



Special Olympics
WORLD SUMMER GAMES
ATHENS 2011

I nostri atleti sono fantastici!

I nostri atleti sono fantastici! Ogni giorno gli atleti di Special Olympics di tutto il mondo danno prova della loro grande determinazione ed abilità. Che tu sia un nonno, un genitore, un fratello, una sorella, un cugino o un qualsiasi altro membro della famiglia, il tuo supporto per i nostri atleti può davvero fare la differenza e, perché no, anche aiutarli a vincere. Ciò che fai oggi avrà un impatto anche sul loro futuro. Prendi un impegno e comincia da adesso a fare almeno una di queste azioni.

Le famiglie sono fantastiche!

Quando le famiglie scelgono uno stile di vita sano i nostri atleti riescono meglio nel loro sport e tendono anch'essi a fare scelte di vita sane e genuine. Ecco quindi alcune idee su come coinvolgere tutta la tua famiglia in questa missione.

1. Ogni settimana fate insieme ai vostri atleti gli esercizi raccomandati dagli allenatori.
2. Spegnete la TV durante i pasti e godetevi il vostro tempo in famiglia
3. Spegnete il computer, uscite e giocate almeno un'ora al giorno.
4. Se il vostro bambino ha un'età compresa tra i 2 ed i 7 anni, coinvolgetelo in attività ricreative di tipo attivo usando come spunto la "Guida alle attività per i giovani atleti".
5. Usate le guide "Train @ home nutrition and exercise" per aiutarvi nelle vostre scelte per una vita sana e genuina, prestate attenzione alla dieta di tutta la famiglia e fate esercizio fisico.
6. Coinvolgete gli atleti ed i loro fratelli e sorelle nella preparazione di pasti e spuntini sani e bilanciati.
7. Bevete acqua quando avete sete.
8. Prendete l'abitudine di sottoporre tutti i membri della famiglia ad abituali controlli medici.
9. Sperimentate nuove attività all'interno della vostra comunità così da sviluppare hobby, amicizie ed indipendenza.
10. E' buona abitudine lavarsi le mani ogni volta che si fa uso del bagno, inoltre sia prima che dopo i pasti.

I familiari volontari sono fantastici!

Il successo di Special Olympics dipende dai suoi volontari. Nel nostro movimento c'è un ruolo per tutti i membri delle famiglie dei nostri atleti. Che tu scelga di aiutarci partecipando ad un programma sportivo, alla raccolta di fondi, alla guida di uno dei nostri programmi o anche semplicemente nell'organizzazione di un singolo evento, le tue qualità sono più che apprezzate. Dai un'occhiata alle seguenti opportunità in cui puoi partecipare attivamente.

1. Guida o semplicemente entra a far parte del tua Family Support Network.
2. Ospita forum familiari in cui condividere le tue preoccupazioni.
3. Diventa un allenatore o aiutane uno per una stagione.
4. Gestisci un club sportivo nel tuo vicinato.
5. Prendi parte al comitato per la raccolta fondi e aiutaci nell'organizzazione degli eventi.
6. Iscriviti al Comitato per le famiglie o ad altri comitati di leadership per essere parte attiva nel processo decisionale.
7. Addestra un Atleta Leader affinché questi possa sostenere ed incitare i suoi compagni svolgendo il ruolo di portavoce del nostro movimento.
8. Condividi con noi le tue conoscenze informatiche e aiutaci nell'allestimento di nuovi siti web, pagine Facebook, o nella diffusione di e-mail alle famiglie.
9. Entra a far parte della Games Management Team per aiutarci con i giochi locali, regionali o nazionali.
10. Allena gli atleti affinché possano diventare allenatori e assistenti.





Special Olympics
WORLD SUMMER GAMES
ATHENS 2011

I nostri atleti sono fantastici!

I Giovani Atleti Leader sono fantastici!

L'infanzia è un momento cruciale della vita in cui il bambino comincia a sviluppare abilità fondamentali per lo sviluppo della sua persona ed è importante che in questo periodo i membri della sua famiglia entrino a far parte di una rete di sostegno. Il programma "Giovani Atleti" ha dato prova di essere molto efficace a questo scopo e sono le famiglie stesse a garantirne il successo, in quanto gran parte degli istruttori è appunto un familiare dei nostri atleti. Comincia anche tu a mettere in atto una delle seguenti azioni così da raddoppiare il numero di iscritti e l'impatto del successo di questo programma.

1. Guida un programma "Giovani Atleti" nella tua comunità o nella tua scuola utilizzando la "Activity Guide"
2. Condividi le informazioni contenute nella "Activity Guide" con le famiglie della tua comunità così da insegnare loro come giocare con i loro giovani atleti ed istruirli nelle proprie case.
3. Organizza incontri con le famiglie che hanno bambini piccoli così da poter condividere tutti insieme le vostre storie.
4. Recluta giovani atleti dalle scuole, dalla comunità in generale e dalle organizzazioni familiari.
5. Dimostra alle famiglie, agli insegnanti e ad altre figure decisionali in cosa consiste il programma "Giovani Atleti".
6. Conduci una campagna di raccolta fondi affinché possiate dotarvi di materiale ricreativo per le famiglie, per gli asili e per le scuole materne.
7. Organizza delle proiezioni sui giovani atleti ed invita i membri della tua comunità.
8. Mettiti in contatto con gli genitori ed invitali a prendere parte alle reti di sostegno per le famiglie e i forum familiari.
9. Prepara gli atleti affinché questi possano allenare i giovani atleti usando la "Activity Guide".
10. Prendi nota delle abilità fisiche, verbali e sociali che i bambini hanno dimostrato di aver imparato.

I Community builders sono fantastici!

E' stato provato ormai che il movimento di Special Olympics è in grado di fare la differenza nella vita di milioni di atleti e in quella delle loro famiglie. Ciononostante c'è ancora bisogno di molto lavoro in tutto il mondo in particolar modo per poter raggiungere le fasce vulnerabili delle popolazioni e cominciare così a creare comunità per il cambiamento. Anche in questo percorso quella delle famiglie è una delle voci più forti e veramente in grado di fare la differenza. Di seguito puoi trovare alcune alternative su come aiutarci nella diffusione del nostro messaggio all'interno di una comunità sempre più numerosa.

1. Recluta nuovi atleti e giovani atleti informando le loro famiglie sui benefici derivanti dal nostro programma.
2. Informa i mezzi di comunicazione dei successi e delle sfide che affrontano i nostri atleti ed invitali a partecipare ai vari programmi sportivi.
3. Condividi la tua storia personale con i giornali locali.
4. Invita personalità decisionali ed influenti a partecipare come spettatori alle nostre gare, alle dimostrazioni dei giovani atleti ed agli eventi di "Unified Sport".
5. Informa il tuo datore di lavoro e/o altri proprietari di imprese come possono sostenere la missione di Special Olympics.
6. Invita i membri della comunità a partecipare alle proiezioni degli atleti, ai giochi, alle dimostrazioni dei Giovani Atleti e ai forum familiari.
7. Diffondi notizie riguardanti Special Olympics attraverso social networks, quali Facebook o Twitter per esempio.
8. Sii il portavoce del tuo programma presso i forum familiari regionali e nazionali e condividi la tua esperienza con le altre famiglie.
9. Festeggia la giornata in onore di Eunice Kennedy Shriver (EKS Day) ed attivati per promuovere i valori dell'inclusione, dell'accettazione e dell'unione.
10. Prendi al volo ogni occasione in cui puoi essere leader all'interno del nostro movimento.

