



جمعية هبة الصحية للنساء والولادة والأطفال

Hiba Health Charity for Women, Obstetrics and Children

تحت إشراف المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي

ترخيص رقم : 1000593600

# مبادرة وازن حياتك

لمكافحة السمنة والوقاية منها

ترخيص: 1000593600



جمعية هبة الصحية للنساء والولادة والأطفال - جازان



# المقدمة

تشهد منطقة جازان ارتفاعًا متزايدًا في معدلات السمنة، وما يترتب عليها من مخاطر صحية تهدد حياة الأفراد والمجتمع. تطلق جمعية هبة الصحية مبادرة وازن حياتك كأول مبادرة نوعية تهدف إلى رفع الوعي الصحي وتشجيع المجتمع على تبني نمط حياة صحي، بما يتوافق مع رؤية المملكة 2030 في تعزيز جودة الحياة.



# وصف المشروع (الفكرة)

---

- برنامج توعوي وتطبيقي لمكافحة السمنة.
- تقديم خطط غذائية ورياضية وسلوكية للمشاركين.
- دعم الأبحاث والمبادرات الصحية المتعلقة بالسمنة.
- تعزيز دور المؤسسات التعليمية والصحية في الوقاية.



# مبررات المشروع (حاجة المجتمع)

---

- ارتفاع معدلات السمنة في المنطقة.
- انتشار الأمراض المرتبطة بالسمنة.
- الحاجة لرفع الوعي الصحي.
- دعم مستهدفات رؤية 2030 - جودة الحياة.



# الهدف العام

---

المساهمة في خفض معدلات السمنة وتعزيز نمط حياة صحي مستدام لدى أفراد المجتمع في منطقة جازان.



# تجارب سابقة (خبرات الجمعية)

---

- تنفيذ مبادرات صحية وتوعوية متعددة.
- شراكات ناجحة مع مدارس ومراكز صحية.
- خبرة في إدارة المشاريع الصحية.
- كوادر متخصصة في التغذية والصحة العامة.



# مميزات المشروع (القيمة المضافة)

---

- أول مبادرة نوعية في المنطقة.
- تقدم برامج غذائية ورياضية وسلوكية متكاملة.
- قابلة للتوسع والتكرار سنويًا.
- تحقق أثرًا مباشرًا على صحة المجتمع.



# الأهداف التفصيلية

---

- خفض معدلات السمنة بنسبة 80%.
- تقليل الأمراض المرتبطة بالسمنة بنسبة 90%.
- تنفيذ برامج غذائية ورياضية وتوعوية.
- رفع الوعي الصحي لدى المشاركين.



# الفئة المستهدفة

• الرياضيون والممارسون الصحيون

• الباحثون والمتخصصون

• الأفراد الراغبون في تحسين نمط حياتهم

• المدارس والجامعات والشركات

• الجمعيات الصحية والخيرية



# مكان وزمان المشروع



• المكان: منطقة جازان

• المدة: 30 يومًا



# أنشطة المشروع

---

- تسجيل المشاركين.
- فرز المتقدمين واختيار 20 مشاركًا.
- تنفيذ برنامج غذائي ورياضي.
- جلسات تعديل السلوك الصحي.
- متابعة أسبوعية.
- تقييم نهائي وحفل تكريم.



# خطة المشروع (مراحل العمل)

1. الإعلان عن المبادرة

3. فرز المتقدمين

5. تنفيذ البرنامج

7. إعلان النتائج

2. استقبال طلبات التسجيل

4. اختيار 20 مشاركاً

6. المتابعة والتقييم

8. الحفل الختامي



# فريق العمل



**أ/ذكرى محمد خبراني**  
**المدير التنفيذي**

0555083648



**أ/ يحيى حليسي**  
**مشرف المشروع**

0566072568



**أ/ نجلاء أحمد حكيم**  
**مدير المشروع**

0555201462



# إجمالي الميزانية

استثمار في صحة المجتمع

526,243.75 ريال سعودي

# تفاصيل الميزانية

## ثانيًا: الخدمات الإدارية - 105,248.75 ريال

- إدارة المشروع - 25,000
- التنسيق والاتصالات - 10,000
- الحملات الإعلامية - 20,000
- مستلزمات مكتبية - 5,000
- دعم تقني - 8,000
- محاسبة وتدقيق - 12,000
- احتياطي طوارئ - 15,248.75

## أولًا: علاج الحالات - 420,995 ريال

- فحوصات طبية - 95,000
- خطط غذائية - 60,000
- تدريب رياضي - 80,000
- جلسات تعديل السلوك - 55,000
- أجهزة قياس - 40,000
- متابعة الحالات - 50,995



# مؤشرات النجاح

---

- انخفاض وزن المشاركين بنسبة 10-20%.
- التزام 80% من المشاركين بالبرنامج.
- تنفيذ جميع الأنشطة المخطط لها.
- ارتفاع الوعي الصحي بنسبة 90%.



# مخرجات المبادرة

---

- تحسن صحة المشاركين.
- انخفاض معدلات السمنة.
- تنفيذ برامج غذائية ورياضية.
- رفع الوعي الصحي في المجتمع.



# أدوات القياس

- قياسات طبية دقيقة
- صور وأنشطة موثقة

- استبيانات قبل وبعد
- تقارير متابعة دورية
- تقرير ختامي شامل



# أثر المبادرة

---

- تحسين جودة الحياة للأفراد.
- تقليل الأمراض المزمنة المرتبطة بالسمنة.
- تعزيز ثقافة الصحة والرياضة.
- نموذج قابل للتوسع في مناطق أخرى.



# استدامة المبادرة

---

- إمكانية تكرار المبادرة سنويًا.
- شراكات طويلة الأمد مع القطاعات المعنية.
- تدريب متطوعين لاستمرارية العمل.
- برامج متابعة مستمرة للمشاركين السابقين.



# شركاء المبادرة

• جامعة جازان

• الأندية الرياضية

• المدارس الحكومية والأهلية

• المراكز الصحية

• الجمعيات الصحية الأخرى



# مميزات المبادرة

---

- إبراز شعار الشرك في جميع المواد الإعلانية.
- ذكر الشرك في التقارير الرسمية والفعاليات.
- تعزيز المسؤولية الاجتماعية للشركاء.
- تحقيق أثر صحي مباشر وموثق.





**جمعية هبة الصحية للنساء والولادة والأطفال**

Hiba Health Charity for Women, Obstetrics and Children

**تحت إشراف المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي**

**ترخيص رقم : 1000593600**