



تقرير برامج وأنشطة جمعية لياقة للرياضة النسائية

لعام 1442 هـ - 2021 م



شكرو تقدير

رئيس وأعضاء مجلس إدارة جمعية لياقة الرياضة النسائية
يقدمون عظيم الشكر والإمتنان لشركاء النجاح

مؤسسة الراجحي الإنسانية



لدعمهم مشروع المنحة التأسيسية

سائلين الله ان يكون في ميزان حسناتهم



خالد بن عبد العزيز آل سعود
الملك فيصل بن عبد العزيز آل سعود

المرأة السعودية عضو فاعل
في مسار التنمية الوطنية
في جميع مجالاتها

انا أأدعم المملكة العربية السعودية
و نصف المملكة العربية السعودية
من النساء .. لذا أنا أأدعم النساء



وَأَمَّا الْعَمَلُ فَهُوَ الْعَمَلُ

مُحَمَّدُ بْنُ سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ
عَلَيْهِ السَّلَامُ



صاحب السمو الملكي الأمير
فهد بن عبدالعزيز آل سعود

فهد بن عبدالعزيز آل سعود
صاحب السمو الملكي الأمير

امير منطقة الحدود الشمالية

علينا تشجيع المرأة السعودية على الإبداع والتميز في
المجالات التي تناسبها وتحفيزها لتنمية مجتمعنا

كلمة رئيس الجمعية

تحظى الرياضة النسائية بدعم كبير من القيادة الرشيدة في المملكة وتطورا ملحوظا وتفاعلا كبيرا بعد أن منحت وزارة الرياضة حق السيدات في ممارسة الرياضة وتمكينها بمختلف مجالاتها ويعد دخول السيدات في عالم الرياضة أمرا مهما وخطوة فاعلة في مستقبل الرياضة لإبراز مواهبهن وقدرتهن مواكبة بذلك برنامج «جودة الحياة» أحد مستهدفات رؤية المملكة 2030 وفي هذا الشأن تأسست جمعية لياقة الرياضة النسائية في منطقة الحدود الشمالية المرخصة من وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، حيث تعد أولى الجمعيات النسائية في المملكة التي تشرف عليها وزارة الرياضة، وتهدف إلى دعم الأنشطة الرياضية النسائية والتأثير الإيجابي على صحة المرأة ورفع لياقتها البدنية التي تساهم في حمايتها من أمراض العصر مثل السكر والضغط والسمنة وغيرها، وبث تطلعات المرأة السعودية نحو استشراف المستقبل الواعد في تمثيل الوطن خارجيا. وتتطلع الجمعية إلى تحويل الرياضة النسائية من أنشطة فردية متفرقة إلى عادة ونمط حياة صحي للمرأة السعودية في بيئة متكاملة تحفظ لها خصوصيتها في الختام اقدم شكري لسمو أمير منطقة الحدود الشمالية على دعمه اللامحدود للجمعيات الأهلية، وأسأل الله أن يجعل هذه الجمعية واسهاماتها في تحقيق منجزات مهمة لقطاع الرياضة النسائية في المنطقة والوطن والله ولي التوفيق .

رئيس مجلس الإدارة

ابتسام فاضل

رويتنا :

جمعية رائدة متميزة في التنمية الرياضية والبدنية للمرأة والمجتمع على مستوى المملكة العربية السعودية وفق أفضل الممارسات المحلية والعالمية.

رسالتنا :

تقديم مجموعة من الخدمات والمبادرات المتميزة والمتخصصة بالمجال الرياضي للمرأة والمجتمع وفق أسلوب علمي ومهني من خلال كوادر مهنية متميزة وشركاء نجاح دائمين.

« التعاون

« الصداقة

« الخصوصية

« العمل المؤسسي

« الابتكار والإبداع

فِيمَنَا :





الاهداف :

- ◀ نشر وتعزيز الثقافة الرياضية والصحية في المجتمع .
- ◀ تشجيع ورعاية الرياضة النسائية وتمكين المرأة بالمجال الرياضي.

الدورات والورش التدريبية

قدمت الجمعية العدد من الدورات والورش التدريبية خلال العام ، حضرها عدد كبير من المواطنين في جميع أنحاء المملكة ، وكان لها اثر كبير في توعيتهم رياضياً وصحياً

مبادرة همة حتى القمة
بسر جمعية لياقة للرياضة النسائية
أن تقدم دورات تدريبية مجانية

أولاد عبد زهير
ZOOM

النشاط البدني وأمراض العصر
الدور / مونس الخواصي / 1442/2/15

دورة الفخيرة المحيطة للرياضيين
الدور / مريم البايوي / 1442/2/14

شهادات للحضور

التمويل والاعتماد
0533186094

من الساعة 9 إلى 10 مساءً

@Fitness2020sa1

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية
أطلقت جمعية لياقة للرياضة النسائية مبادرة
#همة_حتى_القمة دورات مجانية مناسبة اليوم
الوطني
للإستفسار والتسجيل

مبادرة همة حتى القمة
بسر جمعية لياقة للرياضة النسائية
أن تقدم دورات تدريبية مجانية

أولاد عبد زهير
ZOOM

النشاط البدني وأمراض العصر
الدور / مونس الخواصي / 1442/2/15

دورة الفخيرة المحيطة للرياضيين
الدور / مريم البايوي / 1442/2/14

شهادات للحضور

التمويل والاعتماد
0533186094

من الساعة 9 إلى 10 مساءً

دورة مفهوم التربية البدنية والتربية الرياضية والفرق بينهما

الهدف :

التعريف بمفهوم التربية البدنية ورياضياً والفرق بينهما

عدد المستفيدين : ٧٧ فرد

دورة النشاط البدني وأمراض العصر

الهدف :

التعرف على أمراض العصر كداء السكري وكيفية الوقاية منها

عدد المستفيدين : ١٢٠ فرد

دورة ألعاب وأنشطة منزلية

الهدف :

التوعية بممارسة أنواع الانشطة المنزلية الترفيهية والتشجيع على ممارسة الانشطة المنزلية في ظل جائحة كورونا

عدد المستفيدين :



١٠٠ فرد

دورة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قياسها - طرق تنميتها)

الهدف :

التعرف على أمراض العصر كداء السكري وكيفية الوقاية منها

عدد المستفيدين :



١٢٠ فرد



دورة التغذية الصحية للرياضيين

الهدف :

التعريف بمفهوم الغذاء الصحي

عدد المستفيدين :

١١٢ فرد

ورشة أساسيات الوعي الصحي

الهدف :

ورشة تدريبية للتعريف بأساسيات الوعي الصحي والاهتمام بالصحة عامة مع تقديم نصائح عن كيفية الاهتمام بالصحة العامة.

عدد المستفيدين :

١٣٠ فرد

جمعية لياقة الرياضة النسائية
@Fitness2020sa1

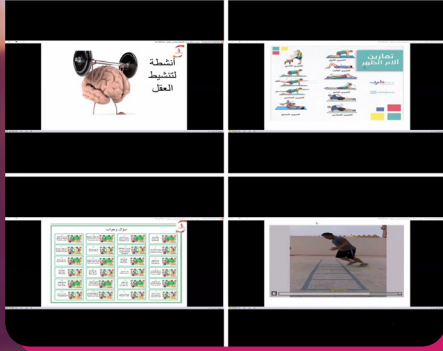


يحدث الآن البرنامج التدريبي (ألعاب وأنشطة منزلية)



مع المدربة / مشاعل الشعف

وتقديم في ختام البرنامج أنشطة واسئلة ثقافية



جمعية لياقة الرياضة النسائية
Fitness Association For Women's Sports

يسر جمعية لياقة الرياضة النسائية أن تقدم ورشة مجانية بعنوان

أساسيات الوعي الصحي

تقدمها المدربة / مريم فهد البلوي

- رئيسة النشاط الرياضي و الصحي بمنطقة تبوك.
- مدربة معتمدة في جامعة الأميرة نورة وجامعة الملك عبدالعزيز.
- عضوة في أكاديمية ومركز علوم الرياضة

رفحان كريم

يوم الأربعاء 21 أبريل 2021 م الساعة 10 مساء

لنلتقي عبر زووم ZOOM

شهادات الحضور

0533436094 Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com

تغذية الرياضيين

يسر جمعية لياقة الرياضة النسائية
أن تقدم ورشة مجانية بعنوان

تغذية الرياضيين

تقدمها / د. أمل كنانة
إعلامية وأخصائية تغذية علاجية
تخصص تغذية رياضيين

رمضان كريم

شهادات للحضور

يوم الاثنين
26 أبريل 2021 م

الساعة 10 مساءً

Zoom

0533186094 Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com

ورشة تغذية الرياضيين

الهدف :

ورشة تثقيفية عن التغذية السليمة للوقاية من السمنة

عدد المستفيدين :

٥٩٩ فرد

أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في رمضان

الهدف :

ورشة تثقيفية عن أهمية النشاط البدني والممارسة الصحيحة للرياضة خلال شهر رمضان والالمام بوصفة النشاط البدني المعزز للصحة من السمنة

عدد المستفيدين :

٥٦٤ فرد

أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في رمضان

يسر جمعية لياقة الرياضة النسائية
أن تقدم ورشة مجانية بعنوان

أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في رمضان

تقدمها المدرب
موسى بن محمد طواشي
ماجستير تدريبية تدريب الألعاب
مدرب معتمد TOT
مدرب للكثير من برامج التربية البدنية

رمضان كريم

شهادات للحضور

يوم الأربعاء
5 مايو 2021 م

الساعة 10 مساءً

Zoom

0533186094 Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com

دورة صحتنا البدنية في ظل جائحة كورونا

عدد المستفيدين : 

٧٠ فرد

جمعية لياقة الرياضة النسائية
@Fitness2020sa1

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية

بمناسبة #اليوم_العالمي_للتربية_البدنية ستقيم جمعية لياقة للرياضة النسائية ورشة تدريبية عن بعد بعنوان (صحتنا البدنية في ظل جائحة كورونا) لمعلمات التربية البدنية بالتعاون مع إدارة التعليم بمنطقة الحدود الشمالية ممثلة بإدارة نشاط الطالبات

وزارة التعليم
جمعية لياقة الرياضة النسائية
Fitness Association For Women's Sports

بمناسبة اليوم العالمي للتربية البدنية وبالتعاون مع إدارة التعليم بمنطقة الحدود الشمالية ممثلة بإدارة نشاط الطالبات تقيم جمعية لياقة للرياضة النسائية ورشة تدريبية عن بعد بعنوان

**صحتنا البدنية
في ظل جائحة كورونا**

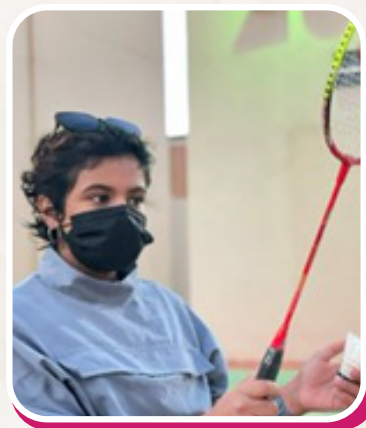
من 10 صباحاً
إلى 12 مساءً

يوم الأحد
1442 / 7 / 23 هـ

الغرفة المستهدفة
معلمات التربية البدنية

دورة المهارات الفنية لكرة الريشة الطائرة بالتعاون مع جامعة الحدود الشمالية لفتيات المجتمع

عدد المستفيدين	تاريخ التنفيذ	الفئة المستهدفة
45	2021/11/24 بمضمار ملعب الجامعة	المهارات الفنية لكرة الريشة الطائرة



الهدف :

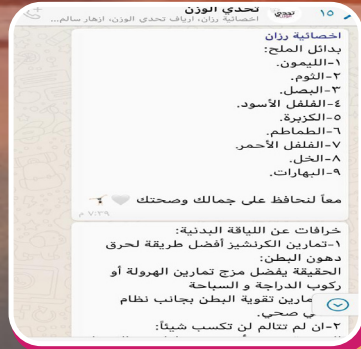
- زيادة الوعي للمجتمع لتحقيق نظام حياة صحة بديلة للرجيم المؤقت.
- اثبات قدرة المشتركات على ممارسة الرياضة الفعالة من المنزل.
- تطبيق نظام غذائي صحي.

عدد المستفيدين :



٢٥٠ فرد

مبادرة تحدي الوزن





مبادرة صحتي في خطوتي

مكان التنفيذ

مكان التنفيذ | عرعر مول

الهدف

- المساهمة في التقليل من أعراض السمنة والسكري.
- تعزيز رياضة المشي لدى أفراد المجتمع.
- توعية الأفراد بأهمية الرياضة وأثرها على الصحة العامة.

عدد المستفيدين

١٥٠ فرد

جمعية لياقة الرياضة النسائية
@Fitness2020sa1



مبادرة اعضاء

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية ضمن

المبادرة التي أطلقها سمو أمير

#الحدود_الشمالية تحت شعار

#في_شهر_الخير_ابشر_بالخير

بتقديم بوكس للمعقمات والكمامات

ومنتجات الاستخدام الواحد للمتطوعات

والموظفات في إعداد وجبات إفطار صائم في

جمعية ساعد الخيرية @SaedOrgSa



مبادرة جمعية ساعد

قدم اعضاء جمعية لياقة للرياضة النسائية في شهر رمضان المبارك ضمن مبادرة سمو امير المنطقة في شهر الخير ابشر بالخير منتجات ذات الاستخدام الواحد ومعقمات وكمامات لمشروع إفطار صائم لجمعية ساعد الخيرية

جمعية ساعد الخيرية يعرعر ٢٠٢١/٥/٤
#اشكركم



لشريك النجاح | جمعية لياقة الرياضية النسائية

@Fitness2020sa1 ممثلة بعضو مجلس الادارة
الدكتورة هيفاء بنت لافي العنزي

على مساهمتكم بتقديم بوكس للمعقمات
والكمامات ومنتجات الاستخدام الواحد لمشروع
إفطار صائم

سائلين المولى عز وجل أن يجعلها في موازين
حسناتهم



مبادرة من الصفر تشجيع وتحفيز الفتيات على الممارسة بالبدء بالرياضة واتخاذها نمط حياة

الفئة المستهدفة	اعداد المستفيدين	تاريخ التنفيذ
فتيات من عمر 13- 16	2021/10/24م	2021/4/26م


الراجحي الإنسانية
AL RAJHI HUMANITARIAN

جمعية لياقة للرياضة النسائية
Fitness Association For Women's Sports

مبادرة من الصفر تحت شعار
fitness teens"
للفتيات من العمر ١٣ الى ١٦

جمعية لياقة للرياضة النسائية
بالتعاون مع
نادينا الذهبي النسائي

نادينا الذهبي
LADIES
OUR GOLDEN GYM

9665333186094
Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com



سلسلة الموضوع →
جمعية لياقة للرياضة النسائية
@Fitness2020sa1

أقامت #جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية
"مبادرة من الصفر تحت شعار fitness tennis" للفتيات من
العمر 13 الى 16 سنة (المرحلة المتوسطة) وتم تنفيذها في
المتوسطة الرابعة عشر بالتعاون مع { نادينا الذهبي النسائي
{ والتي تهدف لتشجيع وتحفيز الفتيات على ممارسة الرياضة
وانخاذها نمط حياة 🙌🏻💪🏻

للفتيات من العمر ١٣ الى ١٦
جمعية لياقة للرياضة النسائية
بالتعاون مع
نادينا الذهبي النسائي

متابعة

جمعية لياقة للرياضة النسائية

٦٩٧ تغريدة



قام جمعية لياقة للرياضة النسائية بإعادة التغريد

...

كلية التمريض @nbu_nu ٢٦ أكتوبر

قامت كلية التمريض بـ #جامعة_الحدود_الشمالية بالتعاون مع جمعية لياقة للرياضة النسائية بتنفيذ فعاليات (هيا نمشي) داخل كلية التمريض.
#من_الشمال_إلى_الوطن

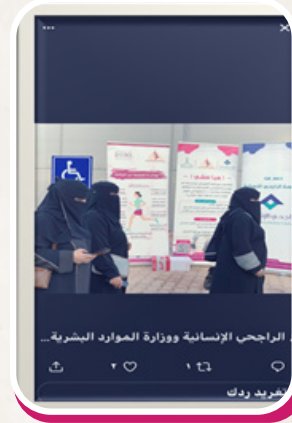


مبادرة هيا نمشي :

تهدف الى زيادة وعي الفتيات بأهمية رياضة المشي واثرها على الصحة العامة

مبادرة هيا نمشي :

عدد المستفيدات	تاريخ التنفيذ	مكان التنفيذ	الفئة المستهدفة
50	2021/10/23م	الملعب النسائي مقابل عرعر مول جامعة الحدود الشمالية (كلي التمرين)	جميع فئات المجتمع فتيات اطفال



المشاركة في حملة نبيها صفر

بتوجيه من صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن خالد بن سلطان بن عبدالعزيز أمير منطقة الحدود الشمالية انطلقت صباح اليوم الحملة الإعلامية بعنوان (نبيها صفر 9 نوفمبر) الهدف منها الوصول والاستمرار ليوم 9 نوفمبر القادم للرقم صفر في خانة الإصابات الجديدة بفيروس كورونا بمنطقة الحدود الشمالية . وقد شاركت جمعية لياقة للرياضة النسائية بالحملة على حسابها بتويتر وعبر هاشتاق #نبيها_صفر

وقد أوضحت رئيس مجلس إدارة الجمعية الأستاذة ابتسام فاضل ان هذه الحملة وغيرها من الحملات والمبادرات جاءت وفق توجيه واهتمام أمير منطقة الحدود الشمالية لتوعية المواطنين والمقيمين وحثهم بتطبيق الإجراءات الاحترازية حسب الإرشادات التي تقدمها وزارة الصحة بلبس الكمامة وتعقيم اليدين وتطبيق التباعد الاجتماعي للحفاظ على صحتهم ، وبدورنا نؤكد لابد ان نكون يداً واحدة ونقف مع مجهودات وزارة الصحة في ظل ماتوليه حكومتنا الرشيدة أعزها الله من جهود كبيره للحد من انتشار فايروس كورونا المستجد.



جمعية رياضة المرأة
Fitness Association For Women's Sports

#نبيها_صفر
ونوفمبر

كورونا حريف

انتبه للمسافة

2 متر

لا تقرب يلقطك!

0533186094 Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com

جمعية رياضة المرأة
Fitness Association For Women's Sports

#نبيها_صفر
ونوفمبر

حتى نعود بحذر

التزمي بلبس الكمامة القماشية عند خروجك من المنزل

0533186094 Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com

تم قبولنا في ورشة



اليوم الوطني
السعودي ٩١

مؤسسة
الملك خالد
KING KHALID
FOUNDATION



أهالينا
Ahalina
NCB الأهلي

تم قبولنا في ورشة عمل إعداد
مقترحات المشاريع للمنظمات
غير الربحية المقدمة لبرنامج
#أهالينا للاستثمار الاجتماعي
في الدورة الرابعة بالرياض



اليوم الوطني
السعودي ٩١

المهرجان الرياضي الأول للفتيات بمنطقة الحدود الشمالية مناسبة اليوم الوطني ٩١

يومي الخميس والجمعة
2021/ 2 / 24-23م



المهرجان الرياضي الأول للفتيات بمناسبة اليوم الوطني 91





دعوة للنساء

يسر جمعية لياقة الرياضة النسائية
دعوتكن لحضور
المهرجان الرياضي الأول للفتيات

بمناسبة اليوم الوطني

شروط هامة

إظهار تطبيق توكلنا والإلتزام
بإجراءات الأحترازات
الدخول لمخصص حرة
الدخول للفتيات والأطفال
ليس زي رياضي.

المقرات :

أنشطة وعروض رياضية
مسابقات وجوائز
ركن الطفل

يوم الخميس بتاريخ 23 / 9 / 2021
من الساعة 4 مساءً

المشاركين

الوزارة العامة
الوزارة العامة
الوزارة العامة
الوزارة العامة
الوزارة العامة

للتسجيل





جمعية لياقة للرياضة النسائية @Fitness2020sa1 ٢٢٠ سبتمبر
#اليوم الوطني السعودي
#اليوم الوطني 91
📢 دعوة للنساء
تعلن جمعية لياقة للرياضة النسائية عن فعاليات المهرجان الرياضي الأول للفتيات
بمناسبة الأحتفاء بـ #اليوم الوطني السعودي 91 داخل الصالة الرياضية المغلقة
بمدينة الأمير عبد الله بن عبدالعزيز بن مساعد بعرعر

المهرجان الرياضي الاول

للفتيات بعرعر

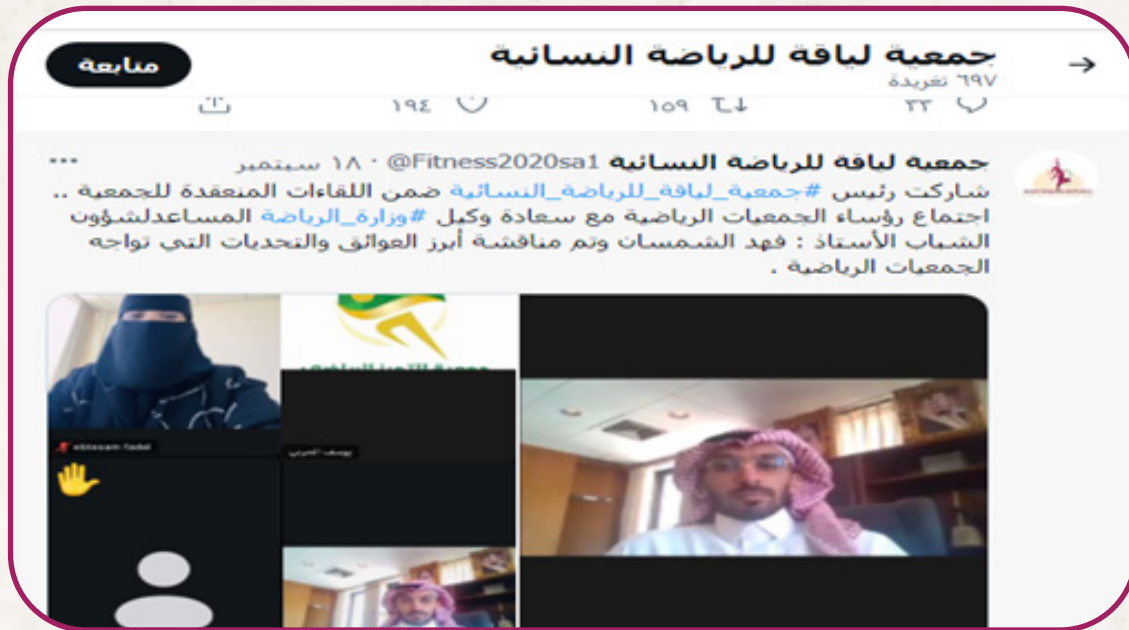
« بمناسبة اليوم الوطني 91 »»



بالمشي لمدة 7 كيلو مترات بدعوة من أمانة منطقة Catwalk مشاركة اعضاء ومستفيدي الجمعية بمبادرة بمبادرة الحدود الشمالية من أجل رفع مستوى الوعي حول أهمية المحافظة على القطط البرية وجه نمر



شاركت رئيس جمعية لياقة للرياضة النسائية ضمن اللقاءات المنعقدة للجمعية..
 اجتماع رؤساء الجمعيات الرياضية مع سعادة وكيل وزارة الرياضة المساعد لشؤون الشباب
 الأستاذ: فهد الشمسان وتم مناقشة أبرز العوائق والتحديات التي تواجه الجمعيات الرياضية .



البرامج

كوني رياضية

لقاء (دور الرياضة وأهميتها في تنمية الشباب)

الهدف :

أهمية الصحة لدى المرحلة الشبابية

عدد المستفيدين :

٦٢ فرد

جمعية لياقة للرياضة النسائية

٢٠٢١/٧/٣١ @Fitness2020sa1

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية

نظمت جمعية لياقة للرياضة النسائية في نادي سبا هلا إن برنامج (كوني رياضية) والذي اشتمل على عدة فقرات توعوية لأهمية ممارسة الرياضة -والنظام الغذائي لجسم رياضي - وتمارين لياقة بدنية مع الكوتش رشا الماحي ومدربات نادي العقيق الأزرق



تنظم جمعية لياقة للرياضة النسائية برنامج توعوي ترفيهي (كوني رياضية) للسيدات

الفقرات

مسابقات وجوائز

رياضتي سعادتي

تمارين لياقة

النظام الغذائي لجسم رياضي

يوم السبت
31/7/2021



5:00 إلى 8:00 مساءً



شهادات حضور



نادي سبا هلا إن



للتسجيل الرجاء مسح الباركود

ملاحظة

- بفضل الحضور بنج رياضي
- اظهار تطبيق توكنا
- الالتزام بالاجراءات الوقائية

تنبيه
الدخول مسموح
للمحضرين
والحالات التالية
محضر عائلي
محضر درجة أولى



شركاء النجاح



رقم الجمعية للاستفسار: 0533186094

لقاء عن التوعية بمكافحة سرطان الثدي صحياً ورياضياً

الهدف :

التوعية عن مرض سرطان الثدي
وأهمية ممارسة الرياضة

برنامج مكافحة سرطان الثدي

جمعية لياقة للرياضة النسائية
٢٠٢٠/١٠/٢٦ @Fitness2020sa1

#جمعية لياقة للرياضة النسائية
#لياقة #وردية
#أكتوبر الوردي

نظمت جمعية لياقة للرياضة للنسائية مساء امس لقاء التوعية
لمكافحة سرطان الثدي صحياً ورياضياً
ضيفتها اللقاء :
د.ميساء السويلم رئيس جمعية حياة لسرطان الثدي
ود.هيفاء العنزي عضو مجلس إدارة جمعية لياقة للرياضة النسائية

لقاء التوعية لمكافحة سرطان الثدي
مساء يوم الاثنين

دور التمارين الرياضية في الوقاية من
سرطان الثدي

قياسنا خدلي بلا غة ليا قيعم
٧٦١٠٨٠٢٢ @Fitness2020sa1

قياسنا خدلي بلا غة ليا قيعم
#قياسنا خدلي بلا غة ليا قيعم
#قياسنا خدلي بلا غة ليا قيعم

ة لة بلد ليلع ليعم رجعتا ن للعبه عصة لاما قيعمنا دلقا لعل
قياسنا خدلي بلا غة ليا قيعم بيهيو

٣١8١X٤٦Sbbd'ed.utvuy

قياسنا خدلي بلا غة ليا قيعم
٧٦١٠٨٠٢٢ @Fitness2020sa1

جمعية لياقة للرياضة النسائية
دعوتكم لحضور

لقاء التوعية لمكافحة سرطان الثدي
صحياً ورياضياً

محاور اللقاء

- أرقام وحقائق
- ماهو سرطان الثدي
- الاسباب
- الفحص الذاتي
- دور التمارين الرياضية في الوقاية
- والنشاطات
- أدوية التمارين المناسبة لمرضى سرطان الثدي

د.ميساء السويلم
رئيس مجلس إدارة جمعية حياة لسرطان الثدي

د.هيفاء العنزي
رئيسة جمعية مكافحة سرطان الثدي

تقديم الحصة

الاستاذة فاضل
رئيس مجلس إدارة جمعية لياقة للرياضة النسائية

يوم الأحد
2020/10/25 م

من الساعة 8
إلى 9 مساءً

عبر منصة زوم
ZOOM

0533186094 @Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com

برنامج رياضة الزومبا

الهدف

تفعيل لرياضة الزومبا وأهميتها التي تسهم في زيادة لياقة المرأة بدنياً وتحسين العضلات والمرونة وزيادة حرق السعرات الحرارية وتحسين مظهر الجسم والحالة المزاجية والنفسية والاجتماعية.





جمعية لياقة الرياضة النسائية
Fitness Association For Women's Sports



شاركينا المرح

تعلن جمعية لياقة للرياضة النسائية بالتعاون مع نادي هلا إن سبا عن تنفيذ فعاليات

لرياضة الزومبا

السبت 19 ديسمبر 2020م
الساعة 4 عصراً
بمقر نادي هلا إن سبا

جوائز للمشاركات

نرجو التقيد بالإجراءات الاحترازية

للتسجيل عبر الاركود

0533186094 Fitness2020sa1 Fitness2020sa@gmail.com

نتعاون ما نتهاون
٢٠٢٠

جمعية لياقة الرياضة النسائية
Fitness Association For Women's Sports

مسابقة تخطي وتحدي
تحدي وانت في البيت

فريق انا امشي النسائي يعلن مسابقة (تخطي وتحدي)
تحدي وانت في البيت

الشروط :

- تصوير الخطوات ونشرها في هاشتاغ #فريق انا امشي النسائي
- متابعة حساب فريق انا امشي النسائي @lamwalking2030
- متابعة حساب جمعية لياقة الرياضة النسائية @Fitness2020sa1

لمشي حر بأي مكان وانت في البيت لمدة شهر ٧ كامل خلال الايام : الثلاثاء ، الخميس ، السبت

التسجيل

الداعمون

رشم RASHM | شارع فيفوز | ESCALA CAFE | V6Oz | CUP & P | ليمو النسائي

مسابقة تحدي وتخطي

عدد المستفيدين : 

١٦٠ فرد

جمعية لياقة الرياضة النسائية
@Fitness2020sa1



#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية

جمعية لياقة للرياضة النسائية تعلن عن أولى برامجها الرياضية للمشي مع فريق انا امشي النسائي

المشي الحر 🏃

او تشارك في التحدي وانت في البيت 🏠
مع تصوير الخطوات للمشي
للتسجيل عبر الباركود في الإعلان ..



نجم الشمال النسائي
North Star Women

فريق نجم الشمال
@Starteams8

تم تشكيل فريق #نجم_الشمال_النسائي لكرة القدم، ويعرعر خصيصاً للمشاركة في بطولة العالم في أول نسخة سعودية لكأس العالم للأهداف العالمية وتقديم مبادرات مجتمعية خلال عام ٢٠٢١ 📌
#الهدف_هدفك
@fitness2020sa1 @saudi_sfa



جمعية لياقة المرأة للرياضة
@Fitness2020sa1

تعلن جمعية لياقة المرأة للرياضة النسائية عن تشكيل فريق كرة ريشة الطائرة الأول بالمنطقة فعلى الراغبات بالإنضمام مع الفريق التسجيل عبر الرابط 📌

رابط تسجيل للانضمام بفريق كرة الريشة الطائرة النسائي يعرعر
docs.google.com

Twitter for iPhone · ١١:٢٤ · ٢٠٢١/٢/١٦

جمعية لياقة المرأة للرياضة
@Fitness2020sa1

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية
تعلن جمعية لياقة المرأة للرياضة النسائية عن تشكيل فريق كرة السلة النسائي الأول بالمنطقة فعلى الراغبات بالإنضمام مع الفريق التسجيل عبر الرابط 📌

رابط تسجيل للانضمام بفريق كرة السلة النسائي يعرعر
docs.google.com

فريق أمشي نسائي
أنا
مبادرة ساعة لصحتك



تشكيل فرق رياضية نسائية الأولى في المنطقة

الهدف :

- فريق أنا أمشي النسائي
- فريق نجم الشمال النسائي لكرة القدم
- فريق صمود لكرة السلة
- فريق ريشة الطائرة

تفعيل اليوم العالمي للتطوع 2020

تفويض برنامج لمنسوبات التعليم .
المشاركة بركن التطوع من تنظيم
هيئة حقوق الانسان.



التوعية بأهمية التطوع لمنسوبات
التعليم (طالبات - معلمات -
مدرسات - قائدات)



برنامج عن بعد دور الرياضة وأهميتها في تنمية الشباب

الهدف

أهمية الصحة لدى المرحلة الشبابية

عدد المستفيدين :



٦٢ فرد

تقدم جمعية لياقة للرياضة النسائية لقاءً عن بعد بمناسبة يوم الشباب الدولي

يوم الثلاثاء 8 / 10 / 2021 م
من الساعة 6 مساءً إلى 7 مساءً

شهادة حضور

Zoom

د. اسماء بنت عبدالله اليمني

- عضو هيئة التدريس في قسم إدارة الصحة جامعة أمالكم بنوع
- متخصصة في الرياضة النسائية

المحاضرة / عادة الجهنمي

- محاضرة لياقة جماعية
- محاضرة شخصية عنزوي راج
- تجربة نيس في الاتحاد السعودي للتيس
- محاضرة ملاكمة من الاتحاد السعودي للملاكمة

أ. / خلدن زناد الجوير

الحصية نظرية: عادية

جمعية لياقة للرياضة النسائية
@Fitness2020sa1

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية

تقدم جمعية لياقة للرياضة النسائية غداً لقاءً عن بعد بمناسبة قرب #يوم_الشباب_الدولي والذي يصادف 12 أغسطس

للحضور غداً عبر منصة زووم الرابط

us05web.zoom.us/j/89695785244?...

شهادة للحضور

الشراكات المجتمعية والانفاقيات

◀ شراكة العدل للمحاماة
◀ نادي العقيق الازرق
◀ نادي خوخ النسائي
◀ لجنة التنمية الاجتماعية الاهلية بعمر
◀ جمعية روافد جازان التطوعية

اتفاقية تعاون بين جمعية لياقة الرياضة النسائية ونادي العقيق الازرق ونادي خوخ الرياضي



تم توقيع اتفاقية تعاون بين جمعية لياقة الرياضة النسائية ونادي العقيق الازرق كما تم التوقيع مع مركز خوخ الرياضي وتهدف الاتفاقية إلى تنفيذ عدد من المبادرات التوعوية والمشاركة في أنشطة وبرامج الجمعية وتقديم خدمات لمنتسبي الجمعية

من الشمال للجنوب



عقدت جمعية لياقة الرياضة النسائية اتفاقية تعاون ممثلة برئيس الجمعية / ابتسام فاضل مع جمعية روافد جازان التطوعية ممثلة برئيس الجمعية / حافظ القحطاني والتي تهدف إلى تصميم المبادرات الرياضية والتطوعية وتبادل الخبرات بين الطرفين .



توقيع اتفاقية رعاية قانونية لجمعية لياقة الرياضة النسائية مع شركة حرة للمحاماة في تقديم الاستشارات القانونية في كافة المجالات للجمعية

06533186094 Fitness2020sa Fitness2020sa@gmail.com



اتفاقية تعاون بين جمعية لياقة الرياضة النسائية ولجنة التنمية الاجتماعية الاهلية بعمر تكون في الاستفادة من وحدة التطوع والفرق التطوعية - اللقاءات والبرامج التدريبية الرياضية والتطوعية - التعاون مع مركز التنمية للمراعاة التابع للجنة التنمية الاهلية.

توقيع عقد شراكة جمعية لياقة للرياضة النسائية مع لجنة التنمية الاجتماعية بمحافظة العويقيلة لنشر الرياضة النسائية

عقد شراكة

تم توقيع عقد شراكة بمقر #جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية بين لجنة التنمية الاجتماعية الأهلية بمحافظة #العويقيلة @tanmeh2030 ويمثلها نائب رئيس اللجنة أ- زاهي الخليوي وجمعية لياقة للرياضة للنسائية لتحقيق التكامل في المجال الاجتماعي والرياضي #العويقيلة #الحدود_الشمالية



اتفاقية مع أمانة منطقة الحدود
الشمالية لتخصيص ملاعب نسائية
بإشراف جمعية لياقة الرياضة النسائية



زيارات واستقبالات



استقبال وفد الاتحاد السعودي لكرة القدم
حصول 17 مدربة على رخصة معتمدة تدريب كرة قدم



جمعية لياقة للنساء
@Fitness2020sa1

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية

تشرفت جمعية لياقة للرياضة النسائية مساء اليوم بزيارة مدير فرع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية أ- خالد المريخاني يرافقه مدير مركز التنمية الاجتماعية أ- عابد مرضي ومديرة إدارة الإشراف الاجتماعي أ- علياء صافي الروييلي



جمعية لياقة للنساء
@Fitness2020sa1

استقبلت إدارة

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية مساء اليوم رئيس جمعية إعلامي عرعر الأستاذ : ثامر القمقوم واعضاء الجمعية الذي تشرفنا بزيارتهم
وتهدف هذه الزيارة بالتعريف بجمعية لياقة وبحث سبل التعاون بين الجمعيتين



غرفة عرعر
@arar_chamber

استقبلت سعادة الأمين العام الأستاذ د. محمد الدهمشي اليوم الخميس الموافق 2021/07/29م في مكتبة سعادة رئيس مجلس إدارة **#جمعية_لياقة_النسائية** بعرعر الأستاذة . ابتسام فاضل ليحث سبل التعاون المشترك فيما يخدم قطاع **#الرياضة** في المنطقة .



AdabiNorth

زار النادي أ. لمياء الفارس، أ. سارة الحميد من الاتحاد السعودي لكرة القدم بحضور وتنسيق أ. ابتسام فاضل رئيس جمعية لياقة للرياضة النسائية.
رئيس النادي ماجد المطلق استقبلهم وأبدى الاستعداد للتعاون فيما يخدم اللعبة
بشار إلى أن الوفد بصدد إقامة دورة رخصة (D) التدريبية النسائية في **#عرعر**



@FitnessZUZUSA1

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية
زيارة مسؤول الجمعيات في بنك التنمية الاجتماعية الأستاذ / وليد الصقير
#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية
لعرض مبادرات البنك لدعم الجمعيات
@SDB_sa



أمانة منطقة الحدود الشمالية
@AmantAlshmmalya

رئيسة البلدية النسائية نهلة العويضة تلقتي برئيسة مجلس إدارة جمعية لياقة للرياضة النسائية ابتسام فاضل ليحث أوجه التعاون .
#أمانة_منطقة_الحدود_الشمالية



متابعة

جمعية لياقة للرياضة النسائية

٦٩٧ تغريدة

جمعية لياقة للرياضة النسائية @Fitness2020sa1 · ٢٨ أكتوبر

#جمعية_لياقة_للرياضة_النسائية

تشرفت جمعية لياقة للرياضة النسائية بزيارة المدرب وعضو مجلس إدارة نادي الفحاء الأستاذ : عثمان الشنيقي لبحث سبل التعاون في الإستشارات الرياضية والتسويقية .



زيارة الجمعية لسمو الأمير فيصل بن خالد بن سلطان أمير منطقة الحدود الشمالية وتسليمه تقرير عن اعمال الجمعية



أرقام نلحدث

مجل عد المتطوعين والساعات التطوعية

إجمالي عد المتطوعين بكامل أنشطة الجمعية 

٨٦٨ متطوع

عد الساعات التطوعية 

١٥٢٧ ساعة

- مجمل عد المستفدين من أنشطة الجمعية 

٢,٣٩١ فرد

حصلت جمعية لياقة الرياضة النسائية على شهادة شكر وتقدير مقدم من مركز التنمية الاجتماعية نظير جهودها بالمشاركة بالأعمال التطوعية بالمنطقة للربع الثاني لعام 2021



حصل الفريق التطوعي فريق أنا امشي النسائي على المركز الأول في جائزة كفو من اماره منطقة الحدود الشمالية الفريق تحت مظلة جمعية لياقة الرياضة النسائية وتأسيس رئيس جمعية لياقة الرياضة النسائية

репутация فريق أنا امشي النسائي
فريق أنا امشي النسائي
@iamwalking2030

#فريق_أنا_أمشي_النسائي

الحمد لله بحصول #فريق_أنا_أمشي_النسائي
على #جائزة_كفو

أسماء الفائزين في جائزة كفو
(الدورة الأولى 2021)

المرتبة	الاسم	الفئة
الأول	أنا أمشي	الفرد
الثاني	خدمة صيوف الزهرين	الفرد
الثالث	الساعات التطوعية	الفرد

أسماء الفائزين في جائزة كفو
(الدورة الأولى 2021)

المرتبة	الاسم	الفئة
الأول	ابتسام فاضل العنزي	الفرد
الثاني	فايزة زهر العنزي	الفرد
الثالث	عبد الله ماهرود العنزي	الفرد

ابتسام فاضل
@ebtesamfadel

بالحمد لله وبفضل الله ..
وزي ب #جائزة_كفو في المركز الأول للعمل التطوعي
المجال الرياضي وإحدى مبادرات
فريق_أنا_أمشي_النسائي

أسماء الفائزين في جائزة كفو
(الدورة الأولى 2021)

المرتبة	الاسم	الفئة
الأول	أنا أمشي	الفرد
الثاني	ابتسام فاضل العنزي	الفرد
الثالث	الساعات التطوعية	الفرد

الداعمين وشركاء النجاح

الراجحي الإنسانية
ALRAJHI HUMANITARIAN





جمعية لياقة للرياضة النسائية
Fitness Association For Women's Sports



إدارة جمعيه لياقة للرياضة النسائية

0502937770



Fitness2020sa



Fitness2020sa@gmail.com