

欢迎阅读《老年人说》冬季期刊

目录

内容

| | |
|---|------------|
| 目录 | 1 |
| 首席执行官 Jill Bada 的一条消息 | 2 |
| 培养加拿大黑人冰球巨星 | 2 |
| 炸大蕉 | 4 |
| 多伦多住房负责个人无障碍设施机构 (R-PATH) 委员会报告: 无障碍设施是为您而设的..... | 4 |
| 介绍一种新的合作方式..... | 5 |
| 探索晚年生活中的野生动物摄影 | 6 |
| 关于质量改进项目的最新进展 | 7 |
| 节日聚会 | 8 |
| 为老年人提供的税收优惠和抵免 | 8 |
| 多才多艺的女性: 与 Linda Robinson 见面 | 9 |
| 老人租户顾问委员会..... | 10 |
| 联系我们 | 11 |
| 鸣谢 | 错误! 未定义书签。 |

首席执行官 Jill Bada 的一条消息

尊敬的租户们，

祝大家新年快乐。2024 年新春伊始，祝各位身体健康，精神愉快。

我们在年初推出了 **Community Connect+** 和社区活动基金，与租户共同努力促进社交活动、健康和福祉，并参与社区建设。我很高兴地宣布，大楼会议正在进行，以了解租户希望参与的活动和项目类型，以及他们希望如何参与支持他们的社区。

我们欢迎您区域租户圆桌会议上提供反馈意见。今年将有三次这样的活动。请联系您的社区服务协调员（CSC）以了解下一次在您的区域举办会议的具体时间。

在即将到来的一年中，我期待着继续并扩展我们去年启动的工作。具体来说，将社区项目引入大楼，提高社区安全性，减少社交孤立。

感谢您一直以来的承诺，使我们的大楼和社区成为充满活力的居住场所。我期待着与您共同努力，打造一个联系更加紧密的社区。

培养加拿大黑人冰球巨星

二月是黑人历史月，这是一个庆祝加拿大黑人成就和历史的时刻。在本期中，我们分享了两位为后代铺平道路的黑人租户的故事。

我们的第一个故事是关于 Kathy Terrill，她是 Byng Towers 大厦的租户代表。1971 年，Kathy 从圭亚那移民加拿大时，并不知道会有什么样的经历等待着她。但她知道一件事：她将尽力为女儿和两个儿子创造最美好的生活。

冰球是 Kathy 让她的两个儿子在与她的父母一起生活的社区中分散注意力和远离麻烦的一种方式，那里有很多枪支暴力和毒贩。

Kathy 作为单身母亲做着多份工作，尽其所能让孩子参加尽可能多的课外活动。她的大儿子 Kahlil 在 5 岁开始打冰球，并为她的小儿子 Leonard 铺平了道路。

在一个主要由白人男性参与的运动中，作为黑人参与并非易事。Kathy 是多种族混血，外表看起来像白人，但她自认为是一名黑人女性，亲眼看到了在比赛中为儿子们欢呼时人们对他们进行侮辱的情况。“我不得不坐在体育馆里，看着人们用恶言辱骂我的儿子，质疑我是否是他们的母亲，”她说。“这很困难，但你只能作为父母来安慰他们。”

她的耐心和辛勤工作得到了回报。Kahlil 成为东海岸冰球联盟首位黑人助理教练。Leonard 成为南太平洋冰球联盟首位黑人教练。更重要的是，她的孙子是 Terrill 家族中第一位在 2018 年被选入国家冰球联盟（NHL）的成员。Akil Thomas 为洛杉矶国王队效力。

Kathy 经常旅行，观看她的孙子比赛，并访问在美国的儿子们。

这个家族里充满了先驱者的精神。Kathy 的母亲也是圭亚那顶级的草地曲棍球运动员。

尽管距离遥远，Kathy 仍然是她家里每个人都会求助的人。“我为他们感到非常自豪，” Kathy 笑着说。“我教育他们要成为好孩子，而他们现在仍然是好孩子。”

炸大蕉

大蕉是非洲人食用的食物之一。它们在整个非洲、东南亚和加勒比地区的菜肴中都有使用。大蕉看起来像香蕉，只是它们更大，而且比香蕉甜度低。在食品杂货店里，您可以在蔬果部找到大蕉，有时会标明为“烹饪香蕉”或“大蕉香蕉”。炸大蕉是一种常见的甜美小吃和配菜，在世界各地深受众人喜爱。

1. 削去大蕉的外皮。方法是切掉两端，然后切开皮并将皮撕开。
2. 将大蕉斜切成1/2英寸厚的片。
3. 在大蕉片上撒上盐。您也可以在炸制后再撒盐。
4. 在中小火上加热植物油（或任何中性油）的煎锅。
5. 当油变热时，将大蕉片加入油中。它们很容易烧焦，所以要用中小火慢慢炸。
6. 每一面炸约七分钟，直到它们变成金黄色。
7. 取出大蕉片，除去多余的油。
8. 趁热上桌，尽情享受！

多伦多住房负责个人无障碍设施机构（R-PATH）委员会报告：无障碍设施是为您而设的

您因残疾或医疗需求在家中遇到困难吗？您可能有资格对您的住房单元进行改造。

要了解更多信息，请领取一份《无障碍为您而设》套餐。此套餐是由 R-PATH 委员会为多伦多老人住房公司租户编写的关于无障碍计划的指南。

该套餐为您提供了一个逐步指南，教您如何对您的住房单元进行改造。它告诉您在此过程中会发生什么，并回答了租户在此过程中最常见的七个问题。

您可以从您大楼的老人服务协调员（SSC）处领取《无障碍为您而设》套餐，或者从我们的网站下载：

torontoseniorshousing.ca/accessibility-program/。

介绍一种新的合作方式

Community Connect+是我们与租户、工作人员、服务提供商和社区合作的新方法，旨在建设更强大、更健康的老年租户社区。

除了 Community Connect+之外，我们今年还推出了新的 Community Activities Fund（CAF）。这将有助于资助支持租户健康和福祉的活动、项目和设备购置。以下是租户们对于新方法和基金提出的一些问题的答案。

我该如何参与其中呢？

租户可以通过多种沟通方式获取更多信息并寻找参与机会，包括大楼内的海报以及 Community Connect+网页：

torontoseniorshousing.ca/community-connect-plus/

TSHC 社区服务协调员（CSC）是您寻找信息的主要联系人。请与您所在地区的 CSC 联系或与我们联系：

communities@torontoseniorshousing.ca。

社区活动基金如何运作？

每年，每栋大楼将根据居住在大楼内的租户人数获得基金。所有的租户将被邀请参与年度建筑规划流程，以决定如何使用当年资金。

在工作人员的支持下，租户将决定他们希望在整年内在其大楼中举办的事件、活动和使用的设备。一旦确定了这些首选项，社区服务协调员（CSC）将与租户一起填写必要的申请表。

在整个年度内，可以通过社区服务协调员（CSC）的帮助和租户的同意进行调整。

租户能否在全年内更改资金使用方式？

资金的使用方式将由租户通过年度建筑规划流程决定。社区服务协调员（CSC）将与租户合作，决定如何使用任何剩余资金。

探索晚年生活中的野生动物摄影

Janet Magee 庄园的社区活动室和健身房墙上挂满了野生动物照片。这些令人惊叹的影像引人入胜。这些照片的摄影师是大楼内的一位租户，名叫 John Knight。

John 在 20 世纪 60 年代购买了他的第一台 Minolta 单反相机，那时他开始涉足摄影。不久之后，随着生活变得更加繁忙，他停止了对摄影的专注。退休后，John 寻找事情做时重新回到了摄影。数字摄影成为重享他的老爱好的一种更为负担得起和便捷的方式。为了用新的数码相机拍摄，John 开始参观多伦多动物园。

野生动物摄影需要极大的耐心，以捕捉动物生活中的瞬间。John 喜欢向动物园管理员学习关于动物的知识，以预测它们的下一步动作。没过多久，他就在动物园拍摄了大蓝鹭、西伯利亚虎、鹰、北极熊和狼等动物。“你在它们的孤独中感到一种真实的亲近感，” John 说。如今，他主要拍摄家庭照，但期待着有一天能够再次回到动物园与动物们团聚。

关于质量改进项目的最新进展

质量改进项目（QIP）旨在让工作人员和租户共同努力，以了解问题并提出改进多伦多老人住房公司的想法。

租户和工作人员聚集在一起，专注于三个主要问题：害虫管理，安全与保安，以及工作人员和租户关系。这些会议的推荐行动被纳入了我们的临时战略方向路线图中。此路线图详细说明了多伦多老人住房公司的改进计划。

2023 年 12 月 8 日董事会会议上介绍了一份质量改进项目的季度更新。您可以在我们的网站上查看会议资料，网址为 bit.ly/3vqPH0o。

下一次质量改进项目的季度更新将在 2024 年 2 月 5 日星期一的质量和租户参与委员会会议上进行。您可以在线上获取更多信息，网址为：torontoseniorshousing.ca/about/board-committees/quality-tenant-engagement-committee/。

节日聚会

在十二月，多伦多老人住房公司超过半数的大楼举办了社区冬季庆祝活动。这是去年举办活动数量的两倍左右。感谢众多组织这些活动的租户，以及工作人员和服务提供商的支持。看到租户们再次进行社交活动真是太棒了。我们希望新的社区活动基金和 **Community Connect+** 参与方法有助于在此成功基础上有所发展。

为老年人提供的税收优惠和抵免

任何住在租金与收入挂钩(RGI)住房的人都必须每年纳税。您 2023 年纳税申报单的纳税申报截止日期是 2024 年 4 月 30 日星期二。今年我们将把税务诊所带回我们的一些大楼。您也可以在这里找到关于免费税务诊所的信息 torontoseniorshousing.ca/taxinfo/。

您在今年报税时，可能有资格享受税收抵免和福利。在报税前，请获得税务专业人士的专业建议，以了解您可以申请哪些税收抵免和福利。

安省延龄草福利(OTB)

安省延龄草福利是一项免税款，旨在帮助安大略省低至中等收入居民支付能源成本、销售税和房产税。值得注意的是，多伦多老人住房公司的大多数大楼免除了市政房产税。这一免税情况可能影响租户获得安省延龄草福利（OTB）的资格。

请访问 torontoseniorshousing.ca/building-tax-status/ 或致电租户支持中心，电话为 416-945-0800，确认您建筑物是否免税，检查您大楼的房产税状态。访问 ontario.ca/page/ontario-trillium-benefit/ 获得更多关于安省延龄草福利的信息。

残疾税收抵免（DTC）

一位年长者若因严重而持久的身体或精神功能障碍而受病痛折磨，则可能符合残疾税收抵免的资格标准。请访问加拿大政府的网站 bit.ly/2OF88aF，查看您是否合格。

多才多艺的女性：与 Linda Robinson 见面

如果您每天早上醒来寻找灵感，那么不妨见见 Linda Robinson。

Linda 是一位祖母，一家慈善机构的创办人，一位福音歌手，一名企业家和编剧。在 73 岁的年纪，Linda 会微笑着告诉您，她不知道如何“变老”。

2014 年搬到 Edwards 庄园时，她下定决心要独立健康地生活。十年后，Linda 在这些年里做的事情比许多人一生都要多。对于 Linda 来说，生活就是行动。

在搬到 Etobicoke 前的几年时间里，Linda 创办了“Send a Child to Camp”（送孩子去露营），这是一个帮助贫困儿童体验夏令营快乐的非营利组织。自成立以来，已有 60 名儿童从这个慈善机构受益。每年，Linda 筹集大约 2000 加元的资金，为大约 5 名儿童提供参加 Camp Big Canoe 的机会。Linda 与她的教堂 Parkdale United Church 合作，每年举办多场活动筹集资金，包括年度烧烤、钩织品销售和年度音乐会。

她已致力于这个事业 17 年，因为她相信孩子是未来。“我们必须照顾他们，以我们所能的方式帮助他们，”她解释道。“而夏令营就提供了这样的机会。”

Linda 是一位自豪的第六代加拿大人，她在晚年的很多时间里都在回馈社区。“我做的事情，都是出自内心，因为我愿意去做，”Linda 说。“有很多人在我成长的过程中帮助过我，我想传递这份帮助。”

当 Linda 不忙于她的筹款活动和教堂时，她忙着寻找新的方式来让社区了解他们可以获得但却不甚了解的资源。她接下来的计划是什么？请留意 Linda 今年在成瘾与心理健康中心(CAMH) 上演的戏剧。

老人租户顾问委员会

老人租户顾问委员会(STAC) 会员们继续保持活跃和积极参与。在过去的三个月里, 他们:

- 参加了区域租户领导会议。这包括对社区活动室的规定提供意见，以及接收与新的 Community Connect+方法和社区活动基金相关的更新消息。
- 了解了 TSHC 处理投诉的流程。
- 对老年租户体验调查提供了意见。
- 接收了与我们社区项目和合作伙伴关系工作相关的更新消息。这包括在东北区域实施的北多伦多社区护理小组模型以及在西南区域的自然形成退休社区(NORC)创新中心的租户大使计划。

Anne James 是 9 Haldon 租户社区的积极成员，最近不幸离世。在 COVID-19 限制解除后，她帮助倡导并组织了 9 Haldon 的社区活动。Anne 还参加了区域租户领导会议，并组织了新的志愿者，支持 9 Haldon Ave 的项目和活动。我们将怀念 Anne 温柔而外向的个性，并会深深地记住她。

保持联系！

要保持联系并收到多伦多老人房屋公司的新闻和活动消息，请确保在社交媒体上关注我们。您可以在 Facebook、Twitter 和 LinkedIn 上找到我们。您还可以在我们的网站 TorontoSeniorsHousing.ca 了解更多信息。

联系我们

想要在即将发布的通讯中亮相吗？更愿意在电子邮件收件箱中收到 Seniors Speak 吗？请联系我们：

SeniorsSpeak@torontoseniorshousing.ca

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

- 租户支持中心（**Tenant Support Centre**）：416-945-0800
- 社区安全部门（**Community Safety Unit**）：416-921-2323
- 灭罪热线（**Crime Stoppers**）：416-222-8477

致谢

多伦多老人房屋公司对我们城市的多样性以及我们所支持的租户极为珍视。我们也承认那些积极和消极的历史，它使各类人群能够共同生活在多伦多。

请访问 torontoseniorshousing.ca/acknowledgements/ 查看多伦多老人房屋公司对土地与非洲祖先之谢辞。