

L'Associazione B.A.L.L.A.N.D.O. e  
L'Associazione Diabetici della Provincia di Brescia (A.D.P.B.)

*vi invitano alla nuova edizione della:*

## **Crociera educativa nazionale per diabetici (e non)** **su Costa Deliziosa 26 giugno – 3 luglio 2016**

*Il diabete mellito è una malattia diffusa ed in aumento. Molti pazienti avvertono l'esigenza di una migliore informazione ed educazione orientata alla soluzione dei problemi pratici.*

*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:*

- *acquisire competenze e abilità durature per la cura del proprio diabete*
- *adottare stili di vita salutari*
- *imparare divertendosi, senza le tensioni e le preoccupazioni da ambulatorio ospedaliero*
- *partecipare piacevolmente a multiple attività di rilassamento, svago, divertimento e apprendimento*
- *investire durevolmente sulla propria salute e sulla propria competenza di autogestione*

## **Il Programma**

**L'Edizione 2016 affronterà gli argomenti classici dell'Educazione Terapeutica per la prevenzione e cura del diabete ma svilupperà in particolare il tema dell'alimentazione salutare.**

**Per visionare un video su youtube su una nostra crociera educativa precedente:**

**Link video crociera educativa 2014:** <https://www.youtube.com/watch?v=CYeyXFqt78w>

✓ **Conferenze a tema intervallate a sessioni di ballo di gruppo con istruttore specializzato:**

**a. Venezia ore 14,30 – 15,30:**

- a. *Presentazione del Programma Educativo: Cinque cose da sapere per controllare il diabete senza problemi***
- b. *Ballo***

**b. Bari ore 10,00-11,30:**

- a) *L'autocontrollo della glicemia capillare: come, quando, perché; L'ipoglicemia: come prevenirla, come correggerla***
- b) *Ballo***
- c) *Composizione degli alimenti***

**c. Corfù: 17,00 – 18,30:**

- a) *La terapia insulinica: tutto ciò che si deve sapere sulla corretta somministrazione dell'insulina; La prevenzione delle lesioni ai piedi***
- b) *Ballo***
- c) *I Carboidrati: cosa sono, in quali alimenti si trovano***

**d. Mykonos: ore 10,00 – 11,30:**

- a) *Il conteggio dei carboidrati***
- b) *Ballo***
- c) *Menù a contenuto costante in Carboidrati***

**e. Santorini: ore 17,00 – 18,30:**

- a. *Il Conteggio delle Calorie***
- b. *Ballo***
- c. *Come scegliere le calorie della propria dieta per star bene***

**f. Navigazione: ore 10 – 11.30:**

- a) *Come comporre i pasti contando i Carboidrati***

*b) Ballo*

*c) Diete a composizione calorica nota: 1200 – 1500 – 1800 cal*

**g. Dubrovnik: ore 17 – 18.30:**

*a) Guida alla scelta di un'alimentazione salutare*

*b) Ballo*

*c) I passi fondamentali per controllare il peso con successo*

- ✓ **Escursioni salutari con guida e tratti percorsi a piedi** in tutte le località di attracco: Bari (centro storico), Corfù (vecchia Fortezza, centro storico), Mykonos (centro storico), Santorini (Thira), Dubrovnik (giro delle Mura e centro storico)
- ✓ 30' di cammino collettivo ogni giorno sulla pista jogging della nave
- ✓ **Cura del corpo nelle strutture afferenti alla Palestra attrezzata e alla SPA di bordo**