



HEJ ALLA FÖRÄLDRAR/VÅRDNADSHAVARE/ANHÖRIGA!

Nu är vi igång med Special Olympics-klassikern!

Det är allmänt känt och visat i studier att vi svenskar rör på oss för lite och äter för dåligt. Denna kombination utgör idag en av våra största hälsofaror. Samtidigt vet vi att träning stärker minnet, dämpar känslor av ångest och oro samt ger ökat självförtroende och kan leda till nya vänner! Barn och unga med utvecklingsstörning är särskilt utsatta genom att det kan vara svårt att hitta en meningsfull fritid, de kan då lätt drabbas av isolering, passivitet och mental ohälsa.

Därför har nu En Svensk Klassiker tillsammans med Special Olympics Sweden startat Special Olympics-klassikern. Syftet är att få personer med utvecklingsstörning att röra på sig regelbundet genom att de på ett lustfyllt sätt får testa på fler idrotter själva och i grupp.

Tillsammans ska deltagarna avverka sträckorna i En Svensk Klassikers olika lopp: Vasaloppet/Engelbrektsloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och TCS Lidingöloppet. Utöver tävlingsmomenten ingår fyra kostuppgifter där deltagarna får lära sig vikten av att äta rätt.

Special Olympics-klassikern pågår fram till den 10 maj 2019 och deltagarna bestämmer tillsammans när de olika tävlingsmomenten och kostuppgifterna ska göras och i vilken ordning.

I vårt arbete med Special Olympics-klassikern är ni som föräldrar/vårdnadshavare/anhöriga mycket viktiga personer genom att fortsätta samtala om och i handling visa på en sund livsstil. Forskning visar att regelbunden träning leder till en mängd olika hälsovinster.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Läs gärna mer om Special Olympics-klassikern på
www.specialolympicklassikern.se



SPECIAL OLYMPICS-
KLASSIKERN GENOMFÖRS
I SAMARBETE MED

