

Witamy w zimowym wydaniu Głosu Seniora

Spis treści

Spis treści

Spis treści	1
Wiadomość od Dyrektorki Generalnej, Jill Bada.....	2
Wychowanie czarnych kanadyjskich supergwiazd hokeja	2
Smażone banany rajskie	4
Raport Komitetu Odpowiedzialnej Dostępności Osobistej w Mieszkalnictwie Toronto (R-PATH): Dostępność jest dla Ciebie	5
Przedstawiamy nowy sposób wspólnej pracy	5
Fotografowanie dzikiej przyrody w dojrzałym wieku.....	7
Nowe informacje o Projektach Poprawy Jakości	7
Imprezy świąteczne	8
Świadczenia i ulgi podatkowe dla seniorów	8
Kobieta wielu talentów: Linda Robinson	9
Komitet Doradczy Lokatorów-Seniorów	11
Bądź w kontakcie!	11
Zgłoś się do nas	12
Wyrazy uznania	12

Wiadomość od Dyrektorki Generalnej, Jill Bada

Drodzy Lokatorzy,

Życzę wszystkim szczęśliwego nowego roku i mam nadzieję, że rozpoczęliście rok 2024 w dobrym zdrowiu i samopoczuciu.

Z początkiem roku wprowadziliśmy programy Community Connect+ i Fundusz Działań Lokalnych, aby wspólnie z lokatorami pracować nad promowaniem działań społecznych, zdrowia i dobrostanu, a także udziału w życiu naszych społeczności. Z radością donoszę, że odbywają się zebrania w budynkach, aby ustalić, jakiego rodzaju działań i programów pragną lokatorzy i w jaki sposób chcą oni brać udział we wspieraniu swoich społeczności.

Zachęcamy do wyrażania opinii na regionalnych spotkaniach lokatorów. Odbędą się one trzykrotnie w tym roku. Zwróć się do swojego Lokalnego Koordynatora Usług (Community Services Coordinator, CSC), aby poznać termin następnego spotkania w Twoim regionie.

W nadchodzącym roku będziemy nadal prowadzić i rozszerzać prace rozpoczęte w ubiegłym roku. Chodzi konkretnie o wprowadzenie programów lokalnych do budynków, poprawę lokalnych zabezpieczeń i bezpieczeństwa oraz zmniejszenie społecznej izolacji.

Pragnę Wam podziękować za nieustanne zaangażowanie w ożywianie budynków i społeczności, w których żyjemy. Będziemy wspólnie pracować nad tym, aby tworzyć bardziej zjednoczone społeczności.

Wychowanie czarnych kanadyjskich supergwiazd hokeja

Luty jest Miesiącem Czarnej Historii, gdy czcimy osiągnięcia i historię czarnoskórych Kanadyjczyków. W tym wydaniu publikujemy dwie historie czarnoskórych lokatorów, którzy przetarli szlaki dla pokoleń, które przyjdą po nich.

Pierwsza historia dotyczy Kathy Terrill, przedstawicielki lokatorów w Byng Towers. Gdy Kathy przeprowadziła się do Kanady z Gujany w roku 1971, nie wiedziała, czego się spodziewać. Ale wiedziała jedno: że zrobi wszystko, żeby zapewnić swojej córce i dwóm synom możliwie jak najlepsze warunki życia.

Hokej był dla Kathy sposobem, aby zapewnić swoim dwóm synom rozrywkę i bezpieczne zajęcie, gdy mieszkali z rodzicami w dzielnicy, gdzie często dochodziło do strzelaniny i handlowano narkotykami. Kathy zapisała swoje dzieci na tyle zajęć dodatkowych, na ile mogła sobie pozwolić pracując na kilka etatów, jako samotna matka. Jej najstarszy syn Kahlil zaczął grać w hokeja w wieku 5 lat i otworzył drogę dla jej najmłodszego syna Leonarda.

Nie było łatwo będąc czarnoskórym uprawiać sport, który wciąż uprawiają głównie biali mężczyźni. Kathy, która jest osobą wielorasową i wygląda jak osoba rasy białej, ale identyfikuje się jako kobieta czarnoskóra, doświadczyła tego bezpośrednio siedząc na trybunie i dopingując swoich chłopców podczas meczów. „Musiałam siedzieć na boisku i patrzeć, jak ludzie nazywali mojego syna brzydkim słowem i wątpili, czy jestem ich matką”, mówi. „Jest ciężko, ale musisz po prostu być rodzicem i pocieszać ich”.

Jej cierpliwość i ciężka praca się opłaciły. Kahlil został później pierwszym czarnoskórym asystentem trenera w Lidze Hokeja Wschodniego Wybrzeża. Leonard został pierwszym czarnoskórym trenerem w Lidze Hokeja Południowego Pacyfiku. Co więcej, jej wnuk był pierwszym członkiem rodziny Terrill, który został powołany do Narodowej Ligi Hokeja (NHL) w roku 2018. Akil Thomas gra w klubie Los Angeles Kings. Kathy często podróżuje, aby oglądać grę wnuka i odwiedzać swoich synów w USA.

Pionierzy obfitują w tej rodzinie. Matka Kathy również była czołową zawodniczką hokeja na trawie w Gujanie.

Pomimo oddalenia, Kathy jest nadal osobą, do której zwracają się wszyscy w jej rodzinie. „Jestem z nich taka dumna”, mówi Kathy promieniejąc. „Wychowałam je na dobre dzieci i nadal są dobrymi dziećmi”.

Smażone banany rajskie

Banany rajskie (plantain) są rodzajem fast food, który jedzą Afrykanie. Są one wykorzystywane w potrawach w całej Afryce, Azji Południowowschodniej i na Karaibach. Banany rajskie wyglądają jak banany, ale są większe i mniej słodkie od bananów. Można je znaleźć w sklepach spożywczych w dziale warzywnym, czasami po nazwą „cooking bananas” lub „plantain bananas”. Smażone banany rajskie są popularną przekąską i przystawką, słodką i bardzo smaczną, i są lubiane przez wiele osób na całym świecie.

1. Obierz banany rajskie. W tym celu odetnij końce, następnie przetnij skórkę i ściągnij ją.
2. Pokrój je ukośnie na kawałki grubości około centymetra.
3. Posyp solą kawałki banana rajskiego. Można też posolić je po usmażeniu.
4. Rozgrzej olej roślinny (lub dowolny bezzapachowy) na patelni na średnim-małym (medium-low) ogniu.
5. Gdy olej już będzie gorący, dodaj do niego kawałki banana. Przypalają się szybko, więc smaż je powoli na małym ogniu.
6. Smaż przez około siedem minut po każdej stronie, aż będą złotobrązowe.
7. Wyjmij banany z patelni i osusz nadmiar oleju.
8. Podawaj ciepłe. Smacznego!

Raport Komitetu Odpowiedzialnej Dostępności Osobistej w Mieszkalnictwie Toronto (R-PATH): Dostępność jest dla Ciebie

Czy masz trudności w funkcjonowaniu u siebie w domu z powodu niepełnosprawności lub potrzeby medycznej? Możesz się zakwalifikować do modyfikacji swojego mieszkania.

Aby dowiedzieć się więcej, pobierz egzemplarz pakietu Accessibility Is for You (Dostępność dla Ciebie). Jest to przewodnik napisany przez Komitet R-PATH na temat Programu Dostępności dla lokatorów w Toronto Seniors Housing.

Pakiet ten zawiera przewodnik, krok po kroku, jak możesz uzyskać modyfikacje mieszkania. Wyjaśnia, czego możesz się spodziewać podczas tego procesu i odpowiada na siedem (7) pytań na temat tego procesu najczęściej zadawanych przez lokatorów.

Możesz uzyskać pakiet Accessibility Is for You od Koordynatora Usług dla Seniorów (Seniors Services Coordinator, SSC) lub pobrać go z naszej strony internetowej torontoseniorshousing.ca/accessibility-program/

Przedstawiamy nowy sposób wspólnej pracy

Community Connect+ jest nowym podejściem do wspólnej pracy z lokatorami, personelem, dostawcami usług i lokalnymi partnerami, aby budować silniejsze i zdrowsze społeczności lokatorów-seniorów.

W tym roku, obok Community Connect+, wprowadziliśmy nowy Fundusz Działań Lokalnych (Community Activities Fund, CAF). Pomoże to finansować imprezy, programy i zakupy sprzętu, aby wspierać zdrowie i dobrostan lokatorów. Poniżej podajemy niektóre odpowiedzi na pytania zadawane przez lokatorów na temat nowego podejścia i funduszu.

Jak mogę wziąć udział?

Lokatorzy mogą znaleźć więcej informacji i szukać możliwości wzięcia udziału poprzez różne przekazy, w tym afisze w budynkach i stronę internetową Community Connect+ :

torontoseniorshousing.ca/community-connect-plus/

Jeśli szukasz informacji, to Twoim głównym punktem kontaktu są Lokalni Koordynatorzy Usług TSHC (Community Services Coordinators, CSC) Skontaktuj się z Twoim regionalnym CSC lub wyślij e-mail do communities@torontoseniorshousing.ca.

Jak działa Fundusz Działań Lokalnych?

Co roku każdy budynek otrzyma przydział pieniędzy w oparciu o liczbę lokatorów mieszkających w budynku. Wszyscy lokatorzy zostaną zaproszeni do udziału w Corocznym Procesie Planowania dla Budynku, aby zdecydować, jak zostaną wykorzystane fundusze w danym roku.

Z pomocą personelu lokatorzy zdecydują, jakie imprezy, aktywności i sprzęt będą chcieli mieć w budynku na dany rok. Po ustaleniu tych preferencji, Lokalni Koordynatorzy Usług (CSC) wraz z lokatorami wypełnią formularze wniosków według potrzeby.

Można wprowadzać poprawki przez cały rok, z pomocą CSC i za zgodą lokatorów.

Czy lokatorzy mogą zmieniać wykorzystanie funduszy w ciągu roku?

O wykorzystaniu funduszy zdecydują lokatorzy poprzez Coroczny Proces Planowania dla Budynku. Lokalni Koordynatorzy Usług (CSC) wspólnie z lokatorami będą pracować nad tym, aby zdecydować o sposobie wykorzystania wszelkich pozostałych funduszy.

Fotografowanie dzikiej przyrody w dojrzałym wieku

Kierownik wspólnej sali i siłowni w Janet Magee Manor ma ściany pokryte fotografiami dzikiej przyrody. Ich zapierająca dech obecność pochłania widza. Autorem tych zdjęć jest fotograf John Knight, lokator w tym budynku.

John zajął się fotografią w latach 1960, gdy nabył swoją pierwszą lustrzaną Minolta. Wkrótce potem przestał się skupiać na fotografii, gdyż życie narzuciło mu inne zajęcia. John powrócił do fotografowania po przejściu na emeryturę, gdy szukał sobie jakiegoś zajęcia. Fotografia cyfrowa stała się mniej kosztownym i bardziej dostępnym sposobem powrotu do dawnego hobby. Szukając tematów do fotografowania nowym aparatem cyfrowym John zaczął odwiedzać Zoo w Toronto.

Fotografowanie dzikiej przyrody wymaga wielkiej cierpliwości, aby uchwycić przelotny moment w życiu zwierząt. John z przyjemnością uczył się od pracowników zoo o zwierzętach, aby przewidzieć ich kolejne ruchy. Wkrótce fotografował takie zwierzęta, jak czapla modra, tygrysy syberyjskie, jastrząb, niedźwiedzie polarne i wilki w zoo. „Odczuwasz prawdziwe braterstwo ze zwierzętami w ich odosobnieniu”, mówi John.

Dzisiaj fotografuje głównie rodzinę, ale chciałby kiedyś znów powrócić do zoo, aby ponownie przebywać ze zwierzętami.

Nowe informacje o Projektach Poprawy Jakości

Projekty Poprawy Jakości (Quality Improvement Projects, QIPs) powstały w interesie wspólnej pracy personelu i lokatorów nad zrozumieniem problemów i znalezieniem sposobów poprawy sytuacji w Toronto Seniors Housing.

Lokatorzy i personel spotykają się, aby skupić się na trzech głównych problemach: likwidacji szkodników, bezpieczeństwie i zabezpieczeniach oraz relacji między personelem i lokatorami. Działania zalecane na tych

spotkaniach zostały umieszczone w naszym Tymczasowym Planie Działania w zakresie Kierunków Strategicznych. Ten Plan Działania zawiera plany ulepszeń dla Toronto Seniors Housing.

Kwartalna aktualizacja Projektu Poprawy Jakości została przedstawiona na zebraniu Zarządu 8 grudnia 2023. Materiały z tego zebrania można obejrzeć na naszej stronie internetowej, adres: bit.ly/3vqPH0o.

Następna kwartalna aktualizacja Projektu Poprawy Jakości zostanie przedstawiona na zebraniu Komitetu Jakości i Zaangażowania Lokatorów w poniedziałek 5 lutego 2024. Więcej informacji można znaleźć online pod adresem torontoseniorshousing.ca/about/board-committees/quality-tenant-engagement-committee/.

Imprezy świąteczne

W grudniu odbyły się lokalne uroczystości zimowe w ponad połowie budynków Toronto Seniors Housing. Jest to ponad dwukrotnie więcej imprez niż w zeszłym roku. Dziękujemy licznym lokatorom, którzy organizowali te imprezy, ze wsparciem personelu i dostawców usług. Wspaniale jest widzieć, jak lokatorzy znów spotykają się towarzysko. Mamy nadzieję, że nowa idea uczestnictwa, którą reprezentuje Fundusz Działań Lokalnych i Community Connect+ pomoże rozszerzyć ten sukces.

Świadczenia i ulgi podatkowe dla seniorów

Każdy, kto mieszka w lokalu z dopłatą do czynszu (rent-geared-to-income, RGI) musi co roku składać deklarację podatkową. Termin składania deklaracji podatkowej za rok 2023 upływa we wtorek 30 kwietnia 2024 r. W tym roku ponownie zorganizujemy punkty pomocy podatkowej w niektórych naszych budynkach. Informacje o bezpłatnych punktach pomocy podatkowej można znaleźć również pod adresem torontoseniorshousing.ca/taxinfo/.

Przy składaniu deklaracji podatkowej w tym roku mogą Ci się należeć ulgi i świadczenia podatkowe. Zanim złożysz deklarację podatkową postaraj się o poradę zawodowego specjalisty od podatków, aby wiedzieć, o jakie ulgi i świadczenia możesz się starać.

Ontario Trillium Benefit (OTB)

Ontario Trillium Benefit to wypłata wolna od podatku, aby pomóc mieszkańcom Ontario, którzy mają niskie lub niewielkie dochody, w opłaceniu kosztów energii, podatku od sprzedaży i podatku od nieruchomości. Większość budynków Toronto Seniors Housing jest zwolniona z komunalnego podatku od nieruchomości, co może wpływać na to, czy ich lokator może się starać o Ontario Trillium Benefit.

Sprawdź status swojego budynku w kwestii podatku od nieruchomości na stronie torontoseniorshousing.ca/building-tax-status/ lub zadzwoń do Ośrodka Wsparcia Lokatorów, tel. 416-945-0800, aby potwierdzić, czy Twój budynek jest zwolniony od podatku. Więcej informacji na temat świadczenia Ontario Trillium Benefit znajdziesz na stronie ontario.ca/page/ontario-trillium-benefit/.

Ulga dla niepełnosprawnych Disability Tax Credit (DTC)

Seniorom cierpiącym na poważne i długotrwałe upośledzenie funkcji fizycznych lub umysłowych może przysługiwać ulga dla niepełnosprawnych Disability Tax Credit. Aby sprawdzić, czy możesz się o nią starać, wejdź na stronę Rządu Kanady, adres: bit.ly/2OF88aF.

Kobieta wielu talentów: Linda Robinson

Jeśli szukasz inspiracji, aby wstać codziennie z łóżka, to znajdziesz ją w osobie Lindy Robinson.

Linda jest babcią, założycielką organizacji pożytku publicznego, śpiewaczką gospel, przedsiębiorcą i dramaturgiem. Linda, w wieku 73 lat, powie – z uśmiechem – że nie wie, co to znaczy „starzeć się”.

Gdy po raz pierwszy wprowadziła się do Edwards Manor w roku 2014, chciała żyć niezależnie i zdrowo. Dziesięć lat później Linda zrobiła więcej w ciągu tych lat niż wiele osób przez całe życie. Dla Lindy życie polega na działaniu.

Na kilka lat przed przeprowadzeniem się do Etobicoke, Linda założyła fundację Send a Child to Camp, organizację nie dla zysku, która pomaga dzieciom w trudnym położeniu doświadczyć radości obozu letniego. Od chwili powstania organizacji skorzystało z tej pomocy 60 dzieci. Co roku Linda pozyskuje około 2000 dolarów, aby dać 5 dzieciom możliwość udziału w Camp Big Canoe. Współpracując ze swoim kościołem, Parkdale United Church, Linda organizuje kilka imprez na przestrzeni roku, aby zebrać pieniądze, w tym coroczne spotkanie przy grillu, kiermasz dzianin/wyrobów szydełkowych i coroczny koncert.

Zajmuje się tą sprawą od 17 lat, ponieważ uważa, że do dzieci należy przyszłość. „Musimy się nimi opiekować i pomagać im, jak tylko możemy”, wyjaśnia. „A obóz to zapewnia”.

Linda jest dumną Kanadyjką od sześciu pokoleń, która poświęciła wiele czasu w późniejszym życiu na odwdzięczanie się społeczności. „To co robię, robię z serca, ponieważ chcę to robić”, mówi Linda. „Tak wiele osób pomogło mi po drodze i chciałabym to podać dalej”. Gdy Linda nie zajmuje się pozyskiwaniem funduszy i kościołem, pracowicie szuka nowych sposobów doprowadzenia członków swojej społeczności do zasobów, do których mogą mieć dostęp, ale o nich nie wiedzą. Co robi w następnym akcie? Zobacz, jak Linda prezentuje swoją sztukę w tym roku w Ośrodku Uzależnień i Zdrowia Psychicznego (Centre for Addiction and Mental Health, CAMH).

Komitet Doradczy Lokatorów-Seniorów

Członkowie Komitetu Doradczego Lokatorów-Seniorów (Senior Tenants Advisory Committee, STAC) nadal są aktywni i zaangażowani. Oto ich dokonania w ciągu ostatnich trzech miesięcy:

- Uczestniczyli w regionalnych spotkaniach przywódców lokatorów. Obejmuje to wyrażenie opinii na temat Wytycznych w sprawie Wspólnej Sali oraz przyjęcie informacji dotyczących nowego podejścia Community Connect+ i Funduszu Działań Lokalnych.
- Uzyskali informacje o procesie TSHC w rozpatrywaniu skarg.
- Wypowiedzieli się w Ankiecie Doświadczeń Lokatorów-Seniorów.
- Uzyskali nowe informacje na temat naszych lokalnych programów i pracy partnerskiej. Obejmuje to wdrażanie modelu Dzielnicowego Zespołu Opieki dla Północnego Toronto w regionie Północnowschodnim oraz program Ambasadorów lokatorów Ośrodka Innowacji Naturalnie Występującej Wspólnoty Emerytalnej (Naturally Occurring Retirement Community, NORC) w rejonie Południowozachodnim.

Niedawno zmarła Anne James, która była aktywnym członkiem wspólnoty lokatorów pod 9 Haldon. Pomagała ona promować i organizować lokalne imprezy przy 9 Haldon po zniesieniu ograniczeń związanych z COVID-19. Anne brała również udział w regionalnych spotkaniach przywódców lokatorów i sprowadzała nowych wolontariuszy do wspierania programów i imprez przy 9 Haldon Ave. Będzie nam brakować łagodnej, lecz towarzyskiej osobowości Anne i będziemy ją wspominać z sympatią.

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.