



## IDEAS DE PROYECTOS DIABETES

### ENTERARSE

- Trabajar con un profesional de la salud para organizar una charla educativa sobre pre diabetes y la prevención y el manejo de la diabetes en una reunión del club o del distrito.
- Facilitar una discusión sobre la diabetes para alentar a los socios del club a compartir su conexión personal con la enfermedad.
- Visitar o explorar el sitio web de la asociación nacional de la diabetes y otras organizaciones para informarse más sobre la diabetes.
- Compartir un refrigerio de bajo índice glucémico en la reunión del club y pedir a un nutricionista o educador de diabetes que enseñe a los socios del club y sus familias a interpretar las etiquetas de los alimentos.
- Inscribirse en MyLION e informarse sobre cómo los Leones y Leos están participando en el servicio de la diabetes.
- Descargar una aplicación que eduque y aliente opciones de estilos de vida saludables. Invitar a los socios del club a participar en un desafío relacionado con estilos de vida saludables.

### ACTUAR // PRINCIPIANTE

- Donar una suscripción de una revista o libros relacionados con la diabetes a la biblioteca local.
- Invitar a un diabético que sea modelo de conducta a una escuela local para que hable sobre las opciones de estilos de vida.
- Patrocinar a un niño para que participe en un campamento para diabéticos y/o suministrar los útiles necesarios a un campamento.
- Publicar avisos mensuales en el sitio web y en las cuentas de redes sociales del club o distrito, compartiendo los recursos comunitarios disponibles para las personas con diabetes o en riesgo de contraer la enfermedad.
- Escribir sobre opciones de estilos de vida saludables en el periódico de la comunidad o escuela.
- Organizar un evento Avance: Caminata de Concienciación sobre la Diabetes en la comunidad.
- Preparar una lista de recursos y servicios para pacientes y distribuirla entre los Leones y el público.

### ACTUAR // INTERMEDIO

- Asociarse con profesionales de la salud para organizar exámenes de detección de diabetes, retinopatía diabética y pie diabético.
- Promover la prevención de la diabetes mediante campañas en redes sociales o anuncios en la radio.
- Servir como voluntario por un día en un campamento para diabéticos. Visitar [www.diabetescamps.org](http://www.diabetescamps.org) para localizar un campamento cercano.
- Patrocinar una demostración de cómo cocinar comidas saludables para personas con diabetes y pre diabetes.
- **Organizar un club de caminatas semanales en el lugar de trabajo y compartir un refrigerio saludable tras la caminata.**
- Llevar fruta y vegetales a un salón de clase de una escuela primaria para alentar a los niños a probar diferentes alimentos saludables.
- Colaborar con un profesional de la salud para organizar una actividad física y promover el ejercicio.
- Donar equipo para hacer ejercicio a un centro comunitario o escuela.

### ACTUAR // AVANZADO

- **Organizar un grupo de apoyo para personas que hayan sido diagnosticadas con diabetes y sus familias.**
- Trabajar con un profesional de la salud para organizar un programa de mentores, emparejando a una persona con diabetes con un tutor de más edad.
- Organizar una huerta en una escuela o en la comunidad para alentar a comer de manera saludable.
- Establecer un gimnasio o clases de aptitud física en un centro comunitario o escuela.
- Patrocinar un programa de capacitación para que los trabajadores sanitarios de la comunidad se informen sobre los programas de detección, apoyo comunitario y prevención de complicaciones derivadas de la diabetes.

