



# Contate su di me!

## Famiglie per uno stile di Vita Sano

Ogni qualvolta le famiglie scelgono di condurre uno stile di vita sano e genuino, gli atleti risultano vincenti nelle loro gare e motivati a compiere scelte di questo tipo anche da soli.

### Mi impegno a:

- Allenare le abilità raccomandate dai coach insieme con gli atleti ogni settimana.
- Spegner la TV durante i pasti e condividere del tempo di qualità con la mia famiglia.
- Spegner il computer ed uscire a giocare almeno un'ora al giorno.
- Praticare giochi attivi con il mio bambino nell'età compresa tra i 2 ed i 7 anni usando la "Young Athletes Activity Guide".
- Utilizzare la "Train @ home Guide" e la "Nutrition and Exercise Guide".
- Coinvolgere gli atleti ed i suoi fratelli e sorelle nella preparazione di pasti e snack ben bilanciati.
- Bere acqua quando ho sete.
- Assicurarmi che tutti i membri della famiglia si sottopongano a controlli medici su base regolare.
- Provare nuove attività all'interno della comunità così da sviluppare hobbies, amicizie e senso di indipendenza.
- Lavarmi le mani prima dei pasti e prima e dopo l'uso del bagno.

Nome \_\_\_\_\_

Programma \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail o numero di telefono \_\_\_\_\_





# Contate su di me!

## Membro della Famiglia Volontario

Il successo di Special Olympics dipende in gran parte dai suoi volontari. C'è un ruolo per tutti i membri della famiglia.

### Mi impegno a:

- Guidare o prendere parte alla mia "Rete di Sostegno Familiare".
- Organizzare forum familiari per genitori, fratelli e sorelle.
- Essere un coach o assistere uno per una stagione.
- Guidare un club sportivo nelle mie vicinanze.
- Prendere parte al Comitato di raccolta fondi e aiutare nell'organizzazione degli eventi.
- Prendere parte al Comitato delle famiglie o altri comitati per poter partecipare al processo decisionale.
- Preparare un Atleta Leader affinché questo possa fare da portavoce del movimento.
- Condividere le mie conoscenze informatiche per poter creare nuovi siti web, pagine Facebook, o diffondere notizie alle famiglie attraverso posta elettronica.
- Partecipare alla "Games Management Team" per i giochi locali, regionali e nazionali.
- Preparare gli atleti come coach o assistenti di coach.



Nome \_\_\_\_\_

Programma \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail o numero di telefono \_\_\_\_\_



# Contate su di me! Giovane Atleta Leader

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.

## Mi impegno a:

- Guidare un programma "Giovani Atleti" nella mia comunità o nella mia scuola utilizzando la "Activity Guide".
- Condividere le informazioni contenute nella "Activity Guide" con le famiglie della mia comunità così da insegnare loro come giocare con i loro giovani atleti ed istruirli nelle proprie case.
- Organizzare incontri con le famiglie che hanno bambini piccoli così da poter condividere tutti insieme le nostre storie.
- Reclutare giovani atleti dalle scuole, dalla comunità in generale e dalle organizzazioni familiari.
- Dimostrare alle famiglie, agli insegnanti e ad altre figure decisionali in cosa consiste il programma "Giovani Atleti".
- Condurre una campagna di raccolta fondi per poterci dotare di materiale ricreativo per le famiglie, per gli asili e per le scuole materne.
- Organizzare delle proiezioni sui giovani atleti ed invitare i membri della mia comunità.
- Mettermi in contatto con i genitori ed invitarli a prendere parte alle reti di sostegno per le famiglie ed i forum familiari.
- Preparare gli atleti affinché questi possano allenare i giovani atleti usando la "Activity Guide".
- Prendere nota delle abilità fisiche, verbali e sociali che i bambini hanno dimostrato di aver imparato.



Nome \_\_\_\_\_

Programma \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail o numero di telefono \_\_\_\_\_



# Contate su di me! Community Builder

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 bisogno ancora di molto lavoro in tutto il mondo.

## **Mi impegno a:**

- Reclutare nuovi atleti e giovani atleti informando le loro famiglie sui benefici derivanti dal nostro programma.
- Informare i mezzi di comunicazione dei successi e delle sfide che affrontano i nostri atleti e ad invitarli a partecipare ai vari programmi sportivi.
- Condividere la mia storia personale con i giornali locali.
- Invitare personalità decisionali ed influenti a partecipare come spettatori alle nostre gare, alle dimostrazioni dei giovani atleti ed agli eventi di "Unified Sport".
- Informare il mio datore di lavoro e/o altri proprietari di imprese su come possono sostenere la missione di Special Olympics.
- Invitare i membri della comunità a partecipare alle proiezioni degli atleti, ai giochi, alle dimostrazioni dei Giovani Atleti e ai forum familiari.
- Diffondere notizie riguardanti Special Olympics attraverso social networks, quali Facebook o Twitter per esempio.
- Essere il portavoce del mio programma presso i forum familiari regionali e nazionali e a condividere la mia esperienza con le altre famiglie.
- Festeggiare la giornata in onore di Eunice Kennedy Shriver (EKS Day) ed attivarmi per promuovere i valori dell'inclusione, dell'accettazione e dell'unione.
- Prendere al volo ogni occasione in cui posso essere leader all'interno del movimento.

Nome \_\_\_\_\_

Programma \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail o numero di telefono \_\_\_\_\_

