



¡Última oportunidad para ser contado!
El censo 2020 finaliza el 30 de septiembre

Solo este año, más de \$ 3.8 mil millones en fondos de Rhode Island dependen de un censo preciso. Eso equivale a casi el 40 por ciento de nuestro presupuesto estatal anual de RI.

Los fondos del programa basados en el censo incluyen Medicaid, préstamos para estudiantes, subvenciones Pell, SNAP, fondos para carreteras y tránsito, vales de la Sección 8 y Medicare Parte B. El censo también determina la cantidad de escaños que cada estado tiene en el Congreso. Rhode Island podría perder un escaño en la Cámara de Representantes si el censo muestra una disminución de la población.

Necesitamos que se ponga de pie y sea contado para asegurar que Rhode Island reciba los fondos que necesita para usted, su familia y sus vecinos. Juntos, todos debemos hacer un último esfuerzo para completar nuestro censo. Están sucediendo muchas cosas en estos días, pero tomar 10 minutos para completar el censo marcará la diferencia en Rhode Island durante los próximos 10 años. **Por favor, vaya a 2020Census.gov [r20.rs6.net] y complete nuestro censo, y asegúrese de que sus amigos y familiares también lo hagan.**



Para obtener más información, vea el video de United Way **10 días durante 10 años** en <https://m.facebook.com/LiveUnitedRI/videos/632066827507706>

Replantearse los servicios de transporte ID / DD durante la era COVID
30 de septiembre
3:00 - 4:30 p.m. ET

La pandemia de COVID-19 creó muchos desafíos para las personas con discapacidades y los adultos mayores, así como para las redes de personas mayores y discapacitadas. La Administración de Vida Comunitaria (ACL) y la Oficina del Coordinador Nacional de Tecnología de la Información de la Salud (ONC) del HHS se están asociando para presentar una serie de seminarios web para explorar estos desafíos y oportunidades.

Únase a nosotros el miércoles 30 de septiembre de 2020 de 3 a 4:30 p.m. (EDT) para el tercer seminario web de esta serie, que se centrará en los servicios de transporte. Específicamente, lo haremos:

- Revisar el panorama del transporte para personas con ID / DD;
- Aprenda de los proveedores sobre sus estrategias para operar y mantener los servicios de transporte durante la pandemia; y
- Discutir el futuro del transporte y las lecciones aprendidas de COVID-19.

[Regístrese aquí](#) y obtenga más información [aquí](#).

El primer seminario web de esta serie se centró en los [Servicios de empleo con apoyo](#) y el segundo fue sobre los servicios diurnos de ID / DD en la era de COVID-19. Los materiales pronto estarán disponibles en línea.

Ayuntamiento Virtual
Integración para todos: por qué Rhode Island necesita un plan
Olmstead

Martes 29 de septiembre de 2020
5:00 p.m.

En Olmstead v. L.C., la Corte Suprema de EE. UU. Dictaminó que los estados tienen la obligación legal de garantizar que las personas con discapacidades puedan vivir, trabajar y recibir servicios de apoyo en el entorno más integrado posible. Un Plan Olmstead proporciona el marco a través del cual un estado tiene la intención de cumplir con esta obligación legal. Rhode Island no tiene un plan, pero necesitamos uno.

[REGISTRARSE AQUÍ \[r20.rs6.net\]](https://r20.rs6.net)

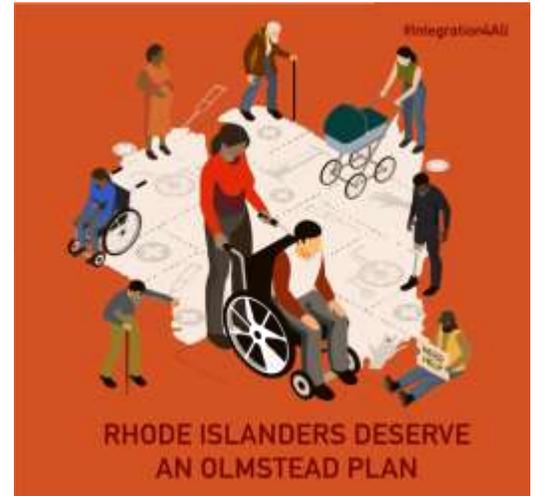
Espero que se una a nosotros en la primera de esta serie de seminarios web de tres partes. Durante este ayuntamiento virtual inicial, discutiremos con los líderes comunitarios de Rhode Island la necesidad de que nuestro estado tenga un Plan Olmstead.

Los panelistas incluyen:

- Megan Clingham, Oficina del Defensor de la Salud Mental de RI
- Bob Cooper, Consejo del Gobernador sobre Discapacidades
- Robert Marshall, Consejo de Discapacidades del Desarrollo de RI
- Marc Anthony Gallucci, Centro Ocean State para la vida independiente
- Mary Marran, Hospital Butler

¿Qué haría un Plan Olmstead por usted o sus seres queridos? Únase a nosotros y proporcione sus valiosos comentarios.

Una vez que se registre, recibirá una confirmación por correo electrónico con instrucciones sobre cómo unirse a la reunión. Si tiene alguna pregunta con anticipación, comuníquese con jennifer.raxter@mhari.org.



¡Hable con su voto!

Jueves 8 de octubre

6:00 pm

Únase a los defensores en acción para su presentación "¡Expresé su voto!" Conozca todos los entresijos de la votación por correo y en persona. Esta divertida presentación lo llevará paso a paso a través del proceso de votación para que pueda votar con confianza.

¡Tu voz y tu voto importan! Marque su calendario para el jueves 8 de octubre a las 6:00 pm.

Regístrese ahora GRATIS: [REGISTRARSE AQUÍ \[us02web.zoom.us\]](https://us02web.zoom.us)

Instituto de Recursos para la Inclusión Comunitaria

Documento sobre elección informada y empleo

ICI publicó recientemente un documento sobre la elección informada que se aplica a las decisiones de empleo para personas con I / DD. Las personas que toman decisiones con respecto al empleo y las carreras deben tomar una decisión informada, una elección hecha por ellos, basada en la información y la experiencia. Esta publicación brinda orientación sobre cómo garantizar que las personas con discapacidades tomen decisiones sobre el empleo de una manera que las coloque en el centro del proceso de toma de decisiones, con la información necesaria para tomar una decisión sobre el tipo de trabajo y la carrera que les gustaría seguir. . Para leer el artículo en línea, vaya a https://www.communityinclusion.org/pdf/TO31_F.pdf.

Publicaciones y recursos de COVID-19

Debido a la pandemia de COVID-19, las agencias públicas, los proveedores de servicios de día y de empleo, las personas con discapacidades y los miembros de la familia han tenido que adaptarse rápidamente a los cambios en la forma en que se brindan los servicios y apoyos. Las publicaciones y los recursos proporcionados aquí se han desarrollado para ayudar a guiar a los profesionales, las personas y las familias a través de este momento desafiante a medida que desarrollamos nuevos enfoques para brindar servicios de día y empleo, rehabilitación vocacional y apoyo a la participación en la vida comunitaria. Ver: <https://covid19.communityinclusion.org/>

Documentos de muestra:

- Pandemia: una guía para la toma de decisiones informada
- Participación de personas con discapacidad en grupos y actividades en línea
- Participar ... Participación de la vida de la comunidad virtual
- Tecnología y aplicaciones para el éxito individual
- Impacto de COVID-19 y obtención de apoyos financieros
- Mantener su enfoque en el empleo durante la crisis de COVID-19: una guía para personas con discapacidades
- Uso de tecnología para servicios remotos: una guía para personas con discapacidades
- Dominar un trabajo con apoyos remotos durante COVID-19

Los CDC emitan Herramientas de comunicación de orientación de máscaras

El CDC ha lanzado una [nueva página web](#) dedicada al uso de máscaras para ayudar a detener la propagación de COVID-19 a otras personas. El CDC recomienda usar máscaras en entornos públicos alrededor de personas que no viven en su hogar y cuando no puede mantenerse a seis pies de distancia de los demás.



Centro Nacional de Innovación y Mejora del Sistema (NCISI)

Entrenamiento de conversaciones feroces

5 de octubre de 2020 10:00 am - 11:00 am EST

¿Alguna vez ha tenido conversaciones que terminaron en discusiones, disputas o relaciones rotas? ¿Qué hay de las conversaciones que te llevan a un momento "¡Ajá!" o uno que te dé el trabajo que estás buscando? Las conversaciones son la columna vertebral de cualquier relación: con colegas, socios comerciales, amigos y familiares. Tiene éxito cuando transmite su mensaje, falla cuando no puede comunicar bien sus ideas y sentimientos.

Esta capacitación le muestra cómo transformar las conversaciones cotidianas en herramientas eficaces y poderosas para transmitir su mensaje. Le guía sobre cómo realizar interacciones más dinámicas y efectivas "una conversación a la vez". Las conversaciones feroces no significan conversaciones crueles, brutales o airadas. Significa conversaciones poderosas o intensas. Según Susan Scott, autora del libro *Fierce Conversations*, significa "una en la que salimos de detrás de nosotros mismos a las conversaciones y las hacemos realidad". Simplemente significa decir lo que realmente sientes y ser real. Se le guiará paso a paso a través de los 7 principios de las conversaciones feroces. Estas son guías para transformar las relaciones en una conversación a la vez.

Diga "sí" al "estrés": ¡escuche a su cuerpo y cultive una persona más saludable!

16 de octubre de 2020 3:00 pm - 5:00 pm EST

La crisis del coronavirus definitivamente ha "sacudido nuestro mundo" y ha creado una cultura de mayor ansiedad y estrés. Es fundamental ahora, más que nunca, hacer del autocuidado una prioridad y cuidarnos bien a nosotros mismos, nuestro cuerpo y nuestra mente. Únase a nosotros mientras exploramos la respuesta al estrés y aprendemos seis estrategias esenciales que pueden ayudarlo a comenzar a reconectarse y a cultivar una vida más saludable..

El vaso está medio lleno: cultive el optimismo y una mentalidad de crecimiento durante una pandemia

17 de noviembre de 2020 3:00 pm - 5:00 pm EST

Se trata de perspectiva. La perspectiva se refiere a nuestra forma de pensar: la forma en que nos vemos a nosotros mismos, a las personas en nuestras vidas y al mundo que nos rodea. Carol Dweck, una conocida investigadora de Stanford, identifica dos tipos de mentalidades: una mentalidad de crecimiento y una mentalidad mixta fija. Los participantes de la capacitación explorarán los beneficios de una mentalidad de crecimiento y los peligros de una mentalidad fija y viajarán al mundo del optimismo. A los participantes se les presentarán 6 formas sencillas de cultivar una mentalidad de crecimiento y elegir una perspectiva más positiva y optimista de la vida a pesar de la adversidad.

Costo y registro

Todas las capacitaciones enumeradas cuestan **\$50 por sesión** a menos que se indique lo contrario. Se proporcionará un enlace a la sesión al registrarse pagada. Para registrarse visite <http://ncisi.fedcap.org/training/upcoming> [nam10.safelinks.protection.outlook.com] Encuentra tu sesión y completa el proceso de registro. Hay otras capacitaciones disponibles para desarrollo profesional y servicios para niños.

El **Centro Nacional para la Innovación y la Mejora del Sistema (NCISI)** se dedica a cambiar la vida de las personas con discapacidades y otras barreras al empleo. El trabajo de NCISI implica la creación de asociaciones efectivas e innovadoras que resultan en la inclusión total de personas con discapacidades y otras barreras al empleo en la comunidad. Para más información, ver <https://ncisi.fedcap.org/>.

Diez formas de eliminar el estrés

Es posible que no pueda cambiar lo que lo está estresando, pero puede controlar cómo reacciona y responde al estrés. Si nota que se siente estresado o abrumado, aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo:

1. Abandonar la habitación

Levantarse y alejarse de una situación estresante puede ser de gran ayuda. Un breve cambio de escenario puede ayudar a poner cierta distancia entre usted y sus sentimientos abrumadores. Da un paseo rápido hasta el baño. Tómese 60 segundos para caminar hasta la cocina por un vaso de agua.

2. Organizar

Elija algo pequeño: su escritorio, su armario o su lista de tareas pendientes son excelentes opciones. Dedique 20 minutos a poner en orden: le ayudará a sentirse en control de algo y le dará una sensación de logro.

3. Haz algunos ejercicios de respiración

Piense en cómo respira cuando está relajado, como cuando está a punto de quedarse dormido. Lento y profundo, ¿verdad? Obligarse a respirar de esta manera es una de las mejores formas de generar sentimientos más tranquilos. Intente respirar 4-7-8 para comenzar: inhale por la nariz durante 4 segundos, sostenga durante 7 segundos, exhale por la boca durante 8 segundos. Breathe2Relax y Breathe son dos buenas aplicaciones para ejercicios de respiración guiados.

4. Escribirlo

Cuando sus sentimientos comiencen a surgir y se vuelvan abrumadores, ponerlos en papel puede ayudarlo a desenredarlos. Pruebe un ejercicio de flujo de conciencia: 10 minutos de anotar todos sus pensamientos sin dudarlos. O haga una lista de las cosas que lo estresan; verlas reducidas a viñetas puede ayudarlo a pensar con mayor claridad.

5. Meditar

La meditación desencadena la "respuesta de relajación" de su cuerpo, todo lo contrario de la respuesta común al estrés de "luchar o huir". Ralentiza la respiración, la presión arterial y el pulso, todo lo que acompaña a estar en un estado mental tranquilo. Aprenda [a meditar en 10 sencillos pasos aquí](#).

6. Mira algo gracioso

Montar un programa o un video divertido te ayudará a dejar de pensar en todo lo que sucede por un momento. ¡Y la risa realmente puede ser la mejor medicina! Se sabe que reduce el estrés mental y provoca sentimientos de relajación.

7. Ejercicio

Una de las mejores formas de manejar el estrés acumulado es liberarlo físicamente. Si bien no sabemos exactamente cómo el ejercicio ayuda a reducir la depresión y la ansiedad, sí sabemos que puede funcionar para muchas personas. Los ejercicios aeróbicos (como correr) y los no aeróbicos (como el levantamiento de pesas) son efectivos para reducir los síntomas de la depresión. Todos somos diferentes, así que no tengas miedo de seguir un camino de fitness diferente al de tu amigo.

8. Escribe 3 cosas por las que estás agradecido

Se sabe que mostrar gratitud mejora el estado de ánimo y lo ayuda a manejar mejor la adversidad, por lo que no solo es una buena manera de reducir su estrés inmediato, sino que también puede ayudarlo a mantener bajo su nivel de estrés futuro. Y cuando escribe algunas cosas por las que está

agradecido, siempre puede mirar hacia atrás en su lista cuando empiece a sentir que el estrés vuelve a brotar.

9. Hablarlo

A veces, cuando estamos estresados, cada problema (grande o pequeño) parece un gran problema. Hablar con un amigo, padre u otra persona en quien confíe puede ayudarlo a salir de su propia cabeza y ver las cosas desde un punto de vista diferente. Intente usar la [aplicación NotOK](#) para ayudarlo a comunicarse con otras personas cuando se sienta demasiado estresado.

10. Enciende una vela o difunde los aceites esenciales.

Los aromas pueden desencadenar respuestas emocionales muy poderosas y algunos son particularmente buenos para inducir la relajación. Pruebe los aromas de lavanda, limón y jazmín, todos conocidos por aliviar la tensión.

Rayos de Luz

Aplicación notOK: los hermanos adolescentes crean un botón de pánico digital para ayudar a las personas

Extraído de: <https://abcnews.go.com/GMA/Wellness/teens-struggle-depression-led-brother-create-app/story?id=52791054>



Cuando a Hannah Lucas le diagnosticaron una enfermedad que le provocaba frecuentes desmayos, se sintió asustada y sola. “Comencé a desmayarme cada vez más y estaba aterrorizada de ir a cualquier parte”, dijo Hannah.

Hannah, una estudiante de segundo año de secundaria de Georgia, se puso ansiosa y deprimida y comenzó a autolesionarse, dijo. Desde ese punto oscuro de su vida, Hannah y su hermano menor, Charlie, crearon una aplicación para ayudar a las personas en peligro. La idea de la aplicación notOK vino de Hannah, quien le dijo a su mamá que deseaba que hubiera una aplicación que pudiera usar para alertar rápidamente a su familia y amigos cuando necesitaba ayuda física o emocional.

Charlie escuchó la idea de su hermana y usó las habilidades de codificación que aprendió en el campamento de verano para diseñar la aplicación. “Ayudé a ilustrarlo para que él supiera qué hacer”, dijo Hannah sobre su hermano. “Miró mis dibujos y los codificó para decirles a los programadores exactamente lo que quería y cómo quería que se viera”.

Charlie dijo que su motivación para crear la aplicación provino de ver a su hermana sumirse en la depresión. “Vi a Hannah deprimida, me contó su idea y comencé a enmarcarla”, dijo. “Hacer esta aplicación la hizo sentir mejor y eso me hizo sentir mejor”.

Hannah lanzó la aplicación mientras tomaba una clase de verano sobre emprendimiento en Georgia Tech. Los profesores estaban tan intrigados por la creación de los hermanos que conectaron a la familia con una empresa de desarrollo en Savannah. En el transcurso de cinco meses, Hannah y Charlie trabajaron codo a codo con los desarrolladores, a menudo a través de Skype, para ver cómo su idea de la aplicación se hacía realidad.

NotOK está disponible en versiones de iOS y Android. La aplicación es gratuita y permite a los usuarios presionar un botón que envía un mensaje de texto a hasta cinco contactos preseleccionados. El texto, junto con un enlace a la ubicación GPS actual del usuario, aparece en los teléfonos de los contactos con el mensaje “Oye, no estoy bien. Por favor llámame, envíame un mensaje de texto o ven a buscarme”.

Para más información, ver <https://www.notokapp.com/faqs>.

Ganadores del 29° Concurso Anual de Poesía Allen Ginsberg

El poema de los artistas Mark Moitoza "No me gusta esto" ganó el primer lugar y el "Poema pandémico" de Dawn Mallozzi ganó una Mención de honor. La competencia está patrocinada por Arts Equity (anteriormente VSA arts RI) y financiada por BHDDH y The Fogarty Foundation.

¡Felicitaciones a los ganadores!

No me gusta esto

No me gusta que la gente se enferme O muriendo	Hemos perdido muchas cosas que necesitamos Como papel higiénico y clase de arte y Salir a comer
La gente tiene miedo ahora mismo	Extraño a todos mis mejores amigos pero A veces voy a Facebook
Tenga cuidado con otras personas	Y digo hola
Mantente alejado el uno del otro Especialmente si no te llevas bien	Así es más fácil Extraño ir de viaje y Fiestas y bailes
Me gusta ir a la tienda pero Me cuesta respirar con una máscara	Extraño a la buena gente

-Mark Moitoza



Poema pandémico

No he salido mucho
He estado asustado, bueno, no asustado
Pero receloso, he temido por mi familia
Puede que mi abuela no sobreviva
He estado escribiendo todos los días
Cosas de todos los días
Cosas que han estado pasando
Con mi familia y en las noticias
He estado viendo programas de televisión
antiguos.
Bonanza, Gunsmoke, Déjelo en manos de
Beaver
Pasando más tiempo con mi mamá
Nuestra relación se ha acercado
A veces nos ponemos de los nervios unos a
otros
Pero eso va a pasar
A veces recibo visitas
Como mi sobrina y eso es bueno
A veces mi hermana y su hija
Buen tiempo en familia, eso me gusta
El hecho de que estemos atrapados dentro
No tenemos opción
Pero para pasar tiempo juntos
Ha estado bien
Aún no tengo quejas

Lo que me gustaría hacer es
Encontrar más arreglos para hablar
Después de que todo esto termine porque
Con esta pandemia, es posible que la gente no
Déjame entrar
Extraño ir al trabajo
Y estar con mi otra familia
Mi familia de trabajo
Extraño mucho a esos chicos
Y sé que no va a ser lo mismo
Extraño el ambiente
Siempre fue feliz
Me gusta estar rodeado de gente
Además de la gente de mi casa
Quiero decir que los amo y
No quiero ser un idiota
Pero seamos realistas aquí
Me gustaría ver a otras personas
Por un cambio
Es como fiebre de cabina
Y con la humedad
Es terrible
Mi cabello no coopera
Pero estoy dentro
Entonces, supongo que no importa

¿Quién sabía que esto iba a pasar?
Y que nuestras vidas pararan
Todos se ven afectados
Da miedo, francamente
Millones de personas se enferman
Rechazo los hospitales
Eso asusta
Vi que están trayendo
Camiones frigoríficos a Texas
Quien pensó que llegaría a esto
Con suerte, todos superaremos esto
Estoy pensando que podríamos ser
Regresar a la escuela demasiado temprano
Esto es lo que escuché
No se adonde
Hay una versión de niño
No se que creer
Las opiniones de todos no coinciden
Y todos tienen sus propias opiniones
Francamente, estoy harto de toda la
maldita cosa
Lamento ser tan directo
Eso es lo que soy
Alguien tiene que ceder
No me importa usar una máscara
Quiero decir, apesta pero
Te ayuda a ti mismo y a los demás
Así que hazlo.

-Dawn Mallozzi



Si está experimentando una crisis de salud mental, BH Link está aquí para ayudarlo.

La misión de BH Link es garantizar que todos los habitantes de Rhode Island que sufren crisis de salud mental y uso de sustancias reciban los servicios adecuados que necesitan lo más rápido posible en un entorno que respalde su recuperación. Llame al 911 si existe riesgo de peligro inmediato. Visite el sitio web de BH Link en www.bhlink.org o para obtener asistencia confidencial y conectarse para recibir atención.:

LLAMADA (401) 414-LINK (5465) Si es menor de 18 años LLAME: (855) KID(543)-LINK(5465)
Visite el CENTRO DE TRIAJE 24 HORAS / 7 DÍAS en 975 Waterman Avenue, East Providence, RI

Manténgase informado con información sobre COVID-19

Recursos del Departamento de Salud de Rhode Island COVID-19

Línea directa (401) 222-8022 or 211 fuera de horas;
Email RIDOH.COVID19Questions@health.ri.gov
Sitio web <https://health.ri.gov/covid/>

Centro de Control de Enfermedades COVID-19 Información

Sitio web www.cdc.gov/coronavirus
Videos <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/videos.html>
Incluye un enlace para videos de ASL

Información de BHDDH sobre el impacto de COVID-19 en los servicios DD y la comunidad DD

Sitio web bhddh.ri.gov/COVID

RI Parent Information Network (RIPIN)

Sitio web <https://ripin.org/covid-19-resources/>
Centro de llamadas (401) 270-0101 o email callcenter@ripin.org

Advocates in Action – para videos y materiales fáciles de leer

Sitio web <https://www.advocatesinaction.org/>
El sitio web ofrece BrowseAloud, que le leerá el sitio web

Inscríbete para nuestra lista de correos

Si no recibe actualizaciones por correo electrónico y boletines de la División, puede suscribirse en nuestro sitio web. Desde la página principal de BHDDH en bhddh.ri.gov, seleccione **Novedades**, luego vaya al final y haga clic en **DD Community Newsletter**. El enlace para suscribirse al Boletín BHDDH está directamente debajo del título, como se muestra en la imagen de la derecha.

Boletín de la comunidad DD
[INSCRÍBETE AL BOLETÍN DE BHDDH](#)

Contactando a la División

El departamento está trabajando en una fuerza laboral reducida y, por lo tanto, las llamadas no deben realizarse directamente a su asistente social. DDD ha establecido una cobertura telefónica las 24 horas con un número de teléfono de horario comercial central y un número de guardia para las noches y fines de semana.

Si tiene una necesidad vital, llame a los números a continuación. Si tiene alguna pregunta o inquietud general, envíe un correo electrónico si puede, para intentar dejar las líneas telefónicas libres para aquellos que necesitan llamar. Haremos todo lo posible para responder a sus preguntas directamente o mediante boletines futuros.



Stay involved with the Special Olympics Rhode Island Movement while meeting socially- distanced activity goals for a great cause!



- ◆ **Who:** YOU! Invite your family, friends, neighbors and co-workers to take part in the challenge (at a safe distance) or to donate to your fundraising page. You can even form a team or invite a team that you are on to participate!
- ◆ **What:** Set a goal to run, walk, cycle or do other fitness activities. Track your progress on your favorite wearable tracker or on the Charity Footprints app.
- ◆ **Where:** **Celebrate the Movement** takes place wherever you are! You'll also help us to "virtually" move all the way around the state of Rhode Island on our Charity Footprints page!
- ◆ **When:** You can sign up on www.charityfootprints.com/sori2020 right now and ask people to help you reach your fundraising goals.
- ◆ **Celebrate the Movement** takes place from September 26 through October 3. Complete your activity anytime and anywhere between September 26 through October 3 and be sure to update your page on charityfootprints.com/sori2020.
- ◆ *We'll announce new challenges and prizes so check back often for updates!*

How do I get started?

- ◆ Choose your activity and fundraising goals. Then decide how much you'd like to raise. Challenge yourself and set a goal worth your time! We'll be having contests for those who reach their goals, with prizes to be announced in September.
- ◆ Go to charityfootprints.com/sori2020 to set up your fundraising and activity tracking page. It's really easy, and really fun to get your friends and family involved!
- ◆ Sign up to honor or "*support an athlete*" you know. Just as you are inspired by an athlete, those you ask for donations will be inspired too.
- ◆ Form a team if you want! Stay socially distant but compete virtually with each other, or against other teams!
- ◆ Use social media to get word out and ask your followers to support our cause.
- ◆ Take lots of pictures of your training for **Celebrate the Movement!** Share them on social media or send to patricia@specialolympicsri.org.
- ◆ Stay tuned to learn about challenges and prizes you can earn...*this will be so much fun!*



Stay Safe and Celebrate the Movement!

September 26 - October 3



During this pandemic, the athletes of Special Olympics Rhode Island have had their world turned upside down. As more of their activities have been taken away from them, our athletes have come to rely upon their Special Olympics Rhode Island family to be there for them. Even through these challenging times, we promote their physical and emotional health virtually, and are carefully planning to return to play in mid-August with strict guidelines in place.

Special Olympics Rhode Island has developed a new and innovative way to stay fit, be socially responsible and will allow you to support our great athletes. **Celebrate the Movement** is a virtual fitness and fundraising challenge for the week of **September 26 through October 3, 2020**. You pick the activity and set your goal. For example, maybe you'll run a marathon distance in one week. Then ask everyone you know to support you through your fundraising page at www.charityfootprints.com/sori2020. It's easy and lots of fun to reach your goals!

Just can't commit to an activity?

- ◆ Tell your friends and family you are doing a **Zero K for Special Olympics Rhode Island**
- ◆ Get donations for your commitment to Zero distance.
- ◆ Take pictures or videos of your Zero K training routine from your couch!
- ◆ Form a team of socially distant **Zero K Heroes for Special Olympics Rhode Island**...have fun with the concept while making a difference in the lives of our athletes.

Thank you to our generous sponsors!



