

# 欢迎您阅读夏季刊

## 目录

### Contents

欢迎您阅读夏季刊.....	1
目录.....	1
土地确认.....	1
致敬非洲祖先.....	2
首席执行官 Jill Bada 的来信.....	2
多伦多东区的老人电影社区.....	3
从中心舞台到幕后的成功.....	3
R-PATH 报告：委员会庆祝成立 10 周年.....	4
通过团结建立社区： Montgomery Place 社会委员会.....	5
防摔倒计划支持在家安享晚年.....	6
种下种子，它们就会生长： Blair Court 的租户正在培育的不仅仅是植物.....	7
您的社区一览.....	8
STAC 更新消息.....	8
保持联系！.....	8
取得联系.....	9

## 土地确认

多伦多长者住房公司承认，我们位于许多民族的传统领土上，包括信用河的密西沙加人（Mississaugas of the Credit）、阿尼什纳贝格人（Anishnabeg）、奇普瓦人（Chippewa）、霍登诺绍尼人（Haudenosaunee）和温达特人

（Wendat），如今也是许多多样化的原住民、因纽特人和梅蒂斯人的家园。我们还承认，多伦多位于与信用河的密西沙加人签署的第 13 号条约以及与多个密西沙加人和奇普瓦人部落签署的威廉斯条约（Williams Treaties）覆盖范围内。

## 致敬非洲祖先

多伦多长者住房公司承认所有条约民族，包括那些作为定居者来到这里的人，无论是在这一代还是在过去的几代人中来到这里的移民，以及那些无意来到这里的人，特别是那些因大西洋奴隶贸易和奴隶制而被带到这片土地上的人。

我们向那些非洲血统的祖先致以敬意。

## 首席执行官 Jill Bada 的来信

尊敬的租户，

我非常高兴能够临时担任多伦多长者住房公司首席执行官，并支持员工和租户所做的了不起的工作。

虽然我是新手，但我对多伦多长者住房公司迄今所做的工作并不陌生。作为多伦多社区住房公司长者住房单位的前总经理，我非常高兴看到综合服务模型在TSHC过去14个月中推出的角色和项目得以实现。

我很高兴看到在与租户合作方面已经付出了很多努力，以制定满足老年人需求和多样性的新租户参与模型。我们还与租户合作更新面向租户的政策，如租户行动基金和空间使用政策。我期待在秋季与大家分享这些项目的更多更新。

我们一直在进行的另一个重要项目是我们公司的目标：明确我们是谁，我们代表什么，以及我们展望未来要实现什么。这些暂行战略方向（我们称之为如此）将引导我们共同努力，创建安全、多元和充满活力的社区，在此处租户可以发表意见，并可在家安享晚年。您可以在

[www.TorontoSeniorsHousing.ca/Interim-Strategic-Directions](http://www.TorontoSeniorsHousing.ca/Interim-Strategic-Directions) 了解更多信息。

当我逐渐适应该职位时，我谦卑地寻求大家的帮助，以了解你们的社区，您的需求，以及我如何能够在您的生活中产生积极的影响。阅读《老年人说话》已帮我了解了一些您的故事。我们的故事将我们与更伟大的目标和彼此联系在一起。我希望您能像我一样喜欢这个问题。

感谢您欢迎我加入该组织。

## 多伦多东区的老人电影社区

每个月，717 Broadview Avenue 的租户们都会聚集在社区活动室，观看 Jesse Cohoon 的电影之夜的特别电影放映。“我看到了重新连接社区的需求，” Jesse 解释道，他于去年 12 月开始了电影之夜活动。Jesse 对电影并不陌生。在退休之前，他在电影和电视领域工作了 50 多年，担任不同的职位。他参与制作的最后一部电影《第二次机会》在多伦多上映了六周。

每个月，Jesse 都会挑选吸引老年人的电影，并在楼内张贴海报来宣传这个活动。在这个特别的夏季夜晚，有 12 名租户聚集在一起观看来自 Lyn Wright 的两部纪录片，Lyn 是一位已退休的纪录片制片人，也是楼内的租户。定期观影的人都来参加了，还有一些新面孔前来支持 Lyn。在放映期间，好奇的租户纷纷进来看看是什么吸引了一群观众。Irma 是这栋楼的新租户，她告诉我们这是她第一次参加。她很快就结识了新朋友，他们在休息时间讨论第一部纪录片。

这就是电影的美妙之处。它能把每个人团结在一起，不论其年龄大小。Jesse 的希望是一次一部电影，将大银幕带到他的邻居的门口，继续团结大家。

## 从中心舞台到幕后的成功

Lyn Wright 对电影业并不陌生。她在与 Cate Blanchett 和 Mel Gibson 一样的澳大利亚戏剧学校接受过演员培训，她最初热爱的是戏剧。但在上世纪 70 年代，她与多伦多的一个名为解放媒体 (*Liberation Media*) 的团体邂逅，这个团体启发了 Lyn 改变职业方向，进入电影制作领域。这个团体中的进步女性正在学习视频技术，用以探讨平等薪酬、托儿服务、强奸和父权制等问题。作为一名独立自由职业者，Lyn 继续制作了一系列关于劳工运动以及与老年人有关的问题，如虐待老人、自我忽视和老年人居住等问题的影片。她告诉我们：“那个时候真的需要这样的电影，其中一些至今仍在传播。”

作为一名电影制作人，Lyn 的方法很简单：“研究您的主题，然后尊重地鼓励人们讲述他们的故事，让他们带您去任何他们想让您去的地方。”她作为一名作家、导演和制片人的职业生涯让她环游了世界。在这个电影之夜，Lyn 回答了邻居的问题，分享了她导演这两部电影的幕后经历：*Don't Take My Sunshine Away*(不要把我的阳光带走) (为国家电影委员会) 和 *Sisters of*

Mersey(默西的姐妹们) (为 BBC)。看了这些电影，很明显，Lyn 电影中的角色都体现了她自己不屈不挠的精神。

## R-PATH 报告：委员会庆祝成立 10 周年

2023 年 7 月 11 日，R-PATH 委员会庆祝其首次会议的 10 周年。在过去的十年里，R-PATH 的成员自愿投入了时间和精力，与多伦多社区住房公司 (TCHC) 和多伦多长者住房公司 (TSHC) 合作，努力为残疾租户和员工创建无障碍和包容的社区。

为了庆祝 10 年的奉献和承诺，我们询问了委员会成员对于成为 R-PATH 一部分意味着什么。

"当我创建 R-PATH 时，目标是改善 TCHC 和 TSHC 残疾人的生活质量，让他们能够更长时间地在家中生活。看到我们正在实现这一目标，同时也在教育人们有关无障碍性，我感到非常高兴。"

- Cathy Birch, R-PATH 创办人兼主席

"我从小就梦想改变世界。成为 R-PATH 的成员让我能够逐步实现这个梦想，一步一个无障碍的步骤。因为 R-PATH 所做的工作，数百名租户及其家庭在他们的公寓和社区中过得更好。我为此感到自豪。"

- Lene Andersen

"我一直希望成为一个与我一样对无障碍性充满热情的团体的一员。看到为残疾租户所做的工作是一件非常棒的事情。成为这项工作的一部分让我感到非常高兴。"

Amanda Boudreau

"我们要改变自己。我已经做了如此多的事情，进展真的让我很惊讶。这真是一种乐趣。"

- Jane Donohue

“R-PATH 是一个光辉的例子，说明租户如何在我们有专业知识的领域提供领导力。因为我们是租户领导的，所以我们已经能够改变 TCHC 和 TSHC，在许多领域消除了无障碍的障碍。”

- Joe Knapper

## 通过团结建立社区：Montgomery Place 社会委员会

如果您住在 Montgomery Place 或附近的任何一座大楼里，那么您很可能已经参加过或听说过他们的社交活动。成立于 40 年前，Montgomery Place 的社会委员会全年为老年人举办多项活动。

我们与志愿者委员会的四名成员坐下来进行了谈话，他们是：Gary Brigden, Jack Chapelle, Teresa Szymanski 和 William Thomas，目的是了解他们是如何成功举办吸引租户（以及附近的年长居民）反复参与的活动的。

Montgomery Place 有 206 名单身汉和 55 间一居室公寓。许多租户独自住在自己的单元里，感到孤独，无任何社会联系。Jack 说：“我们的活动让他们有机会走出自己的单元，与他人建立联系，并做些事。”

在繁忙的七月一日长周末结束时，他们为 80 名租户举办了烧烤派对。Gary、Jack、Teresa 和 William 似乎没有任何疲惫的迹象，他们分享了过去活动的故事和照片。他们是一个高效的团队，致力于追求卓越。从印制活动门票、在大楼 Facebook 群组上宣传活动，到安排活动的餐饮服务，他们的座右铭很简单：为租户提供物超所值的服务。只需支付 7 美元的小额年度会员费，租户就可以享受每月一到两次的折扣活动。不是会员？没问题。每位年长居民都受欢迎。Gary 说：“我们约有 25% 的参与者来自附近楼宇的年长居民。迄今为止，委员会已成功举办了一些座无虚席的活动，包括每两周一次的旧货拍卖、邀请当地知名才艺表演的现场音乐会、每件 1 美元的二手服装市场，以及一场带有丰盛晚宴的圣诞音乐会。”

是什么让他们继续做这项工作？“嗯，这很有趣，这只是我过去所做工作的延伸，” Gary 解释说。作为前音乐家，Gary 和 Jack 享受着利用自己的才华回馈他们所居住的社区的机会。Jack 说：“我很感激能住在 TSHC 的楼宇里，我也很高兴能够与大家分享。”

“您有很好的理由在早上起床，” Teresa 插话说。作为一名癌症幸存者，Teresa 很感激另一次生命的机会。“我想用它做点什么，”她解释说。

William，一个沉默寡言的人，说得更简单：“团结一致，”他说。

我们可以看到，Montgomery Place 的租户的确是在家快乐地安享晚年。

## 防摔倒计划支持在家安享晚年

Einat Danieli，Baycrest 医院门诊服务的临床经理，希望将社区防摔倒计划送到每个人的家门口，从多伦多的年长居民开始。她的团队目前在 Baycrest 校园和多伦多长者住房公司（TSHC）的多个楼宇中运行该计划。

Nicole Campbell 是一名注册运动学家，是负责该项目的临床医生。在超过 10 周的时间里，参与者每周聚会一个半小时，他们通常会在其居住的大楼里上课。Campbell 每周都会教参与者建立预防摔倒所需的技能和身体意识。每个课程包括伴随着欢快音乐的增强力量的锻炼，展示人体如何保持平衡的核心锻炼，以及关于跌倒原因的教育。

大量证据表明，通过针对力量和平衡的锻炼计划进行锻炼可以预防摔倒，并改善反应时间。在选择在 TSHC 建筑物中举办课程时，这项研究是关键因素。

尽管在家里进行该计划，Campbell 与参与者见面时间仍比她希望的晚。她建议说：“加入的最佳时机是在您摔倒之前。”Danieli 解释说，“预防摔倒是支持老人在家安度晚年的最重要的事情之一。”摔倒目前是导致老年人因伤害住院的主要原因。

Theresa MacDougall，一位该计划最近毕业的学生，说这门课程改变了她驾驭世界的方式。她说：“这带来了对自己身体的全新认识。”现在，她早上会穿上坚固的鞋子，而不是拖鞋，并且在穿越她认为熟悉的地方时会打开灯光。

重返课堂不仅让老年人学习防摔倒策略，还营造了一个社区。MacDougall 说：“倾听他人的困难确实有所帮助。”Campbell 看到了参加该计划的租户们积极的反应。当同龄人在一个充满挑战的平衡演示中表现出色时，整个班级都会欢呼。“此计划让大家聚在一起，认识到他们在这方面并不孤单。”

我们期待通过这一合作关系继续与 Baycrest 医院合作，帮助年长者在家中安享晚年，并提高他们的生活质量。更多信息请参见 [bit.ly/3rJGIWi](https://bit.ly/3rJGIWi)。

## 种下种子，它们就会生长：Blair Court 的租户正在培育的不仅仅是植物

Blair Court 的园艺委员会处于第一个种植季节，但这个菜园已经存在了十多年，为租户提供食物，并为他们提供了一个郁郁葱葱的社区空间，供聚会之用。

多亏了去年重新引入的租户行动基金，该基金用于资助由租户主导的项目和倡议，以响应租户确定的优先事项，Liz Ryan 得以获得多伦多长者住房公司提供的 1000 美元，用于扩展菜园空间。其他租户也纷纷提供帮助，他们安装了新的格栅和额外的种植箱，以使像 Iona Timplaru 这样需要轮椅的租户更容易参与园艺。多伦多长者住房公司的合作伙伴机构 WoodGreen 还提供了种植箱、肥料和土壤。

园艺委员会由五位租户组成：Liz Ryan, Tsugi Iida, John Carrington, Sandra Hunt, 和 Branko Manasiev。今年，该委员会与他们的社区服务协调员 Ornella Cavasin 合作，建立了该委员会，制定了菜园规则，并建立了一个公平的地块分配程序。结果受到了积极的欢迎，将来自不同背景的租户通过共同的爱好聚集在一起。“租户们总是在这里享受这个空间，”大楼的高级服务协调员 Jane Irving 说。“我们有很多英语不流利的租户，但是他们能够一起来这里享受这个空间。”

很难相信这个地方曾经是一个“垃圾堆”，正如许多租户告诉我们的那样。在大流行期间，Liz 和 Tsugi 自己动手美化这个空间。他们每天聚会，清除常春藤，拔出杂草，种花。曾经死寂干枯的土壤开始露出生机，虽然进展缓慢但稳步前行。如今，它是租户的后院绿洲，里面充满了郁郁葱葱的草地，色彩鲜艳的花朵，一个大菜园，以及在炎热的夏天提供树荫的树木。

对于居住在 Blair Court 的老年人来说，一起外出和园艺的好处就像他们的丰收一样丰富多彩。我们在租户种植花卉、蔬菜和草药几周后进行了访问。至少有 20 名租户聚集在外面——有些是经验丰富的园丁，有些是第一次尝试的园丁——所有人都显然感到满足，迫不及待地想自豪地向我们展示他们的区域。John 说：“当你为自己居住的地方感到自豪时，你就希望保持它成为一个美丽的居住地。”

“这是**我们的**花园，”Liz 说。“我们希望其他租户看到我们的空间，受到启发，在他们的社区也创建类似的东西。”

## 您的社区一览

照片，包括两页的夏季照片

## STAC 更新消息

这是老年租户咨询委员会(STAC)成员的又一个忙碌的时刻

他们的许多活动包括：

- 就发展租户参与模式的咨询和合作过程提供意见，并就租户的需求提供进一步的反馈；
- 审查租户对面向租户的政策审查过程的意见，包括租户行动资金、空间的使用和确定更新的其他政策的优先级；
- 当无障碍项目进入多伦多老年住宅建筑时，就 R-PATH 的租户参与工作提供反馈；
- 会见多伦多的老年住房业务运营人员，他们提供了关于内部转移过程的信息；而且
- 接受介绍，了解与多伦多老年住房公司合作的多伦多市政府员工。

会员还将与其他租户领导、员工和服务提供商一起，参加今年秋初的租户参与模式的设计研讨会。

我们很遗憾最近失去了我们的一名 STAC 成员，**Maureen Clohessy**，但出于最好的原因。**Maureen** 辞职后将担任多伦多老年住房董事会的租户董事的职位。祝贺你，**Maureen**！

## 保持联系！

若要随时了解多伦多长者住房公司的新闻和事件，请务必在社交媒体上关注我们。您可以在脸书、推特和领英网站上找到我们。您也可以在我们的网站上了解更多信息：[www.TorontoSeniorsHousing.ca](http://www.TorontoSeniorsHousing.ca)

## 取得联系

想出现在即将发布的时事通讯中？更喜欢在您的信箱里收到《老年人说话》？请联系我们，信箱地址为**SeniorsSpeak@torontoseniorshousing.ca**。

您可以每周7天，每天24小时拨打这些号码，或通过电子邮件联系我们 **support@torontoseniorshousing.ca**。

- 租户支援中心: 416-945-0800
- 社区安全部门: 416-921-2323
- **Crime Stoppers:** 416-222-8477

