

Coping with the Holidays

Finding support this holiday season

كيفية التعامل والعثور على الدعم في موسم العطلات قائمة بمصادر 2021

ستجد في هذا الدليل:

- ❖ الحزن والإكتئاب خلال الإجازات
- ❖ كيفية دعم شخص حزين
- ❖ الاحتفالات والمناسبات
- ❖ خدمات مدينة أوتاوا
- ❖ فرص التطوع
- ❖ وجبات مجانية
- ❖ خدمات إستشارية ومجموعات دعم المنكوبين (الثكالى)

في المناسبات الحزينة

في بعض الأحيان كل ما نحتاجه هو مكان آمن نشعر به بالحزن. تستضيف العديد من المنظمات المحلية مناسبات تتيح لنا الشعور بالامان. تابع الصفحات التالية لمزيد من المعلومات.

الاحزان في الإجازات والأيام الخاصة

(برنامج Champlain Hospice للرعاية التلطيفية للمسنين في أوتاوا)

بعد وفاة شخص قريب منك قد تظهر التقلبات العاطفية بشكل خاص في أوقات معينة خلال العام ، مثل الأعياد أو أعياد الميلاد أو الذكرى السنوية. قد تجد أن المشاعر الحزينة تحدث فجأة. أو قد تتساءل لماذا لا تشعر بما تعتقد أنه يجب أن تشعر به. للحزن توقيت خاص به ، يظهر أحياناً أو يختفي على الأقل عندما لا نتوقعه. ليس هناك صواب أو خطأ عندما يتعلق الأمر بالحداد. كن صبوراً مع نفسك. قد تحتاج إلى بعض الوقت بمفردك. قد ترغب أيضاً في التواصل مع الآخرين افتراضياً أو عبر الهاتف أو حتى تناول وجبة مع شخص ما. في حين أن جميع أفراد عائلتك قد يكونون حزينين على وفاة نفس الشخص، فإن لكل فرد منكم علاقة خاصة مع الشخص الذي مات. وقد تكون تجاربك مع الحزن مختلفة تماماً. حاول التخلي عن أي توقعات قد تكون لديك، وبدلاً من ذلك ثق في طرق حزنك الشخصية.

كيف تدعم شخص حزين؟

- ❖ اعرض المساعدة في الأعمال المنزلية مثل التنظيف أو الخبز أو الطهي والتي قد تكون مربكة.
- ❖ ادعهم لحضور نشاط معك ومع عائلتك. اسمح لهم أن يقولوا "لا".
- ❖ اوجد فرصة للتطوع معًا. إنه شعور جميل أن تساعد الآخرين.
- ❖ إذا ارادوا التحدث, فاستمع لهم. الاستماع الفعال هو أفضل شيء يمكنك القيام به.
- ❖ الاتصال , والزيارة أو إرسال بطاقة للبقاء على اتصال, ليس فقط خلال الإجازات ولكن على مدار العام.
- ❖ اذكر أنك تفكر في من مات من أحبائهم.
- ❖ تحلى بالصبر واحترم قراراتهم , حتى لو كنت غير موافق.
- ❖ ادعم الطريقة التي يختارونها للتعامل في الإجازات أو الأيام الخاصة.
- ❖ أذكر اسم من يحبون في المحادثة. اطلب منهم أن يخبروك قصصهم.

هل انت حزين على خسارة في هذه العطلة ؟

إليك بعض الأفكار العملية التي قد تساعدك:

- ❖ قم بالتقييم لتقاليد العطلات التي يمكنك إدارتها باخلاص.
- ❖ ضع خططاً مسبقة - خطط يمكن تغييرها.
- ❖ اسأل نفسك: مع من أود قضاء الوقت ؟ وكيف سأقضي اليوم؟
- ❖ ضع في اعتبارك التحدث مع أفراد عائلتك مسبقاً, حتى تتمكن من الاستعداد مسبقاً.
- ❖ اطلب المساعدة عند الحاجة. سيكون معظم الناس سعداء لتقديم يد المساعدة لك.
- ❖ ضع في اعتبارك الانضمام إلى مجموعة دعم المنكوبين.
- ❖ احتفل بيوم خاص بالقيام بشيء ما في ذكرى الشخص الذي مات.
- ❖ تذكر أن الدموع والضحك لا بأس بها.
- ❖ قم بإضاءة شمعة خاصة أو بإنشاء مساحة تذكارية أو سجل قصاصات او نبات تذكاري.
- ❖ استمر في التقاليد التي تستمتع بها وفكر في صنع تقاليد جديدة.
- ❖ تبسيط تقديم الهدايا.
- ❖ امنح نفسك شيئاً قد يكون من تحب اهداك .
- ❖ اصنع زينة خاصة وامنحها مكانة مرموقة في منزلك.

الاحتفالات والفعاليات ديسمبر 2021

• احتفالات شاناكاه (من 28 نوفمبر - 5 ديسمبر) مناسبات مختلفة (الاتحاد اليهودي في أوتاوا) لمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع

<https://jewishottawa.com/chanukah> and <https://templeisraelottawa.ca/chanukah/>

التاريخ والتفاصيل الواجب تأكيدها • حفل إحياء ذكرى الشموع. الاسر المكلومة في اونتاريو. المناسبة تكون بصفة شخصية ومباشرة. لمزيد من المعلومات قم بزيارة

<https://bfo-ottawa.org/events/>

• 5 ديسمبر مينورا الإضاءة الكبرى في ويستبورو للاتصال: 613-729-1619

email office.jewishyouthlibrary@gmail.com

• 12 ديسمبر من الخسارة إلى النور • كنيسة إيمانويل المتحدة. ستكون الخدمة شخصياً ويتم بثها عبر الويب • يرجى الاتصال

أو زيارة موقع الويب لمعرفة التوقيت والتفاصيل الإضافية : للاتصال 613-733-0437

<https://www.emmanuelunited.ca>

• 13 ديسمبر تألق افتراضي. خدمة إحياء ذكرى خفيفة • رعاية المسنين. لمزيد من المعرفة

613-260-2906 • <https://www.hospicecareottawa.ca/>

• 22 ديسمبر • خدمة "عيد الميلاد الأزرق" الافتراضية • كنيسة ريدو بارك المتحدة • 7:00 مساءً

email info@rideaupark.ca

• كل يوم أحد خلال زمن المجيء (28 نوفمبر - 24 ديسمبر) • سلسلة حفلات افتراضية صغيرة • كنيسة القديس أيدان الأنجليكانية •

www.staidansottawa.com

❖ تواصل مع مجتمعك الديني أو مكتبك المحلية أو المركز الاجتماعي للحصول على معلومات حول الاحتفالات والأحداث الإضافية

مدينة أوتاوا • بمن تتصل

❖ اتصل بالرقم 9-1-1 في حالات الطوارئ التي تهدد الحياة (الحريق , الصحة أو الجريمة)

❖ اتصل بالرقم 3-1-1 للاستفسار حول خدمات المدينة

❖ اتصل بالرقم 2-1-1 للمعرفة المجتمعية في شرق أونتاريو (معلومات أو الإحالة إلى الموارد)

هل تعلم؟

يمكن لكبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا الركوب مجانًا في المواصلات العامة OC Transpo يومي الأحد والأربعاء. يجب عليك إعداد الخصم على بطاقتك أولاً.

وللاستفسار تليفون: 613-741-4390 www.octranspo.com

وجبات مجانية في أوتاوا (على مدار العام ؛ اتصل مسبقًا لتوقيت الوجبة)

للحصول على جدول الوجبة المناسبة ، يرجى الاتصال بالرقم 211

- وجبة رعاة الرجاء الصالح: 233 Murray St من الاثنين إلى الأحد 613-789-8210
- طاولة سانت لوك • 760 Somerset Street West من الاثنين إلى الأحد • 613-238-4193
- مهمة العاصمة • 521 Rideau St • من الاثنين إلى الجمعة • 613-241-2407
- مركز نساء سانت جو • 151 Laurier Ave. East • من الاثنين إلى الجمعة • 613-231-6722
- مركز إسبوار صوفي (نساني) • 145A Murray St. • من الاثنين إلى الجمعة • 613-789-5119

خطوط الأزمات على مدار 24 ساعة

- ❖ مركز الاستغاثة (بالإنجليزية والفرنسية) : تليفون 613-238-3311 & 1-866-996-0991 (الاتصال المجاني)
محادثة وإرسال رسائل نصية من الساعة 10 صباحًا حتى 11 مساءً (الردشة باللغة الإنجليزية فقط)
343-306-5550
- ❖ مكتب خدمات الشباب: تليفون • 613-260-2360 & 1-877-377-7775 (الاتصال المجاني) او بالمراسلة chat.ysb.
- ❖ خدمات المساعدة TAO-Tel-Aide (بالفرنسية): تليفون 613-741-6433 & (الاتصال المجاني) 1-800-567-9699

فرص الاعمال التطوعية (مدار العام)

- ❖ اتصل بالرقم 1-1-2 للحصول على معلومات حول برامج محددة
- ❖ تطوع أوتاوا 613-736-5270 www.volunteerottawa.ca
- ❖ غذاء للفكر 613-663-8038 <https://www.foodforthought.cafe/get-involved>
- ❖ مكتب مركز الشباب الصومالي لخدمات الأسرة 613-733-5478
- <https://scfsottawa.org/volunteer-opportunities/>
- ❖ 613-728-8656 (Parkdale United) In from the Cold
- ❖ تطوع مع SEOCHC اتصل أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى Fadumo
- 613-737-5115 ext. 2294 fadumom@seoche.on.ca

خدمات الاستشارة الفردية (على مدار العام)

- الاستشارة بالاتصال (Counselling Connect): www.counsellingconnect.org
- احجز مواعيد مجانية عبر الهاتف أو الفيديو في نفس اليوم أو في اليوم التالي لأي عمر أو جنس • يتوفر غالبًا في غضون 2-3 أيام • الإنجليزية والفرنسية والعربية
- الاستشارة المباشرة • www.walkincounselling.com 613-755-2277
- شخصيًا عبر الهاتف وجلسات الفيديو • الإنجليزية والفرنسية والعربية والإسبانية والصومالية والكانتونية والماندرين
- المجموعة الاستشارية www.thecounsellinggroup.com 613-722-2225
- المجموعة الاستشارية • الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية
- منظمة خدمات المهاجرين المجتمعية في أوتاوا (OCISO) • 613-725-5671 ext. 357
- استشارات شخصية للمهاجرين واللاجئين ، بلغات متعددة
- خط مساعدة للأمل في العافية www.hopeforwellness.ca 1-855-242-3310 استشارات هاتفية أو بالفيديو للسكان الأصليين حساسة ثقافيًا في جميع أنحاء كندا • الإنجليزية والفرنسية وكري وأوجيبواي وإنكتيتوت.
- على مدار الاسبوع

❖ خدمات دعم المجتمع (على مدار العام)

- ❖ **الصوت الودود Une voix amicale** 1-855-892-9992 • 613-692-9992 • خط هاتف لكبار السن للتحدث إلى متطوعين مدربين أثناء النهار • الإنجليزية والفرنسية
 - ❖ **مجموعات دعم العائلات التكلية في أونتاريو:** www.bfo-ottawa.org • 613-567-4278 • مجموعات أسبوعية وشهرية بعض الخدمات عن طريق التبرع • باللغتين الإنجليزية والفرنسية
 - ❖ **دور رعاية المسنين:** www.hospicecareottawa.ca • 613-260-2906 • مقدم الرعاية والدعم الأسري رعاية المسنين النهاري , المساعدة العملية , واستشارات للتكالي
 - ❖ **شبكة الحمل وفقدان الرضع (PAIL) 1-888-303-PAIL (7245)** • رعاية مجانية للفجيرة ودعم للعائلات في جميع أنحاء أونتاريو
 - ❖ **جمعية دور الرعاية للمسنين BIPOC Home Hospice Association (HHA)** • www.HomeHospiceAssociation.com للمساعدة بالاحزان وفي جميع الاحوال الصعبة
 - ❖ **خدمات دعم المجتمع في مركز صحة المجتمع جنوب شرق أوتاوا** • 613-737-5115 ext. 2430 • www.seochc.on.ca بالنقل والزيارة الودودة ودعم مقدمي الرعاية وبرامج أخرى
 - ❖ **الرعاية المنزلية والمجتمعية LHIN 310-2222** للرعاية الصحية في المنزل. ca/champlain الدعم المنزلي للمرضى ومقدمي الرعاية www.healthcareathome.ca/champlain
 - ❖ **819-770-4814 • 1-866-770-4814 Entraide-Deuil (Français)**
 - ❖ **مجموعات الدعم الأفريقية الكاريبية السوداء** admin@jakukonbit.com 613-567-0600
- مجموعات الدعم للشباب وكبار السن

تم إعداد هذا الدليل من أجل العملاء والمتطوعين والعاملين في مركز صحة المجتمع في جنوب شرق أوتاوا ، كجزء من مشروع النهاية الصحية للحياة (HELP) في أوتاوا. HELP أوتاوا وهي مبادرة مجتمعية تهدف إلى تقديم دعم أفضل للأشخاص الضعفاء والذين يعيشون مع مرض متقدم أو مقدموا الرعاية أو تكلية في المجتمع.

الراعي: **Compassionate Ottawa**

الممول: مؤسسة **Mach-Gaensslen** الكندية

تمت ترجمة جميع الوثائق الى اللغة العربية عن طريق قسم الترجمة في اتحاد الكنديين العرب للصحة في اوتاوا