



SHARJAH **التشارقة**  
AGE FRIENDLY CITY **مدينة مراعية للسن**

حكومة الشارقة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department



# دليل المشارك في جائزة القلب الأخضر الدورة الثالثة 2024



# محتويات الدليل

2	مقدمة	1
3	أهداف الجائزة	2
3	فئات ومجالات الجائزة:	3
4	المشاركات	4
5	معايير فئات و مجالات الجائزة	5
7	تفصيل معايير فئات مجالات الجائزة	6
11	آلية التقييم	7
11	إجراءات الجائزة	8
12	الجدول الزمني للجائزة	9
13	الجوائز والتكريم	10
13	أحكام عامة	11
14	أحكام خاصة باللجنة المنظمة للجائزة	12
14	أرقام التواصل	13

استكمالاً للدور الذي تقوم به دائرة الخدمات الاجتماعية، بأهمية تنويع وسائل التواصل والمشاركة الفاعلة مع الآباء والأمهات من كبار السن؛ من خلال طرح الجائزة في دورتها الأولى والثانية ولما حققته من أثر فعّال في تعزيز وتحقيق الدمج الاجتماعي والمجتمعي والمشاركة الإيجابية لكبار السن، وضمن رؤية إمارة الشارقة ونهجها الإنساني نحو الرفاه الاجتماعي لمختلف الفئات العمرية، كونها مدينة مراعية للسن، وانسجاماً مع برنامج الشارقة مدينة مراعية للسن ضمن محاور المشاركة المجتمعية؛ فإنّ الدائرة تطلق جائزة "القلب الأخضر" في دورتها الثالثة، وفقاً للمجالات الأربعة، المتمثلة في المجال الثقافي، والاجتماعي، والصحي، والمهني؛ بهدف تحفيز تلك الطاقات الكامنة لدى كبار السن و استثمار خبراتهم المتراكمة في خدمة المجتمع.

يتضمن هذا الدليل؛ أهداف الجائزة وفئاتها ومجالاتها، ويوضح الشروط والأحكام العامة للمشاركة فيها، علاوة على آلية التقييم والتحكيم، كما تضمّن الدليل فترة الدورة الزمنية للجائزة وإجراءات التسجيل فيها.

# أهداف الجائزة

- تقدير كبير السن على الجهود المبذولة في مختلف الأنشطة
- تحفيز كبير السن على التكيف وتطوير نمط حياة اليومية.
- نشر ثقافة القلب الأخضر والشيخوخة النشطة.
- تعزيز عضوية إمارة الشارقة في الشبكة العالمية للمدن المراعية للسن.

# فئات ومجالات الجائزة

هي فئات ومجالات التي تتضمنها الجائزة ويمكن لكبير السن المشاركة فيها وفق الشروط و المعايير.

- فئات الجائزة :

- فئة كبير السن النشط : هي الفئة العمرية ما بين 60 سنة حتى 79 سنة.
- فئة كبير السن المتقدم : هي الفئة العمرية من 80 سنة فما فوق.

- مجالات الجائزة:

- المجال الثقافي
- المجال الصحي
- المجال الاجتماعي
- المجال المهني

# المشاركات

- أن يبلغ المشارك من العمر 60 عاماً فأكثر. و أن يكون مواطناً في إمارة الشارقة.
- أن تكون الأوراق الرسمية سارية المفعول.
- أن يتقدم المشارك بأعمال حديثة لا تتجاوز السنة من بدء الدورة (2023-1-1)
- أن يتعهد المشارك بأن تكون جميع المعلومات التي يقدمها صحيحةً ودقيقةً وكاملة.
- أن يقوم بتقديم ملف الترشيح خلال فترة التقدم المعلن عنها ، ولا يلتفت لأي ملف تقدم بعد تاريخ انتهاء إغلاق الترشيح.
- أن يتم الالتزام بتقديم ملف الترشيح عبر قنوات التقديم المخصصة، شاملة كافة المرفقات والمستندات بشكل واضح.

# معايير فئات ومجالات الجائزة

فئة كبير السن النشط الفئة العمرية ما بين 60 سنة حتى 79 سنة		فئات الجائزة
الأوزان	المعايير	المجالات
20%	1. تعلم جديد خلال عام.	المجال الثقافي
20%	2. استكمال الدراسة والدبلومات التخصصية خلال عام.	
20%	3. تعزيز الثقافة وتطوير المعارف خلال عام.	
20%	4. نقل الخبرات وإفادة المجتمع والآخرين خلال عام.	
20%	5. إقامة أنشطة وحراك ثقافي.	
20%	1. استقرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن 3 أشهر.	المجال الصحي
20%	2. ممارسة النشاط البدني بمعدل 5 مرات اسبوعيا لمدة لا تقل عن 30 دقيقة.	
20%	3. المحافظة على الوزن الصحي خلال عام ( BMI مؤشر كتلة الجسم كل 3 أشهر).	
20%	4. الالتزام بالمواعيد وإجراء الفحوصات الدورية كل 3 أشهر على الأقل.	
20%	5. القيام بممارسات وأنشطة صحية خلال عام.	
20%	1. القيام بأنشطة مجتمعية أو المشاركة بها خلال عام.	المجال الاجتماعي
20%	2. التطوع لخدمة المجتمع من خلال القنوات الرسمية بعدد ساعات لا تقل عن 10 ساعة.	
20%	3. المبادرة بأعمال التكافل الاجتماعي خلال عام.	
20%	4. التمتع بالحياة الترفيهية خلال عام.	
20%	5. المحافظة على العادات والتقاليد والروابط الأسرية أو العائلية أو الجيران أو الأصدقاء خلال عام.	
20%	1. القيام بمشروع منتج ويحقق مصدر دخل خلال عام.	المجال المهني
20%	2. ممارسة مهارات وحرف وهوايات خلال عام.	
20%	3. نقل الخبرات المهنية التخصصية من المهارات والحرف التي يمتلكها خلال عام.	
20%	4. العمل ما بعد التقاعد خلال عام.	
20%	5. التطوير المهني خلال عام.	

# معايير فئات ومجالات الجائزة

فئة كبار السن المتقدم الفئة العمرية من 80 سنة فما فوق		فئات الجائزة
الأوزان	المعايير	المجالات
25%	1. تعلم جديد خلال عام.	المجال الثقافي
50%	2. نقل الخبرات وإفادة المجتمع والآخرين خلال عام.	
25%	3. إقامة أنشطة ثقافية.	
30%	1. الالتزام بالمواعيد وإجراء الفحوصات الدورية كل 6 أشهر على الأقل.	المجال الصحي
20%	2. ممارسة تمارين بدنية بسيطة أو العلاج الطبيعي بمعدل 3 مرات أسبوعياً لمدة لا تقل عن ما بين 15 إلى 20 دقيقة.	
20%	3. المحافظة على الوزن الصحي خلال عام ( BMI مؤشر كتلة الجسم كل 3 أشهر).	
30%	4. استقرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن 3 شهور.	
50%	1. المشاركة في الأنشطة المجتمعية والترفيهية خلال عام.	المجال الاجتماعي
25%	2. التطوع لخدمة المجتمع من خلال القنوات الرسمية بعدد ساعات لا تقل عن 5 ساعات.	
25%	3. المبادرة بأعمال التكافل الاجتماعي خلال عام.	
20%	1. إشراف أو متابعة مشروع منتج ويحقق مصدر دخل خلال عام.	المجال المهني
50%	2. ممارسة مهارات وحرف وهوايات خلال عام.	
30%	3. نقل الخبرات المهنية التخصصية من المهارات والحرف التي يمتلكها خلال عام.	

# تفصيل معايير وفئات ومجالات الجائزة

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

## المجال الثقافي

الرقم	المعيار
1	تعلم جديد خلال عام كحفظ القرآن أو أعمال يدوية أو حرفة أو مهارة أو إنترنت أو لغات.
2	استكمال الدراسة والدبلومات التخصصية خلال عام. كالانتساب إلى مدرسة أو الانتساب إلى جامعة أو الانتساب إلى معهد.
3	تعزيز الثقافة وتطوير المعارف خلال عام. كحضور دورات عامة أو قراءة كتب.
4	نقل الخبرات وإفادة المجتمع والآخرين خلال عام. كتنفيذ دورات أو مشاركة في لجان ما بعد التقاعد أو عضوية في جمعية أو التطوع التخصصي.
5	إقامة أنشطة وحراك ثقافي خلال عام. كمجالس ثقافية أو صالونات أدبية أو مكتبات شخصية أو إصدار كتاب أو المقنتيات والمتاحف الشخصية.

## المجال الصحي

الرقم	المعيار
1	استقرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن ٣ شهور مثل قياس ضغط الدم، معدل النبض، السكر التراكمي (HbA1c)، وظائف الكلى والأملاح بما فيها حمض اليوريك، وفحص نسب الكوليسترول النافع والضار والدهون الثلاثية.
2	ممارسة النشاط البدني بمعدل ٥ مرات اسبوعيا لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة.
3	المحافظة على الوزن الصحي خلال عام ( BMI مؤشر كتلة الجسم كل ٣ أشهر )
4	الالتزام بالمواعيد وإجراء الفحوصات الدورية كل ٦ أشهر على الأقل والتي تشمل فحوصات الدم والأشعة والقراءات الحيوية كالضغط والنبض والحرارة.
5	القيام بممارسات وأنشطة صحية خلال عام، كالحجامة أو التبرع بالدم أو العلاج الطبيعي أو الاستجمام

## المجال الاجتماعي

الرقم	المعيار
1	القيام بأنشطة مجتمعية أو المشاركة بها خلال عام، كحضور الاحتفالات العامة أو فعاليات مجالس الضواحي أو المناسبات العامة.
2	التطوع لخدمة المجتمع من خلال القنوات الرسمية بعدد ساعات لا تقل عن ١٠ ساعات، كتفويض مبادرات أو المشاركة بساعات تطوعية.
3	المبادرة بأعمال التكافل الاجتماعي خلال عام، كالفرجة أو الصلح أو رعاية أطفال أو أيتام أو أراامل أو الأعراس أو التبرعات الرسمية
4	التمتع بالحياة الترفيهية خلال عام، كالسفر أو الرحلات أو زيارة المنتزهات أو المقهى الشعبي.
5	المحافظة على العادات والتقاليد والروابط الأسرية أو العائلية أو الجيران أو الأصدقاء خلال عام، كالأعياد أو التجمع وإحياء احتفالات منتصف شعبان أو رمضان أو البيت الكبير.

## المجال المهني

الرقم	المعيار
1	القيام بمشروع منتج ويحقق مصدر دخل وقد تشمل أعمال يدوية خلال العام.
2	ممارسة مهارات وحرف وهوايات خلال العام.
3	نقل الخبرات المهنية التخصصية من المهارات والحرف التي يمتلكها خلال العام.
4	العمل ما بعد التقاعد كعمل حر أو وظيفة أو تطوع خلال العام.
5	التطوير المهني كدورات تدريبية مهنية تخصصية خلال العام.

فئة كبير السن المتقدم : هي الفئة العمرية من ٨٠ سنة فما فوق.

## المجال الثقافي

الرقم	المعيار
1	تعلم جديد خلال عام. كحفظ القرآن أو أعمال يدوية أو حرفة أو مهارة أو إنترنت أو لغات.
2	نقل الخبرات وإفادة المجتمع والآخرين خلال عام. عقد جلسات حوارية لسرد الحكايات أو التجارب السابقة أو حضور دعوات من
3	إقامة أنشطة ثقافية خلال عام. كمجالس ثقافية أو صالونات أدبية أو مكتبات شخصية أو إصدار كتاب أو

## المجال الصحي

الرقم	المعيار
1	الالتزام بالمواعيد وإجراء الفحوصات الدورية كل 6 أشهر على الأقل والتي تشمل فحوصات الدم والأشعة والقراءات الحيوية كالضغط والنبض والحرارة.
2	ممارسة تمارين بدنية بسيطة أو العلاج الطبيعي بمعدل 3 مرات أسبوعياً لمدة لا تقل عن ما بين 15 إلى 20 دقيقة.
3	استقرار الحالة الصحية للأمراض المزمنة لمدة لا تقل عن 3 أشهر مثل قياس ضغط الدم، معدل النبض، السكر التراكمي (HbA1C)، وظائف الكلى والأملاح بما فيها حمض اليوريك، وفحص نسب الكوليسترول النافع والضار والدهون الثلاثية.
4	المحافظة على الوزن الصحي خلال عام (BMI مؤشر كتلة الجسم كل 3 أشهر).

## المجال الاجتماعي

الرقم	المعيار
1	المشاركة بأنشطة مجتمعية وترفيهية خلال عام، كحضور الاحتفالات العامة أو فعاليات مجالس الضواحي أو المناسبات العامة أو السفر أو الرحلات أو زيارة المنتزهات أو المقهى الشعبي.
2	التطوع لخدمة المجتمع من خلال القنوات الرسمية بعدد ساعات لا تقل عن 5 ساعات، كتنفيذ مبادرات أو المشاركة بساعات تطوعية.
3	المبادرة بأعمال التكافل الاجتماعي خلال عام، كالفرجة أو الصلح أو رعاية أطفال أو أيتام أو أرامل أو الأعراس أو التبرعات الرسمية.

الرقم	المعيار
1	الإشراف أو متابعة مشروع منتج ويحقق مصدر دخل وقد تشمل 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 مختصة.
- يستحق الفوز من اجتاز 80% من المعايير في المجال الواحد، وفق أعلى تقييم للمراكز الثلاثة الأولى.

## إجراءات الجائزة



# الجدول الزمني للجائزة

تبدأ الدورة السنوية للجائزة بالإعلان عنها في شهر مارس ويتم التقديم عبر الموقع الإلكتروني التالي <https://agefriendly.shjz.ae> خلال فترة التسجيل المعلن عنها، وتتم بالمراحل التالية:

التاريخ	المرحلة
14 مارس 2023	إطلاق الجائزة بالإعلان عنه
14 مارس حتى 01 يونيو 2023	تنفيذ ورش ومحاضرات توعوية عن دليل الجائزة
15 يونيو 2023	آخر موعد للمشاركة بالجائزة
18 حتى 29 يونيو 2023	فرز طلبات المشاركة وفق الضوابط والشروط
02 حتى 13 يوليو 2023	تقييم الطلبات المؤهلة من لجنة خارجية
16 حتى 19 يوليو 2023	اعتماد النتائج
يوم المسن العالمي	إعلان النتائج وحفل التكريم

# الجوائز والتكريم

يتم تكريم الفائزين بحفل سنوي يتزامن مع يوم المسن العالمي، ويتم تحديد الفائزين وفق الفئات و المراكز التي يحصل عليها ، ويحصل الفائزون على شهادات ودرع ومبلغ مالي. بحد أقصى 24 شخصاً وتحجب المجالات أو المراكز التي لم تستوف شروط وضوابط التقييم.

## أحكام عامة

- يحق للمشاركة 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.
- يحق للفائز في الدورات السابقة المشاركة في هذه الدورة في مجال مختلف عن المجال الذي فاز فيه
- يحق للفائز المشاركة في الدورة التالية في مجال مختلف عن المجال الذي فاز فيه في الدورة الحالية.
- يحق لمكتب الشارقة مراعية للسنة الاحتفاظ بكل الترشيحات والمشاركات، ويمكن استخدامها بما يخدم الجائزة.
- يجوز طلب إلغاء المشاركة بخطاب عبر البريد الإلكتروني قبل إعلان النتائج بشهر.
- تلغى المشاركة في حال عدم توفير كافة المستندات المطلوبة أو عدم الاستجابة 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. حق للجان الجائزة المطالبة بالمزيد من المعلومات والوثائق لدعم المشاركة أو التحقق من المصادقية، في حال اقتصر الأمر ذلك؛ على المشارك تزويد اللجنة المختصة بالإثباتات التي تطلبها اللجنة لاحقاً وفي حال عدم تزويدها في الفترة المحددة لاحقاً من قبل اللجنة سوف يتم إلغاء ملف المشاركة أو حذف البنود التي لم يتم تقديم وثائق لها.
4. اختيار الفائزين وفق التقييم النهائي على أن لا يقل تقييم الفائز عن 80% ورفع تقرير عن النتائج والتوصيات إلى الإدارة العليا للاعتماد من قبل اللجنة.
5. اللجنة الداخلية بالدائرة مسؤولة بدرجة أساسية عن مراجعة إثباتات الأعمال المقدمة ومصادقتها وحصرياً 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 المصادقية هو مسؤولية اللجنة الداخلية للجنة، لكن يمكن للجنة الرئيسية الرجوع للدائرة للاستفسار عن أي محتوى قد لا يتسق مع رأي اللجنة وقناعتها.