



دليل التقاعد

خَطِّطْ لِبِدَايَةِ جَدِيدَةٍ

«
إِنَّ الدَّوْلَةَ تُعْطِيهِ الْأَوْلِيَاءُ
فِيهِ الْإِهْتِمَامُ لِبِنَاءِ الْإِنْسَانِ
وَرِعَايَةِ الْمَوَاطِنِ فِيهِ كُلُّ
مَكَانٍ مِنَ الدَّوْلَةِ وَالْمَوَاطِنِ
هُوَ الثَّرْوَةُ الْحَقِيقِيَّةُ
»

المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان

فهرس المحتويات:

التخطيط الاستباقي للتقاعد

- رحلة التقاعد
- تخطيط حياة ما بعد التقاعد
- التقاعد وإعادة اكتشاف الذات
- اجعل تصوراتك عن التقاعد واقعية

أنواع التقاعد وكيفية التعامل معها

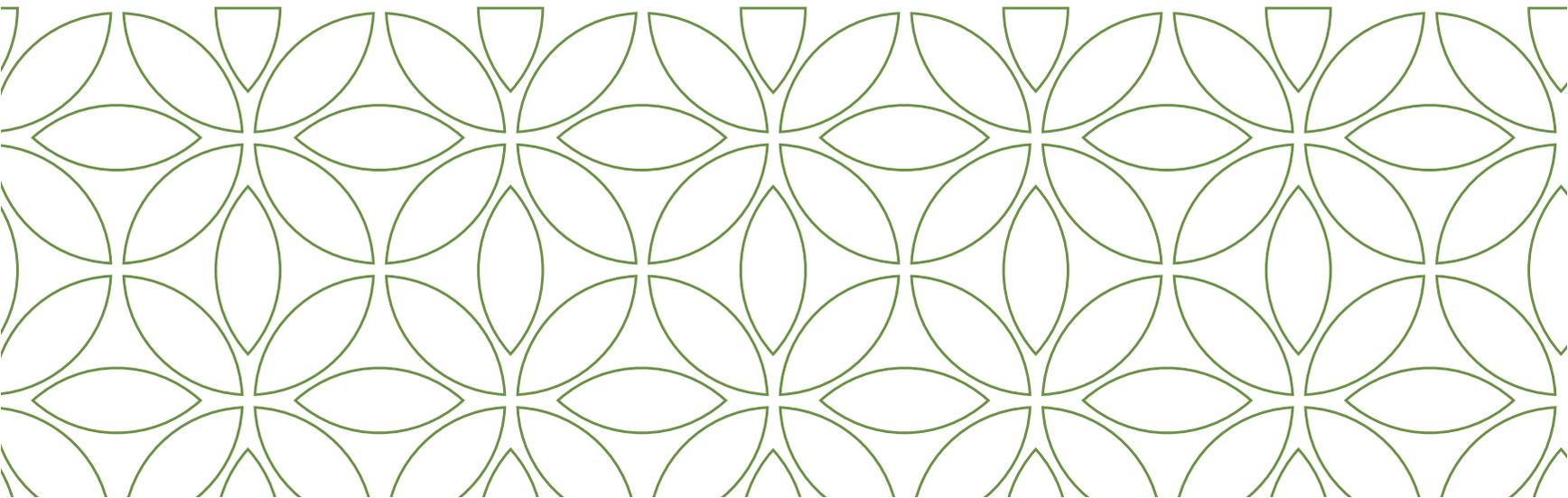
- الانتقال الآمن لمرحلة التقاعد
- كن إيجابياً
- تَغْيِر الدور الاجتماعي بعد التقاعد
- اكتئاب مرحلة التقاعد
- عادات سلبية تُجنّبها

حياة صحية بعد التقاعد:

- العادات الغذائية وتأثيرها على صحة الإنسان
- الرياضة والوقاية من الأمراض
- الفحص المبكر وأهميته
- التدخين والتقدم في العمر
- كيفية التعامل مع الأمراض المزمنة

الثقافة المالية والتقاعد:

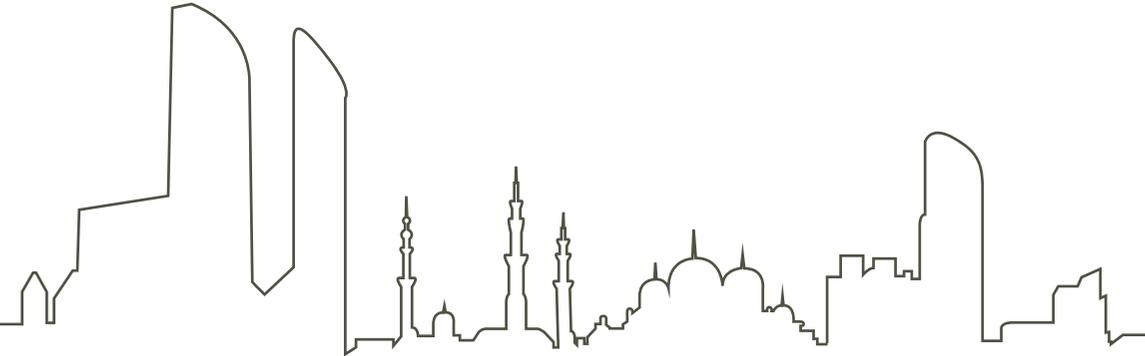
- هل تدير دخلك بذكاء؟
- مخصصات الطوارئ وإدارة الدخل
- 6 نصائح لترشيد الإنفاق
- الادخار وأهميته
- طرق تساعدك على الالتزام بالادخار
- القاعدة الذهبية لتجنب الديون
- التربية المالية للأبناء وأهميتها
- القروض الشخصية بعد التقاعد
- أنواع القروض
- معلومات إدارة القروض الشخصية
- البطاقة الائتمانية قد تكون فخاً
- نصائح لاستخدام البطاقة الائتمانية
- اعرف حقوقك وواجباتك كمستهلك
- الشركاء



بعد قضاء سنوات طويلة في الوظيفة بكافة مكوناتها من علاقات وتواصل إنساني، ومكانة اجتماعية، ومع استمرار رغبتك في مواصلة مسيرة العطاء والإنجاز وخدمة الوطن، ونقل خبراتك وتأصيلها لدى الأجيال القادمة، قد تكون فكرة وحياة التقاعد غامضة بالنسبة إليك، أو قد تعتقد أنه من المبكر التفكير فيها، إلا أن المنطق والتخطيط السليم للمستقبل يُحتمل عليك في وقت معين أن تتهيأ نفسياً واجتماعياً لحياة ما بعد التقاعد، باعتبارها بداية لمرحلة جديدة تواصل فيها العطاء والإنتاجية، من خلال أنشطة وتفاعلات اجتماعية متجددة تمنحك فرصاً حقيقية للتخلي بالإيجابية وممارسة أدوار اجتماعية ذات نكهة مختلفة تحمل بطياتها رسالة حياتية فريدة في دعم الأسرة والمجتمع. والتهيؤ لمرحلة التقاعد - على عكس ما يعتقد البعض - لا يبدأ بعد التقاعد رسمياً، ولكن هناك خطوات للاستعداد لهذه المرحلة تبدأ من اليوم الأول لحصولك على الوظيفة.

و في هذا الدليل نُقدّم لك كافة المعلومات التي تؤهلك للاستعداد للتقاعد، من النواحي النفسية والصحية والاجتماعية، سواءً كانت نصائح ما قبل التقاعد، التي تركز على ضرورة اتباع الممارسات الإيجابية أثناء وجودك على رأس عملك، أو تلك التي تحتاجها للتكيف النفسي والاجتماعي بعد الوصول إلى سن التقاعد.

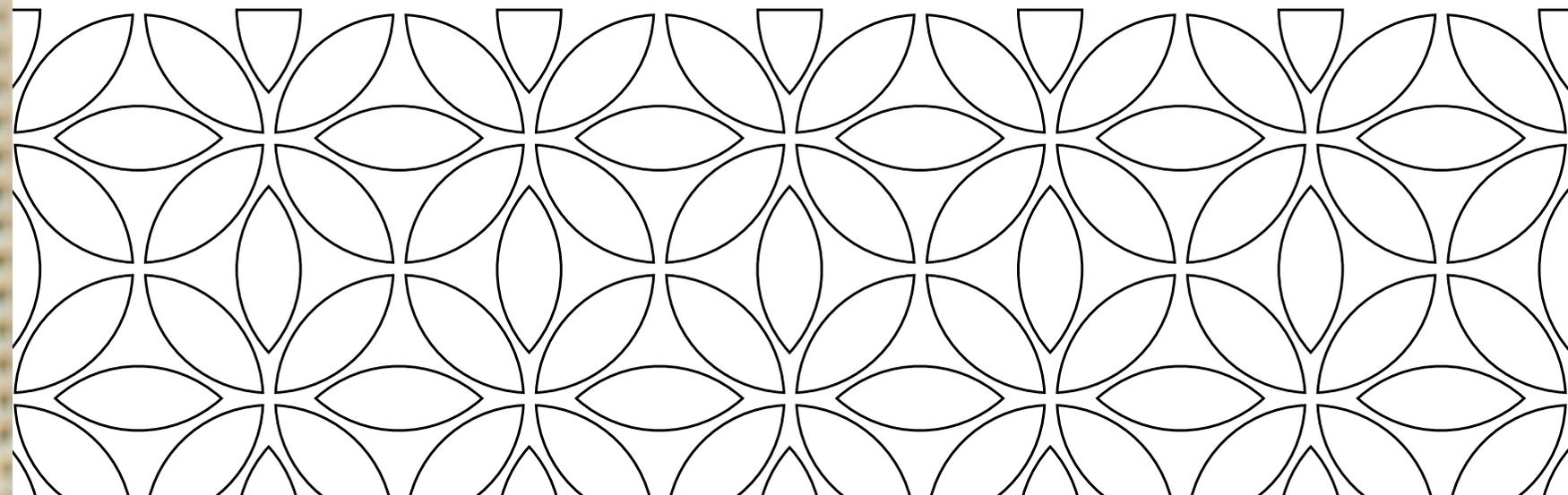
واعلم أن التقاعد ليس نهاية الرحلة، وإنما هو تأشيرة لبدايتها ونافذة تنطلق منها لنقل خبراتك إلى العالم، وتقديم خلاصة تجاربك وخوض الجديد منها، ولذلك عليك أن تجعل من مرحلة التقاعد رحلة وليست وجهة، نقطة تحوّل، وفرصة واعدة لتحقيق أحلامك، وإشباع هواياتك التي لم يُتاح لك الاستمتاع بها بسبب الانشغال في الحياة المهنية، وتذكّر دائماً أنه إذا كنت قد تقاعدت فعلياً من حياتك المهنية، فأنت ما زلت قُدوة لأسرة في حاجة إليك، أمّ مُحبّة.. أبّ داعم.. جدّ حنون، وستبقى بعطائك مواطناً صالحاً يخدم وطنه في أي مكان.





رحلة التقاعد

التخطيط الاستباقي للتقاعد



التخطيط الاستباقي للتقاعد يجعلك أكثر سعادة

يُعد التخطيط الاستباقي لمرحلة ما بعد تقاعدك، وتحديد أهداف حياتك لهذه المرحلة، من الأمور ذات الأهمية، كونه يساعدك على مواجهة التغييرات الاجتماعية لهذه المرحلة التي تحدث بطبيعة الحال، ويمدك بآليات التعامل معها، كما يمنحك الاستعداد النفسي للتكيف والتوافق الاجتماعي الإيجابي والتدريجي في بداية مرحلة التقاعد، وتحقيق الأمن والكفاءة الاجتماعية خلال هذه المرحلة، لذا يتوجب عليك وضع الخطط المستقبلية للتقاعد ابتداءً من التحاقك بالعمل، وإذا لم تكن قمت بذلك مسبقاً فإليك بعض النصائح التي تساعدك على التخطيط لتقاعد مريح.



”

الاستعداد النفسي أوله
خطوات مرحلة تقاعد
سعيدة ومريحة

6 نصائح لتخطيط حياة "ما بعد التقاعد"

يتطلب التخطيط لتحقيق الأمن والكفاءة الاجتماعية بعد التقاعد، ضرورة اتباع 6 نصائح ستساعدك على اتخاذ خطوات عملية وفاعلة في تحسين جودة حياتك الاجتماعية، تتمثل في: «حتمية إدراكك للتغيرات الاجتماعية التي تطرأ على طبيعة العلاقات والمكانة الاجتماعية في مرحلة ما بعد التقاعد، وضرورة تقبلها للتمكن من المحافظة على علاقاتك ومكانتك الاجتماعية والعبور إلى مرحلة تجدد العطاء. وكذلك تحليل الأدوار والمكانة الوظيفية التي تفتقدها في حياتك بعد التقاعد بكل تفاصيلها، بدءاً من فنجان القهوة الصباحي مع زملائك أو موظفيك، بالإضافة إلى إعادة هيكلة نشاط حياتك الاجتماعية، والتخطيط لحياة نشطة بأهداف واهتمامات متجددة هادفة بديلة للأدوار والمكانة والأنشطة الاجتماعية التي تفتقدها بما يضمن استمرار شعورك بالإنجاز والعطاء. وكذلك تحديد قدراتك ومعارفك ومهاراتك الاجتماعية التي تحتاج إلى تنميتها، لضمان التكيف الفعال مع التغييرات الجديدة في علاقاتك وحياتك الاجتماعية على نطاق الأسرة والمجتمع، مثل إعادة التواصل الفعال مع الأبناء والأحفاد بعد غياب طويل نتيجة الانشغال في الحياة الوظيفية.

خَطِّطْ للمستقبل:



استثمر وقت فراغك واجعل تصوراتك عن التقاعد واقعية

للتخطيط لحياة ما بعد التقاعد بشكل صحيح يتوجب عليك وضع خطة لاستثمار أوقات فراغك التي لا تملك فيها أهدافاً لتحقيقها، ولا التزامات تجاه أسرتك، وذلك من خلال: «التوسع في العلاقات الاجتماعية وتعزيز التواصل مع الأحفاد والأهل والأصدقاء، تنمية المعارف والميول والموهب والهوايات أو اكتساب هوايات ومهارات جديدة، وكذلك المساهمة في الأعمال الخيرية والتطوعية من خلال الفرص المتاحة عبر منصات التطوع أو من خلال المؤسسات الاجتماعية الرسمية مثل هيئة -معاً- للمساهمات المجتمعية والهلال الأحمر الإماراتي وجمعيات النفع العام وغيرها من الجهات. بالإضافة إلى المشاركة الفاعلة في الأندية والأنشطة الاجتماعية التي توفرها الجهات الحكومية مثل أندية بركة الدار الاجتماعية التابعة لمؤسسة التنمية الأسرية ومجالس الأحياء المنتشرة في إمارة أبوظبي، وحضور الأنشطة الدينية والثقافية وكذلك تخصيص وقت للترفيه والرحلات وغيرها».

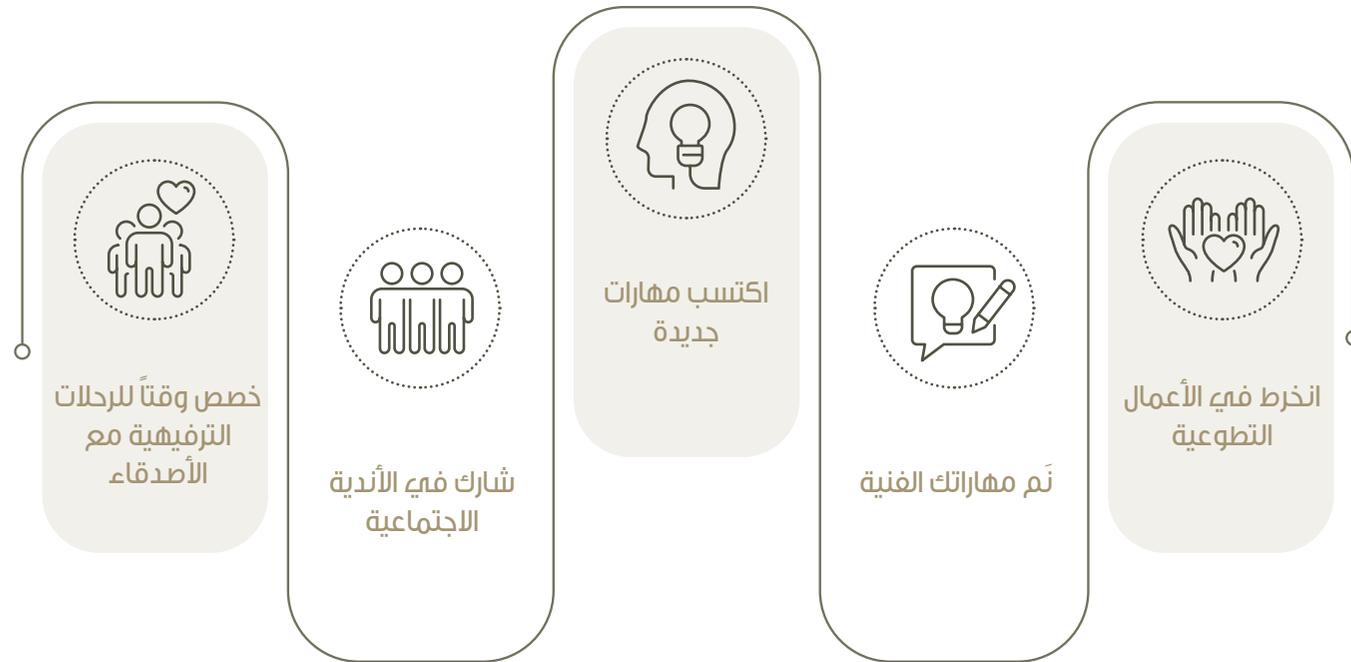
استعد لمرحلة التقاعد مبكراً:

أسرار مرحلة التقاعد وإعادة اكتشاف الذات

التقاعد مرحلة جديدة للعطاء

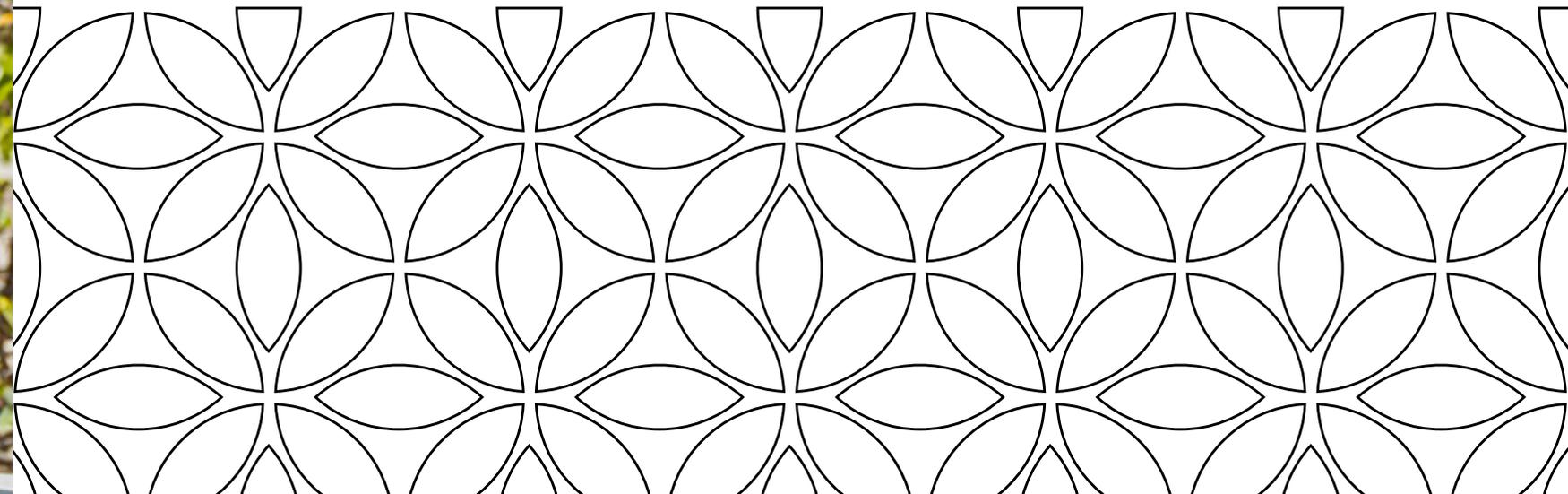
هل اقتربت من سن التقاعد؟ كيف تستعد لهذه المرحلة الجديدة؟ بماذا تشعر كلما اقترب موعد وداع الحياة المهنية؟ هذه أسئلة يجب أن تضعها في حساباتك وأنت على رأس عملك لتكون مستعداً لاستقبال هذه المرحلة الجديدة بحب وشغف باعتبارها فرصة لبداية جديدة وانطلاقة أقوى لحياة مستمرة مفعمة بالطاقة والإيجابية، والاستكشاف، والطموح، والإبداع. إن اختيارك للتفكير الإيجابي سيمكنك من تغيير أفكارك، ما يمنحك القدرة على تغيير واقعك من خلال سعيك باجتهد لواقع صنعته فكرياً الإيجابي، ولذلك يجب أن تنظر للتقاعد باعتباره فرصة لاكتشاف ذاتك والبحث عن فرص جديدة في الحياة، والاستفادة من مساحة الحرية التي يوفرها لك لتستمتع بكل ما هو جديد ومفيد.

مرحلة التقاعد:





أنواع التقاعد



التقاعد نوعان، الأول يكون متوقعاً ويسمى «التقاعد الطوعي» ويحدث عند استمرار المؤمن عليه في العمل حتى سن التقاعد القانوني، بينما الثاني يكون «قسرياً»، ويحدث نتيجة عارض صحي أو نتيجة لتغير ظروف واحتياجات العمل. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن الصحة النفسية تُعرّف بأنها حالة من الرفاهية العقلية تمكن الأشخاص من التعامل مع ضغوط الحياة، وإدراك قدراتهم، والتعلم والعمل بشكل يمكنهم من المساهمة في مجتمعهم. وقد لا تتم ملاحظة آثار التقاعد على الصحة النفسية بصورة فورية، أي أنها قد تحدث بعد فترة وجيزة من التقاعد ولكنها قد تكون قيد التطور التدريجي وبالتالي يجب الأخذ بعين الاعتبار مدة التقاعد لملاحظة التأثيرات الفعلية على الصحة النفسية والمعرفية.

التقاعد الطوعي

متوقع ويحدث عند بلوغ سن التقاعد

التقاعد القسري

غير مخطط له ويحدث نتيجة عارض صحي



**المعلومات في هذا القسم مقدمة من مركز أبوظبي للصحة العامة

الانتقال الآمن لمرحلة التقاعد

إذا فكرت في مرحلة التقاعد بإيجابية، فتأكد من أنها ستكون نقطة انطلاقك لعمل آخر أكثر مرونة أو لأنشطة تطوعية تحبها وتخدم بها مجتمعك. وكل ذلك من شأنه أن يوقظ شعلة الحماس في قلبك على الدوام ويملأ الفراغ الذي قد يولده غياب العمل الروتيني بعد التقاعد. فقط عليك اتخاذ بعض الخطوات للانتقال الآمن لهذه المرحلة ومنها أن تبحث عن شغفك وممارسة هواياتك، لأن ممارسة هواياتك ومشاركتها مع من حولك ممن تُحب ستشعل في قلبك الإرادة على أن تعتني بنفسك وبمن حولك يوماً بعد يوم. وكذلك احرص على استثمار وقت الفراغ لديك بشغف لأنك اخترت تنمية معرفتك وتعزيز كفاءاتك وتقوية علاقاتك الإنسانية.

وكذلك عليك اتباع «أسلوب حياة صحي»، لأنك حينما تكون جزءاً من منظومة متكاملة متناغمة ذات نمط صحي إيجابي للتفكير، ستستقبل المرحلة الجديدة في حياتك بحب وب عقلية إيجابية وهدف واضح له معنى سام، وستكون هناك مساحة في حياتك للامتنان والنشاط والتفاؤل، لأن شغلك الشاغل سيكون الاستفادة من كل لحظة ومن كل فرصة متاحة للعطاء. وكلما أحطت نفسك بأشخاص اتخذوا التفكير الإيجابي والمرونة نمطاً للحياة، سيخضع يومك لقائمة منظمة تتزايد بنودها، وأخيراً نُنظّم وقتك وجهدك وحافظ على نشاطك البدني واستمتع بالغذاء الصحي.

خطوات الانتقال الآمن لمرحلة التقاعد



3 سمات تُميّز «الشخصية الإيجابية»

لتكون شخصية إيجابية عليك التحلي بثلاث سمات أو صفات نفسية واجتماعية هي: أن تكون قادراً على ابتكار العديد من الوسائل لتعزيز قيمتك الذاتية والاستمرار في عطاءك، وكذلك دعم أسرتك، والحفاظ على مكانتك الاجتماعية لتصبح حياتك بعد التقاعد ذات قيمة ومعنى يوازي حياتك قبل هذه المرحلة وقد يفوقها.

سمات إيجابية



تغير الدور الاجتماعي بعد التقاعد وآلية التعامل معه:

يعد تصوّر مكانتك الاجتماعية وتقديرك لذاتك على مستوى الأسرة والمجتمع، من الأمور المهمة التي يجب وضعها في الاعتبار بعد التقاعد، فمن المهم أن تتحلى بسمّة «التوافق الاجتماعي النفسي»، والتي تتجسّد في قدرتك على المرونة في التكيف مع التغيّرات المستجدة على أدوارك الاجتماعية، باعتبارها العامل الأكثر أهمية في انسجامك مع نفسك ومع محيطك الاجتماعي. من الأمور الهامة التي يجب الالتفات لها إشباع احتياجاتك العاطفية من العلاقات، وزيادة الرضا النفسي والاجتماعي، والتخفيف من التوتر، والقدرة على تعديل سلوكك، وتحقيق الاستقرار مما يُحقّق السعادة لك مع الآخرين مع العلم بأن إهمال ذلك قد يترتب عليه حساسية مفرطة لربطك مجريات الأحداث والمواقف بانخفاض اهتمام الآخرين بك، وخاصة الأهل والزملاء والأقارب، ولذلك من المهم إدراك متطلبات تطوير علاقاتك بطريقة مختلفة، والقدرة على إعادة ترتيب أسلوب حياتك أو البحث عن أدوار بديلة عن العمل لتشبع احتياجاتك الاجتماعية بطريقة مشابهة إلى حد ما لمرحلة ما قبل التقاعد.



تغير الدور الاجتماعي بعد التقاعد واقع وعليك التعامل معه بإيجابية



«اكتئاب التقاعد».. أعراض واردة تجاؤها باستشارة الطبيب

قد يصاحب مرحلة التقاعد مجموعة من التغيرات النفسية والاجتماعية، أكدت دراسة نُشرت حديثاً ارتباط الانتقال إلى مرحلة التقاعد بارتفاع مخاطر الإصابة بـ «الاكتئاب»، وذلك بحسب نوع التقاعد «طوعي أو قسري»، كما أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى أن هناك علاقة بين الشعور بالوحدة، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية، موضحة أن هناك 13 علامة أو عرضاً تشير إلى الإصابة بنوبة اكتئاب محتملة:



7 عادات سلبية يجب تجنبها بعد «التقاعد»

تشكل حياة الإنسان وفقاً لمراحل زمنية مختلفة، تحمل كل مرحلة منها الكثير من التحديات، سواءً على الصعيد المهني أو من الناحية الاجتماعية، لكن يبقى لكل مرحلة جمالها ورونقها الخاص، ويُعد «التقاعد» إحدى هذه المراحل التي ينتقل خلالها الإنسان إلى العطاء المتجدد، ولكن خارج إطار الحياة الوظيفية.

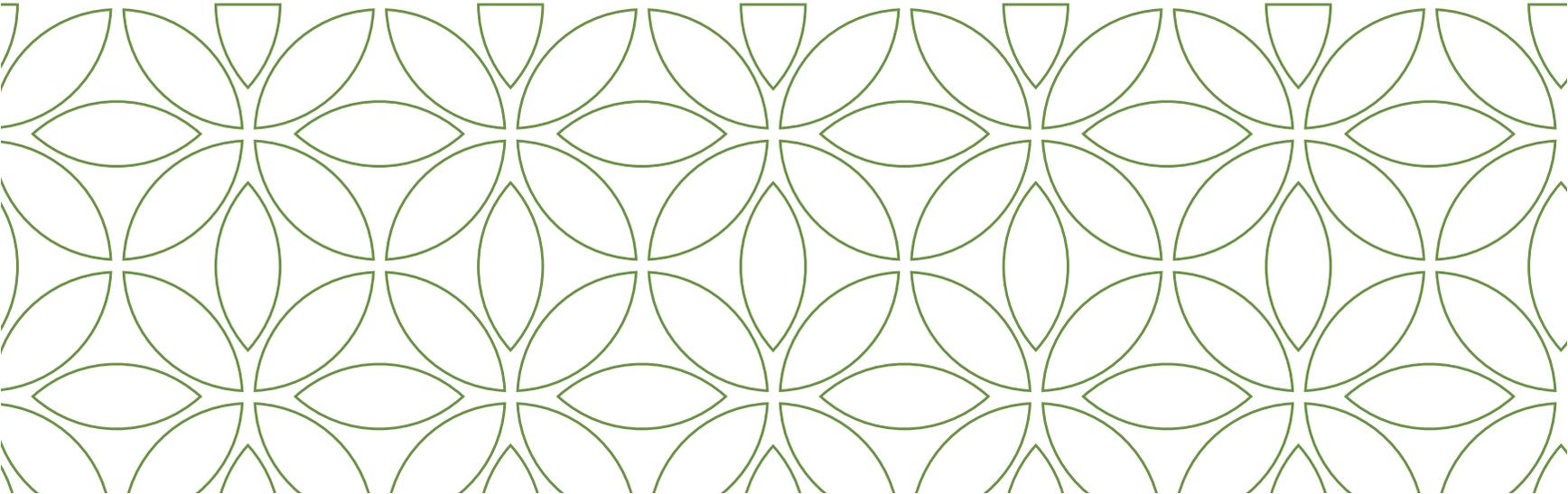
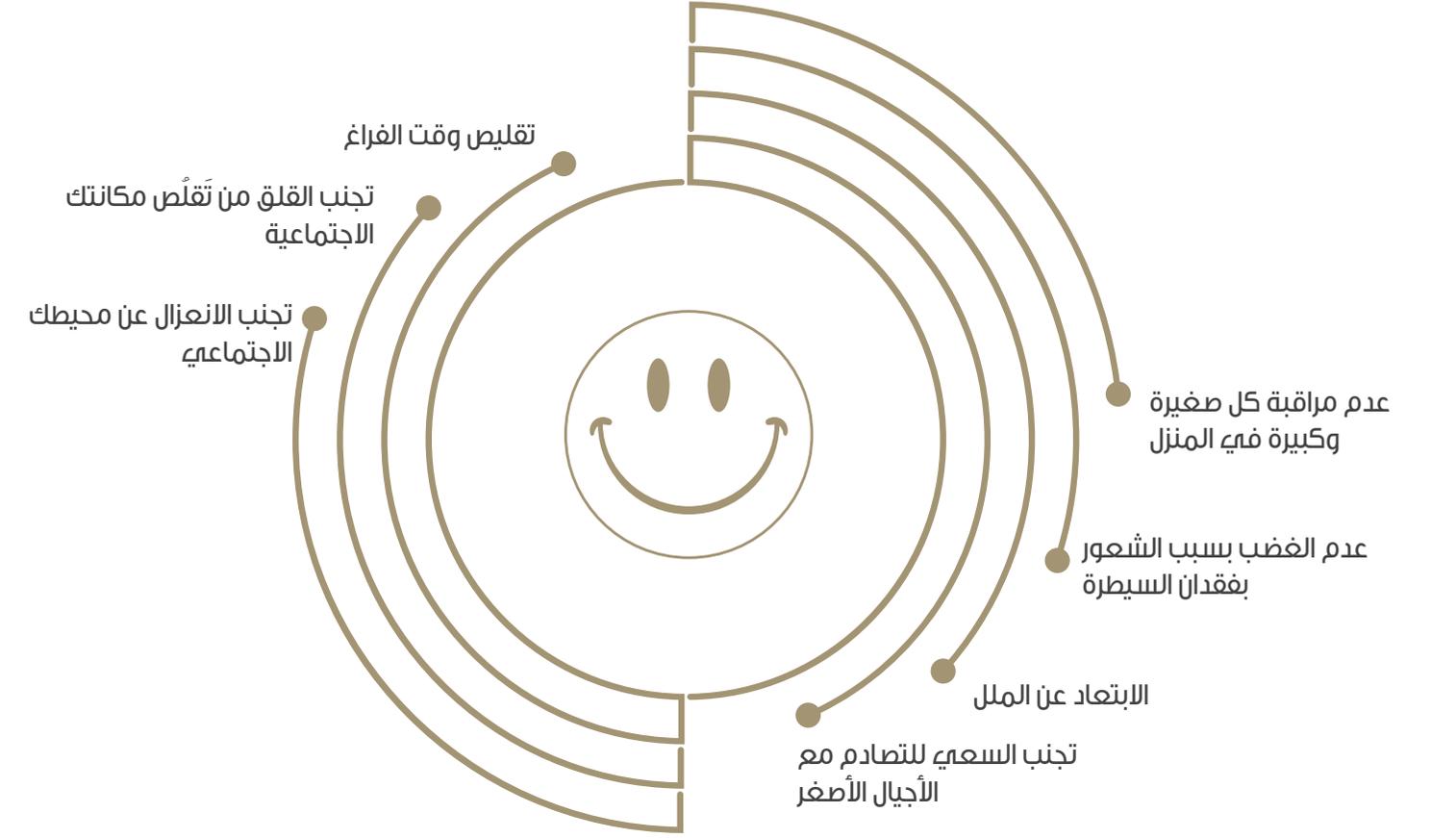
ومن دون شك فإن مرحلة التقاعد تحمل في طياتها بعض التغيرات الاجتماعية التي تحتاج منك إلى التعامل معها بشكل مختلف، لتتمكن من تحقيق التوازن الاجتماعي، وإسعاد نفسك ومن حولك، أهمها على الإطلاق تغيير نمط وأسلوب الحياة الأسرية، وكذلك تغيير روتين الحياة اليومي، ومن ثم فهناك 7 عادات سلبية احرص على تجنبها بمجرد الانتقال إلى مرحلة التقاعد. أولها: عدم إتاحة المجال للملل الذي قد يتسلل لحياتك بعد التقاعد، والثانية، الاستسلام لشعور تقلص علاقاتك الاجتماعية التي حظيت بها خلال حياتك الوظيفية، بالإضافة إلى السماح بزيادة وقت فراغك، وكذلك القلق بسبب التحول في المكانة الاجتماعية وتقلص الدور الاجتماعي في الحياة الأسرية.

ومن بين العادات السلبية التي قد تنجم عن قضاء وقت أطول مع أفراد أسرتك بعد التقاعد، الانسياق وراء ميول مراقبة كل صغيرة وكبيرة في حياة من حولك، وملاحظة أمور لم تكن تهتم بها من قبل، وأيضاً الشعور بفقدان السيطرة في التأثير على المواقف الاجتماعية التي تتفاعل معها، مما قد يتسبب أحياناً في شعورك بالاستياء والتعبير عن الغضب أو عدم الرضا عن هذه الأمور، وأخيراً، السعي للتصادم والدخول في اختلاف أو «صراع أجيال» بينك وبين أي من الأبناء والأحفاد، بما قد يتسبب في إحداث توتر بالجو العائلي.

كيف تحمي نفسك من اكتئاب بعد التقاعد

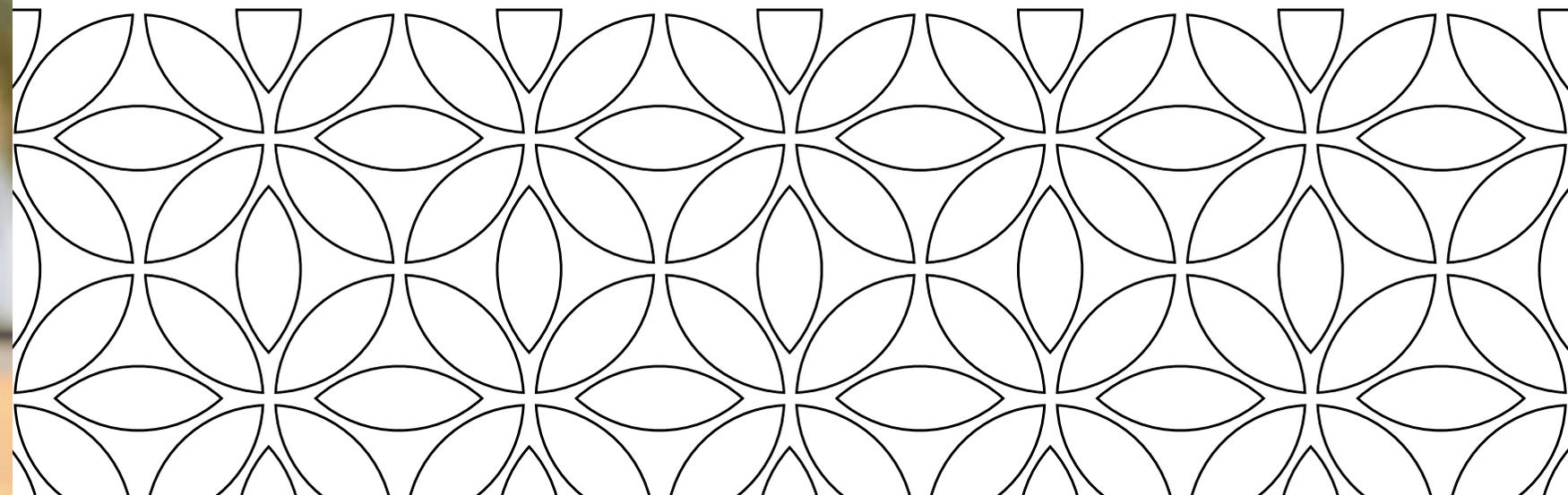


شعورك بالسلام النفسي والراحة في مرحلة التقاعد يبدأ من:





حياة صحية بعد التقاعد



تتفاوت أعمار المتقاعدين حسب الظروف المسببة للتقاعد فمنهم من يتقاعد في عمر صغير، ومنهم أيضاً من قد يكون وصل إلى مرحلة عمرية متقدمة، وإذا كنت ممن وصلوا إلى مرحلة متقدمة من العمر فمن المهم أن تتعرف على تقرير منظمة الصحة العالمية والذي أكد أن «الشيخوخة الصحية» هي عملية القدرة على التطوير والحفاظ على اللياقة الوظيفية التي تُمكنك من التمتع بالرفاهية مع التقدم في العمر. وسواء كنت تعيش في المنزل بشكل مستقل أو مع أحد أفراد الأسرة، فإن مساهمتك في المجتمع ستظل ذات قيمة كبيرة.

ومع تقدمنا في العمر تُتغير عقولنا وأجسادنا، وبالطبع قد يحدث بعض التغييرات الطبيعية، ولكن يمكن إبطاؤها أو حتى منعها من خلال التغييرات الإيجابية في نمط الحياة. سيركز هذا الجزء من الدليل على بعض المعلومات القيمة التي تساعدك على الحفاظ على صحتك وأمانك عند التقدم في العمر، لا سيما نصائح الطعام الصحي، الفحص المنتظم وغيرها من الموضوعات المهمة*.



إذا كنت تتبع نظاماً غير صحي على مدى السنوات الماضية، لم يفت الأوان بعد لإجراء تحسينات على نظامك الغذائي خاصة مع التقدم في العمر. حيث يُمكنك تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسرطان عن طريق اختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية

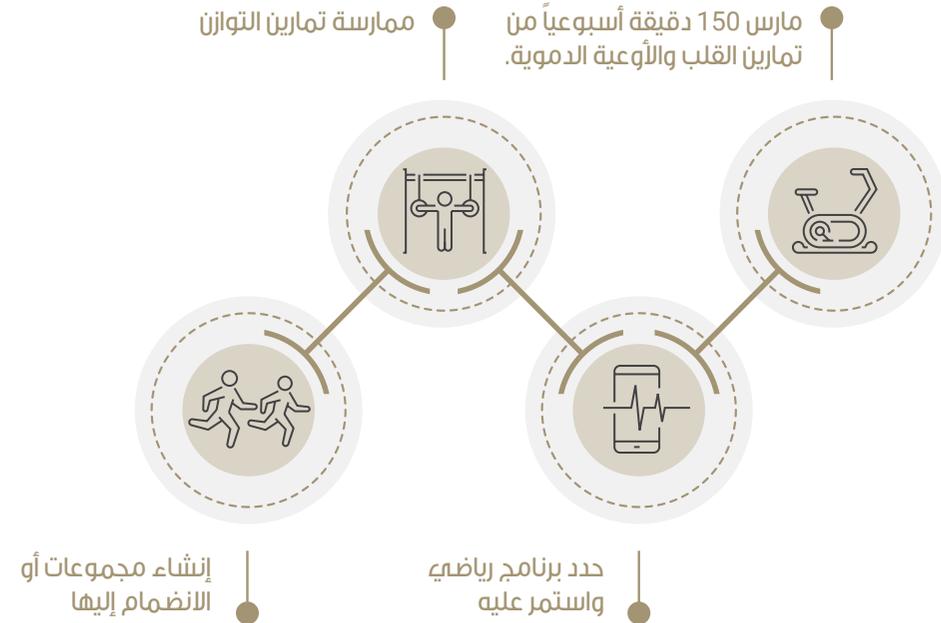
لم يفت الأوان بعد لإجراء تحسينات على نظامك الغذائي ابدأ الآن



7 عادات يجب دمجها في نظامك الغذائي لحياة أكثر صحة :

1. احرص على تناول الأطعمة والمشروبات الغنية بالعناصر الغذائية والبقاء ضمن السعرات الحرارية حسب متطلباتك اليومية.
2. أدخل 50% على الأقل من منتجات الحبوب الكاملة في المجموعة الغذائية ضمن نظامك الغذائي.
3. تناول كمية كافية من البروتين يساعد على منع فقدان كتلة العضلات. يوجد البروتين في اللحوم والدواجن والبيض. ولكن من المهم أيضاً تضمين المأكولات البحرية ومنتجات الألبان وبدائل البروتين النباتية، والبقوليات كالفاصوليا، والبازلاء، والعدس.
4. تجنب تناول الأطعمة والمشروبات العالية بالسكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم.
5. تناول ثلاث حصص من منتجات الألبان قليلة الدسم (الحليب أو الجبن) الغنية بفيتامين د للمساعدة في الحفاظ على صحة الجسد.
6. استبدل الدهون المشبعة مثل (الزبدة والسمن) بالزيوت النباتية عند تحضير الطعام.
7. امضغ الطعام جيداً وتجنب الوجبات الثقيلة في وقت متأخر من الليل إذا كنت ترغب في تجنب عسر الهضم.

نموذج برنامج رياضي يومي



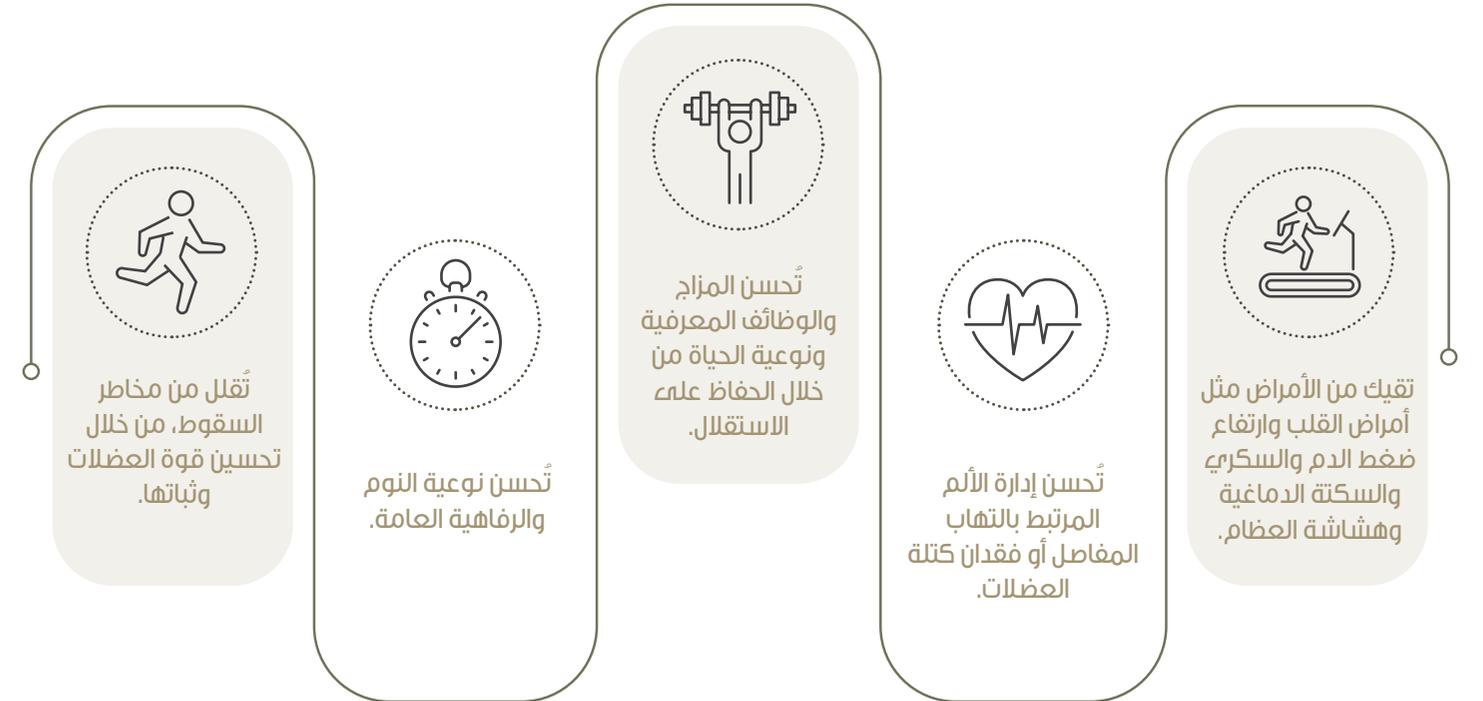
صحتك ... من جودة نومك

يختلف مقدار النوم المطلوب من شخص لآخر، ويشعر بعض الناس بالراحة بعد أربع إلى خمس ساعات من النوم بينما يحتاج آخرون من سبع إلى ثماني ساعات فالأمر لا يتعلق بعدد الساعات، ولكن بطريقة النوم واحتياجات كل شخص.

التمارين الرياضية المنتظمة تجنبك أمراض القلب والضغط

بعيداً عن العمر، فإن النشاط البدني المنتظم يحافظ على لياقتك ويساعدك على الشعور بالراحة. يؤدي النشاط البدني إلى زيادة معدل ضربات القلب والتنفس وتقوية القلب والرئتين وزيادة إمداد الجسم بالأكسجين. هذا يعني أن العضلات والمفاصل تصبح أكثر عرضة للتغذية والتقوية وبالتالي قادرة على العمل بكفاءة أكبر. واعلم أن قلة الحركة وعدم ممارسة التمارين يتسبب في فقدان اللياقة والمرونة مع مرور الوقت، بسبب تقدم العمر، ربما يستفيد كبار السن من النشاط البدني أكثر من أي فئة عمرية أخرى ومع ذلك من المهم القيام بنشاط بدني في حدود قدراتك. إذا كنت تعاني من أي مشاكل طبية، أو لم تمارس الرياضة لفترة طويلة، فيرجى مراجعة طبيبك أو ممرضتك قبل البدء في ممارسة النشاط البدني أو زيادة التمارين.

ممارسة التمارين الرياضية



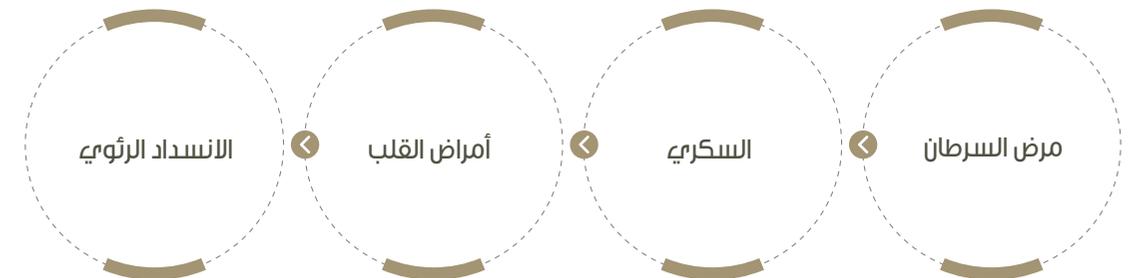
كيف تحصل على نوم عميق وهادئ؟ إذا كنت لا تنام جيدًا، فإليك بعض النصائح التي تساعدك على الحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل:

- حافظ على ساعات عمل منتظمة.
- اذهب إلى الفراش في نفس الوقت تقريبًا كل يوم.
- المشي لمسافة قصيرة سيساعد في تقليل التوتر.
- تناول وجبتك الرئيسية في منتصف النهار وتناول وجبة خفيفة في الليل.
- تجنب الشاي والقهوة والتدخين والمنشطات الأخرى في المساء.
- استرخ في نهاية اليوم بالاستماع للموسيقى أو قراءة كتاب.
- تجنب التفكير في المشاكل.
- تنفس ببطء وعمق عدة مرات عندما تكون في السرير، ثم شد كل عضلاتك ببطء وأرخها.
- إذا تكرر الأرق وواجهت صعوبات في النوم قم بمراجعة الطبيب.

الفحص المبكر ضرورة للوقاية من الأمراض الخطيرة والمزمنة

عند التقدم في العمر، يكون الشخص أقل قدرة على التأقلم والتعافي من الحوادث أو الأمراض الجسدية أو غيرها من الأحداث المجهدة. وأكدت كل الدراسات أن الوقاية خير من العلاج، وتساعد برامج الفحص في الوقاية أو الكشف المبكر عن السرطان أو الأمراض المزمنة. ويُقصد بالكشف المبكر أنه يمكن الجمع بين نمط الحياة الصحي والتدخلات الطبية للوقاية من مضاعفات حالات مثل السرطان أو السكري أو مرض الانسداد الرئوي المزمن أو أمراض القلب.

احرص على الكشف المبكر فهو يحميك من:



- هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى اختلاف سن الأشخاص الذين تتطلب حالتهم تدخلات قائمة على دمج الرعاية الصحية الوقائية مع نمط الحياة الصحية والتمارين الرياضية. وتعد مظاهر التقدم في العمر، طريقة فعالة لتحديد الأشخاص الذين قد يكونون أكثر عرضة للمخاطر وأكثر احتياجاً للرعاية الصحية في المستقبل. يمكن أن يكون لدى كبار السن المصابين بالضعف والذين يحتاجون إلى إجراء عملية جراحية نتائج أقل نجاحًا إذا لم يتم تحديد الضعف قبل العملية.
- من السهل نسبيًا التعرف على الوهن عندما يكون شديدًا، ولكن تحديده لدى كبار السن الذين يعانون من ضعف أقل تقدمًا قد يكون أمرًا صعبًا. لذلك من المهم أن ترى طبيبًا متخصصًا في مجال كبار السن يسمى اختصاصي طب الشيخوخة، والذي يمكنه إجراء تقييم وتقديم الدعم أو التدخلات لإدارة صحتك ورفاهيتك بناءً على احتياجاتك الفردية.

لمعلوماتك:

يمكنك الاستفادة من برنامج الفحص الشامل IFHAS الذي أطلقه مركز أبوظبي للصحة العامة والمصمم خصيصًا لسكان أبوظبي. ويقدم البرنامج فحوصات طبية سنوية لجميع مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة. يُمكنك تحديد موعدك بالاتصال على 800204.



افهم احتياجاتك.. وابتعد عما يضرك

كلما تقدمت في العمر، يتعامل جسمك مع ما يتعرض له بشكل مختلف. ويكون تأثيره بما تدخله إليه مختلفاً فعلى سبيل المثال سيتعامل مع التدخين والتبغ بصورة مختلفة عن طريقة تعامله معه عندما كنت أصغر سناً. كذلك من الممكن ومع زيادة نسبة الأمراض أن تكون أكثر تأثراً بالآثار الجانبية للأدوية ولذلك عليك اتباع بعض النصائح المهمة منها:

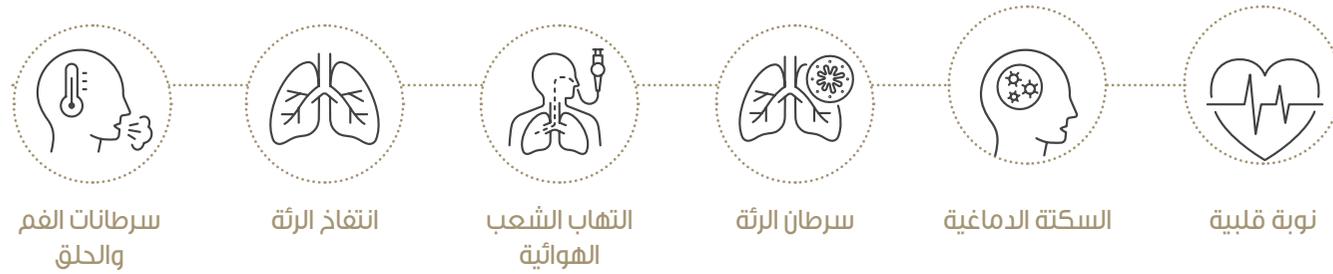


أضرار التدخين مع التقدم في العمر

نعلم جميعاً أن التبغ بأشكاله المتنوعة يحتوي على مواد كيميائية تضر بالجسم ويمكن أن تسبب الأمراض التي قد تؤدي الى الوفاة. يكون خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتبغ أكبر بالنسبة لأولئك الذين يدخنون بكثرة لفترة طويلة.

خطورة التدخين

إمكانية الإصابة بـ:



هل يمكن الإقلاع عن التدخين بعد التقدم في العمر؟

نعم الإقلاع عن التدخين في أي عمر يمكن أن يعزز صحتك بشكل كبير ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. واتخذ العديد من الأشخاص بعد تقدمهم في العمر قراراً بالإقلاع عن التدخين لحماية صحتهم وصحة من يعيشون معهم أو يرونهم بانتظام.



يُمكنك الحصول على كافة المعلومات التي تحتاجها لمساعدتك على التخلص من التدخين في عيادة الإقلاع عن التدخين التابعة لشبكة مبادلة للرعاية الصحية.



كيفية التعامل مع الأمراض المزمنة

مع التقدم في العمر، ترتفع إمكانية الإصابة بأمراض مختلفة مثل أمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي أو السكري أو حتى السرطان.

يشار إلى هذه الحالات على أنها «طويلة الأمد» أو «مرض مزمن»، ولكن يمكن السيطرة على أعراضها بشكل جيد من خلال العلاج المناسب.



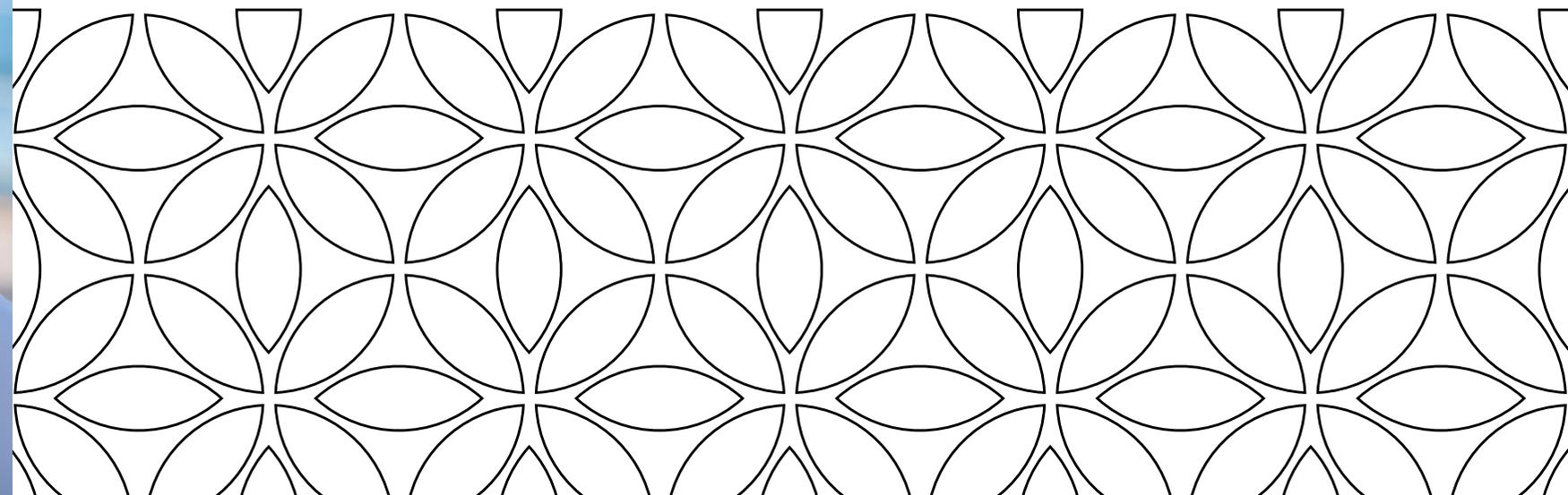
كيف تتعامل مع المرض المزمن؟





التخطيط للتقاعد

يبدأ بالثقافة المالية



التخطيط للتقاعد يبدأ بالثقافة المالية: هل لديك ثقافة مالية؟

قد تعتقد أن الثقافة المالية من المفاهيم التي تقتصر على المتخصصين في مجال المال والأعمال، ولكن في الحقيقة هي مهمة للجميع إذ إنها تساعدك في فهم وتعلم طرق كسب الأموال وإنفاقها وتوفيرها. وكذلك تساعدك في إدارة أموالك بفعالية مما ينعكس على تطورك المهني والشخصي والآن هل تستطيع الإجابة على السؤال؟ هل لديك ثقافة مالية؟*

كيف تثقف نفسك مالياً؟

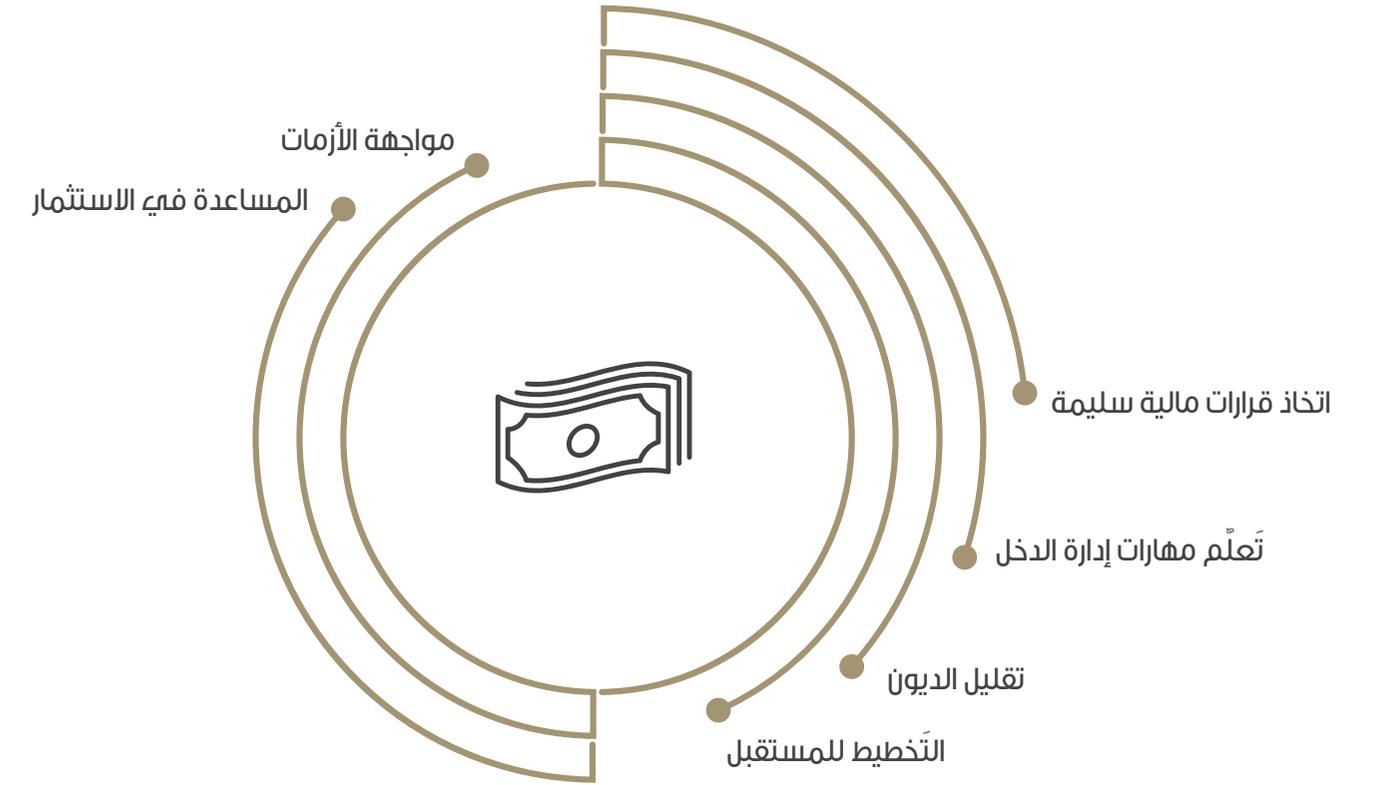
إذا لم تكن لديك الثقافة المالية لا تقلق فالأمر بسيط ويتطلب 3 خطوات بسيطة



اتخاذ القرارات المالية مهارة.. تعرف على أسرارها

القرار المالي السليم يبنى على التقييم الواقعي، ومعرفة أسباب المشكلة، وإدراكك لمناطق الخلل وهذا ما يمكن أن تقدّمه لك الثقافة المالية. ويعد التخطيط المالي وبناء موازنة متكاملة للدخل أحد أهم النقاط في الثقافة المالية، بل هي الخطوة الأولى للوصول للأمان المالي الذي تهدف له، فهي تساعدك في اتخاذ القرارات السليمة وكذلك تساعدك في إدارة دخلك بصورة صحيحة، زيادة قدرتك على الادخار و نسبة الديون، والتخطيط للمستقبل وأخيراً تساعدك في تحليل مسار السوق حال قررت الاستثمار، بالإضافة إلى مساعدتك في مواجهة أي أزمات أو تغيرات اقتصادية محتملة.

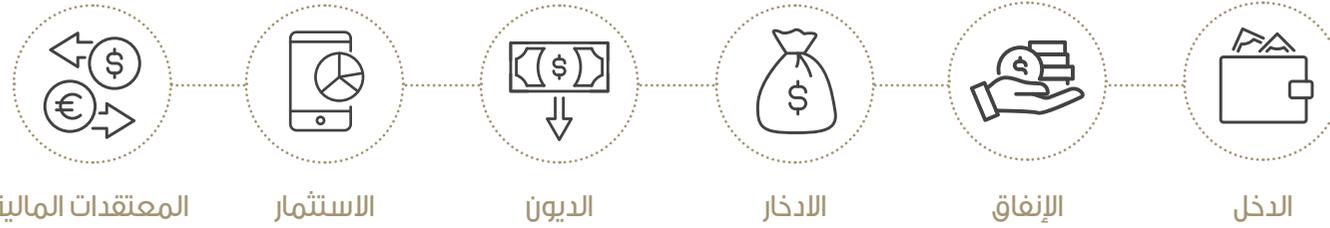
لماذا يجب أن تثقف نفسك مالياً؟ الثقافة المالية تساعد في:



هل تدير دخلك بذكاء؟ اختبر مستواً وعيك المالي

هل سألت نفسك يوماً إذا ما كنت تقوم بإدارة دخلك بذكاء ووفقاً للقواعد التي تُمكنك من الوفاء بالتزاماتك وتلبية طموحاتك؟ وللإجابة على هذا السؤال عليك أن تُعرف أن تنمية مهارات اتخاذ القرارات المالية يتوقف على ما يسمى بـ «الوعي المالي»، وهو امتلاكك مجموعة من المعارف والمهارات التي تُمكنك من إدارة دخلك بشكل سليم وتنمية مواردك المالية بما يتناسب مع أهدافك وأولوياتك والمستوى المعيشي الذي تريده.

الوعي المالي يتضمن:



لتبدأ رحلة الوعي المالي وإدارة دخلك يجب أن تسأل نفسك ما هو وضعك المالي اليوم؟ ثم اتبع الخطوات التالية:

1- **احصر ثروتك الفعلية:** احصر كل ما تملك من أصول (نقد، أراض، عقار، استثمارات وغيرها) وا طرح منه القروض والديون (قروض عقارية، قروض شخصية وبطاقات ائتمانية وغيرها).

2- **احسب دخلك:** احسب الدخل المتوقع بمصادره المختلفة وا طرح منه استخداماتك الاعتيادية من الإنفاق بفئاته المختلفة، والادخار، والاستثمار، والعتاء.

3- **اسأل نفسك:** أين أريد أن أكون؟ ما هي الأهداف المالية التي أريد أن أحققها؟

4- **ضع أهدافاً قابلة للتحقيق:**

من المهم أن تتم صياغة هذه الأهداف كأهداف مالية ذكية، بمعنى أن يكون الهدف محدداً ومرتبباً بقيمك وأولوياتك لأن وضوح الهدف وارتباطه بقيمك يساعدك على الارتباط العاطفي والذهني بالهدف وبالتالي الالتزام بتحقيقه:

مثال:

تريد 6000 درهم بعد 3 أشهر، وهو ما يعني أنه يمكنك وضع خطة لتحقيق هذا الهدف: مثلاً ادخار 2000 درهم خلال الثلاثة أشهر القادمة. ومن المهم أن تكون واقعياً بالنظر إلى موازنتك وأولويات الإنفاق.

مخصصات الطوارئ ضرورة لإدارة الدخل

الجميع يحتاج لوضع خطط للحالات الطارئة، لذلك يجب أن يكون هدفك المالي الفوري بالإضافة لمسألة سداد ديونك هو ادخار مخصصات الطوارئ وهي الأموال التي تكونها وتدخرها لتستخدمها فقط في الظروف الطارئة الفكلفة كالتعطل المفاجئ لسيارتك أو سفر مفاجئ إلى الخارج أو إنهاء خدماتك من عملك. لا تشعر بالصدمة من هذه الأمثلة لكن هذه هي الحياة، وكل شيء وارد فيها. لكنك إذا ادخرت بعض الأموال، فلن تضطر للاقتراض من أجل تمويل هذه الأحداث والتقلبات المفاجئة.

القاعدة الذهبية لإدارة الدخل:



أهم 6 نصائح لترشيد الإنفاق

المقصود بالإنفاق هو تخصيص المال لتغطية المصاريف الشخصية الشهرية والسنوية مثل الحاجات والرغبات وسداد الديون الاستهلاكية. ولترشيد الإنفاق عليك الانتباه من النفقات غير الضرورية والتركيز على الأساسيات وإليك بعض النصائح التي تساعدك فيه ترشيد الإنفاق وتحسين مستوى معيشتك:

1- وازن بين سلوكك وواقعك المالي: مثلاً شخص ذو دخل وإنفاق عالٍ ولا يحتفظ بجزء من أمواله لبناء أصول لذا تكون ثروته الشخصية منخفضة، كذلك الشخص الذي ينفق أمواله بعشوائية تكون نفقاته أعلى من دخله، وينعكس هذا على واقع مالي مثقل بالديون.

2- قسّم المصاريف حسب فترة تكرارها: مثلاً مصاريف شهرية (القرض السكني وفاتورة الهاتف - ومشتريات المنزل) مصاريف سنوية (مثل تجديد ترخيص السيارة) أو قسمها حسب الاحتياجات: أساسية (الطعام - الشراب.. إلخ) غير أساسية: (السفر) الديون: (رصيد البطاقة الائتمانية وقروض شخصية).

3- ابتعد عن الإنفاق الاندفاعي: وهو الهوس بالإنفاق والانجراف وراء الموضة، والمؤثرين، والحملات الإعلانية، وشراء أشياء لا تحتاجها لأنها ستفقد بريقها ولا تعود عليك بأي قيمة.

4- لا تترك سلوكك المالي للانطباعات: أي لا تسع لمجاراة المجتمع وترك انطباع لدى الآخرين بالنجاح، أو الغراء.

5- اتبع السلوك الادخاري السليم: أي خصص مبلغاً ثابتاً للادخار ولا تدخر ما يتبقى بعد الإنفاق.

6- فكر جيداً قبل الحصول على قرض

اختبر نفسك ... أي سلوك مالي تتبع؟

لنتأمل بعض سلوكياتنا المالية عن طريق تقسيمها إلى 3 فئات رئيسية:



والآن يمكنك معرفة سلوكك المالي وتحسينه إذا كنت في حاجة إليه ذلك.

التخطيط للمستقبل يبدأ بالادخار ما هي أهمية الادخار؟

الادخار يساعدنا على بناء الأمان والاستقرار ومواجهه الأحداث غير المتوقعة وتجنب الديون وتحمل نفقات الاقتراض وتحقيق الأهداف قصيرة الأمد مثل السفر.

الفرق بين الادخار والاستثمار؟

الاستثمار

إدارة المال بهدف الحصول على عائد.

الادخار

تخصيص المال لتحقيق أهداف قصيرة أو متوسطة بدون انتظار عائد.

أين نحتفظ بمبالغ الادخار لحين استعمالها؟

الاحتفاظ بالمبالغ بطرق تقليدية نقدًا في المنزل قد لا يكون أفضل السبل، ولكنه من الوسائل المتاحة بالإضافة إلى استخدام الحسابات البنكية المخصصة للادخار والاستثمار قليل المخاطر قصير المدى الذي يقدم عوائدًا وميزات، مثل:

1- حسابات التوفير والادخار: التي تُودع فيها المبالغ بشكل دوري، وعادة ما تكون عوائدها منخفضة.

2- حسابات الودائع: هي حسابات للمبالغ المتاحة والتي لا نحتاجها لفترة من الزمن، يمكن ربطها لفترات متفاوتة: شهر، 3 أشهر، 9 أشهر أو سنة وتكون عوائدها أعلى من حسابات التوفير. ولكن كسر الوديعة قبل أوانها قد يترتب عليها غرامات. هذه الحسابات يمكن استعمالها بعمولات مختلفة ونسبة العائد تعتمد على البنك والمبلغ وعلى مدة الربط في حالة الودائع وقد يكون لها شروطاً معينة تتعلق بالحد الأدنى للمبلغ أو أي شروط أهلية أخرى.

3- شهادات إيداع يمكن استخدامها للمبالغ المتاحة: هي استثمار في أدوات دين منخفضة المخاطر. كل شهادة إيداع يصدرها البنك لها مبلغ معين ولفترة استحقاق معينة (قد تكون قصيرة أو طويلة الأمد). وكل شهادة تدر عائداً متفقاً عليه، قد تكون بعمولات مختلفة ولها بعض الشروط الأخرى.

5 طرق تساعدك على الالتزام بالادخار:

1- اربط الادخار بأهداف ادخارية ذكية

2- حدد أهدافك مثلاً أريد أن أشارك في برنامج رياضي. وضوح الهدف يساعد على الارتباط العاطفي والالتزام به.

3- ضع للهدف قيمة متوقعة مثلاً أريد 5000 درهم لحضور برنامج تدريبي.

4- اهتم بالتنظيم المالي وأعط النقود مهام واضحة.

5- أتمتة الادخار وجعلها عادة متكررة.

«ما لا تستطع تحمله اتركه» ... قاعدة ذكية لتجنب الديون

القاعدة العامة، أي شيء لا يمكنك تحمله أو جني الأموال منه أو لا يوفر الأمان المعيشي يُعتبر ديوناً سيئة. والدين هو تسديد التزامات مالية مترتبة علينا منها البطاقة الائتمانية والقروض البنكية بأشكالها والسلف وغيرها.

هناك نوعان من الديون:

1- الديون الجيدة

2- الديون السيئة

الدين الجيد: هو دين يضيف قيمة إلى حياتك على الرغم من أن المبلغ والكلفة قد تكون باهظة، إلا أن هذه الديون تُدفع مقابل الأدوات والأصول المتوقع تزايد قيمتها السوقية بعد مرور فترة من الزمن والتي ستساعدك على بناء وزيادة ثروتك الشخصية أو زيادة دخلك وبناء مستقبل مالي أكثر إشراقاً، مثل قروض الدراسة والقروض العقارية وقروض الأعمال والمشاريع الصغيرة.

أما الديون السيئة: هي التي تستهلك وتقلل من صافي ثروتك الشخصية وتستخدمها لدفع مقابل أشياء تفقد قيمتها مع مرور الوقت ولا تساهم في زيادة الدخل. وغالباً ما تأتي هذه الديون بمعدلات فائدة عالية، مما يُكلفك أموالاً أكثر.

التربية المالية للأبناء طريقك لمستوى معيشي آمن بعد التقاعد:

المعتقدات المالية هي الأفكار والجمل والعبارات التي نكررها لأنفسنا، وتتشكل المعتقدات من تجارب عشناها في طفولتنا أو جمل وعبارات تكررت وترسخت فينا خلال حياتنا، ومن الممكن أن تتشكل المعتقدات من تجارب شخصية: مثلاً الطفل الذي يعيش مع أهل منشغلين عنه بأعمالهم وحياتهم ويعوضونه بشراء كل ما يريد، قد يكبر معتقداً أن لغة الحب هي أن تُغدق على من تحب بالهدايا فيصبح سلوكه المالي أن ينفق بسخاء زائد على الأشخاص من حوله.

كذلك قد تتشكل المعتقدات المالية من تجارب مجتمعية من عائلتي الممتدة أو مدرستي أو عادات وتقالييد المجتمع مثل: المال يصنع مكانتي الاجتماعية. كذلك هناك بعض المعتقدات الإيجابية مثل اعتقاد الفرد بأنه مسؤول عن أمواله وظروفه المالية ويستطيع اتخاذ قرارات تخدم مصالحه.

اغرس ثقافة الادخار مبكراً في أسرته

عليك تعليم طفلك قيمة الادخار مبكراً، لأنه إذا سألت أي طفل في مرحلة ما قبل المدرسة من أين يأتي المال، فسيخبرك بأنه يأتي من الجهاز الموجود في الحائط أو من «حقيبة أمي». حتى المراهقين الذين يفهمون جيداً مدى الجهد الذي تبذله في عملك، يواجهون صعوبة في استيعاب فكرة أن المال مورد غير متجدد.

تعليم أطفالك مبادئ التخطيط المالي السليم يساعدهم في:



القروض الشخصية بعد التقاعد ... اعرف حقوقك وواجباتك

قد تُقرر الحصول على قرض شخصي بغرض شراء السلع الاستهلاكية، أو لشراء أصول معينة مثل العقار (للسكن أو للاستثمار) ولكن عليك توخي الحذر واستخدام وعيك وثقافتك المالية قبل الإقدام على الحصول على القرض وإليك بعض أهم المعلومات التي عليك معرفتها قبل اتخاذ أي قرار.

قبل حصولك على قرض شخصي عليك التعرف على: شروط اتفاقية القرض.

- **قيمة القرض (المبلغ الأساسي):** عليك معرفة هل سيكون مبلغ القرض الممنوح كافياً لتغطية التكلفة الإجمالية للهدف المالي المخطط له أم فقط نسبة من التكلفة؟ وهل بإمكانك مالياً توفير الدفعة الأولى؟
- **تكلفة القرض:** ماذا تشمل كلفة القرض؟ سعر الفائدة (متغيرة أو ثابتة)، الرسوم القانونية (رسوم التقييم، الرسوم الإدارية، رسوم الفحص، والرسوم الأخرى)، غرامة السداد المبكر للقرض.
- **مدة القرض:** ما هي مدة القرض (عدد الأشهر/ السنوات)؟ كلما زادت مدة القرض كلما ارتفعت تكلفته لزيادة الفوائد.
- **طريقة الدفع والسداد:** سداد شهري أو في نهاية القرض، سداد المبلغ الأساسي أولاً أم مع الفائدة، يقتطع مبلغ الدفعة من راتبك الشهري أو من مصدر آخر؟
- **نسبة الدين إلى الدخل:** هي النسبة المئوية لإجمالي دخلك الشهري المخصص لسداد ديونك الشهرية ويستخدمها المقرضون (البنوك) لتحديد مخاطر الاقتراض وتحديد مبلغ القرض (كلما ارتفعت نسبة الدين إلى الدخل كلما كان مبلغ القرض أقل).

بشكل عام أو المتعارف عليه عالمياً، هذه النسبة يتم قراءتها وتحليلها كالتالي:

35% أو أقل - نسبة ملائمة

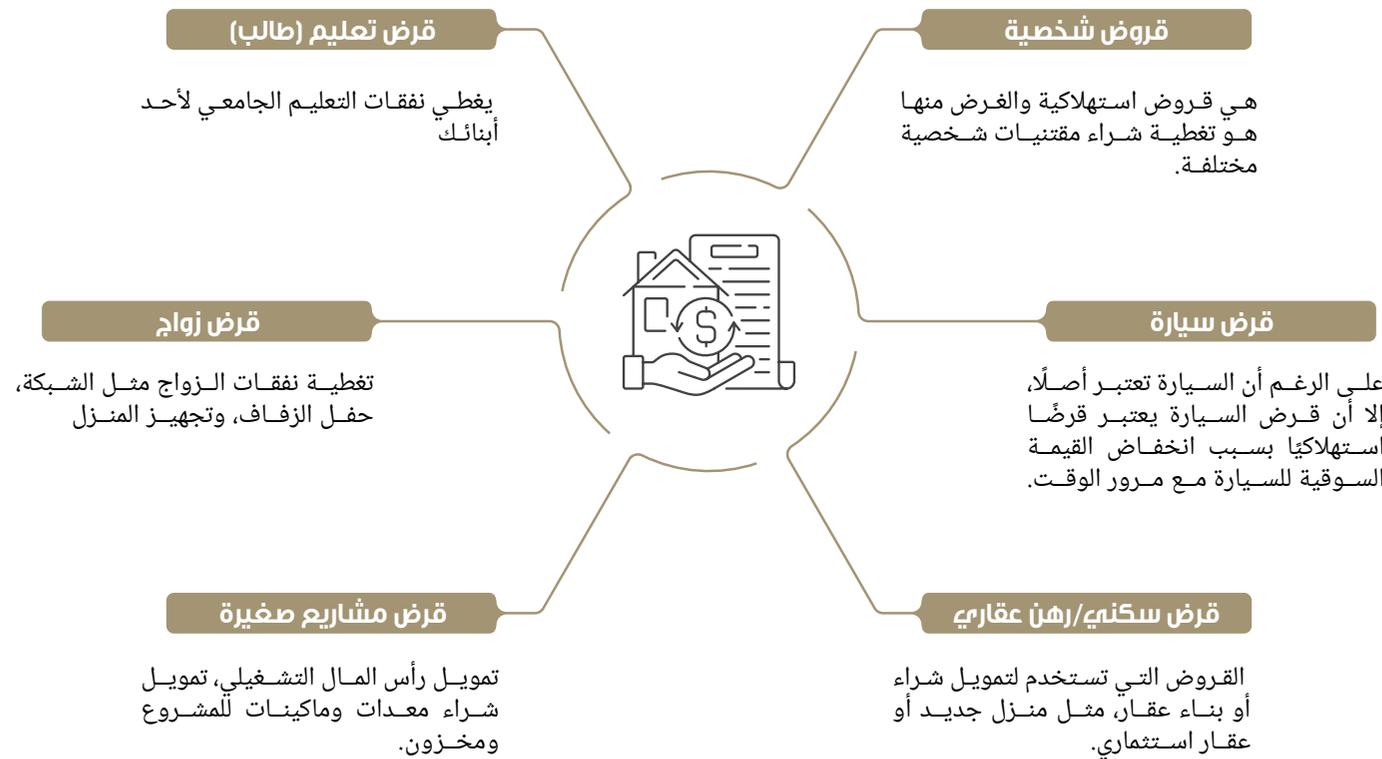
36% إلى 49% - نسبة كافية

أكبر من 50% - نسبة غير ملائمة

وفقاً للبنك المركزي لدولة الإمارات العربية المتحدة، يجب ألا تتجاوز نسبة الدين إلى الدخل لدى الفرد عن 50% حتى تكون مؤهلاً للحصول على التمويل. ببساطة، يمكنك فقط استخدام نصف دخلك لدفع ديونك. أما بالنسبة للمتقاعدين، يجب ألا تتجاوز نسبة المديونية 30%.



ما هي أنواع القروض الأكثر شيوعاً حسب الاستخدامات؟



احذر ... البطاقة الائتمانية قد تكون فخاً:

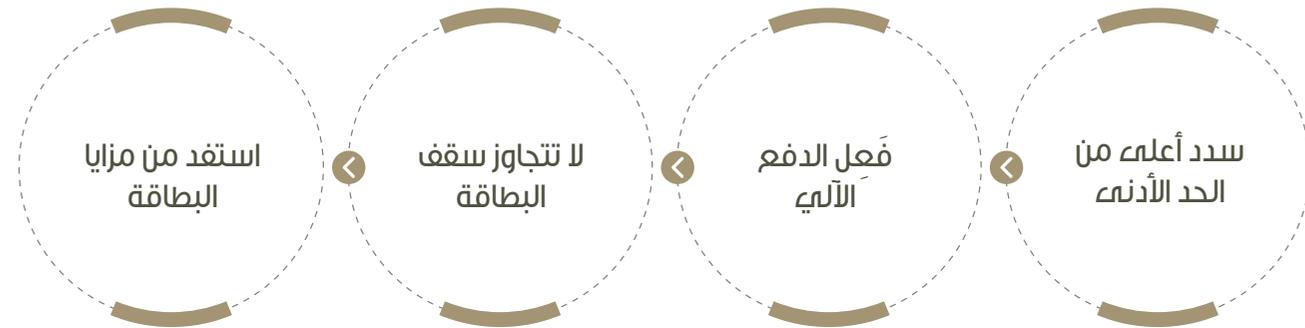
للبطاقة الائتمانية مزايا كثيرة منها: تعزيز الأمان المالي الخاص بصاحب البطاقة؛ حيث لا يحتاج لحمل مبالغ مالية كبيرة معه، بالإضافة إلى سهولة وسرعة التسوق في المحال التجارية أو عبر الإنترنت. كذلك أثناء السفر خارج الدولة، إمكانية السداد المالي باستخدام أي نوع من أنواع العملات فلا حاجة إلى التحويل بين العملات، ذلك بالإضافة إلى توفير مجموعة من الخصومات على المنتجات في بعض المحال التجارية والمطاعم، وكذلك الحصول على منح قسائم شرائية وهدايا، وتوافر الخدمات لعملاء المقارن في جميع الأوقات والأيام. ورغم هذه المزايا الكثيرة إلا أنها قد تكون فخاً يكبدك العديد من الخسائر إذا لم تستخدمها بشكل صحيح.

ولضمان استخدام البطاقة بشكل صحيح وآمن عليك معرفة طريقة الاستخدام الأمثل لها، وحسب الخبراء فإن أفضل طريقة لاستخدامها هي استخدامها كأداة دفع للاستفادة من جميع مزاياها وتجنب العبء المالي الذي قد ينجم عن إساءة استخدام بطاقة الائتمان. ويمكنك استخدام حاسبة البطاقة الائتمانية المقدمة من البنوك لبناء سيناريوهات مختلفة لمبالغ السداد بناءً على الموازنة وتأثيرها على كلفة التمويل وفترة السداد.

كما يجب عليك معرفة كلفة البطاقة من حيث أسعار الفوائد، رسوم الإصدار والاستبدال، غرامات التأخير عن السداد، ورسوم مقابل عمليات السحب النقدي أو السحب بعملات مختلفة.

4 نصائح تساعدك على استعمال البطاقة الائتمانية بطريقة فعّالة

- 1- سدد مبلغ أعلى من الحد الأدنى على البطاقة: لأن الحد الأدنى للدفع يغطي بشكل أساسي الفائدة على الرصيد وليس الرصيد نفسه لذلك ترى أن الرصيد لا يقل، بل يستمر بالارتفاع، ويصبح الأمر مكلفاً للغاية.
- 2- فَعِل آليّة الدفع الإلكتروني: للتأكد أن السداد منتظم ودوري ودون انقطاع.
- 3- لا تتجاوز سقف البطاقة أو تقوم بالسحب النقدي من البطاقة لأنه سيترتب عليك رسوم وغرامات وفوائد عالية .
- 4- تأكد أنك تستفيد من كل المزايا التي تقدمها البطاقة مثل الاسترداد النقدي، التقسيط المريح والتخفيضات وغيرها، وأخيراً تواصل مع بنكك وتعرف على كل هذه المزايا.



اعرف حقوقك وواجباتك كمستهلك:

وضع قانون حماية المستهلك رقم 24 لسنة 2006 القواعد العامة لحماية المستهلك بهدف تفعيل دور المستهلك في الحركة الاقتصادية، وتأمين شفافية المعاملات التجارية ومن أهم الحقوق التي يجب أن تعرفها هي:

- التأكد من جودة المنتج، وخلوه من العيوب، وأن يكون آمناً للاستخدام ومناسب لتحقيق الغرض من شرائه.
- التأكد من وجود ملصق على المنتج باللغة العربية يُحدد تاريخ الإنتاج والانتها، وبلد المنشأ وكيفية الاستعمال وغيرها.
- التعرف على شروط رد أو استبدال السلعة وحقق في الحصول على فاتورة مفصلة.
- معرفة حَقك في الحصول على فترة الضمان للسلعة.
- معرفة حَقك بإجراء شكوى رسمية على أي مزود خدمة أو سلعة حال حدوث انتهاك لحقوقك.

مصطلحات تهمك:

الدخل: هو المال المكتسب من الوظيفة، أو أرباح مشروع، أو دخل من عقار مؤجر، أو عوائد استثمار.

الدخل الإيجابي: وهو الدخل المكتسب مقابل وقت وجهد مثل الوظيفة أو المشروع الخاص.

الدخل السلبي: مكتسب من دون تخصيص وقت وجهد مثل العوائد من توزيع أرباح الأسهم.

الدخل الاستثماري: وهو الدخل الذي عرف مؤخراً بالدخل الذكي، وهو نوع من الدخل يشير للأموال التي يجنيها الفرد دون الحاجة لبذل مزيد من الجهد والوقت عن طريق استثمار جزء من ممتلكاته مثل تأجير العقار، أو بيع حقوق الملكية الفكرية، أو التجارة الإلكترونية.

الادخار: جزء من الدخل غير مخصص للاستهلاك ويُودع عادة في حسابات بنكية جارية أو يستخدم على المدى القصير وكذلك حفظ السيولة لأغراض الاستخدام على المدى القصير.

الصحة النفسية: هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه المحلي.

التوافق الاجتماعي: يقصد بالتوافق الاجتماعي تكيف الفرد مع مجتمعه أي: مع البيئة الخارجية سواء كانت مادية أو اجتماعية.





أكاديمية أبوظبي
الحكومية
ABU DHABI SCHOOL
OF GOVERNMENT



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



مبادلة للرعاية الصحية
Mubadala Health



مؤسسة التنمية الأسرية
Family Development Foundation

تواصلوا معنا



مراكز إسعاد المتعاملين المعتمدة
في (أبوظبي، العين، الظفرة والشارقة)



مركز اتصال حكومة أبوظبي
ABU DHABI CONTACT CENTRE
800555



الموقع الإلكتروني
www.pension.gov.ae



البريد الإلكتروني
Customerservice@pension.gov.ae



منصة " تم "



قنوات التواصل الاجتماعي

للتواصل ومتابعة الأخبار والمستجدات



@ADpension

كيف تحصل على المزايا التي يوفرها الصندوق للمتقاعدين؟

- الاطلاع على صفحة مزايا في موقعنا الإلكتروني www.pension.gov.ae
- خدمة الرعاية الصحية من مبادلة: 800204
- خدمات الرعاية الصحية من برجيل القابضة: 80078



صندوق أبوظبي للتقاعد
Abu Dhabi Pension Fund

