يونيو 2026

الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد
National Multiple Sclerosis Society

تحرك للتصلب المتعدد
الموسم الثالث 2026

الفهرس

كلمة افتتاحية	04
المقدمة	06
الفعالية المجتمعية	08
قصص من وحي القوة	10
توسيع نطاق التوعية بالتصلب المتعدد	18
الإعلام والتغطيات	20
المساهمون وكلمة شكر وتقدير	22

كلمة افتتاحية

في الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، ندرك أهمية النشاط البدني في دعم جودة الحياة وتعزيز الترابط. ومن خلال مبادرات مثل "تحرك للتصلب المتعدد"، نسلط الضوء على أهمية الحركة كوسيلة لتعزيز المشاركة، وزيادة الوعي، وإبراز حضور المتعايشين مع التصلب المتعدد في المجتمع.

وقد تجسد هذا التوجه من خلال مشاركتنا في ألعاب الماسترز أبوظبي 2026، حيث مثّل المتعايشون مع التصلب المتعدد مجتمعهم على منصة عالمية إلى جانب مشاركين من مختلف أنحاء العالم. كما امتدّ هذا الأثر عبر شراكتنا مع "القابضة" (ADQ) ، التي وسّعت نطاق المشاركة من خلال تحدي الخطوات على تطبيق STEPPI، وشجّعت الأفراد على دمج الحركة في حياتهم اليومية للتوعية بالتصلب المتعدد.

وعكست هذه الجهود توجهاً متنامياً نحو نهج أكثر دمجاً في التعامل مع التصلب المتعدد، يضع المشاركة المجتمعية في صميم الجهود المبذولة. ونفخر بمواصلة العمل مع شركائنا لتوسيع هذا الأثر وخلق فرص نوعية للمتعايشين مع التصلب المتعدد.

مرال ألكسندريان

المدير التنفيذي بالإنابة
للجمعية الوطنية للتصلب المتعدد

المقدمة

تعكس مبادرة "تحرك للتصلب المتعدد"، في نسختها الثالثة، التزام الجمعية المستمر بدعم المتعايشين مع التصلب المتعدد، إلى جانب تعزيز البحوث والرعاية من خلال جهود مخصصة لجمع التبرعات.

وقد واصلت هذه المبادرة إشراك الأفراد والمؤسسات ومختلف فئات المجتمع من خلال الفعاليات والشراكات، بما يعزز الوعي ويسهم في بناء فهم أكثر دمجًا ووعيًا بالتصلب المتعدد.

180Đ+ ألف

تم جمعها دعماً لمجتمع التصلب المتعدد

15+ ألف

مشارك من مختلف أنحاء دولة الإمارات

35+ مليون

خطوة

28+ مليون

كيلومتر من الحركة

تحرك
MOVE OR
للتصلب
المتعدد
Multiple
Sclerosis

الفعالية المجتمعية

أبرزت هذه المبادرة الدور الذي تؤديه
الجمعية في ربط المشاركة المجتمعية بالمناصرة
وتعزيز الرفاه.

ألعاب الماسترز أبوظبي 2026

ضمن النسخة الثالثة من "تحرك للتصلب المتعدد"، شاركت الجمعية في ألعاب الماسترز أبوظبي 2026 التي شكّلت الفعالية الرئيسية للمبادرة. لم تقتصر المشاركة على الجانب الرياضي، بل أكدت أهمية الحركة كجزء من الحياة اليومية ودورها في دعم الصحة والاندماج المجتمعي.

شاركت الجمعية من خلال فريق "غطاريف الهمة" في المنافسات الرياضية، إلى جانب حضورها في المركز المجتمعي للألعاب. أتاحت هذه المنصة مساحة للتواصل وتبادل التجارب وإبراز قصص المتعايشين مع التصلب المتعدد، بما أسهم في تعزيز حضورهم ومشاركتهم في المجتمع.

سناب شات

واصلت شركة سناب شات شراكتها مع الجمعية للعام الثاني على التوالي، من خلال إطلاق عدسة تفاعلية استلهمت روح المشاركة والحركة التي جسدتها المبادرة خلال ألعاب الماسترز. وشجعت العدسة الزوار على توثيق تجاربهم ومشاركتها مما أتاح لهم التفاعل مع رسالة المبادرة والمساهمة في نشرها عبر منصاتهم.

ولم يقتصر أثر العدسة على الحدث نفسه، بل امتد ليشمل المجتمع الأوسع، حيث شجّعت الأفراد على مشاركة أنشطتهم اليومية، مما أسهم في تعزيز الوعي بالتصلب المتعدد.

قصص من وحي القوة

جمع فريق "غطاريف الهمة" متعايشين مع التصلب المتعدد وداعمين لهم في مشاركة تعكس روح التضامن والمساندة.

وعلى مدار أربعة أشهر من الاستعداد، كرّس أعضاء الفريق وقتهم وجهدهم للتحضير للمشاركة في سباقات الدراجات الهوائية والسباحة والجري. ولم تقتصر مشاركتهم على الرياضة فحسب، بل كانت مساحة لتبادل التجارب وتشجيع الآخرين على تبني النشاط البدني بمختلف أشكاله.

أميرة الجابري

إماراتية، متعايشة مع التصلب المتعدد

السباحة

منذ تشخيصها في عام 2016، اتخذت أميرة قراراً بألا تدع التصلب المتعدد يحدد ما يمكنها أو لا يمكنها القيام به. بل التزمت بتحدي المفاهيم من خلال أفعالها، متحديةً التصورات الشائعة حول التعايش مع التصلب المتعدد.

فبالنسبة لها، تعني المشاركة تقديم نموذج يؤكد أن التصلب المتعدد لا يحد من الطموح، وأن القوة تكمن في الاستمرار رغم التحديات.

> "شعرت بفخر كبير لكوني شاركت في الألعاب، فقد كانت تجربة منحتني دافعاً متجدداً وهدفاً واضحاً للاستمرار في النشاط."

100 متر

سباحة حرة

ماري ميو

فرنسية، متعايشة مع التصلب المتعدد

السباحة

تم تشخيص ماري منذ أكثر من عقد، في وقت كانت فيه المعلومات والدعم محدودين.

وبعد سنوات، وضعت لنفسها هدفاً بتعلم السباحة بدون سابق، لتتحدى نفسها وتثبت قدرتها على تحقيق ما تسعى إليه. أصبحت تدريبات الصباح الباكر جزءاً من روتينها، مانحةً إياها شعوراً متجدداً بالقوة والإنجاز.

> "كانت مشاركتي في غطاريف الهمة تجربة غيّرت الكثير بالنسبة لي ولعائلتي.
>
> ولم تكن مجرد مسابقة سباحة، بل رحلة نحو تحقيق هدف بروح القوة والصمود والمثابرة، وإثبات أن التعايش مع التصلب المتعدد لا يجب أن يرسم حدودنا."

50 متر

سباحة حرة

50 متر

سباحة الصدر

100 متر

سباحة حرة

سيرك ديورلو

فرنسي، مناصر للتصلب المتعدد

السباحة

بدأت رحلة سيرك مع التصلب المتعدد عندما تم تشخيص زوجته ماري، حيث تولى دور مقدم الرعاية لها. وقد أعادت هذه التجربة تشكيل فهمه للصمود والدعم.

ومن خلال السباحة وأنواع أخرى من النشاط، وجد مساحة لإعادة التوازن، مع الاستمرار في دعم ماري ومناصرة مجتمع التصلب المتعدد.

> "كانت مشاركتي في ألعاب الماسترز مع غطاريف الهمة تجربة مذهلة، فاقت كل توقعاتي.
>
> أشعر بفخر كبير بزوجتي وأطفالي، وبالطبع ممتن للجمعية على هذه الفرصة."

50 متر

سباحة حرة

50 متر

سباحة الصدر

100 متر

سباحة حرة

ديبورا دن

إيرلندية، متعايشة مع التصلب المتعدد

الدراجات هوائية

تم تشخيص ديبورا في سن 24 أثناء تدريبها لتصبح معلمة، واعتقدت حينها أن خططها المستقبلية قد تكون مهددة. لكن تلك اللحظة دفعتها لاستعادة السيطرة، وبناء نمط حياة قائم على النشاط لا يزال يدعم رحلتها الصحية حتى اليوم.

أصبحت رياضة الدراجات الهوائية جزءاً من استقلاليتها، مؤكدة أن الحياة مع التصلب المتعدد يمكن أن تُصاغ وفق اختيارات الفرد.

”كانت مشاركتي في غطاريف الهمة تجربة قوية للغاية، منحتني الثقة والهدف، وأتاحت لي تمثيل مجتمع التصلب المتعدد من خلال الحركة، بدعم فريق ملهم في الجمعية.“

40 كم

دراجات هوائية

محمد الحربي

إماراتي، متعايش مع التصلب المتعدد

الدراجات هوائية

بدأت رحلة محمد مع التصلب المتعدد بتغيرات مبكرة في الإحساس، ما ساعده تدريجياً على فهم حالته.

بالنسبة له، تمثل الحركة شعوراً بالتحكم والتوازن، كما تساهم في إبراز طبيعة الحالة غير المرئية. كونه شغوفاً برياضة الدراجات الهوائية، يرى فيها مزيجاً من التأمل والانطلاق، وتذكيراً بأنه لا يزال مسيطراً على جسده وعقليته.

”كانت تجربة مميزة بكل المقاييس، فوجودي ضمن هذا الفريق لم يدفعني فقط إلى تقديم أفضل ما لدي، بل منح التجربة بُعداً أعمق وجعلها ذكرى ستبقى راسخة في ذاكرتي.“

80 كم

دراجات هوائية

لين المسعود

فلسطينية، مناصرة للتصلب المتعدد

الجري

ولدت ونشأت لين في أبوظبي، وبنت مسيرتها المهنية حول تصميم برامج تدعم المجتمعات في مجالي الصحة والدمج.

وينبع شغفها بمناصرة مجتمع التصلب المتعدد من هذا الالتزام ذاته. وقد جسدت مشاركتها إيمانها بأن الوعي لا يقتصر على التجربة الشخصية، بل ينمو من خلال العمل الجماعي والمسؤولية المشتركة.

”منحني الانضمام إلى فريق غطاريف الهمة منظوراً مختلفاً، حيث أصبحت المشاركة تحمل معنى يتجاوز الإنجاز الشخصي.

وبفضل الدعم وروح التكاتف التي جمعت أعضاء الفريق، استطعنا أن نتحدى أنفسنا ونشجع بعضنا البعض طوال هذه الرحلة.“

21 كم

نصف ماراثون

محمد سليم

مصري، متعايش مع التصلب المتعدد

الجري

اكتشف محمد، مهندس الطب الحيوي، تشخيصه بالتصلب المتعدد بنفسه خلال مشروع تركيب جهاز تصوير بالرنين المغناطيسي، حيث قرر إجراء الفحص لنفسه ليكتشف مؤشرات مبكرة للحالة. وأصبح النشاط البدني ركيزة أساسية في حياته، حيث تمثل له الحركة دليلاً على أن الحياة مع التصلب المتعدد يمكن أن تكون نشطة وطموحة ومليئة بالمعنى.

> "منحتني مشاركتي في فريق غطاريف الهمة ثقة وشعوراً بالهدف، وجعلتني فخوراً بتمثيل مجتمع التصلب المتعدد وإظهار قدرتنا على التحدي والاستمرار في النشاط."

2.5 كم

سباق طريق

توسيع نطاق التوعية بالتصلب المتعدد

تحدي ستيبي STEPPI مع "القابضة" (ADQ)

تعاونت الجمعية مع "القابضة" (ADQ) وتطبيق ستيبي –STEPPI لإطلاق تحدي خطوات يهدف إلى تعزيز التوعية بالتصلب المتعدد في بيئة العمل، حيث شجع الموظفين على تتبع خطواتهم اليومية.

وتماشياً مع عام الأسرة، أتاح التحدي هذا العام للموظفين إشراك أفراد أسرهم في المبادرة، بما وسّع نطاق المشاركة ورسّخ أهمية الحركة كجزء من الحياة اليومية.

وأتاح هذا التوسع في المشاركة وصول رسائل التوعية إلى دائرة أوسع من الأفراد والأسر، بما عزز التفاعل على المستوى المجتمعي.

الإعلام والتغطيات

مجلة هي

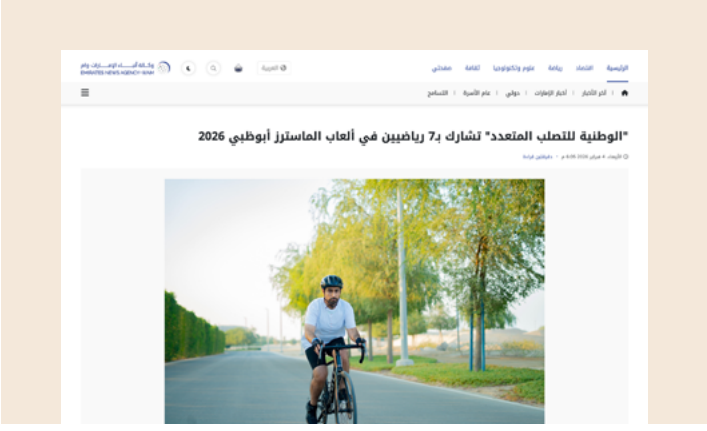
قناة الإمارات

حققت مشاركة الجمعية في ألعاب الماسترز أبوظبي تغطية إعلامية واسعة عبر منصات رائدة، مما ساهم في إيصال أثر فريق غطاريف الهمة وتوسيع نطاق الحملة.

ومن خلال مجموعة من اللقاءات الإعلامية، شارك أعضاء الفريق تجاربهم الشخصية، مسلطين الضوء على واقع التعايش مع التصلب المتعدد ومساهمين في تعزيز فهم المجتمع للحالة.

مركز الاتحاد للأخبار

وكالة أنباء الإمارات - وام



شكر وتقدير للمساهمين

نتقدم بخالص الشكر والتقدير لجميع الجهات التي ساهمت في إنجاح المبادرة، بما في ذلك "القابضة" (ADQ)، وألعاب الماسترز أبوظبي 2026، وشركة سناب شات، وتطبيق ستيبي -STEPPI ، وسكوات وولف، وفروتفل داي، على مساهمتهم في توسيع نطاق "تحرك للتصلب المتعدد" والحفاظ على طابعه التفاعلي والمجتمعي.

كما نتوجه بشكر خاص لجميع أعضاء فريق "غطاريف الهمة" على التزامهم طوال هذه الرحلة ومشاركتهم في تمثيل مجتمع التصلب المتعدد. فقد ساهمت قصصهم وتجاربهم في إبراز جوانب مختلفة من التعايش مع التصلب المتعدد، وعكست رسالة "تحرك للتصلب المتعدد" على أرض الواقع.

شركاء المبادرة

الشركاء المجتمعيون

Move
for MS
Smoothie Menu

الجمعية
الوطنية للتصلب
National المتعدد
Multiple Sclerosis
Society