

BENVENUTI

nel programma

S.A.M.B.A.

Pillola 1 – Presentazione introduttiva al
programma S.A.M.B.A.



S.A.M.B.A.

Benvenuti nel programma «SAMBA, il ritmo delle conoscenze».

Riceverete ventiquattro pillole che narrano la storia di Alice e Pietro, i due protagonisti del programma SAMBA. Verrete condotti in un *viaggio emozionante e ricco di avventure* alla scoperta di nuove conoscenze per uno *stile di vita attivo e salutare*. Scoprirete il ruolo cruciale di cinque fattori :

Socializzazione, **A**mbiente, **M**ovimento, **B**enessere

psicologico e **A**limentazione.





Londra ...

Alice, una giovane donna di ventisette anni, aveva trascorso la sua infanzia e adolescenza a Londra, città cosmopolita, che aveva contribuito a plasmarne la personalità aperta e curiosa. Crescendo insieme a sua nonna Emily, aveva condiviso momenti di gioia e di crescita, sviluppando un forte legame familiare.

Fin da giovane, Alice aveva dimostrato un interesse vivace per le culture e le lingue straniere. Durante la sua adolescenza, infatti, trascorreva le sue giornate immersa nei libri e nelle lezioni di lingue, desiderosa di apprendere tutto ciò che poteva sul mondo che la circondava.



La sete di conoscenza di Alice, la spingeva ad esplorare nuovi orizzonti, aprendo la strada a un viaggio di scoperta e di crescita personale.

Al completamento degli studi universitari in lingue straniere, Alice si specializzava nelle lingue orientali.

L'opportunità di approfondire la sua conoscenza delle culture asiatiche, l'aveva sempre

affascinata e questi studi l'avevano preparata per nuove esperienze oltre i confini della sua città natale.

La vita di Alice a Londra trascorreva come una routine serena e rassicurante ma, allo stesso tempo, Alice era inquieta e alla ricerca di nuove sfide per una maggiore realizzazione personale ...



Pertanto, quando ricevette la notizia di aver vinto una borsa di studio per un programma di volontariato in una scuola in India, accettò con entusiasmo questa opportunità.

L'annuncio della borsa di studio scatenò in Alice un turbinio di emozioni, una miscela di gioia, eccitazione, gratitudine e attesa.

Era come se il mondo le si spalancasse davanti con

infinite possibilità e opportunità da esplorare. Fin da quando era bambina, Alice aveva sognato di viaggiare, di scoprire nuove culture e di mettere il suo talento al servizio degli altri, per questo aveva intrapreso il percorso di studi di lingue orientali. E finalmente, quel sogno stava per avverarsi ...



La preparazione per il viaggio fu un momento di fervente attesa e preparativi frenetici. Alice dedicò ore a studiare la cultura, la lingua e le tradizioni dell'India, desiderosa di immergersi completamente nel nuovo ambiente e di fare la differenza nella vita dei bambini che avrebbe

incontrato.

Ogni istante era pervaso da una sensazione di anticipazione e di trepidazione per ciò che l'attendeva.

Quando finalmente arrivò il giorno della partenza, l'emozione di Alice era palpabile nell'aria ...



Mentre salutava i suoi familiari e si dirigeva verso l'aeroporto, il cuore di Alice era gonfio di gratitudine per l'opportunità che le era stata concessa e per il sostegno di coloro che l'amavano.

Aveva una visione chiara del suo obiettivo: fare del suo meglio per lasciare un'impronta positiva nella

vita degli altri e per portare avanti i valori di solidarietà e di servizio che le erano così cari.

Cosa accadrà ad Alice in India? Ve lo racconteremo nelle prossime pillole.

Andiamo ora a conoscere Pietro, il nostro secondo personaggio.

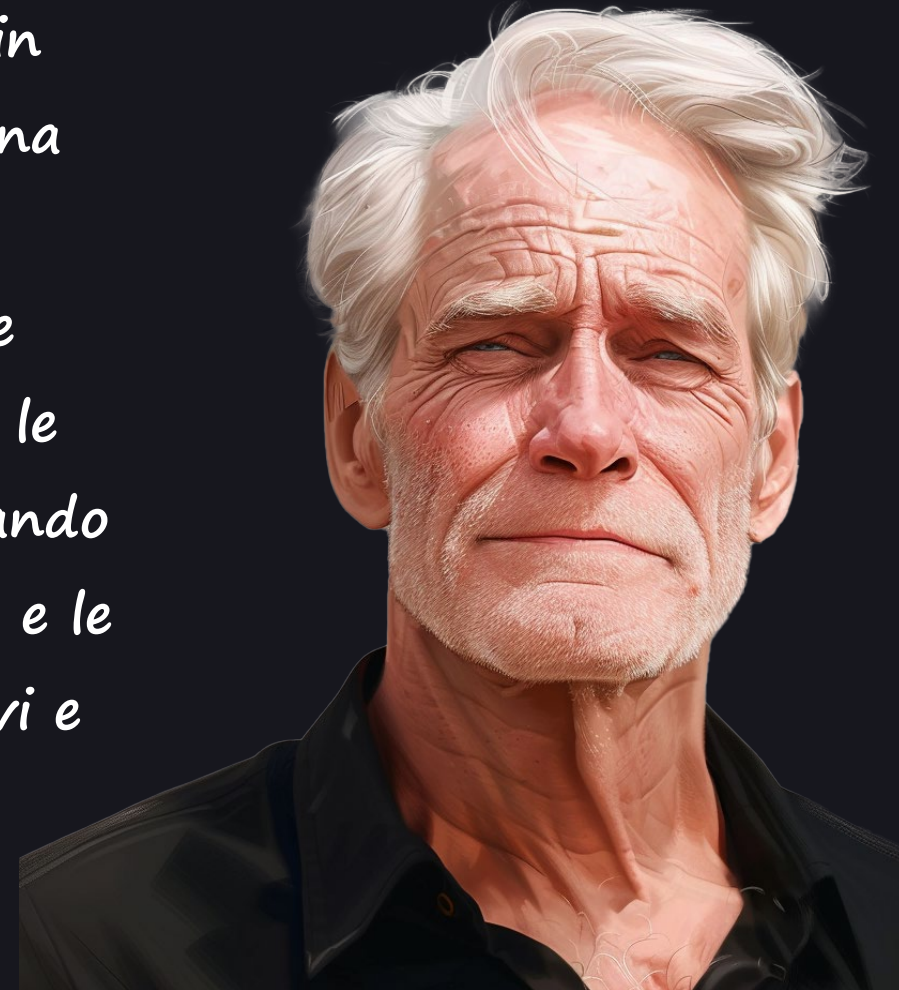
Brasile...

Pietro, un affascinante ex capitano della marina ora, all'età di 75 anni, in pensione.

Nato e cresciuto in una piccola città della costa brasiliana, da sempre era stato circondato dall'affetto dei suoi genitori, entrambi

marinai.

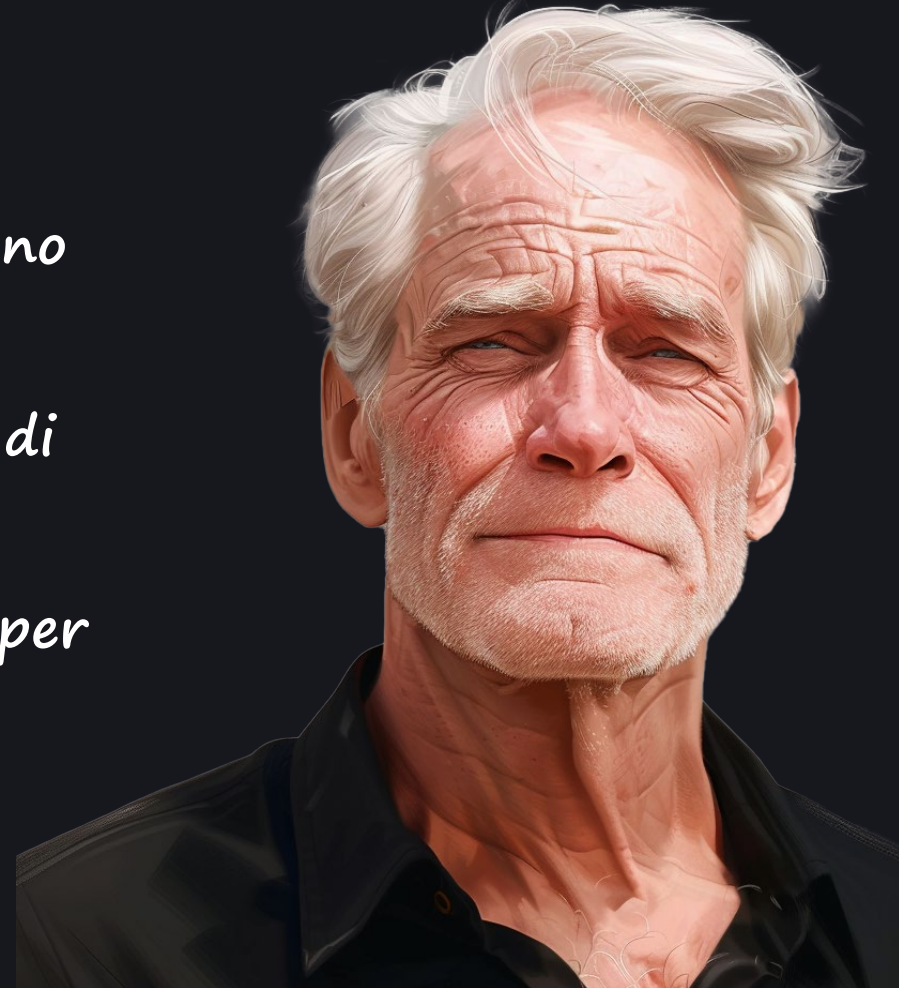
Crescendo in una famiglia legata al mare, Pietro fin da giovane sviluppava una profonda affinità con l'oceano, trascorrendo le sue giornate esplorando le spiagge rocciose, osservando il movimento delle onde e le rotte di pescherecci, navi e velieri.



Fin dall'età di otto anni,
Pietro accompagnava spesso
i suoi genitori durante i
loro viaggi in mare aperto,
imparando i segreti della
navigazione e l'arte di
dominare le onde.
Queste avventure lo
riempivano di meraviglia e
di emozione, alimentando
la sua curiosità per il

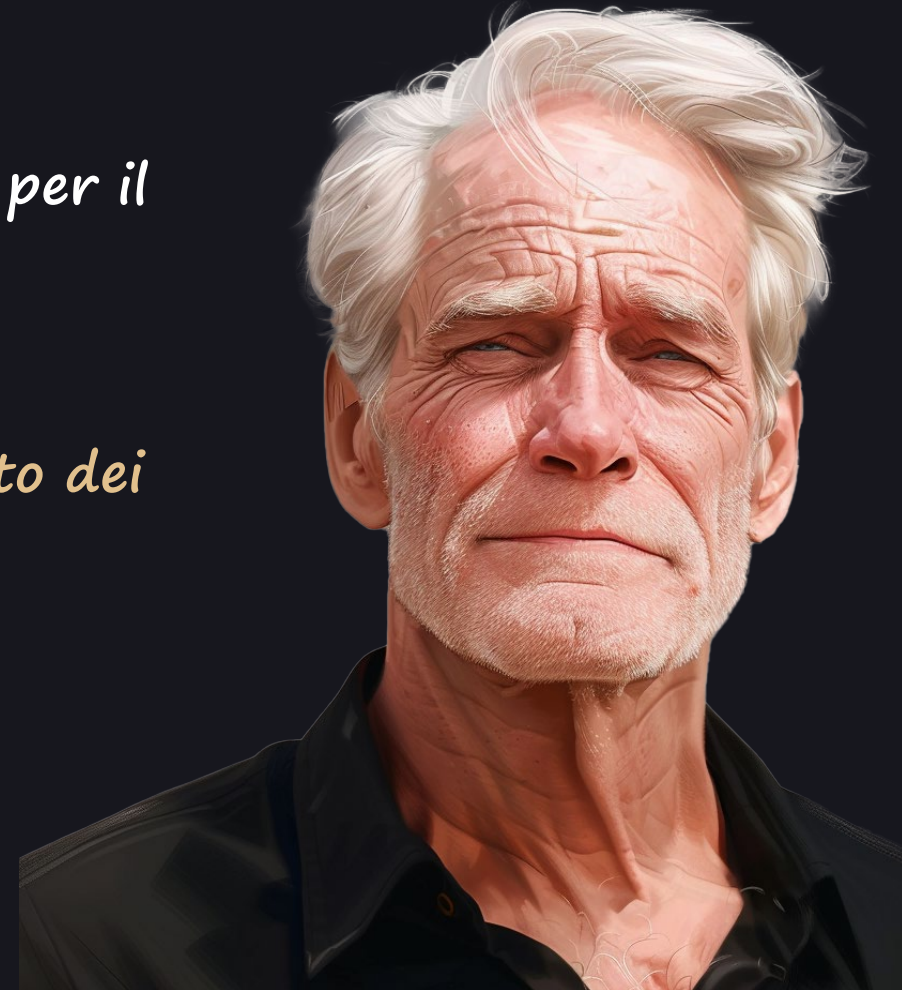
mondo e la sua sete di
avventura e nuove scoperte.

Durante l'adolescenza,
Pietro si distinse come uno
studente eccezionale,
appassionato di storia e di
geografia, con una
particolare predilezione per
le storie di esploratori e
navigatori leggendari.



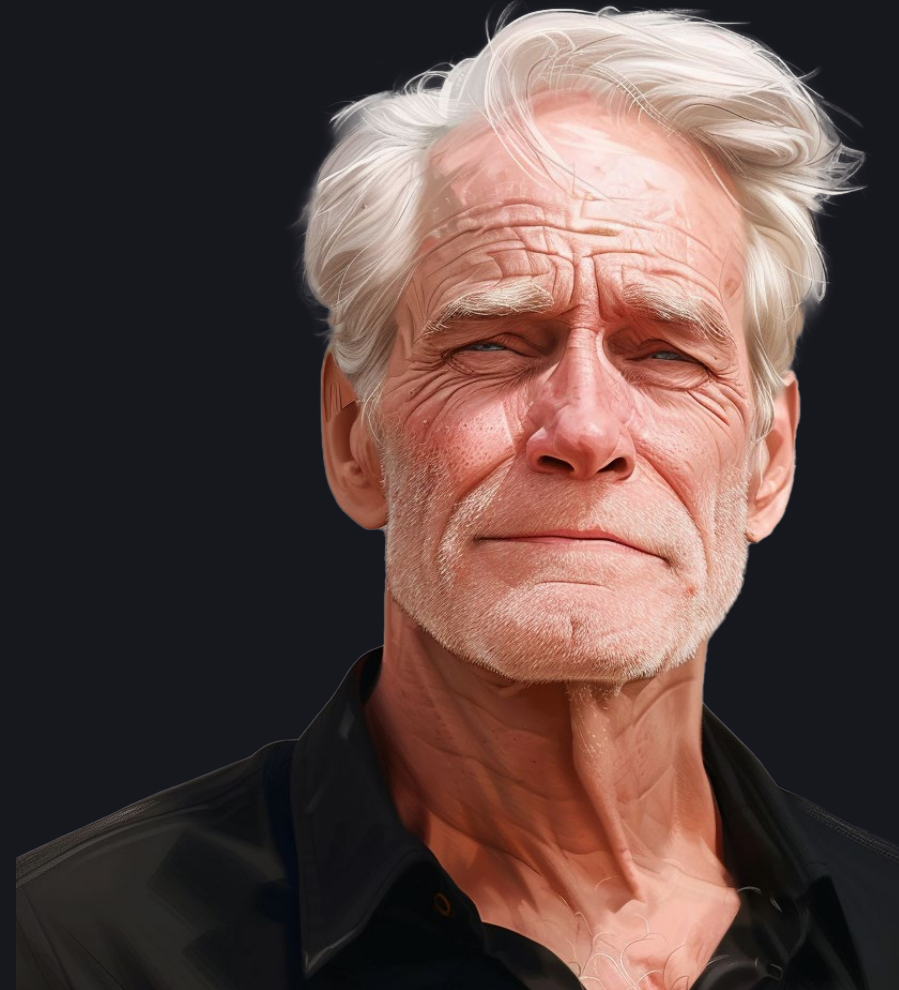
*Pietro sognava di seguire le orme dei genitori e di scoprire nuovi mondi oltre l'orizzonte, sentendosi chiamato dalla vastità degli oceani e dalla **promessa di avventure indimenticabili**. Pertanto, dopo aver completato gli studi superiori con ottimi voti, decise di*

*intraprendere **la carriera marittima**. Entrò nell'**Accademia Navale**, dove si distinse per il suo impegno e la sua determinazione, guadagnandosi il **rispetto dei suoi colleghi e dei suoi superiori**.*



Terminata l'Accademia, Pietro iniziò la sua carriera come *ufficiale di navigazione su navi da crociera*, viaggiando in tutto il mondo ed esplorando una vasta gamma di culture e tradizioni.

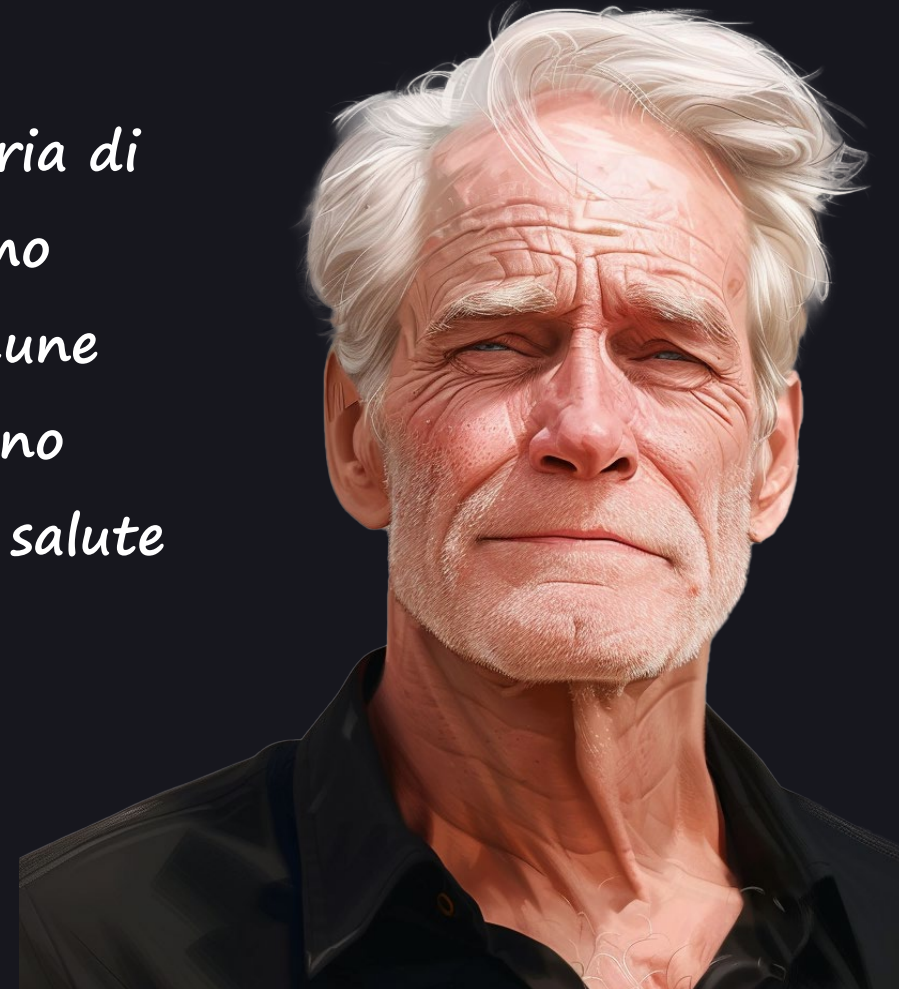
Queste esperienze lo *arricchirono profondamente*, offrendogli una prospettiva unica sulla *diversità del mondo* e rafforzando la sua passione per l'avventura e per la scoperta.



Tuttavia, nonostante il successo, la soddisfazione professionale e le meravigliose avventure vissute durante i suoi viaggi, Pietro sentiva che **manca qualcosa nella sua vita**, un senso di autenticità e di connessione umana che non riusciva a trovare pace. **Come riuscirà a colmare**

questo vuoto?

Nelle prossime pillole, scopriremo tutta la storia di Alice e Pietro, e vedremo assieme a loro come alcune scelte consapevoli possano portare a migliorare la salute e il benessere generale.





Cinque sono i fattori da considerare:

Socializzazione, **A**mbiente, **M**ovimento, **B**enessere psicologico e

Alimentazione. In una sola parola **S.A.M.B.A.**, come la danza vivace e coinvolgente originaria del Brasile, la terra di Pietro.

Nota per i suoi ritmi travolgenti e le movenze sensuali, oltre al divertimento e all'espressione artistica, la Samba offre anche molti benefici specifici ...

BOX 1 – LA SAMBA [Parte A]

La samba è una danza e un genere musicale originariamente sviluppati in Brasile, con forti influenze africane.

È caratterizzata da ritmi vivaci, la musica è coinvolgente, con strumenti come il tamburo, la chitarra e le percussioni, che creano un'atmosfera di festa e gioia. Di solito si svolge in contesti sociali e culturali, luoghi pieni di energia positiva, con persone di tutte le età che si uniscono per ballare e divertirsi insieme.

Ballare la Samba non solo è divertente, ma offre anche benefici per la salute fisica e mentale. Ecco quindi il perché abbiamo dato a questo programma il nome "programma SAMBA".



BOX 1 – LA SAMBA [Parte B]

Quali benefici per la salute fisica?

La Samba coinvolge tutto il corpo, compresi i muscoli delle gambe, dei glutei, del tronco e delle braccia. Ballare la Samba pertanto è un ottimo modo per fare attività fisica senza nemmeno accorgersene. Aiuta a migliorare la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare. Richiede movimenti rapidi dei piedi, abilità di coordinazione e agilità. Ballando regolarmente, potete migliorare la coordinazione. La Samba richiede una postura eretta e movimenti fluidi. Ballare regolarmente può aiutarti a sviluppare una migliore consapevolezza del tuo corpo e a migliorare la postura.



BOX 1 – LA SAMBA [Parte C]

Quali benefici per la salute mentale?

Imparare nuove coreografie e seguire il ritmo della musica stimola il cervello perché richiede concentrazione e memoria, il che può essere benefico per la salute cognitiva a ogni età. Ballare, inoltre, è un ottimo modo per rilassarsi, ridurre lo stress e migliorare l'umore. La Samba, con i suoi ritmi coinvolgenti, può aiutarci a dimenticare le preoccupazioni quotidiane e a insegnarci vivere con gioia il presente. Infine, l'ambiente della samba è solitamente inclusivo e accogliente, e promuove la socialità.



S.A.M.B.A.

Iniziamo con la lettera **S** di SAMBA,
che sta per *Socializzazione*.

Scopriremo insieme cosa si intende per “*relazioni sociali*”,
ma anche per “*istruzione*” e quali sono alcune delle attività
sociali e culturali che possono aiutare ad aumentare e
migliorare le proprie conoscenze. Proveremo quindi a
rispondere ad alcune domande e curiosità, come ...



S.A.M.B.A.

- In che modo le *relazioni sociali* influenzano la nostra *salute fisica e mentale*?
- Come la mancanza di interazioni sociali e la solitudine può influire sul *benessere* emotivo?
- Qual è il ruolo della socializzazione nel ridurre lo *stress e l'ansia*?
- Come l'attività sociale può influenzare la nostra capacità di affrontare le *sfide quotidiane*?



S.A.M.B.A.

Passiamo alla prossima lettera di SAMBA,

esploriamo la **A** di *Ambiente*.

Attraverso le avventure di Alice a Calcutta, affronteremo le tematiche *dell'inquinamento ambientale e acustico*.

Mentre con Pietro, scopriremo in che modo l'ambiente influisca sul benessere emotivo.

In poche parole cercheremo di rispondere alla domanda:
“quali sono i benefici fisici e mentali di un ambiente salutare?”



S.A.M.B.A.

La **M** di SAMBA sta per *Movimento*.

Seguiremo Alice e Pietro mentre si immergono nel mondo della danza presso una scuola di samba a l'Avana.

Attraverso il movimento del corpo, esploreremo il modo in cui esprimiamo noi stessi e ci connettiamo con gli altri.

*Ecco una domanda cui sarete in grado di rispondere:
Quali sono i benefici fisici dell'attività fisica regolare? Che relazione c'è tra movimento e salute mentale?*



S.A.M.B.A.

Non solo questo, ma alla fine delle pillole sul **movimento** sarete in grado di discutere i seguenti temi:

- come e perché l'esercizio fisico può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia e migliorare umore ed autostima;
- il problema della sedentarietà;
- le strategie di prevenzione cardiovascolare;
- gli effetti sociali del movimento.



S.A.M.B.A.

Dopo la «M» di movimento,

ci dedicheremo alla **B** di *Benessere Psicologico*.

Esploreremo le sfide e le gioie interiori che Alice e Pietro affrontano mentre cercano di trovare il proprio equilibrio emotivo e mentale in mezzo alle sfide della vita quotidiana, prima a Calcutta e quindi a Cuba.

Parleremo dell'espressione creativa: *come l'arte e la musica possono contribuire al nostro benessere emotivo?*



S.A.M.B.A.

Sempre nella «B» capiremo l'importanza di **autostima e resilienza** nell'influenzare il benessere psicologico.

Come il supporto sociale e le relazioni significative possono influenzare il nostro stato emotivo? Qual è il ruolo della consapevolezza emotiva nel mantenere un equilibrio mentale? Come possiamo promuovere la consapevolezza di sé e il benessere psicologico attraverso pratiche come la meditazione? Avete mai utilizzato pratiche per la gestione dello stress per favorire il benessere mentale?



S.A.M.B.A.

L'ultima lettera di SAMBA è ancora

la **A** in questo caso portavoce dell'**Alimentazione**.

Attraverso i viaggi di Alice e Pietro, esploreremo **tradizioni culinarie** e l'importanza di una **dieta sana e sostenibile**.

Non solo, scopriremo come l'alimentazione rappresenti una parte rilevante nella vita dei nostri personaggi, che ci mostreranno come il cibo possa essere una fonte di **nutrimento non solo per il corpo, ma anche per lo spirito**.



S.A.M.B.A.

*È il momento di sfatare qualche falso mito, ad esempio quello sul consumo di determinati alimenti e di fornire qualche indicazione su come pianificare pasti bilanciati che includano una **varietà di nutrienti essenziali**.*

*Avrete a disposizione qualche ricetta per cucinare piatti gustosi e bilanciati, seguendo i principi della **dieta mediterranea**. Infine, non tralascieremo di trattare gli **impatti dell'alimentazione sulla sostenibilità ambientale**.*





Speriamo che il nostro viaggio con Alice e Pietro attraverso i cinque fattori del programma SAMBA vi ispiri e vi guidi nel vostro percorso di conoscenza e scoperta.

*Il nostro obiettivo è di **fornire valore e significato a quest'esperienza**, affinché possiate portare connessione, consapevolezza e benessere nella vostra quotidianità.*

Buon viaggio!



Funded by the European Union - Next Generation EU - NRRP M6C2 –
Investment 2.1 Enhancement and strengthening of biomedical research in the NHS