

الخطة التشغيلية لجمعية الاستشارات النفسية والاجتماعية (اتزان) لعام ٢٠٢٥م

م	اسم البرنامج	الهدف	المستفيدون	الاية التنفيذ	المنفذون	التاريخ	التكلفة التقديرية
١.	اليوم العالمي لطفل الخليجي	توعوية الأطفال والاهل بحقوق الطفل واهمية تمية عقله وفكره وتقديم الدعم والمساندة المادية والمعنوية	الاطفال وذويهم	ركن توعوي	اخصائية نفسية واجتماعية	15/1/2025م	2000
٢.	مهرجان العسل بالعيديابي	اركان توعية تستهدف سكان المناطق الجبلية والتعريف بالجمعية والخدمات المقدمة	لجميع الفئات	ركن توعوي	اخصائية نفسية واجتماعية	25/1/2025م	5000
٣.	انا وصحتي	زيادة الوعي بالقضايا الصحية والبيئية الهامة ويجاد بيئة داعمة للصحة ولأنماط الحياة الصحية وتقديم الدعم والمساندة.	نزيلات السجن	جلسات حوارية	اخصائية نفسية واجتماعية	29/1/2025م	2000
٤.	اليوم العالمي للسرطان	تثقيف المجتمعات وتوعيتها بأمراض السرطان، وطرق الوقاية منها. تشجيع الكشف المبكر ونكثيف الجهود لتعزيز الفكرة الوقائية المبكرة	كافة شرائح المجتمع	الراشد مول	محاضرات توعوية - بطاقات توعوية ركن استشارات نفسية واجتماعية من قبل متخصصين ومتطوعين	4/2/2025م	3000

5000	15/ 2/ 2025 م	بطاقات توعوية ركن استشارات نفسية واجتماعية	إقامة فعالية في احدى المولات بالمنطقة	الإباء والامهات	توعية وثقيف المجتمع والاهل عن أصابه احدى ابناهم بمرض سرطان الأطفال واهمية تقديم الدعم النفسي والمعنوي	اليوم العالمي لسرطان الأطفال	٥.
30.000	21/2/ 2025 م	ورش عمل ولقاءات هادفة	قاعة تدريبية او عن طريق الزوم	الشباب والشابات والمقبلين على الزواج	تطوير جوانب التركيز كيفه التعامل بين الزوجين بطريقة صحيحة ليكون زواج ناجح	اليوم العالمي للزواج الصحي	٦.
2000	28/2/2025 م	معرض - اركان توعوية	في احدى المولات	كافة افراد المجتمع	فهم هذا الاضطراب من الجانب النفسي وكيفية تشخيص المصاب به وطرق علاج هذا الاضطراب	اليوم العالمي لاضطراب الأكل	٧.
20.000	1/3/2025 م	منشورات ولقاءات من الاخصائين	في المدارس	كافة افراد المجتمع	أهمية التغذية السليمة على الانسان في بناء الجسم والعقل السليم	الشهر العالمي للتغذية	٨.
10.000	2/ 3/2024 م	لقاءات من الاخصائين ومحاضرات	المراكز التأهيلية التخصصية - مراكز الإصلاحية	السجون (نساء رجال)	التأهيل الذاتي لنزلاء وقبول المجتمع له وتعزيز الثقة بنفس مع القدرة على التوافق النفسي والتكيف الجيد مع كافة الضغوطات وتهيئة النفس للمواقف والتغير الإيجابي	الاتزان السلوكي لشهر رمضان	٩.

30.000	10/3/2024م	تقديم جلسات ولقاءات وافطار	ميداني وفي مراكز بعض الاحياء	المغتربين والمقيمين وكبار السن	يستهدف المغتربين خارج النطاق العمراني لإحياء روح الوصال وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي والمعنوي للمغتربين	على مائدة الاستشارات +ديوانية كبار السن	١٠
2000	15/3/2024م	جلسات والقاءات	في المدارس والمولات والمراكز في الاحياء	كافة افراد المجتمع	رصد الأفعال الإيجابية وتعزيزها لدى المجتمع خلال شهر رمضان بما يتوافق مع اهداف الجمعية من الجانب النفسي الاجتماعي	مشهد إيجابي	١١
5000	18/ 3/ 2025م	ورش عمل عن طريق الأخصائيين	مدارس- كليات	الطلاب والطالبات	تحقيق مفاهيم الشخصية المتزنة لدى الطالبات تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والدعم المعنوي لدى الطالبات	الاتزان السلوكي والمعرفي (الطالب النشط - الأنشطة الرياضة الشبابية)	١٢
5000	19/3/2024م	جلسات ولقاءات وأركان استشارية	ميداني	كافة افراد المجتمع	يستهدف البرنامج تاهيل اكبر عدد ممكن من الأطفال وكبار السن وكيفية رعايتهم والتواصل معهم وتأهيلهم نفسياً و اجتماعياً معنوياً في شهر الخير و	وصال واجلال للاستشارات النفسية والاجتماعية	١٣
2000	21/3/2025م	اركان توعوية من قبل مختصين ومنشورات في مولات المنطقة	في احدي المولات	كافة افراد المجمع	توعوية المجتمع وفهمهم بمتلازمة داون وكيفية تأهيل المصابين وطرق التعامل معهم وتقديم الدعم	اليوم العالمي لمتلازمة داون	١٤

5000	25/3/2024م	جلسات ارشادية	مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة المولات	للأطفال والمعوقين وكبار السن	تأهيل لأطفال والمعوقين وكبار السن و تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والدعم المعنوي بعد	انت قادر	١٥
7000	29/3/2024م	جلسات ارشادية للحاضنات من قبل الأخصائيين	مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة	كافة افراد المجتمع	تأهيل كفاءات تربوية قادرة على العمل بنجاح مع ذوي الاحتياجات الخاصة نفسيا والمساهمة في تقديم احتياجاتهم الأساسية	الأمان العاطفي لذوي الاحتياجات الخاصة	١٦
2000	30/3/2045م	من قبل الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين	احدى المولات او المركز المخصصة لهم	كافة افراد المجتمع في	توعية المجتمع وفهم المصابين بثنائي القطب وكيفية تأهيل المصابين وطرق التعامل معهم وعقد الشركات لتقديم الدعم المعنوي والمادي للاحتياجات هم	اليوم العالمي لثنائي القطب	١٧
10.000	1/4/2025م	زيارة لتقديم دعم نفسي لهم وتقديم الهدايا لدخال السرور عليهم	زيارات ميدانية للمنازل	كبار السن	مشاركة فرحة العيد لكبار السن	معايدة عيد الفطر لكبار السن بمنزلهم	١٨
2000	2/4/2025م	ركن استشارات - تثقيف - استشارات نفسيه واجتماعية	مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة	المصابين وذويهم	أداة راسخة لتعزيز مجتمع يري ويشمل الجميع ويكفل تمكن جميع الأطفال والبالغين المصابين بالتوحد من العيش حياة كاملة وذات مغزى.	اليوم العالمي لتوحد	١٩
3000	7/4/2025م	ركن استشارات - هدايا - مطويات - استشارات	احدى المولات او المدارس			يوم الصحة لعالمي	٢٠

		نفسية واجتماعية		كافة افراد المجتمع في	تقديم برامج توعوية عن أهمية الصحة وأهمية المحافظة على الصحة الجسدية والنفسية		
500	16/ 4/ 2025 م	دورة	الزوم	كافة افراد المجتمع	تقديم الدعم النفسي اللازم ضمن الأطر التشريعية والقانونية المناسبة للأسرة	اسرتي ملاذي	٢١
7000	25/4/2025 م	ركن توعوي	عن طريق الأخصائيين والمتطوعين	كافة افراد المجتمع	تقديم ركن توعوي من قبل المتخصصين بالجمعية والعيادات وما يتم تقديمه من قبل الجمعية بالمجان	مهرجان المانجو	٢٢
500	30/ 4/ 2025 م	عن بعد	عبر الزووم	كافة افراد المجتمع	مساعدة الوالدين على فهم مشاعر الأبناء واكتساب بعض المهارات التي تساعدهم على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة	الارشاد البنائي للطفل	٢٣
2000	21/ 5/ 2025 م	ورش عمل	مجالس الأمهات بالمدارس	برنامج ترفيهي	تحقيق التوافق النفسي في الاسرة.	اساسيات الاستقرار الاسري	٢٤
500	30/5/2025 م	عن طريق الزوم	لقاء مع متخصص في المجال	برنامج توعوي	تقديم لقاء توعوي بالتعريف بمرض التصلب اللوي وطرق الدعم النفسي للمريض وكيف توعية اهل المريض بدعمه نفيًا ومعنويًا	اليوم العالمي لتصلب اللويحي	٢٥
5000	10/ 6/ 2025 م	ميداني في المنافذ البريه	تقديم الاستشارات للحجاج وتوزيع كروت لتواصل	برنامج توعوي تثقيفي	تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لفئة الحجاج وذلك بإقامة جسر تواصل مباشر لطلب الاستشارات طيلة فترة رحلة الحاج	مبادرة مرصد لتوديع حجاج ضيوف الرحمن	٢٦

			مع الاستشارين على مدار موسم الحج				
3000	10/ 6/ 2025 م	تقديم دعم نفسي لهم وهدايا	المستشفيات بالمنطقة	المرضى في المستشفيات	تحقيق الانتماء والتكافل الاجتماعي والدعم انفسي لهم وقت الزيارة	معاهدة عيد الأضحى للمرضى	٢٧
2000	10/ 6/ 2025 م	تقديم برشورات توعوية وتثقيفية	النزول الميداني والمدارس	المدارس والمرضى	تحقيق الانتماء والتكاتف وفهم أسباب التوتر وكيفية التغلب عليه	اليوم العالمي لتوتر والضغوط النفسية	٢٨
2000	27/6/2025 م	لقاء عن طريق الزوم ومنشورات	لقاء عن طريق الزوم ومنشورات توعوية	لكافة فئات المجتمع	تقديم لقاء توعوي بالاضطراب مابعد الصدمة وكيفية التعامل مع من تعرض لصدمة	اليوم العالمي لاضطراب ما بعد الصدمة	٢٩
2000	4/ 7/ 2025 م	لقاء ومنشورات توعوية	تفعيل في احدى المولات او جهات العمل بالمنطقة او قاعه فندقية	لكافة الموظفين والموظفات	توفير بيئة عمل آمنة وخالية من مسببات الحوادث أو الأمراض النفسية	السلامة النفسية والصحة المهنية	٣٠
2000	15/ 7/ 2025 م	لقاء ومنشورات توعوية اركان استشارية توعوية وتثقيفيه	تفعيل في احدى المولات وأماكن تجمع الجمهور	لكافة فئات المجتمع	اكتساب العديد من المهارات الحياتية في ظل تواجد وقت متاح لتنفيذ العديد من الأنشطة وخلق الأفكار تعزيز مجموعة من المفاهيم كمفهوم إدارة الوقت ومفهوم المسؤولية ومفهوم الاهتمام بالصحة	الجودة النفسية بالاجازة الصيفية	٣١
500	25/ 7/ 2025 م	لقاءات وورش عمل من المختصين	قاعات او الزوم	لكافة فئات المجتمع	معرفة فنون التأثير والذكاء الاجتماعي في التواصل مع الاخرين	مهارات التأثير والذكاء الاجتماعي	٣٢

2000	7/8/ 2025م	دورات	مركز الحماية	لكافة فئات المجتمع	توضيح دور الإرشاد الأسري في الحد من الانفصال او التعامل بعد الانفصال بطريق حضارية	الانفصال الامن	٣٣
5000	21/ 8/ 2025م	ورش عمل- محاضرات	مدارس المتوسط والثانوي بنين وبنات	لكافة فئات المجتمع	الإسهام في الحد من انتشار المخدرات بين أفراد المجتمع.	سفراء الحياة	٣٤
2000	4/9/2024م	لقاء وجلسات حوارية		كافة فئات المجتمع	الإسهام في حماية وتعزيز حقوق الإنسان من خلال اتخاذ إجراءات فورية وطويلة الأمد	مفاهيم الحقوق الانسانية	٣٥
10.000	1/10/2025م	زيارات تفقدية - جلسات حوارية -ركن استشارات	كبار السن وذويهم	لكبار السن نساء ورجال	تسليط الضوء على هذه الفئة العمرية، واحتياجاتها الصحية , رفع الوعي بحقوق كبار السن وأهمية الرعاية الصحية ، دعم الرعاية المشتركة بين جميع الجهات المعنية بكبار السن	اليوم العالمي لكبار السن	٣٦
8000	10/10/2025م	جلسات حوارية - ركن استشارات نفسية واجتماعيه - توزيع منشورات توعوية	في احدى المولات بالمنطقة	جميع فئات المجتمع	نشر الوعي النفسي الصحيح بشكل صحي بين الأفراد والمجتمعات، ومساعدة المرضى ، توعية	اليوم العالمي لصحة النفسية	٣٧
2000	15/10/2025م	محاضرة	رياض الاطفال	الأطفال وذويهم	بناء شخصية الطفل من خلال تحديد أهم الطرق المتبعة في الحوار مع الأطفال	بناء شخصية الطفل	٣٨

500	22/10/2025م	لقاء مع متخصص	لقاء عن طريق الزوم	جميع فئات المجتمع	تقديم لقاء توعوي بمن لديهم تأتأة وكيفية التعامل مع الأشخاص الين لديهم تاتا وعم التمر عليهم	اليوم العالمي لنأناة	٣٩
5000	5/ 11/ 2025م	دورة ولقاء من قبل متخصصين	الجهات او قاعة فندقية	جميع فئات المجتمع	تحقيق الصحة النفسية كهدف لحل مشكلات المسترشد	كن مرشدا نفسيا	٤٠
2000	8/11/2025م	ركن استشارات _ توزيع قصاصات توعوية - وهدايا للأطفال	احدى الموالات او المركز الصحية	جميع فئات المجتمع	رفع مستوى الوعي حول تأثير داء السكري في المجتمع ، وتشجيع التشخيص المبكر ، ودعم المتضررين والتوعية بطرق الوقاية من داء السكري أو تأخير ظهوره ،من خلال اتباع نظام غذائي صحي ، وممارسة النشاط البدني	الأسبوع الخليجي السكري	٤١
3000	14/11/2025م	ركن استشارات _ توزيع قصاصات توعوية-	المركز الصحية	جميع فئات المجتمع	رفع مستوى الوعي حول تأثير داء السكري في المجتمع ، وتشجيع التشخيص المبكر،	يوم العالمي لسكري	٤٢
5000	20/11/2025م	ركن استشارات _ توزيع قصاصات توعوية - وهدايا للأطفال	كادي مول	الإباء والامهات والمعلمين والمعلمات في رياض الأطفال والمراكز التأهيلية	توعية الأطفال والاهل بحقوق الطفل واهمية تنمية العقلة والفكرية	اليوم العالمي لطفل	٤٣
500	3/ 12/ 2025م	دورة	قاعة او الزوم	جميع فئات المجتمع	تحقيق التعامل مع التحديات والضغوطات	التعامل مع الضغوطات	٤٤

20.000	5/12/2025م	حفل تكريم و عرض منجزات التطوع ومسابقات وهدايا وشهاد شكر للمتطوعين	قاعة فندقية	المتطوعين والمتطوعات بالجمعية والمنضمين عن طريق منصة التطوع العام والصحي	فرصة للاحتفال وشكر الناس من المتطوعين الفعالين والدائمين والداعمين في جميع المبادرات من جميع انحاء العالم الذين يكرسون وقتهم الثمين وجهودهم للخدمة التطوعية	اليوم العالمي للمتطوعين في التنمية الاجتماعية والاقتصادية	٤٥
2000	10/12/2025م	اركان توعوية - وثقيف - ركن استشارات نفسية واجتماعية	كادي مول	جميع فئات المجتمع	زيادة الوعي العالمي بضرورة تعزيز المساواة في الكرامة الإنسانية واحترام حقوق البشر كافة.	اليوم العالمي لحقوق الانسان	٤٦
2000	15/12/2024م	دورة ولقاءات من قبل مختصين	جميع فئات المجتمع	الشباب والشباب	تعزيز وحماية صحة المراهقين من أجل التعامل مع التحديات	الشباب والصحة النفسية في عالم متغير	٤٧

رئيس الجمعية

اعداد الخطة

د/ طاهر محمد عريشي





المدير التنفيذي / عبير جرب

مديرة التطوع / فاطمة حوباني

