



فرزانه بشردوست، دبیر کانون سالمندان مناطق ۲۲ گانه تهران

### تاسیس کانون‌های سالمندی؛یک اتفاق بزرگ

با توجه به شیب تند افزایش سن در کشور وقرار گرفتن تهران به‌ عنوان سومین شهر سالمند کشور، مسئولان به خصوص شهرداری تهران و اداره سلامت اقدامات و تمهیداتی را در سال‌های اخیر دنبال کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به تاسیس و راه‌اندازی کانون‌های سالمندی پایتخت اشاره کرد. اکنون مفتخر هستیم که اعلام کنیم هیچ محله‌ای در پایتخت وجود ندارد که در آن کانون سالمندی شکل نگرفته باشد و این کانون‌ها برای سالمندان و خانواده‌های آنان در مرحله برنامه اجرا تک‌رده باشند. اقدامی که می‌توان با اندک پاشی در مورد نتایج آن به این نتیجه رسید که تا چه اندازه سالمندان شرکت کننده در این برنامه‌ها به نسبت قبل شادتر و با انگیزه و روحیه بهتری زندگی می‌کنند.

معتقدم ایجاد تشکل‌های اجتماع محور و مردمی در حوزه‌هایی که در گذشته کمتر مورد توجه مسئولان قرار داشته است یکی از اتفاقات مبارک و موضوعاتی است که شهرداری تهران به آن توجه کرده است. شکل گرفتن این کانون‌ها که به عنوان حلقه‌های اتصال میان جوامع مردمی و بدنه مدیریتی و تصمیم گیر در شهر به شمار می‌روند توانسته است، به مدیران شهری اطلاعات مورد نیاز از جامعه سالمندان را منتقل کند تا مدیران شهری بتوانند براین اساس تصمیمات و سیاست‌هایی را اتخاذ کنند که دربرگیرنده پاسخ به خواسته‌های تاریخی سالمندان تهرانی باشد.

خارج کردن سالمندان از انزوا، گوشه‌نشینی و تنهایی و وارد کردن آنان به خیابان و جوامع مردمی اقدامی است که درسال‌های اخیر به عنوان یک رویکرد مبنایی از سوی اداره سلامت به نمایندگی از شهرداری تهران در قالب دوره‌می‌هایی مانند دوشنبه‌های سالمندی و یاد ایام در دستور کار قرار گرفت و امروز به جرات می‌توان گفت خروجی این اقدام داشتن سالمندانی با زندگی سلامت‌تر و روحیه‌ای شادتر از گذشته است.



### شهرزاد رحمتی

### تاسیس کانون‌های سالمندی

از ثبت و رکوردهای خاص در اجرای برنامه‌های سلامت محور

## یک گام تا تحقق شهر سلامت

مدیر کل اداره سلامت شهرداری تهران تاکید دارد بر نامه‌هایی که در این اداره کل تدوین می‌شود باید پیوسته‌های اجتماعی و دربرگیرنده حداکثر تعداد افرادی که از این برنامه‌ها استفاده می‌کنند باشد. رویکردی که می‌توان آن را یکی از مهم‌ترین وجه تمایز برنامه‌های این اداره کل در قیاس با سال‌های قبل دانست. حمید صاحب بر این باور است با افزا یش ضرب پهر مندی شهر وندان از برنامه‌های این اداره کل شاهد افزایش میزان رضایتمندی گروه‌های خاموش جامعه از اقدامات مدیر یت شهری هستیم.

**آقای دکتر! اگر بخواهیم به گذشته اداره کل سلامت، برنامه‌ها و طرح‌هایی که اجرا شده بود نگاهی بیندازیم که خاص‌ها این را به ما نشان می‌دهد**
**که علاوه بر پوست‌اندازی در شیوه اجرای برنامه‌ها یا رشد بالایی در تنوع و کیفیت برنامه‌ها رویه رو هستیم. چنین موفقیتی چگونه حاصل شده است؟**

نخستین موضوعی که باید بیان کنم این است که ما مفهوم و معنای سلامت را مورد بازنگری قرار دادیم. تعریفی که در گذشته وجود داشت دارای مبانی غربی و براساس تعریف WHO بود. این مبانی را تغییر دادیم

و تعریف تازه‌ای از سلامت ارائه کردیم. این نخستین اقدام ما بود. ما سلامت را با مبانی اسلامی و ایرانی تعریف کردیم که شعرا حال خوب زندگی یا حال خوب ساختمنی است بر این اساس تعریف و تبیین شد. دومین کاری که انجام دادیم توجه و تاکید بر روی

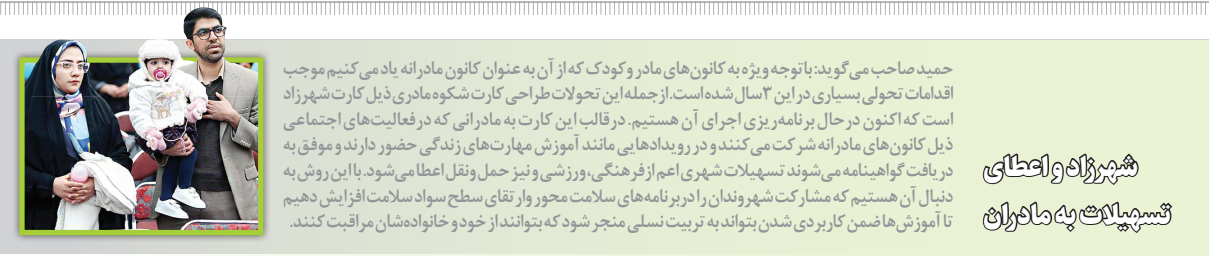
رسانه‌ها و تبلیغات محیطی

در شهر به شمار می‌روند توانسته

است که دربرگیرنده پاسخ به خواسته‌های

تاریخی سالمندان تهرانی باشد. خارج کردن سالمندان از انزوا،

گوشه‌نشینی و تنهایی و وارد کردن آنان به خیابان و جوامع مردمی اقدامی است که درسال‌های اخیر به عنوان یک رویکرد مبنایی از سوی اداره سلامت به نمایندگی از شهرداری تهران در قالب دوره‌می‌هایی مانند دوشنبه‌های سالمندی و یاد ایام در دستور کار قرار گرفت و امروز به جرات می‌توان گفت خروجی این اقدام داشتن سالمندانی با زندگی سلامت‌تر و روحیه‌ای شادتر از گذشته است.



حمید صاحب می‌گوید؛ با توجه ویژه به کانون‌های مادر و کودک که از آن به عنوان کانون مادرانه یاد می‌کنیم موجب اقدامات تحولی بسیاری در این ۳ سال شده‌است. از جمله این تحولات طراحی کارت شکوه مادری ذیل کارت شهزاد است که اکنون در حال برنامه‌ریزی اجرای آن هستیم. در قالب این کارت به مادرانی که در فعالیت‌های اجتماعی ذیل کانون‌های مادرانه شرکت می‌کنند و در رویدادهای مانند آموزش مهارت‌های زندگی حضور دارند و موفق به دریافت گواهینامه می‌شوند تسهیلات شهری اعم از فرهنگی، ورزشی و نیز حمل‌ونقل اعطا می‌شود. با این روش به دنبال آن هستیم که مشارکت شهروندان را در برنامه‌های سلامت محور و ارتقای سطح سواد سلامت افزایش دهیم تا آموزش‌ها ضمن کاربردی شدن بتوانند به تربیت نسلی منجر شود که بتوانند از خود و خانواده‌شان مراقبت کنند.

### ۴

۱۳۰۰ فرد دارای معلولیت در آن شرکت کرده بودند.

واکاوی چرایی این موضوع و با بازطراحی بازی‌ها و تدوین استراتژی برای افزایش افراد بهره‌مند در استفاده از طرح، در دور دوم برگزاری رقابت‌ها تعداد شرکت کنندگان به ۲۰ هزار نفر افزایش یافت. حضور این تعداد شرکت کننده دارای معلولیت رکوردی دست نیافتنی از حضور این افراد در یک رقابت محسوب می‌شود.

### اما رویدادی هم برای نخستین بار در حوزه معلولیت برگزار شد.

بله همینطور است. شاید برای نخستین بار در کشور بود که به این فکر افتادیم افرادی از جامعه دارای معلولیت را شناسایی کنیم که توانایی پرداختن به طنز و استفاده از این روش برای بیان مطالبات و موضوعاتی که با آن رو به رو هستند داشته باشند. در نگاه اول شاید این کار سخت به نظر می‌رسید اما بر خلاف انتظارمان توانستیم ۵۰ کم‌دین دارای معلولیت را شناسایی و در رقابتی سازنده کنار هم جمع کنیم.

شرکت کنندگان در کم‌دی نشسته تهران توانستند رفتار دیگران در مواجهه با معلولیت خود را با زبانی طنز گونه و شیرین مورد نقد قرار دهند و این موضوع به ظاهر تلخ یک رویداد شیرین و جذاب بسازند. در این رویداد توانستیم استعدادیابی خوبی از نخبگان طنز پرداز دارای معلولیت انجام دهیم و از استعداد‌های کشف شده در برنامه‌های شهری استفاده کنیم تا هم نسبت به معرفی توانمندی این افراد به دیگران اقدام و هم اینکه زمینه برای درآمذایی آنان فراهم شود.

### یکی از مشکلات افراد دارای معلولیت مسئله ازدواج این افراد است. چه اقدامی برای ترویج ازدواج در این قشر انجام شد؟

ما هم به این نکته که ازدواج یک نیاز فطری و انسانی است و افراد دارای معلولیت با مشکلات زیادی برای ازدواج روبه رو هستند واقف هستیم. برای الگوسازی و ترویج اینکه افراد دارای معلولیت حق دارند برابری با دیگران دارند طرح ازدواج افراد دارای معلولیت را در ابعاد بزرگ اجرا کردیم. برگزاری مراسم ازدواج ۱۱۴ زوج دارای معلولیت در مجموعه برج میلاد از جمله این اقدامات است. علاوه بر این، تلاش کردیم در برنامه‌های مناسبی ومفرحی که امکان برگزاری چنین رویدادی حتی در تعداد کمتر نیز وجود دارد، د زمینه‌ساز ازدواج زوجین دارای



### ترویج ازدواج و

### رقابت‌های ورزشی

### رویکرد انسان‌سختی

معلولیت با یکدیگر شویم. ارائه خدمات مشاوره‌ای و نیز تامین برخی اقلام مورد نیاز برای آغاز زندگی مشترک با همکاری خیران برون و درون شهرداری از جمله اقداماتی است که در این حوزه انجام شده است.

### برنامه‌های دیگری برای افراد دارای معلولیت برگزار کردید. به دنبال چه نتایجی از برگزاری این رویدادها بودید؟

یکی از مهم‌ترین اقداماتی که در ۳ سال اخیر در حوزه افراد دارای معلولیت برگزار کردیم، طراحی و اجرای رویداد فعال شو بود. هدفمان از برگزاری این رویداد این بود که علاوه بر افزایش حضور اجتماعی افراد دارای معلولیت در اجتماع، فرصت گفت و گو بین این افراد با هم و بیان تجربه‌های زیستان با خانواده را فراهم کنیم. ۵۲ رویداد در این زمینه در سطح منطقه‌ای برگزار شد. علاوه بر این، چهارشنبه‌های افراد دارای معلولیت افراد فرصت دیدار و تبادل تجربه و اخیر میان یکدیگر را پیدا کردند. موضوعی که با استمرار آن توانستیم بخشی از جامعه افراد دارای معلولیت را از انزوایی که با آن رو به رو بودند خارج کنیم. در اجرای این برنامه‌ها موفق شدیم ۲۰ درصد جامعه هدف خودمان را تحت پوشش قرار دهیم اما تلاش می‌کنیم این آمار افزایش بیشتری پیدا کند.

### در حوزه سالمندی چه اقداماتی در ۳سال اخیر برای پوشش نیازهای فرهنگی و اجتماعی جامعه رو به پیشرفت داشته‌اند؟

در حوزه سالمندی نگاه ویژه‌ای به طراحی رویدادها ویرنامه‌ها مبتنی بر نیازسنجی از جامعه جهان دیدگان داشته‌اند. تر جمه این عبارت آن است که چون هویت شخصی و اجتماعی هر فرد را خود او آجر به آجر می‌سازد بنابراین لازم است خصوصیات وجودی و ما منطبق و عقل و منطق باشد. اگر چنین شود، حال ما خوب خواهد بود و اگر مطابق با امور ذاتی ما که همان عقل است نباشد خوب نخواهد بود. اگر زندگی منطقی و عقاقلانه‌ای را انتخاب کردیم به حدی از مزاج متعادل می‌رسیم که نتیجه آن ایجاد حال خوب است. رویکرد شهرداری در دوره اخیر خود ناظر بر این موضوع و توجه به ایجاد حال خوب و ساختن این حال برای مردم است. وجه تمایزی که این بار نه در شعار بلکه در عمل و در قالب برنامه‌های مختلف به دنبال تحقق آن با شعار تهران، شهر تلاش و سرزندگی است.

حمید صاحب می‌گوید؛ یکی از موضوعات محوری که در سال‌های اخیر به آن توجه شده است مسله ازدواج جوانان و فرزندآوری است. در این راستا برای با همکاری دانشگاه تهران جشن ازدواج دانشجویی ۲۲۰ زوج جوان دانشجوی دانشگاه تهران پر گزار و شیرینی ازدواج به دانشجویان مجرد دانشگاه نشان داده شد. علاوه بر آن با همکاری نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه تهران و بنیاد ۱۵ خرداد نیز برای نخستین بار جشن بزرگ «در دونه» خاص دانشجویان دانشگاه تهران که دارای ۳ فرزند و بیشتر بودند برگزار و از دانشجویان دانشگاه که در زمینه فرزند آوری بیشتر بودند تجلیل شد. اقدامی که با توجه به استقبال دانشگاه از آن در سال‌های آینده نیز برگزار خواهد شد.



داشتیم. به عنوان نمونه سال گذشته برای نخستین بار بازی‌های نشاط سالمندی با عنوان گنجینه پویا به شکل سراسری در قالب ۷ رشته ورزشی برگزار شد. در این دوره بیش از ۱۴ هزار سالمند با یکدیگر رقابت کردند. حضور این تعداد افراد جهان دیده در رقابت‌های نشاط سالمندی در مقایسه با دوره قبل از آن از رشد ۱۰۰ درصدی از نظر تعداد شرکت کنندگان و رشد ۲۰ درصدی از نظر تنوع بازی‌ها را شاهد بودیم. نکته مهم در برگزاری این دوره این رقابت‌ها این بود که بازی‌ها

به گونه‌ای طراحی شود که شرکت کنندگان بعد از حضور در رقابت‌ها از مهارت بیشتری در زمینه‌های تعادلی و حرکتی، روزمره زندگی، توانمندی دیداری و شنیداری، تقویت کارکردهای شناختی مختلف همچون توجه، تمرکز، حل مسئله را پیدا کنند. نکته دیگر این بود که مسئولیت اجرای رقابت‌ها به عهده مجموعه‌های مردم نهاد و متخصص در این حوزه بود و اداره سلامت صرفاً نقش تسهیل‌گری را در اجرای امور برعهده گرفت.

### جمعیت کشور رو به سالمندی است. اقدامات شما برای تقویت زیرساخت‌های خدمت رسان به سالمندان چه بوده است؟

توجه به ساختارهای شهری و کالبدی و تقویت آن برای افراد جهان دیده به موازات برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی که برای این قشر اجرا کرده و می‌کنیم، همواره مورد توجه قرار داشته است. در این راستا، افتتاح یک مرکز فرهنگ برای نخستین بار در منطقه ۲۱ انجام شد. مرکز فرهنگ مراکز توانبخشی نیستند بلکه، محوریت و ماموریت اصلی این مراکز ارائه خدمات فرهنگی واجتماعی برای ایجاد حال خوب در سالمندانی است که از مجموعه فرهنگ استفاده می‌کنند. علاوه

### نخستین دوره‌می‌ها برای سالمندان

طرح برگزاری دوشنبه‌های سالمندی در قالب رویداد هفتگی محلی برای سالمندان و دوره‌می یاد ایام در قالب اجرای برنامه‌های منطقه‌ای با اجرای برنامه‌های شاد فرهنگی واجتماعی برای نخستین بار برگزار شد و طیف وسیعی از جهان دیدگان در آن شرکت کردند. آنان خواهان استمرار اجرای برنامه‌هایی شدند که بتوانند با دیگر سالمندان ارتباط برقرار کنند و رفت و آمد داشته باشند. موضوعی که به آن توجه کرده‌ایم و کوشیده‌ایم منطبق با خواسته سالمندان بستر تعامل آنان را با یکدیگر مهیا کنیم. مناسفانه در گذشته چنین وسعتی در برنامه‌های این گروه سنی وجود نداشت و از این رو با هدف گیری بر یایی چنین مراسمی، نبود رویدادهای خاص سالمندان را جبران کردیم.

## نخستین

سه‌شنبه ۱۲ تیر ۱۴۰۳ ۱۶ صفحه



محمد رضا مسجدی، رئیس انجمن مبارزه با استعمال دخانیات

### آموزش مبارزه با دخانیات در مراکز فرآموز

مصرف دخانیات از واقعات تلخ زندگی انسان در دنیای مدرن کنونی است که متأسفانه روز به روز شاهد بالا رفتن مصرف آن به خصوص مصرف قلیان در میان جوانان هستیم. گرچه میزان مصرف دخانیات در برخی از جوامع کند شده ولی روند رو به رشد مصرف سیگار در تمام جهان به خصوص در کشورهای در حال پیشرفت در میان نوجوانان وجوانان غیر قابل انکار است. براین اساس اجرای طرحی مختص کودکان وهمگام نمودن فرایندهای آموزشی با دیگر نیازهای ویژه این گروه سنی برای تأثیر گذاری بیشتر راهکارهای پیشگیرانه موضوع بسیار مهمی برای حرکت به سوی دنیایی بدون دخانیات است. بااین هدف، جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران با همکاری اداره کل سلامت شهرداری تهران در مراکز فرآموز موضوع سیگار و اثرات منفی ناشی از استعمال آن را به کودکان آموزش می‌دهد. در این راستا، افزایش آگاهی کودکان از مضرات دخانیات، آگاهی از دلایل غیرمنطقی برای مصرف دخانیات و دشواری ترک این مواد، مناسب در برابر فشارهای مصرف ونیز انتقال آموزه‌های خود به خانواده و تبدیل شدن به مبلغان کوچک پیشگیری از مصرف دخانیات در خانواده است.

برنامه‌های این مرکز شامل فعالیت‌های مستقیم وغیر مستقیم است که در فضایی شاد برای کودکان ۵ تا ۱۲ساله، بصورت رایگان برگزار می‌شود و هدف آن آموزش، ترویج فرهنگ، مشاوره و آگاه‌سازی این گروه از نوجوانان است. اجرای برنامه‌های مبارزه با دخانیات در دو قالب داخل مراکز و خارج از آن دنبال می‌شود و در داخل مراکز برنامه‌های آموزشی در قالب قصه و نمایش و در خارج از آن درمدارس، مهدهای کودک، پارک‌ها، فرهنگسراها و خانه‌های سلامت، شرکت در غرفه‌های شهری، برگزاری همایش‌های دانش آموزی و برگزاری مسابقه و داستان است. برنامه‌ها بصورت مجری‌گری، نمایش عروسکی، مسابقه نقاشی، اجرای موسیقی زنده، برپایی غرفه و عرضه کتاب‌های پیشگیرانه برای کودکان ونوجوانان است. رویکردی آموزشی که توانسته است اثرات خوبی را برای کودکان ونوجوانان در زمینه داشته باشد.