LIONS CLUB MIRANDOLA - DISTRETTO 108TB - 52° ANNO

LIONS DEI COMUNI DI MIRANDOLA, CONCORDIA, CAVEZZO, MEDOLLA, S. POSSIDONIO E S. PROSPERO DALLA FONDAZIONE

Premio Lions Club Mirandola

2017 - 2018

Concorso di idee

Movimento, stili di vita, salute e benessere sociale

in memoria di

Sebastiano Mantovani

Il **Lions Club di Mirandola**, in collaborazione con l'azienda **Mantovanibenne S.r.l.** di Mirandola bandisce il **Premio Lions Club Mirandola 2017 – 2018 Concorso di idee dal titolo: Movimento, stili di vita, salute e benessere sociale** in memoria **di Sebastiano Mantovani**, rivolto alle Scuole Secondarie di 1° e 2° grado del territorio di Mirandola, Concordia s/Secchia, Cavezzo, Medolla, San Possidonio e San Prospero e al Corso di Laurea in Infermieristica di Modena dell'Università di Modena e Reggio Emilia per favorire sani stili di vita e prevenire l'insorgenza di patologie croniche, con particolare riferimento al diabete di tipo 2

Con il Patrocinio

ISTITUTO COMPRENSIVO "Sergio Neri"
Comuni di Concordia sulla Secchia e San Possidonio

Finalità

Un sano stile di vita è fatto di movimento ma anche di relazioni stimolanti, di scoperta della comunità e di confronto reciproco che può essere favorito dall'incredibile strumento sociale che è il movimento, le camminate, i balli di gruppo, le gite in bicicletta, le corse ed altre attività fisiche che promuovono esercizi salutari

La ricerca medica ha potuto dimostrare in modo definitivo che l'attività fisica regolare e di intensità adeguata è un fattore di cruciale importanza per il mantenimento di un buon stato di salute e per la prevenzione di numerose malattie croniche non trasmissibili.

Cerchiamo idee per una proposta concreta di esercizio – attività fisica di comunità e di inclusione sociale che possono essere realizzate dai proponenti e portino ad iniziative sociali, di quartiere e di buon vicinato che si possono realizzare in forme differenti (anche impiegando la tecnologia), per favorire l'esercizio dell'atività fisica e migliorare il benessere sociale.

Il fine è di diffondere la cultura della vita attiva come strumento fondamentale per il benessere fisico e psichico, rivolti soprattutto ai bambini, ai giovani e alle persone fragili e svantaggiate che possano partecipare alle attività sportive – motorie e poter svolgere attività socializzanti, modificare lo stile di vita e promuovere attività di prevenzione con un approccio anche multidisciplinare.

Descrizione del progetto

Premessa:
A partire dagli ultimi decenni dello scorso millennio si è registrato un crescente interesse, a livello mondiale, per il tema della salute, concepita non più in una dimensione di responsabilità individuale, ma come diritto-dovere che chiama in causa l'intera collettività.

La salute:
La salute, così intesa, assume un significato ben più ampio che investe tutti gli aspetti, fisici e psichici, della persona e indica, al di là dell'assenza di patologie, uno stato di ben-essere globale. **La promozione della salute** viene perciò, in tal modo ad identificarsi con la **promozione del benessere** e può realizzarsi solo attraverso l'azione di più istituzioni coerenti e sinergiche.
Ciò che va ampiamente sottolineato e ricordato è l'importanza della salute, che è un bene comune fondamentale per l'individuo e la collettività e la sua tutela è sì un diritto garantito dalla Costituzione e dalla collettività, ma anche un dovere verso se stessi e la collettività medesima.
La sedentarietà è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro e nel mondo ogni anno contribuisce a oltre tre milioni di morti. Vivere e invecchiare in buona salute, arginare la crescita dei costi diretti e

indiretti dell'assistenza socio sanitaria e contrastare la sedentarietà è diventata una necessità.

L'educazione alla salute:

L'educazione alla salute è l'insieme delle opportunità di apprendimento consapevolmente costruite, che comprendono alcune forme di comunicazione finalizzate a migliorare l'alfabetizzazione alla salute, ivi compreso l'aumento delle conoscenze e a sviluppare *life skills* che contribuiscano alla salute del singolo e della comunità.

L'educazione alla salute non si occupa solo di comunicare le informazioni, riguardanti le condizioni sociali, economiche ed ambientali che hanno un impatto sulla salute, così come i fattori di rischio individuali ed i comportamenti a rischio, nonché l'utilizzo del sistema sanitario, ma anche di fornire le motivazioni, le abilità e la fiducia (auto-efficacia) necessarie per intraprendere azioni volte a migliorare la salute.

La promozione alla salute:

Nella Carta di Ottawa la promozione della salute, percepita come risorsa della vita quotidiana che mira al benessere, viene definita come un processo che conferisce alle popolazioni i mezzi per assicurare un maggior controllo sul loro livello di salute e per migliorarlo, e questo pone in evidenza non solo gli aspetti individuali ma anche quelli collettivi e politici che ne condizionano le caratteristiche e i mutamenti

La promozione della salute passa quindi necessariamente attraverso l'adozione di politiche pubbliche coordinate e tese a favorire e sviluppare beni e servizi più sani, ambienti igienici e non pericolosi, cambiamenti legislativi coerenti, mutamenti nell'organizzazione sociale e ambientale.

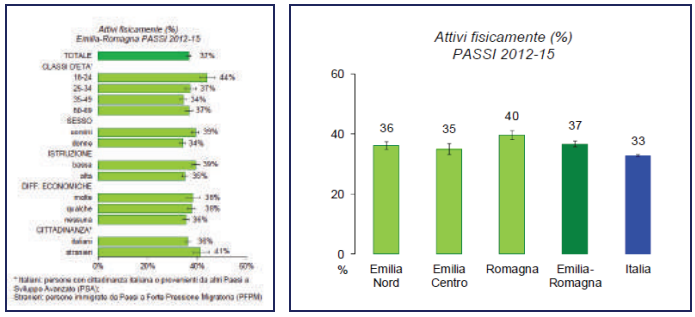
La promozione della salute non richiede solo quel coinvolgimento consapevole del singolo, che si realizza attraverso la conoscenza, ma soprattutto interventi organici e coerenti tesi a garantire le condizioni, indipendenti da scelte individuali, che della salute costituiscono presupposti indispensabili, situazioni di vita e di lavoro improntate alla stabilità e gratificanti *interventi mirati ad indurre cambiamenti nel singolo e nella collettività.*

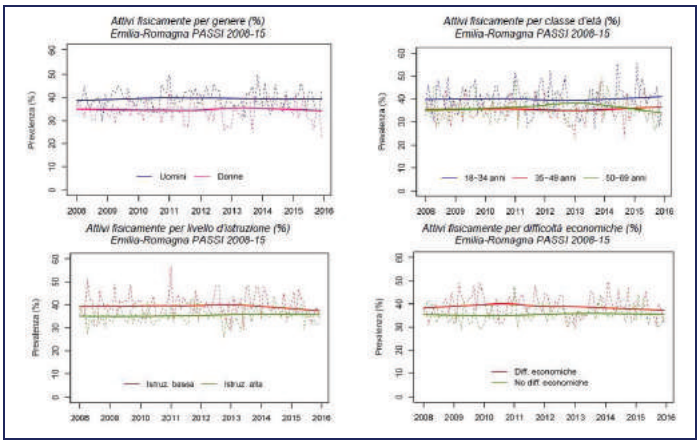
La promozione della salute, non comprende solo le azioni volte a rafforzare le life skills e le capacità fondamentali dei singoli individui, ma anche quelle volte ad influenzare le condizioni socio-economiche e gli ambienti fisici che hanno un impatto sulla salute.

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

E' un sistema di monitoraggio della salute della popolazione adulta (PASSI, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia). Stima la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute legati ai comportamenti individuali e la diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome partecipano al progetto. Un campione di residenti di 18-69 anni viene estratto casualmente dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle AUsl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (almeno 25 al mese per ogni AUsl) con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un unico archivio nazionale. Nel quadriennio 2008-2011 in

Emilia-Romagna sono state realizzate oltre 14 mila interviste (oltre 150 mila nel pool PASSI nazionale).





Empowerment per la salute (*Empowerment for health*)

Nell'ambito della promozione della salute, si definisce empowerment il processo attraverso il quale le persone acquisiscono un **maggiore controllo** rispetto alle decisioni e alle azioni che riguardano la propria salute. L'**empowerment** può essere un processo sociale, culturale, psicologico o politico attraverso il quale gli individui e i gruppi sociali sono in grado di **esprimere i propri bisogni** e le proprie preoccupazioni, **individuare** le strategie per essere coinvolti nel processo decisionale e **intraprendere** azioni di carattere politico, sociale e culturale che consentano loro di soddisfare tali bisogni. Attraverso questo processo gli individui riescono a percepire una più stretta corrispondenza tra i propri obiettivi di vita e il modo in cui raggiungerli, ma anche una correlazione tra gli sforzi compiuti e i risultati ottenuti.

Le scuole Secondarie di 1° e 2° grado e l'UNIMORE – Laurea in Infermieristica di Modena insieme per la nostra comunità

Comunità (Community) è un gruppo specifico di persone, che spesso vive in un'area geografica definita e che condivide la stessa cultura, gli stessi valori e le stesse norme, organizzato in una struttura sociale basata sui rapporti che la comunità ha sviluppato nel corso del tempo. I membri di una comunità acquisiscono la propria identità personale e sociale condividendo credenze, valori e norme comuni che la comunità ha sviluppato in passato e che potranno essere modificati in futuro. Essi manifestano, inoltre, una certa

consapevolezza della loro identità di gruppo e condividono gli stessi bisogni e il medesimo impegno nel soddisfarli. L'apporto scientifico contribuisce ad accrescere il valore della comunità.

Gli stili di vita:

Stili di vita, intesi come attività motoria, ma non solo**,** sono componenti fondamentali anche per il processo evolutivo di ogni persona.

Gli stili di vita come determinanti della salute mettono in evidenza, con prove scientifiche convincenti, che **un'alimentazione sbagliata**, **il fumo**, **l'abuso di alcol ed un'insufficiente attività fisica** costituiscono fattori di rischio causali per numerose malattie quali, ad esempio, la malattia coronarica, gli accidenti cerebrovascolari, varie forme di cancro, **il diabete di tipo 2**, l'ipertensione, l'obesità, l'osteoporosi, le carie dentali, e per molte altre patologie.
Il numero di decessi e di anni di vita perduti ed il numero di anni vissuti in condizioni di disabilità per patologie croniche attribuibili a stili di vita errati e dannosi per la salute è enorme nel mondo ed in Europa. In particolare, **l'obesità appare in aumento** nell'insieme della popolazione e nei giovani, i ragazzi e le donne mostrano andamenti in crescita per il fumo di tabacco e le classi economiche più disagiate continuano ad essere quelle che più si espongono al fumo, all'alcol, alla sedentarietà, ad una alimentazione errata.
Complessivamente l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) stima che gli stili di vita non salutari spieghino quasi il 50% delle malattie negli uomini e quasi il 25% nelle donne, nei paesi europei più sviluppati.

L'attività fisica
L'attività fisica è definita come qualsiasi attività muscolo-scheletrica che comporta un dispendio energetico. È quindi possibile essere fisicamente attivi grazie all'attività lavorativa, al trasporto attivo (camminare, andare in bicicletta), alle attività del tempo libero. Le attività svolte nel tempo libero possono essere suddivise in esercizio fisico e sport, definito come attività strutturata che segue determinate regole e obiettivi (gare).
L'attività fisica, per contro, aiuta a controllare il peso, riduce lo stress, il senso di depressione ed il rischio di malattie cerebro e cardiovascolari, aumentando il livello della frazione HDL del colesterolo e riducendo il livello dei trigliceridi e la predisposizione alla trombosi. Un'attività moderata, come camminare con andatura spedita per 30-60 minuti al giorno per più giorni nella settimana, è associata ad una significativa riduzione dell'incidenza di mortalità per malattie cardiovascolari.
L'OMS stima che **l'inattività fisica** causi 1,9 milioni di decessi e 19 milioni di DALY, Disability Adjusted Life Years - attesa di vita corretta per disabilità, è una misura della gravità globale di una malattia, espressa come il numero di anni persi a causa della malattia, per disabilità o per morte prematura nel mondo. Essa causa in particolare il 10-16% dei casi di tumore del seno, del colon-retto e **del diabete di tipo 2**, e circa il 22% della malattia ischemica. In

Europa all'inattività fisica si può attribuire negli uomini il 6% dei decessi ed il 3,3% dei DALY, nelle donne il 6,7% dei decessi ed il 3,2% dei DALY.

La sedentarietà raddoppia il rischio di malattie cardiache, di **diabete di tipo 2**, di obesità e mortalità per cause cardiovascolari e ictus, facendo aumentare del 30% il rischio di ipertensione e di cancro. Secondo l'OMS, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime dieci cause di morte e di inabilità nel mondo.

1) La **sedentarietà** è significativamente **più frequente** in alcuni gruppi di popolazione:
    a. il 30% della popolazione di 18-69 anni può essere considerato completamente sedentario, ovvero svolge un lavoro sedentario o al più che richiede un moderato sforzo fisico, ma non svolge alcuna attività fisica nel tempo libero, neppure di moderata entità
    b. fra i più anziani di 50-69 anni (34%),
    c. fra le donne (32%), fra le persone con molte difficoltà economiche (40%),
    d. fra i meno istruiti (40%).
    e. Forte è il gradiente Nord-Sud che vede le regioni meridionali con le più alte proporzioni di persone sedentarie
    f. Troppo bassa appare ancora l'attenzione degli operatori sanitari al problema della sedentarietà: meno di un intervistato su tre (29%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica.

La **famiglia** in prima istanza e la **scuola** non possono trascurare tra i loro compiti educativi questo ambito della formazione dei giovani: non è dato a sapere se la dimensione psichica non si integra con la fisicità, se al benessere della mente e dello spirito non si accompagna costantemente anche quello del corpo.
La maggior parte della popolazione mondiale (60%-85%), ed in particolare le ragazze e le donne sia dei paesi sviluppati sia del mondo in via di sviluppo, non è fisicamente attiva a sufficienza, e circa 2/3 dei ragazzi non sono sufficientemente attivi. L'attività fisica diminuisce significativamente con l'età durante l'adolescenza
Ad esempio, le persone con maggiore livello di scolarità e maggior reddito tendono a fumare di meno, mentre le persone a basso reddito spendono somme sproporzionate in tabacco. La partecipazione all'attività fisica è influenzata dalla scolarità: soltanto il 22% di persone con diploma o laurea non svolge alcun tipo di attività fisica, mentre la percentuale sale a valori tra il 29% ed il 40% in coloro che hanno frequentato soltanto le scuole elementari o primarie.
Quindi una persona può essere fisicamente attiva senza fare sport e una persona che fa sport solo qualche volta al mese può essere meno attiva di una persona non sportiva che si muove quotidianamente andando al lavoro in bici o facendo la spesa a piedi.
Le attività sportive comportano un beneficio per la salute in quanto incrementano l'attività fisica complessiva, ma la domanda se la partecipazione in attività sportive per sé possa influenzare la salute pubblica rimane per ora senza risposta per via della mancanza di studi di buona qualità sull'argomento.

Lo sport (inteso anche come movimento) influenza in modo tangibile il comportamento delle persone e rappresenta un momento importante di socializzazione con gli altri dove diventare parte attiva e integrante di un gruppo.

Definizioni di attività fisica

1. **Attività fisica svolta durante il lavoro**
    a. Per **lavoro pesante** si intende un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico (per esempio: il manovale, il muratore, l'agricoltore)
    b. Per lavoro che richiede uno sforzo fisico **moderato** si intende quello dell'operaio in fabbrica, del cameriere, dell'addetto alle pulizie
    c. Per **lavoro sedentario** si intende stare seduto o in piedi, come chi lavora al computer, guida la macchina, fa lavori manuali senza sforzi fisici.

1. **Attività fisica svolta fuori dal lavoro**
    a. Per **attività fisica intensa** si intende quella attività fisica che per quantità, durata e intensità provoca grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione, come per esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici.
    b. Per **attività fisica moderata** si intende quella attività fisica che per quantità, durata e intensità comporti un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione, come per esempio camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio o svolgere lavori in casa come lavare finestre o pavimenti.

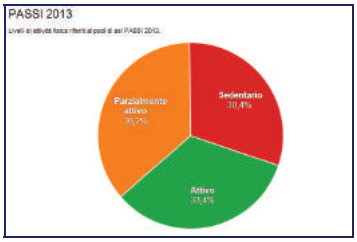
Tipologie di persone in relazione all'attività fisica

1) **Persona fisicamente attiva**: è una persona che:
    a. 33% può essere considerato attivo, ovvero svolge una attività fisica nel tempo libero in linea con le raccomandazioni Oms o svolge un'attività lavorativa che richiede un notevole sforzo fisico.
    b. svolge un lavoro pesante, cioè un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico (ad esempio il manovale, il muratore, l'agricoltore) e/o aderisce alle linee guida sulla attività fisica.
    c. 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, e/o
    d. attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni settimanali.

2) **Persona parzialmente attiva**: è una persona che:
    a. il 36% può essere considerato parzialmente attivo
    b. non sedentario, ma non raggiunge livelli della persona attiva
    c. non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati dalle linee guida.

3) **Persona sedentaria**: è una persona che:

a. il 30% della popolazione di 18-69 anni può essere considerato completamente sedentario, ovvero svolge un lavoro sedentario o al più che richiede un moderato sforzo fisico, ma non svolge alcuna attività fisica nel tempo libero, neppure di moderata entità
b. non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa.
c. Fa meno di 10 minuti di attività moderata o intensa per almeno 1 giorno a settimana



Benefici dell'attività fisica

L'attività fisica praticata regolarmente induce numerosi benefici per la salute, aumenta il benessere psicologico e svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione della malattie cronico degenerative. http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp?tab-container-1=tab2)

Forte evidenza per la riduzione di:

- mortalità per tutte le cause
- malattie cardiovascolari
- ipertensione
- ictus
- sindrome metabolica
- **diabete di tipo 2**
- cancro al seno
- cancro al colon
- depressione
- cadute.

Forte evidenza inoltre per:

- rafforzamento osseo
- miglioramento funzioni cognitive
- perdita di peso, soprattutto se associato alla riduzione di calorie
- miglioramento fitness cardiovascolare e muscolare.

Effetti della sedentarietà

Le più recenti stime indicano che in Italia la sedentarietà è causa di:

1) 9% delle malattie cardio-vascolari
2) **11% del diabete di tipo 2**
3) 16% dei casi di cancro al seno

4) 16% dei casi di cancro al colon
5) 15% dei casi di morte prematura

In media chi è attivo e normopeso vive circa 7 anni più a lungo rispetto ai sedentari obesi. Tuttavia chi è normopeso e sedentario abbrevia la sua vita di circa 3 anni rispetto a chi è attivo ma obeso.

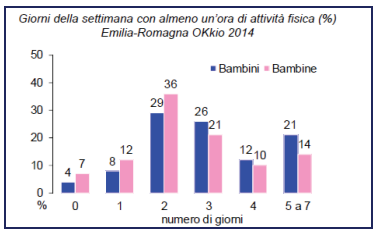
Livello raccomandato di attività fisica

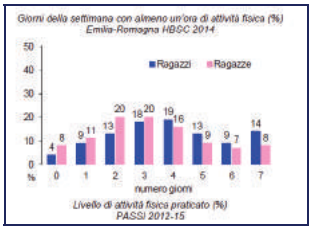
È stato evidenziato che non esiste una precisa soglia al di sotto della quale l'attività fisica non produce effetti positivi per la salute. Risulta quindi molto importante il passaggio dalla sedentarietà a un livello di attività anche inferiore ai livelli indicati dalle linee guida. Le linee guida internazionali e nazionali raccomandano:

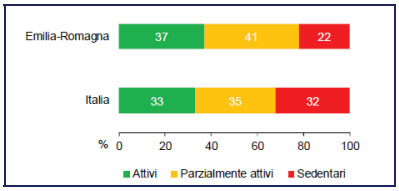
1) **bambini e ragazzi (5–17 anni):** almeno **60 minuti** al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive.

2) **adulti (18–64 anni):** almeno **150 minuti** alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

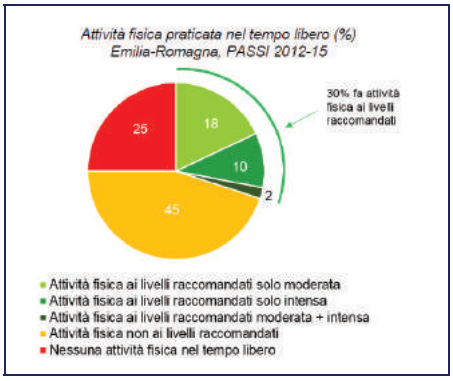
3) **anziani (dai 65 anni in poi):** le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica **almeno 3 volte alla settimana** e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.







Importante anche impegnarsi personalmente per modificare il contesto in cui si vive al fine di sostenere i cambiamenti necessari per rendere più facile l'adozione di uno stile di vita sano e attivo nella propria città, nei luoghi di lavoro e di studio.



Lo sport (inteso come movimento)

Lo sport ci consegna una immagine di persona che accresce l'autostima spesso deteriorata dai frangenti della realtà nella quale è collocata.

Perché praticare lo sport:

Sport come fine: la grande sfida da cogliere è quella di far acquisire alle persone anche in possesso di disabilità la voglia di fare sport per il divertimento e il piacere di fare attività fisica, per soddisfare la voglia di gioco e di agonismo. Lo sport è gioco istituzionalizzato, con espressioni ludiche ritualizzate, organizzate culturalmente, finalizzate socialmente; l'agonismo è un suo connotato importante, manifestazione matura, costruttiva e creativa dell'aggressività, necessaria all'autorealizzazione dell'individuo in quanto gli consente di conoscere i propri limiti attraverso il confronto con se stesso e con gli altri.

Sport come mezzo: per vincere questa sfida è indispensabile che tutti siano consapevoli che è necessario pensare alla salute come a quel "ben-essere" fatto **di stili di vita sani** e il più possibile attivi, ma anche di un buon rapporto con se stessi, con gli altri e con l'ambiente. Lo sport riesce a essere un efficace strumento educativo e formativo, importante mezzo per promuovere la persona e il suo benessere. Importante sottolineare il valore delle attività inclusive, in cui l'esperienza ludico-motoria condivisa tra persone con disabilità.

La funzione dello sport:

la funzione salutistica: volta a contrastare la sedentarietà stimata come una delle dieci principali cause di morte nel mondo e secondo fattore di rischio per la salute dopo il fumo.

La funzione educativa: l'attività sportiva è uno strumento per lo sviluppo delle potenzialità individuali, l'incremento di capacità ed acquisizione di abilità, la valorizzazione personale e l'inclusione in contesti di vita ricchi di relazioni significative. La pratica sportiva consente di sviluppare una maggiore consapevolezza e rafforzare la fiducia nelle proprie capacità raggiungendo elevati livelli di autostima personale.

La funzione ricreativa: dopo la scuola dell'obbligo è evidente l'importanza dello sport come strumento ricreativo di grande importanza, luogo di socializzazione e sviluppo della personalità in ogni suo ambito: cognitivo, affettivo, comportamentale, affinché sia un tempo rilevante per la qualità della vita, e non vuoto, richiede persone in grado di gestirlo creativamente e che, necessariamente, devono possedere conoscenze, abilità, valori e attitudini.. Nella fase intermedia e avanzata dell'età lo sport diventa un punto di contatto per la genesi di nuove condotte relazionali e creazione di luoghi d'incontro dove condividere gli stessi obiettivi.

La funzione sociale – economica:

Investire in salute e arginare la continua crescita delle spese sanitarie, così come evidenziato da studi prospettici di economia legata a stili di vita attiva.

investire in attività educative finalizzate a migliorare il più possibile l'autostima, a diminuire il livello di assistenza ed arginare la continua crescita delle spese socio – assistenziali.

L'educazione alla pratica sportiva:

L'educazione alla pratica dell'attività sportiva si colloca all'interno di un più ampio quadro dell'educazione alla convivenza civile, che comprende anche l'educazione alla cittadinanza, l'educazione stradale, l'educazione ambientale, e l'educazione all'affettività, sottolinea che la salute è un concetto polivalente e che un comportamento teso alla sua salvaguardia rappresenta elemento costitutivo dell'essere cittadini.

Problema:

il problema da affrontare oggi diventa pertanto come modificare stili di vita ormai radicati nelle abitudini della popolazione nelle diverse fasce di età affinché si possa prevenire l'insorgenza delle patologie croniche con particolare riferimento al diabete di tipo 2.

Sitografia:
http://salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/sorveglianza/passi-er
http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp?tab-container-1=tab2
http://www.wellnessfoundation.it/documenti/evidenzesc/artcoli/Contributi78.pdf
https://it.wikipedia.org/wiki/Disability-adjusted_life_year

Il ruolo del Lions nel mondo

per ridurre l'insorgenza del diabete

Ogni anno il diabete provoca la morte di oltre **5 milioni di persone** ed è **l'ottava causa di mortalità nel mondo**. **Questi numeri sono in crescita**. I Lions e i Leo stanno affrontando questa emergenza sanitaria mondiale attraverso iniziative di sensibilizzazione al diabete come gli eventi Strides, facilitando l'accesso alle cure grazie a programmi di screening e di assistenza e migliorando la qualità della vita delle persone affette da questa malattia grazie ad appositi centri (campi) e programmi ricreativi. Riteniamo di potere prevenire e controllare questa epidemia grazie all'azione congiunta dei Lions e dei Leo a favore di questa causa.

Il diabete è una malattia in crescita a livello mondiale. Attualmente, per il **46,5% degli adulti affetti da diabete la malattia non è stata diagnosticata**.

La International Diabetes Federation prevede che entro il 2040 vi saranno più di 642 milioni di persone costrette a convivere con la malattia.

1) Oltre 422 milioni di persone in tutto il mondo soffrono di diabete e tale numero è in aumento in ogni paese.
2) Il diabete è la principale causa di cecità, amputazioni, blocchi renali, infarti, ischemie e morti premature.

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)
I Lions e l'OMS collaborano per incrementare l'educazione, la prevenzione e il controllo del diabete, con una particolare enfasi sulla prevenzione e la cura delle malattie della vista dovute al diabete. Per ulteriori informazioni e risorse, visitate il sito Web dell'OMS.

Bando di Concorso

Premio Lions Città di Mirandola

2017 - 2018

Movimento, stili di vita, salute e benessere sociale

Articolo 1: il soggetto promotore

Il **Lions Club di Mirandola**, in collaborazione con l'azienda **Mantovanibenne S.r.l.** di Mirandola bandisce il **Premio Lions Club Mirandola 2017 – 2018 Concorso di idee dal titolo: Movimento, stili di vita, salute e benessere sociale** in memoria **di Sebastiano Mantovani** rivolto ai proponenti, Scuole Secondarie di 1° e 2° grado del territorio di Mirandola, Concordia s/Secchia, Cavezzo, Medolla, San Possidonio e San Prospero e al Corso di Laurea in Infermieristica di Modena dell'Università di Modena e Reggio Emilia, per favorire sani stili di vita e prevenire l'insorgenza di patologie croniche, con particolare riferimento al **diabete di tipo 2**.

Articolo 2: lo scenario

Un sano stile di vita è fatto di movimento ma anche di relazioni stimolanti, di scoperta della comunità e di confronto reciproco che può essere favorito dall'incredibile strumento sociale che è lo sport, ma non solo, come ad esempio, le camminate, i balli di gruppo, le gite in bicicletta, le corse ed altre attività fisiche che promuovono esercizi salutari. La ricerca medica afferma che l'attività fisica regolare e di intensità adeguata è un fattore di cruciale importanza per il mantenimento di un buon stato di salute e per la prevenzione di numerose malattie croniche non trasmissibili, riduce la mortalità per diverse malattie di grande rilevanza socio-sanitaria tra cui la cardiopatia ischemica, l'ipertensione, il diabete, l'obesità l'osteoporosi, la depressione e da alcune forme tumorali. In quasi tutto il mondo la mancanza di attività fisica è una delle maggiori cause di morte, malattie e disabilità. Lo svolgere un'attività fisica con regolarità ed intensità correlate alle proprie possibilità e condizioni di salute è quindi consigliabile a tutti. L'attività fisica eseguita all'aperto porta con sé i vantaggi legati alla costruzione di nuovi legami relazionali, di amicizia e di solidarietà ed in particolare, nei confronti dei giovani, funzioni formative ed educative, di sviluppo delle relazioni sociali e di integrazione interculturale. L'uomo primitivo ha sempre fatto i conti con la necessità di muoversi e ogni giorno correva e camminava per 30-40 Km al giorno. L'incoraggiamento primo deve avviarsi verso le persone sedentarie che inizia a manifestarsi già all'adolescenza per raggiungere il suo massimo nella terza età. La sedentarietà è al quarto posto tra le principali cause di morte e ogni anno nel mondo, contribuisce a oltre tre milioni di morti. Uno stile di vita sedentario in qualsiasi fascia d'età, porta inevitabilmente a dissociarsi dalla vita comunitaria. Vivere e invecchiare in buona salute e arginare la crescita dei costi diretti e indiretti dell'assistenza socio sanitaria, contrastare la sedentarietà è

diventata una necessità, perché tra gli effetti positivi rientrano anche il tono dell'umore e dell'auto-stima.

Articolo 3: le finalità

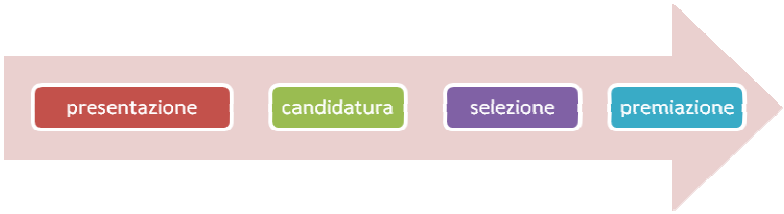
L'impegno che il **Lions Club di Mirandola** e l'Azienda **Mantovanibenne S.r.l.** si propongono di raggiungere con questo bando è di favorire la nascita di idee per una proposta concreta di esercizio – attività fisica di comunità e di inclusione sociale rivolte anche all'ambito formativo – informativo che possono essere realizzate dai proponenti impiegando ogni mezzo (documento in formato PDF – presentazione Power Point - Filmati Audio – Video – App – Blog – Sito WEB – Canale Social – ecc.) che portino ad iniziative sociali, di quartiere e di buon vicinato per favorire l'esercizio dell'attività fisica e migliorare il benessere sociale, nella consapevolezza che l'intervento è per sua natura particolarmente complesso per l'insieme di variabili che intervengono a definire l'ambito nel suo insieme. Questo Concorso assume una importanza sociale vitale per la molteplicità di iniziative volte ad incidere, con modalità differenti, sui comportamenti delle persone in uno spettro dove ogni individuo può rivedersi per comportamenti e schemi d'azione personalizzati e collettivi. Il fine è di diffondere la cultura della vita attiva come strumento fondamentale per il benessere fisico e psichico, rivolto soprattutto ai bambini, ai giovani e alle persone fragili e svantaggiate.

Articolo 4: l'obiettivo

Il Concorso prospetta di premiare le **tre migliori idee**, riferite per singolo grado d'indirizzo di studio (1° grado, 2° Grado e Università) volte a raggiungere le finalità riportate nell'articolo 3 del presente bando per introdurre e promuovere sani di stili di vita volti a migliorare il benessere sociale. Occorre sviluppare una idea costituita da uno o più strumenti, procedure, metodi, programmi tesi a elevare il benessere delle persone. In particolare il Concorso si pone le seguenti finalità:

- divulgazione della cultura della promozione della salute, di stili di vita attivi nella popolazione del comprensorio del Distretto di Mirandola, Concordia s/Secchia, Cavezzo, Medolla, San Possidonio e San Prospero.
- promozione degli stili di vita commisurati al benessere sociale.
- alimentare una progettualità orientata alla generazione di impatto sociale e ad individuare anche percorsi di formazione adeguati alle diverse esigenze dei soggetti richiedenti, ritagliate sulle caratteristiche territoriali e rispondenti a criteri di: omogeneità di contenuti, tracciabilità dei percorsi formativi svolti e dei soggetti sociali e/o istituzionali coinvolti.
- inoltre, questa collaborazione dovrebbe portare a individuare e mettere in rete, in ogni territorio, le rispettive associazioni afferenti, e supportarle nella creazione di sinergie con i soggetti istituzionali per divenire promotrici della cultura della promozione della salute.

Articolo 5: Modalità di partecipazione:



Articolo 5/a: Presentazione

Le idee potranno essere realizzate impiegando tutti i mezzi di comunicazione tradizionali e digitali più diffusi, (documento in formato PDF – presentazione Power Point - Filmati Audio – Video – App – Blog – Sito WEB – Canale Social – ecc.) lasciando ai soggetti proponenti ampio grado di scelta in grado di raggiungere una popolazione vasta ed eterogenee della platea del comprensorio di Mirandola, Concordia s/Secchia, Cavezzo, Medolla, San Possidonio e San Prospero.

Articolo 5/b: Presentazione

Le idee possono essere presentate in due modalità:

- Il singolo Istituto Scolastico: può presentare uno o più progetti a proprio nome
- Il corso di laurea: può presentare uno o più progetti:
    - come corso di laurea
    - per singolo studente
    - per studenti riuniti in gruppo

Articolo 5/c: Candidatura – si riferisce alle Scuole Secondarie di 1° e 2° grado e al Corso di Laurea in Infermieristica di Modena dell'Università di Modena e Reggio Emilia

- **Nome dell'Istituto Scolastico**
- Titolo dell'idea progettuale
- Ambito di applicazione
- Descrizione sintetica dell'idea progettuale, max 300 caratteri (spazi inclusi) con riferimenti a specifici ambiti di attività
- Descrizione ampia – max 3000 caratteri (spazi inclusi)
- Allegati:
    - documento in formato PDF
    - presentazione Power Point
    - filmati Audio - Video
    - App
    - Blog
    - Sito WEB
    - Canale Social
- Potenziali destinatari
- Possibili tempi di realizzazione

Articolo 5/d: Candidatura – tesi di laurea: Corso di Laurea in Infermieristica di Modena dell'Università di Modena e Reggio Emilia.

- **Nome e cognome del candidato – singolo – nome del gruppo**
- Titolo della tesi di laurea
- Relatore – della tesi di laurea
- Tipo della tesi: **Tesi di ricerca**
- Allegati:
    - documento in formato PDF
    - presentazione Power Point
    - filmati Audio - Video
    - App
    - Blog
    - Sito WEB
    - Canale Social
- Potenziali destinatari
- Possibili tempi di realizzazione

Articolo 5/e: modalità e termine di presentazione delle proposte a Concorso

- Inviare per posta elettronica all'indirizzo di posta elettronica **concorsodiabete@lionsclubmirandola.it** il materiale nel **formato PDF,** più eventuali allegati, avendo cura di verificare l'avvenuta ricezione. La responsabilità della mancata ricezione è del partecipante al Concorso.

Articolo 5/d: termine di presentazione delle proposte modalità di presentazione delle idee

- L'idea deve essere consegnata, pena di nullità, **entro le ore 12 del giorno 30 Aprile 2018**.

Articolo 6: Selezione delle idee e commissione di valutazione

- Le idee saranno valutate da una commissione esaminatrice definita dal **Lions Club** di **Mirandola** e dall'azienda **Mantovanibenne S.r.l.** il cui giudizio finale sarà insindacabile. Al bisogno potrà avvalersi anche della collaborazione esterna.

    - Nunzio Borelli – Medico – Presidente della Commissione esaminatrice
    - Sonia Menghini – Medico
    - Andrea Smerieri – Medico
    - Roberta Mantovani – Presidente e AD Mantovanibenne S.r.l.

Articolo 7: attribuzione dei premi per ogni grado e ordine scolastico suddivsi per:

- Scuole Secondarie di 1° euro 1.500,00
- Scuole Secondarie di 2° euro 1.500,00
- Corso di laurea UNIMORE euro 1.500,00

In particolare, per ogni ordine e grado

- Primo classificato: premio di euro 700,00
- Secondo classificato: premio di euro 500,00
- Terzo classificato: premio di euro 300,00

Articolo 08: termini di consegna e redenzione del premio

- Ai vincitori del Concorso verrà inviata una comunicazione per mail (o altra forma e modalità da convenire) e l'accettazione del premio nella giornata indicata.

Articolo 09: premiazione

- La premiazione avverrà il **9 giugno 2018** in concomitanza della serata di chiusura dell'anno lionistico 2017 – 2018.

Articolo 10: proprietà intellettuale, responsabilità dell'autore, manleve, privacy e garanzie

- Con la partecipazione al presente Concorso ciascun partecipante, dichiara espressamente che ogni idea proposta è originale e non viola in alcun modo, né in tutto né in parte, i diritti di proprietà, intellettuale o industriale, di terzi manlevando sin d'ora il Lions di Mirandola, e/o i suoi eventuali partner da ogni e qualsivoglia responsabilità, richiesta di risarcimento dei danni e/o sanzione avanzata da terzi al riguardo.
- Con la partecipazione al presente Concorso ciascun partecipante, è responsabile e garante dell'idea, ottenendo dagli eventuali coautori l'assenso a tutto quanto previsto nel presente Concorso.
- Con la partecipazione al presente Concorso, ciascun partecipante accetta che:
    - l'idea presentata potrà essere oggetto di pubblicazioni e di comunicazione da parte del Lions di Mirandola e/o i suoi eventuali partner nelle modalità e e nelle forme che riterranno opportuno adottare nello spirito del presente Concorso e a loro insindacabile giudizio.
    - l'idea presentata potrà essere oggetto di pubblicazioni e di comunicazione da parte di tutti i soggetti pubblici e privati, che entrando in contatto con i contenuti, ritengono appropriato diffondere l'idea presentata nelle modalità e nelle forme che riterranno opportuno adottare nello spirito del presente Concorso e a loro insindacabile giudizio.

- non potrà in nessun modo, forma o circostanza o altro ancora richiedere la paternità e/o i diritti d'autore – brevetti per invenzione nelle differenti tipologie - che saranno di completo dominio e di pubblica utilità e diffusi dal Lions di Mirandola e/o i suoi eventuali partner nelle modalità e e nelle forme che riterranno opportuno adottare nello spirito del presente Concorso e a loro insindacabile giudizio.
- con la partecipazione al presente Concorso, inoltre, i partecipanti si impegnano, fino all'avvenuta proclamazione dei Progetti vincitori, a non cedere in licenza, né totalmente né parzialmente, a terzi qualsivoglia diritto riconducibile all'idea presentata e di ogni altro materiale che sia stato scritto, ideato, preparato, concepito, sviluppato o realizzato, sia interamente che parzialmente, ai fini della partecipazione al presente Concorso.
- con la partecipazione al presente Concorso i soggetti sopra menzionati si impegnano a mantenere e tutelare la riservatezza dei materiali e le informazioni sottoposte alla loro valutazione e a non utilizzare le informazioni relative alle idee pervenute, se non per le finalità strettamente relative al Concorso ed alle relative attività di comunicazione verso l'esterno.
- nel caso di fotografie o altro materiale riferibile a persone e/o cose sottoposti ai vincoli della privacy, i concorrenti dovranno informare gli eventuali interessati (persone o ritratte) nei casi e nei modi previsti dal D.Lg 30 Giugno 2003 n° 196, nonchè procurarsi il consenso alla diffusione degli stessi. In nessun caso le immagini, o altro ancora, inviate potranno contenere dati qualificabili come sensibili.
- Anche questo materiale rientra a pieno titolo nella documentazione complessiva che può essere oggetto di pubblicazioni e di comunicazione da parte Lions di Mirandola e/o i suoi eventuali partner e da parte di tutti i soggetti pubblici e privati, che entrando in contatto con i contenuti, ritengono appropriato diffondere le informazioni nelle modalità e nelle forme che riterranno opportuno adottare nello spirito del presente Concorso e a loro insindacabile giudizio.
- Gli elaborati non verranno riconsegnati.

- In caso di violazione di quanto previsto al presente articolo, il partecipante sarà escluso dal presente Concorso.

Articolo 11: proprietà intellettuale, responsabilità dell'autore, manleve, privacy e garanzie

- Tutte le operazioni avverranno in conformità alla legislazione vigente.
- I Promotori del Concorso si riservano la facoltà di modificare il presente regolamento, nel rispetto della natura e degli obiettivi del Concorso, allo scopo di migliorare la partecipazione al Concorso stesso.
- I Promotori dichiarano e garantiscono che il Concorso non è sottoposto alla disciplina di cui al D.P.R. 430/2001 rientrando nei casi di esclusione ex art. 6 di tale D.P.R..

Articolo 12: informativa sul trattamento dei dati personali

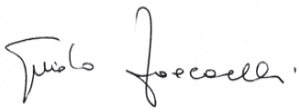
- I dati personali conferiti dai partecipanti saranno raccolti e trattati dal Soggetto Promotore in via riservata e per le sole finalità previste dal presente bando. Se lo ritiene opportuno, il soggetto Promotore potrà designare incaricati e responsabili al trattamento dei dati al fine della gestione operativa del Concorso, in conformità al D.lgs. 30 giugno 2003, n. 196 (Codice in materia di protezione dei dati personali) ai fini della gestione del Concorso medesimo.

Articolo 13: accettazione

- La partecipazione al Concorso comporta la piena ed incondizionata conoscenza, adesione ed accettazione di tutte le condizioni contenute nel presente Regolamento e nei suoi allegati, considerati parte integrante dello stesso Regolamento.
- Qualora gli organizzatori e gestori riscontrassero una qualsiasi irregolarità o violazione delle presenti norme da parte dei partecipanti, essi avranno la facoltà di decretare la squalifica senza alcuna responsabilità o rinuncia ai diritti acquisiti mediante la partecipazione.

Roberta Mantovani
Presidente e Amministratore Delegato
Mantovanibenne S.r.l.

Il Presidente
Lions Club Mirandola



Un sentito ringraziamento alle persone che hanno collaborato alla realizzazione di questo progetto per migliorare gli stili di vita e il benessere della nostra comunità

THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF LIONS CLUBS

Lions Club Mirandola

Distretto 108 Tb – Italy

Anno Lionistico 2017 - 2018

We Serve

Sede Lions Club Mirandola: Villa Fondo Tagliata
Via Tazio Nuvolari, 23, 41037 Mirandola
Sito Web Club : http://www.lionsClub mirandola.it
Email Club : info@lionsclubmirandola.it

Ideazione e progetto grafico: Guido Zaccarelli - Stampa: Sogari ArtiGrafiche