



L'Unitre si è unita con entusiasmo al progetto portato avanti da **SBAM** nella consapevolezza che l'ampliamento delle attività offerte dai centri dedicati alla Terza Età possano aumentare la socialità, la curiosità verso nuove competenze (anche digitali), l'abitudine ad uno stile di vita sano e attivo.

Il progetto **SBAM** – Sport, Benessere, Alimentazione e Movimento si pone l'obiettivo di favorire la cultura del movimento come comportamento quotidiano della vita di ciascuno per migliorare il proprio benessere e la propria salute.

Propone dei video tutorial di **movimento** adatti a **tutte le età**, a persone con **qualsiasi tipo di mobilità** e realizzabili ogni giorno in **poco tempo**. Inoltre, sono disponibili ogni lunedì nuovi contenuti dedicati ai temi dello sport, del benessere e dell'alimentazione.

Potete iniziare da subito a muovervi! Registratevi sul sito (www.sbam.life) tramite semplici passaggi, dopo esservi registrati, verrà automaticamente creata la vostra Area Riservata SBAM che vi permetterà di accedere ai video e ai contenuti a voi dedicati.

Qui un breve tutorial dimostrativo <https://www.unitretorino.net/wp-content/uploads/2021/11/tutorial-registrazione.pdf>

Da Gennaio per quattro sedute quindicinali avrete la possibilità di muovervi grazie ad un personal trainer professionista del Team SBAM presso la sede Unitre di corso Trento (il mercoledì dalle 10 alle 11,30): tutto questo completamente a titolo gratuito. Se siete interessati dovrete cortesemente compilare il form di pre-registrazione che sarà distribuito dalle Assistenti ai corsi durante le prossime lezioni.

Il progetto si concluderà con un evento di piazza della durata di due giorni che si terrà a Maggio 2022.

Troverete:

Campi prova sportivi (accessibili a persone con disabilità motoria) gestiti da Associazioni/Organizzazioni che promuovono l'inclusività dello sport proponendo attività adattate;

Spazi per provare attività dolci (es. yoga, ginnastica dolce, fitwalking, etc.);

Spazi per seguire seminari di approfondimento sui temi del movimento, degli stili di vita attivi e sani etc.

- Spazi rivolti alla prevenzione (es. visita oculistica, pressione, elettrocardiogramma, nutrizionista, etc.)
- Isole per la merenda (frutta e verdura di stagione, succhi e prodotti sani, etc.);
- Area relax ed intrattenimento (aree per pic-nic etc.).

Se avete necessità di ulteriori chiarimenti potete contattare questo indirizzo mail: astegianocarla@gmail.com

E buon movimento a tutti!