



Uno stile di vita sano con il diabete di tipo 2

Tutti i Lions club sono autonomi, il che significa che ciascuno di essi costituisce un'entità indipendente responsabile della gestione dei propri eventi e del rispetto delle leggi e delle normative locali. Questo calendario di progetto ha lo scopo di fornire raccomandazioni e non è da considerarsi alla stregua di consulenza legale o migliori prassi. Le attività del presente calendario di progetto possono essere adatte o meno alla vostra comunità. Rivolgetevi a un professionista locale per garantire la conformità con tutte le leggi e le normative, le linee guida in materia di sicurezza e le migliori prassi.



Uno stile di vita sano con il diabete di tipo 2

Questo calendario di progetto può essere di aiuto al vostro club per l'organizzazione di un evento all'insegna di salute e benessere a favore di persone a rischio di diabete di tipo 2, grazie alla promozione di alimentazione sana, pianificazione dei pasti e attività fisica.

Con la partecipazione a un progetto come questo, ci state aiutando a realizzare la nostra visione strategica finalizzata alla riduzione dell'incidenza del diabete e al miglioramento della qualità della vita per le persone a cui è stato diagnosticato.

Iniziate a pianificare il vostro evento.

Compilate i campi vuoti nel modulo sottostante per determinare i dettagli del vostro evento.

Cosa realizzerete 1 Una maggior sensibilizzazione e preparazione della comunità con la promozione di uno stile di vita sano	Durata 1-2 ore	Luogo ☐ Scuola o istituto formativo ☐ Istituto ricreativo cittadino ☐ Spazio cittadino aperto/all'esterno ☐ Altro _____
	Tempo di pianificazione 1-2 mesi	
	Date di inizio/fine _____	

Partecipanti previsti		
Selezionare il pubblico che vorreste assistere al vostro evento.		
Personе che verranno assistite: ☐ Bambini ☐ Giovani ☒ Adulti ☐ Tutti	Soggetti che forniranno i servizi: ☐ Associazione locale diabetici ☐ Formatore locale esperto di diabete ☐ Ospedale cittadino	Note:

Stabilire tutte le attività obbligatorie per il vostro progetto.

Tutti i progetti dovrebbero includere le seguenti attività:

1. Identificare i relatori e i materiali sul diabete.



UN CONSIGLIO VELOCE

► Dovrebbero essere forniti dall'associazione locale diabetici, da un formatore locale esperto di diabete o da un ospedale cittadino

Relatori

- a. _____
b. _____
c. _____

Materiali

- d. _____
e. _____
f. _____

2. Determinare il tipo di attività fisica.



UN CONSIGLIO VELOCE

► Può consistere in un esercizio strutturato, una passeggiata o qualsiasi attività che potrebbe avere successo nella propria comunità
► Assicuratevi che l'attività sia di livello principiante e che possa essere modificata per i meno abili

Attività

- a. _____
b. _____
c. _____

- d. _____
e. _____
f. _____

3. Scegliere l'argomento di educazione alimentare.



UN CONSIGLIO VELOCE

► Deve essere inerente alla prevenzione e alla gestione del diabete e può essere illustrato da un nutrizionista locale, da un formatore locale esperto di diabete o da un ospedale cittadino
► Tra gli argomenti possono esservi l'importanza dell'idratazione, l'aggiunta di verdure a ogni pasto, ecc.

Idee per l'argomento

- a. _____
b. _____
c. _____

- d. _____
e. _____
f. _____

Planificazione dei volontari

Assegnare ruoli per i volontari del vostro evento.

Posizione/ruolo	Nome	Informazioni di contatto	Note
Direttore dell'evento			Può essere un Lion/Leo o un operatore sanitario professionista; deve possedere conoscenze di base sul diabete e deve essere in grado di gestire la logistica dell'evento e i volontari
Manager dei volontari			
Responsabile formativo			Deve essere un operatore sanitario o un formatore abilitato esperto di diabete
Responsabile dell'attività fisica			Deve essere un professionista di attività fisica in grado di garantire la sicurezza dei presenti durante la partecipazione alle attività fisiche
Responsabile nutrizionale			Deve essere un nutrizionista o un operatore sanitario abilitato esperto nell'assistenza delle persone affette da diabete
Servizi medici locali di emergenza			Devono essere costantemente presenti in caso di emergenza sanitaria
Responsabile marketing			
Fotografo dell'evento			Dovete far firmare liberatorie a tutti i partecipanti se prevedete di usare le foto dell'evento per fini promozionali
Partner/collaboratori locali <i>Si consiglia: Associazione locale diabetici, formatore esperto di diabete e/o ospedale cittadino</i>			
Altro			

Numero di Lions	
Numero di Leos	
Numero di altri	



Organizzate il vostro progetto in passi realizzabili.

Il direttore dell'evento può compilare questo modulo e monitorare i progressi.

Stato	Attività	Scadenza	Responsabile attività	Consigli
×	Comunicare con il proprio club			Organizzare una riunione per informare il proprio club dell'evento
	Creare il nome/titolo dell'evento			
	Formare un comitato di pianificazione			» Stabilire i partecipanti, le attività e la logistica dell'evento » Decidere e assegnare le attività ai volontari
	Identificare potenziali collaboratori dell'evento			» Associazione locale diabetici » Organizzazioni di fitness » Ospedale cittadino » Formatore locale esperto di diabete
	Preparare un preventivo			
	Fissare luogo, data e ora			Aspetti da considerare: » Periodo dell'anno/meteo » Flessibilità della capacità della sede » Sicurezza della sede » Accessibilità della sede per i membri della comunità a maggior rischio di sviluppare il diabete
	Assicurare un'adeguata copertura assicurativa			Verificare con i funzionari competenti per determinare se è obbligatorio un certificato di assicurazione o un'assicurazione supplementare In caso di domande sulla copertura della Polizza assicurativa di responsabilità civile fornita a tutti i Lions club, prendere visione del Prospetto assicurativo del programma disponibile sul sito http://lionsclubs.org/pib-en

Organizzate il vostro progetto in passi realizzabili (segue).

Stato	Attività	Scadenza	Responsabile attività	Consigli
	Garantire i volontari necessari			
	Promuovere il vostro evento			Aspetti da considerare: » Invitare i media locali all'evento » Redigere un comunicato stampa e trasmetterlo ai media locali » Assicurarsi la presenza di una celebrità o una personalità locale del mondo dello sport » Piattaforme di social media » Diffusione di e-mail alla rete del vostro club
	Definire la logistica dell'evento			Prima dell'evento, contattate eventuali fornitori di servizi o collaboratori per eventi così da assicurarvi che siano preparati per svolgere i loro ruoli nell'evento Aspetti da considerare: » Eventuali requisiti particolari dello spazio per l'attività fisica (cartelli, indicazioni, ecc.) » Aree di ristoro dotate di acqua e snack salutari
	Pianificare una riunione post-evento per festeggiarne i successi e discutere delle opportunità di miglioramento			Programmare altri eventi per tutto il corso dell'anno per continuare a promuovere l'affiatamento della comunità dopo l'evento

Stabilire il budget per il proprio progetto.

Utilizzare questa scheda per stabilire i fondi per l'evento.

Descrizione	Quantità	Costi	Spese totali	Pagamenti in natura/ donazioni	Fatturato	Saldo
Formazione						
Materiali di formazione						
Oneri per il relatore ospite						
Apparecchiature						
Affitto struttura/ spazio						
Dotazioni per attività fisica						
Acqua/snack						
Apparecchiature audio/video						
Marketing						
Materiali promozionali						
Altro						

Misurare il successo del proprio progetto.

Riunirsi di nuovo come comitato di pianificazione dell'evento per celebrare il proprio impatto e segnalare il proprio servizio!

Misure del successo			
Misurare il proprio successo			
N. di persone assistite sotto i 18 anni		N. di volontari non membri	
N. di persone assistite sopra i 18 anni		Ore complessive di servizio diretto	
N. di volontari Lions		Ore complessive di pianificazione/ raccolta fondi per il progetto	
N. di volontari Leos			
Riflettere sul proprio progetto			
1. Siete stati in grado di aumentare la sensibilizzazione sul diabete nella comunità attraverso formazione e promozione di uno stile di vita sano?			
2. Quali sono stati i più grandi successi?			
3. Quali sono state le difficoltà più grandi?			
4. Organizzereste questo evento di nuovo?			
5. Cosa cambiereste?			

Valutate la possibilità di far svolgere ai vostri partecipanti un'attività sul calcolo dei carboidrati.

I carboidrati sono un elemento importante della dieta, ma un consumo eccessivo può aumentare il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Le persone affette da diabete devono essere pienamente consapevoli della quantità di carboidrati che assumono durante ogni pasto in modo tale da gestire correttamente e in sicurezza il livello di glucosio nel sangue.

Avete mai pensato a quanti carboidrati sono contenuti in un normale pasto che consumate ogni giorno? Valutate la possibilità di contattare un ente amministrativo o un'organizzazione sanitaria per stabilire la quantità di carboidrati raccomandata per ogni pasto.

Istruzioni per l'attività:

- » Il facilitatore del gruppo può inserire gli alimenti che costituiscono un pasto tipico della comunità locale.
- » Prima di organizzare l'evento di sensibilizzazione, il facilitatore del gruppo può inoltre avvalersi dei canali appropriati per determinare la quantità di carboidrati contenuti in ciascun alimento e il numero complessivo di carboidrati di tutto il pasto.
- » Chiedete ai membri del vostro club e della comunità di indovinare la quantità di carboidrati contenuta in ogni nutriente e il totale di tutto il pasto. Informateli che per dare la risposta non è consentito utilizzare mezzi tecnologici o altre fonti.
- » Dopo che tutti i partecipanti hanno fornito le loro ipotesi, confrontate tutte le risposte per vedere se hanno indovinato.
- » Il facilitatore del gruppo può usare le domande del dibattito per sensibilizzare maggiormente le persone sui diversi aspetti che i pazienti diabetici devono valutare nella loro vita di tutti i giorni.

Pasto	Carboidrati (grammi)
Proteine	
Verdure	
Amido/grano	
Bevande	
Totale	

Domande del dibattito:

- » Qualcuno vuole condividere le sue idee iniziali su quest'attività?
- » Avete trovato l'attività difficile o vi è sembrato che abbia richiesto molto tempo? Perché o perché no?
- » Secondo voi, tutto questo come condizionerebbe la vostra esperienza al momento di scegliere i pasti nella vostra vita quotidiana?
- » Secondo voi, tutto questo come condizionerebbe la vostra esperienza al momento di scegliere i pasti in un contesto sociale?
- » Considerato che le persone affette da diabete devono vivere questa esperienza ogni giorno, quali misure ritenete che noi come comunità potremmo adottare per farle sentire più assistite e capite?