



(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
- 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)
- Assicurazione annullamento
- Bevande ai pasti **69,00 €**
a cabina "pacchetto allegro" (7 l acqua e 4 l vino)
- Trasferimento al porto **35,00 €**

PREZZI PER PERSONA IN CABINA DOPPIA

CABINA INTERNA DOPPIA	559,00 €
CABINA ESTERNA DOPPIA	625,00 €
CABINA ESTERNA CON BALCONE	715,00 €
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	BARCELLONA	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.

**L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (ADPB) ti invita
alla:**

Prima crociera educativa nazionale per diabetici

su MSC Splendida 16 – 23 marzo 2014

Premessa

Il diabete mellito è una malattia diffusa ed in aumento. Ne fanno parte sia pazienti di tipo 1, che di tipo 2. I primi devono praticarsi quotidianamente multiple iniezioni di insulina o utilizzare l'infusore sottocutaneo; i secondi presentano una terapia farmacologica articolata e spesso un problema di obesità. In entrambi i casi viene loro richiesto il massimo impegno per l'autogestione della malattia: curarsi meglio, prevenire le complicanze e la progressione, affrontare con successo gli ostacoli e gli imprevisti della vita quotidiana.

Nonostante la buona volontà del singolo, talvolta mancano opportunità di apprendimento e sperimentazione per padroneggiare meglio il proprio diabete. Molti pazienti avvertono l'esigenza di una migliore informazione ed educazione orientata alla soluzione dei problemi pratici.

Con la supervisione di Personale Medico e Infermieristico specializzato, è stata organizzata la

Prima Crociera Educativa Nazionale per Diabetici

Si offre l'opportunità di iniziare o consolidare un percorso educativo e salutistico in un ambiente di massima competenza specialistica, nelle condizioni più favorevoli di riposo, comfort, rilassamento e squisita ospitalità; per fare acquisire al passeggero diabetico competenze e abilità durature per la cura del proprio diabete.

Una vacanza terapeutica a tutto tondo: la partecipazione piacevole a multiple attività di rilassamento, svago, divertimento e apprendimento; un investimento durevole sulla propria salute e sulla propria competenza di autogestione.

Il Programma

Personale Medico e Infermieristico Specializzato coinvolgerà attivamente i partecipanti nell'acquisizione di competenze e abilità per conoscere meglio ed imparare a gestire in prima persona la malattia diabetica, sia di tipo 1 che di tipo 2:

✓ Conferenze a tema:

a. Napoli ore 10,00-11,00:

- a) **Presentazione del Programma Educativo: Cinque cose da sapere per controllare il diabete senza problemi.**
- b) **Il conteggio dei carboidrati a bordo**
- c) **L'autocontrollo della glicemia capillare: come, quando, perchè**

b. Messina: 17 – 18:

- a) **L'ipoglicemia: come prevenirla, come correggerla**
- b) **La terapia insulinica: tutto ciò che si deve sapere sulla corretta somministrazione dell'insulina**

c. Tunisi: ore 17 – 18:

- a) **Come scegliere una alimentazione salutare e gustosa per curare meglio il diabete risparmiando calorie e grassi e senza sacrificare il gusto e il piacere della buona tavola**
- b) **Il conteggio delle calorie a bordo**
- c) **Come esercitarsi a scegliere un'alimentazione gustosa con costanza dei carboidrati ai pasti**

d. Navigazione: ore 17 - 18

- a) **Come perdere e mantenere il peso con successo, arma vincente per prevenire e curare il diabete mellito tipo 2**
- b) **Come prevenire le lesioni ai piedi**

e. Barcellona: ore 17 – 18:

- a) **L'esercizio fisico: arma terapeutica del diabete mellito**
- b) **Come gestire gli imprevisti e le situazioni insolite: la gestione e la cura del diabete nei casi di malattia acuta o in situazioni " a rischio" (al ristorante, al buffet in piedi, a casa di amici e parenti, in occasioni sociali impreviste, in vacanza e nelle occasioni speciali)**

f. Marsiglia: ore 17 – 18:

- a) **Esempi di soluzione di problemi: autocontrollo glicemico, ipoglicemia e terapia insulinica in situazioni cliniche della vita quotidiana**
- b) **La ricetta della modificazione salutare e stabile del comportamento**
- c) **Come esercitarsi a mantenere nel tempo un'alimentazione ipocalorica e gustosa**

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

✓ **Intervento educativo nutrizionale** nei seguenti momenti fondamentali:

- **Pasti serali al Ristorante:** composizione nutrizionale del menù (gioco delle calorie; gioco della conta dei carboidrati)
- **Incontri collettivi con Specialista Nutrizionista nelle conferenze a tema** sui seguenti aspetti:
 - Principi nutrizionali corretti per una sana alimentazione per il diabetico tipo 1 e tipo 2
 - Il conteggio dei carboidrati e delle calorie
 - Come mantenere i carboidrati costanti ai pasti

✓ **Escursioni salutistiche con guida e tratti percorsi a piedi** in tutte le località di attracco: Napoli, Messina (Taormina), Tunisi, Barcellona, Marsiglia

- ✓ 30' di cammino collettivo ogni giorno sulla pista jogging della nave
- ✓ **Animazione dedicata a bordo:** lezioni di ballo e balli di gruppo in sessioni programmate di 30-45' (da definire in base al programma di bordo)
- ✓ **Cura del corpo nelle strutture afferenti alla Palestra attrezzata e alla SPA di bordo**