



IDEE DI PROGETTO DIABETE

IMPARARE

- Collaborare con professionisti del settore sanitario per organizzare, nel corso delle riunioni di club o di distretto, delle discussioni sul diabete, sul pre-diabete, sulla prevenzione e sulla gestione della malattia.
- Condurre una discussione sul diabete per invitare i soci dei club a parlare del modo in cui il diabete li riguarda.
- Visitare/esplorare il sito dell'associazione nazionale per il diabete e delle altre organizzazioni per conoscere meglio la malattia.
- Condividere uno spuntino a basso contenuto glicemico durante una riunione di club e chiedere a un nutrizionista o un esperto di diabete di insegnare ai soci e alle loro famiglie ad interpretare le etichette contenute negli alimenti.
- Registrarsi su MyLION e scoprire in che modo i Lions e i Leo stanno partecipando a delle iniziative per il diabete.
- Scaricare la app che promuove e insegna ad adottare degli stili di vita sani. Invitare i soci a partecipare a delle sfide riguardanti stili di vita sani.

AZIONE // LIVELLO INIZIALE

- Donare alla biblioteca locale l'abbonamento a una rivista sul diabete o dei libri sul diabete.
- Invitare una persona che soffre di diabete presso una scuola locale per parlare delle scelte per uno stile di vita sano.
- Sponsorizzare un bambino che partecipa a un campo per diabetici o fornire gli articoli di cui il campo ha bisogno.
- Pubblicare mensilmente informazioni sul sito del club o del distretto e sulle pagine dei social media, condividendo le risorse comunitarie disponibili per le persone a rischio di diabete.
- Pubblicare articoli sulle scelte per uno stile di vita sano sul notiziario locale o scolastico.
- Organizzate nella vostra comunità un evento "Strides: La marcia Lions per la prevenzione del diabete".
- Sviluppare una lista di risorse e servizi per i pazienti e distribuirli ai Lions e al pubblico.

AZIONE // LIVELLO INTERMEDIO

- Collaborare con i professionisti del settore sanitario per organizzare screening per il diabete, la retinopatia diabetica e il piede diabetico.
- Promuovere la prevenzione del diabete attraverso campagne sui social media o annunci radiofonici.
- Offrire servizio per un'intera giornata presso un campo per diabetici. Visitare diabetescamps.org per trovare un campo per diabetici nella propria area - (sito in lingua inglese).
- Sponsorizzare una dimostrazione culinaria per i diabetici e i soggetti a rischio.
- **Organizzare una passeggiata settimanale sul posto di lavoro e condividere uno spuntino sano al termine dell'attività.**
- Portare frutta fresca e verdura in una classe di scuola elementare per invitare i bambini a provare una serie di cibi sani.
- Collaborare con i professionisti del settore sanitario per organizzare un'attività fisica e promuovere l'esercizio fisico.
- Donare attrezzature sportive necessarie a un centro pubblico o a una scuola.

AZIONE // LIVELLO AVANZATO

- **Organizzare un gruppo di supporto comunitario per i diabetici e le loro famiglie.**
- Collaborare con un professionista del settore sanitario per organizzare un programma di mentorato per affiancare a un giovane diabetico un mentore più anziano.
- Inaugurare presso una scuola o nella comunità, un orto, promuovendo l'importanza di una dieta sana.
- Creare una sala fitness o organizzare delle lezioni regolari presso un centro comunitario o una scuola.
- Sponsorizzare un programma di formazione per operatori sanitari su screening, programmi di supporto e prevenzione delle complicazioni del diabete.

