

AIDAP

Unità operativa di Brescia
(Associazione Italiana Disturbi
dell'Alimentazione e del Peso)
Via Milano 14 - Brescia
Tel. 030 292179
e-mail: aidap.bs@libero.it



(Associazione Diabetici
della Provincia di Brescia)
Via Galileo Galilei - Brescia - Tel: 030 370039
e-mail: info@assoziazionediabeticibrescia.it

Ti invitano a partecipare alla “Crociera Salutare”

Un progetto educativo diverso per incoraggiare uno stile
di vita attivo e salutare nel contesto di una vacanza
dal 20 al 27 ottobre 2012



Lo stress della vita quotidiana, la diffusione di scorretti stili nutrizionali e la sedentarietà stanno ponendo **un problema sempre più grave di obesità e malattie correlate** e di insoddisfazione per il proprio aspetto fisico.

I media pubblicizzano spesso l'offerta di programmi miracolistici e diete incongrue che illudono, espongono ad insuccessi, mortificano l'autostima o peggio ancora nuocciono alla salute. La prescrizione di stili di vita attivi, suggerita in vari contesti dagli Operatori Sanitari, è svuotata di efficacia poiché non vengono forniti strumenti da utilizzare nella vita pratica; i suggerimenti appaiono spesso artificiali e distanti dall'esperienza concreta, mentre invece pare certo che il messaggio educativo abbia maggiore incisività in situazioni di rilassamento e partecipazione emozionale positiva.

L'AIDAP e l'ADPB propongono una “crociera salutare”: un'opportunità per i partecipanti di abbinare alla vacanza la “full immersion” educativa per chi ha problemi di gestione del peso e/o il diabete.

In tale contesto si offriranno momenti di aggiornamento scientifico circa gli stili di vita salutari (quali conferenze su una sana alimentazione; l'importanza dell'effettuazione di esercizio fisico; la distinzione tra calo e mantenimento del peso corporeo, l'autogestione della malattia diabetica, ecc.) e esperienze pratiche quali: esercizio fisico di gruppo, escursioni che includono tratti da percorrere a piedi, indicazioni ai pasti delle calorie dei singoli piatti; tutto questo con la presenza costante di personale specializzato che possa aiutare ogni partecipante ad implementare l'auspicato cambiamento salutare.

Per l'organizzazione tecnica del viaggio ci siamo rivolti alla Ocean viaggi di Brescia (dettagli organizzativi e costi in seconda pagina)

IL PROGETTO:

lo stile di vita attuale espone al rischio di malattie croniche quali obesità, diabete, malattie cardiovascolari. Stress e mancanza di tempo a causa dei ritmi frenetici della vita moderna impediscono di apprendere nuove strategie per migliorare la propria salute. Quale occasione migliore **di una crociera** per imparare a migliorarsi senza rinunciare al divertimento e nel totale relax!

Metti in crociera

la tua voglia di cambiamento positivo!
IL PROGRAMMA SALUTARE INCLUDE:

- Conferenze sull'alimentazione sana
- Apprendimento di dieta personalizzata e consumo di pasti al ristorante a contenuto calorico noto.
- Escursioni salute guidate a: Olimpia, Smirne, Istanbul, Dubrovnik.
- Esercizio fisico in attività ludiche
- Palestra
- Lezioni di ballo

Il programma salutare sarà eseguito da specialisti dell'alimentazione, dietisti, medici qualificati, nonché saranno coinvolti cuochi, guide, insegnanti di ballo ed istruttori vari (alcuni servizi aggiuntivi sono a pagamento esempio: sauna, benessere, ecc.). **Le escursioni verranno effettuate includendo tratti da percorrere a piedi.**

La Nave MSC Divina

Divina e sfavillante: preparatevi a salire a bordo della nave da crociera più lussuosa di qualunque altra, questa nave che prende il nome dalla leggenda dello schermo e madrina di MSC Sophia Loren, sarà varata a Marsiglia a maggio 2012, offrendo a tutti i passeggeri una serie di destinazioni affascinanti per un viaggio davvero indimenticabile.

Rivoluzionaria e innovativa sotto molti punti di vista, unisce comfort straordinario, design sofisticato e tecnologie all'avanguardia, per offrire un'eccezionale efficienza energetica e non intaccare in alcun modo l'ecosistema marino.

Oasi di tranquillità e benessere, l'area Spa, offre svariate possibilità di relax: saune, bagni turchi, centro fitness, salone di bellezza, sala di talassoterapia, area relax e sala massaggi.

Potrete rilassarvi al sole nel solarium e nuotare nelle diverse piscine, tra cui Le Sirene, una piscina in cui vi sembrerà di essere in estate tutto l'anno grazie all'ingegnoso tetto retrattile, perfetto per le crociere d'inverno. Ottime proposte di ristoro e divertimento per esaudire ogni vostro desiderio.



Grazie ai suoi 3 ristoranti principali e ai bars and Lounges dedicati a temi diversi, al Golden Jazz Bar, al Sacramento Ristorante Tex Mex, al suo Phantheon Theatre, la Discoteca Futuristica e il Casinò Veneziano con oltre 1000 metri di casinò, giochi e mondi virtuali, MSC Divina riflette al meglio il suo nome: è davvero Divina!



Crociera Mediterraneo orientale

8 giorni / 7 notti

partenze da **VENEZIA** e da **BARI**



Fino a 2
RAGAZZI GRATIS
posti limitati
under 18

GG	ITINERARIO	ARR.	PART.
1° Sab.	VENEZIA		16.30
2° Dom.	BARI	10.00	15.00
3° Lun.	KATAKOLON (Grecia)	08.00	13.00
4° Mar.	IZMIR (Turchia)	09.00	15.00
5° Mer.	ISTANBUL (Turchia)	07.30	16.30
6° Gio.	Navigazione	-	-
7° Ven.	DUBROVNIK (Croazia)	12.30	17.30
8° Sab.	VENEZIA	09.30	-

PREZZI PER PERSONA IN CABINA DOPPIA

Cabine Interne	€ 620
Cabine Esterne	€ 700
Cabina Esterna con balcone SUITE SU RICHIESTA	€ 800

DOCUMENTO RICHIESTO:
CARTA D'IDENTITÀ
valida per l'espatrio.

SUPPLEMENTI E TASSE

- Supplemento singola **80%**
- 3° e 4° letto su richiesta:
 - Adulti **€ 480**
 - Ragazzi fino a 18 anni non compiuti (soggetto a disponibilità) **gratis**
- Tasse portuali a persona **€ 120**
- **Assicurazione contro le spese di annullamento** (vedi polizza)

Le tariffe indicate in tabella non includono la **quota di servizio** da pagare a bordo a fine crociera.

ADULTI	RAGAZZI DA 14 A 17 ANNI	RAGAZZI FINO A 14 ANNI
56 €	28 €	GRATIS

LE QUOTE INCLUDONO:

- Prezzo garantito senza alcun aumento per prenotazione e saldo entro il **30-06-2012**.
- Pensione completa personalizzata.
- Soggiorno nelle cabine riservate.
- Pranzo self service a bordo il 20 ottobre.
- Colazione self service a bordo il 27 ottobre.
- Giornate e programma quotidiano personalizzato (Programma salutare).
- Accompagnatore **Ocean Viaggi**.
- **Programma salutare:** conferenze tenute da medici specialisti e dietisti, escursioni dedicate, guide ed istruttori con programmi dedicati.
- Pacchetto bevande (allegro) 4 vino+7 acqua a cabina.

ISCRIZIONI e PRENOTAZIONI:

sino ad esaurimento dei posti, dietro versamento della quota di partecipazione presso:



BRESCIA VIAGGI CAST by Ocean

Via XX Settembre, 40 - Tel. 030.43474

Fax 030.293425 - viaggicast@oceanviaggi.it

e in tutte le altre filiali:

SALÒ (BS)	Tel. 0365 522484
DESENZANO DEL GARDA (BS)	Tel. 030 9911970
LONATO DEL GARDA (BS)	Tel. 030 9131461
SIRMIONE (BS)	Tel. 030 9906360
MONTICHIARI (BS)	Tel. 030 9981483
CASTIGLIONE delle STIVIERE (MN)	Tel. 0376 638054