

Witamy w zimowym wydaniu Głosu Seniora

Toronto Seniors
Housing Corporation

Spis treści

Przesłanie od Dyrektora Generalnego.....	2
Stulecie rodzinnej miłości, siły i determinacji	3
Co nowego w sprawie Community Connect+	5
CAF i imprezy prowadzone przez lokatorów wolontariuszy były ogromnym sukcesem!	5
Nadchodzące nowe sesje szkolenia i rozwoju dla Lokatorów Wolontariuszy	5
Nowe informacje o rekrutacji do STAC	6
Przepisy Wykorzystania Wspólnych Pomieszczeń weszły w życie	7
Rzut oka na społeczność.....	9
Robienie rzeczy „po swojemu” w drodze po złoto	9
Uroczyste otwarcie dostępnych wspólnych pomieszczeń	10
Wolontariat w liczbach	12
Lokalne informacje	13
Nowe wsparcie dla seniorów - Toronto Community Crisis Service ...	13
Usługi i programy dla seniorów.....	13
Toronto Public Health zapewnia zestawy na wypadek przedawkowania opioidów.....	14
Pamiętaj o przygotowaniu zeznania podatkowego	14
Głos Seniora jest dostępny w wielu językach	14
Bądź w kontakcie!.....	14
Zgłoś się do nas	15
Wyrazy uznania	15

Przesłanie od Dyrektora Generalnego

Witamy w zimowym wydaniu Głosu Seniora. Znajdziecie w nim wszelkiego rodzaju aktualne wiadomości i zabawne zdjęcia.

Dziękujemy wszystkim lokatorom, którzy podzielili się z nami swoimi historiami i zdjęciami. Dzięki Wam każde wydanie ma blask!

Patrząc wstecz na ubiegły rok jest oczywiste, że Lokalny Fundusz Aktywności był dobrze wykorzystany i przyniósł prawdziwą radość. Odbyło się niemal 200 imprez zorganizowanych przez lokatorów wolontariuszy, od rekreacyjnych do spotkań towarzyskich, kursów sztuki, spotkań przy grillu i specjalnych posiłków. Również z radością spotkałem się z wieloma z Was podczas wizyt jako Dyrektor Generalny.

Gdy przystajemy, aby odnotować Miesiąc Czarnej Historii, przeczytacie o współlokatorce, która ma niezwykłą historię rodzinną obejmującą przeżycie transatlantyckiego handlu niewolnikami i niewolnictwa. Poznacie również inspirującą kanadyjską olimpijkę i innego bardzo hojnego wolontariusza z długą historią pomagania innym. Mamy nadzieję, że z radością zapoznacie się z nimi w tym wydaniu.

Będziemy nadal kontynuować, aż do marca, nasze zebrania Planowania dla Budynku. Zebrania te zapewnią Wam sposobność przekazania swoich przemyśleń o tym, jakie społeczne i rekreacyjne aktywności chcielibyście odbywać w swoim budynku. Zaczniemy również realizować szkolenie dla nowych lokatorów wolontariuszy w ramach zebrań w budynkach, dla zainteresowanych wolontariuszy.

Komitet Doradczy Lokatorów Seniorów (Senior Tenants Advisory Committee, STAC) również zaliczył udany rok. Obecnie rekrutujemy członków STAC, gdyż mamy nadzieję zwiększyć

liczbę lokatorów wolontariuszy STAC do sześciu w każdym regionie.

Bądźcie bezpieczni, trzymajcie się ciepło i dbajcie o siebie tej zimy!

Tom Hunter
Dyrektor Generalny

Stulecie rodzinnej miłości, siły i determinacji

Miesiąc Czarnej Historii to czas uczczenia wkładu i życia Czarnych Kanadyjczyków i czas pamięci. W latach 1800 ponad 30 000 niewolników uciekło do Kanady poprzez Podziemną Kolej – tajną organizację, która pomagała Czarnym osobom szukającym wolności. W Kanadzie Ustawa o Ograniczeniu Niewolnictwa w roku 1793 oznaczała, że Czarna osoba, która sama przekroczyła granicę, uzyskiwała wolność. Ponad 3000 Czarnych Lojalistów przybyło do Nowej Szkocji, ostatniego przystanku Podziemnej Kolei.

Tu zaczyna się historia Dorothy Sharp. Jej dziadkowie przebywali w niewoli i uciekli ze stanu Maryland w Stanach Zjednoczonych do Antigonish w Nowej Szkocji. Historia jej rodziny to historia siły i odporności. „Moi dziadkowie ryzykowali życiem”, mówi. „Opowiadali o niewyobrażalnych trudach, aby przeżyć, lecz przekazywali te historie z wdzięcznością. To, co zrobili starając się o lepsze życie było inspiracją. Dostosowuję moje życie do tego przykładu.”

Dorothy nadal mieszka na osiedlu, na którym dorastała, które jednak bardzo się zmieniło z upływem lat. W tamtych czasach podróżowano

wozem konnym. Dostawca lodu jeździł drogami gruntowymi, aby dostarczyć lód do lodówki.

Urodziła się w roku 1926, tuż przed Wielką Depresją. Jej rodzina, podobnie jak tysiące innych, zmagająca się z trudnościami, lecz zawsze miała nadzieję i chęć do ciężkiej pracy. „Wszyscy w okolicy pomagali sobie wzajemnie. Mój tato naprawiał płoty. Sąsiadka Włoszka gotowała zupy, a ktoś inny miał drzewa owocowe, więc dzielił się owocami”, mówi.

Jednak segregacja była realna i brutalna. Byli jedną z zaledwie kilku kolorowych rodzin w promieniu mil. Jeszcze jedną taką rodziną była rodzina kolegi z klasy, którym był Lincoln Alexander, pierwszy Czarny kanadyjski poseł do parlamentu i Wicegubernator Ontario. Pozostali przyjaciółmi przez całe swoje życie.

Dorothy i jej mąż Wally byli szczęśliwym małżeństwem przez 63 lata i wychowali pięcioro dzieci. Niestety, zmarł on w roku 2009. „W wieku 98 lat przeżyłam narodziny, zgony, szczęście i smutek. Wszystko to jest częścią życia. Moje było skupione na rodzinie. Spotykaliśmy się przy stole przy obiedzie. Nie było wtedy telefonów komórkowych”, komentuje.

Dla Dorothy Sharp Miesiąc Czarnej Historii nie jest tylko czymś, o czym się czyta w książce. Dla niej jest to dziedzictwo jej rodziny.

„I bez względu na wszystko planuję wychodzić z uśmiechem!”, stwierdza uszczęśliwiona.

Co nowego w sprawie Community Connect+

Nadal trwają zebrania Planowania dla Budynku

Zebrania Planowania dla Budynku dla programu Community Connect+ będą trwały nadal przez cały luty do marca. Jest to sposobność dla Ciebie i innych lokatorów w Twoim budynku, aby przedstawić wnioski o aktywności i imprezy na rok 2025 oraz wyrazić swoje zainteresowanie pracą wolontariusza. Personel zapewni nowe informacje o programach i usługach, o które wnioskowaliście w ubiegłym roku oraz informacje na temat Lokalnego Funduszu Aktywności (Community Activities Fund, CAF), w tym wydatki dla Twojego budynku w roku 2024.

CAF i imprezy prowadzone przez lokatorów wolontariuszy były ogromnym sukcesem!

Jak wynika z liczb, ubiegłoroczny fundusz CAF dostarczył wiele radości, i został dobrze wykorzystany, przez wszystkich. Odbyły się rozmaite imprezy, takie jak kursy fotografowania, robótek ręcznych i koralikowania, wiele spotkań przy grillu oraz wspólne posiłki. W ubiegłym roku odbyło się niemal 200 imprez prowadzonych przez lokatorów, przy czym 60 imprez zakończyło sezon zimowy.

Nadchodzące nowe sesje szkolenia i rozwoju dla Lokatorów Wolontariuszy

Są w opracowaniu trzy nowe sesje nauki dotyczące Lokalnego Funduszu Aktywności (Community Activities Fund, CAF), Kodeksu Postępowania Lokatora i programu Community Connect+.

Lokalni Koordynatorzy Usług (Community Services Coordinators, CSCs) przygotowują sesje szkoleń na temat sposobu wypełniania wniosku o CAF w ramach zebrań Planowania dla Budynku, które będą trwać nadal w okresie marca. Inne sesje obejmują Zrozumienie Kodeksu Postępowania Lokatora i Dodatkowe Informacje o programie Community Connect+. Będą one dostępne wiosną bieżącego roku za pośrednictwem Twojego CSC.

Nowe informacje o rekrutacji do STAC

Jeśli chciałbyś się bardziej zaangażować, Komitet Doradczy Lokatorów Seniorów (Senior Tenants Advisory Committee, STAC) jest znakomitą okazją do wyrażania opinii, jako lokator wolontariusz, na wiele różnych istotnych kwestii. Obecnie rekrutujemy wolontariuszy do wstąpienia do STAC. Będziemy przyjmować podania do godz. **16:00 w piątek 28 lutego**.

STAC odnotował wiele osiągnięć w roku 2024. Lokatorzy z tego komitetu wypowiedzieli się na temat CAF, Przepisów Wspólnego Wykorzystania Pomieszczeń, Przepisów dot. Skarg i Praw Człowieka, a także konsultacji w sprawie Przepisów dot. Przekładów Pisemnych i Ustnych.

STAC wyraził opinie na temat wielu programów, w tym Ankiety Doświadczeń Lokatorów, letnich spotkań przy grillu oraz planowania zimowych imprez. Dotyczy to również niedawnej rekrutacji do STAC. Członkowie STAC podzielili się swoimi przemyśleniami o tym, jak składać wnioski wykorzystania artystów/animatorów na imprezach lokatorskich i Kodeksu Postępowania Lokatora Wolontariusza.

Ogólnie STAC pomógł przy projektach poprawy jakości, takich jak Community Connect+, Miesiąc Seniora, Dzień Seniora, biuletyn Głos

Seniora oraz wpłynął na ConveneTO Miasta i Forum Wynajmujących.

Zachęcamy wszystkich zainteresowanych do zgłoszenia się.

Więcej informacji można znaleźć pod adresem torontoseniorshousing.ca/STAC lub od swojego Koordynatora Usług dla Seniorów.

Przepisy Wykorzystania Wspólnych Pomieszczeń weszły w życie

Przepisy Wykorzystania Wspólnych Pomieszczeń obowiązują od stycznia. Przepisy te stworzono, aby pomóc lokatorom i personelowi zrozumieć warunki korzystania ze wspólnych pomieszczeń. Przepisy zostały oparte na pomysłach lokatorów. Wszystkie programy i aktywności muszą być z korzyścią dla lokatorów i zgodne z przepisami Toronto Seniors Housing.

Poprzez te Przepisy proces programowania i imprez prowadzonych przez lokatorów został uproszczony, z nowymi formularzami i procedurami zamawiania.

Nowe Przepisy zapewnią wszystkim lokatorom sprawiedliwy dostęp do zamawiania dostępnych wspólnych sal i współdzielonych pomieszczeń w swoich budynkach.

Te Przepisy i związane z nimi Wytyczne wyjaśniają, jak lokator może zamówić salę do nieformalnego lub prywatnego użytku lub jeśli lokatorzy chcieliby prowadzić powtarzany program, taki jak wieczór z filmem. Nieformalne wykorzystanie oznacza, że wszyscy lokatorzy mogą wziąć udział. Prywatny użytek dotyczy czegoś, co jest tylko na zaproszenie, jak rodzinne przyjęcie

urodzinowe.

W wyniku opinii lokatorów Przepisy te obejmują teraz powtarzane programy i imprezy realizowane przez agencje, lecz muszą one być dla wszystkich lokatorów.

Wszystkie zamówienia są oparte na zasadzie „otrzyma ten, kto pierwszy się zgłosi,”. Oznacza to, że pierwszy lokator lub agencja, która zamawia wspólną salę będzie miała tę salę zamówioną.

Wytyczne w kwestii Wykorzystania Wspólnych Pomieszczeń są również oparte na opiniach lokatorów.

Każdy korzystający ze wspólnego pomieszczenia musi przestrzegać wszystkich reguł i przepisów dotyczących publicznego zachowania i bezpieczeństwa. Chociaż zwierzęta domowe mogą przebywać we wspólnych pomieszczeniach, właściciele muszą opiekować się nimi i sprzątać po swoich pupilach. Jako poprzednio, oczekuje się, że lokatorzy i agencje muszą po sobie posprzątać i pozostawiać pomieszczenie w takim stanie, w jakim je zastali.

Formularze zamówień można znaleźć na stronie:

[TorontoSeniorsHousing.ca/Book-A-Space](https://torontoseniorshousing.ca/book-a-space)

Jeśli potrzebujesz pomocy w sprawie formularza, zwróć się do swojego Lokalnego Koordynatora Usług lub wyślij e-mail:

UseOfSpace@TorontoSeniorsHousing.ca

Pragniemy, aby każdy mógł korzystać ze wspólnych sal i wspólnych pomieszczeń w swoich budynkach. Są one przeznaczone do sprawiania radości wszystkim!

Rzut oka na społeczność

Zobacz zdjęcia na stronach 10-11 w angielskiej wersji.

Robienie rzeczy „po swojemu” w drodze po złoto

Przy pierwszym spotkaniu z Laurą Misciagna zauważysz jej swobodny uśmiech. Jednak pod spodem leży fundament siły. Ponieważ choruje ona na porażenie mózgowe, historia jej życia to historia inspiracji, ciężkiej pracy i poświęcenia.

Laura trenowała przez szereg lat, spędzając długie dni na bieżni i w siłowni. Po intensywnym treningu przywiozła do ojczyzny Kanady trzy złote medale i jeden brązowy z Igrzysk Paraolimpijskich w Seulu w 1988 roku.

Jak śpiewał kiedyś Frank Sinatra, amerykański piosenkarz z lat 1950-tych, zrobiła to „po swojemu”.

„Ściagałam się na moim wózku inwalidzkim jadąc wstecz. To mój unikalny styl biegania”, opowiada. „To jest niełatwe do wykonania. Musiałam często odwracać głowę podczas wyścigu, aby się upewnić, że nie wypadam poza linie. Gdybym to zrobiła, zdyskwalifikowaliby mnie.”

Determinacja Laury nigdy nie ustała. Ściagała się w zawodach na 100, 200, 400 i 800 metrów. Była tak szybka, że komitet paraolimpijski musiał wyeliminować jeden z jej wyścigów, gdyż nie miała konkurentów. W ten sposób w końcu wygrała brązowy medal zamiast złota. Organizatorzy umieścili ją w nowej, mieszanej sztafecie z atletami, z którymi nigdy przed tym wyścigiem nie trenowała ani nie konkurowała. Pomimo to zdołała zdobyć medal.

Pokonanie tego wyzwania było tylko jeszcze jednym krokiem do udanej kariery sportowej Laury. „Aby wygrać wyścig na 800 metrów trenowałam wyścigi na 1000 metrów”, opowiada. „Uznałam, że w ten sposób wyścig na 800 metrów będzie dla mnie łatwy. Trenowałam bardzo intensywnie i skupiałam się stale na swoim celu. To jest to, co potrzebne i w sporcie, i w życiu”, mówi z dumą Laura.

Jak w tej piosence; w sporcie i w życiu, jak mówi Laura, istotnie zrobiła to „po swojemu”!

Uroczyste otwarcie dostępnych wspólnych pomieszczeń

Czy wiesz, że Komitet Odpowiedzialnej Dostępności Osobistej w Mieszkalnictwie Toronto (Responsible Personal Accessibility in Toronto Housing, R-PATH) współpracuje z Toronto Community Housing Corporation (TCHC) i Toronto Seniors Housing Corporation (TSHC) w zakresie projektów dotyczących dostępności?

Noszą one nazwę „projekty wspólnych pomieszczeń”. Dotyczą pomieszczeń, z których korzystają wszyscy lokatorzy osiedla, takich jak wspólna sala, pomieszczenie pralni, lobby i inne.

Projekt wspólnych pomieszczeń rozpoczyna się odwiedzeniem osiedla przez R-PATH i personel z wydziału Projektowania i Inżynierii TCHC. Wspólnie oceniają oni, jakie zmiany są potrzebne, aby te obszary stały się bardziej dostępne i łatwiejsze w użytkowaniu. Nazywa się to „wstępną analizą” (scope).

R-PATH i personel spotykają się również z lokatorami, aby uzyskać Wasze opinie o projekcie. Pytamy, jak funkcjonuje Wasza społeczność w aktualnym pomieszczeniu, czego brak i w jaki sposób chcielibyście korzystać z tej przestrzeni.

Jesienią roku 2024 ukończono projekty na dwóch osiedlach.

Przy 2950 Lawrence Avenue East lokatorom zapewniono renowacje pomieszczeń:

- wspólna sala
- pomieszczenie siłowni
- sala bilardowa
- pomieszczenie pralni
- biuro
- biuro Koordynatora Usług dla Seniorów (Seniors Services Coordinator, (SSC))
- lobby

Lokatorzy dowiedzieli się z radością, że będzie też Faza 2. Rozszerzy to pokrycie frontowych schodów budynku.

Przy 2008 Pharmacy Avenue wspólna sala jest teraz bardziej funkcjonalna i zdatna do użytku. Do renowacji należą:

- większa kuchnia
- usunięcie sceny, aby zapewnić większą przestrzeń na podłodze
- renowacja podwórza
- biuro gospodarza budynku jest teraz bardziej dostępne

Lokatorom powiedziano, że zostanie zbudowana przechowalnia rowerów po zatwierdzeniu przez City of Toronto.

TSHC zorganizowała uroczyste otwarcie w obu tych lokalizacjach.

R-PATH z TSHC i TCHC spodziewają się wykonania jeszcze innych projektów wspólnych pomieszczeń.

Wolontariat w liczbach

Suran Selladurai jest wdzięczny swojemu dobremu losowi za przeniesienie się do Kanady prawie czterdzieści lat temu. Gdy wysiadał z samolotu z ojczyzny Sri Lanki uważał się za szczęściarza. Urodził się z nazwiskiem, które było po niewłaściwej stronie wojny domowej, gdyż brzmiało jakby był Tamilem. Jego brat został zabity, a on sam o włos uniknął tego samego losu.

Jednak jego droga do dzisiejszego szczęśliwego życia nie była łatwa, gdyż znalezienie pracy okazało się z początku dla niego trudne. Mówi, że pomógł mu fakt, że Toronto było wielokulturowym miastem.

„Umiem ciężko pracować. W mojej ojczyźnie pracowałem dla przedsiębiorstwa, które wysłało mnie do Japonii”, mówi Suran. „W ciągu pięciu tygodni nie tylko nauczyłem się języka, ale dostałem awans!”

Wdzięczny za szanse, jakie zapewniła mu Kanada, Suran wyraził swoją wdzięczność za życie w Kanadzie poprzez pracę wolontariusza w programie wypełniania zeznań podatkowych Urzędu Podatkowego Kanady (Canada Revenue Agency, CRA) kilka lat temu. „Liczby są dla mnie łatwe”, stwierdza Suran. „To niewiarygodne, że przygotowałem zeznania podczas pandemii dla ponad 500 osób, a w przypadku 150 z nich nigdy się nie spotkaliśmy.”

Obecnie nadal kontynuuje swoją drogę wolontariusza w Komitecie Doradczym Lokatorów Seniorów (Senior Tenants Advisory Committee, STAC). „W ramach STAC pomagam moim sąsiadom. Jest to myślenie z rozmachem”, mówi ciepło Suran. Suran traktuje swoją rolę bardzo poważnie, ale ją uwielbia. Lubi też spotykać się z lokatorami ze wszystkich innych budynków. „Jest bardzo ważne, aby wysłuchiwać naszych opinii. Decyzje, które nas dotyczą powinny uwzględniać nas w

dyskusji.”

Dla Surana praca wolontariusza wyewoluowała od pracy z liczbami do prowadzenia znaczących rozmów. Uważa on, że dyskusje, w których uczestniczy w STAC prowadzą ostatecznie do lepszej jakości życia dla jego sąsiadów.

Według niego to właśnie lepszej jakości życia szukał, gdy po raz pierwszy wysiadł z samolotu, tak wiele lat temu.

Lokalne informacje

Nowe wsparcie dla seniorów - Toronto Community Crisis Service

Istnieje obecnie nowy rodzaj wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla seniorów. Zadzwoń pod numer 211, aby połączyć się z Lokalnym Serwisem Kryzysowym Toronto (Toronto Community Crisis Service, TCCS). Zapewniają oni bezpłatne, poufne, osobiste wsparcie przez 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, poprzez swoje mobilne jednostki. Nie jest to telefon na policję. Zespół skieruje Cię do serwisów i zasobów.

Aby dowiedzieć się więcej, zadzwoń bezpośrednio pod numer 211 lub wejdź na stronę: www.toronto.ca/CrisisService

Usługi i programy dla seniorów

Informacje o usługach takich jak dbanie o zdrowie, rekreacja i inne uzyskasz pod numerem 311 lub pod adresem:

toronto.ca/seniors

Twój Koordynator Usług dla Seniorów ma również u siebie w biurze egzemplarz Wykazu Usług dla Seniorów i Opiekunów (Directory of Services for Seniors and Caregivers). Jest on także dostępny w

Interneście, pod adresem bit.ly/4hrth8k

Toronto Public Health zapewnia zestawy na wypadek przedawkowania opioidów

Lokatorzy prosili o informacje, jak uzyskać zestawy leku naloxone. Naloxone jest lekiem, który może szybko przeciwdziałać przedawkowaniu opioidów. Toronto Public Health (TPH) oferuje do domu program naloxone dla klientów i ich przyjaciół/rodziny. Wejdź na stronę bit.ly/4jxnfOM

Twoja lokalna apteka może dostarczyć zestawy naloxone. Informacje i placówki, gdzie można dostać bezpłatny zestaw, są dostępne tutaj: bit.ly/3QGnWsT

Pamiętaj o przygotowaniu zeznania podatkowego

Każdy, kto otrzymuje dopłatę do czynszu (rent geared-to-income, RGI) musi co roku składać zeznanie podatkowe. Terminem składania Twojego zeznania podatkowego za rok 2024 jest

środa 30 kwietnia 2025.

Zalecamy, aby lokatorzy zwracali się o poradę do specjalisty od podatków. Więcej informacji zamieszczono na stronie:

torontoseniorshousing.ca/taxinfo

Głos Seniora jest dostępny w wielu językach

Bądź w kontakcie!

Aby być w kontakcie i otrzymywać na bieżąco komunikaty i powiadomienia o imprezach Toronto Seniors Housing, koniecznie śledź nas na portalach społecznościowych. Możesz nas znaleźć na Facebooku, Twitterze i LinkedIn. Możesz też dowiedzieć się więcej na naszej stronie internetowej, adres: TorontoSeniorsHousing.ca

Zgłoś się do nas

Chcesz, aby opisano Cię w następnym wydaniu biuletynu? Wolisz otrzymywać Głos Seniora do swojej skrzynki e-mailowej? Wyślij nam wiadomość na adres **SeniorsSpeak@torontoseniorshousing.ca**. Możesz dzwonić pod te numery 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu lub wysłać e-mail, adres: support@torontoseniorshousing.ca.

- **Ośrodek Wsparcia Lokatorów:** 416-945-0800
- **Lokalna Jednostka Bezpieczeństwa:** 416-921-2323
- **Crime Stoppers (zgłaszanie przestępstw):** 416-222-8477

Wyrazy uznania

Toronto Seniors Housing ceni różnorodność naszego miasta i lokatorów, których wspieramy. Uznajemy też historię, zarówno pozytywną jak negatywną, która stworzyła bogatą różnorodność ludzi mieszkających wspólnie w Toronto.

Wejdź na stronę torontoseniorshousing.ca/acknowledgements/ aby przeczytać wyrazy uznania Ziemi i Afrykańskiego Dziedzictwa przez Toronto Seniors Housing.