



27 de enero de 2026

Estimadas Familias,

Desde el **Departamento de Orientación**, queremos compartir con ustedes una iniciativa comunitaria de gran valor para el bienestar de toda la familia: **DEGAYEG** (<https://degayeg.ae/>)

¿Qué es DEGAYEG?

DEGAYEG es una iniciativa que **busca fomentar una cultura de movimiento diario y concienciar sobre la importancia de la actividad física** como medio para mejorar la **calidad de vida y la salud pública**. La propuesta se basa en la idea de que pequeños hábitos activos, mantenidos en el tiempo, tienen un gran impacto en el bienestar físico, emocional y social.

¿A quién va dirigida?

Los programas de DEGAYEG están pensados para toda la comunidad, incluyendo:

- **Personas mayores (Seniors)**
- **Mujeres**
- **Hombres**
- **Niños y niñas**
- **Personas con Necesidades Educativas Especiales (PoDs)**

¿Qué tipo de programas ofrece?

DEGAYEG ofrece **programas gratuitos** en diferentes zonas de Abu Dhabi, entre ellas:

- **Al Shamkha**
- **Al Bahiyah**
- **Madinat Khalifa**

Algunos ejemplos de actividades que pueden encontrar en la plataforma son:

- **Ejercicios de fuerza y movilidad** para mantenerse activo y fuerte en el día a día (*Stronger Together*).
- **Actividades deportivas y juegos para niños**, que fomentan el trabajo en equipo y la motivación (*Play to Win*).
- **Caminatas comunitarias y encuentros sociales**, que promueven el bienestar y la conexión social (*Walk to Gahwa*).
- **Ejercicios acuáticos suaves**, especialmente pensados para mejorar la flexibilidad y el bienestar, en especial para mujeres (*Water Wellness*).

Consideramos que esta iniciativa puede ser un **excelente complemento** al trabajo que realizamos desde el colegio, favoreciendo hábitos saludables, la inclusión y el bienestar de toda la familia.

Les animamos a **explorar la web de DEGAYEG** y a participar en aquellos programas que mejor se adapten a sus intereses y necesidades.

Para cualquier duda o si desean orientación adicional, no duden en contactar con el Departamento de Orientación.

Verónica Montoro

Orientadora Educativa

COMFAM-83-25-26





January 27, 2026

Dear Families,

From the **Inclusion & Guidance Department**, we want to share with you a valuable community initiative for the well-being of the whole family: **DEGAYEG** (<https://degayeg.ae/>)

What is DEGAYEG?

DEGAYEG is an initiative that **seeks to promote a culture of daily movement** and **raise awareness about the importance of physical activity** as a means to improve the **quality of life and public health**. The proposal is based on the idea that small, active habits, maintained over time, have a great impact on physical, emotional, and social well-being.

Who is it aimed at?

DEGAYEG's programs are designed for the entire community, including:

- **Older people (Seniors)**
- **Women**
- **Men**
- **Boys and girls**
- **People of Determination (PoDs)**

What kind of programs does it offer?

DEGAYEG offers **free programs** in different areas of Abu Dhabi, including:

- **Al Shamkha**
- **Al Bahiyah**
- **Madinat Khalifa**

Some examples of activities you can find on the platform are:

- **Strength and mobility exercises** to stay active and strong on a daily basis (*Stronger Together*).
- **Sports activities and games for children**, which promote teamwork and motivation (*Play to Win*).
- **Community walks and social gatherings**, which promote well-being and social connection (*Walk to Gahwa*).
- **Gentle aquatic exercises**, specially designed to improve flexibility and well-being, especially for women (*Water Wellness*).

We believe this initiative can be an **excellent addition** to the work we do from the school, promoting healthy habits, inclusion and the well-being of the whole family.

We encourage you to **explore the DEGAYEG website** and to participate in those programs that best suit their interests and needs.

For any questions or if you require further guidance, please do not hesitate to contact us.

Sincerely,

COMFAM-83-25-26





27 يناير 2026

أعزّاءنا أولياء الأمور،

يطيب لقسم الدمج والإرشاد أن يشارككم مبادرة مجتمعية قيّمة تهدف إلى تعزيز صحة ورفاهية الأسرة بأكملها، وهي مبادرة

DEGAYEG

(<https://degayeg.ae/>)

ما هي مبادرة DEGAYEG ؟

DEGAYEG هي مبادرة مجتمعية تهدف إلى نشر ثقافة الحركة اليومية وزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني كوسيلة لتحسين جودة الحياة وتعزيز الصحة العامة. وترتكز المبادرة على فكرة أن العادات البسيطة والنشطة، عند ممارستها بشكل منتظم، تُحدث أثراً كبيراً في الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية.

من الفئة المستهدفة؟

تم تصميم برامج DEGAYEG لتشمل جميع أفراد المجتمع، ومنهم:

- كبار السن
- النساء
- الرجال
- الأطفال
- أصحاب الهمم

ما نوع البرامج التي تقدمها؟

توفّر DEGAYEG برامج مجانية في عدة مناطق في أبوظبي، من بينها:

- الشامخة
- الباهية
- مدينة خليفة

ومن أمثلة الأنشطة المتاحة عبر المنصة:

- تمارين القوة والمرونة للحفاظ على النشاط والصحة بشكل يومي. (Stronger Together)
- أنشطة رياضية وألعاب للأطفال تعزّز روح الفريق والدافعية. (Play to Win)
- مسيرات مجتمعية ولقاءات اجتماعية لدعم الصحة النفسية والتواصل الاجتماعي. (Walk to Gahwa)
- تمارين مائية خفيفة صُمّمت خصيصاً لتحسين المرونة والصحة العامة، وبشكل خاص للنساء (Water Wellness)

نؤمن بأن هذه المبادرة تُشكّل إضافة مميزة لما نقدّمه في المدرسة، حيث تسهم في تعزيز أنماط الحياة الصحية، ودعم مفاهيم الدمج، وتحقيق رفاهية الأسرة بأكملها.

نحثّكم على زيارة موقع DEGAYEG والاطلاع على البرامج المتاحة، والمشاركة في الأنشطة التي تناسب اهتماماتكم واحتياجاتكم.

في حال وجود أي استفسارات أو الحاجة إلى مزيد من الإرشاد، لا تترددوا في التواصل معنا.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

فيرونيكا مونتورو

رئيسة قسم الدمج والإرشاد

COMFAM-83-25-26

