

**السادة المكرمين / مؤسسة سالم بن أحمد بالحرر وعائلته الخيرية سلمكم الله
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أما بعد:**

فإننا نثمن الدور الكبير الذي تقوم به مؤسستكم المباركة في دعم وتطوير العمل الخيري عامة
ولجمعيتنا خاصة ، ويطيب لنا أن نضع بين يدي سعادتكم طلب دعم :

(مشروع المشي)

أملين أن يلقي هذا المشروع دعمكم لأهميته في تشجيع المقاعدين على ممارسة رياضة المشي
من خلال بئية مهنية وجاذبة يتوفر فيها كافة الخدمات الرياضية والصحية والتوعوية
سائلين الله تعالى أن يكتب أجركم وأن يعلي قدركم وأن يجزل لكم الأجر والمثوبة، إنه سميع
مجيب .



**وتفضلوا بقبول صاغة دعواتي
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته**

مدير فرع الجمعية الوطنية للمتقاعدين بالأحساء
عبد العزيز بن ناصر الشعبي



رقم حساب الجمعية البنكي :

SA0205000058222001122002

قسم تنمية الموارد بالجمعية

0505918367

الجمعية الوطنية للمتقاعدين بالأحساء



الجمعية الوطنية للمتقاعدين بالأحساء
National Retirees Association

برنامج المشي



رياضة - متعة





المحتويات

٤المقدمة
٦فكرة المشروع
٦مبررات المشروع
٧الهدف العام
٧الأهداف التفصيلية
٨الفئة المستهدفة ، مكان تنفيذ البرنامج
٨المدة الزمنية
٩عدد المستفيدين ، التكلفة المالية الإجمالية
١٠المناشط
١١الخطة التشغيلية
١٢الموازنة المالية
١٣الشراكات ، مؤشرات القياس
١٤التقييم والمتابعة
١٥كيفية دعم المشروع

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم النبيين سيدنا محمد وآله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين . . . وبعد

رياضه المشي ، من أفضل أنواع الرياضة على الإطلاق، ويمكن للشخص ممارستها في أي مكان سواء في الشارع أو النادي، كما أنه لا يقتصر على الشباب فقط، فالمشي الرياضة المفضلة لكبار السن، حيث إنه يؤثر بشكل كبير على الصحة العامة، ويساعد على تجديد الدورة الدموية، ويجعل الشخص نشيطا ولديه القدرة على ممارسة عمله بكفاءة عالية، لذا ينصح الأطباء بممارسة رياضة المشي يوميا لمدة نصف ساعة على الأقل، كما أن ممارسة رياضة المشي تقوي العضلات وتحمي الشخص من الموت المفاجئ، وتحميه من الأزمات القلبية والسكتات الدماغية المفاجأة، كما أنها تحميهم بإذن الله من الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان، وتقليل ضغط الدم، والحفاظ على معدل السكر في الدم، والمحافظة على رشاقة الجسم ولياقته. من هذا المنطلق جاءت فكرة هذه المشروع لتشجيع المتقاعدين خصوصا وأفراد المجتمع عموماً على ممارسة رياضة المشي .

هذا وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين



**عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال
رسول الله صلى الله عليه وسلم :**

((المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من
المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خير، احرص
على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز))

رواه مسلم



فكرة المشروع :

تشجيع المتقاعدين على ممارسة رياضة المشي من خلال بيئة مهيأة وجاذبة تتوفر فيها كافة الخدمات الرياضية والصحية والتوعوية .

مبررات المشروع :

انطلاقاً من واجب الجمعية تجاه منسوبيها خاصة وأفراد المجتمع عامة وحرصها على توفير كافة الخدمات اللازمة لهم والتي تعود عليهم بالنفع خاصة في المجال الصحي الذي هم بأمس الحاجة إليه وتشجيعهم وتحفيزهم على ممارسة الرياضة الآمنة ، ولعدم توفر أماكن مهيأة وجاذبة لممارسة رياضة المشي .

الهدف العام :

تهيئة (٤) أماكن جاذبة تتوفر فيها كافة الإمكانيات الرياضية والصحية والتوعوية لممارسة رياضة المشي لكبار السن .

الأهداف التفصيلية :

١- تهيئة المشى المجاور لسور جامعة الملك فيصل بحي النسيم

٢- تهيئة المشى المجاور لكلية الآداب للبنات بشارع الرياض .

٣- تهيئة المشى المجاور للأمانة الأحساء بمجمع الدوائر الحكومية بحي محاسن .

٤- تهيئة المشى المقابل لهيئة الري والصرف بشارع الظهران بالمبرز .



الفئة المستهدفة :

المتقاعدون خاصة وأفراد المجتمع عامة

مكان تنفيذ البرنامج :

محافظة الأحساء.

المدة الزمنية للمشروع :

مدة المشروع سنة هجرية كاملة من تاريخ ١٤٣٨/٠٨/٠١ هـ



عدد المستفيدين :

يقدر إجمالي عدد المستفيدين حوالي (٥٠٠) مستفيداً .

التكلفة المالية الإجمالية للمشروع :

تبلغ التكلفة الإجمالية للمشروع (٤٤٩٠٠) ريال .

المناشط :

- ١- إقامة برامج دورية للمشى .
- ٢- تنظيم مسابقات ماراثون للمشى .
- ٣- تنظيم فعاليات توعوية بأهمية رياضة المشى .
- ٤- توفير رعاية صحية أثناء ممارسة رياضة المشى
- ٥- توفير مياه صحية .
- ٦- توفير مطبوعات توعوية متنوعة .



الخطة التشغيلية :

المنشط												زمن التنفيذ											
												١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
مخاطبة الجهات المقترح مشاركتها لأخذ موافقتها الرسمية																							
وضع لوحات توضيح المسافات على الممشى كل ٢٥٠ متر																							
وضع لوحات توعوية في الممشى لبيان أهمية المشي وآداب الطريق																							
طباعة نشرات توعوية بأهمية رياضة المشي وأثرها على الإنسان																							
الانتهاء من الطباعة																							
تحديد مواعيد برنامج المشي الأسبوعية للمتقاعدين																							
إعداد المطبوعات																							
المشاركة في برنامج الرياضة للجميع تنظيم الاتحاد السعودي للرياضة للجميع																							
توفير المياه الصحية في الممشى																							
تحديد زيارة أسبوعية لأخصائي علاج طبيعي لتقديم استشارات في الممشى																							
إقامة برامج دورية للمشي																							

الموازنة المالية

م	البند	المبلغ بالريال
١	المصروفات الإعلامية	٢٠٠٠
٢	إعداد وطباعة ٥٠٠٠ مطوية رياضية	١٠٠٠
٣	إعداد وطباعة ٥٠٠٠ مطوية آداب الطريق	١٠٠٠
٤	إعداد وطباعة ١٠ بنرات توعوية	٢٥٠٠
٥	تجهيزات ومواد طبية	١٢٠٠٠
٦	إعداد وتركيب ٨٠ لوحة لترقيم الممشى	٦٤٠٠
٧	مصروفات إدارية	٨٠٠٠
٨	مكافآت فريق العمل	١٢٠٠٠
	الإجمالي	٤٤٩٠٠

الشراكات :

- ١- جامعة الملك فيصل.
- ٢- هيئة الري والصرف.
- ٣- أمانة الأحساء.
- ٤- الشؤون الصحية
- ٥- المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بالأحساء
- ٦- بعض المستشفيات والمستوصفات الخاصة .

مؤشرات القياس:

م	المؤشر	المستهدف
١	عدد البرامج المنفذة	لا يقل عن ٨٠ % من الخطة
٢	نسبة رضا المستفيدين	لا تقل عن ٨٠%
٣	عدد المشاركين في البرامج	لا يقل عن ٨٠%

التقييم والمتابعة :

١. ستتولى إدارة المشروع الإشراف المباشر على المشروع .
٢. إعداد تقرير شهري وربع سنوي وختامي بالإنجازات .
٣. سيتم دعوة مندوب الجهة الداعمة لحضور بعض الفعاليات والحفل الختامي
٤. سيتم تزويد الجهة الداعمة بنتائج الاستبانات مع التقارير ومؤشرات الأداء .



كيفية دعم المشروع :

- كتابة شيك باسم جمعية المتقاعدين بمحافظة الأحساء
- الإيداع أو التحويل في حساب المكتب البنكي على بنك الإنماء رقم (SA 020500008222001122002) مع إشعارنا بذلك بالاتصال أو رسالة نصية على جوال (٠٥٠٥٩٢٤٢٥٦ - ٠٥٣٣٤٠٣٥٢٠) ، علماً بأن مندوب الجمعية على استعداد لزيارتكم عند رغبتكم التعرف على أي تفاصيل للمشروع أو لاستلام تبرعكم .