

Sesam kortet

این کارت « **سسام** » به شما یک نمای کلی از گزینه های حمایتی موجود در شبکه را در اختیار شما قرار می دهد.

شما خودتان یا به همراه دیگران، اطلاعات تماس افراد و مکان‌ها را در این شبکه شخصی تکمیل می کنید.

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

این کارت مطعلق است به

Dette kort tilhører

اسم Navn

شماره تماس Telefon

Sesam

Fonden for Socialt Ansvar

Besøg os og læs mere om Sesam på

www.socialtansvar.dk/sesam



Fonden for Socialt Ansvar

Kortet er støttet af Fonden Ensomme Gamles Værn

قبل از شروع به مطالعه ...

... Inden du går igang

... skal du som ældre besvare de tre følgende spørgsmål:

1. Hvad har du brug for i din hverdag lige nu?

2. Hvad kan gøre dig tryggere i din hverdag?

3. Hvad vil du prøve eller opleve i den nærmeste fremtid?

... شما به عنوان یک فرد سالمند لازم است به سه سوال زیر پاسخ بدهید:

1. در حال حاضر چه چیزی در زندگی روزمره خود احتیاج دارید؟

2. در حال حاضر چه چیزی به شما امنیت و آرامش می دهد؟

3. دوست دارید در آینده نزدیک چه چیزی را تجربه یا امتحان کنید؟

مشارکت و رشد شخصی

Engagement & personlig udvikling

اروابط اجتماعی

Sociale relationer

مسکن و حمل و نقل

Bolig & transport

حق و حقوق

Økonomi & rettigheder

سلامت

Sundhed

دسته بندی نیازها

Behovskategorier

بخش خصوصی. Det private.

فعالیت‌های فرهنگی

KULTUROPLEVELSER

فعالیت های محلی خود را با به وسیله شبکه اطلاعاتی که دارید و یا با جست‌وجو در اینترنت پیدا کنید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید.

برای تجربه‌های فرهنگی بیرون بروید: از موزه‌ها و گالری‌های هنری محل دیدن کنید، به تماشای تئاتر یا فیلم در سینما بروید، در کنسرت‌ها شرکت کنید و به طور کلی از فرصت‌های فرهنگی موجود در اطراف محل زندگیتان بهره ببرید.

فروشگاه‌های تخصصی برای خرید

SPECIALBUTIKKER TIL KØB AF HJÆLPEMIDLER

مقارنه های مورد علاقه خود را با جست‌وجو در اینترنت پیدا کنید.

می‌توانید فروشگاه‌هایی را پیدا کنید که تجهیزات کمکی و توانبخشی مختلفی می‌فروشند. شما می‌توانید فروشگاه‌های فیزیکی و فروشگاه‌های آنلاین پیدا کنید.

نظافت RENGØRING

شرکت نظافتی محل خود را با جست‌وجو در اینترنت پیدا کنید یا با آن‌ها تماس بگیرید تا اطلاعات بیشتری دریافت کنید.

شما می‌توانید با پرداخت هزینه از امکاناتی چون ، نظافت روزانه، نظافت کلی (آسانی) یا برای کارهایی مانند ظرف‌شویی و شست و شوی لباس بهره ببرید.

اتحادیه‌های سالمندان

ÆLDRE MEDLEMSORGANISATIONER

سازمان‌های عضویت محور سالمندان را در اینترنت پیدا کرده و با آن‌ها تماس بگیرید تا در مورد خدماتشان اطلاعات بیشتری کسب کنید.

شما می‌توانید با پرداخت حق عضویت، در سازمان‌هایی عضو شوید که فعالیت‌ها و مشاوره‌های ویژه سالمندان ارائه می‌دهند، مانند:
 < Anjnen سالمندان (Ældre Sagen)
 تلفن: 86869633
 < سالمندان دانمارکی (Danske Seniorer)
 تلفن: 35372422

انجمن‌های بیماران

PATIENTFORENINGER

انجمن حمایتی مربوط با بیماری خود را با جست‌وجو در اینترنت پیدا کنید یا با آن‌ها تماس بگیرید تا اطلاعات بیشتری دریافت کنید.

شما می‌توانید با پرداخت حق عضویت، در انجمن‌های مختلف که بیماران را کمک و حمایت می‌کنند عضو شوید، مانند:
 < انجمن آلزایمر (Alzheimerforeningen)
 تلفن: 394004889
 < انجمن دیابت (Diabetesforeningen)
 تلفن: 661206906
 < انجمن روماتیسم (Gigtforeningen)
 تلفن: 39778000

ارسال غذا به منزل MADLEVERING

رستوران های مورد علاقه خود را با جست‌وجو در اینترنت پیدا کنید و از شرایط فرستادن غذا به منزل آگاه شوید.

با پرداخت هزینه می‌توانید غذا در منزل خود دریافت کنید.

داروخانه APOTEK

داروخانه محلی خود را با جست‌وجو در اینترنت پیدا کنید یا با آن‌ها تماس بگیرید تا اطلاعات بیشتری دریافت کنید.

شما می‌توانید داروی خود را بخردید و با سفارش خود را در منزل دریافت کنید، داروی بسته‌بندی‌شده بر اساس مقدار مصرفی که دکتر توصیه کرده در نسخه را تهیه کنید، یک شناسنامه دارویی سفارش دهید و غیره.

دندانپزشکی TANDLÆGE

دندانپزشکی محل خود را در وبسایت www.Sundhed.dk، در بخش «Find behandlere» (یافتن ارائه‌دهنده خدمات درمانی) پیدا کنید.

با پرداخت هزینه برای درمان دندان‌های خود می‌توانید اقدام کنید.

بخش داوطلبانه. Det frivillige.

مرکز داوطلبان

FRIVILLIGCENTER

مرکز داوطلبانه در مرحله خود را در اینترنت پیدا کنید، و با تماس گرفتن با آن‌ها از فعالیت‌هایشان مطلع شوید.

در اینجا می‌توانید فعالیت‌های اجتماعی و فیزیکی مختلف را در محله خود پیدا کنید ، مانند:
 < کلوب قهوه و کلوب غذا' یا
 < کلاس آشپزی' کلاس خیاطی و ورزش و نرمش.

مشاوره حقوقی داوطلبانه

FRIVILLIG RETSHJÆLP

امکانات خود را برای دریافت کمک حقوقی رایگان، از طریق شبکه ارتباطی خود بررسی کنید یا در اینترنت جست‌وجو نمایید.

شما می‌توانید از خدمات حقوقی رایگان ، مشاوره اجتماعی و پشتیبان عاطفی و موارد مشابه بهره‌مند شوید. نمونه‌هایی از این خدمات:
 < SR-Bistand
 < تلفن: 97 71 39 35
 < Retshjælperen (مشاوره حقوقی) می‌توانید از طریق وبسایت با آن‌ها تماس بگیرید.

کانون دینی محلی شما

DIT LOKALE TROSSAMFUND

با تماس گرفتن با کانون دینی در مرحله خود از فعالیت‌هایشان مطلع شوید یا آنها را در اینترنت پیدا کنید.

کانون دینی محل شما ممکن است فعالیت‌های اجتماعی برای شما به عنوان یک سالمند وهمینطور برای کل خانواده‌تان داشته باشد.

نیروی آماده به خدمت صلیب سرخ

RØDE KORS PARAT

برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیرمراجعه کنید یا با شماره تلفن زیر تماس بگیرید. rodekors.dk/parat
 تلفن: 38202202

پارات Parat یک شبکه کمک‌رسانی سراسری متشکل از داوطلبان است که در انجام وظایف محدود و فوری " همین جا و همین الان" کمک می‌کند، مانند:
 < گرفتن دارو از داروخانه ، همراهی شما تا مطب دکتر، یا حتی نصب یک چراغ یا لوستر.

مراکز اجتماعی داوطلبانه

FRIVILLIGE SOCIALE ORGANISATIONER

پیشنهاد‌های داوطلبانه برای سالمندان را با جست‌وجو در اینترنت بررسی کنید. می‌توانید با تماس به نمونه‌های اینجا شروع کنید.

< از دیگر مراکز اجتماعی داوطلبانه که به سالمندان خدمات ارائه می‌دهند، میتوان به نمونه های زیر اشاره کرد:
 < صلیب سرخ
 < تلفن: 35259200
 < سازمان پناهندگان دانمارک
 < تلفن 33375000
 < سازمان جهانی زنان در دانمارک
 < تلفن: 60133396
 < وی-سنیور (Vi-Senior)
 < تلفن: 50535337

آدرس وبسایت FRIVILLIGJOB.DK

اگر علاقه‌مند به انجام کار داوطلبانه هستید، می‌توانید در انجمن‌ها و سازمان‌های داوطلبانه، بدون محدودیت سنی، " شغل" جست‌جو کنید. www.frivilligjob.dk

سازمان مسئولیت اجتماعی

FONDEN FOR SOCIALT ANSVAR

سازمان مسئولیت اجتماعی، برنامه‌های مختلف سراسری دارد، مانند:
 < سسام (Sesam) که اجتماعات و گروه‌های مشترک برای سالمندان و نزدیکانشان ایجاد می‌کند.
 < بابا (Baba) و مادران محله (Bydelsmødre) که به ترتیب بر نقش پدری و حمایت از زنان تمرکز دارند.

با پرسنل متخصص در بیمارستان هستید، می‌توانید برای یک راهنمای بیماریه مسئولین بیمارستان درخواست دهید. راهنما یا مشاور بیماریها موظفند شما را در بیمارستان راهنمایی کنند.

خانواده من MIN FAMILIE

همسر، خواهر و برادر، فرزندان و سایر نزدیکان شما می‌توانند به شما در انجام کارهای روزمره یا بررسی

دوستان من MINE VENNER

شما می‌توانید به همراه دوستانتان در فعالیت‌ها شرکت کنید، مثلا

بخش عمومی/ دولتی. Det offentlige.

بازدید مددکار VISITATION

مددکار محلی شما، می‌تواند به شما در درخواست‌های زیر کمک کند:

- کمک هزینه اقتصادی، مراقبت در منزل، مراقبت شخصی، تجهیزات کمک توانبخشی، کمک‌های عمای و غیره...

حمل و نقل TRANSPORT

شما می‌توانید از مددکاری که به شما سرمیزند بخواهید تا از سرویس حمل و نقل انتصاف‌پذیر افلکس ترافیک) برای فعالیت‌های روزانه خود استفاده کنید. هزینه این سرویس به عهده خود شماست.

همچنین می‌توانید برای رفت و آمد به بیمارستان نیز از این سرویس حمل‌ونقل استفاده کنید.

مرکز فعالیت‌های اجتماعی

AKTIVITETSCENTER

شما می‌توانید توسط مددکار خود به مرکز فعالیت محلی‌تان ارجاع داده شوید، جایی که می‌توانید در فعالیت‌ها و معاشرت‌های اجتماعی شرکت کنید.

تجهیزات کمکی و توانبخشی

HJÆLPEMIDLER

اگر به یک وسیله کمکی نیاز دارید، می‌توانید توسط مددکار خود ارزیابی شوید تا یا کمک هزینه برای خرید آن دریافت کنید یا آن را به طور رایگان از شهرداری قرض بگیرید.

مشاور بیمار PATIENTVEJLEDER

اگر در بیمارستان بستری هستید، می‌توانید برای یک راهنمای بیماریه مسئولین بیمارستان درخواست دهید. راهنما یا مشاور بیماریها موظفند شما را در بیمارستان راهنمایی کنند.

بازدیدهای پیشگیرانه در منزل

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

شما وقتی ۷۰ ساله می‌شوید شهرداری یک مشاور پیشگیرانه برای یک بازدید از منزل به شما پیشنهاد می‌دهد. شما می‌توانید خودتان هم با آن‌ها تماس بگیرید.

شما می‌توانید با آنها گفت‌وگویی داشته باشید که در آن درباره فعالیت‌ها و خدمات سالمندان در شهرداری ، به شما راهنمایی و مشاوره بدهند. آن‌ها موظف به حفظ اسرار شما هستند.

دفتر حقوقی خانواده FAMILIERETSHUSET

دفتر حقوق خانواده می‌تواند در مورد سوالات مربوط به قیمومیت، وصیت‌نامه‌ها و وکالتنامه‌های آینده به شما کمک کند. آن‌ها همچنین رسیدگی به پرونده و کمک حقوقی را ارائه می‌دهند.

گروه مربوط به امور قومیت‌ها

DET ETNISKE RESSOURCETEAM

پیشنهادی برای شهروندان اقلیت‌های قومی مختلف، افراد متخصص می‌توانند در جلسه های شما با ادارات بهداشتی و درمانی، مثلا برای ترجمه به زبان شما کمک کنند. آنها طبق قانون مازم به حفظ گفتگوهای محرمانه هستند.

محل گردهمایی VÆRESTEDER

فعالیت‌ها و برنامه‌های معاشرت برای سالمندان بالای ۶۰ سال و بازنشستگان زود هنگام از اقلیت‌های قومی مختلف، به عنوان مثال:
 < مؤسسه محبت (Muhabet) در کپنهاگ تلفن: 36726583
 < مؤسسه موزائیک (Mosaikken) در اسبیا تلفن: 27741468

مسکن ویژه سالمندان

شما می‌توانید از مددکار خود بخواهید ، به یکی از اپارتمانهای اجاره‌ای مستقل که به طور ویژه برای سالمندان طراحی شده است، معرفی بشوید.

