



Caminata por la diabetes

Todos los Lions Clubs son autónomos, lo que significa que cada uno de ellos es una entidad independiente responsable por la realización de sus propios eventos y el cumplimiento de las leyes y normas locales. La presente planificación tiene como objetivo el brindar recomendaciones y no debe considerarse ni como asesoramiento legal ni como una compilación de las mejores prácticas. Es posible que las actividades que se incluyen en esta planificación no se consideren adecuadas en su comunidad. Consulte con un profesional local para garantizar el cumplimiento de todas las leyes, normas, pautas de seguridad y mejores prácticas.



Lions Clubs International



Caminata por la diabetes

La presente planificación de proyecto puede ayudar a su club a organizar un evento comunitario para la familia de gran visibilidad que concientice sobre la diabetes y la importancia de la vida saludable mediante materiales educativos y la participación grupal en una actividad física.

Al embarcarse en un proyecto como ese, nos ayuda a lograr nuestra visión estratégica de reducir la prevalencia de la diabetes y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

Empiece la planificación del evento.

Llene los espacios en blanco en el formulario siguiente para determinar los detalles del evento.

Lo que logrará 1 Concientizar a la comunidad sobre la diabetes mediante la educación y promover un estilo de vida saludable.	Duración 2-3 horas	Lugar <input type="radio"/> Espacio exterior/al aire libre <input type="radio"/> Instalación escolar o educativa <input type="radio"/> Instalación recreativa comunitaria <input type="radio"/> Otro _____
	Tiempo de planificación 2-3 meses	
	Fechas de inicio y fin _____	

Participantes planificados		
Seleccione el público al que quisiera brindarle servicio con su evento.		
Gente a la que se le brindará servicio: <input type="radio"/> Niños <input type="radio"/> Jóvenes <input type="radio"/> Adultos <input checked="" type="radio"/> Todos	Personas que brindarán servicio: <input type="radio"/> Asociación local contra la diabetes <input type="radio"/> Negocios locales	Notas:

Determine todas las tareas requeridas para su proyecto.

Todos los proyectos deberán incluir las siguientes tareas:

1. Determine las actividades físicas.



- ▶ Entre las actividades pueden incluirse caminar, correr, andar en bicicleta, bailar o cualquier otra actividad física organizada.
- ▶ La actividad elegida debe durar al menos 30 minutos o tener una distancia predeterminada.

Actividades

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

2. Elija los materiales educativos.



- ▶ Debe proporcionarlo la asociación local contra la diabetes, un educador local experto en diabetes o un hospital comunitario.

Materiales

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____



Planificación de voluntarios

Asigne roles para los voluntarios en su evento.

Cargo/rol	Nombre	Información de contacto	Notas
Director del evento			Puede ser un León/Leo o un profesional de salud; debe tener conocimientos básicos sobre diabetes y ser capaz de gestionar tanto la logística del evento como a los voluntarios.
Encargado de voluntarios			
Líder de mercadotecnia			
Líder del equipo de actividad física			Debe ser un profesional de la actividad física que pueda garantizar la seguridad de los asistentes durante su participación en las actividades físicas.
Servicios médicos de emergencia locales			Deben encontrarse presentes en todo momento, en caso de que haya una emergencia médica.
Fotógrafo del evento			Si planifica usar las fotografías del evento con fines promocionales, debe asegurarse de obtener formularios de autorización firmados por los participantes.
Socios/colaboradores locales <i>Recomendado: La asociación local contra la diabetes, negocios locales</i>			Los negocios de la comunidad pueden brindar ayuda con la promoción y el patrocinio del evento.
Otro			

Asegúrese de tener la proporción adecuada de adultos y niños para las actividades seleccionadas.

Cantidad de Leones	
Cantidad de Leos	
Cantidad de personas que no sean Leones/Leos	

Proporción sugerida de voluntarios*:

- » 0-4 años: 1 voluntario por cada 4 niños
- » 4-8 años: 1 voluntario por cada 6 niños
- » 9-12 años: 1 voluntario por cada 8 niños
- » 12-18 años: 1 voluntario por cada 10 niños

*Muchos gobiernos locales tienen leyes que limitan la cantidad de niños que se puede asignar por cuidador de niños. Asegúrese de que todas las actividades cumplan con las normas locales.



Organice su proyecto en etapas viables.

El director del evento debe llenar este formulario y darle seguimiento a su progreso.

Situación	Tarea	Plazo	Líder del equipo de tareas	Consejos
X	Informe a su club.			Haga una reunión para informar a su club sobre el evento.
	Cree un nombre/título para el evento.			
	Forme un comité de planificación.			<ul style="list-style-type: none"> » Determine la logística, las actividades y los participantes a los que se dirigirá el evento. » Decida y asigne las tareas a los voluntarios.
	Identifique a potenciales colaboradores con el evento.			<ul style="list-style-type: none"> » Proveedores de salud » Organizaciones de ejercicio físico » Negocios de alimentos saludables » Tiendas deportivas » Centros para adultos mayores
	Prepare un presupuesto preliminar.			
	Asegúrese de tener el lugar, la fecha y la hora.			<p>Cosas que considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Tiempo del año/clima » Flexibilidad de capacidad de la ubicación » Seguridad de la ubicación » Accesibilidad de la ubicación a los miembros de la comunidad que presentan mayor riesgo de diabetes
	Asegúrese de tener la cobertura de seguro apropiada.			<p>Consulte con las autoridades correspondientes para saber si será necesario presentar un certificado de seguro o seguro complementario.</p> <p>En caso de dudas en cuanto a la cobertura en virtud de la póliza de seguro de responsabilidad civil que tienen todos los clubes Lions, revise el Cuadernillo de seguros del programa al visitar http://lionsclubs.org/pib-en.</p>
	Asegúrese de contar con los voluntarios necesarios.			



Organice su proyecto en etapas viables (continuadas).

Situación	Tarea	Plazo	Líder del equipo de tareas	Consejos
	Cree un plan de recopilación de la información/registro.			Pueden ser folletos, material digital, etc.
	Determine los componentes adicionales para el evento y su disposición.			<p>Cosas que considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Requerimientos especiales para el espacio destinado a la actividad física (carteles, instrucciones, etc.) » Estación de descanso con agua y bocadillos saludables » Puestos de información para materiales educativos y colaboradores del evento » Primeros auxilios
	Promueva su evento de caminata.			<p>Cosas que considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Invite a su evento a los medios locales. » Prepare un comunicado de prensa y compártalo con los medios locales. » Enliste la ayuda de una personalidad deportiva o una celebridad local. » Plataformas de medios sociales » Envíe correos electrónicos a la red de su club.
	Finalice la logística del evento.			Antes del evento, comuníquese con todos los proveedores de servicio o colaboradores del evento para asegurarse de que estén preparados para desempeñar sus roles en él.
	Programe una reunión posterior al evento para celebrar logros y discutir oportunidades de mejora.			Programe otros eventos durante el año para continuar construyendo la comunidad una vez finalizado el evento



Determine el presupuesto de su proyecto.

Puede utilizar esta hoja de datos para determinar las finanzas para el evento.

Descripción	Cantidad	Costo	Total de gastos	Donaciones en especie	Ingresos	Saldo
Educación						
Materiales educativos						
Equipos						
Alquiler de las instalaciones/espacio						
Premios a los participantes						
Mesas/sillas						
Mercadotecnia						
Materiales promocionales						
Otro						



Evalúe el éxito de su proyecto.

Reúnase con el comité de planificación del evento para celebrar su impacto e informar sobre el servicio brindado.

Medidas para evaluar el éxito			
Evalúe su proyecto			
Cantidad de personas menores de 18 años a quienes se les brindó ayuda		Cantidad de voluntarios no miembros	
Cantidad de personas mayores de 18 años a quienes se les brindó ayuda		Cantidad total de horas de servicio directo	
Cantidad de Leones voluntarios		Total de horas de recaudación de fondos/ planificación del proyecto	
Cantidad de Leos voluntarios			
Reflexione sobre su proyecto			
1. ¿Logró concientizar a la comunidad sobre la diabetes mediante la educación y la promoción de un estilo de vida saludable?			
2. ¿Cuáles fueron los mayores éxitos?			
3. ¿Cuáles fueron los mayores desafíos?			
4. ¿Haría este evento de nuevo?			
5. ¿Qué cambiaría?			

