

Bâtir une communauté - Boîte à outils pour leaders familiaux

Partie 5 : Promouvoir des modes de vie sains

Special Olympics



1 Special Olympics

La boîte à outils « Bâtir une communauté » pour les leaders familiaux, Partie 5: Promouvoir des modes de vie sains fournit des présentations PowerPoint, des échantillons de matériel, des gabarits et des conseils pour les leaders familiaux (employés et bénévoles) afin d'encourager les athlètes et leur famille à adopter des modes de vie sains.

Note : Cette partie est élaborée grâce à :
Partie 1 : Introduction à l'engagement des familles
Partie 2 : Planifier un engagement familial réussi
Partie 3 : Accueillir les familles

Table des matières



Partie 5 : Promouvoir des modes de vie sains

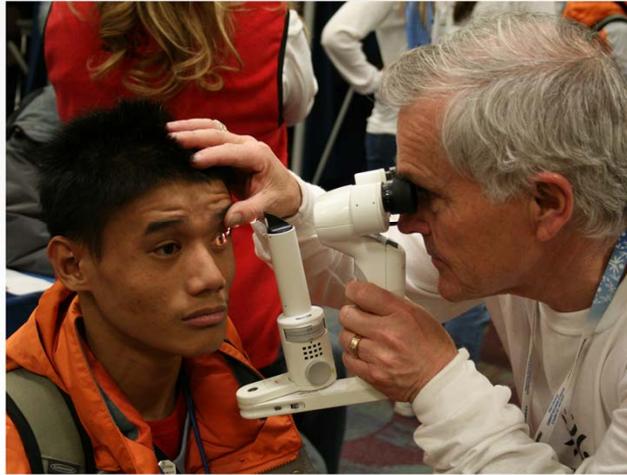
- Dépistages sanitaires Healthy Athletes
- Activités de groupe
- Promouvoir des modes de vie sains dans l'organisation
- Forums consacrés à la santé des familles
- Matériel à utiliser à la maison

2 Special Olympics

La boîte à outils « Bâtir une communauté » pour les leaders familiaux , Partie 5: Promouvoir des modes de vie sains est destinée aux leaders de familles, aux membres du Comité, au personnel et aux bénévoles-clés. L'objectif de cette partie est de fournir des outils éducatifs qui permettront aux athlètes et à leur famille d'adopter des modes de vie sains. Les informations-clés incluent :

- Des dépistages sanitaires Healthy Athletes ;
- Des activités de groupe ;
- La promotion de modes de vie sains dans l'organisation ;
- Des forums consacrés à la santé des familles (Family Health Forums) ;
- De la documentation qu'on peut consulter chez soi.

Les professionnels de la santé prennent part à
Healthy Athletes pour répondre aux besoins
des athlètes



3 Special Olympics

Special Olympics fournit dépistages et services aux enfants, familles et adultes grâce à l'initiative *Healthy Athletes*. *Special Olympics* est le plus grand organisme de santé publique au monde dédié aux personnes ayant une déficience intellectuelle et offre un accès gratuit aux services de santé à une population dont certains besoins ne sont pas satisfaits. Pour de nombreux athlètes dans les pays en voie de développement, ces dépistages sanitaires sont l'occasion de voir un médecin pour la première fois.

Il est extrêmement important que les familles et les soignants participent à ces dépistages. Lors de ces événements, ils peuvent parler avec les médecins, obtenir des informations sur des maladies, ainsi que des lunettes et des appareils auditifs gratuits, et en apprendre davantage sur le suivi de soins recommandé. Inviter les familles à participer à ces dépistages est une première étape dans la promotion de modes de vie sains.

Promouvoir des modes de vie sains



En plus de participer aux dépistages Healthy Athletes et d'aider les athlètes à obtenir un suivi de leurs soins, les familles peuvent faire beaucoup chez elles pour promouvoir la santé et la forme physique des athlètes et de leur entourage. La recherche a montré que nous avons tendance à adapter notre comportement en fonction de celui des membres de notre groupe. Inciter les familles à choisir un mode de vie sain permet d'influencer les choix des athlètes.

Comme nous en avons parlé dans « Introduction à l'engagement des familles » (1^{ère} partie de cette Boîte à outils), *Special Olympics* cherche à aider les athlètes afin qu'ils soient en bonne santé et en bonne condition physique. La promotion de modes de vie sains est donc un objectif que vous pouvez facilement incorporer à votre programme. Par exemple, les entraîneurs peuvent fournir des conseils, des informations peuvent être incluses dans les newsletters, les familles peuvent se rendre aux dépistages Healthy Athletes et aux forums Family Health. C'est également un bon moyen d'inciter les familles à participer puisqu'elles désirent naturellement le meilleur pour les athlètes et apprécient de recevoir des idées et de l'aide de *Special Olympics* pour poursuivre leur engagement auprès des athlètes à la maison.

Activité:

Formez trois petits groupes et donnez à chaque groupe des copies des Cartes d'engagement ou des Conseils pour passer à l'action. Assignez aux groupes les tâches ci-

dessous.

Groupe 1: Sélectionnez 3 conseils de santé à partager avec les familles par newsletters, brochures, réseaux sociaux ou autre support écrit. Révisez la formulation en vue d'une publication.

Groupe 2: Sélectionnez 3 conseils de santé que les entraîneurs pourraient améliorer et réfléchissez aux différentes manières dont ils pourraient le faire.

Groupe 3: Sélectionnez au moins un conseil de santé dont les familles pourraient suivre les avancées à la maison et trouvez 3 manières de mesurer les progrès qu'elles accomplissent.

Partagez quelques-unes des idées principales de chaque groupe.

Jeux mondiaux été 2011



685 familles se sont engagées à adopter des modes de vie plus sains

Elles sont plus nombreuses à s'être engagées dans ce domaine d'action que dans n'importe quel autre



Special Olympics

Les Conseils pour passer à l'action et les Cartes d'engagement ont été utilisés avec succès lors des Jeux mondiaux d'Athènes en 2011 pour recueillir les engagements des familles et leurs coordonnées pour de futures initiatives. « Famille en bonne santé » est le domaine d'engagement le plus populaire et les familles arboraient fièrement des rubans « Les Familles en bonne santé sont formidables » au moment de s'engager.

Nous savons cependant à quel point changer d'habitudes peut être difficile. Discutons de vos idées pour promouvoir des choix sains, mobiliser la communauté et saluer les efforts des familles.



Forum Familles & Jeunes athlètes Dépistage & Démonstration

Special Olympics

Certains Programmes ont intégré un nombre d'initiatives afin d'attirer davantage de participants et d'avoir un impact plus important. A Taipei, par exemple, un forum pour les familles associé à une démonstration Jeunes Athlètes et à un dépistage sanitaire Jeunes athlètes en bonne santé ont attiré 100 familles. Comme vous le voyez, revoir les Conseils pour passer à l'action a fait partie du programme éducatif.

Afin de mobiliser un plus grand nombre de parents, quel groupe cibleriez-vous pour la promotion de modes de vie sains? Pourquoi ?



La première étape pour mobiliser les familles est de faire en sorte qu'elles assistent aux événements sportifs. Elles peuvent se rendre compte du pouvoir du sport et être encouragées à aider les athlètes à développer de nouvelles aptitudes grâce à l'entraînement à la maison et à des modes de vie sains. D'autres événements peuvent s'ajouter à vos jeux d'été ou d'hiver. Les aptitudes sportives des athlètes peuvent être évaluées par des bénévoles formés ou des entraîneurs en utilisant gratuitement l'équipement et le matériel du programme d'évaluation TRAIN, grâce à un généreux sponsor. Les familles peuvent prendre part aux évaluations ou en aidant à réaliser ces dernières, et surtout en renforçant les habitudes saines à la maison grâce au guide TRAIN @ Home. Le guide fournit des exercices simples, des consignes nutritionnelles ainsi que les tableaux pour noter son alimentation et son entraînement chaque jour.



Forum Family Health lors de l'Unity Cup, avec les Lions Clubs et l'UNICEF



8 Special Olympics

Les forums Family Health, des forums consacrés à la santé des familles, sont une bonne addition aux Jeux à condition qu'ils soient coordonnés afin de permettre aux familles d'assister aux compétitions et de participer aux activités familiales. Lors de l'Unity Cup d'Afrique, les familles en ont appris davantage sur le handicap mental. Le programme éducatif a également offert aux familles le soutien moral dont elles avaient besoin pour faire le premier pas pour leur enfant et s'investir auprès de *Special Olympics*.



Forum Family Health : photos et réactions...



Je suis soulagée d'être ici...C'est ce qu'il y a de mieux pour mon fils et son frère qui n'a pas de handicap.

J'ai pu mieux comprendre comment élever un enfant ayant un handicap.

L'événement fut réellement déterminant pour les familles qui participaient aux *Special Olympics* pour la première fois.



Il y eut, à nouveau, une coordination avec une démonstration Jeunes Athlètes. Les familles ont été encouragées à pratiquer les activités à la maison avec leurs enfants. Commencer à un jeune âge avec des jeux actifs constitue non seulement un bon début pour l'entraînement sportif mais aussi pour la promotion de modes de vie sains. Nous savons, par nos recherches, que les familles qui participent à l'initiative Jeunes Athlètes prennent aussi part à d'autres activités amusantes. Parents et enfants sont encouragés à être actifs, en meilleure santé et à jouer ensemble.

Lancement de la e-bibliothèque

- Le site interactif permet aux familles de poster leurs histoires et photos
- Souligne les succès du programme afin d'encourager l'échange des meilleures pratiques
- Offre un accès aux boîtes à outils pour familles et jeunes athlètes

<http://resources.specialolympics.org>

KS Day à Nassau, Bahamas
Un succès retentissant
Par Vashti Thompson. 14 ans



"Je poursuis l'œuvre de Eunice Kennedy Shriver" en expliquant à chaque opportunités que les personnes ayant une déficience intellectuelle sont comme tout le monde."

11 Special Olympics

Comme vous le savez, la bibliothèque virtuelle offre un accès à de nombreuses ressources liées à nos objectifs autour de l'engagement des familles. Les ressources sur la promotion de la santé y sont abondantes.

Rendez-vous sur le lien.

Ce qui fonctionne, ce qui aide

Conseils de Family Health



FAMILY HEALTH FORUM TIPS

PURPOSE: Family Health Forums are designed to engage families of those with intellectual disabilities (ID) in Special Olympics and other environments where parents and caregivers can gain direct access to health information, resources, and support. The goal and objectives are to:

GOAL: Conduct increased outreach to the families of those with ID in a diverse set of communities worldwide.

OBJECTIVES:

1. Provide families of Special Olympics athletes with direct access to community leaders, health care professionals, and social service providers.
2. Provide orientation to new families as to what Special Olympics is, the services provided through such initiatives as Family Athletes and Young Athletes, and other community-based programs for people with ID.
3. Provide health care professionals, community leaders and social service providers with the opportunity to learn more about the challenges that athletes and their families face, and explore ways to help facilitate better access to health care, education, and inclusive activities.

12 Special Olympics

Ressources internationales

Facts for Life

Fourth Edition



With advice on:

- Safe Motherhood and Newborn Health
- Child Development and Early Learning
- Breastfeeding
- Nutrition and Growth
- Immunization
- Diarrhoea
- Malaria
- HIV
- Child Protection and more...

Relisez les conseils du forum Family Health et de Savoir pour sauver. Ce sont quelques exemples d'outils pratiques disponibles dans la bibliothèque virtuelle pour informer les familles sur la santé.

Résumé : Promouvoir des modes de vie sains est l'une des façons les plus simples d'inciter les familles à participer aux *Special Olympics*. Cette tâche peut être accomplie grâce aux coachs, aux bénévoles, aux leaders d'athlètes, au programme Healthy Athletes et au programme Jeunes athlètes. Des documents conçus pour les familles sont facilement accessibles depuis la bibliothèque en ligne : TRAIN @ Home guides, Guide d'activités et vidéos Jeunes athlètes, PALA+ Sports challenge.