

CAMMINATA DI CIRCA 5 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 Pontecorvo, 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 Pontecorvo. Lungo il percorso esperti del Comitato Mura di Padova forniranno informazioni su Porta Liviana, Porta Santa Croce, Bastione Alicorno e Parco Treves.

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

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 Pontecorvo
dalle ore 9:00 alle ore 10:00
(per informazioni +39 347 8097015)

SPONSOR

Padova Fisioterapia Srl
Giuriolo e Pandolfo Assicuratori
Farmacia Dott. Lazzarin - Veggiano
Salvatore Grimaldi Ass. Generali
Antiquariato Librario Bado e Mart s.a.s

MAIN SPONSOR



CON IL PATROCINIO E LA COLLABORAZIONE DI:



DOMENICA 12 MARZO 2023 CON I LIONS PADOVANI

Muoviamoci!
per il Diabete ^{4° edizione}



Merian Matthaeus 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 Pontecorvo



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 12 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 l'organizzazione di Clubs di servizio sorta in America nel 1917, è ormai diffusa in ben 210 paesi e conta oltre 1,4 milioni di soci.

I Lions in Italia sono circa 45.000 e a Padova sono vicini a raggiungere il numero di 500, suddivisi in 13 Clubs. L'impegno dei Lions è di migliorare le condizioni vita della società che ci circonda, 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.

