

نادي الجيل يطلق برنامج (عادة تغيرك) رحلة مجتمعية نحو التغيير الإيجابي

3 يوليو، 2025



نادي الجيل

تدعوكم المسؤولية الاجتماعية بنادي الجيل للمشاركة في برنامج

عادة تغيرك

تحت شعار

"عادات صغيرة لتغييرات كبيرة"

نصف ساعة تعمل فرق: 10 دقائق قراءة - 20 دقيقة رياضة مشي - بدون استخدام الجوال

أهداف البرنامج

- غرس عادة يومية مفيدة و متوازنة ■ تعزيز الثقافة عبر القراءة المنظمة
- تحسين اللياقة البدنية بالمشي اليومي
- تقليل التشتت و تحقيق الصفاء الذهني بالابتعاد عن الأجهزة

باركود التسجيل



الفئة المستهدفة

كافة أفراد المجتمع من الجنسين

هدايا يومية للمشاركين
و جوائز كبرى للمستمرين
يوجد ركن ترفيهي للأطفال

من 06 - 12 / 07 / 2025 م
الموافق 11 - 17 / 01 / 1447 هـ

من 7:30 - 9:30 مساءً

مجمع العثيم - الدور الثالث
- بالقرب من المكتبة الوطنية



الداعم الذهبي
LAFIT

MEDIA CENTER
المركز الإعلامي بنادي الجيل

تستعد إدارة المسؤولية الاجتماعية بنادي الجيل الرياضي لإطلاق برنامجها النوعي "عادة تغيرك"، والذي سيُقام في مجمع العثيم التجاري بالأحساء، خلال الفترة من 6 إلى 12 يوليو الجاري، ومن 11 إلى 17 محرم المقبل، وذلك يوميًا من الساعة 7:30 إلى 9:30 مساءً.

ويأتي هذا البرنامج امتداداً لجهود نادي الجيل في تعزيز دوره المجتمعي ونشر ثقافة العادات الإيجابية، حيث يهدف البرنامج إلى إحداث أثر ملموس في نمط حياة الأفراد عبر التركيز على ثلاث عادات أساسية هي: القراءة، المشي، وتقليل استخدام الهاتف، بأسلوب عملي وتفاعلي يستهدف مختلف الفئات العمرية.

ويحمل البرنامج رؤية واضحة تتمثل في أن يكون "عادة تغييرك" نقطة تحوّل في حياة الأفراد نحو أنماط حياة أكثر وعياً وتوازناً، من خلال تعزيز العادات اليومية البسيطة التي تصنع الفرق الكبير في الصحة والفكر والسلوك.

وفي هذا الإطار، أوضح الأستاذ محمد التركي، مدير إدارة المسؤولية الاجتماعية بنادي الجيل، قائلاً:

"برنامج عادة تغييرك هو أكثر من مجرد فعالية مؤقتة، بل هو بداية رحلة مستمرة نحو التغيير الإيجابي في تفاصيل حياتنا اليومية. نؤمن أن التغيير الحقيقي يبدأ من تبني أبسط العادات، ولهذا صُمم البرنامج ليكون عملياً، تفاعلياً، ويشمل جميع أفراد الأسرة والمجتمع."

ويذكر أن البرنامج سيتضمن أنشطة تفاعلية يومية، متابعة مستمرة للمشاركين، وتحفيز على تبادل التجارب بين الأفراد، مع دمج الجانب الثقافي، الصحي، والرياضي في قالب سهل ومشوق للجميع.