



IDEIAS PARA PROJETOS DIABETES

OFEREÇA INSTRUÇÕES

- Trabalhe com um profissional da saúde para organizar uma palestra educativa sobre o diabetes, pré-diabetes, prevenção e tratamento, na reunião do clube ou distrito.
- Facilite uma discussão sobre o diabetes para incentivar os associados do clube a compartilharem ligações pessoais à doença.
- Visite/explore o site da associação nacional do diabetes e outras organizações para aprender mais sobre a doença.
- Distribua um lanche com baixo índice glicêmico na reunião do clube e peça a um nutricionista ou educador sobre diabetes para ensinar aos associados do clube e suas famílias sobre como interpretar os rótulos dos alimentos.
- Cadastre-se no MyLION e saiba como Leões e Leos estão se envolvendo nos serviços relacionados ao diabetes.
- Baixe um aplicativo que instrua e incentive opções de estilo de vida saudável. Convide os associados do clube para participar de um desafio relacionado a estilos de vida saudável.

AÇÃO // INICIANTE

- Doe a assinatura de uma revista ou livros sobre diabetes para a biblioteca local.
- Convide alguém que seja um exemplo com diabetes para vir a uma escola local falar sobre as opções de estilo de vida saudável.
- Patrocine a ida de uma criança a um acompanhamento do diabetes e/ou forneça a um acampamento materiais de que necessitem.
- Poste avisos mensais no site do clube ou do distrito e na da rede social, compartilhe os recursos comunitários disponíveis para pessoas com ou em risco de desenvolver o diabetes.
- Escreva sobre opções de estilo de vida saudável no jornal da sua comunidade ou escola.
- Organize um evento "Strides: Leões pela Conscientização sobre o Diabetes" na sua comunidade.
- Desenvolva uma lista de recursos e serviços para pacientes e os distribua aos Leões e ao público.

AÇÃO // INTERMEDIÁRIO

- Faça parcerias com profissionais da saúde para organizar exames para diabetes, retinopatia diabética e pé diabético.
- Promova a prevenção do diabetes através de campanhas na rede social ou anúncios de rádio.
- Voluntarie-se por um dia em um acampamento do diabetes. Visite www.diabetescamps.org para encontrar um acampamento perto de você.
- Patrocine uma aula de culinária saudável para pessoas com diabetes ou pré-diabetes.
- **Organize um grupo de caminhadas semanais no seu local de trabalho seguidas de um lanche saudável.**
- Traga frutas ou legumes a uma classe de escola primária para incentivar as crianças a experimentarem uma variedade de alimentos saudáveis.
- Trabalhe junto com um profissional da saúde para organizar atividades físicas e promover exercícios.
- Doe equipamentos de exercícios necessários para um centro comunitário ou escola.

AÇÃO // AVANÇADO

- **Organize um grupo de apoio comunitário para pessoas diagnosticadas com diabetes e os seus familiares.**
- Trabalhe com profissionais da saúde para organizar um programa de mentoreamento, combinando uma pessoa mais jovem com diabetes com um mentor mais velho.
- Organize o plantio de uma horta comunitária ou escolar para incentivar uma alimentação saudável.
- Crie uma sala de ginástica ou aulas de ginástica contínuas em um centro comunitário ou escola.
- Patrocine um programa de treinamento para profissionais da saúde na comunidade aprenderem sobre os testes, programas de apoio comunitário e a prevenção das complicações do diabetes.

