



### يوم دراسي حول الصحة النفسية والجسدية للأشخاص مع إعاقة

اختتم صندوق ومؤسسة مسيرة عام 2024 في يوم دراسي مثمر بعنوان "صحتنا قوتنا: بين الجسد والنفس للأشخاص مع إعاقة" الذي عُقد في مركز العلوم والتكنولوجيا ابن سينا بالناصرة. شهد الحدث حضور أكثر من 80 شخصاً، معظمهم من عائلات الأشخاص ذوي الإعاقة الجسدية والصحة النفسية، حيث تناول المؤتمر مواضيع حيوية تهدف إلى تعزيز جودة الحياة لهذا الجمهور، وربط الصحة النفسية بالجسدية.

كما تخلل البرنامج كلمات ترحيبية من شخصيات بارزة ومدخلات متخصصة من خبراء في الصحة النفسية والجسدية.



### مجموعات الدعم

أنهت مؤسسة مسيرة بنجاح مجموعة دعم جديدة في دير الأسد، بمشاركة 15 امرأة تحت إشراف المدربة زكية عقل سواعد، حيث تم تبادل الخبرات وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي.

كما اختتمت الدورة المميزة "رحلة إلى عالمي الداخلي" عبر الزوم لأهالي الشاغور، بمشاركة 12 سيدة تحت إشراف دعاء خازن، حيث حصلت المشاركات على أدوات فعّالة لتعزيز الروابط الاجتماعية والتعامل مع التحديات اليومية.



# البازار الرمضاني التسوقي



"رغم أنني مريضة جداً، شاركت، ولأول مرة بحس حالي عنجد ببيع!"

"البازار كان حلو كثير، وأنا سعيدة بمشاركتي."

"كانت أمسية حيوية رغم الظروف.. تجربة رائعة بكل معنى الكلمة."



هذه كانت بعض من اراء المُشاركات في البازار الرمضاني في ام الفحم، الذي شاركت فيه مؤسسة مسيرة بالتعاون مع جمعية نسيم الأمل لدعم وتمكين النساء والفتيات مع الإعاقة من خلال عرض منتجاتهن الفنية والتراثية. عائدات المبيعات ستذهب لدعم مشاريع تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الإعاقة وتعزيز دمجهم في المجتمع.

## اختتام دورة "كيشيت"

"لأول مرة، أشعر أنني أسمع صوتي بوضوح."  
"تعلمت كيف أفتح القصة التي أعيشها بصدق."  
"أصبح صوتي هادئاً، استمع أكثر وأتفاعل بتوازن."  
"الدورة غيرت حياتي بالكامل. أصبحت أعبر وأفكر بشكل مختلف."

بهذه الكلمات لخصت المشاركات في دورة "كيشيت" تجربةً غيرت مفاهيمهن حول التواصل العائلي. الدورة، التي نظمها صندوق ومؤسسة مسيرة، شملت 15 لقاءً مكثفًا ركّز على بناء أسرة مترابطة وداعمة.  
في لقاء اختتام مؤثر، وبحضور المديرية العامة زهرية عزب ومديرة المشاريع هناء سليمان، تم تبادل التجارب التي أكدت مدى الأثر العميق الذي تركته هذه الدورة في حياة المشاركات.



058-765-3110



office@masirafund.org



www.masirafund.org

## منتدى جمعيات مسيرة

تحت عنوان: "النجاح الحقيقي ليس إنجازاً فردياً، بل ثمرة جهد جماعي متكامل"

تم لقاء منتدى جمعيات مسيرة، الذي استضافته جمعية "أحنا هون" في عيلوط، تبادل الأفكار والتشبيك بين الجمعيات، بهدف تخطيط البرامج والشراكات المستقبلية. وهدف اللقاء الى تعزيز روح المشاركة والتعاون بين الجمعيات



### جلسة مع عفاف عوض: وقت نرجع نعتني بحالنا

مش بس المجتمع بمر بضغط... كمان إحنا، طاقم "مسيرة"، منعيش ضغط يومي وإجهاد نفسي كبير. عشان هيك، كان اللقاء مع عفاف مش بس مفيد، بل ضروري!

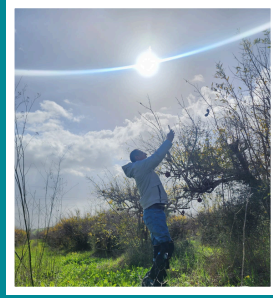
اللقاء كان مساحة آمنة نعبر فيها، نفضفض، ونتنفّس... جزء من بناء حصانة نفسية بنحتاجها لنقدر نكمل عطائنا المهني بقلب مرتاح وطاقمة إيجابية.



## مشروع المنح

اختيار المشاريع التي ستموّل ضمن سلسلة "مشروع المنح" على اسم د. هالة إسبانيولي، بدعم من صندوق ومؤسسة مسيرة، وبالتعاون مع مؤسسة صديق.

جمعية "جنة عدن" - سخنين  
بازار لبيع الأعمال اليدوية، دعم شراء معدات  
ومواد لتنظيم بازارات مستدامة، بازارات التي  
تعرض الاعمال اليدوية لاعضاء الجمعية مثل:  
الصابون، الشمع، الكراسي ورشات تدريب  
للأعضاء بمساعدة مختصين.



جمعية "ماري" - كفر ياسيف  
مشروع "حديقة علاجية" - إنشاء حديقة علاجية في  
قطعة الأرض المجاورة لمبنى الجمعية. من منتجات  
الأشجار سيتم إعداد أطعمة صحية وعصائر طازجة، ومن  
النباتات الطبية سيتم تحضير ثلاثة أنواع من الكريمات

### مسرح "الحنين" - الناصرة

ورشات مسرح جماهيري والتي تشمل عدة لقاءات مع مدرب مختص يقوم بتمرير تمارين من عالم المسرح، تسهم هذه اللقاءات برفع الوعي ولتطوير الحس والفكر والاكتفاء الذاتي

## بازار المنتجات اليدوية - جنة عدن

في أجواء احتفالية ضمن مهرجان العيد، نظّمت جمعية جنة عدن في سخنين بازاراً مميزاً بدعم من مؤسسة مسيرة وجمعية صديق. أعضاء الجمعية، من الأشخاص مع إعاقة، عرضوا منتجاتهم اليدوية التي أعدوها بأنفسهم خلال ورشات إبداعية شملت صناعة الشموع، الصابون، الإكسسوارات، تنسيق الزهور وكعك العيد. إحدى الزوايا اللافتة حُصصت لهدايا جديدة جُمعت من البيوت والمحال، أُعيد تغليفها وبيعها بأسعار رمزية، برسالة صادقة: "نحن قادرون... نقدر نشغل وننتج ونبيع"



058-765-3110



office@masirafund.org



www.masirafund.org

# جلسة الهيئة العامة

في اجتماعها السنوي الأخير، ناقشت مؤسسة "مسيرة" أبرز إنجازاتها وتحدياتها خلال عام 2024، وخرجت بخطة جديدة وطاقة متجددة للسنة القادمة!

تمت المصادقة على التقارير المالية والمهنية، وتجديد الثقة بإدارة الجمعية لسنة إضافية، مع انضمام وجوه جديدة ستعزز العمل المجتمعي.

بالإضافة إلى ان الجمعية قررت توسيع أهدافها لتشمل خدمات أكثر، بما يتناسب مع احتياجات الأشخاص مع إعاقة اليوم.

الرسالة كانت واضحة: لما التحديات بتكبر، "مسيرة" بتكون أول الحاضرين - ثابتة، فاعلة، ومستمرة بالعطاء من قلب الميدان.



## تغيير جو ودفا موسيقى

خلال رحلة نظمها مركز العائلات في كفر قرع إلى مدينة حيفا، نُظِم لقاء موسيقي مميز بمبادرة من مؤسسة "مسيرة" وبالتعاون مع جمعية "يد بيد"، إحدى الجمعيات المشاركة في منتدى "جمعيات مسيرة".

هذا العرض الغنائي أضفى أجواءً دافئة ولمسة من الفرح على يوم حافل بالأنشطة، التفاعل، واللحظات التي لا تُنسى. 🎵❤️



## رحلة مميزة لأعضاء وطاقم "مسيرة" إلى غابات منشه

تخللتها جولة مشي ممتعة بين أحضان الطبيعة، تلاها وقت راحة وتناول وجبة طيبة بأجواء دافئة ورفقة حلوة مع أعضاء الهيئة العامة، طاقم "مسيرة"، وعائلاتهم. يوم بسيط، مليان طاقة، تقارب، وضحك من القلب! ❤️



## توزيع هدايا العيد

بمناسبة عيد الأضحى المبارك، وزّع صندوق ومؤسسة "مسيرة" هدايا مميزة مقدمة من شركة AHAVA على الجمعيات المشاركة في منتدى جمعيات "مسيرة"، بهدف نشر الفرح، المحبة، وأجواء العيد بين العائلات والمشاركين 🌙



058-765-3110



office@masirafund.org



www.masirafund.org

# مشروع "سندك" ومجموعات الدعم الجديدة

بسبب حالة الطوارئ التي مرت بها البلاد خلال شهر حزيران، أعادت مؤسسة "مسيرة" تفعيل برنامج "سندك" للحصانة النفسية ومجموعات الدعم، بالشراكة مع مؤسسة جوينت، لتكون حاضرة وتقديم المساندة لمن بأمر الحاجة.

## شوبيشمل برنامج "سندك"؟

- ✓ جلسات دعم نفسي فردية عبر الهاتف أو الزوم مع مختصين
- ✓ مجموعات دعم للأهالي وللأشخاص مع إعاقة
- ✓ محاضرات ولقاءات توعوية مفتوحة عبر الزوم
- ✓ فيديوهات قصيرة للتوعية النفسية والاجتماعية



**مسيرة**  
مؤسسة لدعم ذوي الإعاقة  
مركز المسارح التوعوي

### في الطوارئ.. احنا معكم

برنامج "سندك" للدعم النفسي للأشخاص مع إعاقة وأهاليهم  
شو يقدمك المشروع؟

- دعم نفسي شخص - هاتفي / زوم مع شخص مختص
- مجموعات دعم للأهالي والأشخاص مع إعاقة
- لقاءات توعوية عبر الزوم
- فيديوهات توعوية قصيرة

المرشد من المعلومات أو للتواصل  
0587653110

www.masirafund.org

خلال تنفيذ مشروع "سندك"، تم افتتاح 7 مجموعات دعم مخصصة للأشخاص مع إعاقة وأهاليهم، وذلك في بلدات مختلفة لتكون قريبة وملائمة لاحتياجات المشاركين. المجموعات أقيمت في: دير الأسد، حيفا، مجد الكروم، الناصرة، القدس ومجموعتين في طمرة كل مجموعة شكّلت مساحة آمنة للدعم، المشاركة، وتقوية الحصانة النفسية بظروف الطوارئ ❤️  
بالإضافة للقائين عبر الزوم مع الفنان نضال بدارنة والمعالجة سمر ابو الهيجاء

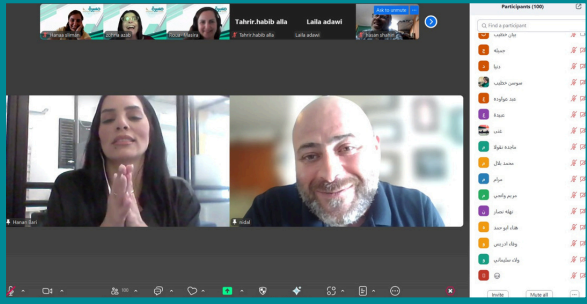
## ضحك بدون حدود مع نضال

وسط كل التوتر... قررنا نضحك شوي!

عملنا عرض ستاند أب عالزوم مع نضال بدارنة

أكثر من 100 شخص من كل المناطق شاركوا،  
وضحكنا من القلب ❤️

الهدف؟ نخفف الضغط ونعبي طاقة إيجابية!  
لأنو الضحك، وقت الأزمة، هو أصدق علاج



## ورشة "تمارين في الرعاية الذاتية"

بين كل هالضغوط، أخذنا نفس!

65 مشارك ومشاركة انضموا لورشة "تمارين في الرعاية الذاتية" مع سمر أبو الهيجاء، وكانت مساحة دافئة نهدأ فيها شوي ونهتم بحالنا.

تعلمنا تقنيات تنفس وأدوات لتخفيف التوتر،  
منها "كايستار"، وتذكرنا إننا مش لحالنا ❤️



058-765-3110



office@masirafund.org



www.masirafund.org

# مشروع التعليم العالي - المجموعة الثانية



مشروع التعليم العالي بالشراكة مع الجامعة المفتوحة هو مشروع مرافقة ودعم لمجموعة من الطلاب ذوي الإعاقة، بهدف تمكينهم من التسجيل والدراسة في مجالات العلوم الاجتماعية والإنسانية. التعليم يتم ضمن صفوف دراسية متاحة حضورياً، وضمن مجموعة منظمة توفّر إطاراً إدارياً، أكاديمياً وشخصياً داعماً للطلاب.



وفي إطار توسعة المشروع، مسيرة تعمل على افتتاح مجموعة جديدة ومميزة، وهي المجموعة الثانية ضمن البرنامج، مخصّصة للأشخاص ثقيلي السمع، وذلك بالتعاون مع جمعية "أنصت" في كفرقرع.

**مسيرة**  
مؤسسة مسيرة للتعليم العالي  
الجامعة المفتوحة  
الحرم الجامعي الناصرة وادي عارة

**SAVE THE DATE**

يوم مفتوح بعنوان:  
**التعليم العالي  
لأشخاص مع إعاقة**  
مستقبل بلا حواجز  
الأحد  
03.08.2025  
09:00 - 13:30  
بيت النسيبة  
كفرقرع

## اليوم المفتوح

لكل طموح أكاديمي... هناك طريق، ولكل حاجز... هناك من يكسره.

تُعلن مؤسسة مسيرة، بالتعاون مع الحرم الجامعي الناصرة وادي عارة - الجامعة المفتوحة، عن تنظيم يوم مفتوح مُلهم ومليء بالأمل، بعنوان "التعليم العالي لأشخاص مع إعاقة، مستقبل بلا حواجز"، لتسليط الضوء على الفرص الأكاديمية المتاحة أمام الأشخاص مع إعاقة، الحقوق التي يجب معرفتها، قصص النجاح التي تلهم، والمسارات التعليمية الممكنة.

لأن التعليم حق...



## مشروع مرافقة الأكاديميين ذوي الإعاقة

يهدف هذا المشروع إلى دعم الطلاب من ذوي الإعاقة في المجتمع العربي، ومساندتهم في مسيرتهم الأكاديمية والاندماج في الحياة الجامعية بشكل خاص، وفي المجتمع بشكل عام.

بدعمك ومرافقتك، طالب ممكن يحقق حلمه الجامعي!  
كون جزء من مشروعنا وتواصل معنا



058-765-3110



office@masirafund.org



www.masirafund.org