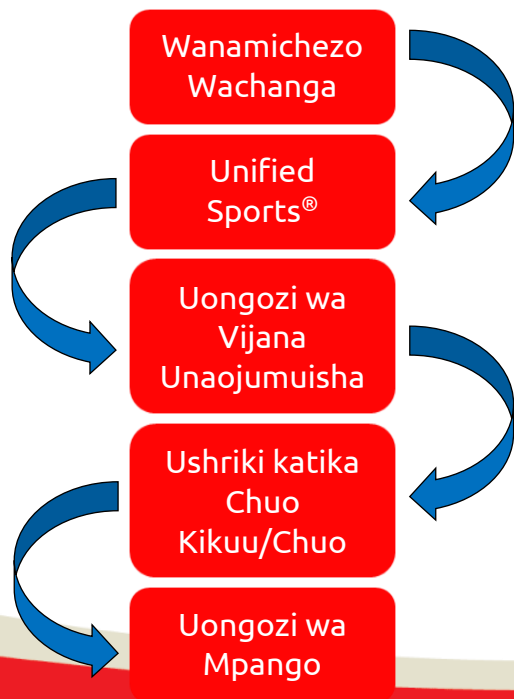


## Njia za Ndugu

Kama ndugu, kuna njia nyingi ambazo unawezashiriki katika Olimpiki Maalum maishani mwako. Jukumu lako linaweza kubadilika kwa muda kulingana na unayoyapenda, malengo yako na muda ulioratibu kutumia. Huwa kuna haja ya watu wa kujitolea wakati wote katika Olimpiki Maalum! Ifuatayo ni mfano mmoja wa njia ambayo unaweza kuchukua.



Kwa habari zaidi kuhusu ushiriki wa ndugu katika Olimpiki Maalum, angalia Mwongozo wa Ushiriki wa Ndugu wa Vijana!

Wito wa Olimpiki Maalum ni kutoa mafunzo ya mazoezi na mashindano ya michezo ya mwaka mzima kwa watu walio na ulemavu wa kiakili. Hii inawapa fursa zinazoendelea za kuwa na afya bora, kuonyesha ujasiri na kuhisi furaha. Wanaweza kugawana zawadi, ujuzi na urafiki na familia zao, wanamichezo wengine wa Olimpiki Maalum na jamii.

Kwa ushirikiano na



**Samuel Family  
Foundation**



## Ushiriki wa Ndugu



## Ushiriki wa Ndugu

**Ushiriki wa ndugu** hutokea ambapo ndugu wa mtu aliye na ulemavu wa akili anashiriki kikamilifu katika maisha ya ndugu au dadake. Ni **washiriki wanaoshiriki kikamilifu** katika safari za Olimpiki Maalum za ndugu zao. Huwa wanacheza, kujifunza, kukua na kufanya kazi kwa pamoja. Wanaimarisha uhusiano wao katika hizo harakati. Ndugu hao ni timu ambayo **hutiana motisha** na kutegemezana. Wanajitahidi ili kufikia malengo zao za pamoja na kibinafsi.

Ushiriki wa Ndugu kupitia Olimpiki Maalum ina **matokeo yanayofaidi** kila mtu. Ndugu yako atathamini muda unaochukua kuwekeza katika malengo yake. Ushiriki wa ndugu kunaweza kukakupa:

Kujivunia kwako na kwa ndugu yako

Ongezeko la kujitahi

Ujuzi wa ukuzaji wa taaluma

Ujuzi wa kusuluhisha matatizo

Ujuzi wa uongozi na fursa

Ujuzi wa uteteaji

Urafiki na ndugu wengine

Uhusiano wa karibu zaidi na ndugu yako

Uvumilivu zaidi na ukubalifu

Umoja wenye nguvu zaidi katika familia

Ukuaji wa kibinafsi na kimichezo

Olimpiki Maalum inatoa jukwaa kamilifu ya kuwa ndugu anayehusika! Changanua chaguo zako hapa chini.

### Utegemezo

- Mshangilie ndugu yako katika mazoezi na mashindano!

### Kujitolea

- Kujitolea katika Matukio ya Olimpiki Maalum katika eneo lako
- Kusaidia na uchunguzi wa afya na elimu katika matukio ya Healthy Athletes®
- Kusimamia katika hafla za michezo ya Olimpiki Maalum

### Shiriki

- Kushiriki katika au kuongoza mpango wa Wanamichezo Wachanga kwa watoto wenye umri wa miaka 2-7
- Kuwa mshirika mwenzi wa Unified Sports® pamoja na ndugu yako au mwanamichezo mwingine aliye na ulemavu
- Kujiunga na klabu/chama/kundi la wanafunzi ya Olimpiki Maalum katika chuo kikuu chako
- Kuwa Kocha wa Olimpiki Maalum

### Fanya Mazoezi

- Jiunge na klabu ya Unified Fitness Club ili kufanya mazoezi kwa pamoja na wanamichezo na washangiliaji
- Shindana katika mashindano ya wiki-6 ya Familia Hodari katika michezo
- Jiunge na SOFit, mpango wa wiki-8 wa Unified ambayo inafunza mafunzo ya kimazoezi na uzima wa kiroho

### Ungamana

- Jiunge na Familia ya Olimpiki Maalum na Mitandao ya Utegemezo wa Ndugu ili kushirikiana maoni na uzoefu pamoja na ndugu wengine na wanafamilia

### Utetezi

- Eneza ujumuishaji shuleni mwako au katika jumuiya kama Uongozi wa Vijana Unaojumuishia
- Kuwa kiongozi wa Mpango wa Olimpiki Maalum

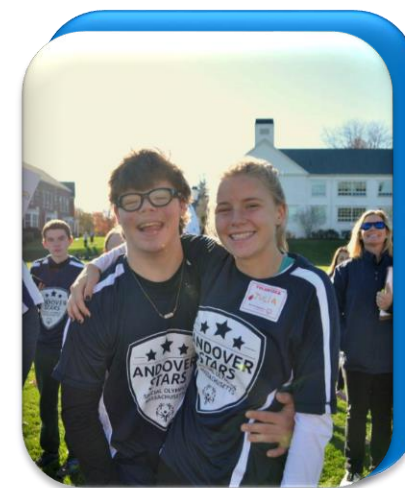
"Kupitia wakati wangu katika Olimpiki Maalum, nimebadilisha **mtazamo wangu** kuhusu watu wenye ulemavu

wa akili na nimekua na **hisia-mwenzi** na **heshima zaidi**...

Wanamichezo wengi, ikiwa pamoja na dada yangu, wamenifanya nigundue kwamba nikiwa **mvumilivu**, naweza kufanya ndoto zangu ziweze kutimia."

- Faris,

*Ndugu, wa Olimpiki Maalum ya Pakistan*



"Nina bahati sana kuwa niliwaona mamangu na dadangu, Rosemary, wakikataliwa kusikovumilika..."

Muungano wa **upendo wa familia yangu** na kuumia roho kwa sababu ya kukataliwa kulinisaidia kukuwa na uhakika niliyohitaji ili kuamini kuwa ninaweza **kufanya mabadiliko** katika mwelekeo mzuri."

- Eunice Kennedy Shriver,  
*Mwanzilishi wa Olimpiki Maalum*