

MOVIMENTO  
=  
ENERGIA VITALE

S B A M  
SPORT BENESSERE ALIMENTAZIONE MOVIMENTO

YOUR ACTIVE LIFESTYLE

Progetto di rilevanza nazionale promosso da:



Dal 1980  
**OPES**  
*Risorse che Generano Valore*

in collaborazione con:



# IL NOBILE OBIETTIVO DI SBAM

Promuovere la cultura dello stile di vita sana a livello nazionale attraverso lo sport, il benessere, l'alimentazione e il movimento come comportamento quotidiano imprescindibile per migliorare lo sviluppo di ciascun individuo, indipendentemente dall'età e dalle sue condizioni, attraverso strategie motivazionali, formative e l'azione sociale.

**SPORT:** cultura dello sport attraverso le diverse discipline sportive.

**BENESSERE:** stare bene con sé stessi e con gli altri, promuovendo la educazione affettiva, il rispetto per l'ambiente, la prevenzione sanitaria, l'identità e la cultura.

**ALIMENTAZIONE:** sana alimentazione e linee guide per educazione alimentare.

**MOVIMENTO:** azioni educative e ricreative, cambiando routine per far muovere la collettività.

**OBIETTIVI**

**OBIETTIVI**

**OBIETTIVI**

**OBIETTIVI**

**OBIETTIVI**

**OBIETTIVI**

**OBIETTIVI**





## TARGET 3 - 14 ANNI

*Cultura del movimento e assunzione di corretti stili di vita tra i bambini della scuola dell'infanzia e i ragazzi delle scuole primarie e medie inferiori*

Particolare attenzione alla cultura del movimento tra i ragazzi con e senza disabilità; le azioni previste sono accessibili a tutti.



## TARGET OVER 65

*Cultura del movimento e assunzione di corretti stili di vita anche tra le persone anziane*

SBAM si presenta altresì con un programma pensato appositamente per gli over 65. Favorisce l'invecchiamento attivo, contrasta l'insorgere di malattie degenerative e crea occasioni di incontro, di dialogo e di attività da svolgere insieme.



## EVENTI PER TUTTI

*Eventi aggregativi, inclusivi e gratuiti rivolti a tutte le fasce d'età*

Il movimento, in tutte le sue forme, dalle più impegnative a quelle più dolci ed adattate, diventa dunque non solo un fine per migliorare il benessere personale, ma anche uno strumento per unire, integrare e far dialogare generazioni anche molto lontane tra loro.



# STRUMENTO DI INCLUSIONE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

Tutti hanno diritto di scegliere le attività fisiche che meglio si adattano alle proprie esigenze specifiche. Ma per una persona con disabilità, nonostante su tutto il territorio nazionale ci siano delle eccellenze che propongano attività adattate e occasioni di movimento in modo integrato, accedere ad una struttura e praticare una disciplina non è facile.

In questo momento storico, visti e considerati gli effetti negativi generati dalla pandemia, è di primaria importanza sensibilizzare la comunità ed aumentare in maniera esponenziale il numero di occasioni per promuovere lo sport per tutti, la salute ed il benessere.

In linea con le politiche di contrasto alle diseguaglianze sociali, nonché all'isolamento e all'emarginazione dovuti alla malattia e disabilità, e con l'obiettivo di dare forma al concetto di welfare di comunità, in cui la salute è un fattore relazionale oltre che psicofisico, **la rete di SBAM ritiene strategico sviluppare occasioni di sport in piazza.**

**OBIETTIVI OBIETTIVI OBIETTIVI OBIETTIVI OBIETTIVI OBIETTIVI OBIETTIVI**



# DA BEST PRACTICE TERRITORIALE A PROGETTO DI RILEVANZA NAZIONALE

Dal Piemonte ad ogni angolo dello Stivale, SBAM diventa un progetto a carattere nazionale. OPES Aps - Rete nazionale di Terzo Settore ed Ente di Promozione Sportiva riconosciuto da CONI e CIP - vuole diffondere su tutto il territorio italiano la cultura del movimento ed ottenere in ogni Regione gli straordinari risultati raggiunti a Torino e nelle altre province piemontesi.

**PROMOTORE**

**PROMOTORE**

**PROMOTORE**

**PROMOTORE**

**PROMOTORE**





Nato nel 1980, oggi OPES è una Rete nazionale di Terzo Settore. Promuove e organizza, senza scopi di lucro, piccoli e grandi eventi e progetti sportivi, culturali, di promozione sociale, di volontariato, formativi e ricreativi, a carattere locale, nazionale ed internazionale, con l'intento di favorire l'integrazione, l'inclusione sociale, l'educazione, l'aggregazione e tutti quei valori che possono apportare benefici alla collettività.

Ogni giorno, valorizzando l'enorme patrimonio offerto dagli affiliati, dai comitati territoriali, dai dirigenti, dai manager e dagli uomini e dalle donne che mettono al servizio dell'Ente il proprio patrimonio di relazioni, passioni ed esperienze professionali ed accademiche, OPES promuove la valenza etica e sociale dello sport per migliorare la qualità della vita delle persone e, al tempo stesso, per rinforzare quei pilastri su cui si poggia la società.

VISION - Ispirare ed alimentare lo sport ed il Terzo Settore, tanto in Italia quanto all'estero.

MISSION - Gestire un programma sostenibile di sviluppo di promozione sportiva, sociale e culturale che generi valore per la comunità e la persona.

NUMERI - 800.000 tesserati, 14.000 associazioni, 104 comitati provinciali, 20 comitati regionali, 10 sede estere.



**PROMOTORE**

**PROMOTORE**

**PROMOTORE**

**PROMOTORE**

**PROMOTORE**



La Consulta per le Persone in Difficoltà è una ONLUS particolarmente attiva nel rompere quelle barriere, fisiche e culturali, che dividono persone con disabilità e non, perseguendo l'obiettivo di raggiungere quella integrazione capace di rendere uguali nelle diversità.

Finalità:

- promuovere iniziative di supporto a quanti sono in condizioni di disagio psicofisico e svantaggio sociale, verso l'autodeterminazione di ognuno;
- difendere diritti e doveri dei cittadini con disabilità;
- sensibilizzare tutta la cittadinanza per abbattere le barriere culturali e favorire una reale cultura delle pari opportunità;
- intrattenere rapporti sia con l'insieme delle realtà dell'associazionismo, sia con Enti ed Istituzioni pubbliche, quale partner e consulente nei progetti di integrazione e di contrasto ad ogni tipo di "barriera".



**PARTNER**

**PARTNER**

**PARTNER**

**PARTNER**

**PARTNER**





Associazione Diritti Negati (ADN) è nata nel 1999, con lo scopo di tutelare i diritti negati delle persone in difficoltà con attività di sostegno e consulenza. ADN supporta ed incoraggia le persone svantaggiate nell'individuazione e concretizzazione dei propri diritti e doveri, per contrastare forme di discriminazione, emarginazione e solitudine cui spesso sono soggette. Contribuisce a diffondere presso le nuove generazioni una cultura di parità e non discriminazione nei confronti delle persone con disabilità collaborando attivamente con vari professionisti, organizzazioni, associazioni, enti ed istituzioni del pubblico, del privato sociale e del volontariato che perseguono analoghe finalità.



Il Centro Ricerche Performance e Benessere è un'Associazione di Promozione Sociale che si prefigge come scopo la divulgazione della cultura dello sport quale metodo e strumento di prevenzione per la salute e cura delle malattie attraverso l'uso delle scienze motorie nei bambini, nei giovani e negli anziani.



**PARTNER**

**PARTNER**

**PARTNER**

**PARTNER**

**PARTNER**





**LUCIANO  
GEMELLO**

Laureato in sport Management e in Scienze Motorie, con un Dottorato di Ricerca in Scienze Biomolecolari. Atleta di livello assoluto, tecnico nazionale specialista, allenatore della nazionale di atletica leggera giovanile e preparatore atletico in tantissime discipline sportive. È il personal trainer non solo di grandi atleti, ma anche di famosi imprenditori e di tante persone dello spettacolo.  
<https://lucianogemello.it/>



**MARA  
ANTONACCIO**

Biologa Nutrizionista e giornalista, ha studiato Medicina. Svolge la sua attività da oltre venti anni, è specializzata in patologie dismetaboliche, nell'alimentazione di bambini-adolescenti e degli sportivi ed è esperta di Nutraceutica, Nutrigenetica e Dietologia, Collabora come giornalista con molte riviste e scrive libri di nutrizione antropologia e costume, fenomeni legati al cibo. Ha 4 figli e molti interessi.  
<https://www.antonaccio.it/>



**BARBARA  
URDANCH**

Pedagogista, saggista, autrice e professoressa presso l'Università di Torino nel dipartimento Filosofia e Scienze dell'educazione, lavora come docente per attività seminariale nell'ambito del progetto Erasmus plus "ENTENDER". È supervisore pedagogico e responsabile dei progetti "ApprendiAMO" e "HPL High Performance Learning", membro del comitato scientifico CPD, formatrice per l'Associazione Italiana Dislessia (AID) e coordinatrice settore formazione Pearson Academy ambito "didattica per il potenziamento cognitivo delle fragilità cognitive», su mandato della Regione Piemonte. Consulente e formatore Organizzazione Save the Children - progetto Formazione avanzata BES/DSA Volontari per l'Educazione - è anche responsabile pedagogico servizio sostegno 0-6 anni bambini e bambine disabili della città di Torino e membro della commissione inclusione del comune di Torino. Lavora condividendo il pensiero di Don Milani: "Non c'è peggiore ingiustizia del dare cose uguali a persone che uguali non sono".



**ONDA  
CERVO**

È una Life, Business e Sport Coach e Facilitatrice di percorsi di Mindfulness. È laureata e si è occupata per molti anni di gestione delle Risorse Umane. Ogni volta che impara qualcosa di nuovo, in termini di Consapevolezza, crescita personale, equilibrio emotivo e cultura del benessere a 360 gradi, il suo desiderio è cercare di diffondere questa cultura nel modo più ampio possibile, perché la sua mission è sostenere le persone nel loro percorso, unico e originale, di felicità.  
<https://ondacervo.coach/>



**CARLA  
TOMASINI**

Si descrive come «pediatra di campagna2.0». Laureata con lode in Medicina, Specialista in Pediatria e Puericultura, con un Master internazionale con lode in Nutrizione e Dietetica, si occupa di educazione alimentare per bambini e famiglie, allattamento, comportamento alimentare, alimentazione plant-based e salute digitale. È diventata una divulgatrice perché ascolta molto, dai miei pazienti ho sempre da imparare. Afferma: "Si spiega bene ciò che si conosce bene, ma ancor più ciò che si è vissuto con l'esperienza diretta: un ambulatorio pediatrico è un piccolo mondo dove passano tante storie e io ne faccio tesoro".  
<https://www.pediatracarla.com/>



# REPLICARE UN'ESPERIENZA DI SUCCESSO SU SCALA NAZIONALE

Un format di successo che non necessita di importanti modifiche, ma solo di una **nuova energia per essere replicato e sviluppato al meglio su scala nazionale.**

Si parte dal case history piemontese con i **4.600 studenti** delle scuole primarie e medie, i circa **9.000 genitori** (target indiretto) coinvolti e i **650 over 65** interessati dalle attività del progetto.

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**



# WORKOUT QUOTIDIANO IN CLASSE



Le scuole, a titolo completamente gratuito, possono usufruire di **VIDEO (PILLOLE QUOTIDIANE) DI 3 MINUTI, da svolgere all'interno del plesso scolastico o in classe** (attraverso strumentazione telematica come LIM, tablet, smartphone etc.) all'inizio di ogni giornata scolastica o, per quanto riguarda il caso degli istituti che propongono il tempo pieno, nel corso delle ore pomeridiane.

**Ogni seduta prevede un esercizio per le gambe, uno per il "core"** (muscoli addominali, i muscoli paraspinali, il quadrato dei lombi, i muscoli del pavimento pelvico, i glutei e i flessori dell'anca), **uno per la parte superiore del corpo ed uno di mobilità articolare o stretching.**

**Le video lezioni sono studiate e preparate per rispondere alle esigenze di ogni singola età.** Per ogni anno scolastico, sono state realizzate 20 video lezioni in modo che, fruendone una al giorno, la programmazione dei video si ripeta mensilmente. Gli studenti, guardando la lavagna interattiva o uno schermo, replicano i movimenti indicati dal tecnico di SBAM. Bisogna sottolineare che **gli esercizi sono proposti in modalità adattate per bambini e ragazzi con disabilità motoria, in modo da favorire la partecipazione attiva di tutti gli allievi della classe.** Grazie all'**area riservata del sito sbam.life**, nella quale sono collocate le video lezioni e gli approfondimenti sui temi dello sport, del benessere e dell'alimentazione, anche le famiglie dei singoli alunni possono prendere parte alle attività motorie.

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

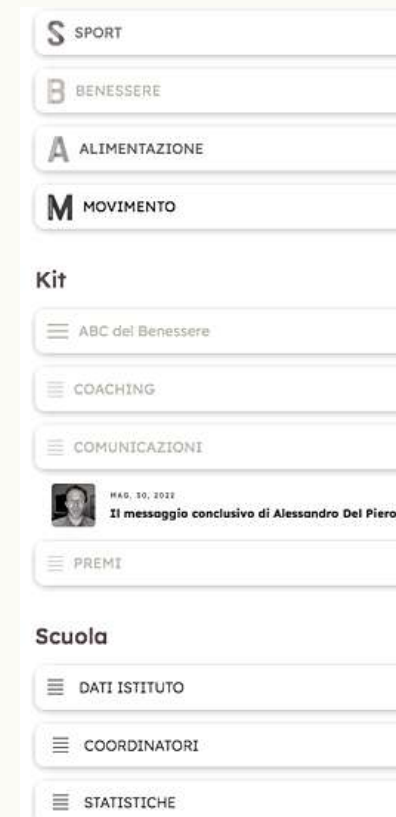
ATTIVITÀ

ATTIVITÀ



# AREA RISERVATA ALLE SCUOLE

Accedere all'area riservata, dove sono salvati e "storati" tutti i contenuti di SBAM (video pillole, materiale del progetto e news), è molto semplice ed intuitivo. È sufficiente visitare il sito web sbam.life e cliccare sull'area "LOGIN". Una volta completata la registrazione dell'istituto o dopo aver inserito il proprio username e la propria password, l'utente viene re-indirizzato alla sezione dedicata alle scuole.



Carissimi studenti e insegnanti.  
Il team di SBAM vi aspetta il 27 maggio all'evento di piazza al Parco Dora, dove premieremo i vincitori dell'ultima challenge e potrete divertirvi in numerosi campi prova sportivi con i supereroi e le principesse.

Saranno presenti anche tanti ospiti speciali, premi e regali per tutti.

Iscrivetevi tramite il seguente link: <https://forms.gle/UtCnSqFz82Ua1ueb6>  
Vi aspettiamo!

## BENVENUTO SULLA PIATTAFORMA SBAM

Ti chiediamo di fare due operazioni...

La prima è quella di inserire i dati corretti dell'Istituto, cliccando sul pulsante **DATI ISTITUTO** e compilare il modulo anagrafico. Questo ti permetterà di rappresentarvi sul sito ufficiale con le informazioni corrette.

La seconda è quella di invitare tutti i coordinatori delle classi. Dovrai cliccare sul pulsante **COORDINATORI**. Ti serviranno nome, cognome e email di ogni coordinatore.

Terminate queste operazioni potrai premere il tasto **AVANTI** in basso a destra.



ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ





## NELLE SCUOLE

SBAM predispone un KIT Insegnanti con:

- **pillole video di movimento;**
- **questionario** di autoconsapevolezza sull'importanza del movimento e dell'adozione di stili di vita attivi da somministrare a ciascuno studente;
- **schede di approfondimento;**
- **pillole video di sana alimentazione, benessere e sport.**

Inoltre, SBAM propone:

- **incontri di presentazione** dell'iniziativa alle classi aderenti, con l'intento di motivare insegnanti e studenti ad intraprendere un percorso all'insegna del movimento e dei corretti stili di vita;
- un **contest** innovativo e coinvolgente;
- **premiazioni legate al contest** per le classi che ottengono più punti energia, grazie al movimento fatto in classe e al coinvolgimento delle famiglie.



**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**



Le classi aderenti, insieme alle loro famiglie, partecipano a una **CHALLENGE** appassionante e avvincente.

Vince il gruppo che è riuscito a rendere maggiormente partecipe i rispettivi genitori nella realizzazione quotidiana degli esercizi e nel seguire le attività volte a migliorare la qualità della loro attività.

I video sul movimento e i consigli utili relativi alla sana alimentazione e al benessere psico-fisico favoriscono il cambiamento culturale e velocizzano la fase di assimilazione di nuove abitudini quotidiane.

L'impatto sociale generato da una simile attività è decisamente impressionante.



**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**



# OVER 65 - WORKOUT QUOTIDIANO A CASA O NEI CENTRI AGGREGATIVI PER PERSONE ANZIANE

Dai più piccoli ai più grandi. Con le sue attività per gli over 65, SBAM cerca di migliorare altresì la qualità della vita degli anziani e delle persone più fragili. Semplici esercizi quotidiani, uniti ad un programma che comprende momenti socializzanti, ricreativi e di animazione, oltre ai consigli utili per seguire un corretto stile di vita, hanno il potere di rallentare l'invecchiamento e allontanare l'insorgere di malattie degenerative e cardiovascolari.

I centri coinvolti o interessati dal progetto sono seguiti e supportati da OPES, dalle sue associazioni e dai loro operatori. SBAM, infatti, propone incontri di presentazione, di monitoraggio e di somministrazione di questionari di autoconsapevolezza sull'importanza del movimento e del seguire uno stile di vita sano e corretto.

## UN ANNO DI SBAM IN PIEMONTE CON GLI OVER 65

I risultati raggiunti da SBAM sono andati oltre ogni più rosea aspettativa. In sintesi:

- hanno rivitalizzato i centri di incontro;
- a Torino, ad esempio, hanno mostrato un incrementato del numero di anziani che frequenta i centri (con una media del +42% dopo 6 mesi di attività) e di over 65 più inclini all'attività di volontariato;
- hanno ampliato il ventaglio delle attività promosse dai centri aggregativi (gite, passeggiate, ginnastica dolce, incontri con medici specialisti, nutrizionisti etc.);
- hanno avvicinato gli anziani alla tecnologia e al digitale, grazie all'utilizzo di APP e dei social media.



**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**

**ATTIVITÀ**





## OVER 65 WORKOUT ANCHE ON-LINE

I video di movimentazione dolce sono accessibili, previa registrazione al sito di **progetto**, anche da chi ha voglia di "muoversi con SBAM" e non frequenta un centro di aggregazione.

All'interno dell'area riservata di **sbam.life**, l'utente può navigare tra i contenuti messi a disposizione da professionisti e partner del **progetto**. I video sul movimento, così come i focus sull'alimentazione e sul benessere psico-fisico, si prefiggono di mantenere attivi e giovani gli over 65 e di migliorare la loro qualità della vita.

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ





## EVENTI

MANIFESTAZIONI IN  
PIAZZA DI DUE GIORNI,  
UNO DEDICATO A  
SCUOLE E OVER 65,  
L'ALTRO APERTO A TUTTI

SBAM trasforma le piazze in:

- villaggi sportivi (accessibili a persone con disabilità motoria) gestiti da Associazioni/Organizzazioni che promuovono l'inclusività nello sport, proponendo attività adattate ed integrate;
- spazi per provare attività a bassa intensità;
- spazi per seguire seminari di approfondimento sui temi del movimento, degli stili di vita attivi e sani etc.;
- spazi rivolti alla prevenzione (esempio: visita oculistica, pressione, elettrocardiogramma, nutrizionista, etc.);
- aree ricreative, relax ed intrattenimento.

Le classi e i centri aggregativi si iscrivono al calendario delle attività che ritengono più idonee per il loro gruppo, utilizzando un apposito form online. Nella giornata aperta al pubblico, invece, non è necessaria la prenotazione.

Tutti i villaggi dello sport prevedono discipline integrate in modo da poter essere praticate da tutti.

OPES, coinvolgendo le ASD e SSD affiliate e i loro tecnici, propone: sport di squadra ed individuali, discipline coreografiche ed artistiche, attività di gruppo, arti marziali e giochi tradizionali.

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ

ATTIVITÀ



# UN CAMPIONE DEL MONDO PER SBAM

A sostenere le iniziative di SBAM ci sono un **ambassador d'eccezione**, uno degli eroi di Berlino 2006, ed un ragazzo "in gamba".

**TESTIMONIAL**

*TESTIMONIAL*

**TESTIMONIAL**

*TESTIMONIAL*

**TESTIMONIAL**



# ALESSANDRO DEL PIERO, AMBASSADOR DI SBAM



Servono presentazioni? Alessandro Del Piero è un Campione del mondo di Calcio, è stato capitano della Juventus, ma soprattutto è un Campione di vita, un uomo impegnato nel sociale e nel trasmettere i veri valori della nostra società. Con la sua classe, la sua umanità, la sua umiltà, la sua volontà di mettersi al servizio dei compagni o del prossimo, le sue prestazioni, le sue vittorie, le sue parole sempre misurate, i suoi atteggiamenti in campo e fuori, è diventato un'icona dello sport, non solo del calcio, ed un modello da seguire e da emulare. Un esempio positivo sotto ogni punto di vista per tutti i cittadini, indipendentemente dalla fede calcistica o dalla passione per il gioco del football.

Nella sua carriera ha vinto: 1 Campionato Primavera; 1 Torneo di Viareggio; 6 scudetti; 1 Coppa Italia; 4 Supercoppe italiane; 1 Campionato di Serie B; 1 UEFA Champions League; 1 Supercoppa UEFA; 1 Coppa Intertoto UEFA; 1 Campionato del Mondo FIFA.

**Per SBAM non è il numero 10, ma il numero 1 in assoluto!**

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**



# ARTURO MARIANI, TESTIMONIAL DI SBAM



Autore di ben 4 libri (l'ultima fatica si intitola "Il goal più bello") e fautore di laboratori di sport inclusivo che si svolgono negli istituti scolastici, **Arturo Mariani** è un atleta della Nazionale italiana calcio amputati ed è il capitano della ASD Roma Calcio Amputati, una realtà che vuole attestarsi come un modello e generare un forte impatto sul tessuto sociale capitolino ed italiano.

Nella visione di Arturo, deus ex machina e anima del sodalizio, il successo non si misura con il numero di trofei alzati al cielo o messi in bacheca, ma con il raggiungimento degli obiettivi e con le attività realizzate per il bene della comunità.

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**

**TESTIMONIAL**



# CONTATTI



**Sito [www.sbam.life](http://www.sbam.life)**



**Telefono +39 393 904 3554**



**Email [info@sbam.life](mailto:info@sbam.life)**



**CONTATTI**

**CONTATTI**

**CONTATTI**

**CONTATTI**

**CONTATTI**