جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دربك وردي
Forward in Pink

لأمهاتنا
وكل من نحب



يحتوي الملف على عدة أفكار تقدر من خلالها تفعل الحملة الوطنية للتوعية بسرطان الثدي بالطريقة الأنسب لمنظمتك

المحتويات

- البداية. — 02
- مين زهرة ؟ — 03
- رسالة حملة أكتوبر ٢٠٢٦. — 04
- كيف تفعل الحملة في دور التحفيظ. — 05
  - المحتوى التوعوي — 06
  - الصحة والسنة النبوية — 08
  - نشاطات تفاعلية — 10
  - كيف أقدر أشارك في نشر الوعي؟ — 14
- متجر زهرة. — 15
- الختام. — 16

أستاذتنا الغالية

مع دخول شهر أكتوبر، يجي اللون الوردي يذكرنا بأهمية العناية بصحتنا والاهتمام بالكشف المبكر عن سرطان الثدي.

هالمرض يُعتبر من أكثر الأمراض انتشارًا عند النساء، لكن لو اكتشفناه بدري، يكون علاجه أسهل وفرص الشفاء كبيرة بإذن الله.

ومن حرص جمعية زهرة لسرطان الثدي على نشر الوعي ودعم صحة المرأة، أعددنا هذا الدليل ليكون وسيلة بيدك تساعدك توصلين المعلومة بشكل بسيط ومؤثر، خصوصًا للأخوات في دور التحفيظ والجمعيات الخيرية اللي يمكن ما توصلهم المعلومات بسهولة.

حاولنا نخلي المحتوى بسيط ومباشر، يجمع بين المعلومة الصحية والنصيحة الطيبة، ويكون سهل تطبّقينه في جلسة، أو حتى بعد درس خفيف.

نسأل الله يبارك في جهودك
ويجعل عملك سبب خير ونفع للجميع

مين هي زهرة؟

زهـــرة مو بس جمعية، زهرة رسالة وأمل!
من عام ١٩٩٨ وإحنا نقف مع كل امرأة في رحلة التحدي ضد سرطان الثدي
ندعم، نوعي، نبحث، ونطور، والأهم نكمل المشوار معك
وحاليا جاء الوقت اللي نبغاك معنا وتكون جزء من التغيير لأن الكشف
المبكر ممكن ينقذ حياة

ماذا تقدم زهرة؟

تقدم الجمعية العديد من البرامج والخدمات التي تركز على :

- خدمات المرضى والمتعافين وذويهم .
- التـوعـية والـتثقيف الـصحي.
- الأبـحاث والـدراسات الـعلمية.
- تطوير قدرات الممارسين الصحيين.
- التـطويـر والتـميز المـؤسسي.



دربـك وردي

لأن طريق الطمأنينة يبدأ بالمعرفة

ندعو كل امرأة إلى أن تجعل صحتها أولوية، وأن تتعرّف على مخاطر سرطان الثدي ووسائل الكشف المبكر، وألّا تسمح للخوف أو التأجيل بأن يقفا في طريقها.

فالفحص خطوة نحو الأمان وراحة البال

وقرار اليوم قد يحمي صحتك ويمنحك مزيدًا من الاطمئنان.

ومع دربك وردي، نمشي معك في رحلة الوعي، ونذكّرك بأن صحتك تستحق المبادرة.

اعرفي، افحصي، وكمّلي دربك الوردي.

كيف تفعل الحملة في دور التحفيظ عندك



جلسة شاي مع توعية او (جلسة "قهوة ووعي")

الوصف: تنظم جلسة شاي بسيطة في ركن جانبي من الدار للأمهات يتم خلالها طرح معلومات توعوية بشكل قصصي أو حواري و دمج الأحاديث النبوية مثل: "المؤمن القوي خير وأحب إلى اللّٰه..."



تشغيل مقطع فيديو توعوي جذاب

ثم يفتح المجال لتعليق بسيط.

فيديو مقترح من تجمع حائل الصحي اضغط هنا



حوار مفتوح بعنوان: "اسألني"

الوصف: استضافة ممرضة أو مثقفة صحية تجلس مع الأمهات في شكل دائرة حيث تطرح المرضة أسئلة مثل: "هل تعتقدين أن الكشف ضروري بعد عمر معين؟"

تجيب بهدوء عن استفساراتهن أو تصحح المفاهيم

إضافات لطيفة تدعم الأنشطة

- توزيعات بسيطة (منديل وردي + شريطة + بطاقة دعوية)
- استخدام لون وردي في الديكور لكن بهدوء يناسب ذوق الأمهات
- بطاقة تذكير بموعد الفحص (فارغة ليكتب فيه التاريخ لاحقًا)

استاذتنا الغالية

هالجزء من الدليل مصاغ بلغة مبسطة عشان يكون سهل توصيله للأخوات في دور التحفيظ، تقدرين تقرينه عليهم مباشرة، أو تستخدمينه كنقاط أساسية وتشرحينها بأسلوبك، الهدف إن المعلومة توصل بطريقة مريحة، بدون مصطلحات معقدة، وبأسلوب قريب منهم

وش يعني سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو مرض يصير لما خلايا في الثدي تبدأ تكبر بطريقة مو طبيعية، وتكوّن زي الكتلة أو الورم. عادة ما يكون بدون ألم، عشان كذا كثير ما يكتشفونه إلا إذا انتبهوا لتغيّر في الجسم

هل كل كتلة معناها سرطان؟

لا، مو كل كتلة معناها سرطان. بس لو حسيتي بأي شيء جديد في صدرك، الأحسن تروحين تتطمنين عند الطبيبة، لأن الفحص المبكر يسهل العلاج، ويزيد فرص الشفاء بإذن الله

المحتوى التوعوي

وش الأسباب اللي ممكن ترفع احتمال الإصابة؟

- إذا فيه أحد من العائلة سبق وأصيب، زي الأم أو الأخت.
- تأخرت المرأة في الحمل، أو ما أرضعت طبيعي.
- قلة الحركة وكثرة الأكل الغير صحي.
- وكل ما تقدم العمر، خاصة بعد الأربعين.

وش الأعراض اللي لازم ننتبه لها؟



- وجود كتلة في الثدي أو تحت الإبط.
- تغيّر في شكل الثدي أو حجمه.
- خروج إفرازات من الحلمة ما كانت تطلع قبل.
- احمرار أو تغيّر في جلد الثدي.
- ألم مستمر في منطقة من الصدر .

وش نقدر نسوي نحافظ فيه على صحتنا؟

- نمشي كل يوم حتى لو ١٠ دقايق.
- نخفف الأكل الجاهز والمقلي، ونكثر الخضار والفواكه.
- نراقب جسمنا، وإذا لاحظنا شي نروح نكشف.
- نشجع بعض، ونذكر اللي حولنا بأهمية الفحص، خصوصا اللي فوق الأربعين.

استاذتنا الغاليه

هذا الجزء من الدليل يربط بين العناية بالصحة وتعاليم نبينا محمد ﷺ. كثير من الأخوات يـتفاعلن أكثر إذا عرفن إن ديننا الاسلامي وجّهنا نهتم بصحتنا من زمان.

النص مكتوب بلغة بسيطة ومريحة، تخلّينه وسيلة حوار دافئ مع الأخوات.

وش قال لنا الرسول ﷺ عن العناية بأنفسنا؟

من تعاليم النبي ﷺ إن الإنسان يعتني بنفسه، ويهتم بجسمه، لأنه أمانة بين يديه.
قال ﷺ: "إن لبدنك عليك حقًا"، يعني لازم نرتاح وقت التعب، ونهتم بالأكل والنوم، ونتجنّب الأشياء اللي تضرنا.

الـحركة بـركة وسـنّة!

الرسول ﷺ كان نشيط في مشيه، يحب النشاط ويكره الكسل
وقال: "المؤمن القوي خير وأحب إلى اللّٰه من المؤمن الضعيف."
وهذا الحديث مو بس عن القوة البدنية، لكنه يعلّمنا إن النشاط والعافية شيء محبب.

والنظافة؟ نصف العافية

من سنّته ﷺ إنه يحافظ على نظافة جسمه، ويديه، وأسنانه...

حتى قال: "الطهور شطر الإيمان."

وش نستفيد؟

- إنّ اهتمامنا بصحتنا له أصل في السنّة.
- نكسب أجر لما نحرص على عادات صحية نافعة.
- نساعد أنفسنا وأهلنا لما نكون بصحة وعافية.

نشاطات تفاعلية

استاذتنا الفاضلة

في هذا المحور نشاركك مقترحات لتفعيل شهر أكتوبر داخل دار التحفيظ بأسلوب بسيط وسهل، وبدون تكاليف أو تجهيزات معقدة، جمعنا لك أفكار توعوية لطيفة وتوصّل الرسالة بطريقة قريبة منهم، وتخليهم يشاركون فيها بكل حب ووعي.

نشاط ١

تصحيح الشائعات (الواتساب)

استاذتنا، ابدئي الجلسة بسؤال بسيط للأخوات:

"وش أكثر شي سمعتيه عن سرطان الثدي؟ أو شي وصل لك في الواتساب ومو متأكدة منه؟"

خلي الحوار مفتوح، اسمعي منهم، بعدها اقرئي هالنقاط وصحّحي المفاهيم بطريقة لطيفة وقريبة لهم.



نشاطات تفاعلية

الشائـعة	الحـقيقة
‘‘الماموغرام يسبب السرطان لأنه فيه أشعة خطيرة’’	الأشـعة جدا بـسيطة وآمنة، والدكاترة يستخدمونها علشان يكتشفون أي شي بـدري واللي تفحص بدري، تكون فرصتها في الشفاء كبيرة بإذن اللّٰه
‘‘سرطان الثدي ما يجي إلا للكبار’’	صح إن العمر له دور، بس في كثير صغار انصابوا، حتى اللي بعمر صغير
‘‘أنا ما أحس بشي، يعني ما فيني شيء’’	المـرض ما يـسبب ألم في الـبداية، كثير اكتشفوا كتل بدون أي وجع، لا ننتظر نحس بشي، نروح نفحص ونتطمن بدري

تذكير

أي شي يوصلك بالجوال أو الواتساب، لا تصدقينه على طول اسألي دكـتورة أو شوفي مواقع موثوقة مثل:

وزارة الـصحة السعودية - جمعية زهرة - تـطبيق صـحتي.

نشاطات تفاعلية

نشاط ٢

مـبادرة انـتِ كـفو

فكرة مبادرة "انتِ كفو" هي تكريم الأخوات اللي بادروا وسوّوا الكشف المبكر قبل الـجميع، لأنـهم قـدوة ومـصدر إلهام لغيرهم. نبي نسلّط الضوء على قصصهم ونشجعهم ونشكرهم على هالخطوة.

مثلاً، نضيف اسمها مع عبارة "انتِ كفو" عند مدخل الدار، ونهديها باقة ورد مكتوب عليها "انتِ كفو" كتعبير عن التقدير والتشجيع للاستمرار بالفحص الدوري، وتحفيز الباقين إنهم يبدؤون مثلها.





نشاطات تفاعلية

نشاط ٣

سفرة وردية... لصحة أبدية

فكرة مبادرة "سفرة وردية... لصحة أبدية" إننا نخصص يـوم يكـون فيـه ركـن بسيط مليان أطباق صحية تحضرها الأخوات، كل وحدة تجيب معاها نوع من الأكل الصحي مثل تمر، خبز بر، فواكه، زبادي، وغيرها.

نحط وسط السفرة بطاقة مكتوب عليها:

"مثل ما نهتم بأكلنا، نهتم بفحصنا وصحتنا"

وبرضو، كل أخت تحط ورقة صغيرة جنب الطبق فيها عبارة توعوية، مثل:

- صحتك بالدنيا... لا تهملينها
- الـفحص المـبكر ينقذ حياة

الهدف من الفكرة إننا نربط بـين الأكـل الـصحي والـتوعية بسـرطان الثدي بطريقة بسيطة، وتشاركية يحبها الجميع.

الهدف من الفكرة

إننا نربط بين الأكل الصحي والتوعية بسرطان الثدي بطريقة بسيطة، وتشاركية يحبها الجميع.

كيف أقدر أشارك في نشر الوعي؟

استاذتنا الفاضلة

اختمي اللقاء برسالة بسيطة: إن كل وحدة تقدر تكون سبب خير، وإن التوعية ما تحتاج دروس ولا محاضرات، أحيانًا كلمة وحدة ممكن تغيّر حياة.

أفكار لمشاركة الوعي

- **ذكّري بكلمة:**

قولي لأختك أو جارتك: "سويتي الفحص؟ ترا يطمن، واللي يطمن يرتاح."

- **كوني قدوة:**

اذا فحصتي، تكلمي عن تجربتك، يمكن تشجعين غيرك.

- **شاركي المفيد:**

ما نعيد نشر أي شي، نرسل لهم روابط من وزارة الصحة أو جمعية زهرة.

وتذكري: "الدال على الخير كفاعله"

واللي تقدمينه من توعية

هو صدقة جارية بإذن الله، تنفعك في الدنيا والآخرة

دربـــك وردي

نؤمن أن كل خطوة إيجابية تستحق الاحتفال
وكل مبادرة صحية تستحق التقدير.

لهذا جهّزنا لك تشكيلة من المنتجات المميزة اللي تقدري تهديها كمكافآت للأخوات في دور التحفيظ أو للبطلات اللي بادروا بالكشف المبكر عن سرطان الثدي أو اللي خاضوا التحديات وفازوا

مع كل منتج تشتريه من جمعية زهرة أنت ما تقدمي هدية فقط بل تدعمي رسالة وتنشري وعي وتزرعي خيرًا في كل مكان

اضغطي هنا للدخول إلى مـتجر زهـرة

ابـــدأي الآن
وكوني سببًا في صناعة الفرق



شكرًا

لكونك جزء من نشر الوعي

بتعاونك معنا نقدر نوصل رسالة حملة دربك وردي

لأبعد مدى ونلهم المجتمع بخطوة صغيرة تصنع فرق كبير

خلّ تفعيلك اليوم يكون بداية لوعي مستمر

بادري معنا بالمشاركة في تفعيل الحملة

من خلال منصات التواصل الاجتماعي

والإشارة إلى جمعية زهرة