



وزارة العمل
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية

بركة البيت المجلة الشهرية لنادي الوفاء للأمهات والمتقاعدات

اجتماعي ثقافي ترفيهي رياضي

تأسس عام 1443 هـ



برامجنا في اكتوبر

اليوم العالمي لمشاشة العظام

المسار الرياضي في نادي الوفاء للأمهات يُنظم اليوم العالمي لمشاشة العظام

استقبال الحضور 0:30
تمارين رياضية 1:00
ندوة واستشارات طبية 1:50
المسرح الثقافي 7:10

يوم الأحد 27 / 3
الساعة 30 : 5 مساءً
استراحة بشرى

الحضور لمن فوق ٤٠

للاستفسار واتس
05-٤٩٤٣٣٦٥

نادي الوفاء للأمهات يُنظم البرنامج الرياضي (مِـرَان)

مع المدربة/ نهله آل ناهض

الأحد والثلاثاء
الساعة (٥:٣٠)
استراحة بشرى

جبoshralhuda

المسار الثقافي في نادي الوفاء للأمهات يُنظم مكشاة ليالي الـ موسم رحلة شواء

الأربعاء ٤ / ١
من ٦ م إلى ٨:٣٠ م
استراحة بشرى

جلسة حوارية وقصيدة
ميدان التحدي

جبoshralhuda

يشرف نادي الوفاء للأمهات بقيادة الزائدة أم حيد العزيم حرم الشيخ راشد أن وثاق (رحمة الله) ضيف مسارات الرياضات الجماعية كإبراهيم

جبoshralhuda

نادي الوفاء للأمهات يقدم برنامج المعتم

تعمموا عندنا

فقرات البرنامج:
مجلس الراوية
تحدي الصقلة
تفضلن على العشاء

الأربعاء 16/3
من 6 إلى 9
استراحة بشرى

0504943335

جبoshralhuda

يُنظم المسار الثقافي في نادي الوفاء الأمهات رحلة تراثية للمتحف الشخصي للأستاذ صالح فرج

الأحد ٥ / ٤
من ٤ م إلى ٦:٣٠ م
المبـرز

ملاحظة:
الرحلة خاصة لمشتريات النادي

جبoshralhuda



مجلة (بركة البيت) توعوية وثقافية تعنى بكبار السن يتم من خلالها إبراز البرامج والمبادرات المجتمعية المقدمة لكبار السن في نادي الوفاء للأمهات التابع للجمعية النسائية الخيرية بمحافظة الأفلح

نبذة

عن نادي الوفاء للأمهات

كلمة

كبير السن في الإسلام

المقدمة

كبار السن هم بركة البيت

مبادرات

اليوم العالمي لكبار السن

صمي

نصائح للاهتمام بصحة كبار السن

نفسي

أهمية التقدير الذاتي لكبير السن



النشاط البدني للمسنين



صحة كبار السن



نظام حقوق كبار السن ورعايته



مجلة بركة البيت

المقدمة

الحمد لله، ونحمده ونستعينه ونستهديه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً، أفا بعد:

من الآداب العظيمة والفضائل الكريمة التي دعا إليها الشرع ورغب فيها، الإحسان إلى كبار السن، مقل رفق عظيمهم، وضعفت قوتهم، وابتيض شعرهم، فقد جاء الحث على إكرامهم وتقديرهم ومعرفة سابقتهم، قال -صلى الله عليه سلم-: "ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ويوقر كبيرنا".

فما أوسع من فسح الله له في الأجل، ووقفه لمصالح العمل! فهم فينا الخير والبركة والبهجة والأمل، يقول -عليه الصلاة والسلام-: "خيركم من طال عمره وقسن عمله"، وقال: "البركة مع أكابرکم"، وهينأ لمن ضقت بيوتهم من كبار السن من يعبت فيها السعادة والسرور؛ فهم نور عيوننا، وتاج رؤوسنا، وبركة عيشنا، وأنس مجالسنا، وبهجة حياتنا، فما أجمل محيآهم، وما أعتب حديثهم، وما أصدق ابتسامتهم، وما أصفى مشاعرهم!

فله تلك الأرواح الظاهرة، والقلوب الطيبة، والصدور السليمة، والوجوه المسفرة، والجباه النيرة، والأنفاس العاطرة، والألسنة الدائرة، والنفوس التقية، والفطر النقية، ولله بيوت بهم عامرة، ومجالس بهم حافلة، يتوافد الجميع إليهم، ويلتفون حولهم ويجلسون بين يديهم، يحببهم الضغار، ويألفهم الكبار، ويستنير السباب بما لديهم من حكم وتجارب غزار.

فما أعظم بركتهم، وما أطيب مجالستهم!، فبالقرب منهم تشعر بالطمأنينة، وتغشاك الرحمة والسكينة، كم تفتاننا بظلالهم، وكم غمرونا بكرمهم ونوالهم!، يستقبلوننا بالترحيب، ويتعاهدوننا بالحب والكرم والحفاوة والطيب، كم رفعوا لنا من صادق الدعوات؛ ففتحت لنا بركتها أبواب التوفيق والرزق والخيرات، وحفظنا بها من الأخطار والآفات!، فعلينا أن نبادهم تلك المشاعر، بإظهار اهتمامنا بهم، وحبنا لهم، وحفاوتنا بهم، وعطفنا عليهم، وتوددنا إليهم.

فكم هم بحاجة إلى من يجالسهم ويؤنسهم، ويعيش هموقهم ومشاعرهم، ويخاطبهم بلغتهم، ويسمع منهم، ويستشيرهم ويستأذنهم، ويميز عليهم، ويدعو لهم ويكرمهم، إنهم كنز ثمين في دوركهم، فأذوا زكاته بخدمتهم والإحسان إليهم.





كبير السن وحقوقه في الإسلام -

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين أما بعد :
إن من المكارم العظيمة، والفضائل الجسيمة البر والإحسان إلى كبار السن، ورعاية حقوقهم، والقيام بواجباتهم، وتعاهد مشكلاتهم، والسعي في إزالة المكدرات والهموم والأحزان عن حياتهم، إن هذا من أعظم أسباب التيسير والبركة، وانصراف الفتن والمحن والبلايا والرزايا عن العبد، وسبب للخيرات والبركات المتتاليات عليه في دنياه وعقباه، لقد جاء في حديث النبي صلى الله عليه وسلم: (إنما تُنصرون بضعفائكم) وقوله صلى الله عليه وسلم: (ابغوني ضعفاءكم؛ فإنما ترزقون وتنصرون بضعفائكم) فمن هؤلاء الضعفاء في المجتمع الإنساني المُيسر؛ لأنه يصاحب المرء مرحلة الكبر ضعف عام، بحيث تظهر بعض التغيرات على جسم الإنسان في حالة تقدمه في السن، مثل تجعد الجلد وجفافه، وثقل في السمع، وضعف في البصر والحواس بشكل عام، وبطء الحركة، وتغير لون الشعر، وما يحدث من ضعف في العظام، وانخفاض لحرارة الجسم، وضعف الذاكرة والنسيان، وبروز هذه التغيرات يتطلب الرعاية بهم ومن الفضائل لكبار السن في الإسلام، وما شرع لهم الإسلام من حقوق وواجبات، ولذا قال نبينا صلى الله عليه وسلم وهو يرشدنا إلى حق الكبير: (مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنَا، فَلَيْسَ مِنَّا)



عن النادي

نادي الوفاء للأهيات ، أنشئ النادي بعد أن اهتمت حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز اهتماماً بالغاً في رعاية كبار السن حيث جرى إطلاق الكثير من المبادرات المقدمة لكبار السن في المجتمع ومن ضمنها مبادرة الجمعية النسائية الخيرية بمحافظة الأفلاج (بشرى) حيث أنشأت نادي الوفاء للأهيات الذي يقدم برامج في مجالات مختلفة (ثقافية و ترفيهية و اجتماعية و رياضية) بالإضافة إلى المسار الأهم وهو مسار الزيارات الاجتماعية التي تستهدف كبيرات السن في منازلهم حيث يتم زيارتهن وتبادل أطراف الحديث معهن وإعداد برنامج لهن بحضور مشتركات النادي وذلك تقديراً لوجودهن وإسهاماً في إدخال السرور لقلوبهن .



أهداف النادي

- تحسين جودة الحياة ورفع مستوى الخدمات المقدمة للفئة المستهدفة من خلال تقديم ما يعود عليهم بالنفع والفائدة .
- تقديم برامج ثقافية و ترفيهية و اجتماعية و رياضية لكبار السن .
- استثمار خبرات وقدرات كبار السن المهنية و العلمية .
- اشراك الفرق التطوعية في خدمة كبار السن .

نفسياً

العوامل الكامنة وراء ظهور المشكلات الصحية النفسية لدى كبار السن

هناك العديد من العوامل الاجتماعية والسكانية والنفسية والبيولوجية التي تسهم وتؤثر في الحالة الصحية والنفسية للفرد، وتجتمع هذه العوامل تقريباً لدى كبار السن. ومن أمثلتها: الفقر، العزلة الاجتماعية، الاعتماد على الآخرين، والشعور بالوحدة، فكل هذه العوامل تؤثر سلباً في صحة ونفسية المسن.

يساعد الدعم الاجتماعي والأسري في تعزيز كرامة كبار السن ويحد من آثار المشكلات النفسية المترتبة على هذه الفئة، ومن الملاحظ زيادة عدد المسنات عن المسنين في العالم، حتى أصبح يطلق عليهم (شيخوخة الإناث)، وتختلف المشكلات الصحية والأمراض التي تصيب المسنات عن المسنين، كما نجد أن النساء عادة لديهن دخل مادي أقل وعلاقات اجتماعية أفضل. ومن جهة أخرى يزيد تعرض النساء للاكتئاب والخرف مقارنة مع الرجال.



هم بركة كل بيت

أسعدهم

البرامج وفعاليات

استديو البرنامج :

نقد المسار الثقافي

برنامج : اليوم الوطني السعودي

والذي احتوى على لقاء قدمته الأستاذة موزي الكلثم
والذي حثت خلاله على تعزيز الوطنية والولاء للوطن ،
بالإضافة إلى مشاركة الحضور بقمص عن عهد الملك
عبدالعزیز وأبنائه وأبرز الأحداث في عهد الملوك ، وصاحب
ذلك المسابقات الوطنية الثقافية والحركية .



في شهر اكتوبر

نغذ المسار الرياضي (برنامج مران)

حيث تُقدم التمارين الرياضية وتمارين الكارديو والمقاومة واليوغا في المسار الرياضي بقيادة المُدرية : نهله الصفايرة خلال يوم : الأحد والثلاثاء .



استديو البرنامج



مجلة بركة البيت

في شهر أكتوبر

نغد المسار الثقافي

برنامج : اليوم العالمي للقهوة

والذي شارك فيه مشتركات النادي بأركان متنوعة للقهوة السعودية حيث كانت المنافسة بنأ على عدد من

المعايير منها :

أفضل قهوة سعودية , أجميل تنسيق للأركان , أفضل ملا قهوة

والحديث حول فوائد القهوة وكميات استهلاكها للفئات العمرية وطريقة تحضيرها



استديو البرنامج



مجلة بركة البيت

في شهر اكتوبر

نقد المسار الثقافي

برنامج : المعتم

ويعد المعتم برنامج ثقافي اجتماعي , تقدم فيه اللقاءات الثقافية والمسابقات والتحديات والمنافسات بالإضافة إلى تقديم وجبة العشاء للمحضور .



استديو البرنامج



مجلة بركة البيت

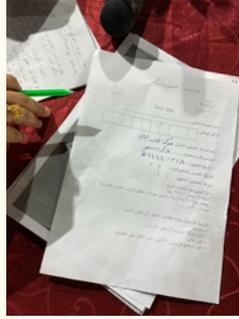
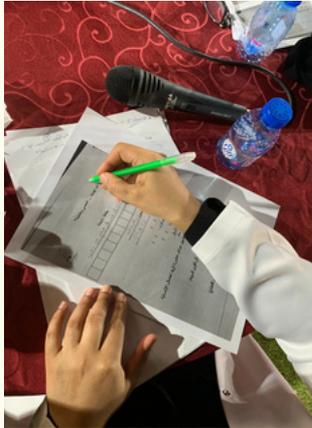
في شهر اكتوبر

نفيذ المسار الثقافي برنامج : التوعية بسرطان الثدي

حيث أقيم البرنامج بالشراكة مع المركز الصحي ببليلي وسط حضور المشتركات حيث تم تقديم ندوة طبية عن المرض واستقبلت فلاله الدكتورة استفسارات واستشارات الحضور , وقام المركز بتوزيع إشارات للكشف المبكر عن المرض تسهيلاً لهم حتى يتم زيارة المستشفى للكشف



استديو البرنامج



مجلة بركة البيت

في شهر أكتوبر

نغذ المسار الثقافي

برنامج : هشاشة العظام

تزامناً مع اليوم العالمي لهشاشة العظام والذي احتوى على ندوة تناقش مسببات هشاشة وطرق الوقاية منها والتعرف على الأطعمة الصحية وتخلل البرنامج المسابقات الحركية والثقافية .

استديو البرنامج



في شهر اكتوبر

نغذ مسار الزيارات الاجتماعية

زيارة الوالدة : أم عبدالعزيز

مريم الشيخ : راشد بن علي ال زنان (رحمه الله)

نظم المسار الاجتماعي زيارة خاصة للوالدة : ساره العتيق في منزلها الكائن بحي الدوائر , حيث قام مشتركات النادي بالحضور وتقديم المشاركات والحوارات الهادفة خلال الزيارة .
أثنت أم عبدالعزيز وأسرتها على هذه المبادرة التي قدمها النادي والتي انعكست إيجاباً على الوالدة , ولاقى أيضاً استحسان واستجابة المجتمع لهذة المبادرة الطيبة .



استديو البرنامج



مجلة بركة البيت وقاء
تحت إشراف

بإشراف السيدة: أم عبدالعزيز
مريم الشيخ راشد بن علي ال زنان
رحمه الله

بإشراف السيدة: أم عبدالعزيز
مريم الشيخ راشد بن علي ال زنان
رحمه الله

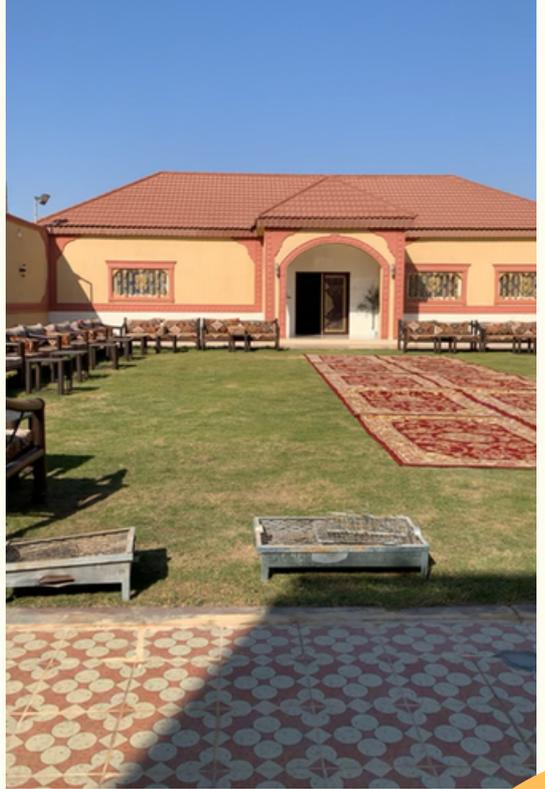
في شهر اكتوبر

نقد المسار الثقافي

برنامج : مكشحات ليالي الومس

حيث قُدم فيه جلسة حوارية مع الأستاذة موزي الكثم وتخلل البرنامج التحديات الميدانية والمسابقات الحركية و الثقافية .

استديو البرنامج





آثار التحولات في الحياة على كبار السن

كثيرًا ما تكون سنوات العمر الأخيرة حافلة بالتحولات (مثل التوقف عن العمل والانتقال لمرحلة التقاعد، أو تغيير المنزل، أو فقدان الأمانة والأصدقاء).

التقاعد

غالبًا ما يكون التقاعد هو أول تحول رئيسي يواجهه كبار السن. تختلف آثار التقاعد على الصحة البدنية والنفسية من شخص لآخر، وذلك بحسب موقف المُسن من التقاعد، وسببه. يواجه حوالي ثلث المُتقاعدين صعوبة في التكيف مع جوانب معينة من حياة التقاعد، مثل انخفاض الدخل، وتراجع الدور الذي يمارسونه في المجتمع، والاستحقاقات الاجتماعية. قد يختار بعض المُسنين التقاعد طواعية، أو ينتظرونه بفارغ الصبر. في حين يضطر آخرون إلى التقاعد بشكل إلزامي (بسبب مشاكل صحية أو فقدان الوظيفة). قد يكون من المفيد أن يستعد المُسن لسنوات التقاعد بالتحضير الجيد، واستشارة المتقاعدين السابقين. يقدم العديد من أرباب العمل والجمعيات الأهلية خدمات لتخطيط مرحلة التقاعد..



مبادرة "توقير"

مبادرة سعودية لقاصدي الحرمين من كبار السن

المبادرة تهدف إلى تقديم عدة برامج وخدمات تستهدف كبار السن وتسهل أداء نُسكهم.

تزامنا مع اليوم العالمي للمسنين، أطلقت الرئاسة العامة لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي مبادرة "توقير"، التي تقدم برامج وخدمات عدة تستهدف كبار السن وتسهيل أداء نُسكهم والعمل على راحتهم وإثراء تجربتهم.

وقال الرئيس العام لشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي عبد الرحمن بن عبد العزيز السديس إن الرئاسة العامة للحرمين تحرص على تقديم أفضل وأرقى الخدمات الاجتماعية والتطوعية والإنسانية لقاصدي المسجد الحرام والعناية بهم مع تطبيق الإجراءات الوقائية واتباع التعليمات الصحية وتوفير بيئة آمنة وصحية لهم بالمسجد الحرام. وأضاف أن الرئاسة ممثلة بوكالة الخدمات الاجتماعية والتطوعية والإنسانية لديها رزمة من الخدمات لكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة كدفع العربات المجانية لأداء مناسك العمرة بكل يسر وسهولة وتقديم الهدايا التذكارية والضيافة لهم والاحتفاء بهم.





التغذية الصحية للمسنين

مع التقدم في العمر، يتغير جسم المسن وحياته؛ حيث قد تؤثر التغييرات في حياته المنزلية، وصحته، وأدويته، والإحساس بالرائحة والذوق في اهتمامه بالأكل الصحي، والنشاط البدني.

الغذاء الصحي :

مع التقدم في العمر، يحتاج الجسم إلى سرعات حرارية أقل، والكثير من العناصر الغذائية، حيث يُنصح المسنون، بتناول الأطعمة الغنية بالمواد المغذية مثل: الفواكه والخضراوات، اختر مجموعة من الأنواع بألوان نابضة بالحياة. الحبوب الكاملة، مثل: دقيق الشوفان، وفيز القمح الكامل، والأرز البني. الحليب، والجبن الخالي من الدهون، أو قليل الدسم، أو حليب الصويا، أو الأرز المدعم بفيتامين (د)، والكالسيوم. المأكولات البحرية، والدواجن، والبيض. الفول، والمكسرات.

كما توجد بعض الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية؛ لذا يجب تناولها بكميات أقل:

المشروبات المحلاة بالسكر، والحلويات.

الأطعمة التي تحتوي على زبدة، أو دهون أخرى.

الخبز الأبيض، والأرز، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب المكررة.





وزارة العمل
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية

تواصل معنا



0504943335



Jboshralhuda



امسح الباركود للوصول للموقع الالكتروني