

هذه البطاقة تعود لـ

Dette kort tilhører

Navn الاسم

Telefon هاتف

Sesam

kortet

Dit Sesam-kort giver dig et overblik over udvalgte støttemuligheder i dit netværk. Du udfylder selv eller sammen med andre kontaktoplysningerne på personer og stederne i dit eget netværk.

تمنحك بطاقة Sesam نظرة عامة على خيارات الدعم الفخّارة في شبكتك الاجتماعية.

قم بملء معلومات الاتصال الخاصة بالأشخاص والأماكن في دائرتك الاجتماعية بنفسك أو بالاشتراك مع الآخرين.

Sesam

Fonden for Socialt Ansvar

Besøg os og læs mere om Sesam på www.socialtansvar.dk/sesam



FONDEN
ENSOMME
GAMLES
VÆRN

Fonden for Socialt Ansvar

Kortet er støttet af Fonden Ensomme Gamles Værn

قبل أن تبدأ...

... Inden du går igang

- ... skal du som ældre besvare de tre følgende spørgsmål:
- ما يجب عليك كشخص مسن الإجابة على الأسئلة الثلاثة التالية:
1. Hvad har du brug for i din hverdag lige nu? ما الذي تحتاجه في حياتك اليومية الآن؟
2. Hvad kan gøre dig trygtere i din hverdag? ما الذي يمكن أن يجعلك أكثر اطمئناناً في الحياة اليومية؟
3. Hvad vil du prøve eller opleve i den nærmeste fremtid? ما الذي ترغب في تجربته أو اختباره في الأجل القريب؟

الاتزام والتطوير الشخصي
Engagement & personlig udvikling

العلاقات الاجتماعية
Sociale relationer

السكن والمواصلات
Bolig & transport

الشؤون المالية والحقوق
Økonomi & rettigheder

الصحة
Sundhed

ضروريات كى اقسام:
Behovskategorier

الجهات الخاصة Det private

الأنشطة والتجارب الثقافية KULTUROPLEVELSER

ابحث عن هذه التجارب واستكشفها عبر شبكتك الاجتماعية أو ابحث على الإنترنت.

اذهب لزيارة متحف، أو السينما، أو شاهد مسرحاً، أو معارض فنية، أو حفلات موسيقية، أو أي تجارب ثقافية أخرى ذات صلة في منطقتك المحلية.

متاجر متخصصة لشراء وسائل المساعدة SPECIALBUTIKKER TIL KØB AF HJÆLPEMIDLER

يمكنك العثور على متاجر تبيع وسائل مساعدة مختلفة. يمكنك أن تجد كلاً من المتاجر المادية والمتاجر الإلكترونية.

خدمات التنظيف RENGØRING

يمكنك الدفع مقابل التنظيف اليومي، التنظيف الشامل، أو مهام مثل غسل الأطباق والغسيل.

ابحث عن شركات التنظيف على الإنترنت.

منظمات عضوية لكبار السن ÆLDRE MEDLEMSORGANISATIONER

يمكنك الدفع مقابل العضوية في منظمات تقدم أنشطة واستشارات لكبار السن، على سبيل المثال:

Alzheimerforeningen
رقم الهاتف: 394004889
جمعية السكري
Diabetesforeningen
رقم الهاتف: 661206906
جمعية الروماتيزم
Gigtforeningen
رقم الهاتف: 39778000

جمعيات/رابطات المرضى PATIENTFORENINGER

يمكنك الدفع مقابل العضوية في مختلف جمعيات المرضى التي تُقدم الدعم والمساعدة، على سبيل المثال:

جمعية الزهايمر
Alzheimerforeningen
رقم الهاتف: 394004889
جمعية السكري
Diabetesforeningen
رقم الهاتف: 661206906
جمعية الروماتيزم
Gigtforeningen
رقم الهاتف: 39778000

خدمات توصيل الطعام MADLEVERING

يمكنك الدفع مقابل توصيل الطعام إلى منزلك.

ابحث عن خدمات توصيل الطعام على الإنترنت.

الصيدليات APOTEK

يمكنك شراء الأدوية، طلب توصيل الأدوية إلى منزلك، الحصول على أدوية مُعبأة حسب الجرعات، طلب جواز الدواء (Pillepas) وغيرها.

الجهات التطوعية Det frivillige

مراكز العمل التطوعي FRIVILLIGCENTER

هنا يمكنك العثور على أنشطة اجتماعية وبدنية مختلفة في منطقتك المحلية، مثل: نادي القهوة، نادي الطبخ، الخياطة، والتمارين الرياضية.

ابحث عن مركز العمل التطوعي المحلي الخاص بك على الإنترنت. استفسر عن أشطتهم عن طريق الاتصال بهم.

المساعدة القانونية التطوعية FRIVILLIG RETSHJÆLP

يمكنك الحصول على مساعدة قانونية مجانية، إرشاد اجتماعي، خدمة مُرافق، وغيرها. على سبيل المثال:

SR-Bistand
هاتف: 97 71 39 35
Retsshjælperen (المساعد القانوني) يتم التواصل معهم عبر موقعهم الإلكتروني.

مجتمعك الديني المحلي DIT LOKALE TROSSAMFUND

قد يوفر مجتمعك الديني المحلي أنشطة أو تجمعات اجتماعية لك كشخص مسن ولعائلتك بأكملها.

ابحث عن الأنشطة في مجتمعك الديني المحلي أو ابحث عنها على الإنترنت.

الصليب الأحمر: مبادرة (PARAT) RØDE KORS PARAT

مبادرة Parat هي شبكة مساعدة وطنية من المتطوعين، تقدم الدعم في المهام الفورية والمؤقتة، مثل: توصيل الأدوية، مرافقتك إلى الطبيب، أو تركيب مضباح إضاءة.

ابحث عن Parat وتواصل معها عبر rodekors.dk/parat أو على الهاتف: 38202202.

منظمات اجتماعية تطوعية FRIVILLIGE SOCIALE ORGANISATIONER

توجد عدة جمعيات تطوعية تُقدم أنشطة لكبار السن، على سبيل المثال:

الصليب الأحمر (Røde Kors)
هاتف: 35259200
Dansk Flygtningehjælp
هاتف: 33375000
نساء العالم في الدنمارك (Verdenskvinder i Danmark)
هاتف: 60133396
Vi-Senior -
هاتف: 50535337

FRIVILLIGJOB.DK

إذا كنت ترغب في القيام بعمل تطوعي، يمكنك البحث عن فرص عمل لدى الجمعيات التطوعية والمنظمات الأخرى، بغض النظر عن عمرك.

هنا يمكنك، على سبيل المثال، استغلال مواردك ومهاراتك واهتماماتك. اطلع على عروض الوظائف على www.frivilligjob.dk

الجهات المقربة Nære relationer

عائلي MIN FAMILIE

يمكن لزوجك أو زوجتك، إخوتك، وأبنائك، وغيرهم، مساعدتك في إنجاز المهام اليومية أو في البحث عن الأمور التي ترغب بها.

مبيميرك دوستون MINE VENNER

يمكنك القيام بأنشطة مع أصدقائك، مثل الذهاب في نزهة أو المشاركة في الجمعيات المحلية.

الجهات الحكومية Det offentlige

الزيارات VISITATION

يساعدك المرشد/المُرافق المحلي في تقديم طلبات الحصول على الدعم المالي، الرعاية المنزلية، الرعاية الشخصية، وسائل المساعدة، وغيرها.

خدمات النقل والمواصلات TRANSPORT

يمكن لمُرشدك/مُرافقك أن يوجهك للاستفادة من خدمة Flextrafik (النقل المرئي) ليتم نقلك إلى أنشطتك اليومية. توجد رسوم دفع ذاتي مقابل هذه الخدمة. يمكنك أيضاً الحصول على خدمة نقل فيما يتعلق بزيارات المستشفى.

مراكز الأنشطة AKTIVITETSCENTER

يمكن لمُرشدك/مُرافقك أن يوجهك إلى مركز الأنشطة المحلي الخاص بك، حيث يمكنك المشاركة في الأنشطة والتفاعل الاجتماعي.

وسائل المساعدة (الأجهزة المساعدة) HJÆLPEMIDLER

إذا كنت بحاجة إلى وسيلة مساعدة، يمكن لمُرشدك/مُرافقك أن يوجهك إما للحصول على إعانة مالية لها، أو لاستعارتها مجاناً من البلدية.

مسكن المسنين ÆLDREBOLIG

يمكن لمُرشدك/مُرافقك أن يوجهك للحصول على سكن إيجار مُستقل ومُصمّم خصيصاً لكبار السن.

جيرانى MINE NABOER

يمكن لجارك مساعدتك إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة عملية سريعة.

السكن/المسكن BOLIG

إذا كنت تعيش في جمعية إسكان، يمكنهم مساعدتك في شؤون عملية مختلفة واستفسارات متعلقة بسكنك. قد يتوفر لديك ناظر اجتماعي (vicevært) أو موظف رعاية سكنية يمكنه تقديم النصح والمعلومات حول التجمعات والأنشطة الاجتماعية.

مُرشد/مُستشار المرضى PATIENTVEJLEDER

إذا كنت مُقيماً في مستشفى، يمكنك الحصول على مُرشد للمرضى. مهمته المساعدة في تقديم المعلومات والاستشارات حول حقوقك.

الزيارات المنزلية الوقائية FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

يُقدم لك مستشار وقائي من بلديتك زيارة منزلية عند بلوغك سن السبعين. يمكنك أيضاً الاتصال بهم بنفسك. سيجري معهم محادثة يقدمون خلالها النصائح والإرشادات حول الأنشطة والعروض المتاحة لكبار السن في بلديتك.

هيئة شؤون الأسرة FAMILIERETSHUSET

يمكن لهيئة شؤون الأسرة مساعدة في الأسئلة المتعلقة بالصياغة، والتفويضات المستقبلية.

كما يقدمون معالجة للقضايا والمساعدة القانونية (محامين). بحث عن خياراتك على موقع familieretshuset.dk. يمكنك أيضاً الاتصال بهم على الهاتف: 72567000

الفريق العرقي للموارد DET ETNISKE RESSOURCETEAM

خدمة مقدمة للمواطنين من الأقليات العرقية (الأصول المهاجرة). يتوفر أشخاص دعم متخصصون يمكنهم المساعدة في التعامل مع العروض والخدمات التي تقدمها إدارة الصحة والرعاية، على سبيل المثال من خلال المطابقة للقوية.

