



مبادرة عافية

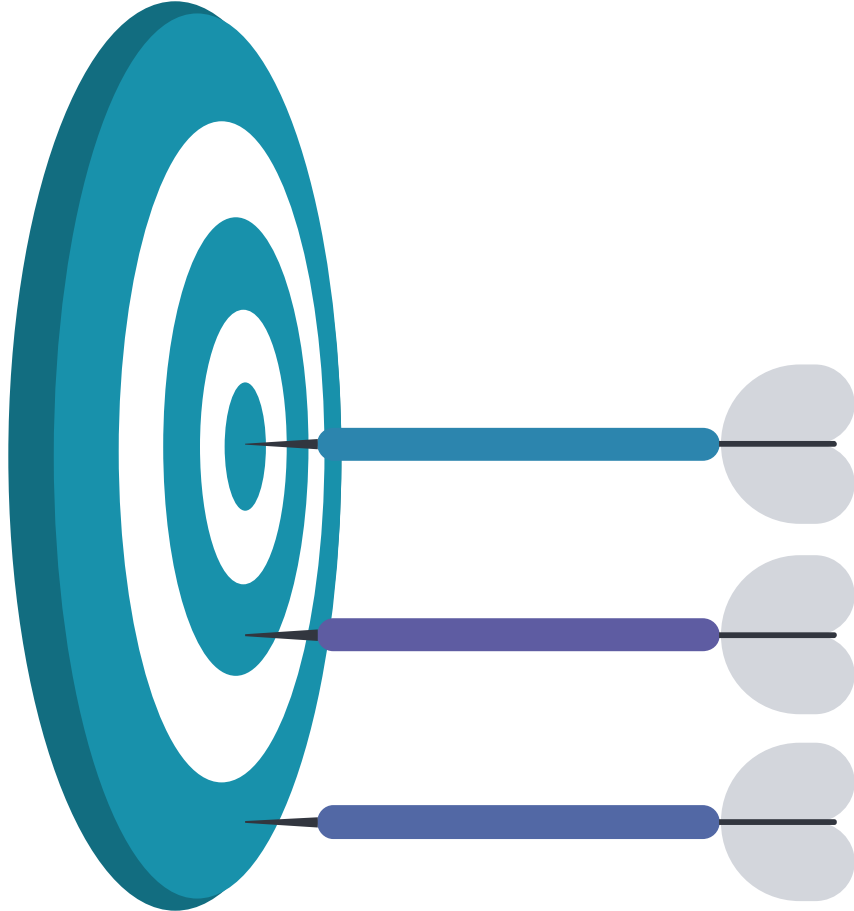


**برعاية كريمة من سعادة الشيخة حياة بنت عبدالعزيز آل خليفة
وبالشراكة مع المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية
وجمعية أصدقاء الصحة**

الرسالة
تعزير صحة المرأة نفسياً
وجسدياً وروحياً وتحسين
السلوك الصحي لديها

الرؤية
نحو جودة حياة صحية
مستدامة

أهداف البرنامج



١٧ عقد الشراكات
لتحقيق
الأهداف



٤ التعليم
الجيد

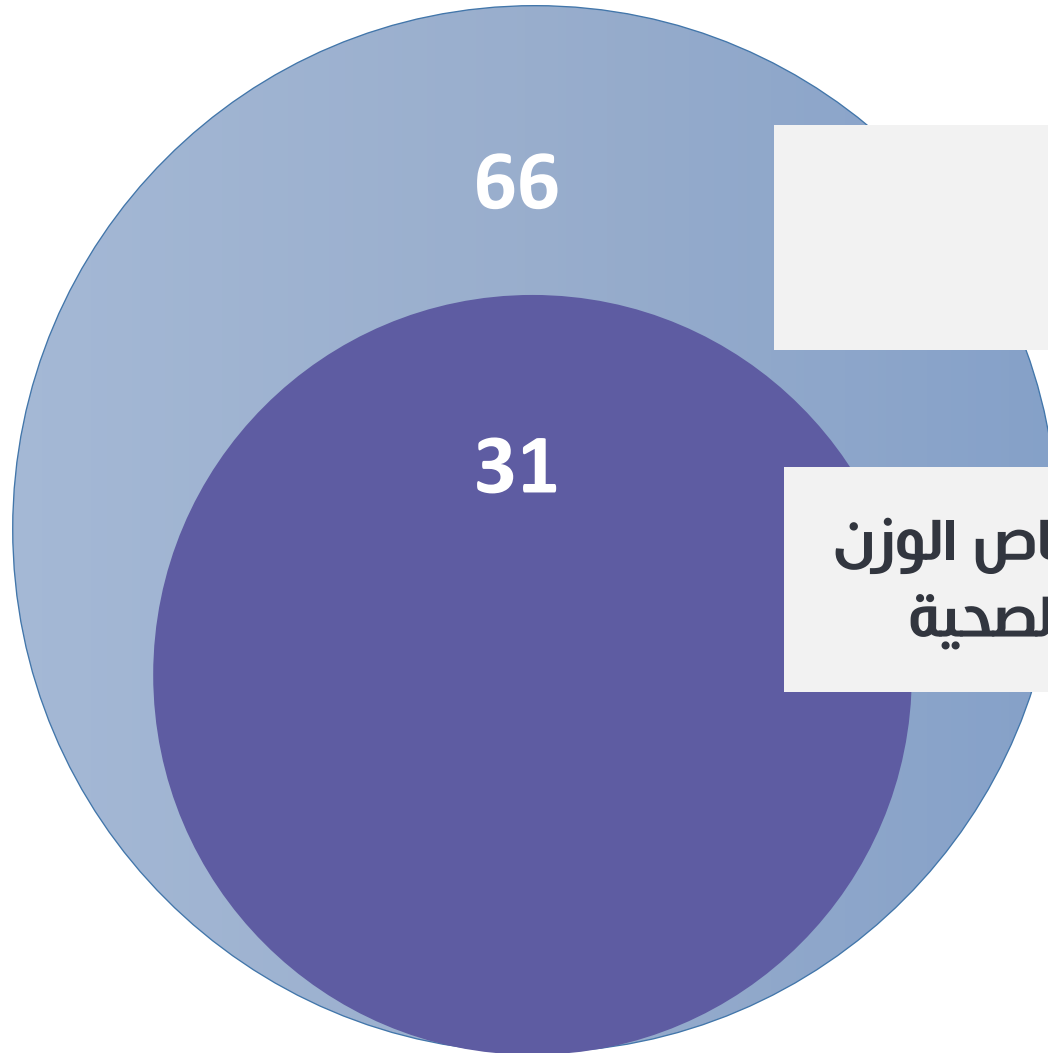


٣ الصحة
الجيدة والرفاه



- مكافحة زيادة الوزن والسمنة من خلال تشجيع المرأة على تبني الأنماط الصحية كالنمط الغذائي المعتدل والرياضي اليومي والإهتمام بالصحة النفسية والتفكير الإيجابي.
- بناء شراكات نوعية بناءة تسهم في تحقيق جودة حياة صحية مستدامة للمرأة البحرينية وأفراد اسرتها
- توفير الفرص وتشجيع الشباب البحريني للانخراط في العمل التطوعي وتبادل الخبرات

المشاركات في برنامج عافية



عدد المشاركين في البرنامج

عدد المتنافسات في مسابقة تحدي السكر وانقاص الوزن
ممن تنطبق عليهم الشروط وفقا للمعايير الصحية

محطات عافية

مرحلة تحدي السكر للمتنافسات

التهيئة وإجراء الفحوصات الأولية وفرز المشاركات

حصص اللياقة البدنية والإطالة لجميع المشاركات

مرحلة إتباع البرنامج الغذائي الصحي للمتنافسات

المقاسات النهائية والنتائج

الرحلات الخارجية (كشتات عافية) لجميع المشاركات

فعاليات عافية

عدد لقاءات وورش
عمل الصحة النفسية
والتحفيز الذاتي

6

عدد حصص اللياقة
البدنية والإطالة
الجماعية

9

عدد رحلات
عافية الخارجية

7

عدد لقاءات التهيئة
والتمهيد

5

عدد جلسات
التسوق والطبخ
الصحي

4

عدد المهارات
المكتسبة

(زراعة - تصوير - اسعافات -
فن الاتكيت)

4

المجموع الكلي 35
كل يوم سبت وأربعاء وفق جدولة
زمنية شهرية

قصة نجاح خلال رحلة عافية



توطيد علاقات
إجتماعية إيجابية
وتبادل للخبرات بين
المشاركات



استقطاب عدد 40 من
المتطوعات الشابات



مشاركات انضممن
إلى رياضة البادل



مشاركات بادرن
بنشر ثقافة البرنامج
في المحيط الأسري

مؤشرات الإنجاز إستنادا على نتائج القياسات البعدية واستبانات قياس الرضا للمشاركات في البرنامج

(فئة المشاركات في برنامج تحدي السكر وإنقاص الوزن)



96.1

أصبحن أكثر مهارة
وحرصا على اتباع
العادات المرتبطة
بالصحة الجسدية
وتشجيع أفراد الأسرة
عليها



92.3

من المشاركات
ساعدهن
البرنامج على
التوقف أو التقليل
من السكر



% 92.3

المتابعة والتعليق على
الوجبات الغذائية
اليومية ساعدتهن على
تعديل النمط الصحي
في إعداد الوجبات
الغذائية



% 88.4

من المشاركات
طبقتن التوجيهات
الصحية التي
قدمتها أخصائية
التغذية العلاجية



% 84

المتنافسات
اللاتي انخفضت
أوزانهن بتفاوت

مؤشرات الإنجاز إستنادا على نتائج القياسات البعدية واستبانات قياس الرضا للمشاركات في البرنامج

(فئة المشاركات في فعاليات عافية ولم تنطبق عليهن شروط التنافس)



90.9 %

اكتسبن مهارة التسوق الصحي وأصبحن أكثر مهارة ووعيا في قراءة الملصقات على المنتجات الغذائية



91 %

ساعدتهن حصص الطبخ على التعرف على أساسيات الطبخ الصحي والبدائل الصحية في الطبخ



97 %

استفدن من المحاضرات وورش العمل وكانت عاملا مساعدا على التحفيز والتغيير الإيجابي لهن



97 %

الحصص الرياضية كانت دافعا لهن لتبني نمط الحياة الصحي وشعرن بالطاقة الإيجابية عند ممارسة الرياضة الجماعية في برنامج عافية



97 %

أضفت لهن الرحلات الجماعية السعادة والتحفيز نحو التغيير الإيجابي وإتباع نمط الحياة الصحي جسديا ونفسيا



100 %

رأين أن فكرة رحلات عافية فكرة مبتكرة ومفيدة

تطلعاتنا المستقبلية

■ الاستدامة في تنفيذ البرنامج مع التقييم والتطوير

■ التوسع في عقد الشراكات الذكية والتشبيك مع القطاعات والتخصصات المختلفة

■ التوسع في استقطاب شرائح مختلفة في المجتمع (الأطفال والناشئة)

شركاؤنا في النجاح



مملكة البحرين
بذاتية المنطقة الجنوبية



مركز الرعاية الصحية الأولية
Primary Healthcare Centres



المؤسسة الإنسانية لدراسات والبحوث الإنسانية
Royal Humanitarian Foundation



BAHRAIN
OLYMPIC COMMITTEE



Mall of Dilmuni



المصرف الخليجي
KHALEEJI COMMERCIAL BANK
البنك التجاري



يوسف بن يوسف فخره
Yusif bin Yusif Fakhro B.S.C. (C)



مملكة البحرين
السلطة العامة للثقافة والتراث
Bahrain Authority for
Culture & Antiquities



DYNAMIC



نادي بابكو
Bapco Club



THE DON
STEAK HOUSE



PADEL
ZONE



S/CO
Est 1995
سيكو



سوق البراحة
SOUQ AL BARAHA



المنتزه
muntazā



PARAMEDICS ACADEMY TEAM



drnutrition.com
دكتور نيوتريشن



بلاج الجزائر
BILAJ AL JAZAYER



Sabaya
صبايا



XCENTRIC



YUJ
YOGA



أحدري
Ahdari

نشكر كل من ساهم في نجاح هذه الرحلة
وصنع الأثر من رعاية وداعمين وشركاء