

الفرصة التطوعية ونسب لكبار السن

## البرامج المقدمة خلال شهر يوليو- 2023 م - لمنتسبي نادي الاحالة

م	الاسبوع	اليوم	تاريخ	9-00-9-30	9-30-10-00	10-00-10-30	10-30-11-00	11-00-11-30	11-30-12-00	12-00-12-30	12-30-1-00
1	الاسبوع الأول	الاثنين	03/07/2023	برنامج ديني	برنامج اجتماعي	وجبة الافطار	برنامج ترفيهي	برنامج صحي	برنامج فني	برنامج تنمية الذات	وقت الصلاة
		الثلاثاء	04/07/2023	برنامج اجتماعي	برنامج صحي		برنامج ديني	برنامج فني	برنامج تنمية الذات	برنامج ترفيهي	
		الاربعاء	05/07/2023	برنامج صحي	برنامج اجتماعي		برنامج ديني	برنامج ترفيهي	برنامج فني	برنامج تنمية الذات	
		الخميس	06/07/2023	برنامج تنمية الذات	برنامج ديني		برنامج اجتماعي	برنامج صحي	برنامج ترفيهي	برنامج فني	
2	الاسبوع الثاني	الاثنين	10/07/2023	برنامج فني	برنامج تنمية الذات	وجبة الافطار	برنامج ديني	برنامج اجتماعي	برنامج ديني	برنامج اجتماعي	وقت الصلاة
		الثلاثاء	11/07/2023	برنامج تنمية الذات	برنامج ترفيهي		برنامج اجتماعي	برنامج صحي	برنامج اجتماعي	برنامج صحي	
		الاربعاء	12/07/2023	برنامج فني	برنامج تنمية الذات		برنامج صحي	برنامج اجتماعي	برنامج اجتماعي	برنامج اجتماعي	
		الخميس	13/07/2023	برنامج ترفيهي	برنامج فني		برنامج تنمية الذات	برنامج ديني	برنامج اجتماعي	برنامج صحي	
3	الاسبوع الثالث	الاثنين	17/07/2023	برنامج ديني	برنامج اجتماعي	وجبة الافطار	برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج ديني	وقت الصلاة
		الثلاثاء	18/07/2023	برنامج اجتماعي	برنامج صحي		برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج ديني	
		الاربعاء	19/07/2023	برنامج صحي	برنامج اجتماعي		برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج ديني	
		الخميس	20/07/2023	برنامج تنمية الذات	برنامج ديني		برنامج اجتماعي	برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج ديني	
4	الاسبوع الرابع	الاثنين	24/07/2023	برنامج فني	برنامج تنمية الذات	وجبة الافطار	برنامج ديني	برنامج اجتماعي	برنامج ديني	برنامج اجتماعي	وقت الصلاة
		الثلاثاء	25/07/2023	برنامج تنمية الذات	برنامج ترفيهي		برنامج اجتماعي	برنامج صحي	برنامج اجتماعي	برنامج صحي	
		الاربعاء	26/07/2023	برنامج فني	برنامج تنمية الذات		برنامج صحي	برنامج اجتماعي	برنامج اجتماعي	برنامج اجتماعي	
		الخميس	27/07/2023	برنامج ترفيهي	برنامج فني		برنامج اجتماعي	برنامج ديني	برنامج ديني	برنامج صحي	

### برنامج لتنمية الذات

- التثقيف والتوعية (ذاتية).
- تدريب مهني حرفي (يدوي).
- التدريب على برامج الإستقلالية والإعتماد على الذات.
- التعليم والتعريف بالأساسيات.
- تنية الحواس وقدرة التمييز.
- إدارة الحياة.

### برنامج صحي

- التثقيف الصحي.
- تنفيذ الطب الشعبي والطب البديل.
- الاشتراك في اختبارات طبية مطروحة للجمهور.

### برنامج اجتماعي

- تسليم مساعدات وهدايا.
- تقديم وجبات عزاء.
- اصطحاب المنتسب إلى المقهى.
- حديث الذكريات.
- برنامج تطوعي.
- تنمية مهارات اجتماعية.
- حضور أو مشاركة في حفل.
- المشاركة في رحلة.
- جولة.
- قيام منتسب بزيارة.
- تجميل.
- تقوية صلات الرحم.
- تثقيف خاص بموضوعات عامة.
- اللعب.
- تثقيف بموضوعات عامة.

### برنامج ديني

- عبادات وسنن.
- القرآن الكريم.
- الأذكار.
- تعليم ديني.
- ثقافة دينية.

### برنامج فني

- سينما وأفلام.
- العزف والموسيقى المحترف.
- الأدب والشعر.
- تعزيز وتوثيق التراث.
- التمثيل والتلوين الاحترافي.
- التثقيف الفني.

### برنامج نفسي

- العلاج بدراما اللعب.
- تعديل السلوك.