

البرنامج المائي للنساء

أولاً: مقدمة البرنامج

ينطلق البرنامج المائي المخصص للنساء انسجاماً مع مستهدفات رؤية عُمان 2040، التي تعزز جودة الحياة وتمكين المرأة وترسخ ثقافة الرياضة كأسلوب حياة مستدام. ويهدف البرنامج إلى توفير تجربة رياضية مائية نوعية في بيئة آمنة تراعي خصوصية المرأة، بما يسهم في تعزيز صحتها الجسدية والنفسية وتوسيع مشاركتها في الأنشطة الرياضية المجتمعية. كما يمثل البرنامج منصة واعدة للشراكة مع القطاع الخاص للمساهمة في مبادرة مجتمعية ذات أثر صحي وتنموي ملموس، بما يعزز حضور المؤسسات الداعمة في دعم مبادرات المسؤولية الاجتماعية وتمكين المرأة في المجتمع.

ثانياً: الأهداف الاستراتيجية للبرنامج

1. تمكين المرأة صحياً وبدنياً عبر توفير أنشطة مائية آمنة تسهم في تحسين اللياقة البدنية وتعزيز الصحة العامة وجودة الحياة.
2. ترسيخ ثقافة الرياضة كأسلوب حياة من خلال تشجيع النساء على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتعزيز الوعي بأهميته للصحة والوقاية.
3. توفير بيئة رياضية مائية آمنة ومحفزة للمرأة تراعي الخصوصية وتدعم المشاركة والاستمرارية في ممارسة الرياضة.
4. تعزيز الترابط المجتمعي والرفاه النفسي عبر أنشطة رياضية تفاعلية تسهم في بناء علاقات اجتماعية إيجابية وتخفيف الضغوط الحياتية.
5. إيجاد منصة فاعلة للشراكة المجتمعية تجمع القطاع الحكومي والخاص لدعم المبادرات الرياضية النسائية وتحقيق أثر صحي ومجتمعي مستدام.

ثالثاً: معلومات عامة عن البرنامج

اسم البرنامج: البرنامج المائي للنساء



مكان التنفيذ: مجمع السلطان قابوس الرياضي ببوشر – المركز النسائي (حوض السباحة)

مدة البرنامج: من 29 مارس 2026م إلى 10 نوفمبر 2026م



مدة الدورة التدريبية: 16 حصة تدريبية (مدة شهرين)



أيام التنفيذ: يوم الاحد والثلاثاء من كل أسبوع

الوقت: من الساعة 4:00 مساءً إلى 6:00 مساءً



رسوم الاشتراك:- 20 ريال عُماني لكل دورة تدريبية.



رسوم اشتراك:- 10 ريال عُماني للمشاركات الحاصلات على عضوية في المجمع.

الفئة المستهدفة: جميع النساء من عمر 18 عامًا فأكثر.



الأنشطة المصاحبة للبرنامج: يتضمن البرنامج دورة لتعليم السباحة – المستوى الأول، إضافة إلى يوم مائي ترفيهي مجاني يُنظَّم لجميع المشاركات في ختام البرنامج.



خامساً: الأثر والنتائج المتوقعة للبرنامج:

يسهم البرنامج في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية للمرأة من خلال تقليل آلام المفاصل، دعم اللياقة البدنية، والتحكم بالوزن، مع رفع الثقة بالنفس والشعور بالراحة النفسية. كما يعزز مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية، ويرسخ الوعي المجتمعي بأهمية الرياضة النسائية، بما يتوافق مع توجهات رؤية عُمان 2040 في تمكين المرأة وتحسين جودة الحياة.