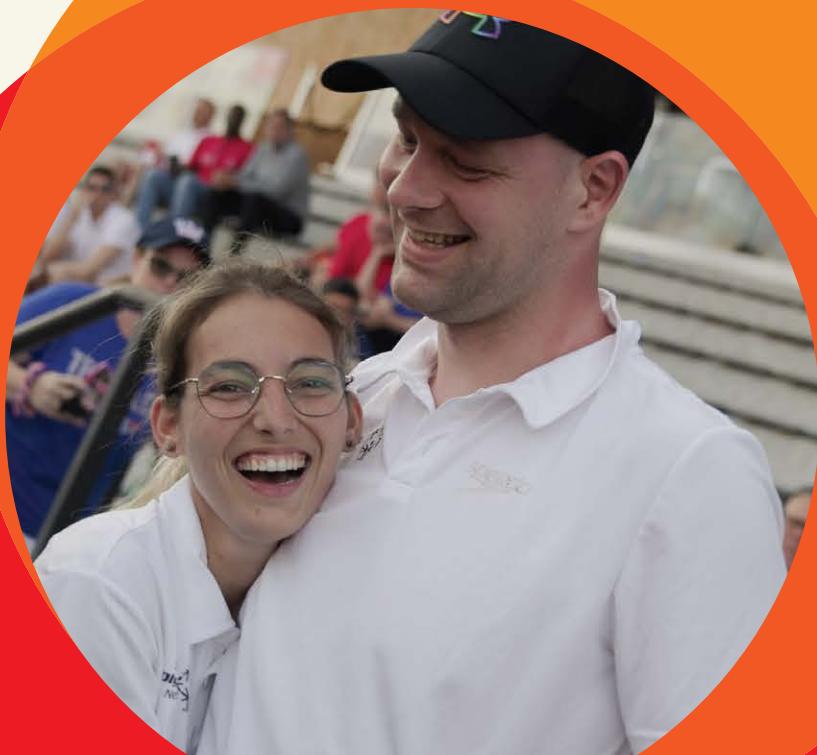




FAMILIES

Special  
Olympics



>>

**Mwongozo wa Mpango  
wa Ushiriki wa Ndugu Vijana**



"[Ndugu yangu] ndiye mtu muhimu sana maishani mwangu. Amenifunza mafunzo ya huruma, ustahimilivu, uvumilivu, na mengine zaidi. Yeye hunipa motisha na ni tegemeo langu."

**Joyce**

*Olimpiki Maalum Massachusetts*



"Kwangu, yeye ni kila kitu. Sisi ni dada wa karibu iwezekanavyo na Olimpiki Maalum ilitusaidia kuwa hivi."

**Sydney**

*Olimpiki Maalum South Dakota*



"Nina bahati sana kuwa niliona mamangu na dadangu, Rosemary, wakikataliwa... Muungano wa mapenzi kwa familia yangu na kuwashwa kubaya kwa sababu ya kukataliwa kulinisaidia kukuwa na imani niliyohitaji kuamini kuwa ninaweza kufanya mabadiliko katika mwelekeo mzuri."

**Eunice Kennedy Shriver**

*Mwanzilishi wa Olimpiki Maalum*

## Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Mwongozo huu ni wa ndugu za watu walio na ulemavu wa akili ambao wana miaka ya vijana. Inatoa habari kuhusu Olimpiki Maalum, ulemavu wa akili na ushiriki wa ndugu.

Kusudi kuu ya mwongozo huu ni kutoa mukhtasari wa fursa zote za ndugu kushiriki katika Olimpiki Maalum. Tunatumai kuwa ndugu watasoma mwongozo huu na kujifunza kuwa Olimpiki Maalum ina mahali kwao.

**Haijalishi ndugu ana miaka ngapi au anapenda nini, kuna kitu kwa kila mtu!**



## 1. Je, Ulemavu wa Kiakili ni nini?



### Kwa hivyo ndugu yako ana ulemavu wa kunyamaza...

Labda ulemavu wa akili (ID) wa ndugu yako ni jambo geni kwako na familia yako. Au labda imekuwa sehemu ya maisha yako yote. Kwa vyovyote vile, inaweza kuwa vigumu kuelewa ulemavu wa ndugu yako. Olimpiki Maalum iko hapa kukusaidia! Habari iliyo hapa chini itakusaidia kuelewa vyema ID.

Tumia habari hii iwapo marafiki wako wana maswali kuhusu ndugu/dada yako. Unavyoolewa habari hii kwa ubora, inaweza kukusaidia uwe na usaidizi kwa wengine wanaotaka kujifunza.



### Ulemavu wa Akili

Ulemavu wa akili (ID) ni neno linalotumika ambapo mtu ana changamoto fulani. Changamoto hizi zinafanya iwe ngumu zaidi kufanya shughuli za kila siku. Wanawezakuwa na shida ya kuwasiliana, ujuzi wa kutangamana na/au kujitunza. Mtoto aliye na ID anaweza kujifunza na kukuwa tofauti na watoto wengine.

Ulemavu wa akili ulikuwa unaitwa "upumbavu wa kiakili" Hata hivyo, neno hilo la "R" (pumbavu) ilikuwa ya pekee na matusi. "Ulemavu wa akili" ndiyo jina rasmi.



### Viwango vya ulemavu wa akili

Watu walio na ulemavu wa akili hupitia changamoto tofauti. Uzito wa changamoto pia hutofautiana. Mtu ambaye ana ulemavu mzito sana anawezahitaji usaidizi zaidi kuendelea vizuri shulen na katika jamii. Mtu aliye na ulemavu mzito kiasi anawezahitaji usaidizi kiasi.



### Kiwango cha Akili

Mtihani wa Kiwango cha Akili unapima uwezo wa mtu kuweza kujifunza, kufikiria, kusuluhisha shida, nk. Alama ya mtihani ya chini ya 70-75 ni moja ya ishara za ulemavu wa akili. Siyo mtihani wa kiwango cha akili tu unaathiri mafanikio ya mtu hapo baadaye. Juhudi, motisha na nidhamu pia hubashiri mafanikio.



### Je, ni nini inafuzu kuwa ulemavu wa akili?

Olimpiki Maalum hutumia ufanuzi wa Shirika la Marekani la Ulemavu wa Akili na Kukua. Inasema kuwa mtu ana ulemavu wa akili iwapo anafikia vyote katika vigezo hivi vitatu:

- Kiwango cha akili ni chini ya 70-75;
- Kuna vizuizi vikubwa katika maeneo mbili au zaidi (ujuzi unaohitajika kuishi, kufanya kazi, na kucheza katika jamii, kama vile mawasiliano na kujitunza); na
- Hali hiyo inajibainisha kabla ya miaka 18.



**FAMILIES**

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

**Special  
Olympics**



## Vyanzo vya ulemavu wa akil

Kwa watoto wengi, chanzo cha ulemavu wa akili haujulikani. Jeraha, ugonjwa, au shida akilini inawezasababisha ulemavu wa akili. Vyanzo vingine vinaweza kutokea kabla, wakati wa au baada ya kuzaliwa. Hizi zinawezakujumuisha hali ya maumbile, maambukizi wakati wa uja uzito, au kukosa hewa. Sababu zingine za ulemavu wa kiakili zinawezakosa kutokea hadi ambapo mtoto atakua zaidi. Hizi zinawezajumuisha jeraha kubwa la kichwa, maambukizi au mshtuko.



## Athari kijamii kwa watu walio na ulemavu wa akili

Watu walio na ulemavu wa akili hawajakosa kwa kuwa na changamoto tofauti. Jamii zingine hawawasaidii watu walio na ulemavu wa akili vizuri. Hii inawezakufanya iwe vigumu kwa watu walio na ulemavu wa akili kufanya kazi vyema katika jamii hiyo. Kwa mfano, mwanafunzi akiye na ugonjwa wa udumavu hawezi kulemazwa na ugonjwa huo. Mtaala wake wa shule unadhania kuwa wanafunzi wote wanajifunza kwa kasi sawa na wana uwezo sawa. Iwapo shule yake ingetoa usaidizi unaofaa na mabadiliko, angefanikiwa katika kazi yake ya shule. Kwa hivyo, mtaala wake wa shule unamlemaza.

Iwapo ndugu yako ana shida na kazi fulani, jaribu kutambua shida zake. Jiulize: Je, ni ini mimi, au jamii yangu inawezafanya ili kumsaidia ndugu yangu? Je, ni vipi tunawezafanya kazi hii iwahusishe watu walio na ulemavu wa akili?

## Usiwachie hapa!

Iwapo una maswali mengine,  
unaweza..

➤ Uliza wazazi wako!

➤ Ungana na Mratibu wako wa Mpango wa Familia!



➤ Soma zaidi [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Special  
Olympics



## 2. Kutoboa Dhana!

### DHANA

### UKWELI



Watu walio na ulemavu wa akili hawawezi kucheza michezo.



Iwapo watapewa fursa na mabadiliko yanayofaa, watu walio na ulemavu wa akili wanaweza kushinda vizuizi na kucheza michezo.



Watu walio na ulemavu wa akili hawawezi kujifunza.



Watu walio na ulemavu wa kiakili wanawezakujifunza toafauti, lakini bado wanawezakujifunza. Kila mtu anajifunza kwa kasi yake mwenyewe.



Watu walio na ulemavu wa akili hawawezi kuwa na kazi.



Watu wengi walio na ulemavu wa kiakili wanaweza kuweka kazi na kuchangia katika jamii zao. Uwezo wao wa kufanya hivyo unategemea kiwango cha usaidizi ambao wanahitaji.



Nilisababisha ndugu yangu awe na ulemavu wa akili.



Ulemavu wa akili haiwezi kuambukizwa au kusababishwa na watu wengine. Inasababishwa na maumbile, jeraha na kupatwa na ugonjwa



Ulemavu wa akili wa ndugu yangu utaponywa atakapokuwa mkubwa au kutembelea mchawi.



Ulemavu wa akili ni sugu, kumaanisha hukaa milele maishani. Hata hivyo, watu walio na ulemavu wa akili bado wanawezakujifunza na kukua maishani mwao



Kuwa na ndugu aliye na ulemavu wa akili ni adhabu kwa familia yangu kwa dhambi tulizofanya maishani humu au maishani hapo nyuma.



Ulemavu wa akili si aina ya adhabu na haisababishwi na matendo ya familia au chuki. Ni matokeo ya biolojia.



Iwapo nina watoto, wao pia watakuwa na ulemavu wa akili.



Ni baadhi tu ya lemovu wa akili ambazo zinawezakurithiwa. Waulize wazazi wako au daktari iwapo ulemavu wa akili wa ndugu yako unawezakurithiwa na unawezafanyiwa mtihani wa kubaini.



Siwezi kuwa na uhusiano wa kimpenzi kwa sababu nina jukumu kubwa ka kumtunza ndugu yangu aliye na ulemavu wa akili.



Ndugu wengi wa watu walio na ulemavu wa akili wanaweza kuwa na mahusiano. Kuwa na mpenzi anayemkubali ndugu yako aliye na ulemavu wa akili na anaweza kukupa usaidizi zaidi.



Ili kumtunza ndugu yangu hapo baadaye, ni lazima nibadilishe ninachotaka katika siku za baadaye.



Kuna majukumu mengi ambayo unawezachukua kuhusu kumtunza katika siku za baadaye ili mahitaji yako na ndugu yako yanafikiwa.

**FAMILIES**

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

**Special  
Olympics**

### 3. Je, Olimpiki Maalum ni nini?

#### » Misheni

Olimpiki Maalum ni kutoa mafunzo na mashindano ya michezo ya mwaka mzima kwa watu walio na ulemavu wa akili. Hii inawapa fursa zinazowawezesha kuwa na afya, kuonyesha ujasiri na kuhisi furaha. Wanaweza kushirikiana, kupata ujuzi na urafiki na familia zao, wachezaji wengine wa Olimpiki Maalum na jamii.

#### » Uanzilishi



*Ndugu na watu wengine katika familia ambao walishiriki katika warsha ya Olimpiki Maalum ya Ndugu na Familia huko Johannesburg, Afrika Kusini wanasi mama kwa picha*

Eunice Kennedy Shriver alianzisha Olimpiki Maalum mwakani 1968. Eunice alikuwa na dada, Rosemary, aliyekuwa na ulemavu wa akili. Yeye na Rosemary walikuwa wakicheza michezo pamoja na familia yao. Siku hizo, hakukuwa na mipango mingi kwa watu walio na ulemavu wa akili. Eunice alianzisha Olimpiki Maalum kuwapa watu walio na ulemavu wa akili "fursa ya kucheza, fursa ya kushindana na fursa ya kukuwa."

Kuna watu milioni 200 duniani walio na ulemavu wa akili. Lengo letu ni kufikia kila mmoja wao - na familia zao, pia. Olimpiki Maalum huwafikia kuitia mafunzo, mashindano, kupimwa afya na matukio ya mchango. Pia tunatengeneza fursa kwa familia, watu katika jamii na wengine kusatana na kushiriki. Kila mtu anawezakubadili mwelekeo wao na kuwasaidia wanariadha pamoja.

Olimpiki Maalum inategemea watu wa kujitolea. Tuna matukio mengi ya ndugu, wazazi, watu wengine katika familia na marafiki kushiriki. Familia ni mojawapo ya rasilimali yetu iliyo na nguvu na ya muhimu sana!



## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

**Special  
Olympics**



## 4. Je, Ushiriki wa Ndugu ni nini?



**Ushiriki wa ndugu** hutokea ambapo ndugu wa mtu aliye na ulemavu wa akili anashiriki kikamilifu katika maisha ya ndugu au dadake. Wao ni washiriki hodari katika safari ya ndugu zao katika Olimpiki Maalum. Pamoja, wao hucheza, kujifunza, kukua na kufanya kazi. Katika hizo harakati, inafanya uhusiano wao uwe wa nguvu. Ndugu hao ni timu ambayo hutiana motisha na kusaidiana. Wanafanya kazi ili kufikia malengo yao kwa pamoja na binafsi.

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

### Ushiriki wa ndugu unakupatia:

- Kujivunia kwako na kwa ndugu yako
- Kuongeza kujithamini
- Ujuzi wa kitaalamu
- Ujuzi wa kusuluhisha shida
- Ujuzi wa uongozi na fursa
- Ujuzi wa kujitetea
- Urafiki na ndugu wengine
- Uhusiano wenye nguvu na ndugu yako

## 5. Je, ninawezaje kujishughulisha?// Aina za Ushiriki

Olimpiki Maalum inatoa jukwaa bora kukuwa ndugu anayeshiriki.

**Angalia chaguo zako hapa chini:**

### Kusaidia

- Kumshangilia ndugu yako

### Kushiriki

- Wanamichezo Wachanga
- Michezo Iliyounganishwa
- Ushiriki katika Vyuo Vikuu
- Kuwa mkufunzi wa Olimpiki Maalum

### Kupata uhodari

- Unified Fitness Club
- Familia Hodari
- SOFit

### Kujitolea

- Kujitolea katika Matukio ya Olimpiki Maalum
- Wachezaji walio na Afya
- Kuwa Ofisa wa Olimpiki Maalum

### Kuunganisha

- Mtandao wa Usaidizi kwa Familia

### Utetezi

- Kutetea Shule Nzima
- Uongozi wa Vijana Unaojumuisha
- Uongozi wa Mipango



## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Special  
Olympics



## 6. Je, ni vipi ninawezashiriki? // Mwongozo wa Shughuli

Soma zaidi kuhusu fursa zote ambazo Olimpiki Maalum inaweza kukupatia!

### >> Usaidizi

Mshangilie ndugu yako katika mazoezi na mashindano!



#### Mfano:

Sofia na familia yake huwa wanaenda kwa mashindano ya Olimpiki Maalum ya ndugu yake Mateo. Yeye hushikilia juu bango ambalo alimtengenezea Mateo na humshangilia akishindana.

#### Aina ya Ushiriki

##### >> Usaidizi

#### Ahadi ya Wakati

Ninawezahudhuria mazoezi au mashindano kila baada ya wiki kadhaa

#### Umri

Umri wowote

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu kuwa msaidizi wa familia [hapa!](#)



### >> Jitolee katika Mazoezi na Mashindano ya Eneo ya Olimpiki Maalum

Huwa kuna haja ya watu wa kujitolea wakati wote katika Olimpiki Maalum! Jitolee kwa majukumu kulingana na aina ya tukio ambayo unasaidia.



#### Mfano:

Thabo alijitolea katika mashindano ya mbio ya ndugu yake wiki iliyopita. Alisimamia kutumia saa ili kuangalia muda kila mwanariadha akikimbia. Alipenda hisia ya jukumu ambayo ilimpa na kuwa aliweza kumtazama ndugu yake, Zain, akishindana, pia!

#### Aina ya Ushiriki

##### >> Kujitolea

#### Ahadi ya Wakati

Tukio la mara moja au kujitolea kila wiki/mwezi

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu kujitolea [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Special  
Olympics



### >> Wanamichezo walio na Afya

Special Olympics Healthy Athletes® inatumia wataalamu ambao wanajitolea wakati wao. Wanatoa matibabu ya kiafya na huduma kwa wanamichezo wetu. Jitolee katika moja ya matukio yetu ya afya iwapo wewe ni mtaalamu.



#### Mfano:

Yu ni mwanafunzi wa afya na alijitolea katika tukio la eneo la Special Olympics Healthy Athletes Alifunza wanamichezo wa Olimpiki Maalum kwa nini kula matunda na mboga ni bora. Alimpa dadake ambaye ana ulemavu wa kikili, Kanna, viganja vyta hewani alipopitia katika kituo chake. Alimtambulisha Kanna kwa marafiki zake wapya ambao alikuwa anajitolea nao.

#### Aina ya Ushiriki

» Kujitolea

#### Ahadi ya Wakati

Tukio la mara moja au kujitolea kila baada ya miezi kadhaa

#### Umri

18+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu kuwa mtu wakujitolea wa wanamichezo wenye Afya [hapa!](#)



### >> Kuwa ofisa wa Olimpiki Maalum

Maofisa ni sehemu muhimu ya mashindano ya michezo. Maofisa wanaweza kuwa marefa au majaji. Marefa huhakikisha kuwa wanamichezo wanaifuata sheria za michezo. Majaji huwapa wanamichezo alama kulingana na wanavyoshindana. Nafasi hizi ni bora kwa ndugu ambao wana tajriba au



#### Mfano:

Gabriel alikua akicheza michezo wa mpira wa vikapu na dadake, Isabella, ambaye ana ulemavu wa akili. Alitaka kutumia ujuzi wake wa mpira wa vikapu katika jukumu lake la kujitolea katika Olimpiki Maalum. Alihitimu kama ofisa wa mpira wa vikapu wa Olimpiki Maalum. Sasa Gabriel anasimamia kila shindano la eneo analoweza.

#### Aina ya Ushiriki

» Kujitolea

#### Ahadi ya Wakati

Siku moja-mbili kila mwezi na muda wa mafunzo ambayo inajumuisha kuhitimu cheti na masaa 10 ya kusimamia ukichunguliwa

#### Umri

18+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu mahitaji ya kuhitimu cheti ili kuwa ofisa wa Olimpiki Maalum [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana



### >> Wachezaji Wachanga

Wachezaji Wachanga ni mpango wa mchezo na kucheza kwa watoto walio na wasio na ulemavu wa kiakili. Mpango huo ni wa watoto walio na miala 2 hadi 7. Watoto wanajifunza ujuzi wa msingi wa mchezo, wanagundua njia za kufurahisha za kuwa na afya, na kujenga uhusiano wenye nguvu na ndugu na marafiki. Watoto wanajifunza kusawaza, kuruka, kurusha, kupiga, na zaidi kuitia michezo mingi ya furaha!



#### Mfano:

Meredith (miaka 5) na nduguye aliye na ulemavu wa akili, Jonah (miaka 6), hushiriki katika Wachezaji Wachanga kila wiki. Shughuli wanayopenda sana ni kukimbia katika uwanja uliyo na vizuizi ili wapeane changa moto. Wanapenda kujenga viwanja zao nymbani mwao zenye vizuizi, pia!

#### Aina ya Ushiriki

>> Kushiriki

#### Ahadi ya Wakati

Mara tatu kwa wiki kwa dakika 45- saa 1

#### Umri

2-7

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu Wachezaji Wachanga [hapa!](#)



### >> Unified Sports®

Michezo Inayounganisha inaunganisha watu walio na wasio na ulemavu wa kiakili katika timu moja. Ilisisimuliwa na imani moja rahisi: kufunza na kucheza pamoja ni njia ya haraka kwa urafiki na maelewano. Timu zinatengezwa na watu walio na miaka na uwezo sawa. Hii inafanya mazoezi na michezo kuwa ya furaha zaidi, yenye changamoto na kusisimua kwa



#### Mfano:

Zalia ana dada aliye na ulemavu wa akili aitwaye Glory. Wote walijunga na timu ya wanariadha waliouganishwa na shule yao na hufanya mazoezi pamoja kila wiki. Zalia na Glory waliamua kuwa washiriki walioungana na hawajawahi hisi wakiwa tofauti kama madada kutokea siku hiyo.

#### Aina ya Ushiriki

>> Kushiriki

#### Ahadi ya Wakati

Siku moja-mbili kwa wiki

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu Michezo ya kuunganisha [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana



### >> Ushiriki katika Chuo Kikuu/Chuo

Jiunge na maelfu ya wanafunzi wa vyuo vikuu na vyuo duniani ambao wanafanya kazi kufaidi Olimpiki Maalum. Jiunge na Klabu/Chama/Kikundi cha wanafunzi cha Olimpiki Maalum shulen mwako!



#### Mfano:

Symone alitaka kuendelea kumsaidia ndugu yake ambaye ana ulemavu wa akili, Owen, baada ya kuanza chuo kikuu lakini hakuwa na uhakika jinsi ya kufanya hivyo. Wakati wa maelekezi ya chuo kikuu, alijifunza kuhusu Klabu ya Olimpiki Maalum. Alikuwa na furaha kuwa mshiriki! Sasa hujitolea katika matukio ya eneo na kutetea watu walio na ulemavu wa akili, kama Owen, katika chuo.

#### Aina ya Ushiriki

>> [Kushiriki](#)

#### Ahadhi ya Wakati

Nawezashiriki mikutano ya klabu kila wiki/mwezi au kufanya matukio ya mara moja

#### Umri

Mwanafunzi wa chuo kikuu/chuo

#### Rasilimali:

ifunze zaidi kuhusu jinsi ya kushiriki Olimpiki Maalum katika vyuo vikuu [hapa!](#)



### >> Become a Special Olympics Coach

Makocha wa Olimpiki Maalum husaidia wanariadha walio na ulemavu wa akili kupata nguvu zao na uwezo. Pia huwa wanawaonyesha jinsi ya kujenga nguvu zao na kuboreka kila siku.



#### Mfano:

Oliver alikuwa anacheza kadanda (mpira wa miguu) akiwa shule ya upili. Sasa, dadake mdogo, Charlotte, anashindana katika ujuzi wa soka na Olimpiki Maalum. Aliamua kuwa kocha wa kadanda (mpira wa miguu) katika Mpango wa Olimpiki Maalum wa eneo. Sasa, anaweza kumfunza Charlotte na wachezaji wengine wa Olimpiki Maalum kuhusu mchezo anaoupenda.

#### Aina ya Ushiriki

>> [Kushiriki](#)

#### Ahadhi ya Wakati

Mara moja-mbili kwa wiki na muda wa mazoezi

#### Umri

16-18+

#### Rasilimali:

LJifunze zaidi kuhusu kinachomaanisha kuwa mkufunzi wa Olimpiki Maalum [hapa!](#)



Jifunze zaidi kuhusu kuwa mkufunzi [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Special  
Olympics



### >> Klabu ya Afya ya Kuunganisha

Klabu ya Afya ya Kuunganisha ni mpango wa mwaka mzima ambao unatoa fursa kwa shughuli za mazoezi zilizounganishwa. Watu walio na wasio na ulemavu wa akili hufanya mazoezi kuititia vikao vya kutembea kila wiki au mara mbili kwa wiki. Huwa wanapata vichocheo kwa kufuatilia mazoezi yao. Klabu hii ni bora kwa ndugu ambao wangependa kushiriki kuliko kushindana. Pia ni bora kwa wanaotaka kuongeza shughuli zao za michezo.



#### Mfano:

Kwame ana miaka 10 zaidi ya ndugu yake Zane ambaye ana ulemavu wa akili. Alitamani kufanya vitu vingi zaidi na Zane lakini hakuwa na uhakika jinsi gani, kwa sababu ya tofauti ya umri. Walijiunga na Klabu ya eneo lao la Afya ya Kuunganisha na sasa huwa wanatembea pamoja na kuongea kuhusu maisha yao kila wiki.

#### Aina ya Ushiriki

##### >> Kuwa na Afya

#### Ahadhi ya Wakati

Angalau siku moja kwa wiki kwa muda unaoedelea

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu Klabu za Afya za Kuunganisha [hapa!](#)



### >> Familia zilizo na Afya

Familia zilizo na Afya ni changamoto ya wiki-6 kwa wachezaji na mashabiki wao (watu wa familia au wengine). Mpango unatoa fursa za kuwa na shughuli na afya bora pamoja.



#### Mfano:

Aditya na Arjun ni ndugu na wamekuwa wakishindana walipokuwa wakikua Sasa, wote wana malengo ya kuimarisha afya yao, kwa hivyo walijiunga na Familia zilizo na Afya. Pamoja, wanafuatilia mafanikio ya afya yao na kusukumana ili wawe na afya bora.

#### Aina ya Ushiriki

##### >> Kuwa na Afya

#### Ahadhi ya Wakati

Wiki sita

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu Familia zilizo na Afya [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Special  
Olympics



### >> SOFit

SOFit ni mpango wa kuunganisha wa wiki-8 ambao unahimiza washiriki wafanye mazoezi. Pia, inawafunza kuhusu afya kamilifu.



#### Mfano:

Daniela na dadake aliye na ulemavu wa akili, Mia, huchukua madarasa ya afya kila wiki. Hujifunza kuhusu lishe, mazoezi ya kila siku na chaguo za mitindo wa maisha. Wanasaidiana katika kufanya kazi ili kufikia malengo yao ya afya. Daniela anataka kufanya mazoezi kwa dakika 30 kila siku. Mia anataka kutafakari kila usiku.

#### Aina ya Ushiriki

>> Kuwa na Afya

#### Ahadi ya Wakati

Wiki nane

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu SOFit [hapa!](#)



### >> Mtando wa Usaidizi kwa Familia

Mtando wa Usaidizi kwa Familia unaunganisha familia za Olimpiki Maalum. Inatoa msaada na habari wakati kuna haja. Mtando hufanya Majadiliano ya Familia. Hizi ni fursa za famiia kutoa mawazo, hadithi na ushauri. Majadilio hayo huwa na mada nyingi zinazohusiana na Olimpiki Maalum.



#### Mfano:

Fahima alikuwa na miaka 12 wakati ndugu yake mdogo, Armeen, aligunduliwa kuwa na ulemavu wa akili. Alijiunga na Mtando wa Usaidizi kwa Familia kujifunza kuhusu ulemavu wa akili na alishangaa kukutana na ndugu wengine kama yeye. Kutoka kwa Mtando, alijifunza jinsi ya kumsaidia Armeen na alikuwa na kikundi kipyta cha marafiki. Marafiki wake wanaelewa jinsi ilivyo kuwa ndugu ya mtoto aliye na ulemavu wa akili.

#### Aina ya Ushiriki

>> Kuungana

#### Ahadi ya Wakati

Saa moja-mbili kwa kila mkutano

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

Imesasisha nyenzo za Mtando wa Usaidizi wa Familia kuja!

Wasiliana na Mpango wa taifa lako la Olimpiki Maalum kujifunza kuhusu fursa za kuungana [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Special  
Olympics



### >> Utetezi wa Shule Nzima

Tumia sauti yako kuwafunza wenzako kuhusu uwezo wa watu walio na ulemavu wa akili. Fanya matukio ya utetezi shulenii mwako.



#### Mfano:

Ayu alikuwa anapanga tukio la kutengmama. Alijua kuwa itakuwa fursa murwa ya kutoa habari yake ya jumuisho kwa marafiki wake. Yeye na dadake ambaye ana ulemavu wa akili, Diah, walifanya kazi na shule ili kuweka hema katika tukio. Walipitisha vipeperushi na kutoa waliyopitia kwa wengine.

#### Aina ya Ushiriki

>> Kutetea

#### Ahadi ya Wakati

Wiki tatu-tano za kupanga na tukio la siku moja.

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

Jifunze zaidi kuhusu jinsi Olimpiki Maalum inabadili mwelekeo [hapa!](#)



### >> Uongozi Unaojumuisha Vijana

Uongozi Unaojumuisha Vijana ni ya watu wote wadogo wa uwezo wote. Inawawezesha kuongoza katika shule na jamii. Shughuli hizi za uongozi huwasaidia watu wadogo kupata sauti zao na kuwa wawakilishi wa mabadiliko. Mifano ya Uongozi Unaojumuisha Vijana ni kama kutumikia katika Kamati za Uamilihi wa Vijana, kusaidia na mikutano ya vijana, kutumikia kama viongozi wa timu katika timu za Michezo ya Kuunganisha, na kupanga matukio ya Wanamichezo Wadogo, na mengine.



#### Mfano:

Sebastian alitumia miaka akijitolea na kucheza mchezo wa bakuli na dadake Emilia, ambaye ana ulemavu wa akili. Siku moja aliamua ni wakati wakupeleka kushiriki kwake hatua mbele. Mwaka uliopita, aliamua kuongoza timu ya shule yake ya Michezo ya Kuunganisha ya mchezo wa bakuli. Mwaka huu, alitumikia katika Kamati ya Uamilihi wa Vijana. Mwaka ujao, anapanga kufanya mkutano wa shule kuhusu jumuisho.

#### Aina ya Ushiriki

>> Kutetea

#### Ahadi ya Wakati

Nawezahudhuria mikutano ya kamati kila wiki/mwezi au kuongoza matukio ya kila wiki au mara moja

#### Umri

8+

#### Rasilimali:

ifunze zaidi kuhusu Uongozi Unaojumuisha Vijana [hapa!](#)





## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

Special  
Olympics



### >> Uongozi wa Mpango

Uongozi wa Mpango unawezesha vijana wakubwa zaidi na watu wazima kuongoza mipango ya Olimpiki Maalum katika jamii zao. Uongozi katika kiwango cha mpango unaweza kuwa kati ya kuongoza Mafunzo ya Uongozi wa Wanariadha hadi kutumikia kama memba wa Bodi. Mifano mingine ya Uongozi wa Mpango ni kama kuwa mfanyakazi, kutumikia kama Mkurugenzi wa Taifa au Mratibu wa Familia, na kuongoza Kamati za Uamilisho wa.



#### Mfano:

Jamila amekuwa akifurahia kuwa kiongozi katika harakati za Olimpiki Maalum. Amekuwa mshiriki wa dadake wa Kunganisha, kiongozi wa mpango wa Wachezaji Wadogo wa eneo lake, na mjumbe wa Kamati ya Uamilisho wa Vijana. Kwa kuwa sasa ni mkubwa, anataka kupeleka uogozi wake kwa hatua inayofuata. Kwa kuwa ana tajriba katika ushiriki wa vijana na uongozi, anaomba kuwa Meneja wa Michezo ya Kuunganisha katika ofisi ya Olimpiki Maalum ya eneo lake.

#### Aina ya Ushiriki

>> Kutetea

#### Ahadi ya Wakati

Inawezakuwa ahadi ya kila siku au kuhudhuria mikutano ya kila wiki/mwezi

#### Umri

18+



## FAMILIES

Mwongozo wa Mpango wa Ushiriki wa Ndugu Vijana

## 7. Njia za Ndugu

Kama dugu, kuna njia nyingi ambazo unawezashiriki katika Olimpiki Maalum maishani mwako. Jukumu lako katika Olimpiki Maalum litabadilika na muda kulingana na unayopenda, malengo na ahadi za wakati. Njia zifuatazo zinaonyehsa mifano michache ya njia nyingi ambazo unawezachukua. Tumia chati ya Aina ya Ushiriki na Mwongozo wa Shughuli kukusaidia kutengeneza njia yako bora. Wasiliana na [Mpango wa Olimpiki Maalum](#) kushiriki!

### Mfano wa Njia 1:



### Mfano wa Njia 2:





Fuatilia habari za Olimpiki Maalum na  
hadithi na blogu yetu kwa  
[https://medium.com/specialolympics!](https://medium.com/specialolympics)



Kwa kushirikia na  
 **Samuel Family  
Foundation**