقة قوية بين نقص الكالسيوم ومرض ترقق أو هشاشة العظام التوصيات الغذائية الحديثة توصي المسن بتناول ١٢٠٠ملي غرام من الكالسيوم في اليوم كما أن المسن أكثر عرضه لنقص فيتامين د لأنه غالباً ما تكون الكمية التي يستهلكها أقل من الكمية الموصى بها كذلك فإن المصادر الغذائية لتلك الفيتامين قليلة فنجدها مثلاً في الأسماك والبيض بتناول ١٠ مايكرو غرام من فيتامين للمسنين الذي يبلغون من العمر ٧٠ سنة وما فوق وعلى الرغم من احتياجات المرأة المسنة لعنصر الحديد أقل مما هي عليه في مرحلة الشباب توقف النمو وانقطاع الطمث ولكن هناك خطورة من تعرض المرأة المسنة وكذلك الرجل

المسن لنقص الحديد وذلك لان قدرة المسن على امتصاص الحديد تقل مع تقدم العمر والاحتمال الآخر لزيادة نسبة تعرض المسن لنقص الحديد وذلك لان قدرة المسن على امتصاص الحديد تقل مع تقدم العمر والاحتمال الآخر لزيادة نسبة تعرض المسن لنقص عنصر الحديد وذلك لان تنوع يضمن لنا بشكل كبير تناول جميع العناصر الغذائية بكميات كافية ولهذا يجب أن يتناول المسن من جميع المجموعات الغذائية ( نشويات - بقوليات - فاكهة - والحليب ومشتقاته - اللحوم ) كم يجب التقليل من الدهون المشبعة والكولسترول والصوديوم وان يحتوى طعامه على الكمية الكافية من الألياف التي تكون موجودة في الحبوب الكاملة والخضار والفاكهة والبقوليات والأطعمة الغنية بالألياف هي غنية ببعض الفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى التي قد لا تتوافر في المجموعات الغذائية الأخرى بشكل كافي كذلك لا ننسى بان الألياف تساعد في التغلب على الإمساك وأخيرا يجب على المسن الإكثار من شرب السوائل وخاصة الماء من ٨ إلى ١٢ كأس في اليوم.

وأيضا يشدد على أهمية وجود عدة عناصر غذائية في الواجبات المقدمة لكبار السن كالبروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات وغيرها والمسنة عادة يكون تناوله للطعام قليل .

كما أن خطة التوزيع لطعام المسن تختلف عن خطة توزيع طعام الشخص العادي في احتياجات المسن أقل من الشخص العادي بحكم أن المجهود الذي يقوم به كبير السن أقل بكثير من جهود الشخص العادي كما أن قوانين العمل لدور المسن يجب وان تحترم وتطبق ويجب أن يتناول وجبتين صحيتين في اليوم.

أما عن تناول المنبهات فإن القهوة مفيدة بالنسبة للمسنين إذا كانت القهوة عربية لأنه تحسن عملية هضم الطعام والشاي له مضر وفوائد في نفس الوقت فهو منبه ويسرع في امتصاص الكثير من العناصر المفيدة في الأكل ويجب أن يكون تناوله طبيعيا مع ضرورة التنوع في المشروبات.

## الرعاية الاجتماعية لكبار السن في نظام التأمين الاجتماعي

أ / محمد حامد الصياد  
مستشار التأمين الاجتماعي  
وكيل أول وزارة التأمينات (سابقاً)  
رئيس صندوق التأمين الاجتماعي  
للعاملين بالحكومة (سابقاً)

### مقدمة:

تعتبر رعاية كبار السن من أهم التزامات المجتمع الإنساني، إذ أجمعت كل الكتب السماوية، ومعظم دساتير الدول على كفالة كل مواطن، وعلى الأخص في سن الشيخوخة، وتولى مصر ممثلة في قطاع التأمين الاجتماعي عناية فائقة بكبار السن.

ونستعرض في هذه الورقة ملخص لما يوليه قطاع التأمين الاجتماعي من رعاية لكبار السن، من خلال تقديم العديد من الخدمات لهم، باعتبارهم إحدى الفئات الهامة التي يتعامل معها هذا القطاع، وذلك كما يلي:

- أولاً : تيسير إجراءات الصرف الدوري للمعاشات .
  - ثانياً: تقديم الخدمة التأمينية في أقرب مكان لمحل إقامة صاحب المعاش أو المستحقين.
  - ثالثاً: الاستبدال ( الحق في الاقتراض بضمان المعاش ) .
  - رابعاً : الزيادات الدورية للمعاشات .
  - خامساً : الرعاية الاجتماعية لأصحاب المعاشات .
- ونتناول كل من هذه الخدمات تفصيلاً فيما يلي:

- أولاً : تيسير إجراءات الصرف الدوري للمعاشات  
يعمل قطاع التأمين الاجتماعي على تيسير إجراءات صرف المعاشات دورياً ، وذلك من خلال :  
١ - تنوع منافذ الصرف :

حيث يمكن لصاحب المعاش اختيار مكان صرف المعاش المستحق له شهرياً، وذلك إما من:

أ - مكاتب البريد - وذلك من خلال :

(٠١) كشوف صرف شهرية.

(٠٢) الحسابات الجارية.

(٠٣) دفاتر التوفير.

(٠٤) ماكينات الصرف الآلي التابعة لها .

ب - البنوك التجارية - وذلك من خلال :

(٠٥) كشوف صرف شهرية.

(٠٦) الحسابات الجارية.

(٠٧) ماكينات الصرف الآلي التابعة لها .

ج - مناطق ومكاتب وحدات الهيئة القومية للتأمين الاجتماعي وذلك من خلال:

(٠٨) منافذ الصرف.

(٠٩) ماكينات الصرف الآلي التابعة لها .

(١٠) الاتفاق مع جهات أخرى لاستخدام مقر بها لصرف المعاشات .

د - جهات أخرى - وذلك من خلال :

(١١) الخزانة العامة بوزارة المالية .

(١٢) جهات العمل بالنسبة للعاملين السابقين بها ، وذلك بالنسبة

لوحدها الجهاز الإداري للدولة والقطاع العام .

(١٣) بنك ناصر الاجتماعي .

(١٤) خزائن مديريات الأمن .

(١٥) بنوك القرى

٢ - زيادة أعداد منافذ الصرف :

حيث بلغت منافذ الصرف وفقاً لتقرير إنجازات وزارة التأمينات عن

عام ٢٠٠٥/٢٠٠٦:

عدد

٤٨١٣ منفذ تابع لصندوق التأمين الاجتماعي .

١٠٠٧٥ منفذ غير تابع لصندوق التأمين الاجتماعي.

الإجمالي ١٤٨٨٨

### ٣ - البداية المبكرة لصرف المعاشات شهريا:

رغم أنه من المفترض أن يستحق المعاش ( باعتباره بديلا للأجر ) ، أول الشهر التالي للشهر المستحق عنه المعاش - إلا أنه مراعاة للزيادة الكبيرة في أعداد حالات صرف المعاشات شهريا ( عدد أصحاب المعاشات والمستحقين عنهم في يونيو ٢٠٠٦ = ٧,٦ مليون مواطن وفقا لتقرير نتائج قطاع التأمينات الاجتماعية ٢٠٠٥/٢٠٠٦ ) ، فقد روعي الآتي في صرف المعاشات الآتي:

١ - يبدأ صرف المعاشات شهريا من يوم ١٠ من الشهر المستحق عنه المعاش

ب - يبدأ صرف المعاشات التي تصرف بواسطة بطاقات الصرف الآلي الصادرة من الهيئة القومية للتأمين الاجتماعي اعتبارا من اليوم الأول من كل شهر ، سواء من خلال منافذ الصرف الآلي التابعة لصندوقي التأمين الاجتماعي ، أو من خلال ماكينات الـ ATM .

ج - يجوز تقديم موعد بداية الصرف إذا كان التاريخ المقرر لبداية الصرف يصادفه إجازة رسمية أو مناسبة دينية ويكون ذلك بالاتفاق بين رئيسي صندوقي التأمين الاجتماعي .

د - بالنسبة للمعاشات التي تصرف عن طريق الحسابات الجارية بالبنوك ومكاتب البريد، تعتبر أنه قد تم صرفها بمجرد إيداعها بالحساب الجاري لصاحب الشأن.

### ٤ - إطالة مدة صرف المعاشات شهريا :

تظل المعاشات صالحة للصرف وفقا للآتي :

المنفذ	مدة الصلاحية للصرف
١ - مكاتب البريد :	
(٠١) كشوف صرف شهرية.	حتى نهاية شهر الاستحقاق
(٠٢) الحسابات الجارية.	تعتبر أنه قد تم صرفها بمجرد إيداعها بالحساب الجاري لصاحب الشأن
(٠٣) دفاتر التوفير .	تعتبر أنه قد تم صرفها بمجرد إيداعها بالحساب الجاري لصاحب الشأن
(٠٤) ماكينات الصرف الآلي التابعة لها .	لمدة الثلاثة أشهر التالية لشهر الاستحقاق
ب - البنوك التجارية:	

(٥٥) كشوف صرف شهرية.	لمدة ثلاثة أشهر تالية لشهر الاستحقاق
(٥٦) الحسابات الجارية.	تعتبر أنه قد تم صرفها بمجرد إيداعها بالحساب الجاري لصاحب الشأن
(٥٧) ماكينات الصرف الألي التابعة لها .	لمدة الثلاثة أشهر التالية لشهر الاستحقاق
ج - مناطق ومكاتب ووحدات الهيئة القومية للتأمين الاجتماعي:	
(٥٨) منافذ الصرف.	حتى اليوم الخامس من الشهر التالي لشهر الاستحقاق
(٥٩) ماكينات الصرف الألي التابعة لها .	لمدة الثلاثة أشهر التالية لشهر الاستحقاق
(٦٠) الاتفاق مع جهات أخرى لاستخدام مقر بها لصرف المعاشات .	حتى اليوم الخامس من الشهر التالي لشهر الاستحقاق
د - جهات أخرى :	
(٦١) الخزانة العامة بوزارة المالية	حتى نهاية شهر الاستحقاق
(٦٢) جهات العمل بالنسبة للعاملين السابقين بها ، وذلك بالنسبة لوحدات الجهاز الإداري للدولة والقطاع العام .	حتى نهاية شهر الاستحقاق
(٦٣) بنك ناصر الاجتماعي .	لمدة ثلاثة أشهر تالية لشهر الاستحقاق
(٦٤) خزائن مديريات الأمن .	لمدة أربعة أشهر تالية لشهر الاستحقاق
(٦٥) بنوك القرى	حتى نهاية شهر الاستحقاق

٥ - يجوز لرئيسي الصندوقين تحديد تاريخ الصرف للقائم بصرف المعاش اعتباراً من التاريخ المحدد وفقاً لما سبق وحتى نهاية شهر الاستحقاق:

رغم أن الهدف من البنود ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ السابق بيانتها تيسير صرف المعاش شهرياً - إلا أن الكثير من أصحاب المعاشات والمستحقين عنهم يتوجهون إلى منافذ الصرف في اليوم الأول لبداية الصرف ، ويؤدي ذلك إلى الزحام الشديد على منافذ الصرف في الأيام الأولى لبداية الصرف .

لذلك فانه يجوز لرئيسي الصندوقين تحديد تاريخ الصرف للقائم بصرف المعاش اعتباراً من التاريخ المحدد وفقاً لما سبق وحتى نهاية شهر الاستحقاق.

وقد قامت هيئة البريد بإعداد بطاقات ملونة ( لكل لون يوم محدد للصرف ) ، تم توزيعها على أصحاب المعاشات والمستحقين عنهم - حتى يكون العدد الذي يتوجه للصرف يوميا مناسباً لإمكانيات منفذ الصرف ، وقد إتبعنا ذات الأسلوب منافذ الصرف التابعة لكل من صندوقي التأمين الاجتماعي ، وذلك بتحديد يوم محدد للصرف لكل قائم بالصرف .

#### ٦ - سرعة صرف المعاش المرئد :

قد تمنع ظروف خاصة لأصحاب المعاشات ، عن التوجه إلى منفذ الصرف ، لصرف المعاش خلال المدة المحددة للصرف ، والسابق بيانها بالبند ٤ السابق ، وفي هذه الحالة ، فإنه يتم الحصول على خطاب من منفذ الصرف المختص ، يفيد عدم صرف المعاش ، وارتداده إلى الهيئة- وبموجب هذا الخطاب ، يتم التوجه إلى مكتب التأمين الاجتماعي المختص ، لصرف المعاش فوراً من خلال نظام المرتدات ( أحد النظم الفرعية لنظام المزايا بنظام المعلومات ) .

#### ٧ - صرف المعاش بالمنزل :

سعلا على راحة أصحاب المعاشات والمستحقين عنهم من القنتين الآتيتين:

أ - كبار السن ( الذين يبلغون من العمر ٦٥ سنة فأكثر ) .

ب - الذين يعانون من عجز كلي ثابت طبيياً .

فإنه بناء على طلب يقدم منهم، يتم توصيل المعاش إليهم بالمنزل، من خلال أحد العاملين بالهيئة- وذلك في ميعاد محدد، يتفق عليه بين مندوب الهيئة وصاحب المعاش أو المستحق، من القنتين المشار إليهما. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الخدمة ، تقدم دون أية رسوم من صاحب المعاش أو المستحق .

هذا وقد بلغ عدد حالات المعاشات، التي يصرف لها المعاش بالمنزل ٢٤٤٩٣ حالة في ٢٠٠٦/٦/٣٠، وفقاً للتقرير نتائج أعمال قطاع التأمينات الاجتماعية عن عام ٢٠٠٥/٢٠٠٦ .

#### ٨ - التوكيل في صرف المعاشات :

يجوز صرف المعاشات بمقتضى توكيل على النموذج رقم (١٩٠)

المرفق.



أ - يجوز لصاحب المعاش أو المستحق ، توكيل غيره في صرف المعاش ، وذلك يقتضى استيفاء نموذج طلب صرف المعاش بتوكيل الذي يتم توقيعه أمام الموظف المختص بالمنطقة أو المكتب ويتم اعتماده من مدير المنطقة أو المكتب ويتم تجديده سنويا .  
ولا يخل هذا التوكيل بصرف المعاش لصاحب الشأن بنفسه .  
ب- يجوز أن يكون التوكيل موثقا بالشهر العقاري .

ثانيا: تقديم الخدمة التأمينية في أقرب مكان لمحل إقامة صاحب المعاش أو المستحقين  
وفي هذه الحالة فإن الأمر يتعلق بـ:

١ - إمكانية تعديل مكتب التأمينات الموجود به ملف المعاش:  
نظرا لأنه يتم إنشاء ملف المعاش بمكتب التأمينات الذي تتبعه جهة العمل.

ونظرا لأن محل إقامة صاحب المعاش بعد ترك الخدمة ، قد تكون في محافظة أو مركز شرطة آخر ، بخلاف ذلك الذي تتبعه جهة العمل ، مما يمثل عبء على صاحب المعاش ، في الانتقال من محل إقامته إلى المكتب المختص ، بشأن أية خدمة تأمينية يطلبها .  
لذلك فقد روعي في إعداد نظام المزايا التأمينية بنظام المعلومات، إمكانية تعديل تبعية ملف المعاش من مكتب إلى آخر ، تبعا لما يطلبه صاحب المعاش أو المستحقين - وذلك دون تحديد لعدد مرات طلب ذلك.

٢ - إمكانية تعديل منفذ صرف المعاش:

سبق أن أوضحنا تعدد منافذ الصرف من مكاتب بريد، منافذ صرف الهيئة، البنوك .... الخ - وأنه عند تقدم المؤمن عليه بطلب الصرف، يحدد المنفذ الذي يرغب في صرف معاشه منه، وفي هذا المجال من المهم أن نشير أيضا إلى أنه ، يحق لصاحب المعاش أو المستحقين في أي وقت تعديل منفذ الصرف ، ويتم ذلك من خلال نظام المزايا التأمينية ، اعتبارا من أول الشهر التالي لتقديم الطلب - دون تحديد لعدد مرات طلب ذلك .

ثالثا: الاستبدال ( الحق في الاقتراض بضمان المعاش )

يجوز لصاحب المعاش طلب استبدال جزء من معاشه الأساسي ، وما يضاف إليه من زيادات تعتبر في حكم هذا المعاش .

ولا يتم الاستبدال إلا إذا كانت صحة طالب الاستبدال جيدة أو متوسطة ، وفي الحالة الأخيرة تزيد الجهة الطبية على سن الطالب عدد من السنوات بحسب حالته الصحية، ولا يجوز الاستبدال لمن تجاوز سن ٦٥ سنة في تاريخ طلب الاستبدال ، وذلك بمراعاة الإضافة التي تضيفها الجهة الطبية بالنسبة لمن صحته متوسطة ، ويشترط ألا توجد أقساط استبدال سابقة مستحقة ، ويجوز خصم القيمة الحالية لهذه الأقساط من الاستبدال الجديد .

ويجوز طلب استبدال جديد رغم وجود أقساط استبدال قائمة في الحالتين الآتيتين :

١ - مواجهة تكاليف العمليات الجراحية العاجلة ، والمتفق على إجرائها فعلا للمؤمن عليه أو صاحب المعاش أو زوج أي منهما أو أولاده ، بشرط تقديم المستندات المؤيدة لذلك ، وعلى أن يتم التحقق من ضرورة إجراء العملية ، بمعرفة الجهة الطبية المختصة ، وبشرط ألا يكون المريض منتفعا بنظام تأمين المرض أو نظام آخر للعلاج ، يكفل إجراء العملية الجراحية المطلوب الاستبدال لمواجهة نفقاتها.

٢ - مواجهة تكاليف الزواج الأول للمستبدل، ولكل من أولاده، إذا قدم الطلب خلال سنتين من تاريخ عقد الزواج.  
ويحدد جزء المعاش الجائز استبداله في بداية كل عام مالي بواسطة رئيس صندوق التأمين الاجتماعي المختص.

#### رابعاً : الزيادات الدورية للمعاشات

تكفل الدولة زيادة المعاشات دورياً- وذلك حتى تواكب المعاشات الزيادة في الأسعار ، وقد تعاضمت قيمة هذه الزيادات اعتباراً من سنة ١٩٨٧ - حيث تمت زيادة المعاشات سنوياً بذات النسبة التي تزداد بها المرتبات (فيما عدا بعض هذه الزيادات التي قررت بنسبة أقل لأصحاب المعاشات).

وتتحمل بقيمة هذه الزيادات :

- الخزانة العامة بالنسبة للزيادات حتى ٢٠٠٤ وزيادة ٢٠٠٨ .
- الصندوقان بالنسبة للزيادات من ٢٠٠٥ فيما عدا زيادة ٢٠٠٨ .

خامساً : الرعاية الاجتماعية لأصحاب المعاشات

يتضمن القانون رقم ٧٩ لسنة ١٩٧٥ العديد من أنواع التأمين الاجتماعي، منها تأمين الرعاية الاجتماعية لأصحاب المعاشات - ويشمل هذا التأمين ما يلي :

١ - إنشاء دور لرعاية أصحاب المعاشات:

ويشترط لقبول صاحب المعاش بالدار ، أن يكون قادرا على خدمة نفسه ، وأن تكون قيمة المعاش مناسبة لقيمة اشتراك العضو .

٢ - تخفيض أجور السفر بالسكك الحديدية بنسبة ٥٠ % مرتين سنويا لكل منها ذهابا وعودة:

وعلى صاحب المعاش، أن يتوجه إلى إدارة الرعاية الاجتماعية بالصندوق التأميني المختص الواقع في دائرته محل إقامته، وذلك للحصول على خطاب موجه لهيئة السكك الحديدية، لاستخراج تذكرة السفر المخفضة، وذلك بعد تغيير المهنة بالبطاقة العائلية إلى " صاحب معاش".

٣ - تخفيض ٥٠ % من أسعار دخول المسارح ودور السينما التابعة للقطاع العلم : وعلى صاحب المعاش ، التوجه إلى إدارة العلاقات العامة لقطاع المسرح بالعنوان ٢٧ شارع عبد الخالق ثروت - القاهرة ، وذلك للحصول على بطاقة دعوة مخفضة ، وبالنسبة لقطاع الفنون الشعبية ، فقد تقرر عمل بطاقات دعوة مخفضة لأصحاب المعاشات ، يمكن الحصول عليها من ذات العنوان السابق .

٤ - تخفيض ٥٠ % من رسوم دخول الأسواق والمعارض : التي تقيّمها الهيئة العامة لشئون المعارض والأسواق الدولية .

٥ - تخفيض ٢٠ % من نفقات الرحلات :

التي ينظمها القطاع العام داخل الجمهورية أو خارجها بشرط ألا يقل الفوج عن ١٥ فردا .

٦ - تخفيض أجور السفر على طائرات شركة مصر للطيران :

٥ % للرحلات الخارجية، ١٠ % للرحلات الداخلية.

٧ - إعانة العجز:

وتستحق لأصحاب معاش العجز الكامل المستديم، وتقدر بـ ٢٠ % من قيمة ما يستحقه شهريا من معاش عن الأجر الأساسي والمتغير، إذا قررت الهيئة العامة للتأمين الصحي، أنه يحتاج الإعانة الدائمة من شخص آخر، للقيام بأعباء حياته اليومية.

ويتم تعديل هذه الإعانة، عند كل زيادة تضاف للمعاش.

٥٤٢٠٣٦٩	شارع مسجد مصطفى كامل	٢٥	جمعية مصطفى كامل	دار الختان العائلي	١١
٥٤٣٧٧٣٢					
٥٢٩٠٣٢٣	شارع مصطفى كامل الرأس السوداء	٢٥	جمعية الدفاع الاجتماعي	دار الهدايا رجال	١٢
٥٢٩٠٣١٥	شارع مصطفى كامل الرأس السوداء	٢٥	جمعية الدفاع الاجتماعي	دار الهدايا منسك	١٣
٥٣٣٦٦٤٥	شارع مصطفى كامل الرأس السوداء أمام شركة انجينا	٢٤	جمعية تحسين الصحة	دار الصر الذهبي	١٤
٥٣٤٩٩١٧					
٤٢٥٧٩٦١	شارع اسماحيل مري مسوحة	٢٤	جمعية الإسكلارية لرحلية المسنين	دار احصن	١٥
٥٧٦٧٣٢٥	شارع إبراهيم المطار زيزينيا	٢٤	جمعية الهلال الأحمر	دار محدر رجب	١٦
٥٧٤٦١٨٠					
٥٧٤٢٩٠٣	شارع مصطفى كامل الرأس السوداء	٢٤	جمعية الهلال الأحمر	دار الهنا عبر قاندين	١٧
٥٣٣٧٦٥٠	مجمع العبور الرأس السوداء	٢٤	جمعية الموحدين	دار الموحدين للمعدك	١٨
٣٥٧٠٠٤٤	شارع عزية مسووف منطقة كرام الرمل	١٤	جمعية المحبة الأخوية المسيحية	بيت المحبة الأخيرة	١٩
٩٥٤٣٥٩٧	شارع صندوق اللحم - الموايد معروف		جمعية رحلية نبات للذور	دار لآرمين الجميل للمسكك	٢٠
٩٥٤٣٥٢٣					
٤٢٤٩١٧٤	شارع مسجد الموايساة بلحضرة	٥	جمعية الموايساة	دار الموايساة	٢١

دليل دور المستنير بمحافظة الإسكندرية

التليفون	العنوان	الجمعية التابع لها	اسم الدار	م
٤٨٦٢٥٣٧	١٧ شى سلطان صحن محطة لرمى	جمعية القائكان	الدار الاملى	١
٣٩٢١٦١٣	٢ شارع طولون- محرم بك	جمعية القائكان	دار الشيوخ الدولى	٢
٣٩٢٥٥٠	٥٣ شارع منشا محرم بك	جمعية القائكان	دارسان فرانسوا	٣
٤٨٦٢٩٤٥	٧٤ شى اسكندر الاكبر الشاطى	الجمعية الخيرية الاطالاية	الدار الاطالاي	٤
٤٨٦٤٠١٨	٩٢ شى اسكندر الاكبر الشاطى	الجمعية اليونانية الخيرية	لطورليون	٥
٥٨٣٦٣٣	شارع القبع بكوس	جمعية القائكان	دار العاطة المقدسة	٦
٣٦٣٠٢٧٨	١٢ شى الناصرية كوم القنالة	جمعية الرحمة الاجتماعية	دار لودك	٧
٣٦٠٩٦٦٩	شى صديقك الكتاب بالعصارة	جمعية صديقك الكتاب المقدس	دار ام القور	٨
٥٤٢٥٣٦٧	٧ شارع منشا كفر جده رشدى	الجمعية لعامة لرعاية المسنين	دار لسماعة	٩
٥٧٤٢٩٠٣	٢٤ شارع ابراهيم المطار صفر	جمعية الهلال الاحمر	دار الهيا للمسكك	١٠

## شروط القبول بدور المسنين

يستفيد من خدمات هذه الدور من ينطبق عليه الشروط التالية:-

١. بلوغ سن ٦٠ عاما فأكثر ويجوز الاستثناء حتى سن ٥٥ سنة إذا استدعت ظروفه لذلك وتوفرت الإمكانيات بالدار.
٢. الخلو من كافة الأمراض المعدية.
٣. أن ينطبق عليه الشروط الخاصة بنوعية الدار من حيث (النوع - القدرة على خدمة نفسه القدرة على التعامل مع الآخرين- قبول احترام النظام الداخلي للدار والتعهد بتنفيذها )

الخدمات التي تقدم للمسن بدور المسنين:

١. الرعاية الطبية.
٢. الرعاية الاجتماعية.
٣. البرامج الثقافية والدينية.
٤. البرامج الترفيهية وشغل أوقات الفراغ.

لائحة أندية المسنين بمحافظة الإسكندرية

الظروف	العنوان	الجمعية التابع لها	اسم النادي	٢
٤٩٤٨٤١٢	الرسالة من الوزير - محرم بك	المؤسسة القومية لتنمية الأمرة والمجتمع	نادي الزوايا	١
٥٥٦٤٣٩٨	شارع خليل حملة ميدان بشر	الجمعية التعاونية	نادي الحياة والأمل	٢
	٢٥ قن مسجد مصطفى كامل خليل الخيوط	جمعية مصطفى كامل	نادي لحنان لعاطف	٣
٤٨٠١٥٢٩ ٤٨١١٧٦٠	شارع إيليا أبو ماضي	جمعية تنمية المجتمع بالبحر ك	نادي البحر ك	٤
٣٩٠٩٦٦٩	٢٢ شارع الناصرية بكم لثقله	جمعية الرعية الاجتماعية	نادي لقاء الأحياء	٥
٥٤٥٢٣٦٧	٧٧ ميليا كفر صيده رشدي	فرع الجمعية العامة كرعالية المسنين	نادي لسماعة	٦

## شروط العضوية بأندية المسنين

تقبل العضوية بنادي المسنين من الجنسين مما ينطبق عليه الشروط التالية:-

١. لا يقل السن عن ٦٠ سنة للرجال و ٥٠ سنة للسيدات ويجوز قبول من يتم تسوية معاشهم عند بلوغهم سن ٥٥ سنة فأكثر وذلك في حدود إمكانيات النادي.
٢. أن يكون حسن المير والسلوك.
٣. أن يتعهد بعدم مخالفة التعليمات والنظم واللوائح الخاصة بالنادي.
٤. أن يكون مسدد رسوم القيد والعضوية في المواعيد المحددة والتي يقرها مجلس إدارة الجمعية التي يتبعها النادي بناء على اقتراح لجنة الإشراف.
٥. أن توافق لجنة الإشراف على قبوله بعد أن يزيه اثنتين من أعضائها.
٦. يمكن أن يستفيد من خدمات النادي أفراد أسرة المسن وأقاربه حتى الدرجة الأولى بشرط أن يتحملوا التكاليف الفعلية للخدمات دون تحمل النادي لأي أعباء.

### أغراض النادي

تقديم برامج الرعاية الاجتماعية والصحية والثقافية والترفيهية على الوجه التالي:

- برامج اجتماعية بتوفير جو أسرى سليم للأعضاء بما يساعدهم على التكيف الاجتماعي مع المجتمع والعمل على حل ما يصادفهم من مشاكل.
- برامج صحية وتشمل الكشف الطبي على الأعضاء.
- برامج ثقافية تشمل الندوات والمكتبة والصحف والمجلات.
- برامج ترفيهية وتشمل الرحلات والحفلات.
- برامج مهنية وهوايات مثل الأعمال اليدوية والرسم.



## مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن

اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن (القرار ٩١/٤٦) في ١٦ كانون الثاني/ديسمبر ١٩٩١. وشجعت الحكومات على إدراجها في خططها الوطنية، متى ما أمكن ذلك. وترد أدناه لمحات من هذه المبادئ:

### الاستقلالية:

- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على ما يكفي من الغذاء والماء والماوى والملبس والرعاية الصحية، بأن يوفر لهم مصدر للدخل ودعم أسري ومجتمعي ووسائل للتعويض الذاتي؛
- ينبغي أن تتاح لكبار السن فرصة العمل أو فرص أخرى مدرة للدخل؛
- ينبغي تمكين كبار السن من المشاركة في تقرير وقت انسحابهم من القوى العاملة ونسقه؛
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الاستفادة من برامج التعليم والتدريب الملائمة؛
- ينبغي تمكين كبار السن من العيش في بيئات مأمونة وقابلة للتكيف بما يلائم ما يفضلونه شخصيا وقدراتهم المتغيرة؛
- ينبغي تمكين كبار السن من مواصلة الإقامة في منازلهم لأطول فترة ممكنة.

### المشاركة:

- ينبغي أن يظل كبار السن مندمجين في المجتمع، وأن يشاركوا بنشاط في صوغ وتنفيذ السياسات التي تؤثر مباشرة في رفاههم، وأن يقدموا للأجيال الشابة معارفهم ومهاراتهم؛
- ينبغي تمكين كبار السن من التماس وتهينة الفرص لخدمة المجتمع المحلي، ومن العمل كمتطوعين في أعمال تناسب اهتماماتهم وقدراتهم؛
- ينبغي تمكين كبار السن من تشكيل الحركات أو الرابطات الخاصة بهم.

## الرعاية:

- ينبغي أن يستفيد كبار السن من رعاية وحماية الأسرة والمجتمع المحلي، وفقا لنظام القيم الثقافية في كل مجتمع؛
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على الرعاية الصحية لمساعدتهم على حفظ أو استعادة المستوى الأمثل من السلامة الجسدية والذهنية والعاطفية، ولوقايتهم من المرض أو تأخير إصابتهم به؛
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على الخدمات الاجتماعية والقانونية لتعزيز استقلاليتهم وحمايتهم ورعايتهم؛
- ينبغي تمكين كبار السن من الانتفاع بالمستويات الملائمة من الرعاية المؤسسية التي تؤمن لهم الحماية والتأهيل والحفز الاجتماعي والذهني في بيئة إنسانية وآمنة؛
- ينبغي تمكين كبار السن من التمتع بحقوق الإنسان والحريات الأساسية عند إقامتهم في أي مأوى أو مرفق للرعاية أو العلاج، بما في ذلك الاحترام التام لكرامتهم ومعتقداتهم واحتياجاتهم وخصوصياتهم ولحقوقهم في اتخاذ القرارات المتصلة برعايتهم ونوعية حياتهم.

## تحقيق الذات:

- ينبغي تمكين كبار السن من التماس فرص التنمية الكاملة لإمكاناتهم؛
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الاستفادة من موارد المجتمع التعليمية والثقافية والروحية والترويقية.

## الكرامة:

- ينبغي تمكين كبار السن من العيش في كنف الكرامة والأمن، ودون خضوع لأي استغلال أو سوء معاملة، جسديا أو ذهنيا؛
- ينبغي أن يعامل كبار السن معاملة منصفة، بصرف النظر عن عمرهم أو نوع جنسهم أو خلفيتهم العرقية أو الإثنية أو كونهم معوقين أو غير ذلك، وأن يكونوا موضع التقدير بصرف النظر عن مدى مساهمتهم الاقتصادية.



جمعية أصحاب الجنة  
مشهرة برقم ٢٣١٩ لسنة ٢٠٠٨

## على سبيل التعريف

من نحن:

" أصحاب الجنة " جملة تكرر ذكرها أكثر من مرة بالقران الكريم للإشارة إلى أن من يستحق الجنة ويعد من أصحابها هو من يقوم بالعمل الصالح بشكل عام.\*

الرؤية: مجتمع متعاون لحياة أفضل.

الرسالة:

جمعية أصحاب الجنة جمعية أهلية مشهرة برقم ٢٣١٩ لسنة ٢٠٠٨ تسعى إلى خدمة وتنمية أفراد المجتمع للنهوض بهم صحيا وتربويا ونفسيا واجتماعيا وفكريا من خلال المشاركة والتوعية وتعبئة الموارد البشرية والمادية للوصول إلى حياة آمنة وكريمة لجميع المصريين.

## الأهداف:

- ✓ إعداد الطفل تربوياً وصحياً ونفسياً واجتماعياً واقتصادياً بشكل يجعل منه إنساناً سوى مما يعود على المجتمع بالتقدم والرقى.
- ✓ توفير المساعدة الصحية والنفسية والاجتماعية والقانونية والاقتصادية للأسر التي تعيش في ظروف صعبة.
- ✓ رعاية كبار السن وتقديم المساعدة الصحية والنفسية والاجتماعية لهم.
- ✓ التعاون مع دور وأندية المسنين لتطوير إمكاناتها للوصول إلى خدمات متميزة لكبار السن.
- ✓ المساهمة في نمو المجتمع المحلي ثقافياً من خلال الندوات واللقاءات والمؤتمرات والدورات التدريبية والثقافية.
- ✓ تقديم يد العون للبيئة المحيطة بما يساهم في تنمية المجتمع المحلي.
- ✓ نشر ثقافة التطوع في المجتمع المحلي على مختلف طبقاته وفئاته.
- ✓ خلق حالة من الحراك الثقافي والتنموي في بيئة الجمعية.
- ✓ نشر الثقافة التنموية بكافة صورها وأشكالها في المجتمع المحلي.

## برامج الجمعية :

○ برنامج كفالة الطفل اليتيم :  
تعمل الجمعية على توفير كفالة شهرية للطفل اليتيم لتوفير حياة كريمة للطفل الذي فقد والده وتركه بلا عائل.

○ برنامج كفالة الأسر في ظروف صعبة :  
تعمل الجمعية على توفير كفالة شهرية للأسر التي تعيش في ظروف صعبة نتيجة للظروف المتعددة.

○ مدرسة المتطوعين:  
مدرسة تنموية تعمل على الوصول إلى تخرج دفعات متتابعة من المتطوعين يمتلكون عدد من المهارات والقدرات التي تمكنهم من القيام بأنشطة تنموية في المجتمع في الوقت الحالي ، إضافة تمكينهم من إيجاد فرص عمل متميزة

## ○ نادي الطفل:

وهو نادي متكامل يعمل على عدة محاور منها:  
المحور الديني: ويقوم على تعليم الأطفال الأساسيات الدينية السليمة والعبادات والمعاملات على أيدي متخصصين في هذا المجال بعيدا عن المغالاة أو التفريط.

المحور التربوي: حيث يتم عمل أنشطة تربوية متعددة تستهدف الأطفال وأسراهم بهدف التوعية والتوجيه التربوي السليم.

المحور النفسي: حيث يلتقي الأطفال وأولياء الأمور ببعض المتخصصين لمناقشة المشاكل السلوكية التي تواجه الأطفال.

المحور الترفيهي: حيث ينظم نادي الطفل رحلات ومعسكرات متنوعة بشكل دوري إلى العديد من الأماكن.

المحور الرياضي: حيث يتم العمل على توفير أماكن مناسبة لممارسة الأطفال مختلف الألعاب والأنشطة.

المحور الفني: وهو قائم على تعليم الأطفال بعض الفنون والأعمال الفنية البسيطة على أيدي بعض المتخصصين

يقبل النادي عضوية الأطفال من الجنسين من سن 6 سنوات وحتى 16 سنة.

## المشروعات التنموية:

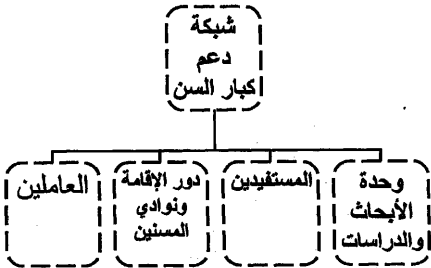
### ✎ الإتحاد النوعي لتنسيق الجهود الخيرية

- إتحاد نوعي يقوم على مشروع تنموي لبناء قاعدة بيانات عملاقة للحالات الاجتماعية يستهدف تجميع بيانات الأفراد والأسر التي تحصل على خدمات ومساعدات من الجمعيات والمؤسسات المدنية لتيسير وضمان وصول هذه المساعدات إلى مستحقيها.



## شبكة دعم كبار السن ( تحت التأسيس )

مشروع تنموي لتأسيس شبكة مدنية تضم في عضويتها عدد من الجمعيات ومؤسسات المجتمع المدني التي تهتم وتدعم كبار السن بشكل عام من خلال عدد من محاور العمل وهي:



\* للتواصل معنا:

جمعية أصحاب الجنة : ١٤ ش خالد بن الوليد - سيدي بشر ترام - الإسكندرية

ت: ٠١٢٥٧٤٧٢٨٢ - ٠١٠٨٣٤٤٨٢٣

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	م
٣	الإهداء	١
٤	تقدير وعرفان	٢
٥	مقدمة	٣
١٣ - ٧	في سيكولوجية كبار السن	٤
١٦ - ١٤	صحة المسن	٥
٢٤ - ١٧	الرعاية الاجتماعية لكبار السن	٦
٢٦ - ٢٥	دليل دور المسنين بمحافظة الإسكندرية	٧
٢٧	شروط القبول بدور المسنين	٨
٢٧	الخدمات التي تقدم لكبار السن بدور الإقامة	٩
٢٨	دليل أندية المسنين بمحافظة الإسكندرية	١٠
٢٩	شروط العضوية بنادي المسنين	١١
٣١ - ٣٠	مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن	١٢
٣٥ - ٣٢	تعريف بجمعية أصحاب الجنة	١٣
٣٥	تعريف بشبكة دعم كبار السن	١٤
٣٦	فهرس المحتويات	١٥

