



«وعيكِ

يبدأ من الداخل، كوني أنتِ التغيير الذي
تريدين صنعه، استمعي لجسدك! لتصنعي
توازنًا يمنحكِ القوة والتميز»

جمعية رُفايدة لصحة المرأة

Rofaida Women's Health Organisation

التقرير السنوي 1447هـ/2025م

المرأة مصدرٌ مهمٌ لتطور أيِّ مجتمع، ومن غيرِ نساءٍ مُمكناتٍ يصعبُ
إصلاحُ المجتمعات، وقد أثبتتِ المرأةُ عبر التاريخ دورها البارز والفعال
في قيادة التغيير وُصنع القرار.»

من كلمة خادم الحرمين الشريفين
- الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله
في رئاسة مجموعة العشرين عام 2020



«تمكينُ المرأة والشباب محوران أساسيان لتحقيق النمو المُستدام»

ولي العهد
الأمير محمد بن سلمان آل سعود - حفظه الله



بين أيديكم تقرير أعمال جمعية رفيدة لصحة المرأة للعام التاسع 2025 م، والتي تأسست بدافعٍ وحرصٍ مجموعةٍ من المهتمين بشؤون المرأة الذين بادروا بإيجاد مظلةٍ رسميةٍ وكيانٍ مستقلٍ ليُمثِّلَ مفهومَ صحة المرأة بشكلٍ مُؤسَّسي.

الجمعية مُتخصصةٌ في مجالها، آخذةٌ بالاعتبار كلَّ ما هو جديد من وسائلٍ وأفكارٍ وتطبيقاتٍ تساعد وتؤدي إلى تحقيق الأفضل في القطاع الثالث، وتسعى لرفع الوعي وتسهيل الوصول إلى الخدمات و تحسين المهارات الصحية المُتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية. ونؤكد في الجمعية أننا نتطلع إلى أن نكون جميعًا شركاء في العمل المنظم وفقٍ حُطٍ واستراتيجياتٍ فَرِنَة تستوعب ثقافاتٍ مجتمعيًا وتنوع بيئته الاجتماعية، وشركاء أيضًا في نشر ثقافة صحة المرأة ورفع جودة الحياة.

“

موضي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود
رئيس مجلس إدارة جمعية رفيدة لصحة المرأة



المحتويات

* خبراء رفيذة.
* الاحتفالات.
* الاتفاقيات.
* المشاريع والبرامج.
* مشاركات وأركان توعوية.
* الإصدارات.
* العضوية.
* الحوكمة.
* الملخص المالي.
* شركاؤنا.

* من نحن
* رؤيتنا.
* رسالتنا.
* قيمنا.
* أهدافنا.
* المؤسسون.
* أعضاء مجلس الإدارة
(الدورة الثالثة).
* اللجان.
* أعضاء الجمعية العمومية.
* الهيكل الإداري.

من نحن؟

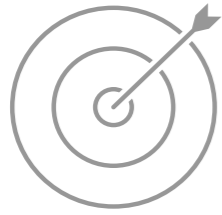


منظمة غير ربحية تسعى لأن يكون لدى المرأة المعرفة اللازمة والقدرة والسياسات الداعمة التي تُمكنها من اتخاذ القرارات الصحية السليمة في حياتها، وذلك من خلال تقديم المعلومات الموثوقة والبرامج الفعّالة والمساهمة الاستراتيجية في توجيه السياسات التي تخدم صحة المرأة في المملكة.

تمتد طموحاتنا إلى أبعد من توفير المعلومات الصحية فحسب،
بل غايتنا هي تحفيز ثقافة الحوار، والتأثير، والتغيير.
في رفاة، هدفنا تمهيد الطريق من أجل التواصل الحقيقي والصادق حول
المشاكل الصحية الجنسية والإنجابية التي قد تعاني منها السيدات، ومن ثمَّ
العملُ على توفير الحلول المبتكرة غير تقليدية التي تُلبّي مطالبهم بطرقٍ
فعّالة.

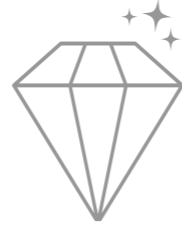


أهدافنا



رفع الوعي بالصحة الجنسية
والإنجابية.
تحسين المهارات الصحية المتعلقة
بالصحة الجنسية والإنجابية.
تسهيل الوصول إلى الخدمات
الصحية الجنسية والإنجابية.

قيمنا



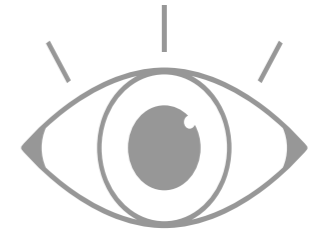
التعاون: نعمل مع مَنْ يشاركونا
رؤيتنا.
الابتكار: نستخدم طرقًا غير
تقليدية لتحقيق أهدافنا.
الفاعلية: نصمم برامج لها أثرٌ
إيجابيٌّ على المجتمع.
التجاوب: نُشرك المجتمع في
تصميم برامج مبنية على
احتياجات المستفيدات.

رسالتنا



نلتزم بتعزيز صحة المرأة من خلال
تقديم المعلومات الموثقة
والبرامج الفعالة والمساهمة
الاستراتيجية في توجيه
السياسات التي تخدم صحة
المرأة في المملكة.

رؤيتنا



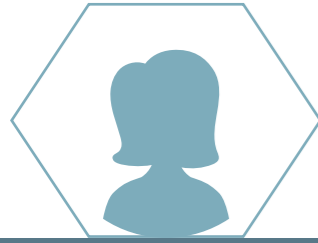
أن يكون لدى المرأة العلمُ
والقدرةُ والسياساتُ الداعمةُ
التي تُمكنها من اتخاذِ القراراتِ
الصحيةِ السليمةِ.



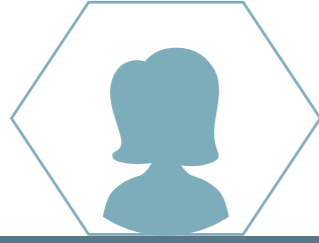
جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



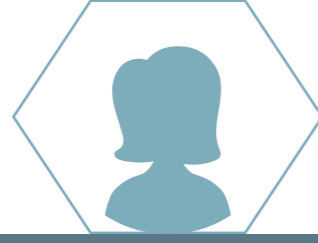
المؤسسون



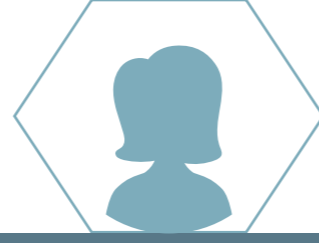
الأستاذة
زينة بنت خالد بن عبد الرحمن أبو حسان



الدكتورة
وسام بنت إبراهيم يوسف كردي



الدكتورة
رنيم بنت أسامة صالح سالم



الدكتورة
تغريد بنت محمد عبدالعزيز الغيث



الدكتور
جبريل بن حسن بن محمد عريشي
(رحمه الله)



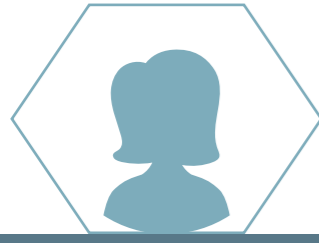
الدكتور
نزيه بن شجاع ضياء الدين العثماني
(رحمه الله)



الدكتورة
فاطمة بنت سعيد بن محمد آل هملان



صاحبة السمو الملكي الأميرة
موضي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود



الأستاذة
أمينة بنت محمد عيسى قدورة



الأستاذ
أحمد بن راضي ميس العنزي



الأستاذ
المهند بن يوسف بن إبراهيم الحسون



الدكتورة
دانه بنت محمد عبدالعزيز بخيت



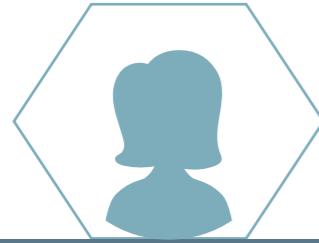
الدكتورة
سعاد بنت محمد عامر آل عبدالله



الدكتور
إسماعيل بن عبد الرحمن إسماعيل البدوي



الدكتورة
طرفة بنت عبد الله بن عبد العزيز بن معمر



الأستاذة
شذا بنت عبدالله بن عثمان الدهش



الأستاذة
منى كمال أحمد شهاب



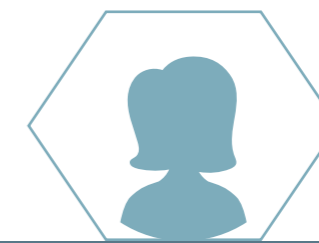
الأستاذة
مها بنت علي عبدالهادي الغامدي



الأستاذة
رهام بنت علي محمد الجمعة



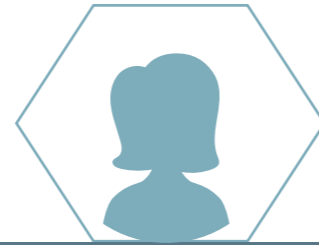
الأستاذة
رزان بنت محمد بن كمال دقماق



الأستاذة
حنين بنت محمد بن سعيد الغامدي



الأستاذة
ندى بنت علاء محمد الحارثي



الأستاذة
مريم بنت خالد عبدالله السماعيل



الأستاذة
لولوة بنت نزار حسين الصالح



الأستاذ
عبد الرحمن بن سعيد بن محمد آل هملان

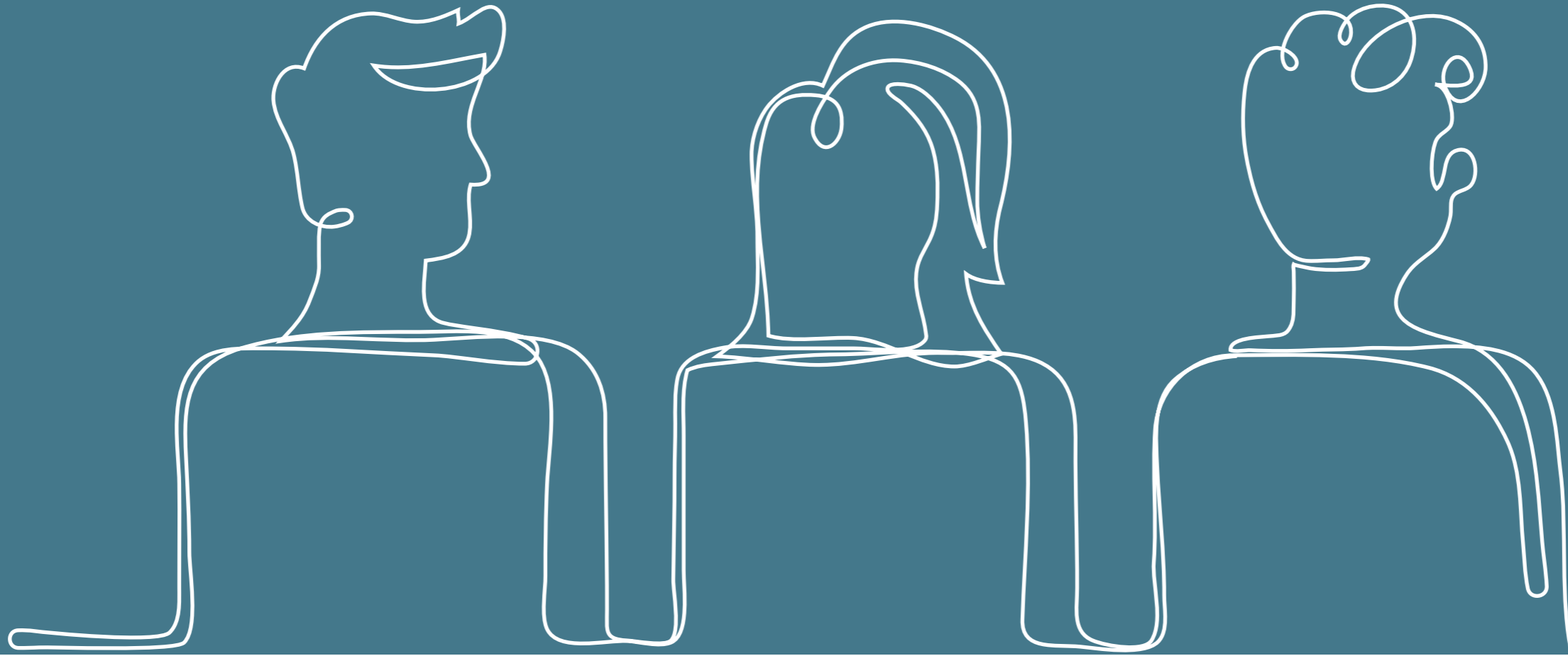
تمتد طموحاتنا إلى أبعد من توفير المعلومات الصحية فحسب،
بل غايتنا هي تحفيز ثقافة الحوار، والتأثير، والتغيير.
في رفايدة، هدفنا تمهيد الطريق من أجل التواصل الحقيقي والصادق حول
المشاكل الصحية الجنسية والإنجابية التي قد تعاني منها السيدات، ومن ثمَّ
العملُ على توفير الحلول المبتكرة غير تقليدية التي تُلبِّي مطالبهم بطرقٍ
فعَّالة.





جمعية رفيده
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

أعضاء مجلس الإدارة (الدورة الثالثة)





الأستاذة
فوزية بنت راشد بن عبد الرحمن الراشد-
عضو مجلس الإدارة



المهندس
ماجد بن سعد بن حمود العصيمي-
عضو مجلس الإدارة



الأستاذة
سندس بنت عادل بن عبد الجليل بترجي-
عضو مجلس الإدارة



الدكتورة
فاطمة بنت سعيد محمد آل هملان-
نائب رئيس مجلس الإدارة



صاحبة السمو الملكي الأميرة
موضي بنت خالد بن عبد العزيز آل سعود



الأستاذة
سلافة بنت عادل بن عبد الجليل بترجي-
عضو مجلس إدارة



الأستاذة
ندى بنت علاء بن محمد الحارثي-
عضو مجلس الإدارة



الدكتورة
رنيم بنت أسامة صالح سالم-
عضو مجلس الإدارة



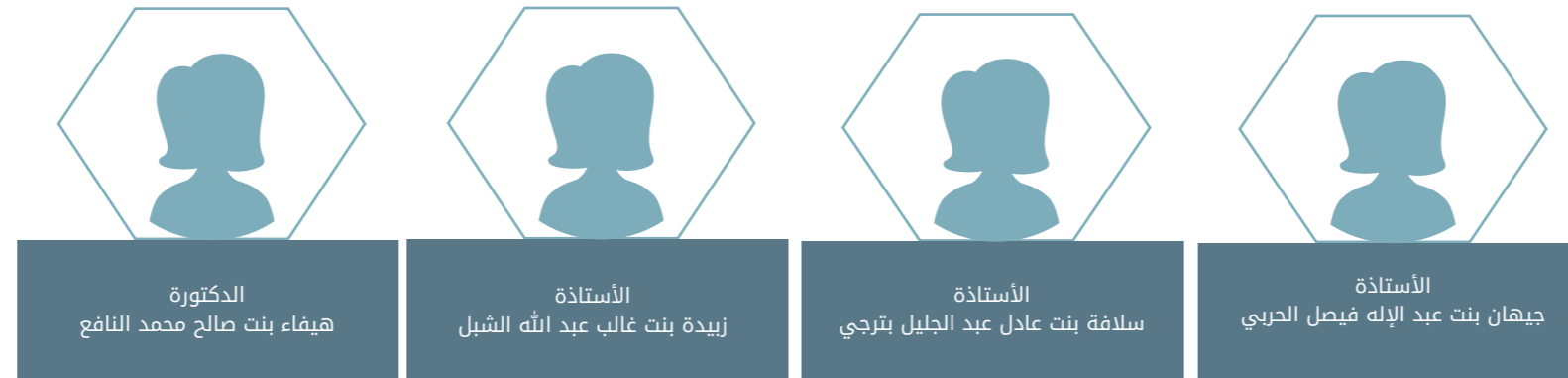
الدكتورة
وسام بنت إبراهيم يوسف كردي-
عضو مجلس الإدارة



جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



أعضاء الجمعية العمومية



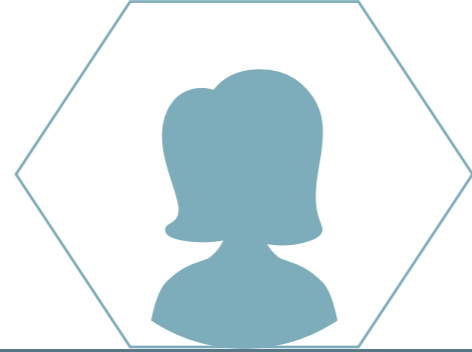


جمعية رفيده
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



اللجان

لجنة التمويل الاستثمار



الأستاذة
ندى بنت علاء محمد الحارثي



الأستاذة
فوزية بنت راشد الراشد



المهندس
ماجد بن سعد العصيمي

المراجع الداخلي



الأستاذة
جيهان بنت عبدالإله الحربي

الهيكل الإداري



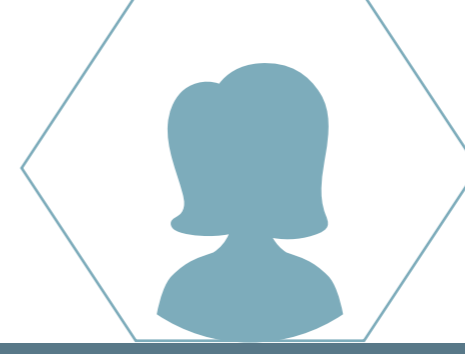
أخصائية التواصل الاجتماعي
هيا بنت خليفة العمر



مستشار علاقات عامة
رشا بنت عايد الميثيب



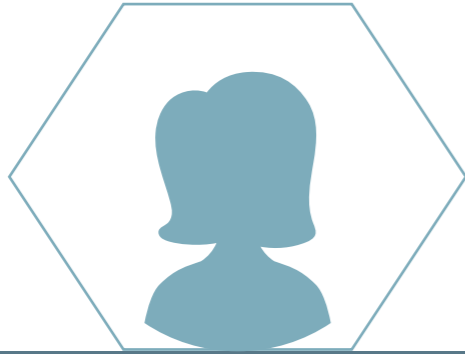
المدير التنفيذي
فاطمة بنت عبدالعزيز الرفاعي



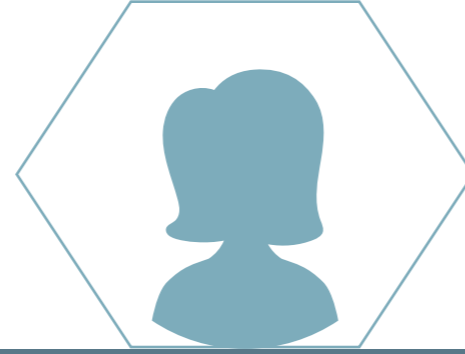
المحاسبة
نوف بنت عادل الحربي



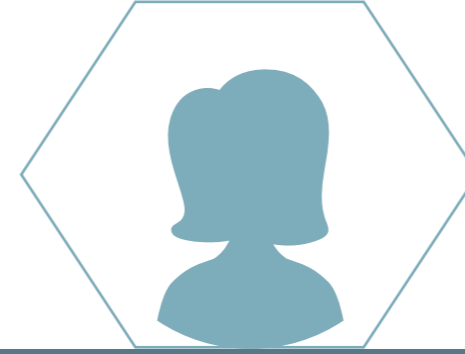
أخصائية الدعم التقني
رحاب بنت غنام آل معدي



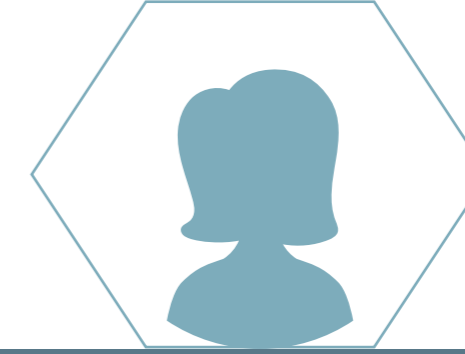
مسؤول مشاريع
بشرى بنت فهد الغملاس



مسؤول مشاريع
أسماء بنت صالح المفدى



أخصائية مشاريع
سارة بنت محمد العجمي



مدير مشاريع
هاجر بنت صباح الحسيني

قائمة الخبراء

د. نادية بالنافع.
د. رانيا بدوي.
د. م. هياثم بن حشر.
د. رامي صيرفي.
د. ميسون الأدهم.
أ. حسبان خضر.
د. منال الفارح.
د. نهى الصالح.
د. نمشة الهاجري.
د. أحمد الصانع.
د. وئام عسيري.
د. خالد عكور.
د. هيا زيدان.

أ. لولة الفضلي.
د. فهدة باوزير.
أ. روان الزهراني.
د. إيرين مانيج (Dr. Erin Mannig).
د. بيدرو راميريز (Dr. Pedro Ramirez).
أ. غادة العيدي.
أ. وجدان آل سالم.
أ. سارة الشهري.
د. لمياء الإبراهيم.
د. هيفاء النافع.
د. عبد الله العصيمي.
أ. تماضر الخليل.

أ. العنود الدويش.
أ. كارلا عبود.
د. عبد الله عسيري.
أ. سارة العتيبي.
د. كريم المصري.
د. مسلم أبو حسن.
د. ابتهاج فاضل.
د. عمر خوجة.
د. ميسون لولو.
د. سوسن الماضي.
د. سوزان سوجز (Dr. Suzan Suggs).
أ. إشراق شاهين.

قائمة الخبراء

أ. أماني الحازمي.
أ. أمل الشراري.
أ. ملاك العتيبي.
أ. سلمى آل وهيبة.
د. ريما الوهيبي.
أ. نجود قاسم.
أ. أمة الله باحاذق.
د. حنان الشنقيطي.
أ. مشاعل العتيبي.

أ. غنية الشمري.
أ. مها العنزي.
أ. سارة التويجري.
د. رهنف العسيري.
أ. كوثر باقيس.
أ. شموع الهندي.
أ. فوزية العوفي.
د. لمياء السبيعي.
د. منى الصومالي.
أ. شروق المديفر.
أ. جمانة العوفي.
د. نهلة الجعيد.
د. ود قطان.

د. أحمد الأيوبي.
أ. أشجان خالد.
د. لنا عبد الله.
أ. روان القناص.
د. براء مازي.
د. دانيا الجارودي.
د. فادية البحيران.
د. منصور الهجلة.
د. مها المنيف.
أ. أمل كنانة.
أ. أثير الحرابي.
د. حصة الراجح.
د. فاطمة الزهراني.

قائمة المتطوعين

يارا ثامر الموح
شادن ماجد الفدان
سدرن محمد عامري
مياسم طارق عامري
رهف اسماعيل الحسن
عائشة علي القحطاني
ندى محمد المطيري
يارا الكناني
دعاء محمد الشمري
دينا عز الدين حسين
الجوهرة أحمد الغنيم
نوره ناصر بن مفيرج
سمية محمد الغامدي
أفنان محمد الغامدي

لين الرويشدي
ايمان الجمعة
امجاد السليمان
كيان مطلق الحربي
رسيل علي الشهراني
بدرية عبدالرحمن بن عيكل
نجود محمد القحطاني
ليان عماد ابو لوحة
شذى محمد الدوسري
تهاني عوض الحربي
رهف محمد القحطاني
يارا ماجد الغامدي
بشاير مسفر الدوسري
يارا ثامر الموح

فاطمة مطر الشهراني
منار منصور
تسنيم محمد الحمصي
شذا علي الرومي
دانة الشهري
ريناد خالد العقيل
ندى فضل الدوسري
رهف مسفر هزازي
نوف مشعل القحطاني
ندى سالم الرميثي
يارا احمد السيارى
رهام عبدالله الغامدي
ياسمين عبدالرحمن ال رشود
عادل غرم الله المالكي

قائمة المتطوعين

يارا ماجد الزهراني
ريناد خالد المطوع
سدين خالد المزيني
سارة عبدالله القنية
فاطمة علوي آل حسين
سارة عبدالعزيز بن زايد
روان عماد الحمادي
هدى حسن الوصيبي
أحمد فهد العنزي
امجد عبد القادر الجماعي
سارة عبدالله رمزي
سارة عبدالرحمن الشيخ
بيان عادل العسكر
أمال عبدالهادي آل محييد

عبدالله مدرك بغلف
ريم محمد آل مدن
رزان ياسر بخاري
رند باقر بن عاشور
جود عبدالمنعم الدوسري
محمد عمر الحرفي
حسين عبدالله القحطاني
عفاف سليمان السعيد
ريناد ماجد الربيش
محمد عبدالرحمن الشهري
رهف مسعود الأحمد
لين محمد العبدالجبار
زينب أحمد آل حبيل
مشاعل كليب العتيبي

فلوة أحمد العمار
رند بدر الغفيلي
سارة عبدالرحمن الحمييدي
منال هلال الحارثي
منال عبدالله خميس
شيخه محمد العريج
نفيسة محمد السني
نور سمير القنفذي
فوزيه تركي العوفي
طلال عدنان أبو سليمان
نسبية عبدالعزيز المرشد
باسل محمد المغربي
زينب حسين المطليق
هدى لافي الحربي

قائمة المتطوعين

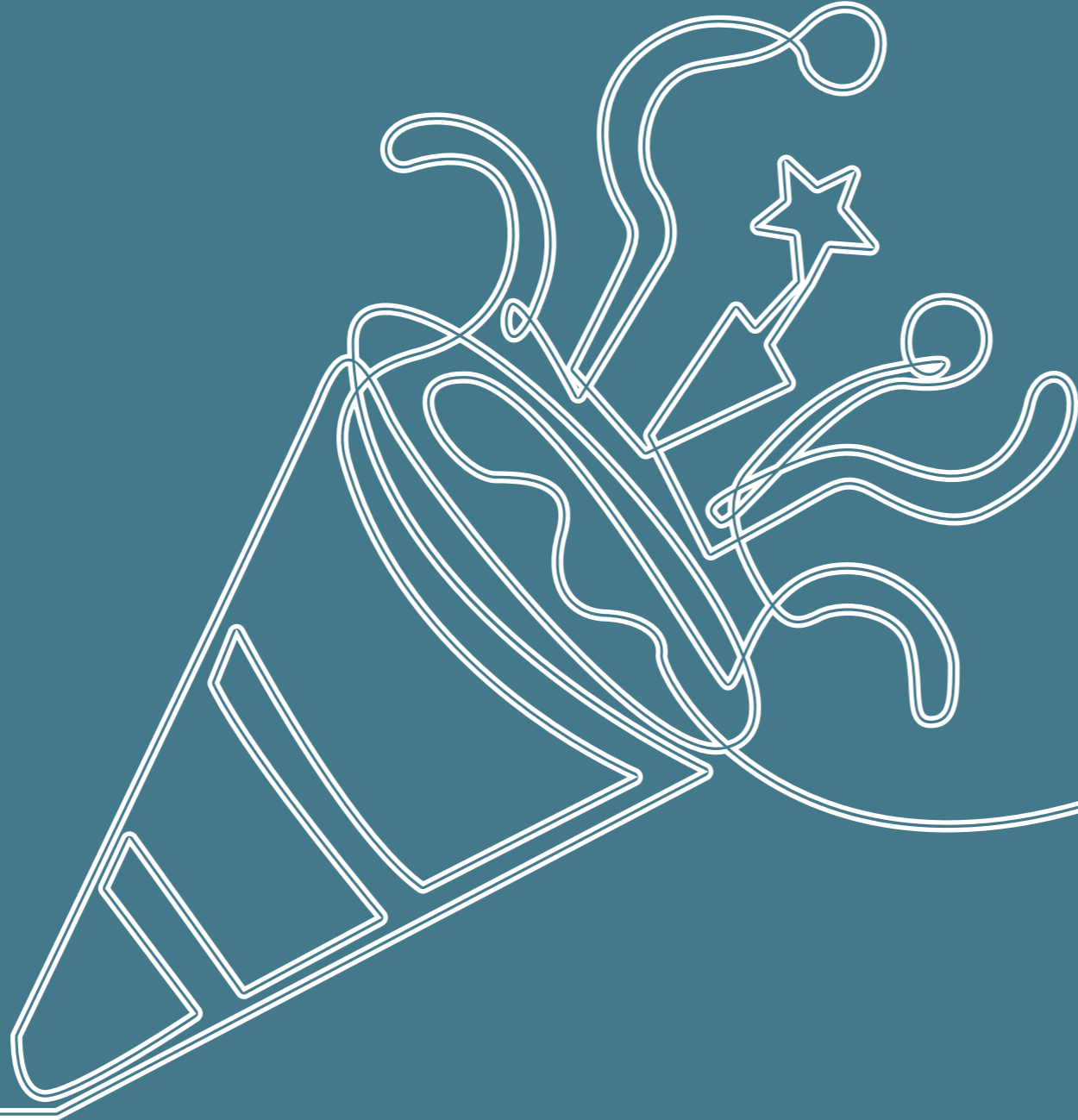
يوسف فهد الرشيدى
محمد منصور الحويطان
سارة عبد السلام التويجى
نهى محمد احمد
فاطمة مقبى
رنا القاضى

سدره عبدالله الرفاعى
فاطمة أحمد آل حبيل
عمر يوسف الخليفى
حسن إبراهيم الأحمد
دانه مانع الشهرانى
فتون خالد مجرشى
غاده عبدالعزيز العنزى
فواز طلعت الغامدى
مشاعل محمد الشعبى
زينب سمير الحداد
محمد يوسف الحميد
حسن عادل الحاتم
ابراهيم احمد المبرد
حسين محمد الحسن

حبىة بلال حسن
سارة على الشامى
محمد جمال منصور
ريوف مطلق العتيبى
محمد حمدان
شمس عبدالرزاق البدر
الهنوف مفرح الوادعى
سارة مسفر القحطانى
دلال عبدالكريم الفريح
سعد محمد المريشد
منصور حمد بن شحبى
منال عبدالله عسكول
اسماء محمد المطيرى
تالين اياى الرفاعى



جمعية رفيده
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



2025
احتفالانا

احتفلت الجمعية باليوم العالمي للتطوع، بحضور صاحبة السمو الملكي الأميرة/ موضي بنت عبد العزيز وعددٍ من الخبراء والمتطوعين، والاستماع لتجاربهم في التطوع.



(توقيع الاتفاقيات)

تمّ توقيعُ مذكرةٍ تفاهيمٍ مع برنامج الأمان الأسري الوطني؛ بهدف المساهمة في المبادرات التوعوية التي تُعنى بصحة المرأة، ودعم الجهود المجتمعية في مجالات التوعية والتمكين.





جمعية رفيده
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



برامج التثقيف

إيماناً بأن وعي المرأة هو الركيزة الأولى لمجتمع صحي ومزدهر، نضع بين أيديكم سلسلة من برامجنا التثقيفية؛ لنمكّنها بالمعرفة، ونرسم معاً معالم نمط حياة مستدام، نحو مستقبل يفيض بالصحة والتمكين.

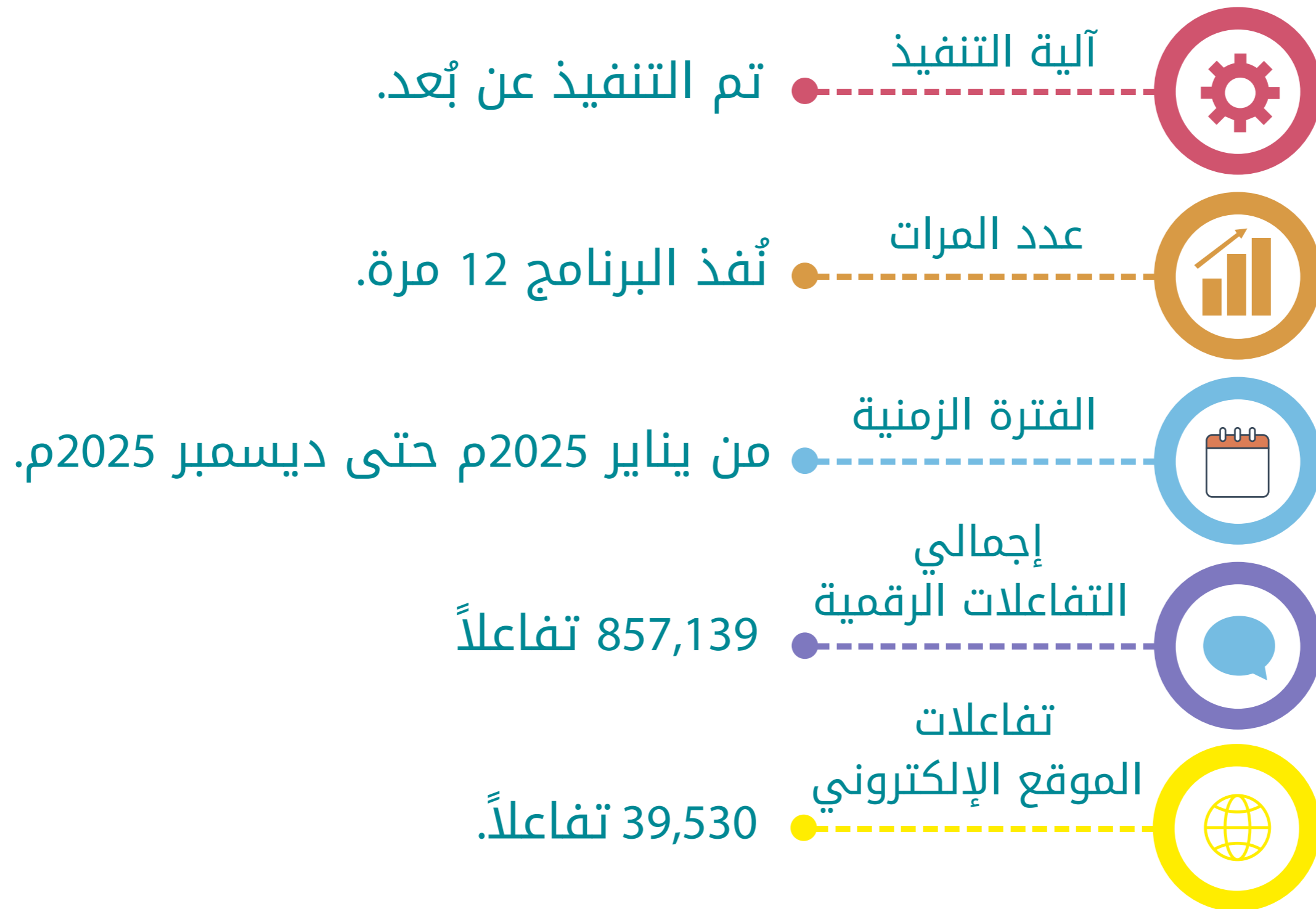
بودكاست



قدّمت رفيد مشروع "بدون خجل"، وهو عبارة عن لقاء حوارى للمستفيدات مع ذوي الخبرة. نهدف من خلاله إلى نشر الوعي في المجتمع و توفير بيئة آمنة وخاصة، نتحدث فيه بصدق و بدون خجل أو قلق من الأحكام المسبقة. حيثُ قدّمت رفيدة خلال عام 2025م أربعة عشر لقاءً فُوجَّهًا إلى النساء من عمر 18 سنة فما فوق، و من أجل ذلك فقد تعاونت الجمعية مع الخبراء في العديد من التخصصات لضمان إيصال المعلومات بشكلٍ صحيحٍ و موثوق.

رابط الصفحة

تفاصيل تنفيذ المشروع





الأعشاب والتغذية لصحة المرأة في رمضان .
ضيف اللقاء: د. نادية بانافع

رابط الفيديو



دور العضلات في صحة المرأة
ضيف اللقاء: أ. تماضر الخليل

رابط الفيديو



ضوابط التوعية بالصحة الجنسية
ضيف اللقاء: د. عبدالله العصيمي

رابط الفيديو



صحة القولون .
ضيف اللقاء: د. رامي صيرفي.

رابط الفيديو



القانون وصحة المرأة
ضيف اللقاء: د.م. هياثم بن حشر

رابط الفيديو



بطانة الرحم المهاجرة.
ضيف اللقاء: د. رانيا بدوي.

رابط الفيديو





الأمراض المنقولة جنسيًا
ضيف اللقاء: د. منال الفارح

رابط الفيديو



العمم
ضيف اللقاء: د. أحمد الصانع

رابط الفيديو



الرضاعة الطبيعية .
ضيف اللقاء: أ. حسبان خضر.

رابط الفيديو



الهرمونات وسنُّ انقطاع الطمث
ضيف اللقاء: د. نمشة الهاجري

رابط الفيديو



رحلة صحة المرأة من البلوغ إلى انقطاع الطمث.
ضيف اللقاء: د. ميسون الأدهم.

رابط الفيديو



تأثير سرطان الثدي وعلاجه على صحة المرأة
ضيف اللقاء: د. نهى الصالح

رابط الفيديو



ضمن جهود تعزيز الصحة النفسية الجنسية والإنجابية؛ أطلقت الجمعية مبادرة "النفاس الآمن"، وهي عبارة عن سلسلة حوارية شهرية رائدة تجمع المستفيدات بنخبٍ من الخبراء عن بُعد.

مشروع



النفاس الآمن

Safe Puerperium

تهدف المبادرة إلى تقديم دعم معرفي متخصص يركز على جودة حياة المرأة خلال فترة النفاس؛ لاتخاذ كافة القرارات الصحية والصحية، وضمان رحلة أمومة آمنة ومستقرة. يتناول البرنامج كافة مراحل فترة النفاس وما بعد الولادة، بدءًا من آلام المخاض وصولًا إلى العناية بالمولود .

رابط الصفحة

تفاصيل تنفيذ المشروع



آلية التنفيذ تم التنفيذ عن بُعد.

عدد المرات نُفذ البرنامج 3 مرة.

الفترة الزمنية من يناير 2025م حتى ديسمبر 2025م.

إجمالي التفاعلات الرقمية 2600 تفاعلاً

تفاعلات الموقع الإلكتروني 335,024 تفاعلاً

عدد المستفيدات 88 مستفيدة



حرصت جمعية رفيدة على تثقيف وزيادة الوعي لدى السيدات من سن 21 سنة فما فوق،
حول مواضيع متنوعة في الصحة الجنسية والإنجابية؛ وذلك من خلال الاستعانة بعددٍ من
المتخصصين والممارسين الصحيين.

مشروع رفيدة لصحة المرأة

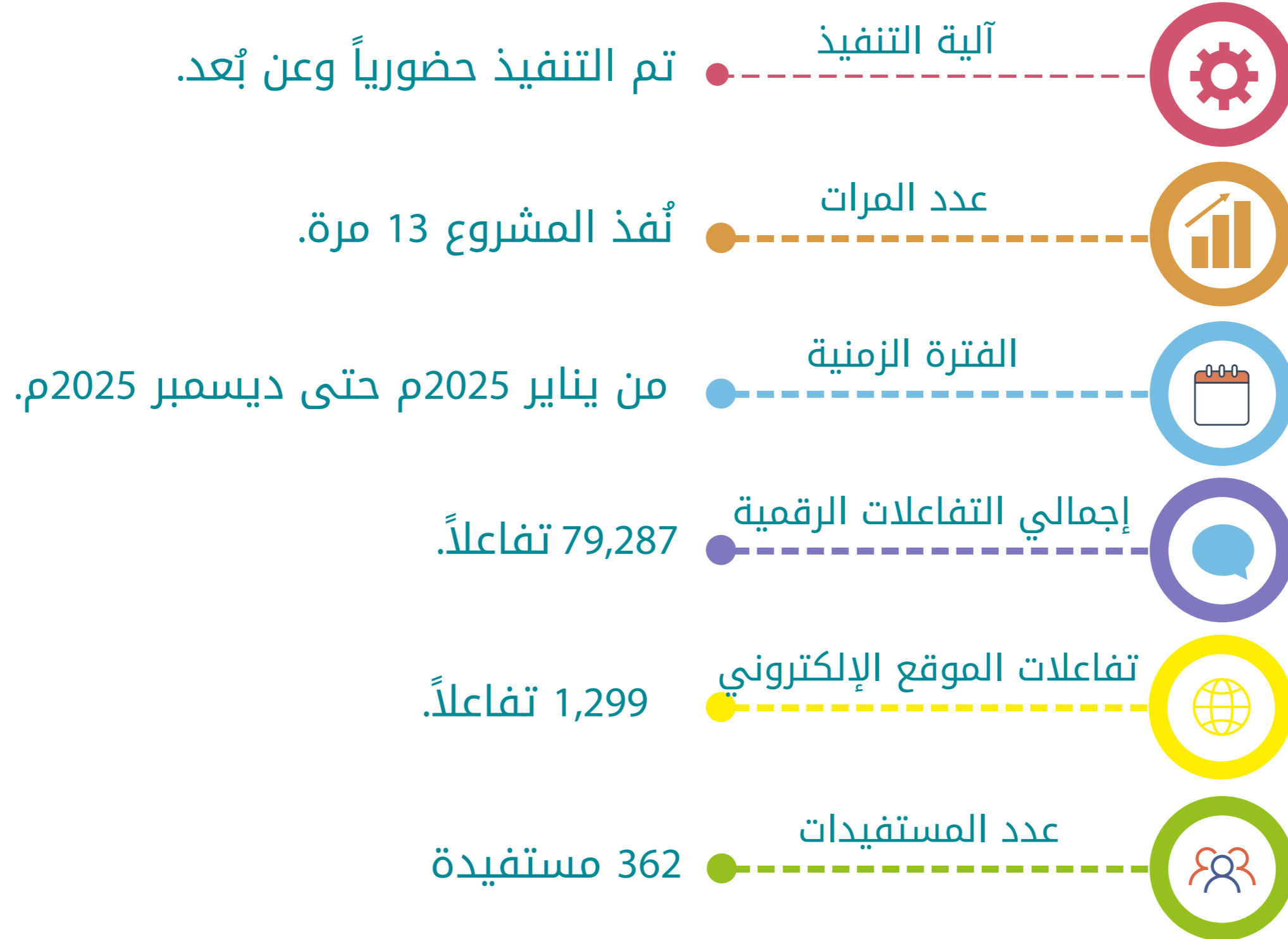


برنامج رفيدة لصحة المرأة

Rofaida Women's Health Program

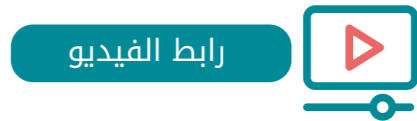
رابط الصفحة

تفاصيل تنفيذ المشروع





مقدمة اللقاء: د. وئام عسيري



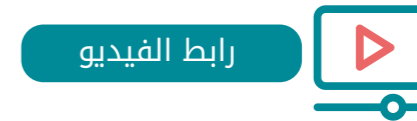
مقدمة اللقاء: د. شادن الكتري



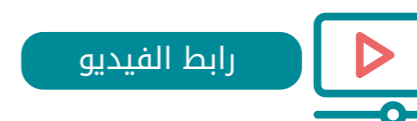
ورشة متلازمة تكيس المبايض لطالبات الثانوية 123



مقدمة اللقاء: د. خالد عكور



لقاء: تمكين المرأة ودورها الريادي في المجتمع وذلك تفعيلاً لليوم العالمي للمرأة.



نظمت الجمعية وبيئناً بعنوان "العلاج الهرموني لانقطاع الطمث"، وذلك بالتعاون مع مستشفى هيوستن ميثوديست (Houston Methodist)؛ بهدف استعراض أحدث المستجدات العلمية في هذا المجال، وتقديم مشورة متخصصة للمستفيدات.

نظمت الجمعية وبيئناً بعنوان "علاجات سرطان عنق الرحم"، بالتعاون مع مستشفى هيوستن ميثوديست (Houston Methodist)؛ بهدف زيادة الوعي حول أحدث الخيارات العلاجية والتقنيات الطبية المتقدمة المتاحة للمصابات.

Methodist
HOUSTON METHODIST

Webinar

Hormone Therapy for Menopause

Join us for a special educational webinar in collaboration with Houston Methodist, featuring:

Dr. Erin Manning
OB-GYN Specialist, Houston Methodist
Obstetrics and Gynecology Associates

- Addressing patients' interest in complementary and alternative therapies
- Evaluating perceived risks and benefits
- Creating informed, personalized treatment plans

Wednesday
07 2025
5 PM
Live on Zoom

Register Here

This webinar is tailored for healthcare professionals working in women's health and reproductive medicine.

Methodist Houston Methodist www.methodist.org

Methodist
HOUSTON METHODIST

Webinar

ADVANCES IN GYNECOLOGIC CANCER

Join us for a special educational webinar in collaboration with Houston Methodist

Dr. Pedro Ramirez
Chair, Houston Methodist
Obstetrics & Gynecology

- Explore advancements in gynecologic cancer treatment
- Cervical cancer treatments
- Landmark study that changed the standard of care in radical hysterectomy

Wednesday
03 2025
6 PM
Live on Zoom

Register Here

Methodist Women's Health Organization and Houston Methodist is honored to partner with Houston Methodist to provide a range of educational lectures in the field of sexual and reproductive health directed to health practitioners in the Kingdom.

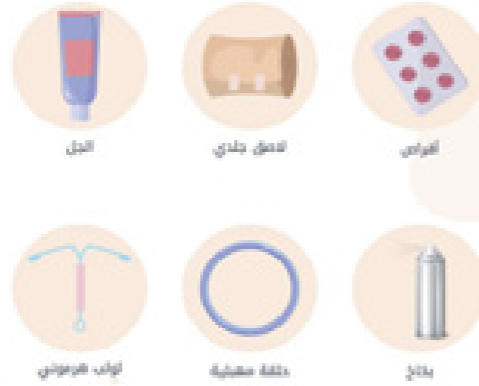
These sessions are designed to raise awareness and empower health practitioners in these fields.

Methodist Houston Methodist www.methodist.org

حملة العلاج الهرموني لانقطاع الطمث



من أشكال العلاج الهرموني



www.ssmm.org.sa | @ssmm_saudi | #ssmm_saudi



سن انقطاع الطمث و مراحله

فترة ما قبل انقطاع الطمث

الفترة التي تظهر فيها الأعراض والعلاجات لأول مرة قبل توقف الدورة الشهرية، وتنتهي بعد عام واحد كامل من الدورة الشهرية الأخيرة

انقطاع الطمث

المرحلة التي تتوقف فيها الدورة الشهرية بشكل دائم نتيجة توقف المبيضين عن إنتاج البويضات وتحدث عادة بين عمر 45 - 55 سنة



www.ssmm.org.sa | @ssmm_saudi | #ssmm_saudi



يساعد العلاج الهرموني في التخفيف من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث

من أنواع العلاج الهرموني

- 1 وحدة الاستروجن والبروجستين
- 2 وحدة البروجستين وحده
- 3 مزيج الاستروجن والبروجستين
- 4 علاج موضعي مهبلي

www.ssmm.org.sa | @ssmm_saudi | #ssmm_saudi

لقاء خارطة الطريق للقضاء على سرطان عنق الرحم

عنوان ورشة العمل: "جسر وجهات النظر: نحو استراتيجية وطنية للقضاء على فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) متوافقة عالمياً".

الجهة المنظمة: جمعية رفيدة لصحة المرأة، بالتعاون مع وزارة الصحة وشركة MSD

أبرز محاور الأجندة

رابط الصفحة



برنامج رُفيدة لتوعية اليتيمات ونزيلات الدور

انطلاقاً من مسؤوليتها المجتمعية تجاه كافة فئات المجتمع؛ أطلقت جمعية رُفيدة مبادرة نوعية ضمن برنامجها لصحة المرأة، تهدف إلى توعية وثقيف اليتيمات ونزيلات الدور. وقد شملت المبادرة حملة شاملة قدمها نخبة من المختصين الصحيين لتسليط الضوء على أهم مواضيع صحة المرأة وتعزيز الوعي الوقائي لديهن.

ورشة العلاج بالفن..
مساحة، إبداع، صحة نفسية!

انضمي لجمعية رُفيدة لخدمة المرأة الورشة ضمن برنامج صحة المرأة لتقديم تجربة إبداعية تدعم التوازن النفسي والصحة الشمولية للمرأة

مقدم الورشة:
الغنانة التشكيلية
أ فوزية العوفي

الأثنين 8 ديسمبر 2024 | 5:30 م

مجلس مفوض القاهرة - مجمع وازلي - شمال الرياض
التحضر مجاني

نظم دعمي للتصويرية برنامج من خلال شراكات مع منظمات المجتمع المدني

أهمية الورشة:
يمكن العلاج بالفن أحد الأساليب الفعالة في دعم الصحة النفسية. إذ يلجأ الكثير غير المتطابقين من المشاعر والأفكار من خلال الرسم والألوان. ويساهم في تخفيف التوتر والقلق وتدوير الصلوات الذاتية. كما يساعد على تعزيز الوعي بالذات وتحسين المزاج. وتعمية الإبداع. وزيادة الشعور بالراحة والتطمين. وبناء أريادة صحي وعقلاني مع الذات

سجلي الآن
المقاعد محدودة

www.rufida.org | @rufida.org | @rufida.org

ورشة عمل
تَنفَّس لِتَشْفِي

لتقديم أ بسمة المرزوقى
مخرجة أفلام وثائقية

الأربعاء 29 أكتوبر | 11:00 م

محاوور الورشة:

- 1- لماذا النفسية؟
- 2- فوائد النفسية للصحة العقلية والجسدية
- 3- علاقة الوعي بالنفس وتأثيره على الدماغ
- 4- علاقة تعدد الجسد بالنفس العقل
- 5- العلاقة من خلال الرسم والنفس المدرك
- 6- كيف يمكن تعلمي وتدريسي للنفس

سجلي الآن
المقاعد محدودة

www.rufida.org | @rufida.org | @rufida.org

تأثير الهرمونات على
الصحة النفسية للمرأة

د حصة الراجح
أخصائية النساء واولادة

الأحد 17 ديسمبر | 10:30 م

مجلس مفوض القاهرة - مجمع وازلي - شمال الرياض

محاوور الجلسة:

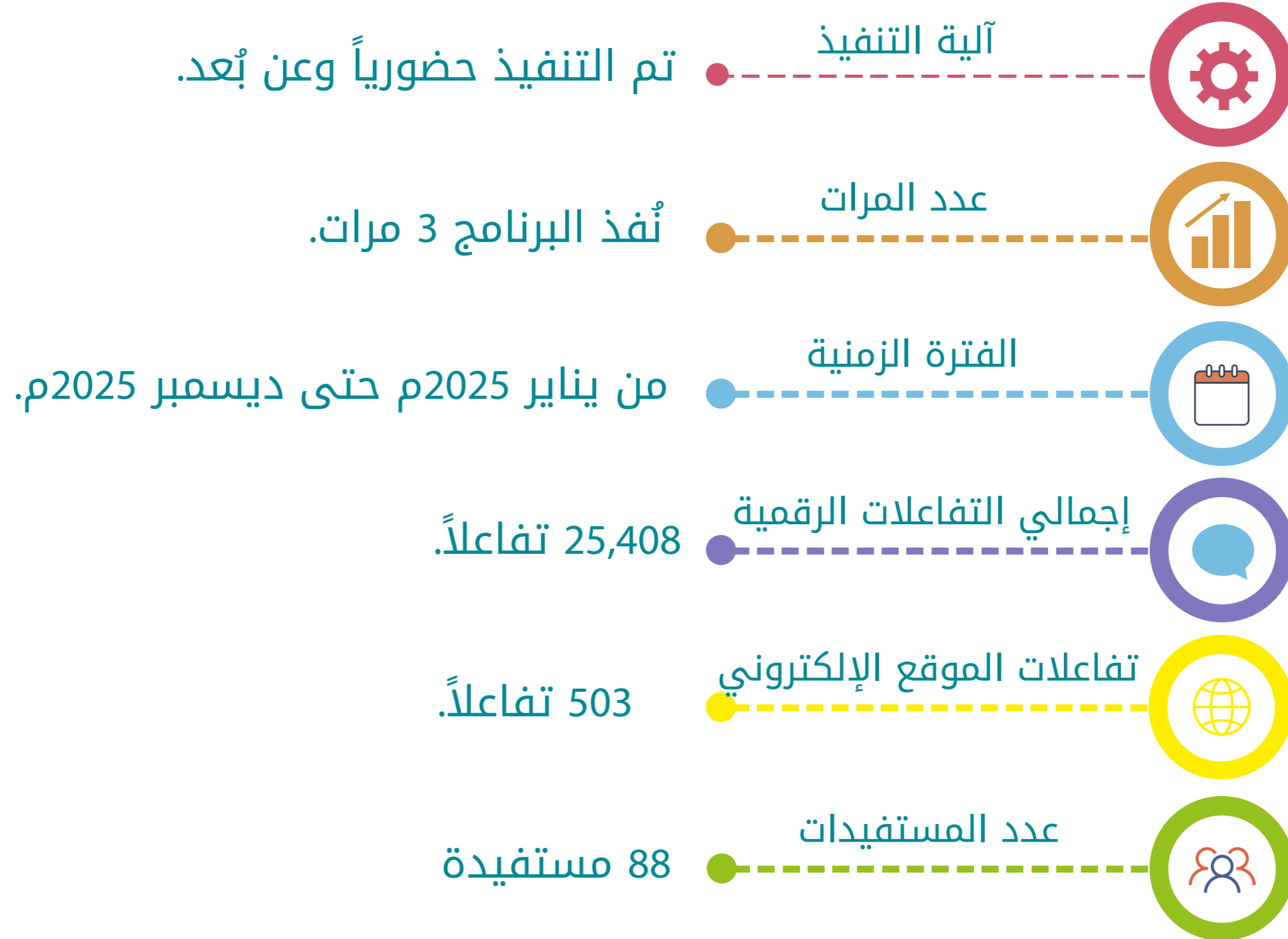
- 1- كيف تؤثر الهرمونات على المزاج؟
- 2- التغيرات النفسية في مراحل الدورة الشهرية بعد الولادة من اليأس
- 3- الفرق بين الاضطرابات الهرمونية والمشاكل النفسية
- 4- علاج الاضطرابات النفسية للكثيرات الهرمونية
- 5- متى نحتاج العلاج أو الاستشارة؟

سجلي الآن
المقاعد محدودة

www.rufida.org | @rufida.org | @rufida.org

رابط الصفحة

تفاصيل تنفيذ المشروع



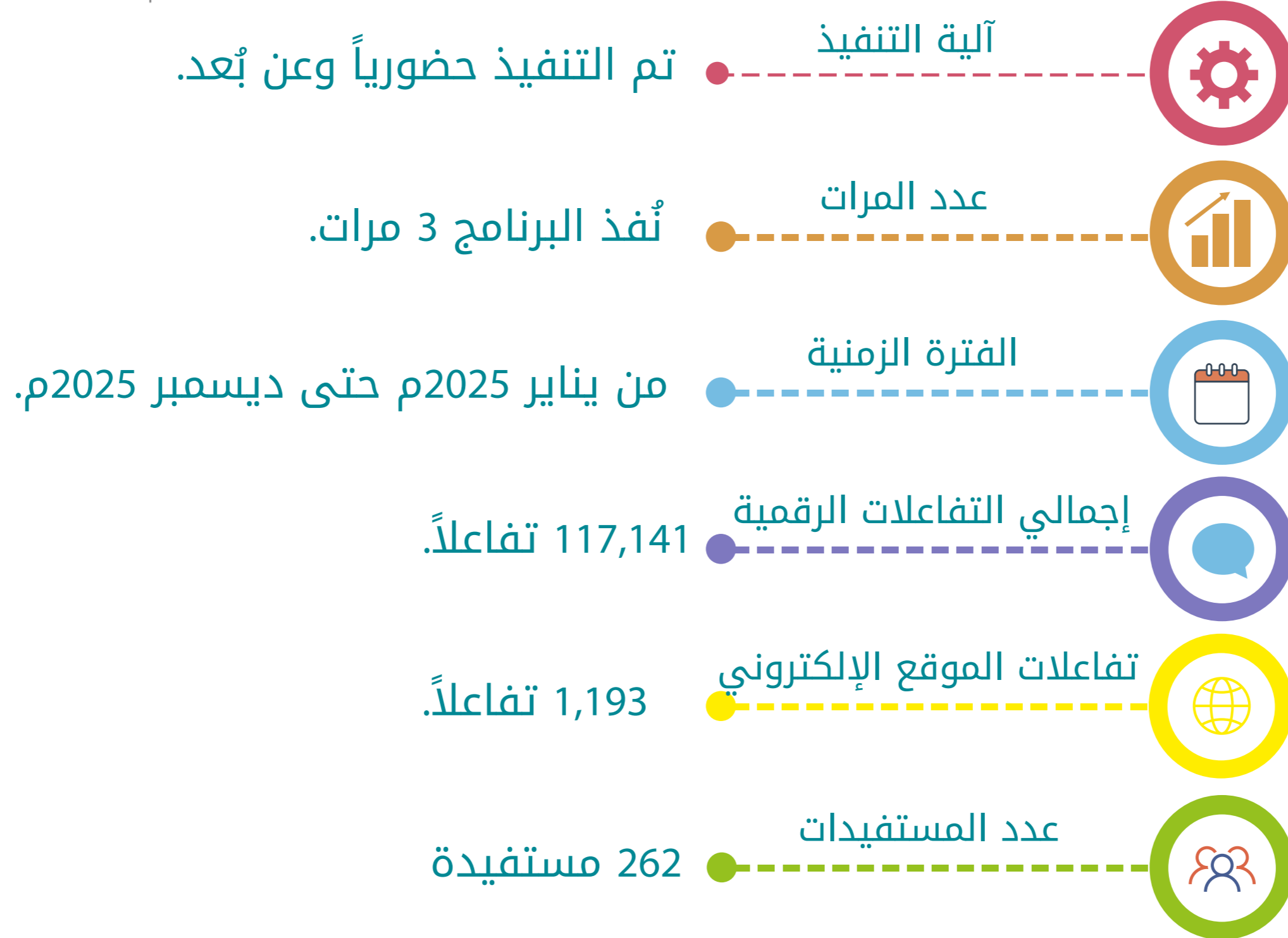


برنامج تأهيل المقبلين على الزواج

بادرت الجمعية بتنفيذ برنامج توعوي شامل يهدف إلى إعداد الفتيات المقبلات على الزواج صحياً ونفسياً واجتماعياً؛ تهيئتهن لهنّ لاستقبال الحياة الزوجية، وذلك من خلال جلسات تفاعلية مع نخبة من المختصين لتزويدهن بالمعرفة والدعم اللازمين لبناء حياة زوجية مستقرة وصحية.

رابط الصفحة

تفاصيل تنفيذ المشروع



حملة تأهيل المُقبلين على الزواج

الزواج الصحي

يبدأ بفهم جسديك والاطمئنان على خصوبتك،
ومعرفة العلاقة الحميمة بطريقة علمية وآمنة،
فالمعلومة الصحية اليوم، تجلب التوتر عذًا، ولتحدث لغة
وطمأنينة من البداية.



RefaidaOrg Refaida.org www.Refaida.org.sa

الحديث عن العلاقة الحميمة

ليس أمرًا محرجًا، بل ضرورة لفهمها بطريقة صحيحة وآمنة،
فهي جانب أساسي من الحياة الزوجية، تحتاج إلى وعي لا
تجزل، ومعرفة علمية لا مفاهيم مغلوطة.



RefaidaOrg Refaida.org www.Refaida.org.sa

الزواج بداية جديدة...

ولا يكون الاستعداد له بالمظاهر فقط، بل بالمعرفة والوعي،
الاستعداد النفسي، الصحي، والقانوني هو أساس زواج
ناجح ومتوازن.



RefaidaOrg Refaida.org www.Refaida.org.sa



تغذية المرأة
Women's Nutrition

صفحة التغذية للمرأة

هي منصة معرفية متخصصة تُعنى بتقديم مقالات ودراسات متنوعة حول التغذية الصحية للمرأة في مختلف مراحلها العمرية؛ لتمكينها من اتخاذ قرارات صحيحة وصحية تعزز من سلامتها البدنية. كما تركز المنصة بشكلٍ استراتيجي على دور الغذاء في دعم الصحة الجنسية والإنجابية وتعزيز جودة الحياة بشكل مستدام.

إحصائيات المنصة لعام 2025م:

عدد المقالات العلمية و الحملات الإلكترونية: 6 مبادرات/مقالات.

إجمالي التفاعلات الرقمية : 5,936 تفاعلاً.

تفاعلات الموقع الإلكتروني : 44,938 تفاعلاً.

رابط الصفحة



صفحة المعلومات الوراثية

صفحة متخصصة تهدف إلى تقديم معلومات شاملة حول علم الوراثة البشرية والأمراض الوراثية. توفر الصفحة محتوى علمياً موثوقاً يساهم في زيادة الوعي الصحي، ويقدم ملخصاً شاملاً لفهم الجينات والوراثة.

إحصائيات التفاعل

تفاعلات الموقع الإلكتروني: 38,331 تفاعلاً.

رابط الصفحة



خطة الولادة

هي أداة تهدف إلى تمكين السيدات الحوامل من صياغة رؤيتهن الخاصة وتفضيلاتهن الشخصية لمراحل ما قبل وأثناء وبعد الولادة. تركز المبادرة على توفير نموذج متكامل يمنح المرأة خيارات متعددة؛ مثل حق وجود مرافق أو القرارات المتعلقة بالإجراءات الطبية مثل شق العجان. وذلك لمشاركتها مع الفريق الطبي لضمان تجربة ولادة آمنة تحترم تطلعات الأم. كما يسعى البرنامج إلى تعزيز لغة الحوار بين الأمهات والفريق الطبي، بما يضمن تقديم رعاية صحية متخصصة تكفل حقوق المرأة و ترتقي بمعايير رضا المستفيدات في المملكة العربية السعودية.

تفاصيل التنفيذ والإحصائيات

عدد مرات تنفيذ الحملات : 7 حملات.

تفاعلات الموقع الإلكتروني: 57,205 تفاعلاً.

نوع المبادرة : حملة إلكترونية توعوية (خطة ولادتي).

[رابط الصفحة](#)

ولادتي

لائحة لوازم المستشفى

المستندات	للأم	للطفل
<input type="checkbox"/> الهوية أو إقامة الأم	<input type="checkbox"/> ملابس للولم	<input type="checkbox"/> أوفرول نوم كامل
<input type="checkbox"/> الهوية أو إقامة الأب	<input type="checkbox"/> ثوب الاستحمام	<input type="checkbox"/> قبعة ناعمة
<input type="checkbox"/> بطاقة العائلة	<input type="checkbox"/> ملابس جديدة مناسبة للولادة	<input type="checkbox"/> حفاضات
<input type="checkbox"/> بطاقة التأمين الصحي	<input type="checkbox"/> حذاء	<input type="checkbox"/> حفاضات
<input type="checkbox"/> تسكين من خطة الولادة	<input type="checkbox"/> وسادة جديدة	<input type="checkbox"/> حفاضات
	<input type="checkbox"/> وسائل الترفيه للأولاد	<input type="checkbox"/> بطانيات
	<input type="checkbox"/> فوط ما بعد الولادة	<input type="checkbox"/> ناعمة الأطفال
	<input type="checkbox"/> حفاضات صدر خاصة للولادة	<input type="checkbox"/> ملابس العودة إلى المنزل
	<input type="checkbox"/> حفاضات للصدر لمنع تسرب الحليب	<input type="checkbox"/> معصاة لتساره
	<input type="checkbox"/> كهرم ذاتي الخدمات	
	<input type="checkbox"/> لوازم الاستحمام	
	<input type="checkbox"/> حذاء	
	<input type="checkbox"/> ملابس	
	<input type="checkbox"/> وجبات خفيفة ومشروبات	
	<input type="checkbox"/> ملابس العودة إلى المنزل	
		<input type="checkbox"/> ملابس للولم
		<input type="checkbox"/> حذاء
		<input type="checkbox"/> لوازم الاستحمام
		<input type="checkbox"/> ملابس
		<input type="checkbox"/> حذاء

تذكري أن تسألني عن المنتجات التي توفرها المستشفى

www.Rofaida.org.sa

ولادتي

خطة الولادة

خطة الولادة هي سجلّ تدون فيه الأم الحامل كل ما ترغب بحدوثه أثناء المخاض وبعد الولادة وذلك بعد استشارة الطبيب ويجب أن تكون الخطة متفائلة ومرنة للتغير على حسب ظروف المخاض والولادة في حال الاحتياج للتدخل الطارئ

www.Rofaida.org.sa

ولادتي

صممي ولادتك

www.Rofaida.org.sa

حملة التعنيف أثناء الولادة

إذا تعرضت
للتعنيف أثناء الولادة

اطلبي المساعدة والدعم
من الجهات المختصة

اعرفي حقوقك
واسأليني عن الإجراءات

عزّي عن احتياجاتك وارفضي
أي سلوك غير مقبول

قدمي شكوى على الرقم
الموحد 937

High Value
القيمة العالية
Refaida.org
Refaiders

RefaidaOrg Refaida_org www.refaida.org.sa

التعنيف أثناء الولادة

هو أي شكل من أشكال الإساءة أو الإهمال
أو عدم الاحترام الذي قد يتعرض له المرأة من
قبل الطاقم الطبي أثناء الحمل أو الولادة أو
ما بعد الولادة

High Value
القيمة العالية
Refaida.org
Refaiders

RefaidaOrg Refaida_org www.refaida.org.sa

من أشكال
التعنيف أثناء الولادة

تقييد الحركة
جسدياً

تخفيف الألم
الحوام من

تجاهل التمرات
والترنجات

الصراخ أو الإهانة
اللفظية

عدم احترام
خصوصية المرأة

إجراء تدخلات
طبية دون موافقة
الأم

High Value
القيمة العالية
Refaida.org
Refaiders

RefaidaOrg Refaida_org www.refaida.org.sa

حملة الإجهاض المتكرر

أنواع الإجهاض

الإجهاض غير المكتمل
تخرج بعض أنسجة الحمل وتبقى البعض داخل الرحم

الإجهاض المتعدد
تلفب مقلبي مع وجود نبي الجنين

الإجهاض المنبسط
تلفب نبي الجنين دون أنسجة وأغشية

الإجهاض الكامل
تخرج جميع أنسجة الحمل

الإجهاض المتكرر
تكرر فقد الحمل أكثر من مرة

RefadaOrg | Refada.org | www.refada.org.sa

أسباب الإجهاض المتكرر الشائعة

تشوهات في الرحم

التهابات جينية لدى أحد الوالدين

أسباب وراثية لدى أحد الوالدين

التهابات مزمنة

أسباب مناعية

مشاكل هرمونية

مشاكل في تدفق الدم

RefadaOrg | Refada.org | www.refada.org.sa

ما الفرق بين الإجهاض والإجهاض المتكرر؟

الإجهاض المتكرر
حدوث 3-2 حالات إجهاض متتالية أو أكثر

الإجهاض
فقدان حمل لمرة واحدة

يستدعي الإجهاض المتكرر تقييماً طبياً دقيقاً لمعرفة الأسباب ووضع خطة علاج

RefadaOrg | Refada.org | www.refada.org.sa

حملة مقاطع توعوية عن القابلة والدولا





جمعية رفيده
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



برامج التدريب

برامج التدريب

رحلة من التعلم تهدف إلى الارتقاء بجودة حياة المرأة من خلال دوراتنا التدريبية، نسعى من خلالها إلى بناء جسر من الثقة بين المرأة وجسدها، عبر توفير الأدوات المعرفية اللازمة لتعزيز صحتها النفسية والجسدية؛ بما يضمن لها حياة أكثر توازناً وإشراقاً.



مشروع تحكّمي

تُجسّد جمعية رُفيدة التزامها بالارتقاء بصحة المرأة عبر تصميم وتنفيذ برامج توعية قائمة على أسس علمية، ومن أبرزها برنامج "تحكّمي"؛ وهو برنامج تدريبي متخصص أعدّه خبراء في العلاج الطبيعي واللياقة البدنية، موجّه للسيدات من عمر 18 إلى 50 عامًا.

يهدف البرنامج إلى تمكين المُستفيدات من إتقان التحكم بعضلات قاع الحوض، ورفع مستوى الوعي بالأسباب المؤدية إلى ضعفها مثل: جراحات السمنة (التكميم)، والولادات المتكررة، ونزول الوزن المفاجئ، وحمل الأثقال بطريقة غير صحيحة.

كما يتناول البرنامج الآثار الجانبية المرتبطة بضعف هذه العضلات، ومنها: سلس البول، وآلام الجماع، والإمساك، وغازات الرحم.



ويتضمن البرنامج جانبًا عمليًا تطبيقيًا لتعليم تمارين متخصصة تُسهم في تقوية عضلات الحوض، إلى جانب إرشادات وقائية مبنية على أفضل الممارسات الصحية. وقد تمَّ اختيار هذا البرنامج استنادًا إلى نتائج مثبتة في البحوث الطبية التي أظهرت تحسُّنًا ملحوظًا في الأعراض وجودة الحياة لدى المشاركات. وحتى اليوم، استفادت منه أكثر من 1000 سيدة. وتعزيزًا للأثر التوعوي، نفذت الجمعية أربع حملات إلكترونية مصاحبة للبرنامج، هدفت إلى نشر الثقافة الصحية المتعلقة بقاع الحوض والوصول إلى شريحة أوسع من السيدات.

يشمل المشروع:

ورشة توعوية حول أساسيات صحة عضلات قاع الحوض، موجهة للسيدات لرفع الوعي المبكر وتعزيز الوقاية.
-برنامج تدريبي مكثف للمستفيدات لمدة 4 ايام.

[رابط الصفحة](#)

تفاصيل تنفيذ المشروع





برنامج تحكمي أون لاين

13 - 16 يوليو 2025

أربع أيام من الأحد إلى الأربعاء

من الساعة 5:30م - 7:00م

مباشر على منصة زوم



تقدمها
إم آمني الحازمي
أستاذة علاج طبيعي
مركز المرأة وطاق العون



للتسجيل



برنامج تحكمي

- المحاور**
- 1 التعرف على مبادئ حق العون، مبني على قواعد أخلاق العون، أم العون، الامتثال مبني على الامتثال
 - 2 التعرف على الامتثال وطرق التوثيق
 - 3 تعزيز القدرة على مواءمة حق العون



أستاذة علاج طبيعي

13 - 16 يوليو 2025
أربع أيام من الأحد إلى الأربعاء

أربع أيام تدريبية من الأحد إلى الأربعاء

التحضير مجاناً



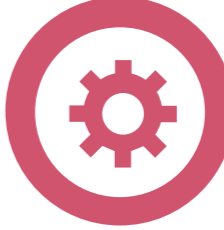
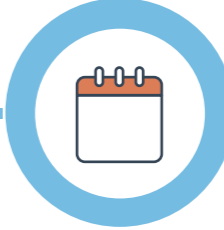


مشروع «تَحْكَمِي» لتدريب المدربات (TOT)

برنامج تدريبي مُوجَّه لأخصائيات العلاج الطبيعي؛ لإعداد كوادر مؤهلة وقادرة على تقديم البرنامج بكفاءة عالية، بما يضمن استدامة الأثر وتوسيع نطاق الوصول إلى المستفيدات في مختلف مناطق المملكة.



The graphic is a promotional poster for the TOT Tahkami Program. It features a purple and white color scheme. At the top, there are logos for the Saudi Commission for Health Specialties (SCHS), the Saudi Commission for Health Specialties (SCHS), and the Peltix Center. The main title 'TOT Tahkami Program' is prominently displayed. Below the title, there is a photograph of hands rolling up a purple mat. A central purple circle contains the text 'Discount for Early Registration and Groups'. To the left, it specifies the dates 'From 16 to 19 February Sunday to Wednesday'. Below this, it states '6 CME Accredited Training Hours' with the accreditation number 'ACA-20250000386'. A QR code is provided for registration. To the right, there are three purple buttons: 'Target group: Physiotherapists', 'Attendance: Peltix Center - Riyadh', and 'Certified certificate from Saudi Commission for Health Specialists'. At the bottom, there are social media icons and the website 'www.Rofaida.org.sa'.

تفاصيل تنفيذ مشروع

-  آلية التنفيذ
تم التنفيذ حضورياً بواقع مرة واحدة.
-  الفترة الزمنية
نُفذ البرنامج في شهر فبراير 2025م.
-  إجمالي التفاعلات الرقمية
22,746 تفاعلاً.
-  عدد المستفيدين
9 ممارسات صحية (أخصائيات علاج طبيعي).

حملة «تَحْكِي»

مبادرة
التحكّي
www.hikya.org

مركز
البحر
للطب
www.hikya.org

1. تمارين كيجل (Kegel)

تعتبر هذه التمارين الانقباض والاسترخاء المتكرر لعضلات قاع الحوض يمكن تقوية هذه العضلات أن تساعد في تحسين الدعم الحوضي.



تمارين كيجل قوية يمكن أن الحوض

www.hikya.org hikya.org hikya.org

مبادرة
التحكّي
www.hikya.org

مركز
البحر
للطب
www.hikya.org

2

إحساس بالثقل في منطقة الحوض

شعور بالثعب والآن في الحوض، خاصة بعد فترات طويلة من الوقوف أو الجلوس.



من بين الأعراض الشائعة لضعف عضلات قاع الحوض

www.hikya.org hikya.org hikya.org

مبادرة
التحكّي
www.hikya.org

مركز
البحر
للطب
www.hikya.org

علاج هبوط عضلات قاع الحوض التي تعاني منها المرأة.

يعتمد على شدة الحالة والأعراض التي تعاني منها المرأة.

في الحالات الخفيفة إلى المعتدلة، قد يتم توجيه العلاج نحو التمارين التي تستهدف تقوية عضلات قاع الحوض ومنها:



www.hikya.org hikya.org hikya.org



مشروع سن البلوغ «زَهْرَتُ»

برنامج «زَهْرَتُ» لتأهيل الفتيات لمرحلة البلوغ

انطلاقاً من دور جمعية رُفيدة لصحة المرأة في تقديم المعلومات الصحية الموثوقة والبرامج المبنية على أسس علمية، وإسهامها الاستراتيجي في دعم التوجهات والسياسات المعززة لصحة المرأة في المملكة نحو مجتمع أكثر وعياً وصحة؛ قامت الجمعية بإعداد برنامج "زَهْرَتُ" التوعوي المُوجَّه للفتيات في الفئة العمرية (8 - 18 سنة). يهدف البرنامج إلى التعريف بمرحلة البلوغ وما يصاحبها من تغيرات جسدية وعاطفية، وتقديم التوعية المتعلقة بالنظافة الشخصية، والصحة البدنية، والتغذية السليمة؛ ليكون مرجعاً علمياً موثوقاً يُمكن الاستناد إليه في توعية الفتيات خلال هذه المرحلة الحساسة من النمو. ويؤكد البرنامج أن مرحلة البلوغ مرحلة طبيعية وصحية تعبر عن نمو الفتاة ونضجها، وتحتاج إلى فهم صحيح ودعم مناسب. ويُنفَّذ البرنامج من خلال حملات توعوية داعمة، وورش عمل وتدريبات مخصصة للفتيات المستفيدات.

[رابط الصفحة](#)



تفاصيل تنفيذ المشروع

آلية التنفيذ تم التنفيذ بنمط مدمج (حضورياً وعن بُعد) لضمان سهولة الوصول واتساع نطاق الاستفادة.



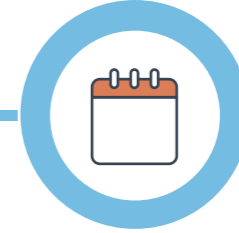
عدد المرات

تُفذ البرنامج 23 مرة.



الفترة الزمنية

من يناير 2025م حتى ديسمبر 2025م.



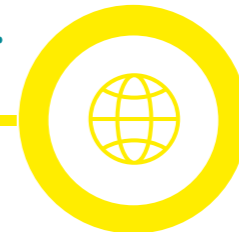
إجمالي التفاعلات الرقمية

112,823 تفاعلاً.



تفاعلات الموقع الإلكتروني

1,331 تفاعلاً.



عدد المستفيدات

1,210 مستفيدات.



إجمالي الأثر: تجاوز عدد المستفيدات التراكمي 2,000 مستفيدة حتى الآن.

برنامج زَهْرَت

ورشة تدريبية للفتيات عن سن البلوغ

يوم الاثنين 11 يناير 2025
من الساعة 10م - 12م
على منصة زوم
الرسوم مجاناً


د. روان الفلاسي

التسجيل
اسمك الأول
<<<





قدمت

جمعية رفيعة لصحة المرأة

برنامج زَهْرَت

لطالبات مدارس المنهاج الأهلية - القسم المتوسط

بتاريخ 20 يناير 2025 م



مشروع سن البلوغ «زَهْرَت»

هو برنامج تدريبي لإعداد كوادر مؤهلة قادرة على تقديم المحتوى التوعوي باحترافية للفتيات، بما يضمن استدامة الأثر وتوسّع نطاق نشر المعرفة الصحية للفتيات في مختلف المناطق.

The poster is for the 'Zahra' program, a TOT training for adolescent health awareness. It features the logos of the Ministry of Health, the National Society for Human Rights, and Bank Aljazira. The main title is 'Zahra Program' in large, stylized Arabic letters. Below it, the text reads 'For awareness in the adolescent stage' and 'TOT training for trainers'. The event details are: 'Wednesday, 14 January 2025', 'From 05:30 PM to 07:30 PM', 'Riyadh', and 'Free of charge, registration only'. The trainer is identified as 'Rawan Al-Qanass' from 'Al-Hamra' center. A QR code is provided for registration. At the bottom, there are social media icons and the website 'www.Rofaida.org.sa'.

بنك الجزيرة
BANK ALJAZIRA

وزارة الصحة
Ministry of Health

الجمعية الوطنية لحقوق الإنسان
National Society for Human Rights

زَهْرَت
Zahra

برنامج
Zahra Program

للتوعية بمرحلة البلوغ
For awareness in the adolescent stage

لتدريب المدربين TOT
TOT training for trainers

يوم الثلاثاء 14 يناير 2025م
يوم الثلاثاء 14 يناير 2025م

من الساعة 05:30م - 07:30م
من الساعة 05:30م - 07:30م

الرياض
Riyadh

الرسوم، مجاناً
Free of charge, registration only

تقدمها الأخصائية
Rawan Al-Qanass

روان القنص
Rawan Al-Qanass

للتسجيل
Registration

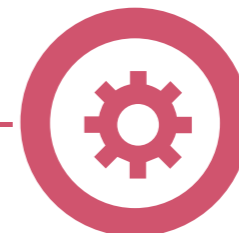
الفئة المستهدفة المنظمات الصحية، الموجهات الصحيات
Target audience: health organizations, health guides

RofaidaOrg Rofaida_org www.Rofaida.org.sa



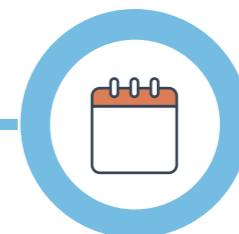
تفاصيل تنفيذ مشروع

آلية التنفيذ



نُفذ البرنامج بنمط مدمج (حضورياً وعن بُعد) بواقع مرة واحدة.

الفترة الزمنية



نُفذ البرنامج في شهر يناير 2025م.

إجمالي التفاعلات الرقمية



77,685 تفاعلاً.

عدد المستفيدات



15 مستفيدة

فيديو توعوي - زَهْرَت

رابط الفيديو



حملة «زَهَّرت»





برنامج «رحلة أمومة» للإعداد للولادة

هو برنامج متكامل يهدف إلى تقديم مشاريع تدريبية متنوعة تُغطّي كافة المراحل والجوانب الجسدية والنفسية، بدءاً من فترة الحمل وحتى ما بعد الولادة. يشمل البرنامج تقديم الدعم المتخصص للسيدات في شهور الحمل الأولى، والتدريب المكثف في الشهور الأخيرة؛ لتمكينهنّ من تجربة ولادة واعية بأقل قدرٍ من التدخل الطبي، كما يمتد ليشمل الورش التدريبية والتثقيفية لمرحلة ما بعد الولادة.

[رابط الصفحة](#)



تفاصيل تنفيذ المشروع

تم التنفيذ بنمط مدمج (حضورياً وعن بُعد).

آلية التنفيذ



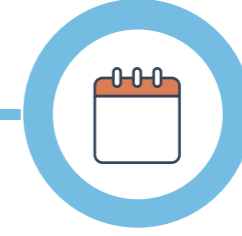
نُفذ البرنامج بواقع 8 مرات إجمالاً.

عدد المرات



من يناير 2025م حتى ديسمبر 2025م.

الفترة الزمنية



383,216 تفاعلاً.

إجمالي التفاعلات الرقمية



32,258 تفاعلاً.

تفاعلات الموقع الإلكتروني



218 مستفيدة (من الأمهات والحوامل).

عدد المستفيدات



«رحلة أمومة»

رحلة أمومة

الجمعية الوطنية للتربية والعلوم

ورشة رحلة أمومة للإعداد للولادة

تقدمها
العمود الدويش
للتصانيف العلاج الطبيعي



التسجيل

18-16 - الأربعاء 08-05
أون لاين

للمستندات الحوامل من الأسبوع 22 فأكثر

الورشة تقدم مجاناً - المقاعد محدودة

www.Rafada.org

رحلة أمومة

الجمعية الوطنية للتربية والعلوم

رحلة أمومة للأشهر الأولى

تقدمها المتخصصة
إشراق شاهين
للتصانيف علاج طبيعي



التسجيل

الأربعاء 18 - 08-06
أون لاين - زوم

للمستندات الحوامل من الأسبوع 21 وأقل

الورشة تقدم مجاناً - المقاعد محدودة

www.Rafada.org

رحلة أمومة

الجمعية الوطنية للتربية والعلوم

رحلة أمومة

لقاء ما بعد الولادة

بتقديم



المتخصصة
لولوة الفضلي
للتصانيف علاج طبيعي

التسجيل

الأربعاء 16 - 06-05
أون لاين - زوم

الورشة تقدم مجاناً - المقاعد محدودة

www.Rafada.org

حملة «رحلة أمومة»

الحجر العظمي يتأثر كثيراً بعد الولادة لفرط إفراز الكالسيوم والتأثير بسبب ارتفاع معدل هرمون HCO والأستروجين بالمخاط لتجريب حاسة الشم

العوامل التي تزيد احتمالية حدوث غثيان

- الحمل بتوأم أو أكثر
- عند وجود تاريخ عائلي
- عند وجود تاريخ مرضي بالمشيمة أو بول الحمل

نصائح للتخفيف من تأثير الغثيان والقيء

- امتنع عن تناول الأطعمة الدهنية والسكري من الكربوهيدرات
- امتنع عن تناول الوجبات الثقيلة أو الوجبات السريعة
- اشرب كميات كافية من السوائل
- تناول الوجبات الصغيرة أو خبز رقائق مقرمش في الصباح
- أكثر من المشي والتمارين الرياضية
- اشرب كميات كبيرة من السوائل في الصباح هو المسبب الرئيسي للغثيان ولكن قللي شرب السوائل أثناء تناول الطعام

www.Rofaida.org.sa

من الشائع في الأشهر الأولى الإصابة بالدوخة والإغماء لعدة أسباب:

- انخفاض سكر الدم بسبب الحاجة للطعام لإنتاج كميات أكبر من الطاقة
- الدوخة عند النهوض سريعاً بسبب هبوط الضغط في حالة فقر الدم
- يقوم القلب بضخ كمية أكبر من الدم بمعدل 355%

هناك العديد من النصائح للتخفيف من الدوخة والإغماء

- امتنع عن القيادة بشكل متكرر عن الزحام
- تناول وجبات خفيفة بانتظام
- تناول الكميات الغذائية والفيتامينات
- اشرب كميات كافية من السوائل
- الجلوس في الحمامات الساخنة
- الدوخة بالتدريج وببطء عند التكبير الوضعية أو القيام
- اتخذ وضعية خفض الرأس أسفل عند الدوخة

www.Rofaida.org.sa

الحموضة وعسر الهضم أمر شائع في جميع أشهر الحمل نتيجة قلة إفراز العصارة الهضمية التي تساعد على الهضم مما يسبب عسر الهضم بالإضافة إلى أن هرمون البروجسترون يبطئ حركة عضلات الجهاز الهضمي مما يسبب ارتخاء عضلات المريء وارتجاع الطعام من المعدة للمريء.

للتخفيف من الحموضة وحرقة المعدة

- تجنب تناول الأطعمة المعبأة للمعدة كالدونوت والخبز والحلويات
- اشرب السوائل بين الوجبات وليس أثناءها
- امتنع عن التمدد بشكل كامل بعد الأكل مباشرة
- كل ببطء وتناول 5-6 وجبات خفيفة متكررة
- يجب أن يكون ظهرك مستقيماً ومستقيماً أثناء جلوسك لتناول الطعام
- التخفيف حموضة المعدة لتأنيكاً من الحليب البارد والشاي والتدريج

www.Rofaida.org.sa

مشروع «رحلة أمومة» لتدريب المدربات (TOT)

برنامج تدريبي متقدم مخصص للممارسين الصحيين؛ يهدف إلى تأهيلهم لتقديم ورش عمل «رحلة أمومة» وفق أعلى المعايير. يشمل التدريب تطوير مهارات تقديم الورش، والإلمام بالمعلومات الصحية المحدثة، وإتقان التمارين العملية. يهدف المشروع إلى بناء فريق من الخبراء المعتمدين؛ لضمان استمرارية البرنامج وتوسيع نطاق انتشاره.

رحلة أمومة

اللجنة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

الجمعية السعودية
Rofaida's Health Organization



Training of Trainers Motherhood Journey Program TOT Birth Preparation Program

Presented by the Specialist
Al-Anoud Al-Duwaish
Physiotherapy Specialist – Women's Health

Objectives

- ✓ To understand the physiological and mechanical changes during pregnancy and postpartum.
- ✓ To identify high risk pregnancy.
- ✓ To explore the phases and stages of labour and birth.
- ✓ To discuss the most common labour and birth complications.
- ✓ To explain stages of postpartum recovery.

18-21 May
Riyadh
(The location will be provided upon registration)

05-08 June
Healthcare Practitioners
250 SAR
Early registration fee

Accredited by the Saudi Commission for Health Specialties
11 CME Hours

Register here


[RofaidaOrg](#) [Rofaida_org](#) [www.Rofaida.org.sa](#)

تفاصيل تنفيذ مشروع

-  آلية التنفيذ
نُفذ البرنامج حضورياً بواقع مرة واحدة.
-  الفترة الزمنية
أقيم البرنامج في شهر مايو 2025م.
-  إجمالي التفاعلات الرقمية
33,503 تفاعلاً.
-  الفئة المستهدفة
تم تأهيل 21 ممارساً صحياً كمدرسين معتمدين للبرنامج.



برنامج مجموعات الدعم | «مجموعة اكتئاب ما بعد الولادة»

هي مجموعة علاجية تدعم السيدات اللاتي يتشاركن تجارب صحية متشابهة؛ لتوفير مساحة آمنة لتبادل الخبرات ومناقشة التحديات في بيئة تسودها الخصوصية التامة. تهدف هذه المجموعات إلى تقديم التوجيهات العلمية والنفسية اللازمة تحت إشراف نخبة من الطبيبات النفسيات المتخصصات في الصحة النفسية للمرأة، لضمان تقديم رعاية متخصصة تساهم في تحسين جودة حياة المشاركات.

وفي هذا السياق تبرز «مجموعة دعم اكتئاب ما بعد الولادة» كأحد أهم مبادرات الجمعية لمساندة الأمهات في تخطي هذه المرحلة، ومساعدتهنّ على استعادة توازنهنّ النفسي والأسري بكفاءةٍ وأمان.

مكونات البرنامج:

المسار التوعوي: ورش تعريفية لرفع الوعي بأعراض اكتئاب ما بعد الولادة وطرق التعامل الصحيح معها.

المسار العلاجي: مجموعات دعم علاجية مكثفة لمدة ٦ أسابيع، تُعقد بانتظام في إطار مهني يحفظ الخصوصية.

الاستشفاء الجسدي والنفسي: جلسات تمارين «التاي تشي» (Tai Chi) المعتمدة علمياً لتقليل التوتر وتحسين التوازن

النفسي والجسدي للمشاركات.

[رابط الصفحة](#)



تفاصيل تنفيذ مشروع

نُفذ البرنامج بالكامل عن بُعد لضمان الخصوصية وسهولة الوصول.

نُفذت المجموعات العلاجية بواقع 8 مرات.

من يناير 2025م حتى ديسمبر 2025م.

147,900 تفاعلاً

استفادت من البرنامج 200 سيدة.

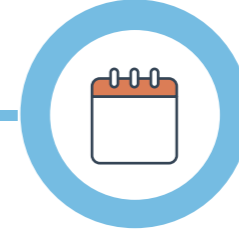
آلية التنفيذ



عدد المرات



الفترة الزمنية



إجمالي التفاعلات الرقمية



عدد المستفدات



بنامج التاي تشي

6 جلسات رياضية
من 19 يناير 2025
كل يوم أحد لمدة 6 أسابيع

06:30 - 05:30م

حضور في مركز رتيم الرياضي

مجانياً / عدد المقاعد محدود

للتسجيل

www.Rafida.org

برنامج مجموعات الدعم
لاكتئاب ما بعد الولادة؟

الدكتورة نهلة الجعيد
الطبيب النفسي في المركز النسائي
الزحامة في صحة المرأة النفسية.

بت مباشر على زوم

مجانياً

8-13 أكتوبر 2025

من 06:00 - 07:30

6 أيام تدريبية كل يوم اثنين ولمدة 6 أسابيع

www.Rafida.org

حملة مجموعات الدعم

طرق تساعد في دعم الأم المصابة
بلاكتئاب ما بعد الولادة

شاركوها الحب
والاهتمام بكمية
طيفة أو حتى دقائق

استمعوا لها بدون
حكم، مجرد سمعاً
يخفف عن قلبها.

ساعدوها في المهام
اليومية مثل الطبخ أو
ارتوب البيت والتعاطف بالتحمل.

متى لازم تطلبين
المساعدة فورية؟

?

هل هناك اهتمام
بالي شيء

هل هناك
مشاكل

صعوبة النوم أو
التعب المفرط

شعور بالذنب أو
القلق المفرط

التفكير في إيذاء
الطفل أو إيذاء النفس

هل يوجد فرق بين

الحزن
العابر

الاكتئاب
ما بعد
الولادة

?



جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



برامج التمكين

برامج التمكين

تُعد برامج التمكين في جمعية رُفيدة نموذجاً للقيادة المشتركة بين الجمعية وصُناع القرار ونخبة من المختصين؛ حيث نعمل من خلالها على قيادة حراك مؤسسي يهدف إلى تطوير السياسات والتشريعات الداعمة لصحة المرأة. نسعى عبر هذا المسار إلى تحسين معايير الرعاية الصحية وتحديث أطرها التنظيمية، بما يضمن للمرأة السعودية بيئة صحية متكاملة تلبي تطلعاتها وتعزز من جودة حياتها..



الحقوق الصحية
Health Rights

مشروع «الحقوق الصحية للمرأة»

يُعَدُّ هذا المشروع منصة رائدة تهدف إلى توعية وتمكين المرأة (من سن 18 عاماً فأكثر) بالحقوق الصحية التي يكفلها النظام في المملكة العربية السعودية. يعمل المشروع كمرجع علمي وقانوني موثوق، يسهّل الوصول إليه عبر أدوات رقمية ومعرفية مبسطة، لضمان ممارسة المرأة لحقوقها الصحية بوعي وثقة


مخرجات المشروع الأساسية:

المنصة الرقمية: صفحة إلكترونية متخصصة تقدم تحديثات الأنظمة والحقوق.
الدليل المعرفي: إصدار كتيب توعوي شامل يستعرض الحقوق الصحية بأسلوب ميسر.
الدعم القانوني: تقديم استشارات ومرافعات مجانية للمستفيدات بالتعاون مع مكتب المحاماة عادة العيدي.

رابط الصفحة



تفاصيل تنفيذ المشروع

-  آلية التنفيذ ● حملات توعوية إلكترونية مخصصة + جلسات استشارية قانونية.
-  عدد المرات ● تم التنفيذ بواقع 6 مرات.
-  إجمالي التفاعلات الرقمية ● 14,299 تفاعلاً.
-  تفاعلات الموقع الإلكتروني ● 36,824 تفاعلاً.
-  عدد المستهدفات ● استهدف السيدات من سن 18 عاماً فما فوق.



Health Rights
Health Rights

Health Rights
Rofa Health
Health Organization

بالتعاون بين جمعية رفيدة لصحة المرأة
ومكتب المحامية غادة العيدي، يسرنا أن
نعلم عن تدشين خدمة

الاستشارات القانونية
المجانية لمستفيدات
الجمعية

احدذي
موعدك الآن

RofaOrg Rofa_org www.Rofaids.org.sa



منتدى سياسات صحة المرأة

هو منصة علمية وطنية تفاعلية تنظمها جمعية ريفية لصحة المرأة بشكل دوري كل عامين، بالتعاون مع شركاء النجاح من الجهات الصحية والأكاديمية والتنظيمية، بهدف تطوير منظومة صحة المرأة في المملكة العربية السعودية.

أهداف المنتدى

مراجعة وتحليل السياسات والممارسات الصحية ذات الصلة بصحة المرأة.
استعراض أبرز التحديات والفجوات في القطاع الصحي النسائي.
مناقشة الفرص التطويرية في ضوء المستجدات العلمية والتوجهات الوطنية.
تعزيز جودة الخدمات الصحية ودعم الممارسات المبنية على الأدلة.
المساهمة في تحقيق مستهدفات رؤية المملكة نحو مجتمع أكثر صحة ووعياً.

الفئات المشاركة
صُنّاع القرار.
الخبراء والباحثون.
ممارسو الرعاية الصحية.

مخرجات المنتدى
عرض الأبحاث والدراسات الداعمة لأهم قضايا صحة المرأة وحقوقها الصحية.
صياغة توصيات عملية تسهم في تطوير السياسات الصحية الوطنية.
مؤشرات التفاعل الرقمي
تفاعلات الموقع الإلكتروني: 1,576 تفاعلاً.



مؤشرات صحة المرأة
Women's Health Indicators

صفحة مؤشرات صحة المرأة

صفحة إلكترونية متخصصة أنشأتها جمعية زُفيدة على موقعها الرسمي، تعمل كقاعدة بيانات تفاعلية لإجراء مقارنات دقيقة بين مؤشرات صحة المرأة في المملكة العربية السعودية ودول مجموعة العشرين (G20\$).

تفاصيل التنفيذ

المحتوى: تم رفع 32 مؤشراً صحياً حتى الآن.
الأدوات: توفير جداول مقارنة توضيحية بين السعودية ودول العشرين داخل الصفحة.

مؤشرات التفاعل الرقمي

تفاعلات الموقع الإلكتروني: 1,682 تفاعلاً.

الفئات المستهدفة
الباحثون والأكاديميون.
صناع القرار في القطاع الصحي.

أهداف المشروع

تقديم قاعدة بيانات موثوقة للباحثين وصناع القرار.

تسهيل دراسة وتحليل وضع المرأة الصحي في المملكة.

توفير أداة تقييم ومقارنة دولية للمؤشرات الصحية النسائية.

رابط الصفحة



صفحة أبحاث صحة المرأة

منصة رقمية متخصصة تجمع الأبحاث الدولية والمحلية المتعلقة بصحة المرأة في المملكة العربية السعودية، لتعمل كمرجع مركزي و موثوق للمعلومات العلمية.

آلية العمل

تجميع وتصنيف الأبحاث المتعلقة بصحة المرأة في السعودية داخل منصة إلكترونية واحدة لضمان دقة وموثوقية المعلومات.

مؤشرات التفاعل الرقمي

تفاعلات الموقع الإلكتروني: 1,397 تفاعلاً.
إجمالي التفاعلات الرقمية: 32,451 تفاعلاً.

الفئات المستهدفة

المختصون في القطاع الصحي.
صناع القرار.
الباحثون الأكاديميون.

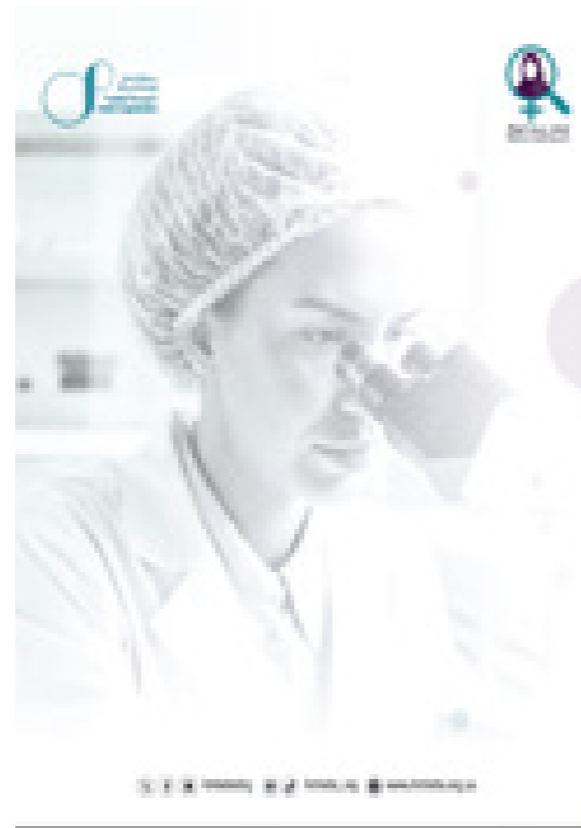
أهداف المشروع

دعم وتشجيع البحث العلمي في مجالات صحة المرأة المختلفة.

تسهيل وصول المختصين وصناع القرار إلى المصادر والأبحاث السليمة.

تيسير التحديات التي تواجه الباحثين عند البحث عن مراجع دقيقة وموثوقة.

رابط الصفحة



في دراسة وطنية شملت
9,228 امرأة
عالي

%36
عانت من انخفاض القدرة
في دولة ما من دولتين

%74
من هؤلاء لم يسلن عن ذلك
المسألة



لكيس المبيض في المستودع

أرقام من دراسة وطنية شملت
1,068 امرأة

%22.5
من المبيضين وسبقنا نأكلن الكثير
أكثر من ثلث النساء
من الفئة غير المتكافئة

%19
عانت من ذلك

%13
من المراكز المتكافئة





ROFAIDA WOMEN'S HEALTH STUDIES

صفحة دراسات رفيذة لصحة المرأة

هي منصة علمية متخصصة تابعة لجمعية رفيذة لصحة المرأة، تهدف إلى نشر وإبراز الدراسات والأبحاث التي تدعمها الجمعية أو تشارك في تنفيذها بالتعاون مع شركائها في القطاعات الأكاديمية والصحية.

تُعد صفحة دراسات رفيذة لصحة المرأة منصة علمية متخصصة تهدف إلى نشر وإبراز الدراسات والأبحاث التي تدعمها الجمعية أو تشارك في تنفيذها بالتعاون مع الجهات الأكاديمية والصحية ذات العلاقة.

وتهدف الصفحة إلى توثيق الجهود البحثية التي تسهم فيها الجمعية، وإتاحة مخرجاتها للمهتمين وصُناع القرار والممارسين الصحيين، بما يعزز الشفافية ويؤكد التزام الجمعية بدعم الممارسات المبنية على الأدلة.

وتشمل الدراسات مجالات متعددة تتصل بصحة المرأة عبر مراحل حياتها المختلفة، مع التركيز على أثر صحة المرأة واستقرارها الجسدي والنفسي في تحقيق الاستقرار الأسري، باعتبار أن تمتع المرأة بصحة جيدة ينعكس إيجابًا على تماسك الأسرة وجودة العلاقات داخلها.

ومن خلال هذه المنصة، تسعى الجمعية إلى تعزيز الوعي الصحي المستند إلى نتائج علمية موثوقة، ودعم تطوير البرامج والسياسات التي تسهم في تحسين جودة الحياة للمرأة وأسرتها على حد سواء.

رابط الصفحة

أهداف المشروع:

توثيق الجهود البحثية: رصد وإتاحة مخرجات الأبحاث التي تساهم فيها الجمعية.
دعم صناعة القرار: توفير مرجع علمي للمهتمين والممارسين الصحيين وصناع القرار.
الشفافية العلمية: التأكيد على التزام الجمعية بالممارسات المبنية على الأدلة (Evidence-based practices).
تطوير السياسات: دعم البرامج والسياسات التي تسهم في تحسين جودة حياة المرأة وأسرتها.

مجالات التركيز البحثي :

صحة المرأة عبر كافة مراحلها العمرية.

أثر الاستقرار الجسدي والنفسي للمرأة في تحقيق الاستقرار الأسري.

دراسة العلاقة بين صحة المرأة وتماسك الأسرة وجودة العلاقات الاجتماعية.

الفئات المستهدفة:

الباحثون والأكاديميون.

الممارسون الصحيون.

صناع القرار والمهتمون بالشأن الصحي والأسري.

تفاعلات الموقع الإلكتروني = 0



تطوير وتقييم «مقياس الاستقرار الأسري» باللغة العربية للمرأة في المملكة العربية السعودية

تعريف الدراسة

مشروع بحثي وطني شاركت فيه جمعية رفيذة لصحة المرأة لتطوير أول مقياس علمي باللغة العربية مُصمم خصيصاً لقياس مستوى الاستقرار الأسري لدى المرأة في المملكة العربية السعودية، مع التحقق من صدقه وثباته إحصائياً.

أهداف المشاركة في الدراسة

دعم البحث العلمي المتخصص في قضايا المرأة السعودية.
تعزيز فهم العلاقة الارتباطية بين الاستقرار الأسري والصحة النفسية للمرأة.
توفير أدوات قياس علمية ملائمة ثقافياً للبيئة المحلية (Context-Specific Tools).
دعم اتخاذ القرارات والسياسات الأسرية بناءً على بيانات دقيقة وموثقة.

الشركاء الأكاديميون والطبيون

تم إنجاز الدراسة بتكامل خبرات نخبة من الباحثين من الجهات التالية:

* جامعة الملك سعود. * الطب. * مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

القيمة العلمية والنشر الدولي

وعاء النشر: نُشرت الدراسة في مجلة **Frontiers in Public Health**.

التصنيف العلمي: مجلة علمية محكمة مصنّفة ضمن الربع الأول (Q1) عالمياً في مجال الصحة العامة.

المخرج الرئيسي للدراسة

اسم الأداة: مقياس الاستقرار الأسري (**Family Stability Scale (FSS)**).

مميزات المخرج: أداة تقييم نفسية عربية هي الأولى من نوعها من حيث البناء المنهجي والتحقق الإحصائي المتقدم في السياق العربي.

مؤشرات التفاعل الرقمي

إجمالي التفاعلات الرقمية: **9,881**

للاطلاع على الدراسة كاملة:

رابط الصفحة



جمعية رفيده
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



الحملاط ومشاركات رفيده

مشاركات الجمعية

2025

المشاركة في "الملتقى المهني الثاني للتثقيف الصحي".

تمثيل جمعية رفيدة لصحة المرأة في محفل مهني متخصص يجمع خبراء وممارسي التثقيف الصحي، لتعزيز دور الجمعية في رفع الوعي المجتمعي وبناء الشراكات المهنية.





المشاركة في "الشهر العالمي للتوعية بسرطان عنق الرحم".
مقر التنفيذ: العيادات الخارجية بمستشفى الملك خالد الجامعي.

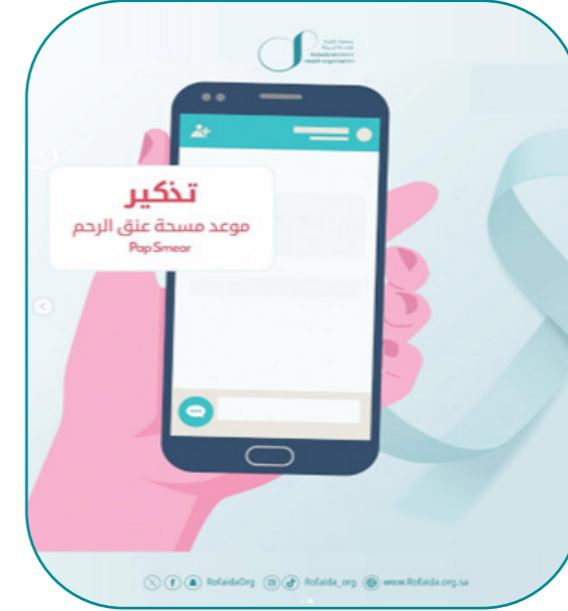


المشاركة في الفعالية الرياضية السنوية "تنفّس 3"
الجهة المنظمة والمقر: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية..

فعالية توعوية عن سرطان عنق الرحم وفيروس الورم الحليمي البشري في بوابة الأعمال.

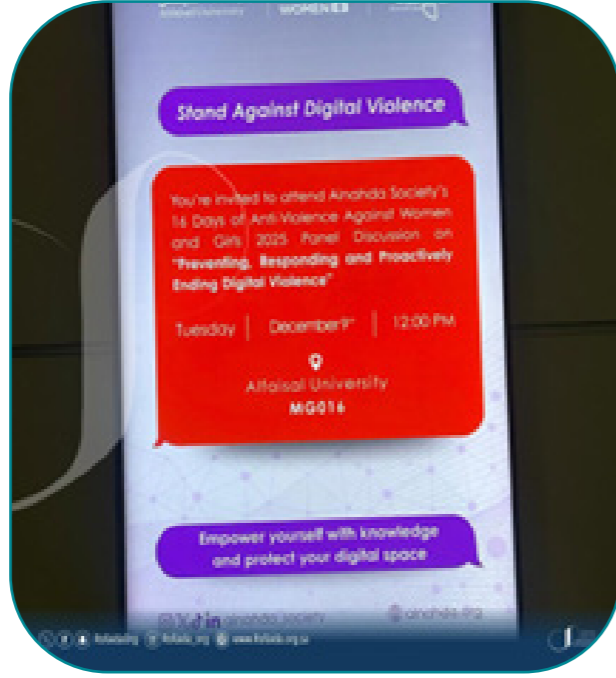


حملة توعوية إلكترونية عن «سرطان عنق الرحم وفيروس الورم الحليمي البشري».



حملة «وعينا_يحمينا» في شهر التوعية ضد العنف بالتزامن مع مجلس شؤون الأسرة.





كما شاركت جمعية رفيذة بتفعيل **#اليوم_العالمي_للقضاء_على_العنف_ضد_المرأة** بالتعاون مع جمعية النهضة، حيث تم تقديم جزء من اللقاء حول "الآثار النفسية للعنف الرقمي على المرأة" الموجه لطلاب جامعة الفيصل. هدفت المشاركة إلى تسليط الضوء على التحديات النفسية المرتبطة بالتعامل مع الفضاء الرقمي وسبل الحماية منها، وذلك تعزيزاً للدور التوعوي المشترك بين الجمعيات الرائدة في دعم قضايا المرأة وتمكينها.



حملة توعوية عن اللقاحات مع د.لمياء الإبراهيم

فيديو اللقاح





كما شاركت جمعية رفيدة في تنظيم فعالية "خذ بالنتيجة للزواج الصحي"، وذلك بالتعاون مع جامعة دار العلوم. هدفت الفعالية إلى رفع الوعي بأهمية الفحص الطبي قبل الزواج وتعزيز مفاهيم الاستقرار الأسري والصحي لدى الشباب والشابات، بما يضمن بناء أسر صحية وسليمة تماشياً مع مستهدفات التوعية الوطنية.

تم تنظيم فعالية رمضانية في مركز الملك سلمان الاجتماعي تهدف إلى تعزيز روح التكافل الاجتماعي والتواصل بين أفراد المجتمع خلال شهر رمضان المبارك. تضمنت الفعالية مجموعة من الأنشطة التوعوية والتثقيفية الصحية والترفيهية التي تسعى إلى نشر الوعي الصحي وتقديم الدعم المعرفي في أجواء رمضانية تعزز الترابط المجتمعي.

ليلة رمضانية

معاينة الهدف إلى تعزيز روح التكافل الاجتماعي والتواصل بين أفراد المجتمع خلال شهر رمضان المبارك، من خلال مجموعة من الأنشطة التوعوية والتثقيفية والترفيهية.

الوقت	الأنشطة	الأماكن المشاركة
09:00 - 10:00	التسجيل والتسجيل للأنشطة	قاعة الأمل
10:00 - 10:30	حصة توعوية عن الصحة والأولاد	القاعة المحيطة ببيت الأمل
10:30 - 11:00	حصة توعوية عن الصحة	القاعة المحيطة ببيت الأمل
11:00 - 11:30	حصة توعوية عن الصحة	القاعة المحيطة ببيت الأمل
11:30 - 12:00	حصة توعوية عن الصحة	القاعة المحيطة ببيت الأمل

مركز الملك سلمان الاجتماعي، السبت 18 مارس 2023، من 09:00 إلى 12:00 م، السيدات والفتيات والأطفال.

ليلة رمضانية..

+ روحانية، تواصل، وبهجة +

ندعوكم لزيارة فعالياتنا الرمضانية والمستمع بأجواء مميزة تجمع بين الفائدة والمتعة.

- برازي للأسر المتعددة ومشاركات رمضانية
- حصة توعوية حول الصحة النفسية في رمضان
- حصة توعوية حول الصحة النفسية للأطفال
- حصة توعوية حول الصحة النفسية للشباب
- حصة توعوية حول الصحة النفسية للشباب
- حصة توعوية حول الصحة النفسية للشباب

مركز الملك سلمان الاجتماعي، السبت 18 مارس 2023، من 09:00 إلى 12:00 م، السيدات والفتيات والأطفال.

المشاركة في تفعيل اليوم العالمي لصحة المرأة في مستشفى الدكتور محمد فقيه



حملة توعوية عن سلامة الغذاء تُوافق عيد الاضحى



المشاركة بركنٍ تعريفى في المرصد الوطني للمرأة



المشاركة في ورشة بناء القدرات لمجموعات المرضى



مشاركة الجمعية في نشر حملة تصحيح
الخرافات الشائعة حول الصحة الجنسية.



المشاركة في ورشة الرفاهية النفسية لصحة المرأة
والمقامة بالمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية



مشاركة في فعالية شهر التوعية عن سرطان الثدي
بالتعاون مع جامعة الأمير سلطان.



المشاركة في فعالية توعوية عن
سرطان الثدي بالتعاون مع جامعة دار العلوم.



مشاركة الجمعية في فعالية توعوية عن سرطان
عنق الرحم HPV بالتعاون مع جامعة الفيصل



مشاركة الجمعية في الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية
في مستشفى د. سليمان الحبيب



مشاركة الجمعية بالتزامن مع شهر التوعية
بسرطان الثدي في الشركة السعودية للكهرباء



مشاركة الجمعية في مبادرة التوعية
بجميع أنواع السرطان مع 10KSA



تزامناً مع اليوم العالمي للمرأة، وفي هذه المناسبة
تم تسليط الضوء على برامجنا المرتبطة بالمرأة



التهنئة بقدوم شهر رمضان



اليوم_العالمي_للعلاج_الطبيعي#

تزامناً مع اليوم العالمي
للعلاج الطبيعي، وفي
هذه المناسبة تم تسليط
الضوء على برامجنا
المرتبطة بالعلاج الطبيعي.



#اليوم_العالمي_لصحة_جنسية

نؤكد في جمعية رفيده على أهمية الصحة الجنسية كجزء لا يتجزأ من رفاهية
المرأة الشاملة، ومن خلال برامجنا المتخصصة، نسعى إلى تعزيز الوعي وتقديم
الدعم اللازم لضمان حق كل امرأة في الحصول على معلومات دقيقة ورعاية صحية
متكاملة وموثوقة، سعياً نحو بناء مستقبل أكثر صحة وتمكيناً للمرأة في مجتمعها.

قيام جمعية رفيدة بتفعيل مناسبة
اليوم الوطني السعودي 95 لمنسوبي وفريق عمل الجمعية



#اليوم العالمي لانقطاع الطمث



مشاركة الجمعية في اليوم الوطني السعودي 95
بالتعاون مع مستشفى الحرس الوطني



تزامنًا مع اليوم العالمي للصحة النفسية، قامت جمعية رفيدة بنشر مقطع توعوي
متخصص يتناول الصحة النفسية للمرأة بمشاركة الأخصائية أثير الحرابي.

رابط المقطع



مشاركة الجمعية في الاحتفال بيوم الأم



تهنئة بالعام الهجري



مشاركة الجمعية في تفعيل يوم التأسيس السعودي



تهنئة بقدوم عيد الأضحى المبارك





جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

كتب وإصدارات



الحقوق الصحية

رابط الكتاب



كتاب
«الحياة الزوجية السعيدة
والثقافة الجنسية»
بقلم د. طرفة المعمر

رابط الكتاب



العنف ضد المرأة

رابط الكتاب



سرطان
الورم الخليمي

رابط الكتاب



كتاب
«مبادرة التمكين الصحي
والحقوق الصحية في
المملكة العربية السعودية»
تحت إشراف
د. سامية العمودي

رابط الكتاب



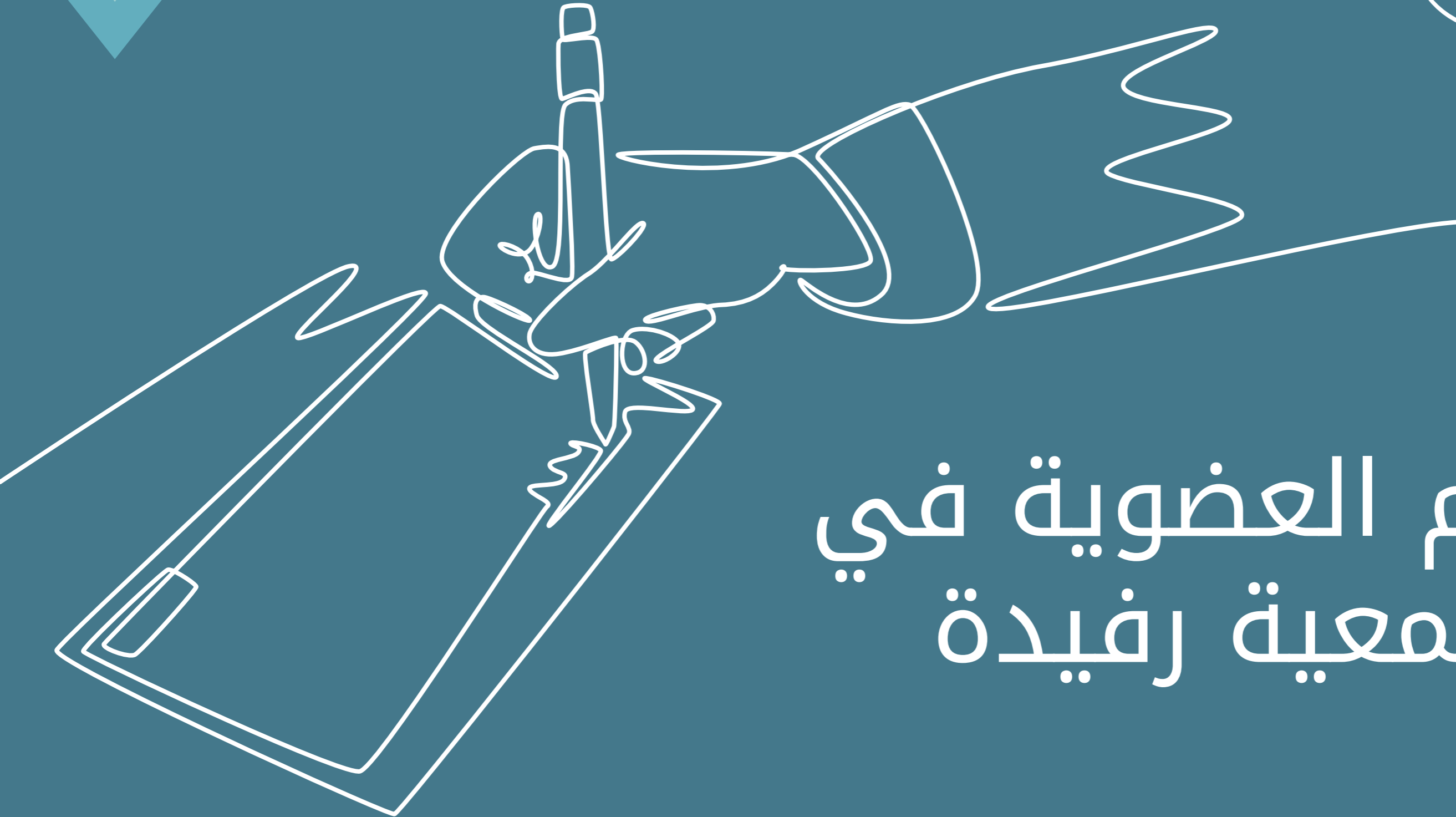
النفاس الآمن

رابط الكتاب





جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation



نظام العضوية في جمعية رفيدة

تتيح جمعية رفيدة الفرصة للمجتمع والمهتمين للمساهمة في دعم مسيرتها من خلال ثلاث فئات من العضوية، لكل منها مزايا ومسؤوليات محددة:





يجب على العضو العادي في الجمعية ما يلي:
دفع اشتراك سنوي في الجمعية مقداره 1200 ريال.
التعاون مع الجمعية ومنسوبيها لتحقيق أهدافها.
عدم القيام بأي أمر من شأنه أن يلحق ضرراً بالجمعية.
الالتزام بقرارات الجمعية العمومية.

يحق للعضو العادي ما يأتي:

حق الحضور والتصويت في الجمعية العمومية.
تلقي المعلومات الأساسية عن نشاطات الجمعية بشكل دوري.
الاطلاع على المحاضر والمستندات المالية في مقر الجمعية.

دعوة الجمعية العمومية للانعقاد اجتماع غير عادي بالتزامن مع 25% من الأعضاء الذين لهم حق حضور الجمعية العمومية وفقاً للأحكام التي حددتها المادة (الحادية والعشرين) من اللائحة التنفيذية لنظام الجمعيات والمؤسسات الأهلية.



يجب على العضو الداعم في الجمعية ما يلي:

يكون العضو داعماً إذا التزم بسداد العضوية العادية إضافةً إلى تبرعه للجمعية من حسابه الخاص بمبلغ لا يقل عن (100,000) مئة ألف ريال سعودي غير مقيدة خلال مدة مجلس الإدارة القائم قبل تاريخ بدء الانتخابات التي تليه بعشرة أيام عمل، وفي حال وقوع التبرع بعد هذا التاريخ أو في ظل وجود مجلس إدارة مؤقت فيرحل احتساب هذا التبرع لأول انتخابات تجري بعد تاريخ التبرع.

التعاون مع الجمعية ومنسوبيها لتحقيق أهدافها.
عدم القيام بأي أمر من شأنه أن يلحق ضرراً بالجمعية.
الالتزام بقرارات الجمعية العمومية.

يحق للعضو الداعم ما يأتي:

الحضور والتصويت في الجمعية العمومية على أن يكون للداعم حقوق العضو العادي مضافاً إليها الحق في التصويت في انتخابات مجلس إدارة الجمعية بعدد من الأصوات توازي مجموع ما دفعه من رسوم العضوية والتبرعات غير المقيدة خلال مدة مجلس الإدارة القائم قبل بدء الانتخابات التي تليه بعشرة أيام عمل مقسوماً على قيمة رسوم العضوية العادية وذلك للترشيح في دورة انتخابات واحدة.

في حال كان العضو الداعم شخصية اعتبارية فيمثلها في التصويت والحقوق الممثل النظامي الذي يعينه صاحب الصلاحية في الشخصية الاعتبارية وفقاً للمادة (العاشرة) من اللائحة التنفيذية.

تلقي المعلومات الأساسية عن نشاطات الجمعية بشكل دوري.

الاطلاع على المحاضر والمستندات المالية في مقر الجمعية.

دعوة الجمعية العمومية للانعقاد لاجتماع غير عادي بالتضامن مع 25% من الأعضاء الذين

لهم حق حضور الجمعية العمومية.



يكون عضوًا فخريًا مَنْ يرى مجلس الإدارة منحه عضوية فخرية في المجلس من ذوي المكانة والرأي ممن أدوا خدمات جليلة للدولة أو للجمعية أو ممن لهم نشاط مرموق في المجال العام، كما يجوز لمجلس الإدارة سحبها شريطة الالتزام بما يلي:

* لا يعد العضو الفخري عضوًا من أعضاء مجلس الإدارة ولا تنطبق عليه الالتزامات والحقوق التي يتمتع بها أعضاء مجلس الإدارة .

* يكون للعضو الفخري حق المناقشة في اجتماعات مجلس الإدارة، دون التصويت ولا يثبت بحضوره صحة الانعقاد.

* تزويد المركز بنسخة من قرار مجلس الإدارة الخاص بمنح العضوية الفخرية في المجلس أو سحبها مشتملاً على أسماء الأعضاء الفخريين وصفاتهم، ومبررات ذلك.

* إذا كان العضو شخصية اعتبارية فيمثلها في التصويت والحقوق الممثل النظامي الذي يُعيّنه صاحب الصلاحية في الشخصية الاعتبارية وفقاً للمادة (العاشرة) من اللائحة التنفيذية.

تفاصيل بيانات المنظمة

اسم المنظمة:	جمعية رفيدة لصحة المرأة
رقم التسجيل:	770
العنوان:	طريق ابو بكر
المنطقة:	منطقة الرياض
تاريخ التقييم:	29/09/2025
سنة التقييم:	2024

نتائج التقييم



مقياس الالتزام والامتثال



مقياس الشفافية والإفصاح



مقياس السلامة المالية



الحوكمة

الملخص المالي لعام 2025



إجمالي المصاريف: 1,475,978 ريال

تم توجيه المصاريف لتغطية تكاليف البرامج والمشاريع، إضافة إلى المصاريف التشغيلية والإدارية الداعمة لتنفيذ الأنشطة.

شركائنا



شركائنا

