








الأسئلة الشائعة

- التسجيل 
- ربط ومزامنة الأجهزة 
- الفئات 
- النقاط والأهداف 
- المكافآت 
- الاسترداد النقدي 
- الفحوصات والتقييمات 
- عن البرنامج وكيفية الاستفادة منه 



Tawuniya Vitality

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

التسجيل

كيف أكون عضواً في برنامج التعاونية فيتالتي؟

برنامج «التعاونية فيتالتي» هو برنامج حصري لأعضاء التعاونية، إذا كنت تملك تأمين طبي لدى شركة التعاونية، قم باتباع الخطوات أدناه، وإذا لم يكن لديك تأمين، فإنه يسعدنا التواصل معكم عن طريق الهاتف **920007699** لتقديم عروض التأمين الصحي والتي تتضمن مزايا برنامج التعاونية فيتالتي.

خطوات التسجيل لأعضاء التعاونية فقط:

1. قم بزيارة الرابط أدناه:

<https://store.tawuniya.com.sa/en/web/store/vitalitymedical>

2.. أدخل رقم الهوية/الإقامة، ورقم الوثيقة وتاريخ انتهاء الوثيقة.

3.. تأكد من صحة المعلومات الشخصية، اختر اسمك واضغط على تفعيل.

4.. أدخل رقم الجوال، البريد الإلكتروني، (اختياري: اسم البنك و رقم IBAN)، ثم اضغط على إرسال.

5.. سيصلك رقم التفعيل على بريدك الإلكتروني المسجل لدينا، ادخل رقم التفعيل واضغط على تفعيل لإتمام عملية التسجيل.

* تأكد من ادخال بريد إلكتروني نشط ليتسنى لك استلام رسالة برقم التفعيل!

بعد الانتهاء من التسجيل يتبقى لك خطوة واحدة، سوف يصلك على بريدك الإلكتروني رمز شركة التعاونية وطريقة التسجيل في التطبيق لتبدأ رحلتك لحياة أكثر صحة.

عند التسجيل في التطبيق يتم طلب رمز شركة التعاونية، كيف يمكنني الحصول عليه؟

سوف يصلك رمز شركة التعاونية على بريدك الإلكتروني بعد الانتهاء من التسجيل في الرابط التالي:

<https://store.tawuniya.com.sa/en/web/store/vitalitymedical>

هل البرنامج للموظفين فقط أم عائلاتهم أيضا؟

برنامج التعاونية فيتالتي مخصص لجميع المشتركين في التأمين الطبي من الموظفين وعائلاتهم والأفراد من 18 سنة فأكثر.

كم تكلفة هذا البرنامج؟

برنامج التعاونية فيتالتي مجاني ويضاف كميزة متكاملة مع وثيقة التأمين الطبي.



Tawuniya Vitality



ربط ومزامنة الأجهزة

كيف يتم ربط أجهزة وتطبيقات العافية بتطبيق "التعاونية فيتالتي"؟

1. افتح تطبيق التعاونية فيتالتي، ثم الذهاب إلى إدارة الأجهزة والتطبيقات.
2. اختر جهاز أو تطبيق العافية ثم الضغط على اربط الآن.

كيف يتم مزامنة الجهاز مع تطبيق التعاونية فيتالتي؟

المزامنة لجميع الأجهزة مرة واحدة فقط وهي عند ربط الجهاز، وبعد ذلك تصبح تلقائية. ماعدا تطبيق GoogleFit وتطبيق AppleHealth يجب مزامنتهم على الأقل مرة واحدة أسبوعياً.

ماهي الاجهزة والتطبيقات المسموحة للربط في تطبيق التعاونية فيتالتي؟

iOS	Android
Apple Health (App)	GoogleFit (App)
Fitbit	Fitbit
Garmin	Garmin
Polar	Polar
Suunto	Suunto
Withings	Withings

كيف اربط الساعة الذكية مع تطبيق التعاونية فيتالتي؟

1. اذهب الى الملف التعريفي ثم اختر ادارة الأجهزة والتطبيقات.
 2. اختر ساعتك الذكية.
 3. اضغط زر «اربط الان» واختر اوافق.
 4. قم بتسجيل الدخول في صفحة «ساعتك الذكية».
- حدد «السماح» لمنح برنامج التعاونية فيتالتي حق الوصول الى بيانات ساعتك الذكية



كيف اربط ساعة هواوي مع تطبيق التعاونية فيتالتي؟

1. تحميل برنامج Google Fit وانشاء حساب.
 2. الذهاب الى برنامج Huawei Health ، فتح صفحة الملف الشخصي، الضغط على مشاركة البيانات، واختيار برنامج Google Fit.
 3. ربط برنامج Google Fit مع تطبيق التعاونية فيتالتي.
- * ملاحظة: بعض اصدارات اجهزة هواوي لا تدعم خدمات Google.

كيف استخدم تطبيق التعاونية فيتالتي اذا ماتوفرت ساعة ذكية؟

iOS

ربط التطبيق مع Apple Health

Android

تحميل تطبيق GoogleFit وربطه مع برنامج التعاونية فيتالتي

الفئات

ما هي فئات العضوية؟

الفئة البرونزية والفضية والذهبية والبلاتينية، ويتدرج المشترك في هذه الفئات كلما يحصل على نقاط أكثر.

- الفئة البرونزية عند الاشتراك وتفعيل التطبيق
- الفئة الفضية عند حصوله على 10 الاف نقطة
- الفئة الذهبية عند حصوله على 20 ألف نقطة
- الفئة البلاتينية عند حصوله على 25 ألف نقطة

أظن أنه من الصعب الوصول للفئات الذهبية أو البلاتينية من هذا البرنامج؟

يقوم البرنامج بإعطاء المشتركين إهداف أسبوعية متدرجة لحثهم على النشاط والحيوية. وإذا اتبعت أهداف وأنشطة البرنامج فيكون من السهل عليك الوصول إلى الفئة الذهبية والبلاتينية، والتمتع بحياة صحية مليئة بالحيوية والنشاط، وكسب المزيد من المكافآت.



النقاط والأهداف

متى يبدأ وينتهي الهدف الأسبوعي؟

ستبدأ دورة الهدف الأسبوعي من يوم الأحد 00:00 وتنتهي يوم السبت 23:59.

ما هو أقل وأعلى نقاط للهدف الأسبوعي؟

أعلى نقاط للهدف الأسبوعي	أقل نقاط للهدف الأسبوعي	بداية الهدف الأسبوعي عند تحميل التطبيق
800 نقطة	150 نقطة	200 نقطة

كيف يمكنني كسب نقاط فيتالتي؟

يمكنك كسب نقاط فيتالتي من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، والفحوصات، والتقييمات. وللحصول على مزيد من المعلومات حول الأنشطة التي يمكنك القيام بها لكسب النقاط يمكنك الرجوع إلى «كسب النقاط» في قسم «الحالة» في تطبيق التعاونية فيتالتي. *يرجى ملاحظة أن عدد نقاط فيتالتي التي يمكن كسبها يخضع لحدود سنوية.

كيف يقوم العضو بتفعيل الهدف الأسبوعي؟

يجب على العضو تفعيل هذه الميزة من خلال صفحة الأنشطة في تطبيق التعاونية فيتالتي لمرة واحدة فقط عند التسجيل.

كيف يتم احتساب النقاط؟

يتم احتساب النقاط الأعلى التي تحققها إما عن طريق الخطوات التي تمشيها أو معدل نبضات القلب.

كيفية كسب النقاط عن طريق الخطوات:

الخطوات			
15,000 أو أكثر	14,999 - 10,000	9,999 - 7,500	7,499 - 5,000
200 نقطة	100 نقطة	50 نقطة	0 نقطة



كيفية كسب النقاط عن طريق معدل ضربات القلب:

معدل ضربات القلب					
90 دقيقة كحد أقصى 60% من الحد الأعلى	90-60 دقيقة 70% من الحد الأعلى	90-60 دقيقة 60% من الحد الأعلى	60-30 دقيقة 70% من الحد الأعلى	60-30 دقيقة 60% من الحد الأعلى	30-20 دقيقة 60% من الحد الأعلى
300 نقطة	300 نقطة	200 نقطة	200 نقطة	100 نقطة	0 نقطة

المكافآت

كيف أتأهل للحصول على المكافأة التي أريبتها؟

يحدد لك تطبيق التعاونية فيتالتي أهدافاً أسبوعية وشهرية تمنحك من خلال النشاط البدني عدداً مستهدفاً من النقاط التي تحتاجها لكسب مكافآت أسبوعية مثل كوب قهوة مجاني من دانكن، أو قسيمة شراء مجانية بقيمة 20 ريال لدى دايت سنتر أو تذكرة مجانية لمشاهدة فيلمك المفضل في سينما موفي إضافة إلى مكافآت الاسترداد النقدي بقيمة ساعة أبل من My store أو جهاز فيت بت للياقة بشرط شرائهما عن طريق تطبيق التعاونية فيتالتي.

كيف أحصل على المكافأة بعد تحقيق النقاط المطلوبة؟

من صفحة المكافآت أدر العجلة لتحديد مكافأتك، ثم احصل على المكافأة من شركاء البرنامج.

هل يمكنني تحويل مكافأتي إلى شخص آخر؟

لا، لا يمكن تحويل المكافآت في برنامج التعاونية فيتالتي إلى شخص آخر.

ما هي مدة صلاحية مكافأتي؟

مكافأتك صالحة لمدة 30 يومًا من تاريخ منحها.

هل يشترط للمشارك أن يكون لديه ساعة ذكية مرتبطة بالهاتف الذكي للحصول على المكافآت؟

لا، بإمكانك الحصول على المكافآت باستخدام التطبيقات المتاحة في الهواتف الذكية لحساب الخطوات اليومية فقط وتحقيق النقاط.

ما هي المكافآت الأسبوعية؟

من الأمثلة على الجوائز الأسبوعية كوب قهوة من دانكن، وجبة بقيمة 20 ريال من دايت سنتر، وتذكرة مشاهدة فيلم في موفي سينما، وتضاف المزيد من المكافآت في المرحلة القادمة.



الاسترداد النقدي

الساعات الذكية عالية الثمن، وبعض المشتركين لا يستطيعون شراءها؟

يتيح تطبيق التعاونية فيتالتي إمكانية شراء الساعات الذكية بنسبة خصم للمشاركين، كما أن التطبيق يتيح إمكانية استخدام بعض الأنواع الزهيدة مثل ساعة فيت بت بمبلغ يبدأ من 350 ريال. إضافة إلى ذلك، فإن من أهم مزايا البرنامج، أنه يوفر ميزة الاسترداد النقدي لقيمة الساعة المشتراة بحد أقصى 900 ريال خلال 24 شهراً في حال حقق المشترك الأهداف و النقاط المطلوبة.

كيف يمكن للمشارك الحصول على الاسترداد النقدي بالكامل؟

بعد شراء ساعة ذكية من خلال تطبيق التعاونية فيتالتي، على المشارك أن يقوم بالأنشطة الأسبوعية بكفاءة، من ثم الحصول على 3000 نقطة شهرياً للحصول على نسبة الاسترجاع الشهرية، والتي ترسل على حسابه البنكي الخاص كل شهر.

ماذا لو حقق المشارك أقل من 3000 نقطة في أحد الشهور خلال العامين؟

في حال تحقيق المشارك أقل من 3000 نقطة وأكثر من 2000 نقطة فسوف يسترجع فقط 50% من قيمة الاسترداد لهذا الشهر، وفي حال حصوله على أكثر من 1500 نقطة وأقل من 2000 نقطة، فسوف يسترجع فقط 25% من قيمة الاسترداد لهذا الشهر، ولا يحصل المشارك على قيمة الاسترداد في حال تحقيقه لأقل من 1500 نقطة خلال شهر المحاسبة فقط.

الفحوصات والتقييمات

هل هناك فحوصات طبية لازمة قبل القيام بالأنشطة؟

نعم يوجد فحوصات طبية، ولكنها اختيارية.

ماهي الفحوصات الطبية المطلوبة وكيف يمكن إجراؤها؟

الفحوصات المطلوبة هي: مؤشر كتلة الجسم، مستوى السكر التراكمي والجلوكوز، ضغط الدم، مستوى الكوليسترول في الدم. ويمكن للعميل التوجه إلى أحد صيدليات الدواء لإجراء الفحوصات وفقاً لوثيقته التأمينية وحد التغطية أو بمبلغ رمزي قدره 25 ريال، وسيتم إضافة نتائج الفحوصات لحساب العميل من قبل الصيدلي أو بإمكانه ادخال نتائج الفحوصات بنفسه مع ارفاق الاثبات لاكتساب نقاط إضافية تصل الى 15000 نقطة.



Tawuniya Vitality



ما هو العمر الحيوي حسب مؤشر فيتالتي؟

عند الاشتراك بالبرنامج وتفعيل التطبيق، يمكن للمشارك أن يدخل إلى قائمة التقييمات الموجودة بالتطبيق، ويجب عن الأسئلة المتنوعة عن عاداته الصحية، وبناء على تلك يحدد البرنامج عمره الحيوي حسب مؤشر فيتالتي والذي يمكن أن يكون مختلفاً عن العمر الحقيقي وفقاً لعادات كل شخص واتباعه الأنشطة الحيوية والصحية.

هل المدخنون يمكنهم الاشتراك في البرنامج؟

نعم يمكنهم الاشتراك.

انا مريض بالسكري، هل هناك خطورة من الاشتراك في هذا البرنامج؟

ليست هناك خطورة من الاشتراك في البرنامج، لكن يفضل لأصحاب الأمراض المزمنة تنسيق نمطهم الصحي الخاص مع الطبيب المختص فيما يخص معدل الأنشطة والتغذية. ويتيح برنامج فيتالتي لأصحاب الأمراض المزمنة التعريف بتاريخهم الطبي عبر التطبيق ومن ثم القيام بالأنشطة المناسبة لحالتهم الصحية واستلام المكافآت الأسبوعية.

عن البرنامج وكيفية الاستفادة منه

هل هذا البرنامج معترف به دولياً؟

نعم، هذا البرنامج نتيجة شراكة بين التعاونية ومجموعة فيتالتي العالمية، والتي بدأت هذا البرنامج منذ 1997 والآن يغطي أكثر من 24 دولة و20 مليون مشترك على مستوى العالم. وهذا البرنامج مبني على أسس وأبحاث علمية موثقة. وتعد المملكة العربية السعودية هي اول دولة عربية تستفيد من هذا البرنامج من خلال التعاونية التي لها الحقوق الحصرية لاستخدام البرنامج.

كيف تستفيد الشركات من هذا البرنامج؟

يعزز البرنامج نمط الحياة الصحية للموظفين وبذلك تزيد إنتاجيتهم وتقل فترات تغيبهم عن العمل، ويساهم في تحسين بيئة عمل الشركات، كما يقلل من تكاليف الرعاية الصحية.

كيف يستفيد العميل من هذا البرنامج؟

يستفيد العميل من خلال رفع المستوى الصحي وزيادة النشاط البدني الذي يقيه من الأمراض ويؤهله للحصول على مكافآت أسبوعية وشهرية.

* * * *



Tawuniya Vitality



FAQs



Registration



Link & Sync the device



Status



Points & Goals



Rewards



Cashback



Health check & Assessments



About program and how to benefit from it



Tawuniya Vitality



Registration

How to become a member of the Tawuniya Vitality Program?

The “Tawuniya Vitality” program is an exclusive program for Tawuniya members only. If you have a medical insurance with Tawuniya Company, please follow the steps below, and if not, we are pleased to receive your call on **920007699** to provide health insurance offers that include the Tawuniya Vitality program benefits.

Registration steps for Tawuniya members only:

1. Visit the link below:

<https://store.tawuniya.com.sa/en/web/store/vitalitymedical>

2 - Enter the ID / Iqama number, the Policy number and the Policy expiry date.

3. Review your personal information, choose the member name and click activate.

4. Enter the mobile number, e-mail address, (Optional: bank name and IBAN number), then click on send.

5. You will receive an activation code on your e-mail, enter your activation code and click on activate.

*** Make sure to enter an active email to receive a message with the activation code!**

You are one step away. When you finish with the registration steps, you will receive an e-mail about the Tawuniya Vitality mobile app registration and the insurer code to start your journey to a healthier life.

The application asked for insurer code, how can I get it?

You will receive the insurer code on your email after completing the registration process through the link below.

<https://store.tawuniya.com.sa/en/web/store/vitalitymedical>

Is the program only for employees or their families as well?

The Tawuniya Vitality Program is available for all medical insurance members, including employees, their families, and individuals of 18 years and above.

How much the Tawuniya Vitality program cost?

The Tawuniya Vitality program is free and added value to our medical insurance policies.



Tawuniya Vitality



Link & Sync the device

How can I link my device with the Tawuniya Vitality application?

1. Open the Tawuniya Vitality Application, go to Manage Devices and Apps
2. Choose the device and then press link.

How can I synchronize my device with the Tawuniya Vitality application?

Sync all devices once when the device is linked, after that it will be automatic.

Except GoogleFit app and AppleHealth app, should be synced at least once a week.

What devices and applications are allowed for linking with Tawuniya Vitality?

iOS	Android
Apple Health (App)	GoogleFit (App)
Fitbit	Fitbit
Garmin	Garmin
Polar	Polar
Suunto	Suunto
Withings	Withings

How I link Tawuniya Vitality app with the smart watch?

1. Go to your profile then choose manage devices and apps.
2. Choose your watch.
3. Click on "Link now" button and choose agree.
4. Log into your "Smart watch" page.
5. Click on "allow" button to give Tawuniya Vitality access to your smart watch data.



Tawuniya Vitality



How I link Huawei watch with Tawuniya Vitality app?

1. Download **Google Fit** and create account.
2. Go to **Huawei Health app**, open profile, click on data sharing, and choose Google Fit.
3. Link **Google Fit** with Tawuniya Vitality app.

Note: Newly released Huawei phones can't use Google services

How I use the Tawuniya Vitality app if I don't have a smart watch?

iOS

Link the app with **Apple Health**

Android

Download **Google Fit** and Link it with the app.

Status

What is the Tawuniya-Vitality status?

Tawuniya Vitality status is an indication of your progress, health, and fitness.

You can increase your status level by earning points for being active and completing assessments about your health. Here are the Tawuniya Vitality status:

- **Bronze status:** All members will start at Bronze
- **Silver status:** 10K points.
- **Gold status:** 20K points.
- **Platinum status:** 25K points.

I think it is difficult to reach the gold or platinum status?

The program gives members weekly goals to encourage them to be active. If you follow the program, it will be easy for you to reach the gold and platinum status and enjoy a healthy life full of vitality and activity.



Tawuniya Vitality



Points and Goals

When does the weekly goal start and end?

The weekly goal will start on Sunday 00:00 and end on Saturday 23:59.

What are the minimum and maximum points for the weekly target points?

Starting points target	Minimum points target	Maximum points target
200 Points	150 Points	800 Points

How do I earn Vitality Points?

You can earn Vitality Points through physical activities, assessments, and examination.

For more information about the activities that you can do to earn points, you can refer to "Earning Points" in the "Status" page of the Tawuniya Vitality App.

* Please note that there are points limits for activities per year.

How does a member activate the weekly goal?

The member must activate this feature through the activities page of the Tawuniya Vitality application for one time only upon registration.

How are the points calculated?

Higher score is calculated either by steps or heart rate.

How to earn points by steps:

Steps			
15,000 steps and above	14,999 – 10,000	9,999 – 7,500	7,499 – 5,000
0 Points	50 Points	100 Points	200 Points



How to earn points by heart rate:

Heart rate					
60 % of your age-related maximum heart rate for 20-30 minutes	60 % of your age-related maximum heart rate for 30-60 minutes	60 % of your age-related maximum heart rate for 60-90 minutes	70 % of your age-related maximum heart rate for 30-60 minutes	70 % of your age-related maximum heart rate for 60-90 minutes	60 % of your age-related maximum heart rate for 90 minutes
0 Points	100 Points	200 Points	200 Points	300 Points	300 Points

Rewards

How do I qualify for the rewards I want?

By reaching your weekly and monthly goals, you will earn weekly rewards such as a free cup of coffee from Dunkin, voucher 20 riyals from Diet Center or a free ticket to watch your favorite movie in the Muvi Cinema. In addition, monthly rewards for Apple Watch purchased from My store or Fitbit Fitness Device cashback provided they should be bought through the Tawuniya Vitality application.

How do I get my reward after achieving the points?

From the rewards page, spin the wheel, get your weekly reward, and redeem your reward from our partners.

Can I transfer my reward to another person?

No, the rewards cannot be transferred to another person.

How long my reward valid?

Your reward is valid for 30 days.

Is it required for the member to have a smart watch linked to the smartphone to get reward?

No, you can get rewards by using the applications which available on smartphones to calculate your daily steps only such as Apple Health & Google Fit.

What are the weekly rewards?

Here are samples of the weekly rewards: Dunkin coffee, Diet Center mail voucher and MUVI Cinema tickets. More rewards will be added.



Cashback

Smart watches are expensive, and some members can not afford it?

The Tawuniya Vitality application provides smart watches with a discount for members, and the prices of watches starting from 350 riyals. In addition, Tawuniya Vitality provides a cashback benefit for the price of the watch with a maximum 900 riyals within 24 months if the member achieved the required points.

How can a member get the full cashback?

After purchasing a smart watch through the Tawuniya Vitality application, the member must do the weekly activities efficiently, then earned 3000 points per month to obtain the monthly cashback, which will be transferred to the member bank account every month.

What if the member achieved less than 3000 points in one of the months during the two years?

If the member achieved less than 3000 points and more than 2000 points, he/she will get only %50 of the cashback amount due for this month.

If the member achieved 1500 points and less than 2000 points, he/she will get only %25 of the cashback amount due for this month.

The member will not get cashback if he/she achieved less than 1500 points for this month.

Health check & Assessments

Are there any health checks required before do the activities?

Yes, but they are optional.

What are the required health checks and how can do it?

The required health checks are Body Mass Index, Glucose and HbA1c, Blood Pressure, and cholesterol.

The member can go to one of Al-Dawaa pharmacies branches to do the health check according to the medical insurance policy he holds, and the limit, or a fee of 25 riyals.

The result of the test will be added to the member's account by the pharmacist or entering the results of the test by himself with proof attached to earn additional points up to 15,000 points.



Tawuniya Vitality



What is the vitality age?

When joining and activating the application, there will be a list of assessments in the application that contain various questions about the health habits.

Upon answering these questions, the application will determine vitality age, which may be different from the real age according to the habits of each person and healthy activities.

Can smokers participate in the program?

Yes, they can participate in the program.

I am a diabetic, is there a risk of participating in this program?

It is preferable for people with chronic diseases to coordinate with specialist in terms of the rate of activities and nutrition. The Tawuniya Vitality program allows chronic disease members to introduce their medical history through the application and then carry out activities appropriate to their health condition and receive weekly rewards.

About Tawuniya Vitality program and how to benefit from it

Is this program internationally recognized?

Yes. This program is the result of a partnership between Tawuniya and Vitality Group, which started this program since 1997 and now covers more than 24 markets and 20M lives worldwide. This program is based on the foundations and scientific research, and the Kingdom of Saudi Arabia is the first Arab country to benefit from this program through Tawuniya, which has the exclusive rights to use it.

How do companies benefit from this program?

The program enhances the healthy lifestyle of employees, thereby increasing their productivity and reducing their absenteeism from work. It also contributes to improving the work environment for companies and reduces health care costs.

How does the member benefit from this program?

By raising the health status and receiving weekly and monthly rewards for doing activities and following a healthy lifestyle.

* * * *



Tawuniya Vitality

