

Зміст

Повідомлення від генерального директора.....	1
Бачити красу в людяності.....	3
Новини Community Connect+.....	5
Життя, сповнене подорожей і подій.....	7
Мешканці беруть участь у майстер-класах зі здорового харчування від Департаменту охорони здоров'я міста Торонто (Toronto Public Health).....	9
Ваша громада: коротко про головне.....	12
Громадське життя: користь для тіла й душі.....	14
Звіти R-PATH: Розширене медичне забезпечення для людей похилого віку.....	16
Подання податкової декларації: чому це важливо.....	17
Захист від шахрайства.....	19
Відзначаємо важливі дати.....	20
Корпоративні новини.....	21

Повідомлення від генерального директора

Шановні мешканці!

Вітаємо вас із зимовим випуском «Seniors Speak» за 2026 рік.

Ми завершили 2025 рік на позитивній ноті, відсвяткувавши зимові свята на понад 45 святкових заходах для мешканців у будинках Toronto Seniors Housing по всьому місту. Хочу щиро подякувати

волонтерам-мешканцям у кожному будинку, чия наполеглива праця та ретельне планування дали всім нам можливість насолодитися цими чудовими подіями.

У цьому випуску «Seniors Speak» ми знайомимося з кількома мешканцями, які діляться своїми думками та життєвими історіями на тему приналежності — зокрема тим, як вони беруть участь у житті спільноти свого будинку та що це для них означає. Ми також відзначаємо важливі дати цієї пори року, щоб ушанувати нашу багату й різноманітну спільноту мешканців: **Місяць історії темношкірих спільнот** (лютий), **Новий рік за місячним календарем** (17 лютого) та **Міжнародний жіночий день** (8 березня) й інші події. Детальніше про кожну з цих дат ви можете прочитати в цьому випуску.

На завершення хочу висловити вдячність усім, хто взяв участь у нашому другому в історії **Опитуванні щодо досвіду мешканців**, яке було надіслане поштою всім мешканцям TSHC наприкінці минулого року. Наразі працівники опрацьовують результати опитування й використовуватимуть отриману інформацію, щоб зосередити роботу TSHC на тих напрямках, які ви назвали для себе найважливішими.

Нехай ця зима буде для всіх безпечною та здоровою.

Том Хантер (Tom Hunter)

Генеральний директор

Бачити красу в людяності

Усмішка — це магія, переконана Сурія Чаабо (Souria Chaabo).

Сурія родом із Сирії та проживала в Лівані й на Кіпрі, тому її справедливо можна назвати громадянкою світу. Коли вона приїхала до Канади кілька десятиліть тому, вона вже знала: усмішка здатна долати культурні відмінності. Саме ця сила — здатність налагоджувати зв'язок з іншими — допомагала Сурії будувати спільноти всюди, де б вона не була.

У перші роки в Канаді Сурія працювала в некомерційному центрі тимчасового обслуговування, допомагаючи людям з різним життєвим досвідом. Вона налагоджувала довірливі стосунки з клієнтами, щиро вислуховуючи їхні історії та підтримуючи їх так, щоб не порушити їхню гідність і врахувати їхні потреби. За це її почали лагідно називати «мама» — ім'я, яке супроводжувало її протягом багатьох років.



Сьогодні Сурія приносить це тепле світло у свій будинок TSHC у Північному Торонто. Коли кілька років тому в TSHC почали шукати волонтерів серед мешканців, Сурія була єдиною людиною у своєму

будинку, яка зголосилася долучитися. Те, що починалося з одного волонтера, згодом переросло в невелике, але віддане «Коло мешканців», де кожен робить свій внесок — від садівництва до планування заходів, приготування їжі та прибирання.

В основі лідерства Сурії лежать гідність та інклюзія. Вона дбає про те, щоб під час кожного соціального заходу мешканцям, які не можуть вийти зі своїх квартир, доставляли їжу до початку події, а не те, що залишилось після, наполягає вона.

Бачення Сурії виходить далеко за межі її будинку. Вона з ентузіазмом співпрацює з зовнішніми організаціями, зокрема SPRINT Seniors Care, CAMH та The Living Room Church. Ці партнери пропонують можливості для фізичної активності, навчання з питань психічного здоров'я, харчування та змістовних занять.

Сурія також чутливо ставиться до труднощів, з якими стикаються деякі люди похилого віку в Торонто, зокрема деменції, проблем психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин. Вона є політично активною та відстоює визнання й підтримку потреб літніх людей.

Усе знову зводиться до магії усмішки. Дар Сурії — створювати атмосферу, в якій інші почуваються комфортно, ділячись із нею своїми історіями та життям без страху осуду, — допоміг їй зберегти віру в красу життя, попри труднощі у власному минулому.

«Світ надзвичайно красивий. Люди — чудові, — каже вона. — Потрібно лише знати, як розкрити в них цю красу».

Новини Community Connect+

У будинках TSHC по всьому місту вирує активне життя! Протягом останніх кількох місяців мешканці організовували святкування Свята середини осені, Дня подяки та зимових свят. Восени мешканці також брали участь у громадських обговореннях і щорічних зборах з планування роботи будинків.

Регіональні зустрічі мешканців-волонтерів

Останні у 2025 році Регіональні зустрічі мешканців-волонтерів відбулися в грудні. Ці заходи, що проходили під гаслом **«Роздуми та визнання»**, зібрали 119 мешканців і були присвячені вшануванню відданості та наполегливої праці неймовірної спільноти волонтерів TSHC.

З танцювальним майданчиком, діджеєм і розіграшем призів — а також з багатьма учасниками у святковому вбранні — всі чудово провели час!



Новини від Консультативного комітету старших мешканців (STAC)

STAC активно працює, надаючи свої пропозиції з низки важливих питань, що стосуються мешканців. У жовтні члени STAC заслухали презентацію про проєкт TSHC з розвитку волонтерства серед мешканців, метою якого є зміцнення волонтерської спільноти шляхом розвитку навичок. У проєкті, який нині реалізується, було враховано зауваження та пропозиції членів STAC. Також працівники TSHC консультувалися зі STAC щодо того, як заохотити більшу кількість мешканців узяти участь в Опитуванні щодо досвіду мешканців.

Календар мистецтва мешканців «Спільнота в кольорі» (Community in Colour)

Минулої осені команда з комунікацій TSHC започаткувала пілотний проєкт **«Спільнота в кольорі»** — настінний календар на 2026 рік, до якого увійшли мистецькі роботи мешканців. Було оголошено відкритий прийом робіт, і мешканці з усіх районів міста надіслали понад 170 мистецьких творів. Для нас велика честь, що так багато мешканців поділилися з нами своїм талантом і творчістю.

До календаря було відібрано дванадцять чудових робіт, серед яких картини, клаптикові ковдри, вироби з бісеру, паперові витинанки та багато іншого.

Календарі доступні для мешканців, доки є в наявності, і були розповсюджені в будинках у грудні та січні. Якщо ви не отримали календар і хотіли б його мати, надішліть запит електронною поштою на адресу Communities@TorontoSeniorsHousing.ca або

зверніться до свого **координатора послуг для людей похилого віку (SSC)**.

Життя, сповнене подорожей і подій

Понад три десятиліття Джон Андерсон (John Anderson) вважає будинок Toronto Seniors Housing своєю домівкою. Водночас його життєвий шлях був насичений і сповнений подорожей — як у різних куточках світу, так і в межах власної історії.

Шлях Джона розпочався на півночі Квебеку, де він народився, а у віці восьми років переїхав до Торонто. Після болісної втрати матері в підлітковому віці Джон залишив родинний дім у пошуках себе та понад десять років мандрував світом.

У середині 1980-х років Джон повернувся до Торонто й знайшов стабільну роботу в індустрії моди, пропрацювавши 20 років техніком з фарбування на підприємстві з виробництва ґудзиків Sterling Buttons. Згодом він пройшов перекваліфікацію в коледжі Seneca та працював на виробництві автозапчастин Magna, допоки фінансова криза 2008 року знову не змусила його змінити напрям. Найулюбленішою його роботою, згадує він із усмішкою, було водіння шкільних автобусів для Шкільної ради округу Торонто. Робота з дітьми, а надто з тими, хто має особливі потреби, була водночас складною й надзвичайно змістовною.



Життя принесло й чимало випробувань: інсульт поклав край кар'єрі водія автобуса, а також Джон пережив особисті втрати, зокрема смерть сина. Попри це він підтримує тісний зв'язок зі своїм онуком і знаходить радість у фотографії — захопленні всього його життя, яке принесло йому визнання як колишньому офіційному фотографу депутатки парламенту Джуді Сгро (Judy Sgro) (округ Humber River–Black Creek) та понад 68 мільйонів переглядів на Google Maps.

Останніми роками Джон зосередив свою енергію на волонтерстві. Коли його будинок перейшов з Toronto Community Housing до Toronto Seniors Housing, він став мешканцем-волонтером, допомагаючи організовувати соціальні заходи для своєї спільноти.

Від літніх барбекю до нового щомісячного кавового клубу — Джон розглядає ці ініціативи як спосіб протидіяти соціальній ізоляції. «Це можливість для людей розслабитися, вийти зі своїх квартир і зробити щось інше, — каже він, додаючи, що ініціативи отримали схвальні відгуки. —

Волонтерство — це як водіння шкільного автобуса. Бувають труднощі, але саме на це ти й погоджуєшся, коли стаєш волонтером, — сміється він. — Ми волонтеримо, бо хочемо цього і хочемо, щоб люди отримували позитивні враження».

І саме такі позитивні враження наполеглива праця Джона й створює — зустріч за зустріччю, чашка кави за чашкою.

Мешканці беруть участь у майстер-класах зі здорового харчування від Департаменту охорони здоров'я міста Торонто (Toronto Public Health)

Toronto Seniors Housing Corporation (TSHC) співпрацює з багатьма організаціями ширшої громади, щоб забезпечити мешканцям доступ до корисних послуг і підтримки. Одним із таких партнерів є **Департамент охорони здоров'я міста Торонто**.

Нещодавно Департамент охорони здоров'я міста Торонто спільно з TSHC та Департаментом послуг для людей похилого віку та довготривалого догляду (Seniors Services and Long-Term Care, SSLTC) провели пілотну програму з харчової освіти під назвою **«Здорове харчування — здорове довголіття»**. Програма сприяє досягненню мети міста Торонто щодо покращення добробуту

людей похилого віку, а також надає інформацію з тем, які, за словами мешканців, є для них особливо цікавими.

Протягом минулого літа фахівці Департаменту охорони здоров'я міста Торонто зустрічалися з групами мешканців TSHC безпосередньо в їхніх будинках, щоб краще зрозуміти, які програми були б для них корисними та цікавими. З урахуванням отриманих відгуків Департамент охорони здоров'я міста Торонто розробила **навчальні майстер-класи** на такі теми, як Канадський посібник з харчування, здорове харчування за обмеженого бюджету та розуміння етикеток на продуктах харчування.

Важливо було забезпечити доступність занять для якомога більшої кількості мешканців. Щоб врахувати мовне різноманіття громад TSHC, заняття проводили **кількома мовами**, зокрема англійською, кантонською, мандаринською, російською, фарсі, в'єтнамською та іспанською. Майстер-класи проводили дієтологи громадського здоров'я та фахівці з громадської нутриціології, багато з яких вільно володіють рідними мовами учасників. Це допомогло створити атмосферу комфорту й взаєморозуміння.

Програму було започатковано у вересні 2025 року. На сьогодні проведено 18 майстер-класів у кількох будинках, у яких уже взяли участь 265 мешканців. Відгуки були надзвичайно позитивними: учасники зазначали, що дізналися багато нового та відчули мотивацію застосовувати отримані поради щодо здорового харчування у повсякденному житті.

Ми щиро вдячні Департаменту охорони здоров'я міста Торонто, SSLTC, а також, безумовно, всім мешканцям, які долучилися до майстер-класів і поділилися своїми відгуками.

Ваша громада: коротко про головне



Your community





at a glance!



Громадське життя: користь для тіла й душі

На північному сході Торонто є будинок TSHC, який мешканці описують як спокійний і тихий. Але за цією зовнішньою тишею ховається активна й згуртована спільнота, в якій вирує життя й панує активне спілкування.

Марріта Абунда (Marrita Abunda), яка переїхала до будинку лише рік тому, каже, що її одразу вразила привітність сусідів.

Парамешварі Канапатіпіллаї (Parameswary Kanapathipillai), яка мешкає тут уже 20 років, та Дональд Реґо (Donald Rego), що живе тут зі своєю дружиною Джанет протягом дев'яти років, погоджуються з нею. «Люди тут справді дуже доброзичливі, — каже Парамешварі. — Я тут дуже щаслива».

Саме ця атмосфера відкритості допомагає мешканцям будувати стосунки через соціальні й дозвілєві активності. Спільний сад у будинку став справжнім осередком життя — місцем, де люди спілкуються та обмінюються порадами. Марріта згадує, як сусіди щедро ділилися з нею овочами й квітами, допомагаючи їй минулого літа започаткувати власну грядку.

Заняття з фізичних вправ тричі на тиждень, які проводить партнерська громадська організація, стали для Дональда й Парамешварі улюбленою подією. На заняттях навчають безпечним рухам, розвитку рівноваги та профілактиці падінь. Учасники виходять із занять бадьорими, а Парамешварі додає, що ці сесії також сприяють кращому сну та рухливості в повсякденному житті. Окрім фізичної користі, ці заняття дають можливість поспілкуватися.



Цей будинок є чудовим прикладом багатокультурної спільноти. За словами Марріти, тут усі підтримують один одного, навіть коли потрібно долати мовні бар'єри. Група мешканців щотижня практикує тай-чі, інші збираються для гри в маджонг, доміно або карром — настільну гру, популярну в Південній Азії. Мешканці також із задоволенням спілкуються із сусідами під час щотижневого медичного прийому в будинку або навіть біля поштових скриньок.

Хоча частина родин мешканців живе в інших районах провінції Онтаріо, вони кажуть, що не відчують браку спілкування. Завдяки привітним сусідам та уважному персоналу життя тут по-справжньому насичене. «Нам тут комфортно, — каже Дональд. — Ми відчуваємо спокій».

«Я люблю цю спільноту, — додає Марріта. — Я вдячна й дуже пишаюся цим будинком».

Звіти R-PATH: Розширене медичне забезпечення для людей похилого віку

Чи знаєте ви, що можете мати право на розширене медичне фінансування для покриття витрат, пов'язаних зі здоров'ям та мобільністю?

Особи, які отримують Пенсію за Канадським Пенсійним Планом (CPP), пенсію за віком (OAS) або гарантовану доплату до доходу (GIS), можуть мати право на **Розширене медичне забезпечення (Extended Health Benefits, ЕНВ) від Програми підтримки непрацездатних осіб Онтаріо (ODSP)**. Ці можливості закріплені розділами 44 та 45 Положення ODSP (загальні положення).

Ця допомога може покривати витрати на необхідні вам засоби та обладнання, зокрема:

- рецептурні ліки;
- базову стоматологічну допомогу;
- догляд за зором, планові огляди очей, слухові апарати;
- медичні витратні матеріали (наприклад, для діабету, перев'язок або при нетриманні);
- перевезення до медичних закладів;
- 25% вартості допоміжного засобу для мобільності, якщо інші 75% покриває Програма допоміжних пристроїв (ADP);
- оцінку, необхідну для подання заявки на фінансування ADP;
- ремонт і батареї для допоміжних засобів пересування.

Щоб дізнатися більше про програму та як подати заявку, зверніться до місцевого офісу ODSP. Знайти свій офіс можна за телефоном

416-326-3344 (TTY: 416-326-2914) або онлайн за адресою
OfficeLocator.mcsc.gov.on.ca.

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

Вам важко користуватися житлом через стан здоров'я чи особливі потреби? Можливо, ви маєте право на модифікацію вашого помешкання.

Щоб дізнатися більше, візьміть пакет «Accessibility Is For You» — посібник про програму доступності для мешканців Toronto Seniors Housing, підготовлений Комітетом R-PATH.

Пакет містить покрокову інструкцію, як змінити вашу квартиру, що очікувати під час процесу та відповіді на сім (7) найпоширеніших запитань мешканців.

Взяти пакет можна у вашого **координатора послуг для людей похилого віку (SSC)** або завантажити з нашого вебсайту:

TorontoSeniorsHousing.ca/Accessibility-Program/

Подання податкової декларації: чому це важливо

Настає весна, а разом із нею й сезон подання податкових декларацій. Щорічний термін подання — **30 квітня**.

Регулярне подання податків важливе для збереження права на пільги та кредити, для захисту вашого спокою тощо. Ось кілька важливих моментів, які слід врахувати.

Збереження орендної плати, що залежить від доходу

Якщо ваша орендна плата залежить від доходу (RGI), щороку подавайте податкову декларацію, щоб мати змогу включити

Повідомлення про оцінку (Notice of Assessment) при поданні форми щорічного доходу домогосподарства та RGI Review Form.

Збереження права на пільги

Подання декларації дозволяє отримувати податкові кредити та пільги. Багато державних програм, таких як OAS, GIS, Податкова пільга для непрацездатних людей (Disability Tax Credit) та Канадський план стоматологічної допомоги (Canadian Dental Care Plan), вимагають актуальної податкової інформації. Подання податкової декларації забезпечує безперервне отримання підтримки (якщо ви на неї маєте право).

Примітка про статус податку на нерухомість

Статус податку на нерухомість вашого будинку може впливати на ваші пільги або спосіб подання декларації. Наразі єдиний будинок TSHC, де мешканці зобов'язані сплачувати податок на нерухомість, — 650 Lawrence Avenue West.

Захист душевного спокою

Регулярне подання податкової декларації допомагає уникнути можливих штрафів або неприємних несподіванок. Це ще одне питання, про яке можна не хвилюватися.

Щорічне подання податків також знижує ризик шахрайства. Актуальна податкова інформація ускладнює використання ваших персональних даних іншими особами для отримання пільг або виплат від вашого імені.

Доступна безкоштовна допомога!

Ми рекомендуємо мешканцям звертатися до податкового фахівця перед поданням декларації.

Багато громадських організацій та волонтерських податкових клінік у Торонто пропонують безкоштовну допомогу для людей похилого віку. Деталі на сайті [TorontoSeniorsHousing.ca/TaxInfo/](https://torontoseniorshousing.ca/TaxInfo/).

TSHC також цього року організовує податкові клініки у деяких будинках. Слідкуйте за оголошеннями або зверніться до вашого координатора послуг для людей похилого віку (SSC), щоб зареєструватися та записатися на прийом.

Захист від шахрайства

Шахраї дедалі майстерніше вводять людей в оману. Знати, як себе захистити, важливо як ніколи.



Шахраї можуть видавати себе за іншу особу, щоб отримати доступ до ваших персональних або фінансових даних. Дехто навіть видає себе за представників перевірених організацій, таких як Канадське податкове агентство (CRA), Service Canada, ваш банк або Toronto Seniors Housing.

Шахрайство може проявлятися в багатьох формах:

- дзвінки або SMS-повідомлення;
- електронні листи або повідомлення в соціальних мережах;

- листи поштою;
- особисті контакти.

Як уберегтися від шахрайства:

- **Ніколи не розголошуйте свої персональні чи фінансові дані,** включаючи персональні ідентифікаційні номери (PIN-коди) та паролі.
- **Перевіряйте особу абонента,** зателефонувавши за номером організації чи бізнесу, яким довіряєте.
- **Будьте обережні з терміновими запитами.** Це один зі способів, яким шахраї змушують вас панікувати та поспішати з ризикованими рішеннями.
- **Будьте обережні з проханнями надання доступу до вашого комп'ютера чи мобільного пристрою.**

Якщо ви стали жертвою шахрайства, повідомте про це до Канадського центру боротьби з шахрайством за адресою **AntiFraudCentre-CentreAntiFraude.ca**

Відзначаємо важливі дати

У Toronto Seniors Housing ми цінуємо різноманіття нашої спільноти. Щороку відзначаємо особливі дати, що нагадують про спільну історію та традиції:

Місяць історії темношкірих спільнот (лютий) — вшановує силу та досягнення темношкірих канадців і спільнот у всьому світі. Він

закликає нас вивчати минуле, відзначати культурний внесок і продовжувати будувати інклюзивне та справедливе суспільство.

Новий рік за місячним календарем (17 лютого) приносить радість, сімейні зустрічі та традиції, зокрема спільне частування й обмін добрими побажаннями. Це свято, яке відзначають у китайській, корейській та в'єтнамській культурах, пов'язане з побажаннями здоров'я, щастя та добробуту.

Міжнародний жіночий день (8 березня) відзначає досягнення жінок і їх постійний рух до рівності. Це нагода вшанувати жінок, які нас надихають, і підтримати майбутні покоління.

Усі разом ці дні нагадують про важливість поваги, пізнання та святкування — цінності, що зміцнюють нашу спільноту.

Чи знали ви?

- Перший **Міжнародний жіночий день** було відзначено у 1911 році.
- Темношкіра канадська підприємниця **Віола Десмонд (Viola Desmond)** зображена на канадській банкноті номіналом 10 доларів за її роль у боротьбі проти расової сегрегації.
- Кожен **Новий рік за місячним календарем** пов'язаний із твариною китайського зодіаку. 2026 рік — **рік Коня**.

Корпоративні новини

Оновлення вебсайту

За відгуками мешканців та комітету Програми відповідального персонального доступу до житла в Торонто (Responsible Personal

Accessibility in Toronto Housing, R-PATH), TSHC оновлює вебсайт для зручності та доступності. Вас чекають такі нововведення:

- Покращена **функція пошуку** та спрощене **меню** для легшого пошуку інформації.
- Нова **сторінка «Дошки оголошень»** для перегляду будинкових плакатів онлайн.
- Розширені можливості **перекладу** для кращого розуміння інформації кількома мовами.
- Більше **фотографій** мешканців для кращого висвітлення життя спільнот.

Щорічний бюджет

Дякуємо всім мешканцям, хто надав відгуки щодо проєкту бюджету TSHC на 2026 рік під час консультацій минулого літа щодо щорічного бюджету. Очікується, що бюджет буде розглянуто Міською радою Торонто в середині лютого. Розклад засідань Ради, порядок денний та посилання на прямі трансляції доступні на сайті [Toronto.ca/City-Government/Council/Council-Committee-Meetings/](https://toronto.ca/City-Government/Council/Council-Committee-Meetings/).

Політика письмового та усного перекладу

Чи знали ви, що мешканці можуть скористатися послугами письмового або усного перекладу для кращого доступу до документів, зустрічей і консультацій TSHC? Сюди входять запити на жестову мову та шрифт Брайля.

Політику TSHC щодо письмових та усних перекладів було оновлено минулого року, і зараз запроваджуються нові процедури для полегшення запитів для мешканців. Щоб дізнатися більше або замовити послугу, зверніться до свого **координатора послуг для людей похилого віку (SSC)** або зателефонуйте до **Центру підтримки орендарів** за номером **416-945-0800**.

