



# Strides per la prevenzione del diabete

---

Tutti i Lions club operano autonomamente e questo significa che ogni Lions club è un'entità indipendente e responsabile dell'organizzazione dei propri eventi e del rispetto delle leggi e dei regolamenti locali. Questa guida fornisce raccomandazioni e non deve essere considerata una forma di consulenza legale o una raccolta di migliori pratiche. Le attività di questa guida possono o meno essere adatte alla propria comunità. Si prega di consultare un professionista per garantire il rispetto di tutte le leggi e le normative locali, nonché le linee guida per la sicurezza e le migliori pratiche.



## Strides per la prevenzione del diabete

La presente guida fornisce supporto per l'organizzazione di un evento di grande visibilità aperto alle famiglie per la sensibilizzazione al diabete e all'importanza di uno stile di vita sano attraverso la distribuzione di materiali informativi e l'attività fisica di gruppo.

La scelta di un progetto come questo contribuisce a raggiungere l'obiettivo strategico di LCI di ridurre la prevalenza del diabete e migliorare la qualità della vita dei diabetici.

### La pianificazione dell'evento

Completare i campi in bianco del seguente modulo per definire i dettagli dell'evento.

<b>Obiettivo</b> Sensibilizzare al diabete attraverso l'educazione a uno stile di vita sano	<b>Durata</b> 2 -3 ore	<b>Sede</b> <input type="radio"/> Spazio esterno/all'aperto <input type="radio"/> Scuola o sede formativa <input type="radio"/> Centro ricreativo per la comunità <input type="radio"/> Altro _____
	<b>Durata della pianificazione</b> 2-3 mesi	
	<b>Date di inizio / fine</b> _____	

### A chi si rivolge l'evento

Selezionare il pubblico a cui si rivolge l'evento.

<b>Persone che saranno servite</b> <input type="radio"/> Bambini <input type="radio"/> Giovani <input type="radio"/> Adulti <input checked="" type="radio"/> Tutti	<b>Persone che forniranno servizio:</b> <input type="radio"/> Dipartimento di sanità pubblica nazionale, statale o locale <input type="radio"/> Centri comunitari per la salute (ospedali, cliniche, educatori, istruttori di fitness) <input type="radio"/> Aziende locali	<b>Note:</b>
--	--	--------------

Individuare tutti i compiti richiesti dal vostro progetto.

Tutti i progetti dovranno includere i seguenti aspetti:

### 1. Individuare il tipo di attività fisica



**SUGGERIMENTO  
RAPIDO**

- ▶ Le attività possono includere passeggiate, corsa, ciclismo, danza o qualsiasi altra attività fisica organizzata.
- ▶ L'attività scelta dovrebbe durare almeno 30 minuti o avere una distanza predeterminata.

Attività

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

### 2. Materiali educativi di LCIF



**SUGGERIMENTO  
RAPIDO**

- ▶ Il materiale educativo dovrà essere fornito dal Ministero della salute, da un centro per la salute (ospedale, clinica locale), un'associazione locale per il diabete.
- ▶ Esaminare le risorse del programma Strides di LCI (consultare il sito [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org) per risorse aggiuntive).

Materiali

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

# Pianificazione dei volontari

## Assegnare i ruoli ai volontari

Titolo/ruolo	Nome	Recapiti	Note
Direttore dell'evento			Può essere un Lions, un Leo o un professionista del settore sanitario. Deve avere una conoscenza di base sul diabete ed essere in grado di gestire sia la logistica dell'evento che i volontari
Responsabile dei volontari			
Responsabile marketing			
Responsabile dell'attività fisica			Dovrà essere un professionista nell'area dell'attività fisica in grado di garantire la sicurezza dei partecipanti durante l'evento
Servizio medico di emergenza			Dovrà essere presente in ogni momento in caso di emergenze
Fotografo dell'evento			(Facoltativo) È necessario richiedere la firma di una liberatoria da parte dei partecipanti se si prevede di utilizzare le fotografie dell'evento a scopi promozionali
Partner locali/ collaboratori  <i>Dipartimento di sanità pubblica nazionale, statale o locale, sistema sanitario locale, associazione locale per il diabete, aziende, professionisti del settore della sanità</i>			Le aziende presenti nella comunità potranno fornire assistenza per la promozione e la sponsorizzazione dell'evento
Altro			

**Assicuratevi di avere la giusta proporzione adulti-bambini per le attività proposte.**

<b>Numero di Lions</b>	
<b>Numero di Leo</b>	
<b>Altri partecipanti (n.)</b>	

### Numero di volontari suggerito\*:

- » Da 0-4 anni 1 volontario per ogni 4 bambini
- » Da 4-8 anni 1 volontario per ogni 6 bambini
- » Da 9-12 anni 1 volontario per ogni 8 bambini
- » Da 12-18 anni 1 volontario per ogni 10 bambini

\* Molte amministrazioni locali hanno leggi che limitano il numero di bambini per operatore. Si prega di accertarsi che qualsiasi attività sia conforme alla normativa locale.

## Organizzare il progetto in azioni realizzabili.

Il direttore dell'evento completerà questo modulo e monitorerà i progressi.

Stato	Compito	Scadenza	Responsabile del compito	Suggerimenti
X	Informare il club			Organizzare una riunione per informare il club dell'evento
	Scegliere un nome per l'evento			
	Formare un comitato per la pianificazione			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Determinare i partecipanti all'evento, le attività, gli incarichi e la logistica.</li> <li>» Definire e assegnare i compiti ai volontari</li> </ul>
	Identificare potenziali collaboratori per l'evento			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ministero della salute</li> <li>» Centri comunitario per la salute pubblica</li> <li>» Centri fitness</li> <li>» Aziende alimentari per un'alimentazione sana</li> <li>» Negozi di articoli sportivi</li> <li>» Centri per anziani</li> </ul>
	Preparare un budget preliminare			
	Confermare sede, data e orario dell'evento			<p>Elementi da considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Periodo dell'anno / Condizioni metereologiche</li> <li>» Flessibilità della sede in termini di capienza</li> <li>» Sicurezza della sede</li> <li>» Accessibilità per tutti</li> <li>» Prendere in considerazione una struttura/ sede alternativa in caso di maltempo</li> </ul>
	Assicurarsi di avere un'adeguata copertura assicurativa			<p>Verificare con gli organi competenti se sarà richiesto un certificato di assicurazione o un'assicurazione complementare</p> <p>Per domande relative alla copertura assicurativa di responsabilità civile per i Lions club, consultare <a href="http://lionsclubs.org/pib-it">http://lionsclubs.org/pib-it</a></p>
	Confermare i volontari necessari			

## Suddividete il vostro progetto in fasi realizzabili (segue)

Stato	Compito	Scadenza	Responsabile del compito	Suggerimenti
	Promuovere l'evento Strides			<p>Elementi da considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Invitare i media locali all'evento</li> <li>» Preparare un comunicato stampa per i media locali.</li> <li>» Richiedere l'aiuto di una personaggio pubblico o del mondo dello sport</li> <li>» Social media</li> <li>» Invio di email alla rete di contatti del club</li> <li>» Includere le storie di successo degli eventi Strides</li> </ul>
	Creare un piano di raccolta informazioni / registrazione			È possibile includere volantini, materiale digitale, ecc.
	Determinare eventuali componenti e pianificazione di altri eventi aggiuntivi			<p>Elementi da considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Eventuali requisiti speciali per lo spazio per l'attività fisica (segnaletica, indicazioni, ecc.)</li> <li>» Stazione di sosta con acqua e spuntini salutari</li> <li>» Stand informativi per la distribuzione di materiali informativi e per i collaboratori dell'evento</li> <li>» Primo soccorso</li> </ul>
	Definire gli aspetti logistici dell'evento			Prima dell'evento, accertarsi di contattare qualsiasi fornitore di servizi o collaboratore per l'evento per verificare che siano pronti a svolgere il loro ruolo
	Programmare una riunione post-evento per celebrare il successo e discutere le opportunità di miglioramento			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Soddisfazione dei partecipanti e dei volontari</li> <li>» Fasce d'età che hanno partecipato</li> <li>» Facilità di registrazione all'evento</li> <li>» Sede e sicurezza</li> </ul>
	Pianificare una riunione per discutere ulteriori eventi Strides			<ul style="list-style-type: none"> <li>» Considerare di pianificare vari tipi di eventi di esercizio fisico per coinvolgere membri della comunità di tutte le età</li> <li>» Assicurarsi che gli eventi Strides non siano in conflitto con altri eventi pubblici in programma</li> </ul>

## Determinate il budget del progetto

È possibile usare il presente foglio elettronico per determinare gli aspetti finanziari dell'evento.

Descrizione	Quantità	Costo	Spese totali	Donazioni in natura	Entrate	Saldo
<b>Educazione</b>						
Materiali informativi						
<b>Strumentazione</b>						
Affitto struttura / spazio						
Premi per i partecipanti						
Tavoli / sedie						
Segnaletica per l'evento						
<b>Marketing</b>						
Materiali promozionali						
<b>Altro</b>						
Sponsor / fornitori locali						
Acqua e spuntini salutari						

# Misurare il successo del progetto

Organizzate un incontro del comitato di pianificazione per celebrare l'impatto e fare il punto sul service svolto!

Come misurare il successo			
Misurare l'impatto			
Numero di persone servite		Altre metriche potenziali	
Numero di volontari		Fondi raccolti	
Numero di ore di volontariato		Organizzazione che riceve donazioni	
		Fondi donati	
Riflettere sul progetto			
1. È stato raggiunto lo scopo di sensibilizzare al problema del diabete attraverso l'educazione e la promozione di uno stile di vita sano? Perché sì o perché no?			
2. Quali sono stati i principali successi?			
3. Quali sono state le problematiche principali?			
4. Riproporreste questo evento? Perché sì o perché no?			

MyLion: Registrarsi a MyLion. Accedere a MyLion da qualsiasi browser e scaricare l'applicazione mobile MyLion per smartphone. Grazie a MyLion è possibile pianificare, invitare e condividere facilmente le attività dell'evento con i soci del proprio club. Usa MyLion per celebrare e condividere il tuo evento Strides con i Lions e i Leo locali e con quelli di tutto il mondo!

