



عافية 2

مبادرة عافية

في نسختها الثانية

الدليل التعريفي للمبادرة



محتوى الدليل

الصفحة

الموضوع

1

المقدمة

2

الشركاء الاستراتيجيون

4

الرؤية والرسالة

6

أهداف المبادرة

7

الفئات المستهدفة

8

الشروط العامة

9

منهجية العمل

10

محطات عافية

24

امتيازات المشاركين

25

مؤشرات النجاح

الرعاية



الشيخة حياة بنت عبدالعزيز آل خليفة

عضو اللجنة الاولمبية البحرينية
رئيس الاتحاد البحريني لكرة الطاولة

نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2



المقدمة

برنامج عافية هو أحد المبادرات التنموية الوطنية التي تطلقها الجمعية البحرينية لتنمية المرأة ونموذج للشراكة الذكية والتشبيك بين عدة جهات متعاونة وداعمة ليترجم فيالعديد من الفعاليات متمثلة في مسابقة الراجح الاكبر لتحدي السكر وإنقاص الوزن وبحسب معايير دولية معتمدة تتيح للمشاركات تبني نمط التغذية الصحي والتسوق الذكي بالإضافة إلى مهارات الطبخ الصحي وبمشاركة المختصين من جمعية أصدقاء الصحة بالإضافة إلى رحلات السعادة التي تنظم في مواقع مختلفة من مملكة البحرين كفعاليات جماعية تتخللها الرياضة الجماعية وورش العمل في الإيجابية والبناء الداخلي والبرامج الثقافية وتعلم العديد من المهارات الحياتية التي تهتم المرأة وأفراد أسرتها و بإشراف فريق عمل الجمعية ومتطوعيها والمختصين من اللجنة البحرينية الأولمبية .

وتأتي النسخة الثانية من البرنامج في إطار أكثر تنوعاً وشمولية، على مستوى التوسع في الفئات المستهدفة ومستوى محطات البرنامج المتنوعة. وذلك استناداً على مؤشرات الإنجاز ونتائج التقييم للنسخة الأولى من البرنامج.

الشركاء الاستراتيجيين



اللجنة الأولمبية البحرينية



BAHRAIN



المؤسسة الملكية
للأعمال الإنسانية



المؤسسة الملكية للأعمال الإنسانية
Royal Humanitarian Foundation

جمعية أصدقاء الصحة



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

كيف نرى عافية في النسخة الثانية ؟

برنامج شامل ومتنوع ذو جودة وأثر
مستدام من خلال التوسع في
الشراكات الذكية والفئات المستهدفة

منتصف نوفمبر 2023 - الاسبوع الأول من مارس 2024

الطحة
البدنية

تنمية
مهارات

الصحة النفسية
وبناء الذات



الرؤية

نحو جودة حياة صحية مستدامة

الرسالة

تحسين جودة حياة المرأة من خلال الاهتمام بصحتها النفسية والجسدية والروحية باتباع انماط سلوكية صحية ومهارات حياتية تعزز السلوك الصحي الإيجابي لها ولاسرتها ولمجتمعها



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

الركائز الأساسية

الصحة الجيدة والرفاه

3

التعليم الجيد

4

عقد الشراكات لتحقيق
الأهداف

17

أهداف
التنمية
المستدامة

تعزيز الأمن والاستقرار

1

تعزيز جودة الخدمات
الصحية

2

تطوير واستدامة الخدمات الاجتماعية
وتعزيز الشراكة مع القطاع الأهلي

3

أهداف
برنامج عمل
الحكومة

نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

أهداف المبادرة

1 مكافحة زيادة الوزن والسمنة والأمراض المزمنة غير المعدية من خلال تشجيع المرأة وأفراد أسرتها على تبني الأنماط الصحية كالنمط الغذائي المعتدل والرياضي اليومي .

2 الإهتمام بالصحة النفسية والتفكير الإيجابي

3 بناء شراكات نوعية تسهم في تحقيق جودة حياة صحية مستدامة للمرأة البحرينية وأفراد أسرتها .

4 توفير الفرص وتشجيع الشباب البحريني للانخراط في العمل التطوعي وتبادل الخبرات

نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2



الفئات المستهدفة

النساء
من 18 سنة فما فوق

1

الأطفال (الفتيات)
من 10-17 سنة

2

كبار المواطنين

3

نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

شروط المشاركة في عافية

المشاركة للنساء من سن ١٨ فما فوق
وللأطفال من سن 10-17 سنة على أن
تكون الحالة الصحية مستقرة
الجدية والإلتزام بفعاليات البرنامج.

إرتداء الزي المناسب اللائق والغير معيق
لكل فعالية .

تكون المشاركة مقيمة بمملكة البحرين
للاستفادة الكاملة من البرامج والفعاليات .

تتكفل المشاركات بالمواصلات لحضور
فعاليات المبادرة .

منهجية العمل

- التسجيل عبر القنوات الالكترونية للجمعية البحرينية لتنمية المرأة.
- تخصص رسوم تشغيلية للبرنامج وتقدر بـ 30 ديناراً لكل مشاركة.
- تشكل فرق العمل بحسب محطات المبادرة.
- استقطاب المتطوعين للمشاركة في المبادرة مع الاهتمام بتدريبهم وتوليتهم المهام.
- التقييم المرحلي للمبادرة وقياس الأثر وفق مؤشرات الأداء المحددة.
- التنسيق والتواصل المستمر مع المشاركات طوال فترة المبادرة.
- جميع فعاليات عافية مفتوحة لجميع المشاركات ما عدا مسابقة الرابح الأكبر لمن تنطبق عليهن الشروط.

- النشر المسبق للجدول الزمني لفعاليات المبادرة لمدة أربع شهور مع مراعاة الإجازات الرسمية



محطات المبادرة



مسابقة الراح الأكبر



مهارات صحية



تعزير الصحة النفسية والبناء الداخلي



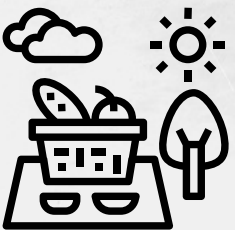
الرياضة واللياقة البدنية



برنامج جودة حياة



المهارات الحياتية



نزهاة ورحلات عافية

نحو جودة حياة صحية مستدامة



مسابقة الراجح الأكبر

تحدي السكر وانقاص الوزن
بإشراف جمعية أصدقاء الصحة
مراحل المسابقة



يتزامن مع فعاليات المسابقة التهيئة و المتابعة المستمرة من قبل الفريق المختص من جمعية أصدقاء الصحة ودعم المشاركات في تبني خطوات التكيف النفسي المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة.

شروط المشاركة في مسابقة الرابح الأكبر



للدخول في المنافسة الخاصة بتحدي السكر وانقاص

الوزن يتوجب توافر الشروط التالية :

• ن كتلة الجسم من ٣٠ وأكثر (كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر).

• أن يكون محيط الخصر في النساء ٨٨ سم وأكثر.

• إجراء الفحوصات الطبية المعتمدة من قبل الأطباء المختصين

• 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 السمعة لا تليق بي وقروب الواتس اب.

• الموافقة على التصوير الشخصي من غير ابراز الوجه (اختياري) 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 ويدر لفریق الحملة استبعاد اي شخص من المنافسة لا يلتزم بشروط المسابقة.

• الرابح الاكبر هي التي تخسر أكثر خسارة للدهون من وزنها خلال فترة المسابقة بتنفيذ مكونات الحملة فقط من برنامج غذائي ورياضي صحي.


شروط المشاركة في مسابقة الرابح الأكبر



للدخول في المنافسة الخاصة بتحدي السكر وانقاص
الوزن يتوجب توافر الشروط التالية :

- 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.

إجراء التحاليل الطبية 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..



التحاليل الطبية بدعم من إدارة مراكز الرعاية الصحية

Hemoglobin

LFT

FBS

TFT

HBA1C

Vitamin B12

Lipid Profile

Vitamin D

RFT

Cortisol

Uric Acid

Fasting

Insulin

مهارات صحية

التسوق والطبخ الصحي

تحت إشراف أخصائية التغذية أ. أريج السعد
والشيف فجر المنصوري

تعريف المشاركات بقواعد التسوق واختيار
المنتجات الصحية وقراءة الملصقات

التسوق الجماعي برعاية
أحد متاجر الأغذية

حصص قواعد الطبخ
الصحي وإعداد الوصفات
بطريقة صحية



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

تعزير الصحة النفسية والبناء الداخلي

جلسات وورش عمل تدريبية



- التكيف مع العوامل النفسية المرتبطة بتغير الوزن والنظام الغذائي الجديد.
- بناء الذات والإيجابية من أجل حياة أكثر سعادة.
- مهارات الصحة النفسية لجسد أكثر صحة.
- التكيف مع الضغوطات النفسية والصدمات الحياتية وكيفية التغلب عليها.
- واحة النفس المطمئنة (الإسلام والصحة النفسية)
- قراءات في كتب الصحة النفسية .



التعاون مع المختصين في مجال
الصحة النفسية



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

الرياضة واللياقة البدنية

الحصص والألعاب الرياضية بإشراف المدربين المختصين

تنظيم الحصص الرياضية الملائمة لكافة المستويات لتعزيز اللياقة البدنية والصحة، وتقليل مستويات القلق والعصية. والحد من الإصابة بأي نوع من الأمراض الخطيرة مثل الأورام والسكري وأمراض القلب وأمراض المرتبطة بالدم وغيرها الكثير. وذلك بالتعاون مع الشركاء كالتالي:

حصص اللياقة البدنية

اللجنة الأولمبية البحرينية

رياضة البادل

Badminton zone

المشي الجماعي
نزوات ورحلات عافية



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

برنامج جودة حياة

جلسات تقوم على نظام ايجابي متكامل يشمل تمارين إطالة جسدية وتنفسية جوهرية سهلة التطبيق وملائمة لجميع المستويات. يتوافق مع أهداف برنامج "عافية" في غرس أرقى القيم، وبناء حياة ذات جودة للأفراد وبالتالي تربية مجتمع أخلاقي.

الإتزان السلوكي

المرونة الجسدية

التنفس السليم

المرونة الذهنية

7

جلسات تدريبية



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

برنامج جودة حياة

الاتزان السلوكي:

- الانضباط الأخلاقية.
- الخصال الحميدة.

المرونة الجسدية:

- تمارين الإطالة.
- تمارين ضبط النَّفس.

التنفس السليم:

- تمارين ضبط النَّفس
- لتصحيح التنفس.

المرونة الذهنية:

- تمارين ضبط النَّفس المهدئة للأعصاب.
- تمرين التأمل والتركيز.
- تمرين إطالة النظر.

الجلسة 1 الجلسة 2 الجلسة 3 الجلسة 4 الجلسة 5 الجلسة 6 الجلسة 7

قواعد الإتيان السلوكي	الإطالة الجسدية	الإطالة الجسدية	الإطالة الجسدية	الإطالة الجسدية	الإطالة الجسدية	الإطالة الجسدية	الإطالة الجسدية
التنفس الواعي	التنفس الواعي	التنفس الواعي	التنفس الواعي	التنفس الواعي	التنفس الواعي	التنفس الواعي	التنفس الواعي
التعرف على العمود الفقري	التنفس العميق	التنفس العميق	التنفس العميق	التنفس العميق	التنفس العميق	التنفس العميق	التنفس العميق
عزل الحواس	التركيز	التأمل بالنظر	التأمل التدريجي	التأمل بالمخيلة	التأمل العميق	التأمل العميق	التأمل العميق

- التدرج في جميع التمارين على مدى الجلسات السبع.

نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

المهارات الحياتية

تهتم مبادرة عافية بتنمية المهارات لدى المشاركات لما لها من دور وأثر إيجابي في استثمار الوقت والطاقات وجودة الحياة النفسية والصحية المستقرة والآمنة داخل الأسرة.

إدارة الدفاع
المدني

الأمن
والسلامة في
المنزل

الاسعافات
الأولية

- جمعية الهلال الأحمر البحرينية
- فريق أكاديمية المسعفين

- المختصين بالزراعة
- سوق (هورة عالي)

الزراعة والعناية
بالنباتات المنزلية

الرسم وتحليل
الشخصية

- المختصين بمهارة تحليل الشخصية من خلال الرسم



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

نزّهات ورحلات عافية

جولات إلى مواقع وطنية مختلفة في مملكة البحرين تتضمن أنشطة متنوعة (رياضية (المشي الجماعي) صحية, نفسية, ثقافية وترفيهية) بالتعاون مع المختصين واصحاب الخبرة.

1

موقع متحف
قلعة البحرين

4

محمية ومنتزه
العربن

2

حديقة خليفة
الكبرى

5

مركز إثراء
الدمام

3

حديقة الأميرة
سبيكة



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

برنامج عافية لكبار المواطنين

الإهتمام بجودة كبار المواطنين تعتبر من الأولويات التي تحرص عليها الجمعية البحرينية لتنمية المرأة ، لذا تم التوسع في المبادرة لتشمل هذه الفئة من خلال التركيز على المجالات التالية:

- الفحوصات الطبية الدورية
- تعزيز الصحة النفسية
- العلاج الطبيعي والمرونة لعضلات الجسم.
- الطبخ وإعداد الوجبات الصحية.
- نزعات عافية .



عافية للأطفال

أطفالنا أمانة

من سن 10-17 سنة. (الفتيات)

• التصوير

مهارات



• ادارة الوقت

• الكياسة الاجتماعية

• النظافة الشخصية

قيم

وعادات صحية



• ايروبكس الأطفال

• البادل

• الإطالة الجسدية

• رياضة المشي

اللياقة البدنية والمشي



• اختيار الأكل والمفردات

الصحية.

• إعداد الوجبات الصحية

المناسبة.

الأكل والتسوق الصحي



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2

امتيازات المشاركين في البرنامج

- فحوصات طبية وقياسات مجانية
- ورش عمل وجلسات صحة نفسية.
- جلسات لياقة بدنية والعباب رياضية
- جلسات جودة حياة
- نزعات ورحلات عافية المتنوعة.
- أدوات رياضة خاصة بكل مشاركة.
- بطاقة عافية للتخفيضات (بطاقة صحة و عافية)

بطاقة صحة و عافية

بطاقة تشمل تخفيضات من مختلف الجهات ذات العلاقة:

- المستشفيات والعيادات
- صالونات وأدوات تجميل
- مراكز علاج طبيعي
- مراكز رياضة
- متاجر بيع مستلزمات و ثياب رياضية
- محال الاشتراكات في وجبات صحية.
- متاجر بيع أغذية صحية أو شاملة
- استشارات أسرية مجانية (مركز ود للاستشارات)
- مراكز ترفيه (للأطفال)

مؤشرات النجاح الصحية

- التدرج في الوصول الى كتلة الجسم الصحية ومحيط الخصر الطبيعي. نزول ما لا يقل عن نصف كيلو إلى كيلو في الأسبوع أو نزول ما بين 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.

النفسية والاجتماعية

- اكتساب خطوات التكيف مع العوامل النفسية المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة.
- اكتساب العادات الايجابية والتكيف النفسي مع الضغوطات الحياتية .
- اكتساب مجموعة من المهارات الحياتية المرتبطة بجودة حياة الأسرة.
- تبادل الخبرات وتعزيز التواصل بين المشاركات ومن مختلف مناطق مملكة البحرين .



نحو جودة حياة صحية مستدامة عافية 2



التقييم وقياس أثر المبادرة

يعتبر التقييم من المراحل الهامة في حياة المبادرة لما يترتب عليه من إجراءات التطوير والتحسين وضمان جودة الخدمات المقدمة.

أدوات التقييم

- الفحوصات والقياسات الطبية القبلية والبعديّة.
- استمارات تقييم الوضع النفسي القبلية والبعديّة
- استمارة قياس مدى الاستفادة من البرامج واستحسان رضا المشاركات.
- استمارات تقييم الدورات التدريبية وورش العمل.
- آراء المشاركات المرحلية .
- ملاحظات وتقييم فرق العمل وفق استمارات تقييم الأداء .