



دليل إرشادي
لبرامجنا وخدماتنا



**Tri-County Office on
Aging هو مصدر
المعلومات المعتمد في
المنطقة ومصدر الخدمات التي
تدعم كبار السن ومتحدي
الإعاقة لكي يعيشوا حياتهم كما
يريدون.**





في كل عام، يتوافد أكثر من 18 ألف شخص على مكتب TCOA للاستفادة من كل شيء بدءاً من موارد مقدمي الرعاية وحتى المساعدة في فهم برنامجي Medicare و Medicaid.



تأسس (TCOA) TRI-COUNTY OFFICE ON AGING

باسم وكالة المنطقة لكبار السن Area Agency on Aging عام 1974 في مقاطعات Clinton و Eaton و Ingham ومدينتي Lansing و East Lansing. وتهدف رسالة TCOA إلى تعزيز استقلالية كبار السن وحفظ كرامتهم.

باعتباره مؤسسة غير ربحية، يساعد TCOA كبار السن، والبالغين من ذوي الاحتياجات الخاصة وكذلك مقدمي الرعاية لهم على الوصول إلى البرامج، والامتيازات، وعلى تحسين صحتهم، والاحتفاظ بنشاطهم في المجتمعات. وبالتعاون مع الوكالات ومقدمي الخدمات في المنطقة، يركز TCOA على الطريقة التي يريد الشخص أن يعيش حياته بها مع احترام تفضيلاته.

يقدم هذا الدليل الإرشادي لمحة سريعة عن البرامج والخدمات التي يقدمها TCOA، والتي يتميز أغلبها بقلّة التكلفة، بل وربما عدمها.

لمعلومات أكثر تفصيلاً، يرجى الاتصال على **517-887-1440**

و**1-800-405-9141**، أو تفضل بزيارة موقع

.www.tcoa.org

تعرف على خيارات الرعاية...

PROJECT CHOICES/MI CHOICE PROGRAM يوفر برنامج

بديلاً للعيش في دار رعاية لمن يستوفون مستوى الرعاية والأهلية المالية. ويساعد فريق مكون من مُمرّض وأخصائي اجتماعي الأفراد المؤهلين من خلال دائرة الدعم، من أجل وضع خطة رعاية وتنسيقها ومتابعتها، بحيث يتم تقديم الخدمات الأساسية ويحقق في الوقت نفسه احترام حق كل فرد في اختيار ما يناسبه.

تنسيق الحالة هو الدعم المحدود للأشخاص المؤهلين الذين يحتاجون إلى شيء من المساعدة فيما يتعلق بالرعاية الشخصية، أو الأعمال المنزلية أو فترة استراحة مقدمي الرعاية. ويقوم تنسيق الحالة بعمل تقييم كما يمكنه ترتيب الخدمات المنزلية.

دعم مقدمي الرعاية يوفر المعلومات، والإحالات، والدورات التدريبية لمقدمي الرعاية وأسرهم من أجل التخطيط المستقبلي فيما يتعلق بالمخاوف الشائعة التي يواجهونها.

إيجاد الموارد والمعلومات...

المعلومات والمساعدة يقدم الأخصائيون المعلومات المتعلقة بالموضوعات التي تهم كبار السن والبالغين من ذوي الاحتياجات الخاصة مثل السكن والأهلية المالية للبرامج والخدمات المنزلية وخيارات الرعاية طويلة المدى.

خيارات الاستشارة تقدم المساعدة لكبار السن ومقدمي الرعاية لهم من أجل وضع خطة لتلبية احتياجات الرعاية طويلة المدى التي طرأ عندما يسعى الأفراد إلى التقدم في السن في المكان الذي يختارونه.

برنامج الراحة والعون KINSHIP CARE/RESPITE يوفر الراحة، والعون، والدعم لمقدمي الرعاية من غير الأبوين (في سن 55 فأكثر) الذين يربون أطفالاً تصل أعمارهم إلى 18 عاماً من خلال ممارسة أنشطة مثل الرعاية النهارية والمعسكرات الرياضية والفصول الصيفية والأنشطة غير المنهجية وغيرها من الأمور مثل الدراجات، والخوذات، والتكنولوجيا.





MICHIGAN MEDICARE/MEDICAID ASSISTANCE برنامج

(MMAP) يساعد الاستشاريين الأفراد في فهم برامج Medicare و Medicaid والتسجيل في تغطية العقاقير الموصوفة من Medicare ومراجعة احتياجات التأمين التكميلي، والتقديم في برامج Medicaid أو Medicare Savings، وتوفير المعلومات اللازمة للتعرف على حالات الاحتياج، والإساءة، والغش، والإبلاغ عنها. اتصل بـ **1-800-803-7174** لمزيد من المعلومات.

خدمات الأزمات لكبار السن يقدم مساعدة محدودة على مدار 24 ساعة طوال الأسبوع لحالات الطوارئ غير الطبية، مثل الإخطار بغلق المرافق، ونقص العقاقير الموصوفة طبياً، لكبار السن في سن 60 فأكثر داخل منطقة المقاطعات الثلاث Tri-county.

برنامج AARP FOUNDATION TAX AIDE يوفر متطوعين مدربين يقدمون المساعدة لكبار السن من أصحاب الدخل المنخفض والمتوسط ولمتحدي الإعاقة فيما يتعلق باستثمارات ائتمان ضريبة الدخل وضريبة الممتلكات.

الموارد القائمة على الأدلة

يقدم TCOA ويتعاقد بشكل مباشر مع الشركاء المحليين لتقديم العديد من ورش العمل المعنية بالصحة والسلامة القائمة على الأدلة.

ورشة بعنوان **مسألة توازن A MATTER OF BALANCE** هي ورشة عمل من ثماني جلسات لإدارة مستويات النشاط بين كبار السن وزيادتها.

ورشة التعامل الشخصي مع الألم المزمن من أجل الصحة **CHRONIC PAIN PERSONAL ACTION TOWARD**

(PATH) HEALTH هي ورشة عمل على مدار ستة أسابيع لتعلم كيفية إدارة الألم المزمن بدون زيادة الأدوية.

ورشة التعامل مع مرض السكري **DIABETES PATH** هي ورشة عمل عن مرض السكري على مدار ستة أسابيع يتعلم فيها المشاركون تقنيات مختلفة للتحكم في هذه الحالة المزمنة.

ورشة الأدوات القوية لمقدمي الرعاية **POWERFUL TOOLS FOR CAREGIVERS** هي ورشة عمل على مدار ستة أسابيع لمقدمي الرعاية غير المحترفين وهي مصممة لتقديم الأدوات والإستراتيجيات اللازمة للرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية.

TRUALTA هي أداة عبر الإنترنت تهدف إلى مساعدة مقدمي الرعاية بالموارد والدورات التدريبية الخاصة بمجموعة موضوعات مختلفة. ويمكن العثور على Tualta على tcoa.tualta.com.

لمعلومات حول البرنامج الحالي لمقدمي الرعاية ممن يعانون من مرض الخرف، يرجى الاتصال بـ TCOA على 517-887-1440.



الوصول إلى التغذية...

MEALS ON WHEELS يقدم برنامج الوجبات لأصحاب الكراسي المتحركة وجبات صحية للأشخاص المؤهلين عن طريق التوصيل إلى المنازل. لا يلزم الدفع. نرحب بالتبرعات.

SENIOR DINING SITES يوفر برنامج أماكن تناول الغذاء لكبار السن للمشاركين بيئة اجتماعية للاستمتاع بالوجبات الصحية والأنشطة.. لا يلزم الدفع. نرحب بالتبرعات.

SENIOR PROJECT يوفر برنامج مشروع المنتجات الطازجة لكبار السن **FRESH** قسائم للمسنين المؤهلين لشراء الفاكهة والخضراوات الطازجة من أسواق المزارع المشاركة في ولاية Michigan بدءًا من شهر يونيو وحتى شهر أكتوبر.

THE SENIOR DINE يقدم برنامج بطاقة وجبة كبار السن **CARD** وجبة عادية في المطاعم المحلية المشاركة التي لا تملك إمكانية الوصول إلى موقع Senior Dining Site.

يمكنك تقديم المساعدة! يقوم المتطوعون بتوصيل الوجبات على الدراجات أو المساعدة في موقع Dining Sites. يحدث وقتك ومواردك فارقًا كبيرًا في حياة جيراننا.



ينتج مطبخ TCOA 2/1 مليون وجبة
كل عام ولا تزال الحاجة في ازدياد.

المزيد عنا...

نحن في TCOA نعتبر أنفسنا جزء من المجتمع. فنحن نمد يد العون لجيراننا، وأصدقائنا، وأفراد عائلاتنا كل يوم. وبما أن التركيز على الأشخاص هو محور عملنا، فإننا نوصلهم بمقدمي الخدمة، والمتطوعين، والمتبرعين، والشركات، والحكومة على مستوى منطقة المقاطعات الثلاث. يقدم TCOA مع إدارة Boards and Councils الدعم للمسنين، وذوي الاحتياجات الخاصة لدعم رغباتهم من أجل العيش بأقصى استقلالية ممكنة.

مجالس الإدارة والاستشاريين BOARDS AND COUNCILS

يتألف مجلس إدارة TCOA من موظفين منتخبين يمثلون مقاطعات Eaton و Clinton و Ingham ومدينتي Lansing و East Lansing. ويتصرف المجلس الاستشاري لـ TCOA بصفته الاستشارية لمجلس الإدارة. كما أن ما لا يقل عن نصف المجلس يتألف من مواطنين من كبار السن، عينتهم وحدات حكومتهم الموقرة. أما باقي الأعضاء فيمثلون الجهات المجتمعية. تعرف على المزيد حول كل مجالس الإدارة والمستشارين في TCOA على www.tcoa.org/about.

المناصرة

يتم مناصرة الموارد المناسبة والسياسة العامة الراجعة على المستوى الوطني والمحلي والولاية، بما في ذلك الممثلون في مجلس كبار المحامين في Michigan (Michigan Senior Advocates Council)، MSAC وهي مجموعة مناصرة من خلال

(the Area Agencies on Aging Association of Michigan) والمخصصة لمتابعة التواصل مع الهيئة التشريعية للولاية حول المسائل الرئيسية التي تهتم كبار السن ومقدمي الرعاية لهم ومجلس الدولة الاستشاري للشيخوخة SAC (State Advisory Council on Aging)، وهو جهة استشارية للجنة Michigan للخدمات المقدمة للشيخوخة

(Michigan Commission on Services to the Aging). تعرف على كيفية مشاركتنا على www.tcoa.org/advocacy.



الدعم المجتمعي ومصادر التمويل

تعد المساهمات الخاصة جزءًا مهمًا من خدمة مجتمعنا وتسهيل الوصول إلى الدعم اللازم. يقدر مكتب التعداد (Census Bureau) الأمريكي أن 24% من سكان ولاية Michigan سيكونون في عمر 60 وأكثر بحلول عام 2030. ويأتي التمويل الخاص لمكتب TCOA من الأفراد والشركات والمؤسسات. كما تقدم التمويلات الفيدرالية والمحلية وعلى مستوى الولاية من خلال مكتب الشيخوخة، حياة المجتمع والدعم (Bureau of Aging, Community Living, Supports) في مدينتي Lansing و East Lansing ومقاطعات Clinton و Eaton و Ingham.

التبرعات

هناك طرق عدة للعتاء، ومن السهل التبرع عبر الإنترنت من خلال زيارة موقع www.tcoa.org/donate، أو الاتصال على 517-887-1377. TCOA هو جمعية خيرية مؤهلة والهدايا الموهوبة لها معفاة من الضرائب، بما يسمح به القانون.

فرص التطوع

فكر في التبرع بوقتك عن طريق التطوع في TCOA. تتوفر تطبيقات التطوع على www.tcoa.org/volunteer، أو من خلال الاتصال على 517-887-1487. سوف نعمل معك على إيجاد دور يناسب اهتماماتك، ووقتك، ومواهبك.

اصنع فارقاً...



Tri-County Office on Aging
S. Cedar St., Bldg. 1 5303
Lansing, MI 48911

رقم الهاتف: 517-887-1440
تول-فري: 800-405-9141
فاكس: 517-887-8071
الموقع الإلكتروني: www.tcoa.org
الساعات: 8:00 ص إلى 5:00 م من الإثنين إلى الجمعة

لا يميز Tri-County Office on Aging على أساس العرق، أو اللون، أو الدين، أو الجنس، أو الأصل القومي، أو الأسلاف، أو التوجه الجنسي، أو السن، أو الإعاقة، أو ما إذا كنت من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو في حالة محاربي العصر الفيتنامي، أو الحالة الاجتماعية، وسماته كلها متبعة في أي من برامجه أو سياساته. ويمثل Tri-County Office on Aging بجميع القوانين واللوائح المعمول بها. وللاطلاع على معلومات مفصلة حول قسم 1557 من قانون الرعاية الميسرة (Affordable Care Act)، يرجى زيارة موقعنا على <http://www.tcoa.org>.

TCOA مكرس لجذب واقتناء مجموعة مختلفة من الموظفين الذين يمثلون مجتمعنا والعملاء الذين يتلقون خدماتنا.

كما أن TCOA مكرس لخلق وحفظ بيئة عمل تتميز بكونها شاملة وعادلة ومرحبة بالجميع.



Find us on 



Tri-County Office on Aging هو جهة عمل متكافئة الفرص.

أنتجت هذه المادة (الموارد والوثيقة، وما إلى ذلك) بتمويل من

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية Michigan (Michigan Department of Health and Human Services) عبر منحة قدمها صندوق ولاية Michigan للصحة (Michigan Health Endowment Fund).