

Содержание

Сообщение от генерального директора	1
Видеть красоту в человечности	3
Новости Community Connect+	5
Жизнь, прожитая повсюду	7
Жильцы участвуют в мастер-классах по здоровому питанию от Управления здравоохранения Торонто	9
Краткий обзор вашего сообщества	12
Совместная жизнь: польза для тела и души	14
Отчеты R-PATH: расширенные медицинские льготы для пожилых людей	16
Подача налоговой декларации: почему это важно	17
Как защитить себя от мошенничества	20
Отмечаем значимые даты	21
Корпоративные новости	22

Сообщение от генерального директора

Уважаемые жильцы!

Представляем вашему вниманию зимний выпуск «Seniors Speak» 2026 года.

Мы завершили 2025 год на позитивной ноте, отметив зимние праздники более чем на 45 праздничных мероприятиях для жильцов в зданиях Toronto Seniors Housing по всему городу.

Выражаю огромную благодарность волонтерам-жильцам каждого здания, чей усердный труд и тщательная подготовка предоставили нам всем возможность насладиться этими замечательными событиями.

В этом выпуске «Seniors Speak» мы познакомимся с несколькими жильцами, которые делятся своими мыслями и жизненными историями на тему чувства принадлежности, в том числе рассказывают о своём участии в жизни сообщества дома и о том, что это для них значит. Мы также отмечаем важные даты этого времени года, празднуя богатое и разнообразное сообщество наших жильцов: **Месяц истории чернокожего населения** (февраль), **Лунный Новый год** (17 февраля), **Международный женский день** (8 марта) и другие. Подробнее о каждом из этих событий вы можете прочитать в этом выпуске.

В завершение выражаю благодарность всем, кто принял участие во втором в истории **опросе об опыте арендаторов**, который был разослан всем жильцам TSHC в конце прошлого года. Сотрудники сейчас анализируют результаты опроса и будут использовать полученную информацию, чтобы помочь TSHC сосредоточиться на тех вопросах, которые, по вашим словам, наиболее важны для вас. Желаю всем безопасной и здоровой зимы.

Том Хантер

Генеральный директор

Видеть красоту в человечности

По словам Сурии Шаабо, улыбка — это настоящая магия.

Родом из Сирии, прожившая также в Ливане и на Кипре, Сурия по праву может считаться человеком мира. Когда десятилетия назад она приехала в Канаду, она уже знала, что улыбка помогает общаться, несмотря на культурные различия. Именно эта сила — способность устанавливать связь с людьми — помогала Сурии создавать сообщество везде, где бы она ни оказалась.

В первые годы жизни в Канаде Сурия работала в некоммерческом центре дневного пребывания, помогая людям из разных культурных и социальных слоёв. Она завоёвывала доверие посетителей, слушая — по-настоящему слушая — их истории и оказывая поддержку, сохраняя при этом их достоинство и учитывая их потребности. За это её стали называть «мама» — тёплым и ласковым именем, которое сопровождает её уже много лет.



Сегодня Сурия привносит это душевное тепло в свой дом TSHC в Северном Торонто. Когда несколько лет назад TSHC начал искать волонтеров среди жильцов, Сурия стала единственной в своём

здании, кто откликнулся. То, что началось с одного добровольца, выросло в небольшую, но преданную своему делу группу жильцов-волонтеров, где каждый вносит свой вклад — от садоводства до планирования приготовления еды и уборки.

В основе лидерства Сурии лежат принципы достоинства и инклюзивности. Она следит за тем, чтобы во время проведения общественных мероприятий, жильцам, которые не смогли покинуть свои квартиры, доставляли еду до начала мероприятия — «а не остатки», настаивает она.

Видение Сурии выходит далеко за пределы её здания. Она активно сотрудничает с внешними организациями, такими как SPRINT Seniors Care, CAMH и The Living Room Church, и многими другими. Эти партнеры предоставляют возможности для физической активности, обучения вопросам психического здоровья, питания и участия в значимых мероприятиях.

Сурия также понимает трудности, с которыми сталкиваются некоторые пожилые люди в Торонто, включая деменцию, проблемы с психическим здоровьем и употребление психоактивных веществ. Она активно участвует в политической жизни и выступает за признание и поддержку пожилых людей.

Всё сводится к магии её улыбки. Дар Сурии создавать комфортную атмосферу, в которой люди могут без осуждения делиться с ней своими историями и жизненным опытом, помог ей поверить в красоту жизни — несмотря на трудности в собственном прошлом.

«Мир так прекрасен. Люди замечательные, — говорит она. — Нужно только уметь раскрывать в них эту красоту».

Новости Community Connect+

Здания TSHC по всему городу живут активной жизнью! В последние несколько месяцев жильцы устраивали празднования в честь Фестиваля середины осени, Дня благодарения и зимних праздников. Осенью они также участвовали в собраниях жителей и ежегодных совещаниях по планированию работы домов.

Региональные встречи волонтеров-арендаторов

Заключительные региональные встречи волонтеров-жильцов 2025 года прошли в декабре. Мероприятия проходили под темой **«Подведение итогов и признание заслуг»** и собрали 119 жильцов. Основное внимание было уделено чествованию преданности делу и усердной работе замечательного сообщества жильцов-волонтеров TSHC.

С танцполом, диджеем, розыгрышем призов — и множеством гостей в праздничных нарядах — все участники отлично провели время!



Новости Консультативного комитета старших арендаторов (STAC)

Комитет STAC активно занимается предоставлением информации по ряду ключевых вопросов, связанных с жильцами. В октябре STAC заслушал презентацию о проекте развития волонтерского движения среди жильцов TSHC, цель которого — укрепление сообщества волонтеров через помощь развития навыков. Отзывы членов STAC были учтены в проекте, который сейчас развивается. Кроме того, сотрудники TSHC консультировали STAC по вопросам того, как побудить больше жильцов принять участие в опросе об опыте жильцов.

Календарь с работами жильцов Community in Colour

Прошлой осенью команда по коммуникациям TSHC запустила пилотный проект под названием **Community in Colour (Сообщество в цвете)** — настенный календарь на 2026 год с художественными работами жильцов. Мы объявили приём работ, и жильцы со всего города прислали более 170 произведений искусства! Для нас

большая честь, что столько жильцов поделились с нами своим талантом и творчеством.

Для календаря были отобраны двенадцать прекрасных работ, включая картины, лоскутные изделия, бисерные работы, бумажные вырезки и многое другое.

Календари доступны для жильцов, пока они есть в наличии, и распространялись по зданиям в декабре и январе. Если вы не получили календарь и хотели бы его получить, отправьте запрос по адресу электронной почты:

Communities@TorontoSeniorsHousing.ca или обратитесь к координатору по работе с пожилыми людьми (SSC).

Жизнь, прожитая повсюду

Более трёх десятилетий Джон Андерсон считает своим домом здание Toronto Seniors Housing. Однако жизненный путь Джона приводил его в множество уголков мира и проходил через многочисленные жизненные этапы.

Путешествие Джона началось на севере Квебека, где он родился, а в возрасте восьми лет переехал в Торонто. Трагически потеряв мать в подростковом возрасте, Джон покинул семейный дом в поисках себя и более десяти лет путешествовал по миру.

В середине 1980-х годов Джон вернулся в Торонто и нашел стабильную работу в городской индустрии моды, проработав 20 лет техником по окрашиванию на производстве пуговиц компании Sterling Buttons. Позже он прошёл переподготовку в колледже Seneca и устроился на предприятие по производству автозапчастей

Магна, однако финансовый кризис 2008 года вновь заставил его сменить сферу деятельности. Любимой работой, как он с улыбкой вспоминает, было вождение школьных автобусов для школьного совета округа Торонто. Работа с детьми, особенно с детьми с особыми потребностями, была одновременно сложной и приносящей глубокое удовлетворение.



Жизнь приносила и испытания: инсульт положил конец карьере Джона как водителя автобуса, а также ему пришлось пережить тяжёлые личные утраты, включая смерть сына. Тем не менее Джон поддерживает тесную связь со своим внуком и находит радость в фотографии — давнем увлечении, которое принесло ему признание в качестве бывшего официального фотографа члена

парламента от округа Хамбер-Ривер-Блэк-Крик Джуди Сгро и более 68 миллионов просмотров на Google Maps.

В последние годы Джон направил свою энергию на волонтерскую деятельность. Когда его дом перешёл из управления Toronto Community Housing в Toronto Seniors Housing, он стал волонтером-жильцом, чтобы помогать организовывать общественные мероприятия для жителей своего сообщества.

От летних барбекю до нового ежемесячного кофейного клуба — Джон считает такие мероприятия способом борьбы с социальной изоляцией. «Это возможность для людей расслабиться, выйти из своих квартир и заняться чем-то новым, — говорит он, добавляя, что такие инициативы уже получили положительный отклик. — Волонтерство похоже на вождение школьного автобуса. Бывают трудности, но вы же сами захотели заниматься волонтерством, — смеётся он. — Мы занимаемся волонтерством, потому что хотим этого и потому что хотим, чтобы люди радовались».

Именно такие положительные впечатления и создаёт Джон своими усилиями — шаг за шагом, во время встреч за чашкой кофе.

Жильцы участвуют в мастер-классах по здоровому питанию от Управления здравоохранения Торонто.

Корпорация Toronto Seniors Housing Corporation (TSHC) сотрудничает со многими организациями городского сообщества, чтобы обеспечить жильцам доступ к полезным услугам и

поддержке. Одним из таких партнеров является **Управление здравоохранения Торонто**.

Управление здравоохранения Торонто совместно с TSHC и Службой по делам пожилых людей и долгосрочного ухода (SSLTC) недавно запустили пилотную образовательную программу по основам здорового питания под названием **«Здоровое питание, здоровое старение»**. Эта программа помогает городу Торонто достигать цели по улучшению благополучия пожилых людей, а также предоставляет информацию по тем вопросам, о которых жильцы сами выражали желание узнать больше.

Прошлым летом представители Управления здравоохранения Торонто встречались с группами жильцов TSHC в их зданиях, чтобы лучше понять, какие программы были бы для них полезны и интересны. На основе отзывов жильцов, Управлением здравоохранения Торонто были разработаны **образовательные семинары**, темы которых включали Канадское руководство по питанию, здоровое питание при ограниченном бюджете и понимание этикеток на продуктах питания.

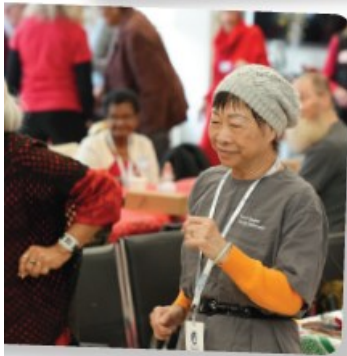
Важно было сделать занятия доступными для как можно большего числа жильцов. Учитывая культурное разнообразие сообществ TSHC, мастер-классы проводились на **нескольких языках**, включая английский, кантонский, мандаринский, русский, фарси, вьетнамский и испанский. Занятия проводили диетологи из сферы общественного здравоохранения и специалисты по обучению правильному питанию в местных сообществах, многие из которых свободно владели родными языками жильцов. Это помогло

создать атмосферу, в которой жильцы чувствовали себя комфортно и понятыми.

Программа была запущена в сентябре 2025 года. На сегодняшний день проведено 18 мастер-классов в нескольких зданиях, участие в которых приняли 265 жильцов. Отзывы участников были очень положительными: многие отмечали, что узнали новую информацию и получили мотивацию применять советы по здоровому питанию в повседневной жизни.

Мы благодарны Департаменту здравоохранения Торонто, Службе по делам пожилых людей и учреждениям долгосрочного ухода, а также, конечно, всем жильцам, которые приняли участие в мастер-классах и поделились своими отзывами.

Краткий обзор вашего сообщества



Your community





at a glance!



Совместная жизнь: польза для тела и души

В северо-восточной части Торонто есть здание, принадлежащее TSHC, которое, по словам жильцов описывается как спокойное и умиротворенное. Однако за этой тишиной скрывается активное сообщество, наполненное общением и совместной деятельностью.

Маррита Абунда, переехавшая в дом всего год назад, говорит, что сразу была поражена дружелюбием соседей. Парамесвари Канапатипиллай, которая живёт здесь уже 20 лет, и Дональд Рего, проживающий здесь вместе со своей женой Джанет девять лет, с ней согласны. «Люди здесь очень доброжелательные, — говорит Парамесвари. — Мне здесь так хорошо».

Именно эта дружелюбная атмосфера помогает жильцам налаживать отношения через социальные и досуговые мероприятия. Общий сад дома стал настоящим центром общения — местом, где люди знакомятся и обмениваются советами.

Маррита рассказывает, что прошлым летом соседи щедро делились с ней овощами и цветами, помогая обустроить её участок.

Занятия физическими упражнениями, которые проводит организация-партнёр из сообщества, стали очень важными для Дональда и Парамесвари — они проходят три раза в неделю. На занятиях обучают безопасным движениям, равновесию и профилактике падений. Участники уходят с тренировок с ощущением бодрости, а Парамесвари добавляет, что занятия помогают улучшить сон и подвижность в повседневной жизни. По ее словам, помимо поддержания физической формы, занятия предоставляют жильцам возможность пообщаться.



Все здание по праву гордится своей мультикультурной атмосферой. Маррита рассказывает, что «все здесь вместе», иногда общаясь даже несмотря на языковые барьеры. Одна группа жильцов еженедельно занимается тай-чи, другие собираются, чтобы поиграть в маджонг, домино или карром — настольную игру, популярную в Южной Азии. Люди также получают удовольствие от общения с соседями на еженедельных приёмах в медицинском кабинете дома или даже просто у почтовых ящиков.

Хотя семьи некоторых жильцов живут в других районах Онтарิโอ, сами жильцы говорят, что не чувствуют себя одинокими.

Доброжелательные соседи и поддержка сотрудников делают жизнь насыщенной и полноценной. «Нам здесь комфортно, — говорит Дональд. — Мы обрели душевное спокойствие».

«Мне очень нравится это сообщество, — добавляет Маррита. — Я благодарна и по-настоящему горжусь этим домом».

Отчеты R-PATH: расширенные медицинские льготы для пожилых людей

А вы знали, что можете иметь право на дополнительное медицинское финансирование для покрытия расходов, связанных со здоровьем и мобильностью?

Лица, получающие пособия по Канадской пенсионной программе (CPP), пенсии по старости (OAS) или гарантированную надбавку к доходу (Guaranteed Income Supplement), могут иметь право на **расширенные медицинские льготы (ЕНВ)** в рамках **Программы поддержки инвалидов Онтарио (ODSP)**. Это предусмотрено разделами 44 и 45 Регламента ODSP (Общие положения).

Эта льгота может помочь покрыть расходы на необходимые принадлежности и оборудование, включая:

- рецептурные лекарства;
- базовый уход за зубами;
- офтальмологическая помощь, плановые проверки глаз, слуховые аппараты;
- медицинские принадлежности (например, для диабетиков, перевязочные материалы или средства от недержания мочи);
- проезд на медицинские приемы;
- 25% от стоимости вспомогательного средства передвижения, предоставляемого в рамках Программы вспомогательных устройств (Assistive Devices Program, ADP), в случаях, когда ADP оплачивает остальные 75% стоимости;
- обследование, необходимое для подачи заявки на финансирование ADP;
- ремонт и аккумуляторы для средств передвижения.

Чтобы узнать больше об этой программе и о том, как подать заявку, обратитесь в местное отделение ODSP. Найти ближайший офис можно по телефону **416-326-3344 (TTY: 416-326-2914)** или онлайн по адресу OfficeLocator.mcscs.gov.on.ca.

Пакет «Accessibility Is For You» (Доступность для вас)

Испытываете ли вы трудности в повседневной жизни дома из-за инвалидности или проблем со здоровьем? Возможно, вы имеете право на внесение изменений в ваше жилое помещение.

Чтобы узнать больше, возьмите экземпляр пакета Accessibility Is For You. Это руководство, подготовленное комитетом R-PATH, посвящённое Программе доступности для жильцов Toronto Seniors Housing.

В пакете представлен пошаговый план внесения изменений в ваше жилое помещение. В нём объясняется, чего ожидать на каждом этапе процесса, а также даны ответы на семь (7) наиболее распространённых вопросов жильцов по этой теме.

Вы можете получить пакет Accessibility Is For You у координатора по вопросам обслуживания пожилых людей (SSC) в вашем здании или скачать его с нашего веб-сайта по адресу

TorontoSeniorsHousing.ca/Accessibility-Program/

Подача налоговой декларации: почему это важно

Приближается весна, а это значит, что наступает и время уплаты налогов. Крайний срок подачи налоговой декларации — **30 апреля** каждого года.

Ежегодная подача налоговой декларации важна для сохранения доступа к льготам и налоговым вычетам, для душевного спокойствия и многого другого. Вот несколько важных моментов, которые следует учитывать.

Сохраните арендную плату, привязанную к доходу

Если ваша аренда рассчитывается исходя из дохода семьи (RGI), вы обязаны подавать налоговую декларацию каждый год, чтобы приложить налоговую оценку (Notice of Assessment) при подаче ежегодной декларации о доходах домохозяйства и формы проверки RGI.

Сохраните доступ к льготам

При подаче налоговой декларации вы можете иметь право на налоговые льготы и пособия. Многие государственные программы, такие как пособие по старости (Old Age Security, OAS), гарантированная надбавка к доходу (Guaranteed Income Supplement, GIS), налоговый кредит по инвалидности (Disability Tax Credit) и Канадская программа стоматологического обслуживания (Canadian Dental Care Plan), требуют предоставления актуальной налоговой информации. подача налоговой декларации позволит вам продолжать получать эти виды поддержки (если вы имеете на них право) без перерыва.

Примечание о статусе налога на недвижимость

Статус вашего здания как плательщика налога на недвижимость может повлиять на льготы, на которые вы имеете право, или на порядок подачи налоговой декларации. В настоящее время единственным зданием с жильцами TSHC, которое обязано платить налог на недвижимость, является здание по адресу 650 Lawrence Avenue West.

Поддержите свое душевное спокойствие

Регулярная подача налоговой декларации помогает избежать возможных штрафов и неприятных неожиданностей. Это один повод меньше для беспокойства.

Ежегодная подача налоговой декларации также снижает риск мошенничества. Актуальные налоговые данные затрудняют использование вашей личности другими лицами для незаконного получения выплат от вашего имени.

Бесплатная помощь доступна!

Жильцам рекомендуется обратиться к специалисту по налогам перед подачей декларации.

Многие общественные организации и волонтерские налоговые консультационные центры в Торонто предоставляют пожилым людям бесплатную помощь. Информацию о бесплатных консультациях по налоговым вопросам можно найти на сайте TorontoSeniorsHousing.ca/TaxInfo/.

В этом году TSHC снова будет проводить налоговые консультации в некоторых из наших зданий. Следите за объявлениями в вашем доме или обратитесь к координатору по вопросам обслуживания пожилых людей (SSC), чтобы зарегистрироваться и записаться на приём.

Как защитить себя от мошенничества

Мошенники становятся всё более изощрёнными в попытках обмануть людей. Поэтому умение защитить себя сегодня важно как никогда.



Мошенники могут выдавать себя за других людей, чтобы получить доступ к вашей личной или финансовой информации. Некоторые даже будут представляться сотрудниками надёжных организаций, таких как Канадское налоговое агентство (CRA), Service Canada, ваш банк

или даже Toronto Seniors Housing.

Мошенничество может принимать разные формы, например:

- Телефонные звонки или текстовые сообщения.
- Электронные письма или сообщения в социальных сетях.
- Письма по почте.
- Личные контакты.

Советы по защите от мошенничества:

- **Никогда не сообщайте свою личную или финансовую информацию, включая PIN-коды и пароли.**
- **Проверяйте личность звонящего, перезванивая по номеру телефона организации или компании, которым вы доверяете.**

- **Будьте осторожны с срочными просьбами.** Это один из способов, с помощью которого мошенники пытаются вызвать панику и заставить вас принять рискованные решения.
- С осторожностью относитесь к просьбам предоставить **доступ к вашему компьютеру или мобильному устройству.**

Если вы стали жертвой такого преступления, сообщите об этом в Канадский центр по борьбе с мошенничеством на веб-сайте **AntiFraudCentre-CentreAntiFraude.ca.**

Отмечаем значимые даты

В Toronto Seniors Housing мы ценим разнообразие нашего сообщества. Каждый год мы отмечаем важные даты, которые напоминают нам о нашей общей истории и традициях.

Месяц истории чернокожего населения (февраль) посвящен признанию силы и достижений чернокожих канадцев и сообществ по всему миру. Он побуждает нас учиться на прошлом, отмечать культурный вклад и продолжать строить справедливое и инклюзивное общество.

Лунный Новый год (17 февраля) приносит радость, семейные встречи и такие традиции, как совместное застолье и обмен добрых пожеланий. Его празднуют представители китайской, корейской и вьетнамской культур, связывая его с пожеланиями здоровья, счастья и благополучия.

Международный женский день (8 марта) посвящён признанию достижений женщин и стремлению к равноправию. Это возможность выразить уважение женщинам, которые вдохновляют нас, и поддержать будущие поколения.

В совокупности эти даты отражают ценности уважения, обучения и празднования, благодаря которым наше сообщество становится сильнее.

А вы знали?

- Первый **Международный женский день** был отмечен в 1911 году.
- На канадской купюре в 10 долларов изображена темнокожая канадская предпринимательница **Виола Десмонд** за её борьбу против расовой сегрегации.
- Каждый **Лунный Новый год** связан с животным китайского зодиака. 2026 год — это **год Лошади**.

Корпоративные новости

Обновления веб-сайта

На основе отзывов, полученных в ходе консультаций с жильцами и от Комитета по обеспечению доступности жилья для людей с ограниченными возможностями в Торонто (R-PATH), TSHC обновляет свой веб-сайт, чтобы повысить доступность и удобство использования. Среди обновлений:

- Улучшенная **функция поиска** и упрощённое **меню**, чтобы было легче находить нужную информацию.

- Новая **страница доски объявлений** для просмотра объявлений здания в режиме онлайн.
- Улучшены функции **перевода**, помогающие сделать информацию более понятной на большем количестве языков.
- Больше **фотографий** жильцов, позволяющих лучше делиться историями наших замечательных жильцов и активных сообществ.

Годовой бюджет

Благодарим всех жильцов, которые поделились своими отзывами о проекте бюджета TSHC на 2026 год во время ежегодных консультационных встреч прошлым летом. Ожидается, что бюджет TSHC будет рассмотрен Городским советом в середине февраля. Расписание заседаний совета, повестки дня и ссылка на прямую трансляцию доступны на веб-сайте **Toronto.ca/City-Government/Council/Council-Committee-Meetings/**.

Политика письменного и устного перевода

А вы знали, что жильцы могут запросить услуги письменного или устного перевода для лучшего доступа к документам, встречам и консультациям TSHC? Это также включает возможность запроса перевода на язык жестов и материалов шрифтом Брайля.

В прошлом году политика TSHC в отношении переводов и устного перевода была обновлена, и сейчас внедряются новые процедуры по упрощению обработки запросов для арендаторов. Чтобы узнать больше или подать запрос на эту услугу, обратитесь к

**координатору по вопросам обслуживания пожилых людей (SSC)
или позвоните в Центр поддержки арендаторов по телефону 416-
945-0800.**

