



(Associazione Diabetici
Della Provincia di Brescia)
Via Galileo Galilei – Brescia
Tel 030 3700039
info@associazionediabeticibrescia.it

L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (ADPB)

ti invita alla:

Prima crociera educativa nazionale per diabetici

16 – 23 marzo 2014

Impara a gestire il diabete con il supporto di
Personale Medico e Infermieristico specializzato!



Molti diabetici avvertono l'esigenza di una **migliore informazione ed educazione** per risolvere i problemi pratici e controllare meglio la malattia.

Una **vacanza terapeutica** a tutto tondo: rilassamento, svago, divertimento e apprendimento; un investimento durevole sulla propria salute per gestire meglio il diabete con i farmaci, la dieta, l'esercizio fisico e un atteggiamento mentale positivo. Una modalità innovativa per convivere con successo e senza timori con una malattia temuta.

Una **guida pratica** per affrontare il diabete con la giusta consapevolezza e competenza.

La **Prima Crociera Educativa Nazionale per Diabetici** offre un **programma educativo** moderno e validato scientificamente sui seguenti temi:

- Come controllare la glicemia capillare in modo utile
- Come somministrarsi correttamente l'insulina
- Come prevenire e correggere l'ipoglicemia
- Come prevenire e curare le lesioni ai piedi
- Come adottare un'alimentazione salutare:
 - per curare il diabete: il conteggio dei carboidrati
 - per controllare il peso: il calcolo delle calorie

La conferma della partenza avverrà con un minimo di 30 partecipanti!

Il Programma della "Prima Crociera Educativa Nazionale per DIABETICI" include:

- **6 conferenze di educazione terapeutica**
- Apprendimento di **dieta personalizzata**
- Apprendimento del **calcolo delle calorie e del conteggio dei carboidrati** con cene a composizione nutrizionale esplicitata nei menù al Ristorante
- **Escursioni salutistiche con guida e tratti percorsi a piedi** in tutte le località di attracco: Napoli, Messina (Taormina), Tunisi, Barcellona, Marsiglia
- **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)

Sono previsti momenti educativi aggiuntivi per i partecipanti diabetici che imbarcano a Napoli o Messina

LE QUOTE COMPRENDONO

- Prezzo garantito senza alcun supplemento per prenotazione e saldo entro il 15 gennaio 2014.
- Assicurazione medico bagaglio e annullamento
- Trattamento di pensione completa dal pranzo del primo giorno alla colazione dell'ultimo
- Bevande ai pasti a cabina "pacchetto allegro" (7 l acqua e 4 l vino)
- Soggiorno nelle cabine prescelte
- Accompagnatore per tutta la durata della crociera

LE QUOTE NON COMPRENDONO:

- Tasse portuali **120,00 €**
- Quote di servizio **56,00 €**
- Programma salute **100,00 €** (da pagare a bordo direttamente all'accompagnatore)
- Trasferimento al porto **35,00 €**

PREZZI PER PERSONA IN CABINA DOPPIA

CABINA INTERNA DOPPIA	594,00 €
CABINA ESTERNA DOPPIA	660,00 €
CABINA ESTERNA CON BALCONE	750,00 €
3 E 4 LETTO ADULTI	210,00 €
3 E 4 LETTO RAGAZZI FINO A 18 ANNI N.C.	GRATUITO



GIORNO	DATA	PORTO	ARRIVO	PARTENZA
1	Domenica 16 Marzo	GENOVA	...	17,00
2	Lunedì 17 Marzo	NAPOLI	13,00	19,00
3	Martedì 18 Marzo	MESSINA	09,00	15,00
4	Mercoledì 19 Marzo	LA GOULETTE	08,00	14,00
5	Giovedì 20 Marzo	NAVIGAZIONE
6	Venerdì 21 Marzo	BARCELONA	10,00	18,00
7	Sabato 22 Marzo	MARSIGLIA	09,00	16,00
8	Domenica 23 Marzo	GENOVA	08,00	...

ORGANIZZAZIONE TECNICA: CALDANA INTERNATIONAL TOURS

Iscrizioni e prenotazioni

SALÒ Via San Carlo, 17 tel 0365 520935 fax 0365 21925 easting@caldanainternational.it
TOSCOLANO M. Via D. Caldana, 4 tel 0365 546511 fax 0365 5465804 info@caldanainternational.it



TELEFONICAMENTE presso la sede di TOSCOLANO MADERNO
Pagamenti effettuabili tramite: BANCO POSTA, BONIFICO BANCARIO, CARTA DI CREDITO
(ulteriori dettagli verranno indicati telefonicamente)

Contattateci per informazioni riguardo l'agenzia più vicina a voi.