



2023

# التقرير السنوي ANNUAL REPORT

سكّر  
معاك  
SUKKAR MAAK

السرعة

وإذا أمرت فمهمو يشفون







## اجتماع الجمعية العمومية

في إطار التزامها بالشفافية والتواصل الفعال مع أعضائها، عقدت الجمعية العمومية لداء السكري والغدد بريدة مهمة نبيلة تتمثل في تعزيز الوعي الصحي، الوقاية، وتقديم التثقيف الصحي لمرضى السكري. هذه المهمة تشمل جهوداً مكثفة للوصول إلى المرضى، والتواصل معهم، ومساعدتهم للتغلب على تحديات المرض. في إطار تحقيق أهدافها الاستراتيجية، تبنت الجمعية مجموعة من المبادرات بها في ذلك توعية المرضى، والدورات التعليمية، إضافة إلى إجراء الدراسات والأبحاث العلمية المتخصصة. تولي الجمعية أهمية بالغة لبناء شراكات استراتيجية مستدامة، واستقطاب وتأهيل الكوادر التطوعية في المجال الصحي، وتطويرها لدعم أهدافها، كما تسعى لتوفير المعدات الطبية المتخصصة وإطلاق المشاريع الهادفة لخدمة مرضى السكري.

منذ تأسيسها في 31 أغسطس عام 2016، تحمل الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد في بريدة مهمة نبيلة تتمثل في تعزيز الوعي الصحي، الوقاية، وتقديم التثقيف الصحي لمرضى السكري. هذه المهمة تشمل جهوداً مكثفة للوصول إلى المرضى، والتواصل معهم، ومساعدتهم للتغلب على تحديات المرض. في إطار تحقيق أهدافها الاستراتيجية، تبنت الجمعية مجموعة من المبادرات بها في ذلك توعية المرضى، والدورات التعليمية، إضافة إلى إجراء الدراسات والأبحاث العلمية المتخصصة. تولي الجمعية أهمية بالغة لبناء شراكات استراتيجية مستدامة، واستقطاب وتأهيل الكوادر التطوعية في المجال الصحي، وتطويرها لدعم أهدافها، كما تسعى لتوفير المعدات الطبية المتخصصة وإطلاق المشاريع الهادفة لخدمة مرضى السكري.



## الرؤية :

الريادة في تقديم الخدمة والتوعية في مجال داء السكري

## الرسالة :

منظومة مستدامة ومهنية تعمل على تكوين مجتمع صحي واع قادر على التعامل مع هذا الداء ، بالتعاون مع القطاعين العام والخاص .

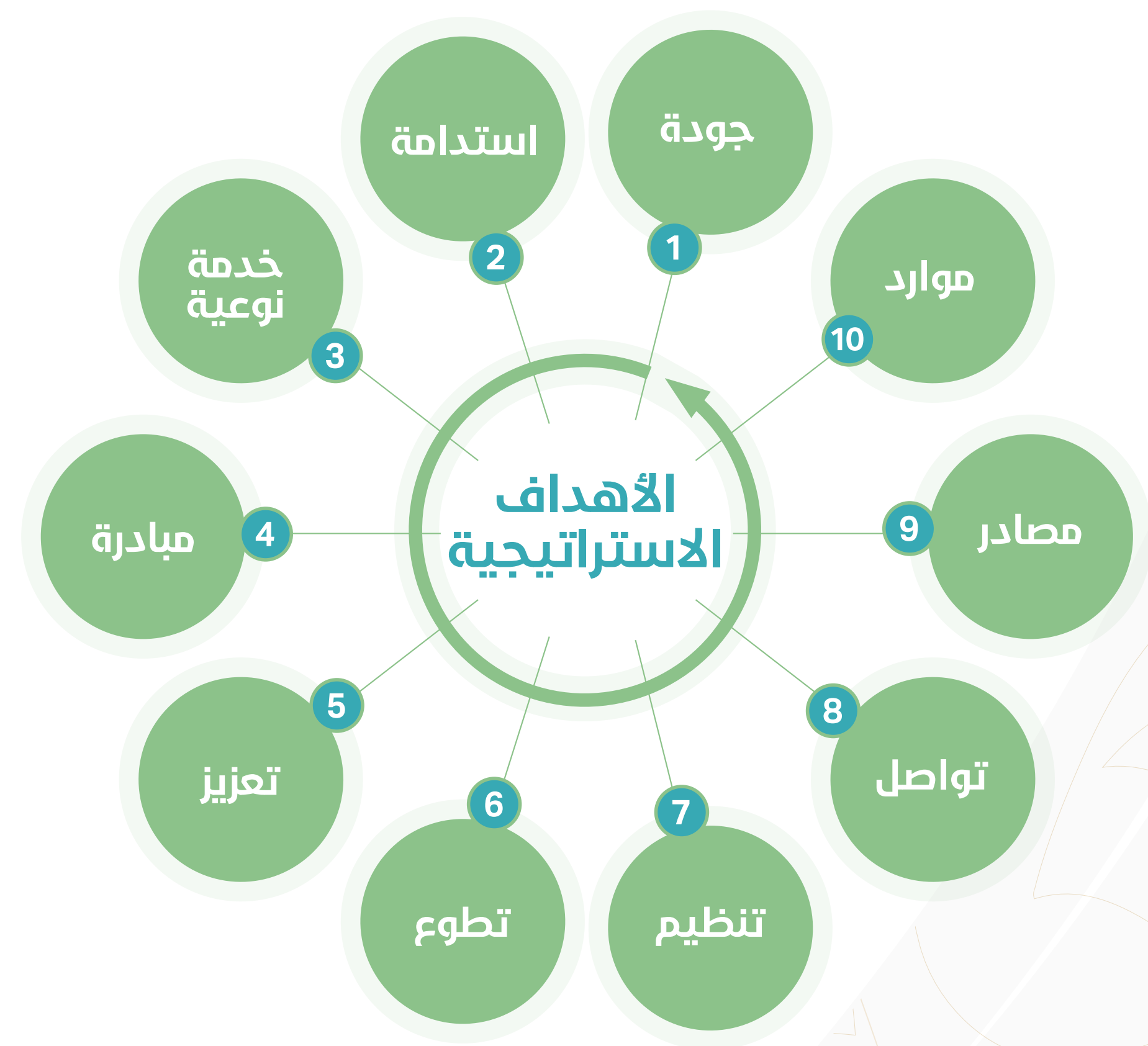
## القيم والمبادئ :

- التكامل والعمل بروح الفريق .
- الجودة والالتقان .
- المؤسسية .
- الإيجابية .
- الحوكمة والشفافية .

## القضايا الرئيسية :

1. البرامج والمشاريع والمبادرات ومذكرات التعاون .
2. تعزيز الصحة والوقايا والاستشارات والدراسات والأبحاث المتخصصة
3. الخدمات النوعية والتوجه الرقمي والتواصل الإلكتروني .
4. بناء منظومة مؤسسية .
5. تطبيق معايير الجودة .
6. الأذرع والكيانات المساندة .
7. المتطوعون الذراع الأقوى .
8. تنمية الموارد المالية والبشرية .





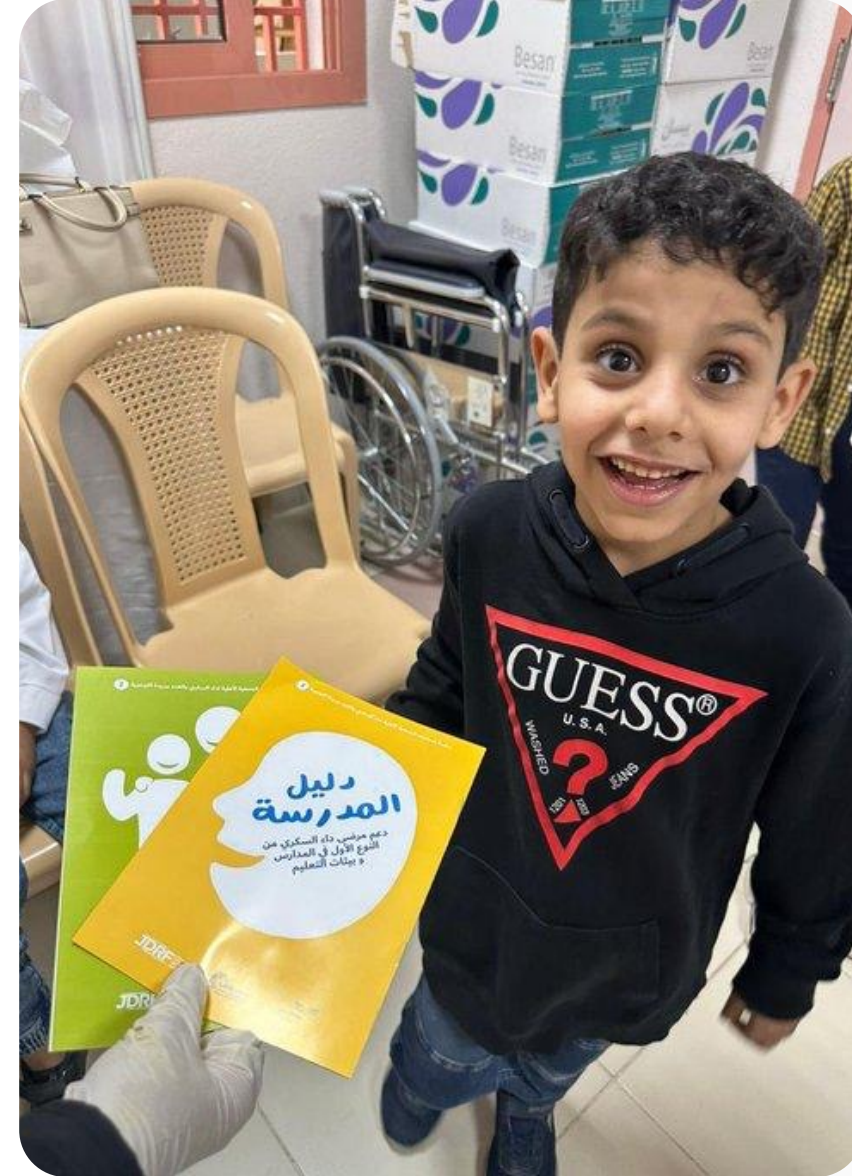
## مرتكزات الخطة الاستراتيجية :

- مؤشرات رؤية المملكة 2030
- الإنسان مصدر التنمية وغايتها .. بإطلاق قدراته والاستثمار في مكامن قوته وقدرته وإمكاناته .
- البرامج والمبادرات النوعية المبتكرة .
- الأنشطة التطوعية .. والأذرة المساندة .
- الحوكمة والشفافية .
- الخدمات الرقمية .. ومنصات التفاعل والتواصل
- الشراكات الاستراتيجية المستدامة .
- إدارة الموارد البشرية .
- إدارة الموارد المالية وكفاءة الإنتاج .
- إدارة المعرفة .
- التميز الإداري والفني ( المعايير العالمية )

# البرامج والمبادرات

إنجازات الجمعية  
للعام 2023





## برنامج الكشف المبكر عن داء السكري للطلاب:

في إطار جهودنا المتواصلة للكشف المبكر عن داء السكري وتعزيز الوعي الصحي بين طلاب المدارس، نفذت الجمعية برنامج الكشف المبكر عن داء السكري للطلاب. وقد شمل البرنامج عدة مدارس ببريدة، منها مدرسة أحد الابتدائية ومدرسة يحيى بن معين الابتدائية، حيث أجرى الطاقم الصحي فحوصات للطلاب والمعلمين وقدم لهم التوعية حول مسببات مرض السكري ومضاعفاته.



## برنامج الكشف المبكر عن داء السكري للطلاب

### مبادرة تعليمية مبتكرة للأطفال

بالتعاون مع ملاهي #ووش، جمعية #سكّر تطلق مبادرة تعليمية مبتكرة للأطفال، مركزة على مكافحة داء #السكري. من خلال تجربة تفاعلية تشمل الألعاب، التحديات الحركية، وعروض الفيديو التعليمية، نهدف إلى تعزيز الوعي بين الأطفال حول أهمية الغذاء الصحي ومخاطر الأطعمة المضرة





## برنامج القرى النائية

أطلقت الجمعية برنامج «القرى النائية»، مستهلة إياه من مركز الكدادية ومركز الغضياء بالقصيم، في خطوة لتوسيع نطاق الفحص والتوعية والتثقيف حول داء السكري في الأماكن الأقل وصولاً للخدمات الصحية.



## برامج التوعية المدرسية

في إطار التزامنا بتعزيز الوعي الصحي بين الشباب، أطلقت الجمعية برنامجًا للتوعية المدرسية يشمل محاضرات وورش عمل حول داء السكري وأهمية الصحة الجيدة. هذا البرنامج يستهدف تمكين الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مستنيرة.





مركز النمرية بمحافظة #رياض\_الخبراء بـ #القصيم



ضمن جولة الجمعية «القرى النائية»، بشري



مركز البتراء بمحافظة #النبهانية بـ #القصيم



مركز المرموثة بمحافظة #النبهانية بـ القصيم





مركز إمباري بمحافظة #عقلة\_الصفور في #القصيم

مركز كحلة بمحافظة #البكيرية بـ #القصيم



ابو طلح بمحافظة #النبهانية في #القصيم

مركز ضليع رشيد بمحافظة #النبهانية بـ #القصيم



## مشاركة فريق جمعية سكر لمبادرة #نحو\_مجتمع\_حيوي مع تجمع القصيم الصحي



مضمار حديقة الرفيعة



مضمار حديقة العقيلت



مضمار حديقة الرحاب

## مبادرة نحو مجتمع حيوي

بالتعاون مع تجمع القصيم الصحي، شاركت الجمعية في مبادرة «نحو مجتمع حيوي» خلال شهر رمضان، حيث أُقيمت فعاليات فحص وتشخيص صحي في مضامير المشي بمنطقة القصيم. هذه المبادرة تهدف إلى تعزيز نمط حياة صحي ورفع مستوى الوعي بأهمية الكشف المبكر عن السكري.

### نحو مجتمع حيوي

**مبادرة "نحو مجتمع صحي"**

بعد شهر رمضان المبارك فرصة حقيقية للتغيير والتصحيح في حياة كل فرد، وتماشياً مع رؤية السعودية 2030 في بناء مجتمع صحي وحيوي لأبناء المملكة والمقيمين فيها والذي يتطلب إلى تعزيز الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية، هنا تكمن أهمية إطلاق مثل هذه المبادرة لتغيير ثقافة المجتمع بالتشجيع على بعض الممارسات واتباع نمط حياة وسلوك صحي.

خلال شهر رمضان  
1444 هـ

قبل اذان  
المغرب بساعة

المضامير في  
بريدة - عنيزة - الرس  
البيكرية - المذنب

**الجهات المشاركة**

وزارة الرياضة  
Ministry of Sport

تجمع القصيم  
Health Cluster  
Qassim Cluster

الجمعية السعودية لأمراض السكري  
Saudi Association of Diabetes Mellitus

سكّر  
SUKKAR

الزاد

First Minute

GYM 660

FITNESS



## برنامج الزيارات التوعوية لمرضى الكلى

في إطار برنامج الزيارات التوعوية، قام فريق الجمعية بزيارة مركز دياقيرم لغسيل الكلى، حيث نفذت سلسلة من الأنشطة التوعوية والفحص حول مرض السكري. هذه المبادرة تأتي ضمن جهود الجمعية للتوعية بأهمية الكشف المبكر والوقاية من مضاعفات السكري، خاصة بين المرضى المعرضين لمخاطر أعلى.



## مشاركة فريق جمعية سكر لمبادرة #نحو\_مجتمع\_حيوي مع تجمع القصيم الصحي



في الواحة مول بمحافظة الرس وذلك ضمن برامج الجمعية الرمضانية لفحص المستفيدين  
وتثقيفهم #سكرك\_في\_رمضان



## مبادرة «بادر بالفحص» مع نادي التعاون

ففي مبادرة توعوية رائدة، تعاونت الجمعية مع نادي التعاون ضمن فعالية «بادر بالفحص» التي أقيمت في مضمار الملك عبدالله، لتوعية ممارسي رياضة المشي حول أهمية الكشف المبكر عن داء السكري وتعزيز الصحة العامة.



## مبادرة العيادة المتنقلة

توجهت العيادة المتنقلة للجمعية إلى قرى ومناطق نائية، موفرةً خدمات الفحص والتوعية حول داء السكري مباشرة إلى أبواب من لا يستطيعون الوصول إلى المراكز الصحية بسهولة. هذه المبادرة تعكس تصميمنا على ضمان حصول كل فرد في مجتمعنا على المعلومات والخدمات اللازمة لمكافحة هذا المرض.



# الفعاليات والأنشطة

إنجازات الجمعية  
للعام 2023



مناسبة #اليوم\_العالمي\_للسكري ، شاركت الجمعية الأهلية لداء السكري مع الإدارة العامة للتعليم بالقصيم بالفحص والتثقيف للمنسوبين في مقر الإدارات النسائية في بريدة.

## فعاليات اليوم العالمي للسكري

بمناسبة اليوم العالمي للسكري، نظمت الجمعية سلسلة من الفعاليات التوعوية والتثقيفية لزيادة الوعي بداء السكري وتشجيع المجتمع على الفحص المبكر واتباع نمط حياة صحي. هذه الفعاليات شكلت منصة مهمة لنشر رسائلنا وتعزيز التزامنا نحو مجتمع خالٍ من السكري.





شاركت الجمعية الأهلية لداء السكري بفعالية اليوم العالمي لمتلازمة داون 2023 بالشراكة مع مركز البسمة للرعاية النهارية بمحافظة الرس تحت شعار (الاندماج مع المجتمع) في مول سريال.

بمناسبة #اليوم\_العالمي\_للسكري ، شاركت الجمعية الأهلية لداء السكري مع مركز الرعاية الصحية الاولى بالحرس الوطني بالقصيم. حيث قام الطاقم الصحي بالفحص والتثقيف وتوزيع الأجهزة.







تزامناً مع الاحتفال بـ #اليوم\_العالمي\_للسكري، أقام مستشفى عيون الجواء، بالشراكة مع الجمعية الأهلية لداء السكري، معرضاً توعوياً متكاملًا. تحت رعاية مدير المستشفى، تنوّعت أركان المعرض ما بين التوعية الصحية، أهمية التغذية، و الفحص . هذا الحدث يجسد التزامنا بنشر الوعي حول السكري وتأثيراته الصحية، مؤكدين على دور التثقيف في بناء مجتمع أكثر صحة ووعيًا.

بالتزامن مع #اليوم\_العالمي\_للسكري.. الجمعية الأهلية لداء السكري تطلق برنامجها وفعاليات اليوم العالمي للسكري 2023م بمشاركة عدد من الجهات في حديقة الرفيعة ببريدة.



تزامناً مع فعاليات وبرامج #اليوم\_العالمي\_للسكري.. جمعية سكر تزور عدد من المرضى المنومين في مستشفى الملك فهد التخصصي ببريدة.







جانب من مشاركة الجهات المتنوعة في برامج وفعاليات #اليوم\_العالمي\_للسكري في مقر الجمعية بريدة.



تعزيز معنويات المرضى شافاهم الله.. الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد تزور وتهدي عدد من المرضى المنومين في مستشفى بريدة المركزي ضمن برنامج وفعاليات #اليوم\_العالمي\_للسكري

بالتزامن مع برامج وفعاليات #اليوم\_العالمي\_للسكري.. جمعية سكر تزور نادي الرياضي النسائي، وتقدم عدد من البرامج التثقيفية والتوعوية





بالتعاون مع البريد السعودي تقيم ركن بالتزامن مع فعاليات #اليوم\_العالمي\_للسكري، بمقر البريد وتخلله برنامج تثقيفي متكامل عن تأثيرات السكري بالإضافة لعمل فحوصات طبية للمستفيدين

بحضور عدد من المهتمين.. ينطلق الآن لقاء يستعرض أبرز التحديات لمرضى السكري مع الدكتور حسان المقبل في مقر الجمعية بريدة ضمن فعاليات وبرامج #اليوم\_العالمي\_للسكري



ضمن برامج جمعية سكر بالتعاون مع التجمع الصحي بمنطقة القصيم وبالتزامن مع #اليوم\_العالمي\_للسكري، والذي تخلله العديد من المسارات التي تخدم مرضى السكري عبر تقديم الأجهزة المجانية وشرائط الفحص والتثقيف الشامل للحد من تأثيرات السكري.



الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد تشارك في ركن تثقيفي في مستشفى الولادة والأطفال بريدة ضمن برامج وفعاليات #اليوم\_العالمي\_للسكري.





ضمن برامج وفعاليات #اليوم\_العالمي\_للسكري.. الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد بالتعاون مع مركز الوفاء للمسنين بريدة تقيم أركان تثقيفية وتوعوية وفحوصات طبية في مقر المركز بريدة



تتوزع وتهدى عدد من المرضى المنومين في مستشفى الولادة والأطفال بريدة ضمن برنامج وفعاليات #اليوم\_العالمي\_للسكري.



ضمن برامج #اليوم\_العالمي\_للسكري، نفذت الجمعية الأهلية لداء السكري والغدد بالتعاون مع مركز دافيتا لغسيل الكلوي، فعاليات تثقيفية وتوعوية، بالإضافة إلى إجراء فحوصات طبية في مقر المركز. هذه الفعالية أكدت على أهمية الوعي الصحي وقدمت دعماً متميزاً لمرضى السكري.



بالتعاون مع فرع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بمنطقة القصيم تقيم أركان تثقيفية وتوعوية وفحوصات طبية في مقر فرع الوزارة بريدة.





زيارة جمعية العوق السمعى ببريدة، لفحص وتشخيص المستفيدين، مسلطين الضوء على أهمية الرعاية الصحية المتكاملة لذوي الإعاقة السمعية.



في مركز الضمان الاجتماعي ببريدة. قدمت الجمعية أنشطة توعوية وتشخيصية، إلى جانب الفحوصات الطبية، وتوزيع الأجهزة لتعزيز الوعي حول مضاعفات السكري.

في تفعيل #اليوم\_العالمي\_للسكري بمجمع الأمير سلطان للموهبين و تتوجه بجزيل الشكر لإدارة تعليم القصيم على دعمها المستمر وشراكتها الفاعلة في نشر الوعي حول داء السكري



## يوم التطوع السعودي والعالمي

نشكر القائمين على مركز التنمية الاجتماعية ببريدة على استضافتهم لفعاليات #يوم\_التطوع\_السعودي\_والعالمي . كانت مشاركتنا في الحدث تجربة ملهمة، حيث ساهمنا في تعزيز الوعي حول داء السكري ودعم المجتمع. نتقدم بالشكر لكل من شارك وساهم في هذا اليوم المميز، ونعد بالمزيد من الجهود لخدمة مجتمعنا

## اليوم السعودي للرعاية الصحية المنزلية

مشاركة الجمعية الأهلية لداء السكري بالتعاون مع مستشفى الملك فهد التخصصي في تفعيل اليوم #اليوم\_السعودي\_لِلرعاية\_الصحية\_المنزلية . نركز على تعزيز الوعي بأهمية الرعاية الصحية المنزلية، وتوفير الدعم والموارد اللازمة لمرضى السكري وأسرهم





## نصائح لمرضى السكري في رمضان

قدمت الجمعية سلسلة من النصائح والإرشادات لمرضى السكري خلال شهر رمضان، مركزة على كيفية إدارة الحالة الصحية بشكل فعال خلال الصيام. هذه النصائح شملت إرشادات حول التغذية السليمة وأهمية مراقبة مستويات السكر في الدم.

## حملة توعوية بالتعاون مع كلية التأهيل الطبي

بالتعاون مع كلية التأهيل الطبي، نظمت الجمعية حملة توعوية حول مرض السكري وكيفية الوقاية من مضاعفاته. الحملة التي أقيمت في مقر الجمعية، تضمنت محاضرات وورش عمل تهدف إلى نشر الوعي وتوفير المعلومات الضرورية للوقاية من هذا المرض.

**سكّر**  
SUKKAR

**مقترح نظام غذائي متوازن للصائم**

لغير الصائمين بالسكّر

- عند أذان المغرب**  
- 4-5 حبات تمر أو رطب أو ن  
- صنف كوب تمرير زفافان  
- كوب ماء  
- كوب لبن أو حليب قليل الدسم  
أو لبن زبادي قليل الدسم  
- ربع رغيف خبز عربي أو خبز الشريك  
أو شريحة من خبز التوست
- بعد صلاة المغرب**  
- 1-2 كوب من الحساء (حب أو فريكة أو شوفان أو عس أو خضار مع 60 جرام من اللحم أو الدجاج منزوع الجلد - طبق سلطة خضار مل - (جزر، خيار، خس، جزر، طماطم ويمكن إضافة الليمون + زيت زيتون)
- يسمح بتناول التالي وبفضل الاستغناء عنه لفقدان الوزن**  
- كوب قهوة أو شاي بدون سكر  
- إن كانت بالشوفان أو قطعة بسبوسة أو 3 حبات التمرات صغيرة
- بعد صلاة التراويح**  
- حصة أو حصتان من الفاكهة : (فراحة متوسطة الحجم أو موزة صغيرة أو 3 تمرات)
- السحور**  
- كوب أرز أو مكرونة أو رغيف خبز أو ما يعادلهم من النشويات - صدر دجاجة مشوي أو مشاويق بدون الجلد أو اللحم - طبق سلطة خضار أو خضار مطبوخ - مع إضافة ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- قبل الأذان**  
- عالية زبادي قليل الدسم أو لبن - 3 حبات تمر أو موزة صغيرة - ماء

www.sukkar.sa  
info@sukkar.sa  
@sukkar\_ksa

**سكّر**  
SUKKAR  
الجمعية الخيرية لداء السكري  
Diabetes Charity Association

**قال رسول الله صلى الله عليه وسلم**

« ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محاله ثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه »  
رواه الترمذي وصححه الألباني

**ثلث لنفسه**

**ثلث لشرابه**

**ثلث لطعامه**

www.sukkar.sa  
info@sukkar.sa  
@sukkar\_ksa

**سكّر**  
SUKKAR  
الجمعية الخيرية لداء السكري  
Diabetes Charity Association

**تأخيرك للسحور قبيل الفجر**

**يعطي مستويات أكثر توازناً في سكر الدم**

**للذين يعانون من انخفاض سكر الدم**

www.sukkar.sa  
info@sukkar.sa  
@sukkar\_ksa





## فعاليات اليوم الوطني السعودي

في ظل الاحتفالات باليوم الوطني السعودي الـ93، نظمت الجمعية فعاليات خاصة تضمنت فحوصات لقياس السكر وجلسات توعوية، بالإضافة إلى تقديم الأجهزة الطبية للمستفيدين بدعم من منصة إحسان. هذه الفعاليات تجسد التزام الجمعية بدعم صحة المجتمع وتعزيز الوعي الصحي.



## مشاركة في اليوم الوطني السعودي

احتفاءً باليوم الوطني السعودي، شاركت الجمعية بفعاليات خاصة تضمنت فحص السكري وتقديم التوعية والأجهزة للمستفيدين. الفعاليات أقيمت في مقر الجمعية بدعم من منصة إحسان، معبرة عن روح الانتماء والوعي بأهمية الصحة في بناء مجتمع قوي ومعاافى.





## مشاركة في ماراثون المتقاعدين

شاركت الجمعية في ماراثون المتقاعدين الذي أقيم في حديقة الرفيعة بدعوة وتنظيم من جمعية المتقاعدين بالقصيم، في إطار جهودها لتعزيز الوعي بأهمية النشاط البدني.





**يسر جمعية سكر بإستضافة اخمائيات  
مركز انطلاقة حلم للإرشاد الأسري**

**لتقديم استشارات نفسية وأسرية مجانية**

**وذلك يوم الثلاثاء : 17/1/2023  
من 4 مساءً إلى 6 مساءً**

**جمعية سُكَّر**

## استضافة مركز انطلاقة حلم للإرشاد الأسري:

في مبادرة تهدف إلى دعم المجتمع، استضافت الجمعية مركز انطلاقة حلم للإرشاد الأسري بمقر الجمعية، حيث قُدمت الاستشارات النفسية والأسرية مجاناً لمستفيدي الجمعية.



## الحملات التوعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي

انطلقت حملات توعوية واسعة النطاق عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي تهدف إلى نشر المعرفة حول داء السكري وأهمية الكشف المبكر. من خلال محتوى جذاب وتفاعلي، نجحت هذه الحملات في الوصول إلى جمهور أوسع وتعزيز الوعي العام حول هذا الموضوع الحيوي.

## المشاركة في المؤتمر السعودي للسكري

مشاركتنا في المؤتمر السعودي للسكري كانت خطوة مهمة نحو تعزيز معرفتنا ومشاركة خبراتنا في مجال مكافحة داء السكري. هذا التجمع العلمي البارز شهد تبادلًا قيمًا للمعلومات وأحدث الأبحاث المتعلقة بداء السكري، مما ساهم في تعزيز قدراتنا على تقديم خدمات أفضل لمجتمعنا.

سكّر  
SUKKAR  
الجمعية الخيرية لداء السكري  
Diabetes Charity Association

### أنواع السكري

**النوع الأول**  
لا يستطيع الجسم إنتاج الأنسولين إطلاقاً

**النوع الثاني**  
لا يستطيع الجسم إنتاج الأنسولين بكمية كافية، أو يكون الجسم مقاوم للأنسولين ولا يعمل بشكل صحيح

**النوع الثالث**  
سكري الحمل، يمكن أن يحدث تحديداً خلال فترة الحمل

www.sukkar.sa  
info@sukkar.sa  
@sukkar\_ksa

سكّر  
SUKKAR  
الجمعية الخيرية لداء السكري  
Diabetes Charity Association

### أماكن حقن الإنسولين

**الذراع**  
**البطن**  
**الأرداف**  
**الفخذ**

**نصائح حقن الإنسولين**

- يجب تنظيف اليدين والمنطقة التي يتم الحقن بها بالماء والصابون وتجفيفها جيداً
- لا تقوم بالحقن في أي منطقة بها كدمة أو تسبب ألم
- يجب تغيير مكان الحقن يومياً لتقليل الألم وتلف الجلد

www.sukkar.sa  
info@sukkar.sa  
@sukkar\_ksa

سكّر  
SUKKAR  
الجمعية الخيرية لداء السكري  
Diabetes Charity Association

### حذاء مريض السكر

عندما تلبس حذاء جديد يجب عليك أن تجربته لمدة 10 دقائق ثم تخلعه إذا رأيت أي احمرار في الجلد فإنه يدل على ضيقه فيجب مراعاة الآتي

أن يكون واسعاً (عريض - من - سميك)

أن يكون عريضاً عند المقدم خاصة للنساء

تجنب أحذية البلاستيكية فهي تمنع دخول الهواء عند تعرق القدمين

أن يكون الحذاء مبطناً من الداخل مثل الأحذية الرياضية

www.sukkar.sa  
info@sukkar.sa  
@sukkar\_ksa

سكّر  
SUKKAR  
الجمعية الخيرية لداء السكري  
Diabetes Charity Association

### حمية لمرضى السكر (الصغار)

**وجبة الإفطار**  
1 - كوب حليب قليل الدسم - شرائح خبز وطماطم  
2 - توست أسمر - 2 بيض مسلوق

**وجبة خفيفة**  
- قطع أناناس + فراولة + موز

**وجبة الغداء**  
1 - ونص كوب زبادي - 1 فاصوليا حمراء  
6 - غرام شريحة لحم مشوي - سلطة (طماطم - خيار - خس - ليمون)

**وجبة خفيفة**  
- زبادي قليل الدسم + فراولة - ايس كريم محضر منزلي

**وجبة العشاء**  
- دجاج مشوي - توست أسمر - 1 كوب عصير برتقال  
- طماطم - خس - برقر محضر منزلي

**وجبة خفيفة**  
- كوب حليب قليل الدسم (دافئ)

www.sukkar.sa  
info@sukkar.sa  
@sukkar\_ksa





## التوعية بمخاطر السمّة والسكري:

أطلقنا حملة توعوية مكثفة حول مخاطر السمّة وعلاقتها بداء السكري، مستهدفين تعزيز الوعي الصحي وأهمية اتباع نمط حياة صحي. من خلال ورش عمل ومحاضرات تثقيفية، سلطنا الضوء على كيفية الوقاية من هذه المخاطر من خلال النشاط البدني والتغذية المتوازنة.



## التوعية بأضرار المخدرات

أطلقت الجمعية سلسلة من المقاطع التوعوية بالتعاون مع عضو اللجنة العلمية، الدكتور حسان المقبل، حول أضرار المخدرات وكيفية الوقاية منها. هذه الحملة تأتي ضمن جهود الجمعية للتوعية بالمخاطر الصحية والنفسية للمخدرات، مؤكدة على أهمية الوقاية والتثقيف الصحي.





# الشراكات والتعاون

إنجازات الجمعية  
للعام 2023



## توسيع الشراكات مع القطاع الخاص

تم توقيع اتفاقيات شراكة مع عدة شركات من القطاع الخاص، مما يمثل دعماً قوياً لبرامج ومبادرات الجمعية. هذه الشراكات توفر الموارد والدعم اللذين لتوسيع نطاق عملنا وتحقيق أثر أكبر في مكافحة داء السكري وتعزيز الوعي الصحي بين اوساط المجتمع.



## شراكة مع تعليم القصيم

في خطوة مهمة نحو تعزيز التعاون والتكامل بين القطاعات، عقدت الجمعية اتفاقية شراكة مع الإدارة العامة للتعليم بمنطقة القصيم. هذا التعاون يهدف إلى دعم البرامج التوعوية والكشف المبكر عن السكري داخل المؤسسات التعليمية.





## دعم منصة إحسان

بفضل الدعم السخي من منصة إحسان، تمكنا من توسيع برامج الكشف المبكر وتقديم المزيد من الخدمات لمستفيدينا. هذه الشراكة أثمرت عن تحقيق إنجازات مهمة في مجال تعزيز الصحة والوقاية من السكري، مؤكدة على أهمية الدعم المجتمعي في تحقيق أهدافنا.



## زيارة وفد من وزارة الصحة:

استقبلت الجمعية بكل فخر وفدًا من وزارة الصحة، في زيارة تهدف إلى تقييم ودعم برامجنا المختلفة. هذا التعاون يعكس اعتناقًا بجهودنا ويفتح آفاقًا جديدة لتعزيز الدعم والشراكة مع الجهات الحكومية، مما يعزز من قدرتنا على تحقيق أهدافنا.











سكّر SUKKAR

الجمعية الأهلية لداء السكري  
National Diabetes Association

القصيم - بريدة - طريق علي بن أبي طالب  
Qassim, Buraydah, Ali bin Abi Talib Road

ترخيص رقم ( 803 ) | [www.sukkar.sa](http://www.sukkar.sa)