

نادي الجيل يطلق برنامج "عادة تغيرك" لتحفيز المجتمع على القراءة والمشي وتقليل استخدام الأجهزة الذكية

10 يوليو، 2025



أطلقت إدارة المسؤولية الاجتماعية بنادي الجيل الرياضي برنامجها المجتمعي التوعوي "عادة تغيرك"، وذلك بالتعاون مع مجمع العثيم التجاري بالأحساء، والذي انطلق يوم الأحد الموافق 6 يوليو 2025م، ويستمر حتى يوم السبت 12 يوليو 2025م.

ويهدف البرنامج إلى تعزيز أنماط الحياة الصحية والسلوكية عبر تشجيع أفراد المجتمع على تقليل الاعتماد على الأجهزة الذكية، واستثمار وقتهم في القراءة وممارسة رياضة المشي. ويقوم المشاركون في البرنامج بتحديد يومي يتضمن ترك هواتفهم الذكية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، إلى جانب ممارسة المشي لمدة 20 دقيقة على الأقل، وقراءة أحد الكتب لمدة 10 دقائق، كما يشمل البرنامج على أركان تثقيفية متنوعة وأركان مخصصة للأطفال، مع توزيع هداية تقديرية يوميا

للمشاركين.

وقد شهد البرنامج منذ انطلاقه إقبالاً لافتاً من الزوار، حيث تجاوز عدد الحضور خلال الأيام الثلاثة الأولى 400 زائر، فيما بلغ عدد المشاركين المسجلين في التحدي أكثر من 150 مشتركاً. كما حظي البرنامج بحضور عدد من إعلاميي ومؤثري الأحساء، الذين أسهموا في التفاعل مع الحملة وتعزيز رسالتها التوعوية للمجتمع. ويأتي هذا البرنامج ضمن سلسلة المبادرات المجتمعية التي يحرص نادي الجيل على تنفيذها، في إطار دوره الريادي في المسؤولية الاجتماعية، وتعزيز مفاهيم الوعي الصحي والثقافي بين مختلف شرائح المجتمع.





