

ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي للصحة العامة



جدول

ندوات

برنامج الصحة والسلامة
في أماكن العمل

Workplace Wellness

& Safety Webinars
Schedule



ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي للصحة العامة



برنامج الصحة والسلامة في أماكن العمل

Workplace Wellness & Safety Webinars Schedule

Workshops

ورشة عمل

11
June

Men's Health Month

30
July

Corporate Wellness

- **Posture & Movement: Avoiding Workplace Injuries**

06
August

Women & Child Health Month

20
August

Stay Safe in Summer

10
September

Workplace Mental Health: Resilience and mental wellbeing - coping mechanisms

24
September

Back to School

02
October

Elderly Care

15
October

Breast Cancer Month

23
October

Menopause

29
October

World Stroke Day

05
November

Autism

12
November

World Diabetes Day

19
November

Anti-microbial Resistance Awareness Week

26
November

Preconception Health

17
December

Physical Activity & Reducing Sedentary Time

24
December

World People of Determination Day

برنامج الصحة والسلامة في أماكن العمل

Workplace Wellness & Safety Webinars Schedule

Workshops

ورشة عمل

شهر صحة الرجل	11 يونيو
العافية في بيئة العمل • الوضعية والحركة: تجنب إصابات العمل	30 يوليو
شهر صحة المرأة والطفل	06 أغسطس
السلامة في فصل الصيف	20 أغسطس
الصحة النفسية في مكان العمل: المرونة والرفاهية النفسية - آليات التكيف	10 سبتمبر
العودة إلى المدرسة	24 سبتمبر
رعاية كبار السن	02 أكتوبر
شهر التوعية بسرطان الثدي	15 أكتوبر
سن اليأس	23 أكتوبر
اليوم العالمي للسكتة الدماغية	29 أكتوبر
التوحد	05 نوفمبر
اليوم العالمي للسكري	12 نوفمبر
أسبوع التوعية بمقاومة المضادات الحيوية	19 نوفمبر
صحة ما قبل الحمل	26 نوفمبر
النشاط البدني وتقليل الجلوس	17 ديسمبر
اليوم العالمي لأصحاب الهمم	24 ديسمبر

Workshop details

Men's Health Month

11 June

Dedicated to men's health awareness, this session focuses on key concerns, including cardiovascular health, prostate screening, and mental well-being. If you are a male employee, we invite you to join this session and gain practical insights to promote your long-term health.

 **10:00-11:00** am

 **Dr. Mumtaz Meeran**

Corporate Wellness

• **Posture & Movement: Avoiding Workplace Injuries**

30 July

This webinar highlights practical tips and strategies to maintain health and wellness at work. Topics include staying active during office hours, making nutritious food choices, managing work-related stress, and creating a balanced daily routine.

Posture & Movement: Learn how ergonomics, proper posture, and simple stretching can prevent injuries.

 **10:00-11:00** am

 **Marwa Al Hosani, Dr. Mumtaz Meeran**

Women & Child Health Month

06 Aug

This webinar explores common health issues affecting women and children, offering guidance on preventive screenings, maternal care, and fostering family well-being in the workplace.

 **10:00-11:00** am

 **Dr. Meera Al Dhaheri**

Workshop details

Stay Safe in Summer

20 Aug

With rising summer temperatures, this webinar emphasizes staying safe during outdoor work, effective hydration methods, and recognizing signs of heat stress. A must-attend session for all staff, especially those in field roles.

 10:00-11:00 am

 Kaltham Al Mazrouei

Workplace Mental Health: Resilience and mental wellbeing - coping mechanisms

10 Sep

Mental health is a crucial component of employee wellness. This session covers resilience and coping mechanisms. Gain tools to support yourself and colleagues facing mental health challenges.

 10:00-11:00 am

 Dr. Huda Al Shemeili

Back to School

24 Sep

Returning to school can impact family routines. This webinar offers practical tips on creating nutritious meals, managing screen time, and maintaining a healthy lifestyle during the school year.

 10:00-11:00 am

 Rajeh Al Fahel

Workshop details

Elderly Care

02 Oct

To raise awareness and provide practical insights on the importance of elderly care from a public health lens, incorporating social responsibility and safety considerations. This session aims to foster a culture of empathy, safety, and inclusion for aging populations. Understand the public health rationale behind elderly care, learn simple, effective ways to support older adults, be equipped to identify risks and promote elderly safety at home and work and feel more connected to the community and national efforts in elder care.

 10:00-11:00 am

 Dr. Shada Al Ghazali

Breast Cancer Month

15 Oct

An informative session on breast cancer prevention, screening guidelines, and ways to provide support. Empower yourself with knowledge that can make a life-saving difference.

 10:00-11:00 am

 Dr. Budoor Al Shehhi

Workshop details

Menopause

23 Oct

The session is intended for adults residing in Abu Dhabi, to raise awareness about menopause, highlight the importance of early recognition of symptoms, and empower females with the knowledge and resources to manage this natural life stage with confidence and care.

 10:00-11:00 am

 Dr. Meera Al Dhaferi

World Stroke Day

29 Oct

Understanding stroke symptoms, risk factors, and immediate response can save lives. Learn how to act FAST and how workplace wellness initiatives can reduce the risk of stroke among employees.

 10:00-11:00 am

 Dr. Maha Al Safi

Workshop details

Autism

05 Nov

The session is intended for adults residing in Abu Dhabi, to raise awareness about autism, highlight the importance of early screening, and empower families to identify and address symptoms effectively.

 **10:00-11:00** am

 **Dr. Shada Al Ghazali**

World Diabetes Day

12 Nov

Explore how nutrition influences energy, focus, and long-term health. Learn to identify early signs of diabetes and develop eating habits that support daily productivity and overall wellness.

 **10:00-11:00** am

 **Dr. Maha Al Safi**

Workshop details

Anti-microbial Resistance Awareness Week

19 Nov

Understand the growing threat of antimicrobial resistance and how workplaces can play a role in promoting responsible antibiotic use and infection control.

 **10:00-11:00** am

 **Dr. Ayesha Abdulla Al Marzooqi**

Preconception Health

26 Nov

The session is intended for adults residing in Abu Dhabi, to raise awareness about preconception health, emphasize the importance of early planning and medical screening, and empower individuals and couples with the knowledge needed to make informed decisions for a healthy pregnancy journey.

 **10:00-11:00** am

 **Dr. Meera Al Dhaheri**

Workshop details

Physical Activity & Reducing Sedentary Time

17 Dec

Learn how to incorporate small bursts of physical activity into your workday. This session offers simple yet effective practices to reduce sedentary behavior and boost your physical and mental well-being.

 10:00-11:00 am

 Dr. Mumtaz Meeran

World POD Day

24 Dec

This webinar focuses on fostering inclusivity and accessibility for People of Determination in the workplace. Learn best practices for creating supportive work environments, promoting equal opportunities, and enhancing physical and psychological accessibility. Join us in building a culture of understanding, respect, and empowerment for employees with disabilities.

 10:00-11:00 am

 Dr. Shada Al Ghazali

11 يونيو

شهر صحة الرجل

جلسة مخصصة لزيادة الوعي بصحة الرجال، تتناول مواضيع رئيسية مثل صحة القلب، فحص البروستاتا، والصحة النفسية. ندعو الموظفين الرجال إلى حضور هذه الورشة والاستفادة من نصائح عملية لتعزيز صحتهم على المدى الطويل.

راجح الفحل

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً

30 يوليو

العافية في بيئة العمل
• طريقة الجلوس والحركة: تجنب إصابات العمل

تسلط هذه الندوة الضوء على استراتيجيات ونصائح عملية للحفاظ على الصحة والعافية في مكان العمل، بما في ذلك النشاط البدني خلال ساعات العمل، اختيار الطعام الصحي، إدارة الضغط المرتبط بالعمل، وإنشاء روتين يومي متوازن. تعلم كيف تساهم بيئة العمل المريحة، والوضعية الصحيحة للجلوس، والتمدد البسيط في الوقاية من الإصابات في بيئة العمل.

د. عائشة الظاهري، مروة الحوسني

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً

06 أغسطس

شهر صحة المرأة والطفل

تستعرض هذه الندوة القضايا الصحية الشائعة التي تؤثر على النساء والأطفال، وتقدم إرشادات حول الفحوصات الوقائية، ورعاية الأمومة، وتعزيز رفاه الأسرة في بيئة العمل.

د. ميرة الظاهري

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً

20 أغسطس

السلامة في فصل الصيف

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال الصيف، تركّز هذه الندوة على السلامة أثناء العمل في الهواء الطلق، أفضل طرق الترطيب، والتعرف على علامات الإجهاد الحراري. جلسة مهمة لجميع الموظفين، خصوصاً الذين يعملون في المجال الميداني.

كثم المزروعي



11:00 صباحاً - 12:00 مساءً



10 سبتمبر

الصحة النفسية في مكان العمل: المرونة والرفاهية النفسية - آليات التكيف

تعد الصحة النفسية عنصراً أساسياً في عافية الموظف. تغطي هذه الجلسة آليات التكيف، والمرونة النفسية، ويزوّد المشاركين بأدوات لدعم أنفسهم وزملائهم خلال التحديات النفسية.

د. هدى الشميلي



11:00 صباحاً - 12:00 مساءً



24 سبتمبر

العودة إلى المدرسة

العودة إلى المدرسة تؤثر على روتين الأسرة. تقدم هذه الندوة نصائح عملية لتحضير وجبات صحية، إدارة وقت الشاشة، والحفاظ على نمط حياة صحي خلال العام الدراسي.

راجح الفحل



11:00 صباحاً - 12:00 مساءً



02 أكتوبر

رعاية كبار السن

رفع الوعي وتقديم رؤى عملية حول أهمية رعاية كبار السن من منظور الصحة العامة، بما يشمل المسؤولية الاجتماعية واعتبارات السلامة. تهدف الجلسة إلى تعزيز ثقافة التعاطف والشمولية والأمان تجاه كبار السن.

د. شذى الغزالي 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

15 أكتوبر

شهر التوعية بسرطان الثدي

جلسة توعوية حول الوقاية من سرطان الثدي، إرشادات الفحص، وكيفية الدعم. زوّد نفسك بالمعرفة التي قد تُحدث فرقاً في إنقاذ الأرواح.

د. بدور الشحي 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

23 أكتوبر

سن اليأس

تهدف الجلسة إلى رفع مستوى الوعي لدى البالغين المقيمين في أبوظبي حول سن اليأس، وتسلية الضوء على أهمية التعرف المبكر على الأعراض، وتمكين النساء من المعرفة والموارد اللازمة لإدارة هذه المرحلة الطبيعية من الحياة بثقة واهتمام.

د. ميرة الظاهري

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً

29 أكتوبر

اليوم العالمي للسكتة الدماغية

فهم أعراض السكتة الدماغية، عوامل الخطورة، وطرق الاستجابة الفورية يمكن أن ينقذ الأرواح. تعلم كيفية التصرف بسرعة، وكيف تسهم مبادرات العافية في مكان العمل في تقليل خطر السكتات.

د. مها الصافي

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً

05 نوفمبر

التوحد

تهدف الجلسة إلى رفع مستوى الوعي لدى البالغين المقيمين في أبوظبي حول التوحد، وتسهيل الضوء على أهمية الفحص المبكر، وتمكين الأسر من التعرف على الأعراض والتعامل معها بشكل فعال.

د. شذى الغزالي 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

12 نوفمبر

اليوم العالمي للسكري

استكشف كيف تؤثر التغذية على الطاقة والتركيز والصحة العامة. تعرّف على العلامات المبكرة للسكري وطور عادات غذائية تدعم الإنتاجية اليومية والصحة المستدامة.

د. مها الصافي 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

19
نوفمبر

أسبوع التوعية بمقاومة المضادات الحيوية

لماذا تُشكّل مقاومة المضادات الحيوية تهديداً متزايداً، وكيف يمكن لبيئة العمل المساهمة في تعزيز الاستخدام المسؤول للمضادات والسيطرة على العدوى؟

د. عائشة المرزوقي 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

26
نوفمبر

صحة ما قبل الحمل

تهدف الجلسة إلى رفع مستوى الوعي لدى البالغين المقيمين في أبوظبي حول صحة ما قبل الحمل، مع التأكيد على أهمية التخطيط المبكر والفحوصات الطبية، وتمكين الأفراد والأزواج من المعرفة اللازمة لاتخاذ قرارات مدروسة لرحلة حمل صحية.

د. ميرة الظاهري 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

17 ديسمبر

النشاط البدني وتقليل الجلوس

تعلم كيف تدمج أنشطة بدنية بسيطة في يومك في العمل. توفر هذه الجلسة ممارسات فعالة وسهلة لتقليل الخمول وتعزيز الصحة النفسية والبدنية.

راجح الفحل 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

24 ديسمبر

اليوم العالمي لأصحاب الهمم

نركز في هذه الندوة على تعزيز الشمولية وإتاحة الفرص لأصحاب الهمم في بيئة العمل ودعمهم في تحقيق النجاح المهني. تعرّف على أفضل الممارسات لدعم بيئة عمل داعمة، وخلق فرص متساوية.

د. شذى الفزالي 

11:00 صباحاً - 12:00 مساءً 

ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي للصحة العامة



برنامج الصحة والسلامة في أماكن العمل

Workplace Wellness & Safety Webinar's Schedule