



UNIVERSITÀ  
DI PAVIA



saisd

CENTRO SERVIZIO DI ATENE  
ASSISTENZA E INTEGRAZIONE  
STUDENTI DISABILI E CON DSA

LAMA

LABORATORIO  
DI ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA  
UNIVERSITÀ DI PAVIA

# ABILI SI DIVENTA

Programma gratuito di attività motoria adattata

DAL 13 OTTOBRE 2014  
AL PALACAMPUS DI PAVIA



**Abili si diventa** è un progetto ideato e condotto da SAISD (Servizio di Assistenza e Integrazione per gli Studenti Disabili) in collaborazione con LAMA (Laboratorio di Attività Motoria Adattata) rivolto alle persone disabili che intendono praticare attività fisica.

Ispirato al principio secondo cui il benessere personale si realizza necessariamente attraverso il raggiungimento dell'autonomia, propone un programma di attività motoria adattata strutturato su diversi livelli di intensità.

## OBIETTIVI DEL PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO:

- il miglioramento delle abilità necessarie allo svolgimento delle attività quotidiane (ADL) e delle attività strumentali (IADL);
- la preparazione per la pratica amatoriale e agonistica di discipline sportive.

Il fine ultimo è promuovere un percorso, basato sulla pratica dell'attività fisica, in cui la persona sia attivamente coinvolta e partecipa nella scelta degli obiettivi, dei metodi e dei risultati ottenuti.

### La partecipazione è gratuita

#### Per partecipare

##### Sede dei corsi

PalaCampus, via Giulotto, Pavia

##### Quando

da lunedì 13 ottobre, ogni lunedì e giovedì dalle 15.00 alle 17.00

##### Responsabile del progetto

Luca Marin - [luca.marin@unipv.it](mailto:luca.marin@unipv.it)

#### Per informazioni e contatti

per studenti dell'Università di Pavia

SAISD - tel 0382.984953

[disabili@unipv.it](mailto:disabili@unipv.it)

<http://saisd.unipv.it>

per non studenti

LAMA - tel 0382.987287

[lama@unipv.it](mailto:lama@unipv.it)

[www.lamalabpavia.it](http://www.lamalabpavia.it)

In collaborazione con:

