



ASSOCIAZIONE DIABETICI
DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
ONLUS

Associazione **B.A.L.L.A.N.D.O.**
Associazione Diabetici della Provincia di Brescia
A.D.P.B.

DIABETE...OBESITÀ E NON SOLO!

IN CROCIERA PER NAVIGARE
IN ACQUE TRANQUILLE!

"CROCIERA EDUCATIVA NAZIONALE PER DIABETICI, OBESI (E NON)"



CROCIERA A BORDO DELLA COSTA DELIZIOSA DAL 26 GIUGNO AL 3 LUGLIO 2016

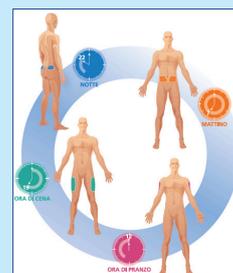
Investi in Maniera Durevole sulla **TUA SALUTE** e sulla
TUA COMPETENZA DI AUTOGESTIONE!

IMPARIAMO... NAVIGANDO INSIEME...

Con il supporto di Personale Medico e Infermieristico Specializzato

Durante le Varie Sessioni Scientifiche di Vacanza Terapeutica, Imparerai:

- Come Controllare la Glicemia Capillare in Modo Corretto
- Come Somministrarsi Correttamente l'Insulina
- Come Prevenire e Correggere l'Ipoglicemia
- Come Prevenire e Curare le Lesioni dei Piedi



Come Adottare un'Alimentazione Salutare per:

- Curare il Diabete: il Conteggio dei Carboidrati
- Controllare il Peso: il Calcolo delle Calorie



L'Esercizio Fisico di Gruppo:

- Per Stimolare uno di Stile di Vita Attivo e Piacevole
- Il Gioco dei Contapassi
- Animazione Dedicata
- Lezioni di Ballo di Gruppo



PREZZI PER PERSONA IN CABINA DOPPIA

CABINA INTERNA CLASSIC € 989,00

CABINA ESTERNA CLASSIC € 1129,00

CABINA BALCONE CLASSIC € 1329,00

3°/4° LETTO ADULTI Quotazioni e disponibilità su richiesta

3°/4° LETTO 0/18 anni non compiuti GRATIS disponibilità su richiesta (escluso quota servizi)



**SPECIALE REGALO DI NATALE ... SCONTO DEL 5 %
PER CHI PRENOTA E SALDA LA CROCIERA
ENTRO IL 25 DICEMBRE 2015**



CONTRARIAMENTE VERRANNO APPLICATE LE SEGUENTI MODALITA' DI PAGAMENTO

- **30% all'atto della prenotazione e saldo 1 mese prima della partenza**
- **Possibilità di annullamento entro un mese della partenza con la sola penale del 10%**
- **Termini e condizioni da catalogo Costa in corso di validità**

LE QUOTE COMPRENDONO

- Trattamento di pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo
- Soggiorno nella cabine prescelte
- Escursioni guidate private in tutte le località dell'itinerario
- Pacchetto life smile
- Accompagnatore per tutta la durata della crociera
- 1 pacchetto acqua (13 bottiglie 75 cl a cabina)
- Assicurazione medico- bagaglio
- Manuale Educazione terapeutica

LE QUOTE NON COMPRENDONO

- **Tasse portuali** € 140,00
- **Quote di servizio** € 63,00
- **Trasferimento al porto** da € 30,00 a € 50,00
(dipende dal punto di raccolta quota valida per un minimo di 40 partecipanti)
- **Assicurazione annullamento** € 40,00 (facoltativa)

SPECIALE PACCHETTO LIFE SMILE



- **7 conferenze di educazione terapeutica**
- **Apprendimento di dieta personalizzata**
- **Apprendimento del calcolo delle calorie e del conteggio dei carboidrati**
- **Escursioni salutistiche** con guida e tratti percorsi a piedi in tutte le località di attracco: Bari, Corfù, Mykonos, Santorini, Dubrovnik

Esercizio fisico di gruppo per stimolare lo stile di vita attivo e piacevole:

gioco del contapassi, animazione dedicata e lezioni di ballo di gruppo.

Cura del corpo nelle strutture afferenti alla Palestra attrezzata e alla SPA di bordo

(alcuni servizi aggiuntivi sono a pagamento)

Programma di viaggio



1°Giorno (26 giugno)

VENEZIA



Partenza con Pullman Gran Turismo. Arrivo al porto di Venezia e dopo il disbrigo delle formalità, imbarco dalle ore 10.00 alle ore 11.00 sulla nave Costa Deliziosa; sistemazione nelle cabine prescelte. Pranzo buffet, cena (2° turno) e pernottamento a bordo.

SPAZIO SIMPOSIO EDUCATIVO: Dalle ore 14.30 alle ore 15.30 in sala riservata (con sessioni di ballo)



2°Giorno (27 giugno)

BARI



Colazione a bordo. Sbarco e visita guidata con auricolari della città di Bari, che permetterà di ammirare lo splendido centro storico e le sue " gemme". Un percorso che si snoda tra la Basilica di San Nicola, chiesa di origini normanne, la Cattedrale e il famoso Castello normanno Svevo (visita esterna). Pranzo buffet, cena (2° turno) e pernottamento a bordo.

SPAZIO SIMPOSIO EDUCATIVO: Dalle ore 10.00 alle ore 11.30 in sala riservata (con sessioni di ballo)



3°Giorno (28 giugno)

CORFU'



Colazione a bordo. Sbarco e visita guidata di Corfù. Visita del centro storico di Corfù, sito patrimonio dell'Umanità come riconosciuto dall'Unesco nel 2007, con le caratteristiche strade strette ed arcate di stile parigino; visita della vecchia Fortezza costruita nel 16° secolo. Possibilità di bagno in spiaggia (tempo permettendo). Pranzo buffet, cena (2° turno) e pernottamento a bordo.

SPAZIO SIMPOSIO EDUCATIVO: Dalle ore 10.00 alle ore 11.30 in sala riservata (con sessioni di ballo)



4°Giorno (29 giugno)

MYKONOS



Colazione a bordo. Sbarco e visita a piedi di Mykonos: gli stretti vicoli bianchi di Chora, la "piccola Venezia", il Monastero, i mulini a vento. Possibilità di bagno in spiaggia (Tempo permettendo). Pranzo buffet, cena (2° turno) e pernottamento a bordo.

SPAZIO SIMPOSIO EDUCATIVO: Dalle ore 10.00 alle ore 11.30 in sala riservata (con sessioni di ballo)



5°Giorno (30 giugno)

SANTORINI



Colazione a bordo. Sbarco e visita guidata di Santorini: partendo direttamente dalla nave si raggiungerà con una lancia a motore il porto. Visita di Thira, centro principale dell'isola; possibilità di bagno in spiaggia (tempo permettendo). Pranzo buffet, cena (2° turno) e pernottamento a bordo.

SPAZIO SIMPOSIO EDUCATIVO: dalle ore 17.00 alle ore 18.30 in sala riservata (con sessione di ballo)



6°Giorno (1 luglio)

NAVIGAZIONE



Colazione, pranzo (previsto in Ristorante) e cena (2° turno) a bordo della Costa Deliziosa. Giornata libera a disposizione sulla nave.

SPAZIO SIMPOSIO EDUCATIVO: Dalle ore 10.00 alle ore 11.30 in sala riservata (con sessioni di ballo)



7°Giorno (2 luglio)

DUBROVNIK



Colazione a bordo. Sbarco e visita guidata con auricolari di Dubrovnik, comprensiva del **servizio navetta dal porto alla città e viceversa**. Possibilità di bagno in spiaggia (tempo permettendo) Pranzo buffet cena (2°turno) e pernottamento a bordo.

SPAZIO SIMPOSIO EDUCATIVO: dalle ore 17.00 alle ore 18.30 in sala riservata (con sessione di ballo)

8°Giorno (3 luglio) **VENEZIA**

Colazione a bordo. Dopo le operazioni di check-out sbarco e partenza con pullman G.T. per il rientro.

**Per visionare un video su youtube di una nostra crociera educativa precedente (2014):
Link video: <https://www.youtube.com/watch?v=CYeyXFq78w>**

Ufficio di riferimento informazioni e prenotazioni: Ocean Viaggi Castiglione delle Stiviere



OCEAN VIAGGI CASTIGLIONE

Via C. Battisti, 86, 46043 Castiglione d/S (Mn)
Tel. 0376/638054 – Fax 0376 670723

OCEAN VIAGGI LONATO

Via Garibaldi, 77, 25017 Lonato (Bs)
Tel. 030/9131461 – Fax 030/9131464

OCEAN VIAGGI SALO'

Via Brunati Ang. Via di Mezzo, 25087 Salo' (Bs)
Tel. 0365/522484 – Fax 0365/524350

OCEAN VIAGGI SIRMIONE

Via Colombare, 88, 25010 Sirmione
Tel. 030 9906360 Fax 030 9199577

OCEAN VIAGGI BRESCIA

Contrada del Carmine, 10/a
25100 Brescia (BS)
Tel. 030 41866 FAX 030 293425

OCEAN VIAGGI MONTICHIARI

Via Paolo IV (ex Foro Boario)
25018 Montichiari (Bs)
Tel. 030/9981483 – Fax 030/9981494

OCEAN VIAGGI DESENZANO

Via Montegrappa, 22
25015 Desenzano d/G (Bs)
Tel. 030/9911970 – Fax 030/9912213

Organizzazione tecnica : Ocean Viaggi Travel Office srl