



دليل المشارك في جائزة القلب الأخضر

الدورة
الرابعة 2025

المحتوى

مقدمة

أهداف الجائزة

فئات ومجالات الجائزة:

المشاركات

معايير فئات و مجالات الجائزة

شرح المعايير

آلية التقييم

إجراءات الجائزة

الجدول الزمني للجائزة

الجوائز والتكريم

أحكام عامة

أحكام خاصة باللجنة المنظمة للجائزة

أرقام التواصل

مقدمة

لأهمية تعزيز التواصل والمشاركة الفاعلة مع الآباء والأمهات من كبار السن في مختلف مجالات الحياة، وحرصاً على تحسين جودة حياتهم وتعزيز الدمج الاجتماعي والمجتمعي، تطلق دائرة الخدمات الاجتماعية جائزة "القلب الأخضر" في دورتها الرابعة. وتأتي هذه الجائزة انسجاماً مع جهود إمارة الشارقة كمدينة مراعية للسن، بهدف تحفيز الطاقات الكامنة لدى كبار السن واستثمار خبراتهم في خدمة المجتمع، من خلال مجالاتها الأربعة والمتمثلة في المجال الثقافي، والاجتماعي، والصحي، والمهني.

وقد قامت الدائرة بتطوير معايير الجائزة لتواكب مفاهيم الدمج الفاعل لكبار السن، وأعدت هذا الدليل الذي يوضح أهداف الجائزة وفئاتها ومجالاتها، إلى جانب الشروط والأحكام وآلية التقييم والتحكيم، بالإضافة إلى تفاصيل الدورة الزمنية وإجراءات التسجيل.

أهداف الجائزة:

تهدف الجائزة إلى:

- تقدير جهود كبار السن المبذولة في مختلف الأنشطة.
- تحفيز كبار السن على تبني أنماط حياة تعزز جودة الحياة.
- نشر ثقافة "القلب الأخضر" وتعزيز مفهوم الشيخوخة النشطة.
- دعم وتعزيز عضوية إمارة الشارقة في الشبكة العالمية للمدن المراعية للسن.

فئات ومجالات الجائزة:

تشمل الجائزة على فئتين و4 مجالات متنوعة، حيث يمكن لكبار السن المشاركة وفق الشروط والمعايير المحددة.

أ.فئات الجائزة :

• فئة كبير السن النشط: تشمل الفئة العمرية من 60 إلى 79 سنة.

• فئة كبير السن المتقدم: تشمل الفئة العمرية 80 سنة فما فوق.

ب.مجالات الجائزة:

•المجال الثقافي

•المجال الصحي

•المجال الاجتماعي

•المجال المهني

شروط المشاركة:

•أن يكون المشارك قد أتمَّ 60 عاماً أو أكثر وأن يكون مواطناً في إمارة الشارقة.

•أن تكون جميع الوثائق الرسمية المقدمة سارية المفعول.

•تقديم أعمال حديثة تمت خلال سنة واحدة فقط من بدء الدورة (اعتباراً من تاريخ يناير-2024م).

•الالتزام بتقديم معلومات دقيقة وصحيحة في ملف الترشيح.

•أن يتم تسليم ملف الترشيح خلال الفترة المعلنة، ولن يُنظر في أي ملف يتم تقديمه بعد

انتهاء فترة الترشيح.

•أن يتم الالتزام بتقديم ملف الترشيح عبر القنوات المخصصة، مع تضمين جميع المرفقات

والمستندات بوضوح.

فئات الجائزة		فئة كبير السن النشط الفئة العمرية: الأفراد من كبار السن الذين تتراوح اعمارهم بين 60 و 79 سنة
المجالات	المعايير	الأوزان خلال العام
1-المجال الثقافي	1. اكتساب مهارات أو معارف جديدة بعدد معين من الساعات التدريبية أو التعليمية.	20 %
	2. استكمال الدراسة أو الحصول على دبلومات تخصصية.	20 %
	3. المشاركة في الأنشطة والبرامج التي تدعم المهارات المكتسبة.	20 %
	4. نقل المعارف الحياتية والخبرات المكتسبة مع الأجيال المختلفة.	20 %
	5. تنظيم أو المشاركة في الفعاليات الثقافية التي تعكس الاهتمام بالثقافة والتراث.	20 %
2-المجال الصحي	1. الحفاظ على استمرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن 3 أشهر.	20 %
	2. ممارسة النشاط البدني بمعدل 5 مرات أسبوعياً ولمدة لا تقل عن 30 دقيقة بكل جلسة.	20 %
	3. المحافظة على الوزن الصحي من خلال متابعة مؤشر كتلة الجسم (BMI) كل 3 أشهر.	20 %
	4. الالتزام بإجراء الفحوصات الدورية بشكل منتظم، بواقع مرة كل 6 أشهر على الأقل.	20 %
	5. القيام بممارسات وأنشطة صحية متنوعة لتعزيز الصحة العامة وجودة الحياة.	20 %
3-المجال الاجتماعي	1. القيام بأنشطة مجتمعية أو المشاركة في الأنشطة والبرامج التي تساهم في خدمة المجتمع.	20 %
	2. التطوع من خلال القنوات الرسمية بعدد لا يقل عن 10 ساعات تطوعية.	20 %
	3. الإسهام الفعّال في أعمال التكافل الاجتماعي لدعم الفئات المحتاجة.	20 %
	4. الاستمتاع بالحياة الترفيهية لتعزيز جودة الحياة والتوازن النفسي.	20 %
	5. تعزيز الهوية الوطنية والمحافظة على القيم والروابط الاجتماعية.	20 %
4-المجال المهني	1. تنفيذ مشروع صغير أو متوسط يساهم في تحقيق دخل مستدام.	20 %
	2. تنمية المهارات واكتساب الحرف اليدوية لتحسين جودة الحياة وتعزيز الإنتاجية.	20 %
	3. مشاركة الخبرات المهنية والتخصصية والحرفية مع الآخرين لنقل المعرفة.	20 %
	4. مواصلة العمل بعد التقاعد لتعزيز النشاط وتحقيق الاستمرارية المهنية.	20 %
	5. تطوير المهارات وصلها لتحقيق التقدم المهني ومواكبة التغيرات.	20 %

فئات الجائزة		فئة كبير السن المتقدم الفئة العمرية من 80 سنة فما فوق
المجالات	المعايير	الأوزان
1-المجال الثقافي	1. اكتساب مهارات أو معارف جديدة تعزز النشاط الثقافي والمعرفي.	25 %
	2. نقل الخبرات والمعارف الحياتية للأجيال المختلفة على مدار العام.	50 %
	3. تنظيم أو المشاركة في فعاليات ثقافية تُبرز الاهتمام بالثقافة والتراث.	25 %
2-المجال الصحي	1. الالتزام بإجراء الفحوصات الدورية بشكل منتظم، بواقع مرة كل 6 أشهر على الأقل.	30 %
	2. ممارسة تمارين بدنية بسيطة أو علاج طبيعي بمعدل 3 مرات أسبوعياً لمدة 15-20 دقيقة.	20 %
	3. المحافظة على الوزن الصحي من خلال متابعة مؤشر كتلة الجسم (BMI) كل 3 أشهر.	20 %
	4. الحفاظ على استقرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن 3 أشهر.	30 %
3-المجال الاجتماعي	1. المشاركة في الأنشطة المجتمعية والترفيهية.	50 %
	2. التطوع من خلال القنوات الرسمية بعدد لا يقل عن 5 ساعات تطوعية.	25 %
	3. الإسهام الفعّال في أعمال التكافل الاجتماعي لدعم الفئات المحتاجة.	25 %
4-المجال المهني	1. إشراف أو متابعة مشروع صغير أو متوسط يحقق مصدر دخل مستدام.	20 %
	2. ممارسة مهارات وحرف وهوايات ساهمت في تحسين جودة الحياة.	50 %
	3. نقل الخبرات المهنية والتخصصية والحرفية إلى الآخرين.	30 %

أولاً: فئة كبير السن النشط : هي الفئة العمرية ما بين 60 سنة حتى 79 سنة.

(4)المجال الثقافي

الرقم	المعيار
1	اكتساب مهارات أو معارف جديدة بمعدل عدد ساعات معينة خلال العام، مثال حفظ جزء من القرآن أو تعلم حرفة جديدة أو أعمال يدوية أو مهارة أو تعلم استخدام إنترنت أو تعلم لغة أو غير ذلك.
2	استكمال الدراسة والدبلومات التخصصية خلال عام الانتساب إلى مدرسة أو الانتساب إلى جامعة أو الانتساب إلى معهد.
3	المشاركة في أنشطة وبرامج تدعم المهارات المكتسبة خلال عام، كالمشاركة في جوائز، أو حضور لدورات تدريبية أو دورات الأعمال اليدوية.
4	نقل المعارف والخبرات الحياتية إلى الأجيال المختلفة خلال عام، وذلك عن طريق القيام بتنفيذ دورات تدريبية أو مشاركة في لجان ما بعد التقاعد أو الانتساب لعضوية في جمعية أو ممارسة التطوع التخصصي.
5	تنظيم أو المشاركة في الفعاليات الثقافية التي تعكس الاهتمام بالثقافة والتراث على مدار العام، مثل المجالس الثقافية، أو الصالونات الأدبية، أو إنشاء المكتبات الشخصية، أو إصدار الكتب، أو عرض المقترنيات من خلال المتاحف الشخصية.

(5)المجال الصحي

الرقم	المعيار
1	استقرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن 3 أشهر، من خلال متابعة قياسات ضغط الدم، أو معدل النبض، أو السكر التراكمي (HbA1C)، أو وظائف الكلى والأملاح بما فيها حمض اليوريك، أو قياس نسب الكوليسترول النافع والضار والدهون الثلاثية.
2	ممارسة النشاط البدني بمعدل 5 مرات أسبوعياً ولمدة لا تقل عن 30 دقيقة بكل جلسة.
3	المحافظة على الوزن الصحي من خلال متابعة مؤشر كتلة الجسم (BMI) كل 3 أشهر، وذلك على مدار العام.
4	الالتزام بإجراء الفحوصات الدورية بشكل منتظم، بواقع مرة كل ٦ أشهر على الأقل، وتشمل فحوصات الدم والأشعة والقراءات الحيوية مثل الضغط والنبض ودرجة الحرارة.
5	القيام بممارسات وأنشطة صحية متنوعة لتعزيز الصحة العامة وجودة الحياة خلال العام، مثل الحجامة، أو التبرع بالدم، أو العلاج الطبيعي، أو الاستجمام.

(6)المجال الاجتماعي

الرقم	المعيار
1	المشاركة في أنشطة مجتمعية خلال العام، مثل حضور الاحتفالات العامة، أو فعاليات مجالس الضواحي، أو المناسبات الاجتماعية.
2	التطوع لخدمة المجتمع عبر القنوات الرسمية بحد أدنى 10 ساعات خلال العام، وذلك من خلال تنفيذ مبادرات تطوعية أو المشاركة في الأنشطة المجتمعية.
3	الاهتمام والمشاركة بأعمال التكافل الاجتماعي خلال عام، مثل الفزعة في مساعدة الآخرين أو الصلح بين الناس أو رعاية أطفال أو أيتام أو أرامل أو الأعراس أو التبرعات عبر القنوات الرسمية.
4	الاستمتاع بالحياة الترفيهية لتعزيز جودة الحياة والتوازن النفسي، وذلك من خلال زيارة المعالم التراثية أو السياحية داخل الدولة أو زيارة المنتزهات أو السفر خارج الدولة.
5	العمل على تعزيز الهوية الوطنية والمحافظة على القيم والروابط الاجتماعية خلال عام، مثل مشاركة الآخرين في الأعياد أو التجمعات أو إحياء احتفالات منتصف شعبان أو رمضان أو البيت الكبير، أو غيرها من المناسبات.

(7) المجال المهني

الرقم	المعيار
1	القيام بمشروع صغير أو متوسط يساهم في تحقيق دخل مستدام خلال عام، كأعمال تجارية، أو إنتاج منزلي، أو أي نشاط استثماري.
2	اكتساب المهارات والحرف الشخصية لتحسين جودة الحياة وزيادة المخرجات الإنتاجية خلال عام، من خلال المشاركة في دورات تدريبية متخصصة تدعم وتطور الحرف أو المشاريع الخاصة، مثل دورات في التصميم، التسويق والبيع، والتغليف، مما يعزز الكفاءة والإبداع ويساهم في تحقيق النجاح المستدام.
3	مشاركة الخبرات المهنية التخصصية من المهارات والحرف التي يمتلكها مع الآخرين خلال العام. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تنفيذ ورش تدريبية متخصصة، أو كتابة مقالات، أو تنظيم محاضرات ومجموعات نقاشية تساهم في تبادل التجارب والخبرات.
4	المشاركة في الأعمال التطوعية التخصصية خلال العام، مثل التطوع في المجالات الصحية، أو التعليمية، أو البيئية، أو التقنية، أو العمل في الحملات الإنسانية والمبادرات المجتمعية التي تساهم في تحسين جودة الحياة وتطوير المهارات للأفراد.
5	تطوير المهارات وصقلها لتحقيق التقدم المهني ومواكبة التغيرات من خلال المشاركة في دورات تدريبية مهنية تخصصية معتمدة خلال العام، مثل المشاركة في دورات تدريبية في مجالات الإدارة، والقيادة، وغيرها من البرامج التدريبية التي تمنح فيها ساعات معتمدة من مؤسسات تدريبية معترف بها.

فئة كبير السن المتقدم : هي الفئة العمرية من 80 سنة فما فوق.

(أ) المجال الثقافي

الرقم	المعيار
1	اكتساب مهارات أو معارف جديدة تعزز النشاط الثقافي والمعرفي خلال عام، مثل حفظ القرآن الكريم، أو تعلم أعمال يدوية أو حرف تقليدية، أو تطوير مهارات في استخدام الإنترنت والتكنولوجيا، أو تعلم لغات جديدة.
2	نقل المعارف والخبرات الحياتية إلى الأجيال المختلفة خلال عام، ويمكن تحقيق ذلك من خلال عقد جلسات حوارية لسرد الحكايات أو التجارب السابقة، أو حضور دعوات من جهات خارجية للمشاركة في نقل الخبرات والاستفادة منها.
3	تنظيم أو المشاركة في الفعاليات الثقافية التي تعكس الاهتمام بالثقافة والتراث خلال عام، مثل المساهمة في مجالس ثقافية، أو صالونات أدبية، أو إنشاء مكتبات شخصية، أو إصدار كتاب، أو عرض المقتنيات والمتاحف الشخصية.

(ب) المجال الصحي

الرقم	المعيار
1	الالتزام بإجراء الفحوصات الدورية بشكل منتظم، بواقع مرة كل ٦ أشهر على الأقل، وتشمل فحوصات الدم والأشعة والقراءات الحيوية مثل الضغط والنبض ودرجة الحرارة.
2	ممارسة تمارين بدنية بسيطة أو العلاج الطبيعي بمعدل 3 مرات أسبوعياً لمدة لا تقل عن ١٥ إلى 20 دقيقة.
3	استقرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن ٣ أشهر مثل قياس ضغط الدم باستمرار، ومعرفة معدل النبض، ومستوى السكر التراكمي بالإضافة إلى معرفة وظائف الكلى (HbA1C)، والأملاح بما فيها حمض اليوريك، وفحص نسب الكوليسترول النافع والضار والدهون الثلاثية.
4	المحافظة على الوزن الصحي من خلال متابعة مؤشر كتلة الجسم (BMI) كل 3 أشهر، وذلك على مدار العام.

(ت) المجال الاجتماعي

الرقم	المعيار
1	المشاركة في أنشطة مجتمعية خلال العام، مثل حضور الاحتفالات العامة، أو فعاليات مجالس الضواحي، أو المناسبات الاجتماعية، أو السفر أو الرحلات أو زيارة المنتزهات أو المقهى الشعبي.
2	التطوع لخدمة المجتمع عبر القنوات الرسمية بحد أدنى ٥ ساعات خلال العام، وذلك من خلال تنفيذ مبادرات تطوعية أو المشاركة في الأنشطة المجتمعية.
3	الاهتمام والمشاركة بأعمال التكافل الاجتماعي خلال عام، مثل الغزعة في مساعدة الآخرين أو الصلح بين الناس أو رعاية أطفال أو أيتام أو أرامل أو الأعراس أو التبرعات عبر القنوات الرسمية.

(ث) المجال المهني

الرقم	المعيار
1	الإشراف أو متابعة مشروع منتج يساهم في تحقيق دخل مستدام، وقد يشمل ذلك أعمال يدوية أو حضور اجتماعات خلال العام.
2	ممارسة مهارات وحرف وهوايات خلال العام.
3	نقل الخبرات المهنية التخصصية من المهارات والحرف التي يمتلكها خلال العام.

آلية التقييم

يتم تقييم المشاركات والترشيحات من قبل لجنة التحكيم.
يستحق الفوز من اجتاز 80% من المعايير في المجال الواحد، وفق أعلى تقييم للمراكز الثلاثة الأولى.

إجراءات الجائزة



الجدول الزمني للجائزة

تُطلق الدورة السنوية للجائزة بالإعلان عنها في شهر إبريل 2025م، حيث يتم استقبال طلبات المشاركة عبر الموقع الإلكتروني: <https://agefriendly.shj.ae> خلال فترة التسجيل المحددة. وتشمل الجائزة المراحل التالية:

المرحلة	التاريخ
إطلاق الجائزة من خلال الإعلان عنها رسمياً	أبريل 2025
تسويق الجائزة وتنفيذ ورش ومحاضرات توعوية تستعرض دليل الجائزة وشروطها	من إبريل الى يونيو 2025
آخر موعد لاستلام طلبات المشاركة بالجائزة	نهاية يونيو 2025
فرز طلبات المشاركة والتحقق من مطبققتها للشروط والمعايير	يوليو 2025
تقييم الطلبات المؤهلة من لجنة خارجية	يوليو وأغسطس 2025
اعتماد النتائج النهائية للمشاركات	سبتمبر 2025
إعلان النتائج وحفل التكريم	يوم المسن العالمي

الجوائز والتكريم

يتم تكريم الفائزين بحفل سنوي يتزامن مع يوم المسن العالمي، ويتم تحديد الفائزين وفق الفئات و المراكز التي يحصل عليها، حيث يُمنح الفائزون شهادات تقدير، ودرع تكريمي، ومبلغ مالي. إذ تُخصص الجائزة لما يصل إلى 24 فائزاً كحد أقصى، مع حجب الجوائز أو المراكز التي لا تستوفي شروط وضوابط التقييم.

الأحكام العامة

يحق للمشارك المشاركة في مجال واحد فقط وفق فئات الجائزة وأن لا يتقدم بالمشاركة بأكثر من ملف ترشيح، وفي حال مخالفة هذا الشرط، سوف يتم استبعاد المشاركة. يمكن للفائز في دورات الجائزة السابقة الترشح لهذه الدورة في مجال مختلف عن الذي فاز فيه مسبقاً. يحق للفائز في الدورة الحالية الترشح في الدورة التالية في مجال مختلف. يحتفظ مكتب "الشارقة مراعية للسن" بجميع الترشيحات والمشاركات المقدمة، ويحق له استخدامها بما يخدم أهداف الجائزة. يجوز طلب إلغاء المشاركة عبر خطاب يُرسل بالبريد الإلكتروني قبل إعلان النتائج بشهر كحد أدنى. تلغى المشاركة في حال عدم توفير كافة المستندات المطلوبة، أو عدم الاستجابة لمتطلبات اللجنة، أو عدم حضور المقابلة.

أحكام خاصة باللجنة المنظمة للجائزة

- 1- للجان الجائزة حق استبعاد أي ملف لا يتوافق مع معايير وشروط وأحكام المشاركة بالجائزة.
- 2- للجان الجائزة الحق بمنع أي شخص بالاطلاع على ملف المشاركة.
- 3- يحق للجنة طلب مستندات إضافية لاحقاً، وفي حال عدم تقديمها ضمن الفترة المحددة، يتم إلغاء ملف المشاركة أو استبعاد البنود غير المدعمة بالوثائق.
- 4- يتم اختيار الفائزين بناءً على التقييم النهائي، شريطة ألا يقل التقييم عن 80%. وتُرفع النتائج والتوصيات إلى الإدارة العليا للاعتماد من قبل اللجنة.
- 5- تكون اللجنة الداخلية بالدائرة مسؤولة بدرجة أساسية عن مراجعة إثباتات الأعمال المقدمة والتحقق من مصداقيتها وضمان حصريّة الإنجاز والتأكد من ثبوته وصحة محتوى الملفات قبل رفعها إلى لجنة الجائزة الرئيسية.
- 6- تنحصر مسؤولية اللجنة الخارجية الرئيسية على تقييم المترشحين دون أدنى مسؤولية عن محتوى البنود المقدمة في كل ملف لكون التحقق من المصداقية هو مسؤولية اللجنة الداخلية للجنة، ومع ذلك، يمكن للجنة الرئيسية الرجوع للدائرة للاستفسار عن أي محتوى قد لا يتسق مع رأي اللجنة وقناعتها.

أرقام التواصل:

 gheart@sssd.shj.ae

 056-6870695