

Witamy w letnim wydaniu

Spis treści

Spis treści

Witamy w letnim wydaniu	1
Spis treści	1
Uznanie praw do terytorium.....	1
Uznanie Dziedzictwa Afrykańskiego	2
Przesłanie od Jill Bada, Dyrektorki Generalnej.....	2
Klub filmowy dla seniorów we wschodniej części Toronto	3
Od kariery na scenie do sukcesu za kulisami	4
Raporty R-PATH: komitet obchodzi 10-tą rocznicę istnienia	4
Budowanie społeczności przez wspólnotę: Komitet Społeczny w Montgomery Place.....	6
Program Zapobiegania Upadkom wspiera mieszkanie seniorów w domu.....	7
Sadź nasiona i wyrosną: lokatorzy w Blair Court uprawiają nie tylko rośliny.....	9
Rzut oka na naszą społeczność.....	10
Komunikat STAC.....	10
Bądź w kontakcie!.....	11
Zgłoś się do nas	12

Uznanie praw do terytorium

Toronto Seniors Housing uznaje fakt, że znajdujemy się na tradycyjnym terytorium wielu narodów, w tym ludów Mississauga of the Credit, Anishnabeg, Chippewa, Haudenosaunee i Wendat, które obecnie jest miejscem zamieszkania wielu różnorodnych Pierwszych Narodów, ludów Inuit i Métis. Uznajemy również, że Toronto jest objęte Traktatem 13 zawartym z Mississauga of the Credit, oraz traktatami Williams Treaties podpisanymi przez szereg plemion Mississauga i Chippewa.

Uznanie Dziedzictwa Afrykańskiego

Toronto Seniors Housing uznaje wszystkie narody Traktatu – w tym również te, które przybyły tu jako osadnicy – jako migranci, albo w obecnym pokoleniu, albo w poprzednich – i tych z nas, którzy przybyli tu niedobrowolnie, zwłaszcza przywiezionych na te ziemie w wyniku transatlantyckiego handlu niewolnikami i niewolnictwa.

Składamy hołd tym przodkom pochodzenia afrykańskiego.

Przesłanie od Jill Bada, Dyrektorki Generalnej

Drodzy lokatorzy,

Jestem szczęśliwa mogąc objąć tymczasowo stanowisko Dyrektorki Generalnej Toronto Seniors Housing i wspierać tę niewiarygodną pracę, jaką wykonuje personel i lokatorzy.

Chociaż jest to dla mnie nowa rola, nie jest dla mnie nowością praca, jaką do tej pory wykonała korporacja Toronto Seniors Housing. Jako była Dyrektorka Naczelną Jednostki Mieszkalnictwa Seniorów w Toronto Community Housing, jestem bardzo zadowolona widząc, jak Zintegrowany Model Usług stał się rzeczywistością w wyniku ról i programowania, jakie wprowadziła TSHC w ciągu ostatnich 14 miesięcy.

Cieszy mnie bardzo wysiłek, jaki do tej pory włożono w pracę z lokatorami na rzecz opracowania nowego modelu zaangażowania lokatorów, który odpowiada potrzebom i różnorodności seniorów. Pracujemy też wraz z lokatorami nad tym, aby zaktualizować nasze przepisy dotyczące lokatorów, takie jak Fundusze Działań Lokatorów i przepisy w zakresie wykorzystania przestrzeni. Z radością przekażę Wam jesienią więcej informacji o tych projektach.

Inny istotny projekt, nad którym pracujemy, dotyczy celów przedsiębiorstwa: określenia, kim jesteśmy, co reprezentujemy i co pragniemy osiągnąć patrząc w przyszłość. Te Tymczasowe Kierunki Strategiczne (jak je nazywamy) będą naszym przewodnikiem we wspólnej pracy nad stworzeniem bezpiecznych, różnorodnych i tętniących życiem społeczności, w których słucha się głosu lokatorów i lokatorzy mogą szczęśliwie przebywać w domu do późnego wieku. Możesz dowiedzieć się

więcej na ten temat online, adres: www.TorontoSeniorsHousing.ca/Interim-Strategic-Directions

Wchodząc w tę rolę będę z pokorą wsłuchiwać się we wszystkie Wasze głosy, licząc na to, że pomożecie mi zrozumieć Waszą społeczność, Wasze potrzeby i sposób, w jaki mogę przyczynić się do poprawy Waszego życia. Czytanie Głosu Seniora pomogło mi zapoznać się z niektórymi Waszymi historiami. Nasze historie łączą nas z większym celem i ze sobą wzajemnie. Mam nadzieję, że czytanie tego wydania sprawi Wam taką samą przyjemność, jak mnie.

Dziękuję Wam za przyjazne przyjęcie mnie do organizacji.

[Klub filmowy dla seniorów we wschodniej części Toronto](#)

Lokatorzy z 717 Broadview Avenue spotykają się co miesiąc we wspólnej sali na specjalny pokaz filmowy dzięki Wieczorom Filmowym Jesse Cohoon'a.

„Stwierdziłem, że istnieje potrzeba zbliżenia się ze sobą społeczności”, wyjaśnia Jesse, który zainicjował Wieczory Filmowe (Movie Nights) w grudniu. Świat filmu nie jest mu obcy. Przed przejściem na emeryturę Jesse spędził 50 lat pracując w filmie i telewizji w różnych rolach. Ostatni film, który pomógł zrealizować, *The Second Time Around*, był wyświetlany w Toronto przez sześć tygodni.

Jesse co miesiąc wybiera filmy, które mogą zainteresować seniorów i wywiesza w budynku plakat, aby wypromować tę imprezę. W ten konkretny letni wieczór przyszło tu 12 lokatorów, aby obejrzeć dwa filmy dokumentalne autorstwa Lyn Wright, emerytowanej reżyserki filmowej i lokatorki mieszkającej w tym budynku. Regularni bywalcy pokazów filmowych są w komplecie, jak również kilka nowych twarzy osób, które przyszły tu, aby wesprzeć Lyn. Przez cały czas pokazu lokatorzy zaglądają tu z ciekawości, aby zobaczyć, co zgromadziło tę publiczność. Irma, nowa lokatorka w budynku, mówi nam, że uczestniczy w pokazie po raz pierwszy. Irma szybko nawiązuje nowe znajomości przy omawianiu, w czasie przerwy, pierwszego filmu dokumentalnego.

Na tym polega urok kina. Jednoczy ono wszystkich, bez względu na wiek. Jesse ma nadzieję nadal przynosić wielki ekran dostownie na próg mieszkań sąsiadów, krok po kroku, z każdym nowym Wieczorem Filmowym.

Od kariery na scenie do sukcesu za kulisami

Lyn Wright nie jest nowicjuską w branży filmowej. Jej pierwszą miłością był teatr, a studia aktorskie odbyła w tej samej szkole aktorskiej w Australii, co Cate Blanchett i Mel Gibson. Jednak zetknięcie w latach 70-tych z grupą z Toronto zwaną *Liberation Media* zainspirowało Lyn do porzucenia aktorstwa i zajęcia się produkcją filmową. Postępowe kobiety z tej grupy uczyły się techniki wideo w celu zajęcia się takimi problemami, jak równe płace, opieka przedszkolna, gwałty i patriarchy. Jako niezależna freelancerka Lyn przygotowała serię filmów na temat ruchu robotniczego i przede wszystkim na temat problemów dotyczących osób starszych, takich jak znęcanie się nad starszymi, zaniedbywanie siebie i pozostanie we własnym mieszkaniu do późnego wieku. „Wtedy istniała rzeczywista potrzeba tworzenia takich filmów i kilka z nich jest dziś nadal w obiegu”, powiedziała nam.

Podejście Lyn do tworzenia filmów jest proste: „przestuduj swój temat, następnie – z szacunkiem – zachęcaj ludzi do opowiedzenia swojej historii i pozwól im prowadzić się wszędzie, gdzie chcą cię zaprowadzić.” Jej kariera jako pisarki, reżyserki i producentki pozwoliła jej objechać cały świat. Podczas Wieczoru Filmowego Lyn odpowiada na pytania sąsiadów, przekazując historie ze swoich doświadczeń za kulisami podczas reżyserowania tych dwóch filmów: „Don’t Take My Sunshine Away” (dla National Film Board) i „Sisters of Mersey” (dla BBC). Podczas oglądania tych filmów staje się jasne, że postacie w filmach Lyn uosabiają jej własnego nieposkromionego ducha.

Raporty R-PATH: komitet obchodzi 10-tą rocznicę istnienia

Dnia 11 lipca 2023 r., Komite R-PATH obchodził 10-tą rocznicę swojego pierwszego zebrania. Przez całe minione dziesięciolecie członkowie R-PATH jako wolontariusze poświęcali swój czas i energię na współpracę z Toronto Community Housing Corporation (TCHC) i Toronto Seniors Housing Corporation (TSHC) na rzecz pomocy w tworzeniu dostępnych i przyjaznych wszystkim społeczności dla lokatorów i pracowników z niepełnosprawnością.

W ramach uczczenia 10 lat ich poświęcenia i zaangażowania zapytaliśmy członków Komitetu, czym jest dla nich udział w pracach R-PATH.

„Gdy stworzyłam komitet R-PATH celem była poprawa jakości życia dla osób z niepełnosprawnością w TCHC i TSHC i umożliwienie im mieszkania dłużej u siebie w domu. Jestem bardzo zadowolona widząc, że osiągamy ten cel i równocześnie uczymy ludzi na temat dostępności.”

- Cathy Birch, Założycielka i Prezeska R-PATH

„Podczas dorastania towarzyszyło mi pragnienie zmieniania świata. Członkostwo w R-PATH pozwala mi to robić, realizując dostępność krok po kroku. Setki lokatorów i ich rodzin funkcjonują lepiej w swoich mieszkaniach i swoich społecznościach dzięki pracy, jaką wykonuje R-PATH. To napełnia mnie dumą.”

- Lene Andersen

„Zawsze chciałam należeć do grupy, która podzielałaby moją pasję dla sprawy dostępności. To jest fantastyczna rzecz zobaczyć, co się robi dla lokatorów z niepełnosprawnością. Udział w tej pracy sprawia, że czuję się wspaniale.”

- Amanda Boudreau

„Wprowadzamy rzeczywiste zmiany. Tak wiele zostało zrobione i ten postęp naprawdę mnie zadziwił. To ogromna przyjemność.”

- Jane Donohue

„R-PATH to wspaniały przykład tego, jak lokatorzy mogą zapewnić przywództwo w dziedzinach, w których dysponujemy wiedzą ekspercką. Ze względu na to, że prowadzą nas lokatorzy, udało nam się wprowadzić zmiany w TCHC i TSHC i usunąć bariery do dostępności w tak wielu obszarach.”

- Joe Knapper

Budowanie społeczności przez wspólnotę: Komitet Społeczny w Montgomery Place

Jeśli mieszkasz w Montgomery Place lub którymś z pobliskich budynków, być może byłeś uczestnikiem ich imprez społecznych lub o nich słyszałeś. Komitet Społeczny w Montgomery Place, który powstał 40 lat temu, organizuje szereg imprez dla seniorów na przestrzeni całego roku.

Usiedliśmy z czworgiem członków komitetu wolontariuszy: Gary Brigden, Jack Chapelle, Teresa Szymanski i William Thomas, aby dowiedzieć się, jak im się udaje zrealizować imprezy, po których lokatorzy (i seniorzy z sąsiedztwa) zawsze wracają po więcej.

Montgomery Place skupia 206 kawalerek i 55 mieszkań z jedną sypialnią. Wielu lokatorów mieszka w swoich lokalach samotnie i czuje się wyobcowanych bez żadnych więzi społecznych. „Nasze imprezy zapewniają im sposobność wyjścia z mieszkania, nawiązania relacji z innymi i zrobienia czegoś”, mówi Jack.

Zaraz po pracowitym długim weekendzie 1 lipca, podczas którego byli gospodarzami spotkania przy grillu dla 80 lokatorów, Gary, Jack, Teresa i William nie wydają się okazywać żadnych oznak wyczerpania, dzieląc się z nami historiami i zdjęciami z minionych imprez. Są jak dobrze naoliwiona maszyna, zawsze dążąca do doskonałości. Od drukowania biletów na imprezy, poprzez promowanie ich w obrębie grupy swojego budynku na Facebooku, do załatwiania gastronomicznej strony imprezy, ich motto jest proste: zapewnić lokatorom najlepszą wartość za ich pieniądze. Za niewielką opłatą członkowską wynoszącą \$7 rocznie, lokatorzy mają zapewniony ulgowy wstęp na jedną lub dwie imprezy w każdym miesiącu. Nie jesteś członkiem? To żaden problem. Każdy senior jest mile widziany. „Około 25 procent uczestników to seniorzy mieszkający w sąsiednich budynkach”, mówi Gary. Wyprzedaje

używanych rzeczy raz na dwa tygodnie, koncerty na żywo z udziałem dobrze znanych lokalnych talentów, kiermasze sprzedaży używanej odzieży za dolara i koncert z pełnym obiadem na Boże Narodzenie – to tylko kilka z całkowicie wyprzedanych imprez, które komitet zorganizował do tej pory.

Co sprawia, że zajmują się tą pracą? „No cóż, to po prostu przyjemność i niejako dalszy ciąg tego, co robiliśmy wcześniej”, wyjaśnia Gary. Jako byli muzycy, Gary i Jack chętnie korzystają ze sposobności wykorzystania swoich talentów i odwdzięczenia się społeczności, w której żyją. „Jestem bardzo wdzięczny za mieszkanie w budynku TSHC i bardzo szczęśliwy, że mogę się tym dzielić”, mówi Jack.

„Masz dobry powód do wstawania rano z łóżka”, włącza się Teresa. Po zwalczeniu nowotworu, Teresa jest wdzięczna za nową szansę korzystania z życia. „Chcę coś z nim zrobić”, wyjaśnia. William, człowiek małomówny, ujmuje to jeszcze prościej: „wspólnota”, mówi.

We wspólnocie, możemy stwierdzić, że lokatorzy w Montgomery Place z pewnością szczęśliwie dożywają późnego wieku u siebie w domu.

[Program Zapobiegania Upadkom wspiera mieszkanie seniorów w domu](#)

Einat Danieli, Kierownik Kliniczny Usług Ambulatoryjnych w szpitalu Baycrest, pragnie dostarczyć Społeczny Program Zapobiegania Upadkom wszystkim do domu, poczynając od seniorów Toronto. Jej zespół obecnie prowadzi ten program na kampusie Baycrest i w kilku budynkach Toronto Seniors Housing Corporation (TSHC).

Klinicystką, która prowadzi ten program, jest Nicole Campbell, dyplomowana kinezyolożka. Przez półtorej godziny w tygodniu w przeciągu 10 tygodni, uczestnicy spotykają się na zajęciach, które często odbywają się w budynku, w którym mieszkają. Co tydzień Campbell uczy

uczestników nabywania umiejętności i świadomości własnego ciała potrzebnych do zapobiegania upadkom. Każda sesja obejmuje ćwiczenia wzmacniające z towarzyszeniem optymistycznej muzyki, ćwiczenia mięśni korpusu, które demonstrują, w jaki sposób ludzkie ciało utrzymuje równowagę, oraz edukację na temat przyczyn upadków.

Na podstawie licznych dowodów można stwierdzić, że wykonywanie ćwiczeń w programie, którego celem jest wzmocnienie i poprawa równowagi, zapobiega upadkom i poprawia czas reakcji. Badania te były kluczowe przy decyzji organizowania zajęć w budynkach TSHC.

Mimo, że program jest organizowany w domu, Campbell nadal spotyka uczestników później, niż by pragnęła. „Najlepiej jest przyłączyć się do programu zanim zdarzy ci się upadek”, radzi. „Zapobieganie upadkom to jedna z najważniejszych rzeczy przy wspieraniu mieszkania we własnym domu do późnego wieku”, wyjaśnia Danieli. Upadki są obecnie jedną z najczęstszych przyczyn hospitalizacji starszych osób z powodu urazów.

Theresa MacDougall, niedawna absolwentka programu, mówi, że ten kurs zmienił jej sposób poruszania się po świecie. „Zapewnia on zupełnie nową świadomość własnego ciała”, mówi. Teraz zakłada rano stabilne buty zamiast kapci i włącza światło, gdy porusza się po terenie, który uważa za znajomy.

Powrót do szkoły nie tylko pozwala starszym osobom nauczyć się strategii zapobiegania upadkom, ale także tworzy wspólnotę. „Słuchanie o trudnościach przeżywanych przez innych naprawdę pomaga”, mówi MacDougall. Campbell widziała pozytywne reakcje lokatorów w programie. Gdy rówieśnicy są w stanie sprostać trudnej demonstracji równowagi, cała sala ich dopinguje. „Ten program pozwala wszystkim się zjednoczyć i zrozumieć, że nie są z tym sami.”

Pragniemy nadal współpracować ze szpitalem Baycrest w ramach tego partnerstwa, aby pomóc seniorom żyć we własnym domu i przyczynić się do poprawy ich jakości życia. Przeczytaj więcej na ten temat na bit.ly/3rJGIWi.

Sadź nasiona i wyrosną: lokatorzy w Blair Court uprawiają nie tylko rośliny

Komitet Ogrodniczy w Blair Court przeżywa swój pierwszy sezon wzrostu, ale ogród istnieje już od ponad dziesięciu lat, żywiąc lokatorów i zapewniając im kwitnącą wspólną przestrzeń do spotkań i zgromadzeń.

Dzięki Funduszom Działań Lokatorów, które zostały ponownie wprowadzone w ubiegłym roku w celu finansowania projektów prowadzonych przez lokatorów i inicjatyw odpowiadających priorytetom wskazanym przez lokatorów, Liz Ryan była w stanie uzyskać \$1000 od Toronto Seniors Housing na powiększenie przestrzeni ogrodu. Założono nową kratownicę i dodatkowe podwyższone grządki, aby lepiej udostępnić ogrodnictwo lokatorom korzystającym z wózków inwalidzkich, takim jak Iona Timplaru. WoodGreen, agencja partnerska TSHC, dostarczyła też podwyższone grządki, nawozy i ziemię.

Komitet Ogrodniczy tworzy pięcioro lokatorów: Liz Ryan, Tsugi Iida, John Carrington, Sandra Hunt i Branko Manasiev. W tym roku Ornella Cavašin, Lokalny Koordynator Usług, współpracowała z komitetem, aby powołać komitet, stworzyć zasady korzystania z ogrodu i wprowadzić sprawiedliwy proces przydzielania działek. Wyniki zostały pozytywnie przyjęte, jednocząc lokatorów różnego pochodzenia przy wspólnym hobby. „Lokatorzy przebywają tu zawsze, korzystając z przestrzeni”, mówi Jane Irving, Koordynator Usług dla Seniorów w tym budynku. „Mamy tak wielu lokatorów, którzy nie mówią płynnie po angielsku, a jednak są w stanie tu przyjść i wspólnie korzystać z tej przestrzeni”.

Trudno uwierzyć, że ta przestrzeń była kiedyś „składowiskiem śmieci”, jak powiedziało nam wielu lokatorów. Podczas pandemii Liz i Tsugi wzięli sprawy w swoje ręce, aby upiększyć tę przestrzeń. Spotykali się codziennie, aby usuwać bluszcz, wyrywać chwasty i sadzić kwiaty. Powoli ale niezawodnie ziemia, poprzednio martwa i sucha, zaczęła zdradzać oznaki życia. Dziś jest to podwórkowa oaza dla lokatorów, pełna bujnej zielonej trawy i barwnych kwiatów, z dużym ogrodem warzywnym i drzewami, które zapewniają cień w upalne letnie dni.

Dla seniorów mieszkających w Blair Court korzyści z przebywania razem na wolnym powietrzu i uprawiania ogrodu są równie obfite, jak ich zbiory. Odwiedziliśmy ich na kilka tygodni po zasadzeniu przez lokatorów kwiatów, warzyw i ziół. Było tam co najmniej 20 lokatorów zgromadzonych na wolnym powietrzu – niektórzy doświadczeni ogrodnicy, inni uprawiający ogród po raz pierwszy – wszyscy w widoczny sposób zadowoleni i chętni do pokazania nam z dumą swojej działki. „Gdy jesteś dumny z miejsca, gdzie mieszkasz, dokładasz starań, aby było to piękne miejsce do zamieszkania”, mówi John.

„To jest **nasz** ogród”, mówi Liz. „Mamy nadzieję, że inni lokatorzy zobaczą tę naszą przestrzeń i że to ich zainspiruje do stworzenia czegoś podobnego na ich osiedlach”.

[Rzut oka na naszą społeczność](#)

Zdjęcia, w tym dwie strony letnich zdjęć

[Komunikat STAC](#)

Ten okres znów był pracowity dla członków Komitetu Doradczego Lokatorów-Seniorów (STAC).

Ich liczne działania objęły m.in.:

- wniesienie wkładu do procesu konsultacji i współpracy w ramach opracowywania Modelu Zaangażowania Lokatorów i dalszego dostarczania opinii o tym, czego lokatorzy pragną i potrzebują;
- przegląd wyrażonych opinii lokatorów na temat procesu oceny przepisów dotyczących lokatorów, w tym Funduszy Działań Lokatorów, Wykorzystania Przestrzeni i ustalania priorytetów dla aktualizacji innych przepisów;
- wyrażanie opinii na temat wysiłków zaangażowania lokatorów ze strony R-PATH przy realizacji projektów na rzecz dostępności w budynkach Toronto Seniors Housing;
- spotkania z personelem działu Operacji Biznesowych Toronto Seniors Housing, który przedstawił informacje na temat transferów wewnętrznych oraz
- zapoznanie się z pracownikami City of Toronto, którzy pracują z Toronto Seniors Housing.

Członkowie będą również uczestniczyć, wraz z innymi przywódcami lokatorów, personelem i dostawcami usług, w warsztatach przygotowania Modelu Zaangażowania Lokatorów wczesną jesienią.

Przykro nam, że utraciliśmy niedawno jedną z członkiń STAC, Maureen Clohessy, ale stało się to z najlepszego możliwego powodu. Maureen zrezygnowała, aby móc objąć nowe stanowisko, jako Dyrektor ds. Lokatorów w Zarządzie Toronto Seniors Housing. Gratulacje, Maureen!

Bądź w kontakcie!

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

Zgłoś się do nas

Chcesz, aby opisano Cię w następnym biuletynie? Wolisz otrzymywać Głos Seniora do swojej skrzynki e-mailowej? Skontaktuj się z nami pod adresem

SeniorsSpeak@torontoseniorshousing.ca.

Możesz zadzwonić pod te numery 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, lub dotrzeć do nas drogą e-mailową na adres: support@torontoseniorshousing.ca.

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

