

益动生活

活动指南



上海新途社区健康促进社出品



鸭梨不山大

2013年世界高血压日城市漫步行动

鸭梨不山大

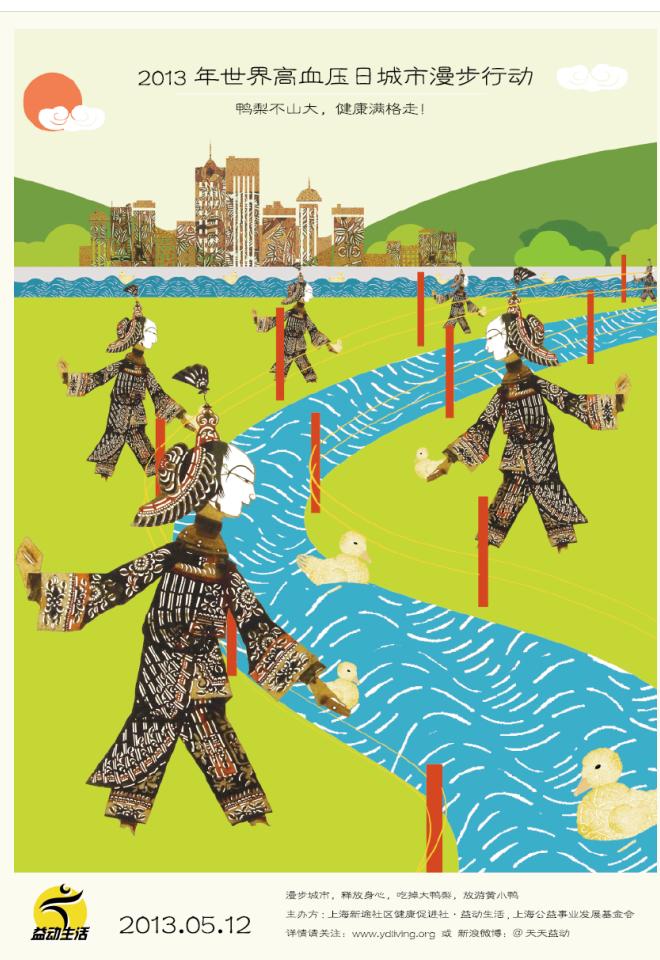
城市漫步走

吃着大鸭梨

放游黄小鸭

谁说我们一定要做亚历山大

释放身心，远离高血压！



2013.05.12

漫步城市，释放身心，吃掉大鸭梨，放游黄小鸭
主办方：上海新途社区健康促进社·益动生活、上海公益事业发展基金会
详情请关注：www.ydiliving.org 或 新浪微博：@天天益动

活动背景

高血压是危害人类健康的最主要的慢性疾病。它涉及到的面很广，危害严重，目前，世界各个国家的高血压患病率高达10%到20%，高血压不仅使患者产生头疼、头晕、胸闷等一些不舒服的症状，影响工作、学习、生活，最重要的是高血压会导致脑、心脏、肾脏等器官以及血管的病变，重的会使患者致残、致死。

世界高血压联盟为了唤起社会对高血压防治的重视，倡导科学的合理的生活方式，预防高血压的发生，并积极宣传治疗高血压的重要性，从2005年起将每年的5月17日定为了世界高血压日。越来越多的证据表明有规律的运动可以有效降低患高血压的风险以及控制高血压的病情，在此节日期间，我们向公众发起运动预防及倡导活动，以引起公众对高血压疾病的的关注。

活动口号

鸭梨不山大，健康满格走！

活动时间

2013年5月12日（周日）

活动形式

活动当日，自选线路时段，漫步城市，释放身心，吃掉大鸭梨，放游黄小鸭。

活动目的

向公众宣传高血压防治知识，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。

活动费用

报名费69元

附送工具包一套，含T恤、徽章、手环、背包、明信片、宣传页、橡皮小鸭

报名截至日期

2013年4月12日



参与方式

- 选定领队，团体报名（建议团队人数5-20人）

报名表填写地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/aeceeee/>

- 支付报名费，获取工具包

报名费支付地址：<http://www.lianquan.org.cn/main.php?ac=myDonate>

- 组织团队，开展活动

向团队成员说明活动详情和注意事项，共同配合完成

- 分享故事，参与竞选

分享地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/aeaeccae/>

我们欢迎您为社区团队赞助工具包参与此活动，让更多的人有参与机会。

咨询或有任何疑问欢迎致电 139-1726-3898 或电邮至 yidong@xintu.org

活动守则

1. 本次公益活动旨在向公众宣传高血压防治知识，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。公众可自愿参与此次活动。
2. 在参与活动前，请充分了解活动守则，您的参与表示您对本次活动的认可，并自愿遵守活动守则。
3. 活动以团体形式参与和开展，建议同学同事、家庭成员、朋友邻里之间组成小团队自助活动。每个团体有领队负责人，团队成员应听从领队的安排，成员之间相互支持，共同完成目标。
4. 在活动开展前，领队负责人应充分考虑线路交通安全、天气状况、里程目标、适合的参与对象、中途休息点、饮食补给、速度控制、紧急救援措施、垃圾回收等。
5. 在活动开展前，团队成员应保证您有合适的运动和保护装备、器材能够安全可靠的运行，您的身体状况适合本次活动。
6. 在活动过程中，应保证每位成员利用宣传工具包，统一形象标识。
7. 做为道路交通的参与者，您在活动过程中，必须严格遵守交通规则，一切可能危及他人和自己安全的行为必须避免。同时活动过程中请注意环境的保护，垃圾及时回收。
8. 遵守相关法律，爱心宣传与本次活动相关的信息。
9. 建议团队配备摄影或摄像志愿者，帮助记录活动过程，并与活动发起方在社交媒体进行互动，活动后上传照片和视频，分享活动总结或感想。
10. 组织方、发贴人、联系人、参与人、领队负责人不对整个活动风险安全负责。

骑而不歧

2013年世界肝炎日骑行倡导活动

百分之十的我们，住在自己的保险箱里

百分之十的我们，被赶到野外的蜂箱中

百分之十的我们，关上了目光

百分之十的我们，锁住了自己

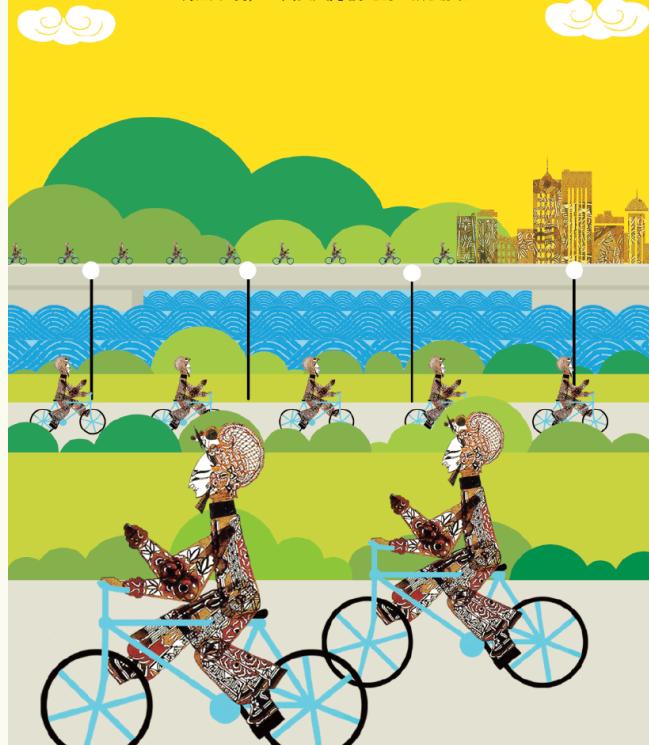
但百分百的我们，都是这个世界上需要被疼爱的心肝宝贝

骑而不歧！

让我们成为彼此的心肝宝贝！

2013 年世界肝炎日骑行倡导活动

骑而不歧，让我们成为彼此的心肝宝贝！



2013.07.28

自选线路时段，装饰你的坐骑，骑行城市社区，倡导健康生活
主办方：上海新途社区健康促进社·益动生活·上海公益事业发展基金会
详情请关注：www.yidiving.org 或 新浪微博：@天天益动

活动背景

全球每年估计有140万甲型肝炎新发病例，约有20亿人感染了乙肝病毒，至少有1.3亿人为慢性丙肝病毒感染。而在中国，肝炎已经成为危害国民健康的一大杀手，尤其是乙肝，平均每十个人中就有一个是乙肝携带者。肝炎除了威胁人的身体，同时对患者和携带者的身心也造成很大的影响，在就业、教育等社会生活和生产方面，根深蒂固存在着被歧视的社会现象。

为了纪念世界上第一个发现乙肝病毒的美国医生Baruch Bloomberg，世界卫生组织组织将每年的7月28日定为世界肝炎日，并以此唤起和提高社会大众对病毒性肝炎及其引起的疾病的认识和了解。在此节日期间，我们向公众发起意识提升的倡导活动，希望发挥影响，做出切实的改变。

活动口号

骑而不歧，让我们成为彼此的心肝宝贝！

活动时间

2013年7月28日（周日）

活动形式

活动当日，团队自选线路时段，装饰你的坐骑，穿行城市社区，倡导健康生活。

活动目的

向公众宣传肝炎健康知识，维护肝炎感染者权利，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。

活动费用

报名费69元

附送工具包一套，含T恤、徽章、手环、背包、明信片、宣传页、车贴

报名截止日期

2013年6月28日



参与方式

- 选定领队，团体报名（建议团队人数5-20人）

报名表填写地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/aececeee/>

- 支付报名费，获取工具包

报名费支付地址：<http://www.lianquan.org.cn/main.php?ac=myDonate>

- 组织团队，开展活动

向团队成员说明活动详情和注意事项，共同配合完成

- 分享故事，参与竞选

分享地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/aeaeccae/>

我们欢迎您为社区团队赞助工具包参与此活动，让更多的人有参与机会。

咨询或有任何疑问欢迎致电 139-1726-3898 或电邮至 yidong@xintu.org

活动守则

1. 本次公益活动旨在向公众宣传肝炎健康知识，维护肝炎感染者权利，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。公众可自愿参与此次活动。
2. 在参与活动前，请充分了解活动守则，您的参与表示您对本次活动的认可，并自愿遵守活动守则。
3. 活动以团体形式参与和开展，建议同学同事、家庭成员、朋友邻里之间组成小团队自助活动。每个团体有领队负责人，团队成员应听从领队的安排，成员之间相互支持，共同完成目标。
4. 在活动开展前，领队负责人应充分考虑线路交通安全、天气状况、里程目标、适合的参与对象、中途休息点、饮食补给、速度控制、紧急救援措施、垃圾回收等。
5. 在活动开展前，团队成员应保证您有合适的运动和保护装备、器材能够安全可靠的运行，您的身体状况适合本次活动。
6. 在活动过程中，应保证每位成员利用宣传工具包，统一形象标识。
7. 做为道路交通的参与者，您在活动过程中，必须严格遵守交通规则，一切可能危及他人和自己安全的行为必须避免。同时活动过程中请注意环境的保护，垃圾及时回收。
8. 遵守相关法律，爱心宣传与本次活动相关的信息。
9. 建议团队配备摄影或摄像志愿者，帮助记录活动过程，并与活动发起方在社交媒体进行互动，活动后上传照片和视频，分享活动总结或感想。
10. 组织方、发贴人、联系人、参与人、领队负责人不对整个活动风险安全负责。

骆驼快跑

2013年世界乳腺癌防治月快跑行动

粉起来，疯起来

跑，跑，跑

美丽的驼峰 致命的炸弹

亲爱的姑娘

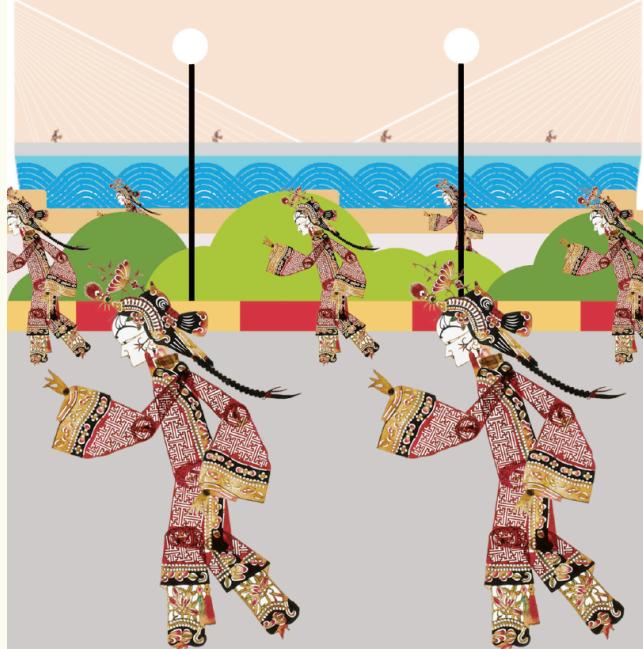
保护好你的武器 不要让它自爆自弃

骆驼快跑行动

关爱你的健康 从乳房开始！

2013 年世界乳腺癌防治月长跑行动

健康乳房，一步之遥：骆驼快跑！



粉起来，疯狂起来，维护健康，呵护美丽，跑，跑！

主办方：上海新途社区健康促进社·益动生活·上海公益事业发展基金会

详情请关注：www.yidiving.org 或 新浪微博：@天天益动



2013.10.20

活动背景

乳腺癌目前已成为全球名列第一的红颜杀手。每年，全世界有超过120万的女性在遭受乳腺癌的威胁，他们中的50万人被夺走生命。而这个比例也在大幅度的快速增长。乳腺癌对于女性身体曲线的破坏，对女性的生活和心理的打击，比失去生命更具灾难性。

每年十月的第三个星期五为粉红丝带关爱日。每年十月被定义为“粉红丝带乳腺癌防治月”。越来越多的证据表明有规律的运动可以有效降低患乳腺癌的风险，在此节日期间，我们向公众发起运动预防及倡导活动，以引起公众对乳腺癌的关注。

活动口号

健康乳房，一步之遥：骆驼快跑！

活动时间

2013年10月20日（周日）

活动形式

活动当日，自选线路时段，粉装自己疯狂起来，维护健康呵护美丽，跑，跑，跑！

活动目的

向公众宣传乳腺癌防治知识，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。

活动费用

报名费69元

附送工具包一套，含T恤、徽章、手环、背包、明信片、宣传页、粉彩

报名截至日期

2013年9月20日



参与方式

- 选定领队，团体报名（建议团队人数5-20人）

报名表填写地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/aecaeceeee/>

- 支付报名费，获取工具包

报名费支付地址：<http://www.lianquan.org.cn/main.php?ac=myDonate>

- 组织团队，开展活动

向团队成员说明活动详情和注意事项，共同配合完成

- 分享故事，参与竞选

分享地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/aeaeccae/>

我们欢迎您为社区团队赞助工具包参与此活动，让更多的人有参与机会。

咨询或有任何疑问欢迎致电 139-1726-3898 或电邮至 yidong@xintu.org

活动守则

1. 本次公益活动旨在向公众宣传乳腺癌防治知识，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。公众可自愿参与此次活动。
2. 在参与活动前，请充分了解活动守则，您的参与表示您对本次活动的认可，并自愿遵守活动守则。
3. 活动以团体形式参与和开展，建议同学同事、家庭成员、朋友邻里之间组成小团队自助活动。每个团体有领队负责人，团队成员应听从领队的安排，成员之间相互支持，共同完成目标。
4. 在活动开展前，领队负责人应充分考虑线路交通安全、天气状况、里程目标、适合的参与对象、中途休息点、饮食补给、速度控制、紧急救援措施、垃圾回收等。
5. 在活动开展前，团队成员应保证您有合适的运动和保护装备、器材能够安全可靠的运行，您的身体状况适合本次活动。
6. 在活动过程中，应保证每位成员利用宣传工具包，统一形象标识。
7. 做为道路交通的参与者，您在活动过程中，必须严格遵守交通规则，一切可能危及他人和自己安全的行为必须避免。同时活动过程中请注意环境的保护，垃圾及时回收。
8. 遵守相关法律，爱心宣传与本次活动相关的信息。
9. 建议团队配备摄影或摄像志愿者，帮助记录活动过程，并与活动发起方在社交媒体进行互动，活动后上传照片和视频，分享活动总结或感想。
10. 组织方、发贴人、联系人、参与人、领队负责人不对整个活动风险安全负责。

蓝色爬爬梯

2013年联合国糖尿病日登高行动

蓝色爬爬梯

蓝色的关爱

寻找城市最高的楼层

用我们的双腿

登顶健康的高层

看蓝气球升空！

2013 年联合国糖尿病日登高行动

蓝色爬爬梯，健康上层楼！



2013.11.10

寻找最高楼层，登顶触摸蓝天，放飞梦想气球

主办方：上海新途社区健康促进社·益动生活，上海公益事业发展基金会

详情请关注：www.yidiving.org 或 新浪微博：@天天益动

活动背景

50多年来，糖尿病已经发展成为危害人类健康、社会和经济发展的全球性问题。糖尿病患者的总人数每年以700多万的速度在递增。糖尿病是导致患者死亡的最重要原因之一，每年因它而丧命的患者人数与因艾滋病病毒/艾滋病 (HIV/AIDS) 而导致的死亡人数不相上下。

联合国糖尿病日是为了提高全球对糖尿病的认识——世界各地日益增长的发病率以及在多数情况下如何预防该病。由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1992年发起，在每年的11月14日举行庆祝活动，以纪念Frederick Banting的诞辰，他与Charles Best一起于1922年在发现胰岛素（用于拯救糖尿病患者生命的疗法）方面发挥了作用。在此节日期间，我们向公众发起运动预防及倡导活动，以引起公众对糖尿病的关注，改善自己的生活方式，有效预防和控制糖尿病。

活动口号

蓝色爬爬梯，登顶健康高层！

活动时间

2013年11月10日（周日）

活动形式

活动当日，组团行动，寻找最高楼层，登顶触摸蓝天，放飞梦想气球。

活动目的

向公众宣传糖尿病防治知识，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。

活动费用

报名费69元

附送工具包一套，含T恤、徽章、手环、背包、明信片、宣传页、气球

报名截止日期

2013年10月10日



参与方式

- 选定领队，团体报名（建议团队人数5-20人）

报名表填写地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/eccceee/>

- 支付报名费，获取工具包

报名费支付地址：<http://www.lianquan.org.cn/main.php?ac=myDonate>

- 组织团队，开展活动

向团队成员说明活动详情和注意事项，共同配合完成

- 分享故事，参与竞选

分享地址：<http://yidong.wufoo.com/forms/aeaeccae/>

我们欢迎您为社区团队赞助工具包参与此活动，让更多的人有参与机会。

咨询或有任何疑问欢迎致电 139-1726-3898 或电邮至 yidong@xintu.org

活动守则

1. 本次公益活动旨在向公众宣传糖尿病防治知识，为新途在社区开展慢性疾病预防项目筹款。公众可自愿参与此次活动。
2. 在参与活动前，请充分了解活动守则，您的参与表示您对本次活动的认可，并自愿遵守活动守则。
3. 活动以团体形式参与和开展，建议同学同事、家庭成员、朋友邻里之间组成小团队自助活动。每个团体有领队负责人，团队成员应听从领队的安排，成员之间相互支持，共同完成目标。
4. 在活动开展前，领队负责人应充分考虑线路交通安全、天气状况、里程目标、适合的参与对象、中途休息点、饮食补给、速度控制、紧急救援措施、垃圾回收等。
5. 在活动开展前，团队成员应保证您有合适的运动和保护装备、器材能够安全可靠的运行，您的身体状况适合本次活动。
6. 在活动过程中，应保证每位成员利用宣传工具包，统一形象标识。
7. 做为道路交通的参与者，您在活动过程中，必须严格遵守交通规则，一切可能危及他人和自己安全的行为必须避免。同时活动过程中请注意环境的保护，垃圾及时回收。
8. 遵守相关法律，爱心宣传与本次活动相关的信息。
9. 建议团队配备摄影或摄像志愿者，帮助记录活动过程，并与活动发起方在社交媒体进行互动，活动后上传照片和视频，分享活动总结或感想。
10. 组织方、发贴人、联系人、参与人、领队负责人不对整个活动风险安全负责。

益动生活旨在面向公众发起以运动为主要形式的健康倡导活动，为公众开展筹款活动、组织和参与运动提供支持，在全社会推广健康生活方式，提升公众对慢性疾病的预防意识和健康自我管理能力；并通过公众筹款，支持新途健康促进专项基金在社区开展健康促进项目。



上海新途社区健康促进社

地址：上海市浦东新区峨山路613号A楼201室

邮编：200127

电话：021-58751368

邮箱：yidong@xintu.org

网站：www.ydliving.org

新浪微博：@天天益动

豆瓣小站：益动生活

捐赠帐户

开户行：交通银行上海浦东分行

户名：上海公益事业发展基金会新途健康促进专项基金

账号：8800665800181026

在线捐赠平台：<http://www.lianquan.org.cn/>