



برنامج عافية

#أنا_بعافية

الفهرست

- فريق العمل
- الرؤية
- الرسالة
- الهدف
- عرض البرنامج
- التواصل
- الخاتمة



تحت رعاية سعادة الشيخة حياة بنت
عبدالعزیز آل خليفة، رئيس الاتحاد البحريني
لكرة الطاولة، عضو مجلس إدارة اللجنة
الأولمبية البحرينية، رئيس لجنة رياضة المرأة،
تطلق الجمعية البحرينية لتنمية المرأة الحملة
المجتمعية التطوعية (برنامج عافية) بالشراكة
مع جمعية أصدقاء الصحة ابتداء من نوفمبر
2022 ولمدة أربعة أشهر.

فريق العمل



جمعية أصدقاء الصحة



اللجنة الأولمبية البحرينية



الجمعية البحرينية لتنمية المرأة

الشركاء



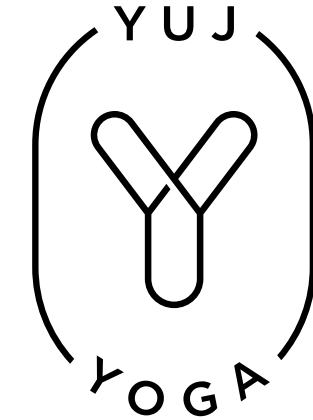
المؤسسة الإنسانية
Royal Humanitarian Foundation



مركز الرعاية الصحية الأولية
Primary Healthcare Centres



Mall of Dilmunia



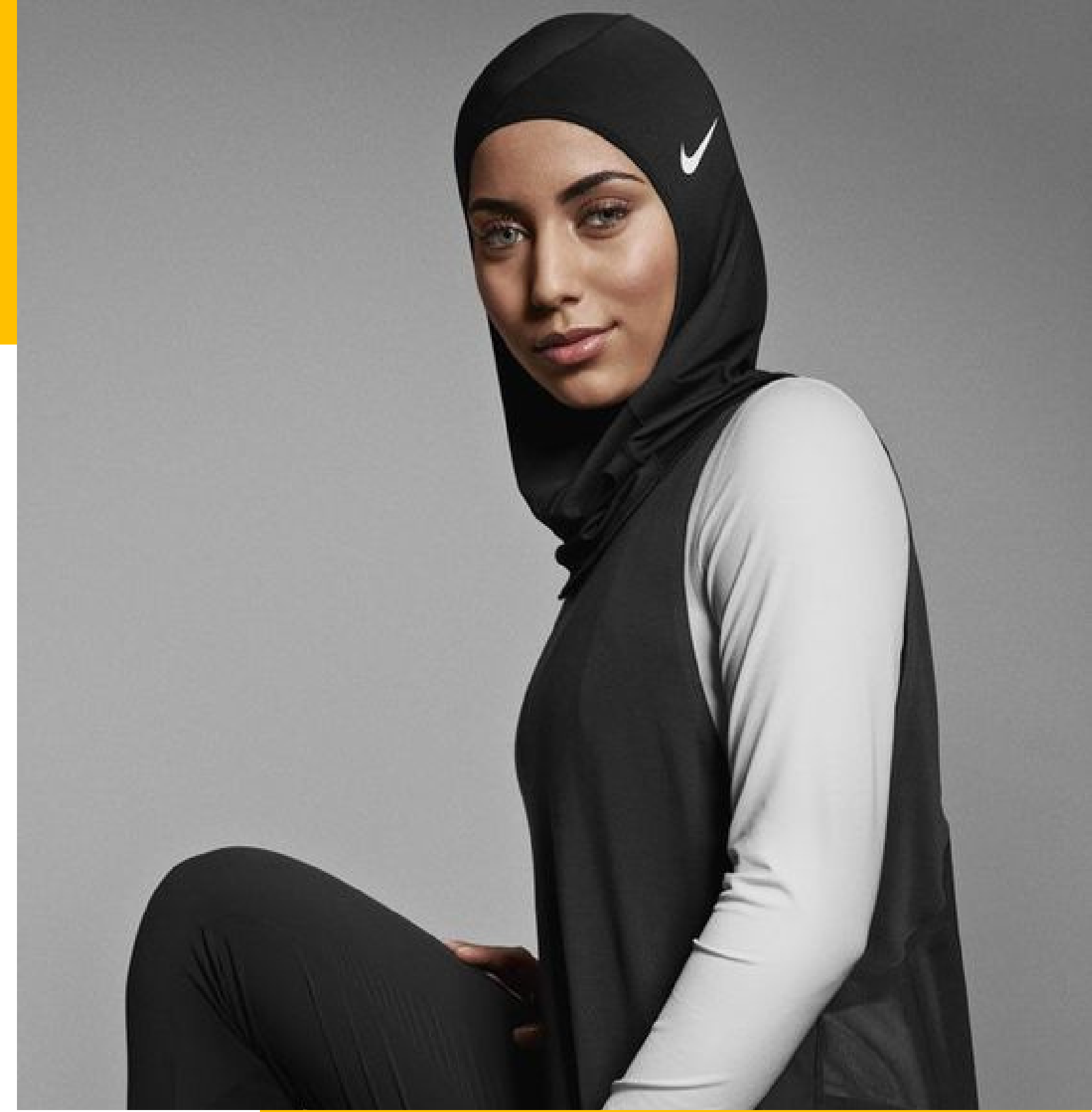
الرؤية

نحو جودة حياة صحية مستدامة



الرسالة

تعزير صحة المرأة نفسياً وجسدياً
وروحياً وتحسين السلوك الصحي
لديها.



الهدف من البرنامج

من منطلق تعزيز صحة المرأة ودورها في المجتمع، يهدف البرنامج الى مكافحة زيادة الوزن والسمنة للوقاية من الإصابة بالأمراض غير السارية أو التقليل من مضاعفاتها عن طريق الحفاظ على الوزن المثالي وتشجيع المرأة على تبني الأنماط الصحية كالنمط الغذائي المعتدل والرياضي اليومي والإهتمام بالصحة النفسية.

تسعى الجمعية أيضا إلى تحقيق الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة (الصحة الجيدة والرفاه) وتعزيز الشراكة المجتمعية بين جميع المؤسسات المشاركة في البرنامج.

الصحة الجسدية 🍏 الصحة النفسية 🍏 التغذية السليمة 🍏





آليه البرنامج

- تخصيص فريق عمل إرشادي وتوجيهي للمشاركات في البرنامج.
- عمل فحوصات طبية للمشاركات، وقياس الوزن والطول وكتلة الجسم.
- متابعة نسبة تغير محيط الخصر والوزن خلال فترة البرنامج.
- متابعة المشاركات في تبني نمط غذائي معتدل عبر استخدام تطبيقات من الهواتف الذكية.
- متابعة المشاركات في تبني نمط رياضي معتدل.
- تبني خطوات التكيف مع العوامل النفسية المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة ووضع الحلول.
- إنقاص الوزن أو المحافظة على الوزن للفئة المستهدفة تدريجياً بطريقة صحية وتحت إشراف متخصصين من فريق العمل.
- تبني أنماط سلوكية تعزز الصحة النفسية والتفكير الإيجابي.
- اعتماد أنشطة للمشاركات نظرية وعملية متنوعة.
- إقامة مسابقات دورية تحفيزية للمشاركات.



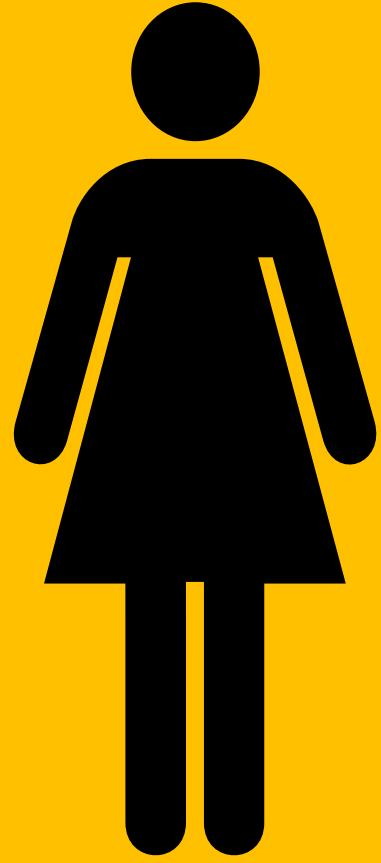
مؤشرات البرنامج

- التدرج في الوصول الى كتلة الجسم الصحية ومحيط الخصر الطبيعي.
- نزول ما لا يقل عن نصف كيلو إلى كيلو في الأسبوع أو نزول مابين 2 إلى 4 كيلو في الشهر.
- تناول مكونات الطبق الصحي يومياً وعلى الوجبات الثلاث الرئيسية.
- ممارسة النشاط البدني (فردياً أو جماعياً) يومياً على الأقل نصف ساعة.
- النوم الكافي في اليوم بمعدل 7 ساعات على الأقل.
- التحفيز على النوم المبكر.
- شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء.
- تنفيذ خطوات التكيف مع العوامل النفسية المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة.



الفئة المستهدفة





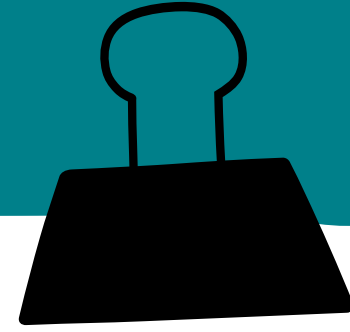
- للنساء من عمر 18 سنة فما فوق.
- الأصحاء الذين لا يعانون من الأمراض المزمنة والحالة الصحية مستقرة.
- غير الحوامل / المرضع أكثر من 6 شهور.
- 50 مشتركة كحد أقصى.





شروط الإلتحاق بالبرنامج

شروط البرنامج العامة



- إستيفاء متطلبات البرنامج من تطابق مواصفات الفئة المستهدفة والفحوصات الطبية المطلوبة.
- ال جدية والإلتزام بفعاليات البرنامج.
- إرتداء زي مناسب غير معيق لكل فعالية.
- تطبيق جدول تحدي السكر المضاف.



شروط الالتحاق بمسابقة الراجح الأكبر وتحدي السكر

- أن تكون المشاركة مقيمة بمملكة البحرين وضروري تواجدهم بالبحرين ان امكن لتسهيل المتابعة المباشرة.
- أن يكون العمر من ١٨ سنة وأكثر.
- أن تكون كتلة الجسم من ٣٠ وأكثر (كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر).
- أن يكون محيط الخصر في النساء ٨٨ سم وأكثر.
- أن تكون الحالة الصحية مستقرة حتى وان كانت تعاني من امراض مزمنة غير سارية مع ملاحظة المتابعة المباشرة مع طبيبهم لتجنب حالات الهبوط بالسكر.
- الموافقة على تصوير وجباتهم اليومية حسب الطلب ضمن جدول معين للتقييم من قبل اخصائية التغذية العلاجية أريج السعد ووضعها في انستغرام حملة السمنة لا تليق بي وقروب الواتس اب.
- الموافقة على التصوير الشخصي من غير ابراز الوجه لهم قبل وبعد المشاركة للتقارير الخاصة بالجمعية البحرينية لتنمية المرأة فقط وليست للنشر.
- الموافقة على عمل الفحوصات اللازمة ومقاسات الوزن المطلوبة للالتحاق بالمسابقة (توقيع استمارة موافقة من الجمعية البحرينية لتنمية المرأة).
- أن توجد الرغبة القوية بالمشاركة وتنفيذ المطلوب خلال الاربع شهور ويحق لفريق الحملة استبعاد اي شخص من المنافسة لا يلتزم بشروط المسابقة.
- الراجح الاكبر هي التي تخسر أكثر خسارة للدهون من وزنها خلال فترة المسابقة بتنفيذ مكونات الحملة فقط من برنامج غذائي ورياضي صحي.



شروط الالتحاق بمسابقة الرابع الأكبر وتحدي السكر

- استثناء مرضى السكري من النوع الأول والذين يتعالجون بمحفزات الأنسولين أو الزامية المتابعة مع الطبيب المعالج بالتزامن مع المسابقة.
- استثناء جميع الحوامل في جميع مراحل الحمل.
- استثناء جميع المرضعات أقل من 6 شهور من الولادة.
- فريق العمل (الجمعية البحرينية لتنمية المرأة / جمعية أصدقاء الصحة) تخلي مسؤوليتها في حال عدم الإلتزام بشروط المسابقة.





الفحوصات المختبرية

بدعم وإشراف جهة طبية مختصة



عمل التحاليل التالية والمأخوذة من الدليل الإرشادي الأوربي لمكافحة السمنة وذلك قبل البدء بالتحدي والمتابعة مع الطبيب المعالج، والحملة سوف تتابع انجازات نقصان الوزن والتخلص من الكرش حسب مكونات التحدي العلمي المدروس من قبل الاختصاصيين..

Hemoglobin

FBS

HBA1C

Lipid Profile

RFT

Uric Acid

LFT

TFT

Vitamin B12

Vitamin D

Cortisol

Fasting

Insulin

قياسات المشتركات برعاية دكتور نيوتريشن





التطبيقات الذكية

لمتابعة أداء المشاركات

تطبيق لحساب
معدل النوم



تطبيق لحساب
كمية الماء



الساعة الذكية
لقياس الخطوات





النشاط البدني

أمثلة على خيارات الرياضات المتاحة للمشاركات

السباحة

المشي

اليوغا

الجري

النادي الرياضي

البيلاتيس

الريشة

البادل

الزومبا

التنس

رياضة البادل

نادي طيران الخليج - PADEL ZONE

تعد "لعبة البادل" أو بادل التنس واحدة من أسرع الرياضات انتشاراً في العاميين الماضيين. وتلقى إقبالاً واسعاً بين أوساط ممارسي النشاط البدني في البحرين. إدراج رياضة البادل من ضمن النشاطات البدنية في البرنامج يعد تحفيزاً للمشاركة ولتجنب شعورهن بالملل تجاه الأنشطة البدنية المعتادة.

PADEL
ZONE

حصص رياضية متنوعة

اللجنة الأولمبية البحرينية

مجموعة من التمارين الهوائية بالضغط الخفيف والعالي لتعزيز اللياقة البدنية والصحة وتقليل مستويات القلق والعصبية. يمكن أن تفيد التمارين أيضاً في المنع أو الحد من احتمالات الإصابة بأي نوع من الأمراض الخطيرة مثل الأورام والسكري وأمراض القلب وأمراض المرتبطة بالدم وغيرها الكثير.

تمارين الأيروبيكس:

- إنقاص الوزن بدرجة كبيرة.
- خفض معدل ضربات القلب وكثافة الدم.
- تقليل نسبة الدهون الثلاثية العالية في البلازما.
- تحسن من امتصاص الجلوكوز، مما يقلل خطر الإصابة بمرض السكري.
- تفيد في الحصول على النوم الصحي.



رياضة اليوغا

"لحياة أكثر مرونة.."

بقيادة المدربة المعتمدة مريم الأنصاري

- معتمدة من وزارة العمل.
- خبرة 12 عام في مجال تدريب وتعليم اليوغا.
- لها عدة شهادات في تدريب اليوغا.
- مؤسسة مهرجان اليوغا المحلي.
- مؤسسة ملتقى اليوغا الحوارية.



المدربة مريم الأنصاري



@YUJYOGA.BH

المرونة الجسدية

الأهداف:

- تنمية اليقظة الذهنية، للمساعدة في تغيير سلوك المشاركات وجعلهن أكثر وعياً بكيفية تأثير الأطعمة المختلفة على العقل والجسد، وهذا قد يساعد على مقاومة الأطعمة غير الصحية.
- الحفاظ على حرق السعرات الحرارية.
- تقليل الإجهاد الجسدي.
- تحسين جودة النوم، حيث غالباً ما يرتبط النوم الجيد بفقدان الوزن.
- تحسين الصحة الجسدية والنفسية.
- الحد والوقاية من الأمراض المزمنة.

المخرجات:

- جسد سليم ونفس مطمئنة.





"كل شيئ مع العافية طيب"

التغذية السليمة



- تخصيص يوم لزيارة متجر تغذية مع أخصائية التغذية لتعريف المشتركات بقواعد التسوق الصحي وطريقة فهم الملصق الغذائي.
- تعليم المشتركات قواعد الطبخ الصحي.
- تقديم حصص طبخ صحية حيّه مرة شهرياً.
- متابعة مدى تحسّن نمط غذاء المشاركات خلال فترة البرنامج.





الدكتورة كوثر العيد
استشارية الصحة العامة



الأخصائية أريج السعد
أخصائية التغذية العلاجية

قصة نجاحي في إنزال الوزن

ترويها لنا الدكتورة كوثر العيد.

تحدي السكر والنمط الغذائي الصحي لإنقاص الوزن.

ستكون تحت اشراف الأستاذة أريج السعد.



فعالية اطبخها صح

"لحياة صحية أفضل، اطبخها صح.."

بقيادة الشيف فجر المنصوري

- معتمدة من وزارة العمل.
- خبرة أكثر من عشر سنوات في مجال الطبخ.
- حاصلة على عدة شهادات في مجال الطبخ.
- كاتبة لعدة كتب طبخ.
- مؤثرة في وسائل التواصل الاجتماعي.

الشيف فجر المنصوري



@FAJERALMANSOORI



الأهداف:

- توعية المجتمع بالطرق الصحيحة للطهي.
- توعية المجتمع بأفضل المنتجات المتوفرة, وتسهيل الضوء على المنتجات المحلية.
- كيفية اختيار المنتجات .
- توسيع نطاق الاختيارات للاطعمه الصحيه.
- تخزين الاطعمه بالشكل الصحيح.

المخرجات:

- ستكون المشاركة قادرة على إختيار المنتجات الصحية.
- تتعرف المشاركات على مجموعة من تقنيات الطبخ الإحترافية.

"اطبخها صح.."



ديسمبر
2022

فعالية التسوق الصحي

برعاية أسواق المنتزه - فرع البراحة

- يشمل ندوة 20-30 دقيقة حول طرق قراءة الملصق.
- 30 دقيقة تسوق صحي في أحد محلات الأغذية مع أخصائية التغذية العلاجية أريج السعد.





التفاعل والتواصل النفسي

تحت إشراف أخصائيين الطب النفسي

الأهداف:

- تقديم إرشادات للحصول على صحة نفسية جيدة خلال البرنامج.
- تنفيذ خطوات التكيف مع العوامل النفسية المرتبطة بتغير الوزن والعوامل النفسية المرتبطة بمحاولة التكيف مع النظام الغذائي الجديد.
- السعي الى فك التعلق بالسكريات.
- تسليط الضوء على مدى ارتباط السعادة وسلامة الروح بالصحة الجسدية.
- الإرتقاء بالصحة النفسية.



الدكتور نبيل طه
مدير الأكاديمية
الأولمبية البحرينية



الدكتورة فاطمة صفوت عبدالمنور
أخصائي الطب النفسي
جمعية أصدقاء الصحة



الدكتور ايهاب الرخا
الطبيب النفسي
جمعية أصدقاء الصحة





إعداد الدكتور نبيل طه

البناء الداخلي

المحاور:

- نحن ما نفكر ونشعر به.
- مشاعري من أفكاري.
- حياتي من صناعي.
- كيف أبدأ.

الأهداف:

- تنمية الصورة الذاتية الإيجابية.
- تبني مهارات حياتية بناءة.
- أولويات حياته.



سوالف أمل

إعداد الدكتورة أمل الجودر

"أسمي أمل وأنا أمل.. فلكل واحد منا له من اسمه نصيب."

سوالف أمل عباره عن
رسائل ايجابية
جرعات تحفيزيه
تجارب حيايه
ومضات ايمانيه

من أجل حياه أفضل فإن لم يكن لذلك فلماذا وان
لم يكن انا وانتم فمن وان لم يكن الان فمتى؟



DRAMALALJOWDER



تفاصيل أنشطة برنامج عافية

الجدول الشهري

- مسابقات عافية.
- فعالية إطبخها صح.
- قياسات محيط الخصر والوزن.
- أنشطة ونزهات رياضية متنوعة.
- محاضرات وورش عمل في مجال الصحة النفسية.
- فعاليات جماعية تشويقية خارجية.

نبدأ من

1

ديسمبر

تذكير:

- الإلتزام بفعاليات البرنامج.
- إرتداء الزي المناسب لكل فعالية.

بلاج الجزائر



قلعة البحرين

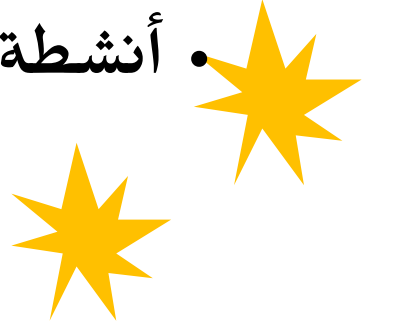


ممشى مدينة
سلمان



معالم فعاليات عافية

- نزهات خارجية أسبوعية.
- مشي جماعي أسبوعي.
- أنشطة خارجية مشوقة.





مسابقات عافية





مسابقات عافية الشهرية:

- مسابقة الراح الأكبر.
- مسابقة تحدي السكر المضاف.
- مسابقة الأكثر التزاماً بشرب الماء.
- مسابقة الأكثر التزاماً بالتغذية السليمة.
- مسابقة الأكثر التزاماً بالنوم الصحي.
- مسابقة الأكثر التزاماً بالأنشطة الرياضية.





حقيبة عافية

تحصل كل مشاركة على حقيبة
عافية فور الإشتراك في البرنامج.



محتويات حقيبة عافية

منشفة



قنينة ماء رياضية



ساعة ذكية





الراعي الإعلامي

السلايد



يوم التدشين مجمع دلمونيا

ينطلق عافية بتاريخ 3 ديسمبر 2022

تحت رعاية كريمة من الشيخة حياة بنت عبدالعزيز آل خليفة، رئيس الاتحاد البحريني لكرة الطاولة، عضو مجلس إدارة اللجنة الأولمبية البحرينية، رئيس لجنة رياضة المرأة.



Mall of Dilmunia

ما بعد المرحلة الأولى

تطمح الجمعية الى دراسة مدى نجاح المبادرة في دورتها الأولى وجعلها مبادرة سنوية نسعى من خلالها الى نمط حياة صحية مستدامة للمرأة وأفراد أسرتها.

عقد شراكات جديدة



استقبال عدد أكبر من المشتركات



الصحة الجيدة والرفاه





لبناء شراكات | للتواصل معنا



منسقة البرنامج
عضو مجلس الإدارة
مريم رضا الأنصاري
3889 7576

هاتف الجمعية 38333214

@TANMIYA

ALTANMIYA2@HOTMAIL.COM

مع جزيل الشكر والتقدير



مع تمنياتنا للجميع بالصحة والعافية

#أنا_بعافية