**A green circle with white text

Description automatically generated**

Guide d'activation du Messager de la santé

Être Messager de santé ne se résume une formation. Il est très important de mettre en pratique ce que vous avez appris pendant la formation. C'est ce qu'on appelle l'**activation.**

Vous devez être activé au moins une fois au cours de l'année qui suit la fin de votre formation en tant que messager de la santé. Si vous n'êtes pas activé au cours de la première année, SOI ne vous considérera pas comme éligible à l'activation par SOI après cette période.

**Planifier votre activation**

La planification de votre activation est une composante obligatoire de la formation des nouveaux messagers de la santé. Vous devriez travailler avec votre mentor et une personne de votre Programme Special Olympics pour trouver des idées. La page suivante présente quelques exemples de la manière dont vous pourriez souhaiter être activé en tant que Messagers de la santé. Il ne s'agit que d'exemples. Travaillez avec votre mentor et le personnel de votre Programme Special Olympics pour trouver d'autres idées qui vous conviennent !

**Rapport d'activation**

N'oubliez pas : pour rester actif en tant que Messager de la santé, vous devez être activé et le signaler à SOI dans l'année qui suit votre formation !

Une fois l'activation terminée, remplissez [ce formulaire](https://app.smartsheet.com/b/form/793040a8ee0d450d8b912939494ee9d8) pour le signaler.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Si vous aimez** | | **Vous pouvez** |
| **Motiver ses coéquipiers** | | Préparer une leçon de 5 minutes sur le sujet de santé de votre choix que vous pourrez partager avec d'autres athlètes.    Faire un discours de motivation à d'autres athlètes sur la façon dont le conditionnement physique peut les aider en tant qu'athlète et comment ils peuvent utiliser Fit 5 pour vivre une vie saine.    Élaborer un plan pour -   * créer un club de conditionnement physqiue ou de marche dans votre communauté. * inciter vos coéquipiers à utiliser les objectifs de Fit 5 et l'outil Athlete Tracker pour se mettre en forme en vue des compétitions. * amener plus d'athlètes en Bonne Santé à   aider vos coéquipiers à définir et à atteindre des objectifs personnels en matière de santé    Envoyer des messages de bonne santé sur les médias sociaux ou créer un groupe de médias sociaux sur la santé et le bien-être. |
| **Si vous aimez** | | **Vous pouvez** |
| **Adressez-vous aux membres de la communauté pour leur expliquer pourquoi ils devraient soutenir Special Olympics.** | | Vous renseigner auprès de votre Programme Special Olympics sur les possibilités de participer au recrutement de bénévoles Athlètes en Bonne Santé, à la formation des professionnels de la santé et de conditionnement physique, etc.    Participer au côté de votre Programme Special Olympics à des réunions avec d'éventuels sponsors/bailleurs pour leur expliquer pourquoi ils devraient s'impliquer dans le programme santé de Special Olympics et comment leur soutien pourrait aider les athlètes à être en meilleure santé.    Utiliser vos médias sociaux ou un autre média pour expliquer comment Special Olympics vous a aidé à être en meilleure santé. |
| **Si vous aimez** | **Vous pouvez** | |
| **Plaidoyer pour que les systèmes de santé intègrent les personnes ayant une déficience intellectuelle** | Vous renseigner auprès de votre Programme Special Olympics sur les possibilités de participer à la formation de professionnels de la santé et de conditionnement physique, de rencontrer des représentants de gouvernements, d'universités et d'autres organisations importantes, et bien d'autres choses encore.    Rédiger un discours sur l'accès à la santé des personnes ayant une déficience intellectuelle là où vous vivez. Pour ce faire, vous voudrez peut-être apprendre à connaître vos collègues athlètes et certaines de leurs histoires en matière de santé. Une histoire sur la santé peut porter sur de mauvaises expériences et sur la façon dont elles auraient pu être meilleures, ou sur ce qui a fait que de bonnes expériences ont été bonnes. Essayez également de rechercher des données sur la santé des personnes ayant une déficience intellectuelle là où vous vivez. Vous voudrez peut-être parler dans votre discours d'un besoin de santé spécifique dans votre communauté, comme le paludisme, l'eau potable ou les vaccins.    Suivre l'évolution d'une loi ou d'une politique, là où vous vivez, qui aurait une incidence sur la santé des personnes ayant une déficience intellectuelle. Se demander si les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs besoins sont pris en compte. Élaborer un plan pour savoir comment vous pourriez intervenir dans ce processus et parlez-en avec votre Programme Special Olympics. | |

**Messager de la santé**

**Fiche de planification de l'activation** 

|  |
| --- |
| **INFORMATIONS CONCERNANT LE MESSAGER DE LA SANTÉ** |
| **Nom du Messager de la santé** : |
| **Adresse électronique :** |
| **Numéro de téléphone :** |
| **Nom du Mentor :** |
| **Adresse électronique du Mentor :** |
| **Numéro de téléphone du Mentor :** |
| **Programme SO :** |
| **Date :** |

**Qui souhaitez-vous atteindre à travers votre activation ?**

(Exemples : les athlètes de votre équipe, les fonctionnaires, les salles de sport et les professionnels du conditionnement physique)

**Quelle activité allez-vous réaliser ?**

(Exemples : aider vos collègues athlètes à fixer des objectifs de santé personnels et à les suivre, rédiger et prononcer un discours, mener une campagne sur les médias sociaux).

**Quel est l'objectif de cette activité ?**

(Exemples : Le nombre d'athlètes que vous avez aidés à atteindre leurs objectifs personnels en matière de santé, entretien avec deux fonctionnaires du Ministère de la santé, publication d'un certain nombre d'articles).

**Quand et où réaliserez-vous cette activité** ?

Y a-t-il déjà quelque chose de planifié auquel vous pouvez participer ? Par exemple, un entraînement sportif, un événement Athlètes en Bonne Santé, une réunion avec un partenaire ou une opportunité média ? Votre Programme Special Olympics peut vous aider à identifier et à créer des opportunités pour votre activation.

**Quelles sont les ressources dont vous aurez besoin et que vous utiliserez ?**

(Exemples :

**Décrivez toutes les autres mesures que vous devrez prendre pour mener à bien le projet :**

**Autres commentaires (facultatifs) :**

Icon

Description automatically generated

**N'oubliez pas : pour rester actif en tant que Messager de la santé, vous devez être activé et le signaler à SOI dans l'année qui suit votre formation !**

**A picture containing vector graphics

Description automatically generated**

**Que se passe-t-il après l'activation ?**

1. Rendez-vous sur <https://bit.ly/3QTYf5O> (ou scannez le code QR) pour signaler votre activation.
2. Célébrez et soyez fiers de vous !
3. Restez engagé dans votre Programme Special Olympics et toutes les opportunités de santé qu'il offre !

# Qr code Description automatically generated