



**Seniors' Health and
Wellness Institute**

COSCO

WORKSHOPS

2024 – 2025

موسسه سلامت و بهبود سالمندان

کاسکو

کارگاه ها

۲۰۲۴-۲۰۲۵

فهرست مطالب

برنامه ریزی مراقبت پیشرفته.....	۲
رهنمود های مراقبتی آینده.....	۲
حمایت از حقوق مراقبان.....	۲
انجمن های مناسب سالمندان.....	۲
زندگی سالم؛ سالمندی ایمن با استفاده صحیح از دارو.....	۲
سالمندی در منزل.....	۲
مراقبت از مراقبان.....	۲
بیماری های مزمن.....	۳
بیماری های مزمن انسدادی ریه.....	۳
مدیریت تعارض.....	۳
مدیریت استرس.....	۳
دیابت.....	۳
آمادگی در برابر شرایط اضطراری.....	۳
پیشگیری از زمین خوردن.....	۳
کلاهداری ها و تقلب ها.....	۳
تغذیه سالم برای سالمندان.....	۴
سلامت شنوایی.....	۴
جراحی های قلبی.....	۴
طیف خدمات مسکن و مراقبت.....	۴
فشار خون بالا.....	۴
شناسایی اعتیاد.....	۴
حفظ ایمنی سالمندان.....	۴
آشنایی با عملکرد مثانه.....	۴
زندگی بدون رانندگی.....	۵
آگاهی دارویی.....	۵
حافظه و فرایند سالمندی.....	۵
سلامت روان.....	۵
مدیریت مالی برای سالمندان.....	۵
آشنایی با بخش اورژانس.....	۵

- ۵..... آشنایی با سیستم بهداشت و درمان..... ۵
- ۵..... آرتروز..... ۵
- ۵..... پوکی استخوان..... ۵
- ۶..... مراقبت های تسکینی..... ۶
- ۶..... ایمنی عابران پیاده..... ۶
- ۶..... بیماری پارکینسون..... ۶
- ۶..... حقوق بازنشستگی و مالیات..... ۶
- ۶..... مروری بر برنامه ریزی شخصی..... ۶
- ۶..... وکالت نامه..... ۶
- ۶..... قرارداد نمایندگی..... ۶
- ۷..... ایمنی در خانه..... ۷
- ۷..... بیماریهای پوست..... ۷
- ۷..... خواب..... ۷
- ۷..... ارتباط اجتماعی..... ۷
- ۷..... سکنه مغزی و حمله ایسکمی گذرا..... ۷
- ۷..... فناوری و سالمندی..... ۷

- ۷..... سلامت بینایی..... ۷
- ۷..... وصیت نامه..... ۷

دوره های مبتنی بر موضوع

- ۸..... حمایت و مراقبت..... ۸
 - ۸..... بیماریهایی که سالمندان را هدف قرار میدهند..... ۸
 - ۸..... سلامت و تندرستی..... ۸
 - ۸..... برنامه ریزی شخصی..... ۸
 - ۸..... ایمنی..... ۸
 - ۸..... خطرات پنهان..... ۸
 - ۸..... کارگاه ها به زبان کانتونی..... ۸
- ۸..... شما همان چیزی هستید که مصرف میکنید (به تغذیه ات اهمیت بده)..... ۸
- برای گروه سالمندان خود یک کارگاه رایگان رزرو کنید.

توضیحات کارگاه ها:

برنامه‌ریزی مراقبت پیشرفته

استان بریتیش کلمبیا قانونی دارد که به افراد این امکان را می‌دهد تا خواسته‌های خود را، معمولاً به صورت کتبی، در مورد مراقبت‌هایی که می‌خواهند دریافت کنند یا از آن‌ها خودداری کنند، بیان نمایند. اولین گام‌ها شامل برگزاری گفتگو‌هایی با خانواده و/یا دوستان برای تنظیم یک خلاصه کتبی از ارزش‌ها و دستورالعمل‌های شما است. این ورکشاپ توضیح می‌دهد که چرا برنامه‌ریزی مراقبت پیشرفته اهمیت دارد و گزینه‌های شما برای تهیه اسناد کتبی مربوط به مراقبت‌های آینده‌تان چیست.

رهنمودهای مراقبتی آینده

ایجاد دستورالعمل پیشرفته تضمین می‌کند که خواسته‌های شما درباره‌ی برخی جنبه‌های مراقبت‌های پزشکی احتمالی از نظر قانونی رسمیت یابد. در این ورکشاپ، اسناد قانونی مکمل اما جداگانه نیز مورد بررسی قرار می‌گیرند و توضیح داده می‌شود که چگونه این اسناد با مراقبت‌های پزشکی در شرایط بحرانی مرتبط می‌شوند.

حمایت از حقوق مراقبان

چه بخواهید از خودتان حمایت کنید یا از شخص دیگری این کارگاه مهارت‌ها، راهبردها و پیشنهادات عملی مهمی را ارائه می‌دهد.

انجمن‌های مناسب سالمندان

این ورکشاپ به افراد و گروه‌ها کمک می‌کند تا محیط‌های اجتماعی را ترویج دهند که نه تنها از سلامت و رفاه سالمندان، بلکه از سلامت همه شهروندان حمایت کند.

زندگی سالم، سالمندی ایمن با استفاده صحیح از دارو

با افزایش سن بدن شما تغییر می‌کند و ممکن است میزان مصرف برخی داروها (دوز مصرفی) اکنون بیش از حد قوی باشد یا نسبت به گذشته اثربخشی کمتری داشته باشد. این کارگاه به شما کمک می‌کند متوجه شوید که چرا این تغییرات رخ می‌دهند. چه اقداماتی را شما و مسئول درمان (پزشک یا تیم درمانی) شما می‌توانید انجام دهید تا داروهای فعلی با نیازهای بدن شما سازگار باشند.

سالمندی در منزل

بیشتر کانادایی‌های مسن ترجیح می‌دهند هنگام سالمندی در خانه‌های خود بمانند، اما تنها یک نفر از هر چهار نفر احساس می‌کند که قادر خواهند بود این کار را انجام دهند. این ورکشاپ مزایا و چالش‌های سالمندی در خانه را بررسی می‌کند. نه جنبه از زندگی روزمره مورد بررسی قرار می‌گیرد تا به شرکت‌کنندگان کمک کند ارزیابی کنند که چقدر برای سالمندی در خانه آماده هستند.

مراقبت از مراقبان

در این کارگاه، دلایل خستگی جسمی و روحی مراقبان بررسی شده و پیشنهادهایی برای جلوگیری از این وضعیت رایج ارائه می‌شود. همچنین منابع کمک و حمایت مورد بررسی قرار می‌گیرند.

بیماری‌های مزمن

چهار بیماری که می‌توانند سلامت سالمندان را تحت تأثیر قرار دهند عبارتند از: سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های ریوی. این کارگاه به‌طور مختصر عوامل خطر، علائم هشداردهنده اولیه و نکاتی برای مدیریت و زندگی با این بیماری‌ها را شرح می‌دهد.

بیماری‌های مزمن انسدادی ریوی

بیماری مزمن انسدادی ریوی یک اصطلاح کلی است که شامل دو نوع مختلف از بیماری‌های ریوی می‌شود: برونشیت مزمن و آمفیژم. این کارگاه به بررسی دلایل احتمالی و گزینه‌های درمانی، از جمله تکنیک‌های مفید تنفسی، می‌پردازد.

مدیریت تعارض

تعارض بخشی طبیعی از زندگی است و می‌تواند بر سر مسائل جزئی یا چالش‌های بزرگ و تأثیرگذار رخ دهد. در این کارگاه، استراتژی‌های ارتباطی مورد بحث قرار می‌گیرند که به ما کمک می‌کنند با آرامش تعارض‌ها را مدیریت کرده و به راحل‌هایی برسیم که همه احساس رضایت کنند.

مدیریت استرس

هیچ‌کدام از ما نمی‌توانیم زندگی کاملاً بدون استرسی داشته باشیم. اما استرس بیش از حد می‌تواند کیفیت زندگی ما را کاهش دهد. این کارگاه به شناسایی عوامل استرس‌زا و ارائه نکاتی برای مدیریت آن‌ها می‌پردازد.

دیابت

دیابت نوع ۲ امروزه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در سراسر جهان است و بیشترین شیوع آن در افراد بالای ۴۰ سال مشاهده می‌شود. این کارگاه به بررسی علل، اقدامات پیشگیرانه ممکن و راهبردهای مدیریت این بیماری می‌پردازد.

آمادگی در شرایط اضطراری

هنگام وقوع حوادث، مردم باید آماده باشند. در این کارگاه، تهیه کیت‌های اضطراری، رویه‌های ایمنی در موقعیت‌های خطرناک و اطلاعات مربوط به زمان و نحوه درخواست کمک مورد بررسی قرار می‌گیرند.

پیشگیری از زمین‌خوردن

تأثیر نگران‌کننده زمین‌خوردن‌ها بر سلامت سالمندان و عواملی که احتمال وقوع این حوادث را افزایش می‌دهند، در این کارگاه بررسی می‌شوند. همچنین، اقدامات ایمنی و تمرین‌هایی برای بهبود تعادل و قدرت پیشنهاد می‌شوند.

کلاهبرداری‌ها و فریب‌ها

این کارگاه بر روش‌هایی تمرکز دارد که کلاهبرداران از طریق آن‌ها پول و اموال افراد را سرقت می‌کنند. سالمندان اغلب قربانی این نوع کلاهبرداری‌ها می‌شوند، بنابراین آگاهی از ترفندهای مورد استفاده و چگونگی محافظت از خود، بسیار حیاتی است.

تغذیه سالم برای سالمندان

خوردن غذاهای سالم و حفظ یک رژیم غذایی متعادل در دوران سالمندی اهمیت زیادی دارد. این کارگاه نکاتی را ارائه می‌دهد تا به شما کمک کند عادات غذایی خود را طبق جدیدترین دستورالعمل‌های غذایی کانادا نظارت و تنظیم کنید

سلامت شنوایی

در این کارگاه، ساختار گوش، علل شایع از دست دادن شنوایی، درمان‌های مختلف و چند نکته برای انتخاب سمعک مناسب به‌طور جامع بررسی می‌شود

جراحی‌های قلبی

این کارگاه نحوه عملکرد قلب را با استفاده از اسلایدهای انیمیشنی توضیح می‌دهد و اطلاعاتی در مورد یک عمل جراحی قلبی معمولی و روند بهبودی کوتاه‌مدت و بلندمدت پس از جراحی ارائه می‌کند

طیف خدمات مسکن و مراقبت

در این کارگاه، ادامه مراقبت‌های مسکن در بریتیش کلمبیا توضیح داده می‌شود. نیازمندی‌ها و مراحل دسترسی به مسکن مناسب بررسی می‌شود.

فشار خون بالا

اثرات فشار خون بالا بررسی شده و لزوم نظارت بر فشار خون مورد بحث قرار می‌گیرد. گزینه‌های درمانی شرح داده می‌شود و اهمیت تشخیص سریع تأکید می‌شود

شناسایی اعتیاد

سه نوع اعتیاد عمده که سالمندان ممکن است با آن روبه‌رو شوند عبارتند از: الکل، قمار و دارو. این کارگاه عوامل خطر را بررسی کرده و پیشنهادهایی برای چگونگی برخورد با یک دوست یا عضو خانواده در صورتی که مشکوک به اعتیاد باشید، ارائه می‌دهد

حفظ ایمنی سالمندان

سوءاستفاده و غفلت از سالمندان به اشکال مختلفی رخ می‌دهد. در این کارگاه، شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند که چگونه علائم مشکوک را شناسایی کنند. علل احتمالی، تکنیک‌های مداخله و جایی که می‌توانند کمک پیدا کنند نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد.

آشنایی با عملکرد مئانه

نحوه عملکرد مئانه و علل بی‌اختیاری ادراری، عفونت و تحریک مئانه توضیح داده می‌شود. درمان‌های ممکن و تغییرات شیوه زندگی که می‌توانند به کاهش مشکلات بی‌اختیاری کمک کنند، ارائه می‌گردند

زندگی بدون رانندگی

تصمیم برای عدم رانندگی تاثیر عمیقی زیادی بر بسیاری از سالمندان دارد. این کارگاه علایم هشدار دهنده ای که نشان می دهند نیاز به استفاده از روش های جایگزین برای جابجایی وجود دارد، بررسی کرده، برنامه ریزی را تشویق می کند و گزینه های جایگزین رانندگی را معرفی می کند.

آگاهی از داروها

استفاده نادرست از داروها به یک نگرانی رو به رشد تبدیل شده است. در این کارگاه، روش هایی برای ارتباط مؤثر سالمندان با پزشکان و داروسازان به منظور استفاده ایمن و مؤثر از داروها ارائه می شود

حافظه و سالمندی

عملکرد حافظه و تغییرات آن با افزایش سن توضیح داده می شود. در این کارگاه نکاتی برای مدیریت و بهبود حافظه، و همچنین اطلاعاتی در مورد زمان و نحوه درخواست کمک، ارائه می گردد

سلامت روان

بررسی کلی اختلالات روانی و روش هایی که افراد می توانند به حفظ سلامت روانی خود کمک کنند، در این کارگاه مورد بحث قرار می گیرد.

مدیریت مالی برای سالمندان

این کارگاه مروری بر نحوه مدیریت و حفاظت از دارایی ها، از جمله بانکداری و وام گیری دارد. اصطلاحات مالی نیز به صورت ساده توضیح داده می شود

آشنایی با بخش اورژانس

این کارگاه دلایلی برای مراجعه به بخش اورژانس و دلایلی برای خودداری از مراجعه را بررسی می کند. همچنین، نحوه آماده سازی برای یک ویزیت اورژانسی و انتظاراتی که باید هنگام ورود داشته باشید، تشریح می شود

آشنایی با سیستم مراقبت های بهداشتی

در این کارگاه، بسیاری از خدمات پزشکی موجود و انتظاراتی که می توانید از آن ها داشته باشید، بررسی می شوند. همچنین، بر اهمیت ارتباط مؤثر بین بیمار و ارائه دهنده خدمات بهداشتی تأکید می شود

آرتروز

این بیماری ناتوان کننده شایع ترین نوع آرتريت است. در این کارگاه، علائم، راهبردهای خودمدیریتی و روش های درمانی مختلف آن ارائه می شود

یوکی استخوان

این بیماری استخوانی که اغلب "دزد خاموش" نامیده می شود، علت اصلی بسیاری از زمین خوردگی ها و شکستگی هاست. در این کارگاه، علل، عوامل خطر و روش های درمان آن توضیح داده می شود.

مراقبت‌های تسکینی

این کارگاه بر راحتی و کرامت بیماران در مقابله با بیماری‌های جدی تمرکز دارد. دامنه مراقبت‌های تسکینی توضیح داده می‌شود و هدف اصلی آن مدیریت درد و ارائه مراقبت مناسب برای کمک به فرد در داشتن زندگی باکیفیت است

بیماری پارکینسون

این کارگاه توضیح واضحی از تغییرات مغزی که باعث این بیماری می‌شوند ارائه می‌دهد. علائم و نشانه‌ها مورد بحث قرار گرفته و گزینه‌های درمانی بررسی می‌شوند

ایمنی عابران پیاده

با اینکه پیاده‌روی مزایای زیادی برای سالمندان دارد، اما درک خطرات احتمالی و اتخاذ اقدامات احتیاطی ضروری است. این کارگاه همچنین شامل استفاده از حمل‌ونقل عمومی و بهبود ایمنی در جامعه می‌شود

حقوق بازنشستگی و گزینه‌های مالیاتی

این کارگاه مزایای مالی احتمالی را که ممکن است در صورت جدایی غیرارادی یک زوج اتفاق بیفتد، توضیح می‌دهد. قوانین مربوط به معافیت‌های مالیاتی برای مراقبان و افراد دارای معلولیت نیز بررسی شده و روندها و فرم‌های لازم برای درخواست این معافیت‌ها ارائه می‌شوند

مروری بر برنامه‌ریزی شخصی

این جلسه مقدماتی اهمیت برنامه‌ریزی را برجسته می‌کند. برنامه‌های قانونی، شخصی و مالی که ممکن است بخواهید برای اطمینان از پیروی عزیزانتان از خواسته‌ها و نیازهایتان تنظیم کنید، مطرح می‌شود

وکالت نامه

چهار نوع وکالت‌نامه در بریتیش کلمبیا وجود دارد؛ در حالی که اکثر افراد تنها با یکی از آن‌ها آشنا هستند. این کارگاه هر چهار نوع را معرفی کرده، زمان نیاز به وکالت‌نامه و مشکلات احتمالی آن را بررسی می‌کند. نکاتی برای انتخاب و تعیین وکیل و چگونگی تغییر آن در صورت نیاز نیز مورد بحث قرار می‌گیرد

توافق‌نامه‌های نمایندگی

این اسناد قانونی و الزام‌آور به فرد اجازه می‌دهند تا در صورتی که قادر به صحبت کردن برای خود در مورد مراقبت‌های بهداشتی، شخصی یا امور مالی روزمره نباشد، فرد دیگری از طرف او صحبت کند. در بریتیش کلمبیا دو نوع توافق‌نامه نمایندگی وجود دارد که اهمیت و تفاوت‌های آن‌ها در این کارگاه توضیح داده می‌شود. همچنین معیارهای انتخاب نماینده و وظایف و مسئولیت‌های این نقش نیز بررسی می‌شوند

ایمنی در خانه

این کارگاه چکلیست‌های دقیقی از خطرات احتمالی هم در فضای بیرون از خانه و هم در هر اتاق داخل خانه ارائه می‌دهد. خطرات آتش‌سوزی، داروها و ایمن‌سازی خانه در برابر کودکان بررسی می‌شوند. همچنین اطلاعاتی درباره دستگاه‌های ایمنی و نکات مفیدی برای بازسازی‌های مؤثر ارائه می‌شود.

مشکلات پوستی

چهار مشکل اصلی پوستی مورد بررسی قرار می‌گیرند: سرطان پوست، زونا، قارچ ناخن و زخم‌های فشاری. تصاویر، علائم هشداردهنده احتمالی را نشان می‌دهند و بر اهمیت تشخیص زودهنگام تأکید می‌شود.

خواب

بسیاری از سالمندان با دشواری در خواب کافی مواجه هستند. این کارگاه دلایل این مشکل و راه‌های آن را بررسی می‌کند. همچنین اطلاعاتی درباره تغییرات سبک زندگی که می‌توانند کمک‌کننده باشند، ارائه می‌شود.

ارتباطات اجتماعی

تنهایی و انزوا می‌توانند بر سلامت شما تأثیر بگذارند. این کارگاه عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت و رفاه را بررسی می‌کند و به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا سطح ارتباطات اجتماعی مورد نیاز خود را تعیین کرده و به آن دست یابند.

TIA و سکته مغزی

با افزایش سن، احتمال تجربه سکته مغزی وجود دارد. انواع مختلف سکته مغزی توضیح داده شده است، با تأکید ویژه بر سکته‌های مغزی موقت (TIA). علائم هشدار دهنده اولیه و نکات پیش‌گیرانه برای این وضعیت نیز مطرح شده است.

فناوری و سالمندی

بیاموزید که چگونه فناوری می‌تواند به مدیریت نیازهای زندگی روزمره کمک کند، ارتباط با خانواده و دوستان را تسهیل کند و در مواقع ضروری دسترسی به کمک را فراهم کند.

وصیت‌نامه‌ها

قوانین قانونی مربوط به تهیه وصیت‌نامه در بریتیش کلمبیا بررسی می‌شوند. همچنین وظایف مجری وصیت‌نامه، اصطلاحات حقوقی مرتبط و نکاتی برای اجتناب از اشتباهات رایج توضیح داده می‌شوند.

دوره های مبتنی بر موضوع

به جای انتخاب جلسات به صورت جداگانه، می‌توانید کارگاه‌ها را بر اساس موضوع انتخاب کنید. برای راحتی شما، گروه‌بندی‌هایی را بر اساس آگاهی‌مان از تمام کارگاه‌های خود ارائه کرده‌ایم. تمام جلسات به ترتیب حروف الفبا فهرست شده‌اند، اما می‌توانید جلساتی را در هر گروه به ترتیب دلخواه انتخاب کنید.

لطفاً توجه داشته باشید که در حال حاضر، هر جلسه باید به صورت جداگانه رزرو شود.

دفاع و مراقبت

این مجموعه نیازهای مراقب و فرد تحت مراقبت را بررسی می‌کند و به چگونگی مدیریت مسائل مربوط به سیستم بهداشت و درمان و مالی می‌پردازد که ممکن است هر دو با آن‌ها مواجه شوند.

کارگاه‌های این مجموعه شامل:

مراقبت از مراقبان

دفاع از حقوق مراقبان

طیف خدمات مسکن و مراقبت

آشنایی با بخش اورژانس

مدیریت مالی سالمندان

آشنایی با سیستم بهداشت و درمان

حقوق بازنشستگی و گزینه‌های مالیاتی

بیماریهایی که سالمندان را هدف قرار می‌دهند

بیماری‌هایی که ممکن است سالمندان با افزایش سن به آن‌ها مبتلا شوند، بررسی شده و ایده‌هایی برای مدیریت بیماری و چالش‌های مرتبط ارائه می‌شود.

کارگاه‌های این مجموعه شامل:

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)

بیماری‌های مزمن

آرتروز

بیماری پارکینسون

مشکلات پوستی

سلامت و تندرستی

با افزایش سن، بدن ما تغییر می‌کند. این مجموعه بر گام‌هایی تمرکز دارد که برای حفظ سلامت خود باید برداریم.

کارگاه‌های این مجموعه شامل:

جوامع سازگار با سالمندان(دوستدار سالمندان)

مدیریت تعارض

سلامت شنوایی

شناخت مثانه

خواب

ارتباطات اجتماعی

فناوری و سالمندی

سلامت بینایی

برنامه ریزی شخصی

این مجموعه طیف گسترده‌ای از مسائلی را که در “سر و سامان دادن به امور شخصی” نهفته است، بررسی می‌کند. این هدیه‌ای از عشق به خانواده و دوستانان است که نیاز به تأمل، صرف زمان و درک واضح از تمام جنبه‌های شخصی، مالی و قانونی دارد.

کارگاه‌های این مجموعه شامل

برنامه ریزی مراقبت‌های پیشرفته

دستورالعمل‌های پیشرفته

مراقبت تسکینی

وکالت نامه

توافق‌نامه‌های نمایندگی

وصیت‌نامه‌ها

ایمنی

تمرکز این مجموعه بر این است که سالمندان چگونه می‌توانند از خود و دارایی‌هایشان محافظت کنند

کارگاه‌های این مجموعه شامل

آمادگی در شرایط اضطراری

پیشگیری از افتادن

کلاهبرداری‌ها و حقه‌ها

ایمنی سالمندان

زندگی بدون رانندگی

ایمنی عابران پیاده

ایمنی در خانه

کارگاه‌های به زبان کانتونی

کارگاه‌های زیر بخشی از مجموعه منظم 47 کارگاه ما هستند که به لطف حضور ارائه‌دهنده مسلط به زبان کانتونی، به این زبان نیز در دسترس هستند. در صورت تمایل به رزرو هر یک از این کارگاه‌ها به زبان کانتونی، لطفاً درخواست خود را مشخص کنید.

کارگاه‌های موجود شامل:

سالم زندگی کردن با مصرف ایمن دارو

آمادگی در شرایط اضطراری

پیشگیری از افتادن

کلاهبرداری‌ها و حقه‌ها

سلامت روان سالمندان

وصیت‌نامه‌ها

شما همان چیزی هستید که می‌خورید

تمرکز این مجموعه بر بهینه‌سازی رژیم غذایی و مصرف دارو برای حفظ سلامتی و تندرستی است.

کارگاه‌های این مجموعه شامل:

سالم زندگی کردن با مصرف ایمن دارو

دیابت

تغذیه سالم برای سالمندان

شناسایی اعتیاد

آگاهی از مصرف دارو

اعلامیه سلب مسئولیت کارگاه ها

با وجود اینکه تمام تلاش لازم برای گردآوری اطلاعات موجود در این کارگاه‌ها انجام شده است، نویسندگان نمی‌توانند ضمانتی در مورد تطابق آن با وضعیت‌های خاص یا افراد مختلف ارائه دهند. اگر شما مسئول مراقبت از دیگران هستید، باید قضاوت مستقل خود را در مورد مراقبت و درمان آنها بر اساس شرایط ویژه اعمال کنید. هر کسی که از این اطلاعات استفاده می‌کند، این کار را به‌خطر خود انجام می‌دهد و توافق می‌کند که موسسه سلامت و رفاه سالمندان کاسکو و تمامی کارشناسان متخصصی که در تهیه این مطالب مشارکت داشته‌اند، همچنین تسهیل‌کنندگانی که کارگاه‌ها را به‌صورت آنلاین یا حضوری برگزار می‌کنند، را از هرگونه آسیب یا خسارتی که ناشی از استفاده از این اطلاعات باشد، معاف کرده و از آنها حمایت نماید.

رزرو کارگاه رایگان برای گروه‌های سالمندان

هر کارگاه 60 تا 90 دقیقه‌ای به‌طور رایگان برای هر گروه سالمند 10 نفره یا بیشتر در دسترس است. یک داوطلب آموزش‌دیده، که خود نیز سالمند است، اطلاعات عملی و قابل استفاده را ارائه می‌دهد.

این کارگاه‌ها به‌منظور ارائه مشاوره خاص حقوقی، پزشکی یا مالی نیستند. بلکه هدف آن‌ها ارتقای درک بهتر و ارائه پیشنهادات عملی است.

برای رزرو کارگاه برای گروه خود، لطفاً به وبسایت ما مراجعه کنید:

www.seniorshelpingseniors.ca

ما همواره علاقه‌مند به جذب و آموزش تسهیل‌کنندگان جدید هستیم. در صورت علاقه‌مندی، لطفاً با ما تماس بگیرید:
president@seniorshelpingseniors.ca

برای دسترسی سریع به وبسایت ما از طریق تلفن همراه یا تبلت خود:

تقدیر و تشکر

من یک مترجم حرفه‌ای نیستم؛ این بروشور با هدف کمک به جامعه عزیز ایرانی و تمامی فارسی‌زبانانی که ممکن است دانش محدودی از زبان انگلیسی داشته باشند، ترجمه شده است. من این بروشور را برای دسترسی بیشتر و آسان‌تر برای آنها ترجمه کرده‌ام تا بتوانند بهتر متوجه آن شوند.

تمام تلاش خود را کرده‌ام تا ترجمه‌ای دقیق ارائه دهم. با این حال، اگر اشتباهی در ترجمه وجود داشته باشد، از همه عزیزان صمیمانه پوزش می‌طلبم.

قلب تان پر از عشق و وحودتان پر از مهر

زینب (نازنین) احمدی‌زاده

Acknowledgment

I am not a professional translator; this brochure has been translated with the goal of assisting my dear Iranian community and all Persian speakers who may have limited knowledge of the English language. I translated this brochure to make it more accessible and easier for them to understand.

I have made every effort to ensure an accurate translation. However, if there are any errors in the translation, I sincerely apologize to everyone.

May your hearts be filled with love,
and your lives with kindness.

Zeinab Ahmadizadeh