

CAMMINATA DI CIRCA 4 KM APERTA A TUTTA LA CITTADINANZA

SCOPO

La manifestazione è finalizzata alla diffusione della cultura della prevenzione del diabete.

PROGRAMMA

Ritrovo alle ore 9:00 a Padova in Piazzale Mazzini, per screening gratuito del diabete (fino alle ore 14:00), con personale sanitario dell'ULSS 6 Euganea.

Partenza della camminata alle ore 10:00, da Piazzale Mazzini. Lungo il percorso esperti del **Comitato Mura di Padova** forniranno informazioni su Bastione della Gatta, Bastione Moro II, Torrione impossibile, Porta Savonarola, Cimitero Ebraico.

Arrivo della camminata alle ore 12:00 circa in Piazzale Mazzini.

ORGANIZZATORI:

- **LIONS CLUBS PADOVANI**
Padova Host, Padova Antenore, Padova Carraresi, Padova Certosa, Padova Elena Cornaro Piscopia, Padova Galileo Galilei, Padova Gattamelata, Padova Jappelli, Padova Morgagni, Padova Ruzzante, Padova San Pelagio, Padova Tito Livio, Padova Graticolato Romano
- **C.N.S. LIBERTAS PADOVA**
- **COMITATO MURA DI PADOVA**
- **ASSOCIAZIONE DIABETICI DI PADOVA**

QUOTA ISCRIZIONE PER LA CAMMINATA € 10,00

gratuito per bambini fino a 12 anni
la quota prevede la consegna di una pettorina

MODALITÀ ISCRIZIONE

Il giorno della camminata in Piazzale Mazzini
dalle ore 9:00 alle ore 10:00
(per informazioni +39 347 8097015; +39 338 2249212)

SPONSOR

Gabel e-poles
Giuriolo e Pandolfo Assicuratori
Farmacia Dott. Lazzarin - Veggiano
A.F. Energia S.r.l.
Berchet - Ingegneria di Stampa



DOMENICA 17 MARZO 2024 CON I LIONS PADOVANI

Muoviamoci!

per il Diabete ^{5° edizione}



Merian Mattheus 1640 Frankfurt

**PARTECIPIAMO CON I LIONS PADOVANI
ALLA SCOPERTA DELLE MURA
CINQUECENTESCHE**

Per test e screening gratuiti del diabete
ritrovo a Padova ore 9.00, in Piazzale Mazzini

CON IL PATROCINIO E LA COLLABORAZIONE DI:



Distretto Lions
108Ta3



Associazione
Diabetici di Padova



Associazione
Diabetici d'Italia



Centro Servizi Volontariato
di Padova e Rovigo



DIABETE E STILI DI VITA CORRETTI

Un corretto stile di vita è importante per assicurare la salute del cittadino.

Purtroppo negli ultimi anni la sempre crescente disponibilità di alimenti ultra raffinati e ricchi in grassi e zuccheri semplici, e la riduzione dell'attività fisica, hanno determinato un importante incremento dell'obesità e del diabete.

Tali condizioni possono predisporre allo sviluppo di importanti complicanze quali l'infarto e l'ictus.

Per quanto riguarda il diabete, è stato dimostrato che il calo del 5-10% del proprio peso corporeo è in grado di ridurre fino al 60% lo sviluppo di nuovi casi. Questo risultato è ottenibile non solo seguendo una dieta varia ed equilibrata, con minimo apporto di zuccheri semplici e di grassi, ma anche svolgendo almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica a moderata intensità.

A tale proposito, la camminata proposta dai Lions Club di Padova per domenica 17 marzo consentirà non solo di esplorare una città ricca di storia qual è Padova, ma anche di svolgere un'attività fisica alla portata di tutti e di incontrare persone alle quali la salute sta veramente a cuore.

Durante la giornata infatti il personale dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'ULSS 6 Euganea sarà a disposizione della popolazione per proporre un test per la rilevazione della glicemia capillare nonché un questionario per individuare non solo persone a rischio di sviluppare il diabete, ma anche persone che siano già affette da diabete senza saperlo.

Le dietiste della Diabetologia illustreranno poi le regole base per una corretta alimentazione, fornendo materiale informativo.

L'Associazione Diabetici della Provincia di Padova supporterà il personale sanitario per l'organizzazione e la gestione dello screening; l'Associazione è una comunità di persone che condividono l'esperienza quotidiana con il Diabete, e aiuta pazienti e familiari a gestire al meglio la malattia realizzando sinergie con i Servizi di Diabetologia, corsi di formazione e di educazione alla salute.

VI ASPETTIAMO MOLTO NUMEROSI!



CHI SONO I LIONS

Il Lions Clubs International è la più grande Associazione di Volontariato al mondo: sorta in America nel 1917, è diffusa in 200 paesi e conta attualmente 1,4 milioni di soci.

I Lions in Italia sono circa 48.000, aggregati in 1300 Clubs e organizzati in 17 Distretti; a Padova sono circa 500 e costituiscono 15 Clubs.

L'impegno dei Lions è di migliorare le condizioni di vita della società, collaborando con le Istituzioni pubbliche e private. La lotta al **diabete**, assieme a quella contro le **malattie della vista**, contro la **fame** ed il **cancro infantile**, nonché la **tutela dell'ambiente**, sono attualmente i cinque campi di intervento dei Lions a livello internazionale, senza però trascurare le problematiche e le emergenze di carattere locale.

Ogni anno i Clubs Lions riescono ad aiutare circa 200 milioni di persone in difficoltà, intervenendo anche nelle calamità naturali come alluvioni e terremoti, e a sostegno di popolazioni stremate dalle guerre.

