



il week-end
della salute



29 aprile /
1 maggio
2017



Regione Umbria



Comune
di Trevi



USL Umbria 2



UMBRIA



Casa
della Salute
Trevi

TREY BEN LERESS





DOVE TROVI BENESSERE

- 1 Teatro Clitunno
- 2 Palazzo Comunale
- 3 Villa Fabri / Cappella Boemi
- 4 Polo Scolastico Trevi Capoluogo
- 5 Casa della Salute
- 6 Torre Civica
- 7 Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria
- 8 Piazza Mazzini
- 9 Avio Superficie Delfina loc. Morella
- 10 Circolo di lettura presso Caffè Roma
- 11 Museo della Civiltà dell'ulivo
- 12 Palazzetto dello Sport (impianti sportivi S. Gallinella)
- 13 Piazza Garibaldi
- 14 Oleoteca - Apriti Sedano



SALUTE / CHECK UP

Casa della Salute, Trevi

PREVENZIONE DIABETOLOGICA

29-30 aprile, 9.00-12.00

Valutazione del rischio diabete attraverso stick glicemico, rilevazione dei parametri antropometrici, azione di sensibilizzazione sul diabete.

La prestazione è gratuita (prenotazione allo 0742 781161 entro il 26 aprile, ed è a cura del team della Casa della Salute (infermieri S.Vitali, C. Caprai, ostetrica M. J. Quezada, assistente sociale I.Paci) e del team del Servizio Diabetologico di Foligno (infermieri professionali M.Barbetta, M. Fortunati, E.Elisei e medici F. Cammilleri e C. Di Loreto), e in collaborazione con l'Associazione "Camminare con il Diabete". Le persone che avranno un rischio elevato verranno indirizzate ai Cardiologi dr. P.Paolucci e dr.ssa L.Liberati (Amici del Cuore).

PROGRAMMA

SABATO 29 APRILE

Ore 9.00 - Piazza Garibaldi, Trevi APERTURA MANIFESTAZIONE

Alla presenza del Sindaco di Trevi Bernardino Spelandio, dei Sindaci della Valnerina e dei rappresentanti delle istituzioni e associazioni sportive aderenti l'iniziativa.

Ore 8.30 - 12.30 - Piazza Garibaldi Polo Scolastico di Trevi, Aula Magna

FOODYLAND: A TAVOLA SE NE SENTONO E SE NE MANGIANO PROPRIO DI TUTTI I COLORI!

Laboratori sull'educazione alimentare in età infantile a cura di Fondazione Giulio Loreti Onlus e della dietista Dott.ssa Maura Scarponi e della psicologa Dott.ssa Annamaria Manili. (Attività riservata agli alunni dell'Istituto T. Valenti Info al n. 0743 275827)

Ore 9.00 - 19.00 Via delle Grotte, Parco di Villa Fabri

LO SPETTRO ARTISTICO

Esposizione di opere realizzate dai ragazzi del Centro Diurno "La Semente".

Ore 9.00 - 12.00 - Via Lucarini, Farmacia Checcarelli Petrucci Gianpaolo

CONTROLLO DELL'UDITO

a cura di "Acustica Umbra". (Attività autogestita gratuita su prenotazione al n. 0742 78223).

Ore 09.00 - 11.00 - Via Coste San Paolo, Casa della Salute - Sala Riunioni

EDUCAZIONE TERAPEUTICA A GRUPPI

Conversation Map: Cos'è il Diabete.
A cura del servizio diabetologico dell'Azienda Usl Umbria 2 e infermiere della Casa della Salute.

Sono consigliati gruppi fino ad un massimo di 10 persone gestiti in autonomia dalle infermiere S. Vitali e C. Caprai. (Attività gratuita su prenotazione al n. 0742 781161).

Ore 9.30 - Trevi, Piazza Garibaldi RADUNO PODISTICO

in collaborazione con "Atletica Winner Foligno" e con la partecipazione straordinaria del Cav. Leonardo Cenci - Presidente AVANTI TUTTA ONLUS - detentore del record mondiale per malati oncologici della Maratona di NY. (Attività non competitiva aperta a tutti di 3 e 8 km circa con possibilità di usufruire di spogliatoi e docce presso Impianti Sportivi S. Gallinella di Via Coste San Paolo - Info Avv. Mazzocchio 335 6511225). Al rientro in Piazza Garibaldi, ristoro gentilmente offerto da Forno Verzari - Borgo Trevi.

Ore 9.30 - Via Napoli, Impianti Sportivi Borgo Trevi

LUCA PANICHI "SCALA" TREVI IN CARROZZINA

e incontra agli alunni delle scuole.
Arrivo previsto in Piazza Garibaldi alle ore 11.30.

Ore 09.30 - 12.00 Piazza Garibaldi: Trevi - Cascia Vallo di Nera - Cerreto di Spoleto

A SCUOLA DI BENESSERE

gemellaggio ludico-sportivo tra gli alunni dell'Istituto Comprensivo T. Valenti di Trevi con alcune scuole della Valnerina. A cura di Decathlon e degli insegnanti in scienze motorie: Silvia Sartini, Alessia Raponi, Claudia Scarponi, Paolo Santarelli, Francesca Pibiri e Lorenzo Gullo.



Una sana colazione gentilmente offerta da CIR FOOD con la collaborazione di Pro Trevi.

Ore 9.30 - 10.30

Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria, impianto idrokinesiterapico di Trevi
GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

a cura di Polisportiva Disabili Foligno.

Con la ginnastica in acqua si lavora sulla consapevolezza del corpo, della respirazione e sulle corrette posture da assumere, migliorando la salute.

L'acqua è l'ambiente ideale per svolgere un'attività fisica, sostiene il corpo e aumenta l'intensità del lavoro muscolare, senza sovraccaricare in nessun modo le articolazioni. Si accede all'impianto con ciabatte, accappatoio e cuffia. (Attività gratuita autogestita su prenotazione. Info al n. 392 9518713).

Ore 9.30 - 10.30 - Via delle Grotte, Villa Fabri - Cappella dei Boemi

SESSIONE DI MEDITAZIONE GUIDATA

a cura dell'insegnante Emanuela Proietti. La prova pratica sarà preceduta da una breve introduzione sui benefici della meditazione guidata. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al n. 333 6698015).

Ore 9.30 - 11.30

Via della Rocca, Palazzo Urighi
ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PER IL MAL DI SCHIENA

A cura di Mauro Mancini fisioterapista.

Per attività fisica adattata si intendono programmi di esercizi non sanitari svolti in gruppo predisposti per soggetti con malattie croniche finalizzata alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione

secondaria e terziaria della disabilità. Possono accedere alla lezione massimo 20 persone munite di tappetino, bastone, palla morbida. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 339 720556).

Ore 10.00 - 12.00 - Via delle Grotte, Villa Fabri - Sala del Camino
PREVENZIONE DEL MELANOMA

A cura di Farmacia Trampetti Mariella.

Consulenza dermatologica con il Dr. Andrea Damiani. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 0742 78346).

Ore 10.00 - Teatro Clitunno: Seminario
L'IMPORTANZA SCIENTIFICA E SOCIALE DELLE VACCINAZIONI

La vaccinazione rappresenta una delle più importanti scoperte scientifiche nella storia della medicina e ha contribuito in modo fondamentale ad incrementare la speranza di vita delle popolazioni umane. Purtroppo, recentemente, complice una scorretta informazione soprattutto sui social, si è diffusa una errata e pericolosa convinzione che mette in discussione la reale capacità dei vaccini di salvare vite umane, facendo precipitare i dati sulle coperture vaccinali in Italia. Ne parliamo con esponenti del mondo scientifico e delle istituzioni impegnati a contrastare questa preoccupante tendenza. Saranno presenti Luca Barberini - Assessore salute e welfare Regione Umbria, Imolo Fiaschini - Direttore Generale Azienda Usl Umbria 2, Dott.ssa Caterina Rizzo Dipartimento di Malattie Infettive (DMI) - Istituto Superiore di Sanità (ISS), Eva Benelli, giornalista - Resp. Redazione Epicentro e Wp leader per il progetto europeo Asset dedicato alla comunicazione nelle emergenze infettive.

Ore 10.00 - 12.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo. A cura di "Avio Club Trevi". (Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625).

Ore 10.30 - Piazza Mazzini, Palazzo Comunale - Sala Consiliare

SORRISI SMAGLIANTI, FUTURI BRILLANTI

Lezione sulla cura del cavo orale rivolta agli alunni dell'Istituto T. Valenti. A cura dello Studio Dentistico Dott.ssa Mariella Fedeli.

Ore 10.30 - 11.30

Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria, impianto idrokinesiterapico di Trevi
GINNASTICA POSTURALE IN ACQUA

a cura di Polisportiva Disabili Foligno.

La ginnastica posturale in acqua ristabilisce l'equilibrio muscolare agendo in particolare modo sulle zone del corpo più rigide o dolorose, migliorando la "postura" e la capacità di controllo del corpo. Si accede all'impianto con: ciabatte, accappatoio e cuffia. (Attività gratuita autogestita su prenotazione. Info al n. 392 9518713).

Ore 11.00 - 13.00 - Via Coste San Paolo, Casa della Salute - Sala Riunioni

PREVENZIONE TUMORE AL SENO

Sensibilizzazione per la prevenzione del tumore alla mammella e addestramento all'autopalpazione del seno. A cura del consultorio familiare di Trevi e dell'Associazione "Donne Insieme Onlus" di Foligno,



SALUTE / CHECK UP

Casa della Salute, Trevi RISCHIO ONCOLOGICO

29 aprile, 9.00-12.00 e 15.00-18.00
Lezioni di addestramento all'autopalpazione e informazioni su prevenzione dei tumori del colon retto, cervice uterina e mammella. Prestazione gratuita. Gradita prenotazione (0742 781161). A cura del consultorio familiare di Trevi e dell'Associazione "Donne Insieme Onlus" di Foligno, in collaborazione con l'ostetrica Maria Josè Quezada. I dottori Riccardo Loretoni, responsabile S.S.D. screening senologico Usl Umbria 2 dell'Ospedale S. Giovanni Battista di Foligno e Gianfranco Lolli, responsabile S.S.D. chirurgia senologica Usl Umbria 2 dell'Ospedale S. Giovanni Battista di Foligno, saranno a disposizione per fornire informazioni sulla prevenzione, sull'importanza dello screening mammario e sull'autoesame del seno.

PROGRAMMA

SABATO 29 APRILE

in collaborazione con l'ostetrica Maria Josè Quezada e i dottori: Riccardo Loretoni (resp. S.S.D. screening senologico Usl Umbria 2 dell'Ospedale S. Giovanni Battista di Foligno) e Gianfranco Lolli (resp. S.S.D. chirurgia senologica Usl Umbria 2 dell'Ospedale S. Giovanni Battista di Foligno). (Prestazioni gratuite, gradita prenotazione al n. 328 0252826).

Ore 11.00 - Piazza Mazzini, Torre Civica

DIMOSTRAZIONE E PROVE DI ARRAMPICATA
sulla Torre Civica. Tecniche della progressione speleologica a cura del "Gruppo Speleologico CAI Spoleto". (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 393 94 67 211 - Età minima anni 15, per i minorenni è necessario il consenso dei genitori).

**Ore 11.30 - 13.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri**

LEZIONE DI ANUSARA YOGA

con il Maestro Certificato Lex Ulibarri.
"Aprirsi alla Grazia: La Magia di Immergersi nel Cuore". Il primo principio di Anusara® Yoga "Aprirsi alla Grazia", è un principio fondamentale della pratica in grado di supportare e sostenere ogni parte della nostra esplorazione. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 388 1709983 o lbuarch@gmail.com). Si consiglia di portare un tappetino e una coperta leggera.

**Ore 15.00 - 18.00 - Piazza Mazzini,
Comune di Trevi Sala Consiliare**

**EDUCATIONAL PER GUIDE AIGAE
I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA:
DESCRIZIONE E IMPORTANZA NELL'AMBITO
DELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE**

a cura del Dr. Ubaldo Bicchielli (Azienda USL Umbria2) in collaborazione con Associazione Italiana Guide Escursionistiche Ambientali. Aperitivo analcolico gentilmente offerto da Caffè Roma.

**Ore 15.00 - 17.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri**

DIMOSTRAZIONE DI MINI RUGBY

a cura del Foligno Rugby.
(Per bambini dai 6 ai 12 anni con prova gratuita su prenotazione al n. 349 1908563).

Ore 15.00 - 17.00

**Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria,
Impianto idrokinesiterapico di Trevi
SEDUTE DI IDROKINESITERAPIA**

a cura di Polisportiva Disabili Foligno.
L'idrokinesiterapico è quella branca della riabilitazione, svolta da un fisioterapista specializzato, basata sull'utilizzo delle caratteristiche fisiche dell'acqua a scopo terapeutico. La gamma di patologie che possono essere trattate con l'idrokinesiterapico è illimitata, partendo dalle problematiche di natura ortopedico-traumatologica, a quelle reumatiche, per arrivare a quelle pediatriche e neurologiche. (Attività gratuita autogestita su prenotazione. Info al n. 392 9475560).

**Ore 16.00 - 19.00 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala del Camino**

SCHIENA IN SALUTE E SPORT

A cura di Sport Lab: valutazione posturale ed esame stabilometrico con Mauro Proietti fisioterapista-osteopata e Claudio Nappini fisioterapista-kinesiologo (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 329 4612266).



Ore 16.00 - Teatro Clitunno: Seminario

APPROCCIO INTEGRATO ALLA MEDICINA ESTETICA E ALLA COSMESI

A cura di Trevi PROMOS - Studi Medici Polispecialistici. (Info al n. 333 3958379).



(Seduta gratuita autogestita su prenotazione al n. 0742 780597).

Ore 15.30 - 16.10
Piazza Garibaldi, Trevi
TONIC POSTURAL

a cura dell'insegnante di scienze motorie Silvia Sartinì (Attività gratuita autogestita - gradita prenotazione al n. 339 6088246).



Ore 16.15 - 16.50
Piazza Garibaldi, Trevi
CIRCUIT TRAINIG

a cura dell'Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'insegnante Claudia Scarponi. (Attività gratuita autogestita - gradita prenotazione al n. 349 1633050).



Ore 16.00 - 18.00
Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella
PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo. A cura di "Avio Club Trevi". (Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625).



Ore 17.00 - 17.40
Piazza Garibaldi, Trevi
AERODANCE

a cura dell'insegnante di scienze motorie Alessia Raponi. (Attività gratuita autogestita - gradita prenotazione al n. 345 1774678).



Ore 16.00 - 18.00 - Via Coste San Paolo,
Casa della Salute
PRESENTAZIONE KIT
"SENTI COME MI SENTO"

A cura del Gruppo Operativo AISM Foligno, Spoleto, Valnerina, in collaborazione con il Dr. M. Zampolini e Dr. S. Baratta del Centro di riabilitazione motoria di Trevi.



Ore 17.00 - 17.30 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Cappella dei Boemi
GINNASTICA PER IL VISO

a cura di "ASD Sezione Aurea Percorsi Benessere". (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 335 7217650).



Ore 16.00 - 18.30 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala delle Eremitte
MASSAGGIO VISO, MANI E PIEDI

a cura del Centro Benessere di Torti Rita.



Ore 17.30 - 17.40 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Cappella dei Boemi
GINNASTICA PER LE MANI
(POWERFINGERS)

a cura di "ASD Sezione Aurea Percorsi Benessere". (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 335 7217650).



Ore 17.50 - 18.20

Piazza Garibaldi, Trevi

CROSSFIT

a cura dell'istruttore Lorenzo Gullo. (Attività gratuita autogestita - gradita prenotazione al n. 335 8209816).





PROGRAMMA

DOMENICA 30 APRILE

SALUTE / CHECK UP

Casa della Salute, Trevi PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

29-30 aprile 9.00-12.00

Screening con valutazione del rischio cardiovascolare globale con controllo della pressione arteriosa e del colesterolo, elettrocardiogramma. Prestazione gratuita, prenotazione (0742 781161) entro il 27 aprile. A cura dell'Associazione "Amici del cuore Valle Umbra" in collaborazione con la Dr.ssa R. Liberati, il Dr. P. Paolucci e le infermiere professionale K. Ketsman e R. Poltrini verrà effettuata: Una valutazione del rischio cardiovascolare globale con controllo della pressione arteriosa e del colesterolo e un elettrocardiogramma.

Ore 9.00 - 19.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri

LO SPETTRO ARTISTICO

Esposizione di opere realizzate dai ragazzi del Centro Diurno "La Semente".



Ore 9.00 - 11.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri

CAMMINATA DELLA SALUTE TRA GLI ULIVI

a cura di AVIS Comunale Trevi.

Al termine del percorso sarà offerta una salutare colazione. (Attività autogestita gratuita Info al n. 328 0079989).



Ore 9.00 - 11.00 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala Salomone

LA BOCCA GROCEVIA DEL BENESSERE

Seminario sull'importanza della cura del cavo orale a cura dello Studio Dentistico Dott.ssa Mariella Fedeli.



Ore 9.00 - 12.00 - Via Lucarini,
Farmacia Checcarelli Petrucci Gianpaolo
CONTROLLO DELL'UDITO

a cura di "Acustica Umbra".

(Attività autogestita gratuita su prenotazione al n. 0742 78223).



Ore 9.00 - 13.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri

ESCURSIONE TRA GLI ULIVI

a cura di AIGAE (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche) passeggiata con presentazione del paesaggio e dell'ambiente di Trevi. (Attività autogestita gratuita info e prenotazione n. 335 1251250).



Ore 9.00- 18.00

Villa Fabri - Sala degli Eremiti

I BENEFICI DELL'ALOE VERA GEL PER IL BENESSERE QUOTIDIANO E NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Dimostrazione gratuita a cura di Forever Living.

Degustazione di "aperialoe" (aperitivi analcolici a base di aloe) nell'orario 12.00-13.00. (Info al n. 347 9576833).



Ore 9.30 - 10.30

Centro riabilitazione intensiva neuromotoria,
Impianto idrokinesiterapico di Trevi

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

a cura di Polisportiva Disabili Foligno. Si accede all'impianto con: ciabatte, accappatoio e cuffia.

(Attività gratuita autogestita su prenotazione: Info al n° 392 9518713).



Ore 10.00 - 12.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo. A cura di "Avio Club Trevi". (Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625).



Ore 10.00 e ore 15.00

Piazza Mazzini, Trevi

2 TOUR GUIDATI IN BICICLETTA

alla scoperta della Piaggia di Trevi, della pista ciclabile a valle e dei celebri oliveti che circondano il borgo. A cura di "Ecobike". Il tour prevede una guida che illustra il paesaggio che si percorre. Costo di circa 15€ a partecipante comprensivo di bici elettrica





**FITNESS
& SPORT**



**MEDICINA
& SALUTE**



**ATTIVITÀ
OLISTICHE**



**SEMINARI
& CONVEGNI**

fornita da Ecobike. Durata del tour 2 ore circa. In caso di pieno raggiungimento dei posti possibilità di estendere i tour anche in data 1 Maggio. (Attività su prenotazione fino ad un massimo di 10 persone per ogni tour al n. 329 3649951 o ecobiketouring@gmail.com).

Ore 10.30 - 11.30

**Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria,
Impianto idrokinesiterapico di Trevi**

GINNASTICA POSTURALE IN ACQUA

a cura di Polisportiva Disabili Foligno. Si accede all'impianto con: ciabatte, accappatoio e cuffia. (Attività gratuita autogestita su prenotazione. Info al n. 392 9518713).

Ore 11.00 - Piazza Mazzini, Torre Civica

**DIMOSTRAZIONE E PROVE
DI ARRAMPICATA**

sulla Torre Civica. Tecniche della progressione speleologica a cura del "Gruppo Speleologico CAI Spoleto". (Attività autogestita gratuita su prenotazione al n. 393 94 67 211 - Età minima anni 15, per i minorenni è necessario il consenso dei genitori).

Ore 11.00 - 13.00 - Via Coste San Paolo,

Casa della Salute - Sala Riunioni

EDUCAZIONE TERAPEUTICA A GRUPPI

Conversation Map: Convivere con il Diabete. A cura del servizio diabetologico dell'Azienda UsL Umbria 2 e infermiere della Casa della Salute. Sono consigliati gruppi fino ad un massimo di 10 persone gestiti in autonomia dalle infermiere S. Vitali e C. Caprai. (Attività gratuita su prenotazione al n. 0742 781161).

Ore 11.00 - Largo Don Giovanni Bosco,

Museo della Civiltà dell'Ulivo

PASSEGGIATA A TREVÌ REGINA TRA GLI ULIVI

Il percorso si snoderà tra gli ulivi fino all'ex Chiesa di Santa Caterina: dalla piccola spianata antistante si gode un panorama straordinario. Percorso di 2 ore, livello di difficoltà turistico-adatto a persone di ogni età. (Attività a pagamento € 5,00 – Massimo 20 persone info e prenotazioni: trevi@sistemamuseo.it.).

Ore 11.00 - 12.30 - Via delle Grotte,

Parco di Villa Fabri

...PRESENZA NEL CAMBIAMENTO...

Lezione a cura di Maria Assunta Siena (Palestra Flex Village) insegnante certificata Odaka yoga. Nella pratica del VINYASA FLOW YOGA, come nella vita, il corpo e la mente attraversano un flusso ininterrotto di cambiamenti che spesso ci mettono alla prova, eppure in questa trasformazione continua ognuno di noi intuisce la presenza di una soggettività immutabile, che nella sua natura profonda è l'unico luogo di pace e stabilità. Questo lavoro viene fatto attraverso un'attenzione particolare e raffinata al corpo, insegnandoci a riconoscere le verità profonde su chi o cosa siamo al di là di tutte le convinzioni che abbiamo assimilato durante la vita. Necessario portare un tappetino e una coperta leggera. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 333 4905172).

Ore 12.30 - Via delle Grotte,

Villa Fabri, Cappella dei Boemi

**OSTEOPATIA INTEGRATA ALLO YOGA:
RICERCA DELLA FLUIDITÀ'**

Dimostrazione pratica della manipolazione osteopatica a cura di Anna Chiara Ferri Osteopata e Fisio-

rapista, in collaborazione con Palestra Flex Village. Osteopatia e yoga hanno un obiettivo comune: la fluidità del corpo. Un corpo fluido, drenato con sistema linfatico funzionante genera sincronia di corpo e mente. L'osteopatia agisce mediante manipolazione e lavoro manuale "meccanico dolce". Lo Yoga si pratica con una armonizzazione di movimenti consapevoli del corpo che si fondono alla respirazione. Piani fasciali (Sistema complesso di connessione dei tessuti) e Meridiani (canali di collegamento energetici) coincidono nella pratica della osteopatia e in quella dello Yoga, sono un fine di "cura" per entrambe le discipline: quando essi sono efficienti si ha uno stato globale di salute, equilibrio e vitalità fisica e mentale. Integrare i principi della Osteopatia alla pratica dello Yoga significa inoltre ottenere dei risultati in minor tempo, la stimolazione manuale infatti favorisce un effetto duraturo con una sincronia euritmica tra le discipline. (Attività gratuita autogestita. Info al n. 366 1523943).

Ore 11.30 - Via delle Grotte,

Villa Fabri - Sala di Salomone

VIETATO DIRE NON CE LA FACCIO

Presentazione del libro di Nicole Orlando. Insieme all'autrice (campionessa mondiale - quattro ori ai mondiali di atletica per paralimpici) sarà presente Francesco Emanuele presidente del Comitato Paralimpico Umbro.

Ore 11.30 - 12.00 - Via delle Grotte,

Villa Fabri - Cappella dei Boemi

WILLPOWER

a cura di Claudia "Palestra Colosseum Fitness Club". In questo programma si fondono un allenamento cardiovascolare e l'attenzione per una corretta po-



PROGRAMMA

DOMENICA 30 APRILE

SALUTE / CHECK UP

Casa della Salute, Trevi

PREVENZIONE MALATTIE RESPIRATORIE

29 aprile, 9.00-12.00 e 15.00-18.00

30 aprile, 9.00-12.00

Visita con specialista pneumologo ed esame della funzione respiratoria. Prestazione gratuita senza prenotazione. In collaborazione con gli pneumologi Dr. G. Battista Cardillo, Dr. F. Merante e Dr. G. Biscione. Verranno effettuati: una visita con lo specialista pneumologo e l'esame della funzione respiratoria (Spirometria).

stura. Questo workout è filosofico e fisico allo stesso tempo. E' un programma funzionale per l'intero corpo che incorpora concetti di psicologia dello sport. In esso, si integrano i più innovativi e sicuri metodi di "barefoot" training (a piedi nudi) atti a rinforzare la muscolatura dei piedi e per correggere progressivamente sbilanciamenti strutturali a livello di caviglie e ginocchia. (Attività gratuita autogestita - gradita prenotazione al 340 8678602). Si consiglia di portare un tappetino e una coperta leggera.

**Ore 11.30 - 12.30 - Piazza Mazzini,
Circolo di Lettura presso Caffè Roma**

DONARE SANGUE E' VITA

a cura di AVIS COMUNALE TREVÌ

Seminario con l'esperta Marta Micheli dottoressa responsabile del servizio Immunoematologia Trasfuzionale Foligno-Spoleto e con Alessandra Caporicci Dietista Usl Umbria 2. (Info al n. 328 0079989).

**Ore 12.00 - 13.00
Piazza Garibaldi, Trevi**

FUNCTIONAL

a cura di Annalisa Palestra "Colosseum Fitness Club". Il termine "functional" si identifica in quegli esercizi ginnici necessari affinché un individuo cresca sano, forte ed intelligente. In termini scientifici si tratta di tutti quegli esercizi che formano la struttura del movimento corporeo; cioè tutti quei movimenti semplici chiamati "schemi motori e posturali". (Attività gratuita autogestita - gradita prenotazione al 340 8678602).

**Ore 14.30 - 15.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri**

MODERN NORDIC WALKING & PILATES

a cura di "ASD Sezione Aurea Percorsi Benessere". (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 335 7217650).

Ore 15.00 - 17.00

**Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria,
Impianto idrokinesiterapico di Trevi**

SEDUTE DI IDROKINESITERAPIA

a cura di Polisportiva Disabili Foligno. Si accede all'impianto con: ciabatte, accappatoio e cuffia. (Attività gratuita autogestita su prenotazione: Info al n° 392 9475560).

**Ore 15.00 - 16.30 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Cappella dei Boemi**

DANZA & PARKINSON

a cura della Dott.ssa Graziani Marta e dell'insegnante di danza Teresa Rospetti.

La musica dal teatro al ballo, coinvolge forti sistemi emozionali e automatismi psicologici, tutto ciò fa sì che si antagonizzino alcuni dei sintomi parkinsoniani come la bradicinesia i disturbi dell'equilibrio il tremore e l'ipertonico 'plastico'. La finalità del progetto è quella di costruire un modello di intervento non sanitario al fine di migliorare la qualità di vita monitorare la condizione di disabilità e dare risposte alla necessità di attività fisica dei cittadini colpiti da tale disabilità neurologica. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 328 2273252).



**Ore 15.30 - 17.30 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri**

DIMOSTRAZIONE DI MINI RUGBY

a cura del Foligno Rugby. (Per bambini dai 6 ai 12 anni con prova gratuita su prenotazione al n. 349 1908563). Durante la dimostrazione verrà offerta una sana merenda a cura di Pro Trevi, forno Ragni e "Azienda agraria sorelle Zappelli Cardarelli".

Ore 16.00 - 17.00

Piazza Garibaldi, Trevi

STRETCH STRENGHT

a cura di Barbara "Palestra Colosseum Fitness Club". Lo Stretch Strenght non è esattamente una disciplina, ma la contaminazione di un programma olistico col metodo Pilates. Questa attività vuole inserire elementi del power stretch, per creare combinazioni di lavoro che si discostino dal pilates tradizionale. Lo Stretch Strenght sviluppa esercizi che prevedono posizioni erette e anche vari decubiti, da una base di yoga e di metodologia posturali. (Attività gratuita autogestita - gradita prenotazione al 340 8678602).

Ore 16.00 - 18.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo. A cura di "Avio Club Trevi". (Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625).

**Ore 16.00 - 18.30 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala delle Eremita**

MASSAGGIO VISO, MANI E PIEDI

a cura del Centro Benessere di Torti Rita.

(Seduta gratuita autogestita su prenotazione al n. 0742 780597).

Ore 17.00 - Piazza Garibaldi, Trevi

ADRENALINA PURA

Presentazione del libro di Mirko Gori. Insieme all'autore (Campione del Mondo ed intercontinentale di Kick Boxing).

Ore 17.00 - 18.00

Piazza Garibaldi, Trevi

I COLORI DELL'ANIMAZIONE

a cura di CSI Foligno & Jococampus.
Animazione per bambini e pittura viso.

**Ore 17.00 - 18.00 - Via Fantosati, Oleoteca
(Ristorante Apriti Sedano)**

SENZA GLUTINE, CON GUSTO

Consigli e suggerimenti per una sana alimentazione naturalmente senza glutine. A seguire SHOW-COOKING di piatti senza glutine realizzati da Chef esperto gluten free e degustazioni per tutti i presenti. A cura dell'Associazione Italiana Celiachia Umbria. (Attività gratuita autogestita Info. 377 1675973).

**Ore 17.20 - 18.00 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Cappella Boemi**

RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO

a cura di Annunziata Piccirillo psicologa e mental trainer dello sport. E' consigliato portare un tappetino e una coperta leggera. (Attività gratuita autogestita, gradita prenotazione al n. 338 3069772).

**Ore 17.30 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala di Salomone**

PREVENIRE IL TUMORE AL POLMONE E IL MELANOMA

A cura del Dott. Fausto Roila, Direttore Oncologia Medica Azienda Ospedaliera S. Maria di Terni.





PROGRAMMA

LUNEDÌ 1 MAGGIO

Ore 9.00 - 19.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri

LO SPETTRO ARTISTICO

Esposizione di opere realizzate dai ragazzi del Centro Diurno "La Semente".



Ore 9.00 - Piazza Mazzini, Trevi

PASSEGGIATA CICLOTURISTICA

amatoriale a cura di "A.S.D. GRUPPO CICLISTICO SPORTIVO LUIGI METELLI SPA". Attività non competitiva aperta a tutti di 65 km. (Info al n. 0742 391111). All'arrivo in Piazza Garibaldi, ristoro finale gentilmente offerto dal Bar Chalet.



Ore 9.00 - 13.00 - Via delle Grotte,
Parco di Villa Fabri

PASSEGGIATA TRA GLI ULIVI

a cura di AIGAE (Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche) con presentazione del paesaggio e dell'ambiente di Trevi. (Attività gratuita autogestita. Info e prenotazione al n. 335 1251250).



Ore 9.00 - 12.00 - Via Cannaiola 1/A,
Borgo Trevi, Farmacia Trampetti Mariella

MISURAZIONE DELLA GLICEMIA E DELLA PRESSIONE ARTERIOSA PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

A cura di Farmacia Trampetti Mariella. (Attività gratuita autogestita su appuntamento. Info al n. 0742 78346).



Ore 9.30 - 10.30

Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria,
Impianto idrokinesiterapico di Trevi

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

a cura di Polisportiva Disabili Foligno. Si accede all'impianto con: ciabatte, accappatoio e cuffia. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 392 9518713).



ORE 9.30 - 10.30 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Cappella dei Boemi

MEDITAZIONE GUIDATA

a cura dell'insegnante Emanuela Proietti. L'insegnante ci spiegherà in cosa consiste la meditazione guidata, i benefici che ne derivano e come si svolge. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 333 6698015).



Ore 10.00 - 12.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo. A cura di "Avio Club Trevi". (Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625).



Ore 10.00 - 12.00 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala del Camino

SCHIENA IN SALUTE E SPORT

A cura di Sport Lab.
Valutazione posturale ed esame stabilometrico con Mauro Proietti fisioterapista-osteopata e Claudio Nappini fisioterapista-kinesiologo. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 329 4612266).



In caso di maltempo le attività sportive in programma all'aperto nella mattina del 29 e 30 aprile e nell'intera giornata del 1 maggio, con un adeguato numero di prenotati, si svolgeranno presso gli impianti sportivi S. Gallinella in via Coste S. Paolo - Trevi.
Info 0742 332269



FITNESS
& SPORT



MEDICINA
& SALUTE



ATTIVITÀ
OLISTICHE



SEMINARI
& CONVEGNI

Ore 10.30 - 11.30

**Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria,
Impianto idrokinesiterapico di Trevi**

GINNASTICA POSTURALE IN ACQUA

Si accede all'impianto con: ciabatte, accappatoio e cuffia. (Attività autogestita gratuita su prenotazione: Fabio al 3928518713).

Ore 11.00 - Piazza Mazzini, Torre Civica

DIMOSTRAZIONE E PROVE DI ARRAMPICATA

sulla Torre Civica. Tecniche della progressione speleologica a cura del "Gruppo Speleologico CAI Spoleto". (Attività autogestita gratuita su prenotazione al n. 393 94 67 21. Età minima anni 15, per i minorenni è necessario il consenso dei genitori).

Ore 11.00 - Piazza Garibaldi, Trevi

INIZIANO LE DANZE

con Dj Sartos a cura degli insegnanti in scienze motorie Silvia Sartini, Claudia Scarponi, Alessia Raponi e Lorenzo Gullo.

Ore 11.00 - 13.00 - Via delle Grotte,

Parco di Villa Fabri

CLASSE SPECIALE ODAKA YOGA

Odaka Yoga è uno stile "liquido", grazie al fluire dell'energia interiore, che deriva dall'incontro con le arti marziali. Quando ci si muove nel "flow" di Odaka, i muscoli si attivano in un movimento nuovo che li rinforza e, a sua volta, crea movimento nella mente. Roberto Milletti è fondatore di Odaka Yoga, uno stile di yoga innovativo che trova ispirazione dall'osservazione del moto dell'oceano e delle sue onde, dove nel fondere il Bushido (la via del guerriero), lo zen e lo yoga, sono espressi fisicamente ed emozional-

mente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Francesca Cassia, "la regina dello psoas" cofondatrice di Odaka Yoga, ha dedicato la sua vita ad approfondire e diffondere questo processo di acquisizione di consapevolezza e mutamento dove corpo e mente si fondono in un continuo gioco dinamico fino a raggiungere un perfetto equilibrio.

Si consiglia di portare un tappetino e una coperta leggera. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 347 8733047 – 340 7061823 o info@odakayoga.com).

**Ore 12.30 - Via delle Grotte,
Villa Fabri, Cappella dei Boemi**

OSTEOPATIA INTEGRATA ALLO YOGA: RICERCA DELLA FLUIDITÀ

Dimostrazione pratica della manipolazione osteopatica a cura di Anna Chiara Ferri Osteopata e Fisioterapista, in collaborazione con Palestra Flex Village. Osteopatia e yoga hanno un obiettivo comune: la fluidità del corpo. Un corpo fluido, drenato con sistema linfatico funzionante genera sincronia di corpo e mente. (Attività gratuita autogestita. Info al n. 366 1523943).

**Ore 15.00 - 16.00
Piazza Garibaldi, Trevi**

GINNASTICA "ARCOBALENO"

Le piccole e le grandi ginnaste dell'Associazione Sportiva di ginnastica- ritmica "Arcobaleno" di Trevi si esibiranno in vari esercizi di corpo libero e con attrezzi (palla, nastro, cerchio etc...) sia a squadre che individuali.

Ore 15.00 - 17.00

**Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria,
impianto idrokinesiterapico di Trevi**

SEDUTE DI IDROKINESITERAPIA

a cura di Polisportiva Disabili Foligno. (Attività gratuita autogestita su prenotazione: Info al n° 392 9475560).

**Ore 16.00 - 19.00 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala del Camino**

SCHIENA IN SALUTE E SPORT

Valutazione posturale ed esame stabilometrico con Mauro Proietti fisioterapista-osteopata e Claudio Nappini fisioterapista-kinesiologo. A cura di Sport Lab. (Attività gratuita autogestita su prenotazione al n. 329 4612266).

**Ore 16.00 - 18.00 - Via delle Grotte,
Villa Fabri - Sala di Salomone**

FELICI GIOCANDO

a cura di "Associazione Colori e Parole". Seminario incentrato sul gioco come strumento per provare a raggiungere il benessere nei bambini. (Info al n. 0742 950555 e 327 1132772).

**Ore 16.00 - 18.00 - Via Coste San Paolo,
Casa della Salute**

PRESENTAZIONE KIT "SENTI COME MI SENTO"

A cura del Gruppo Operativo AISM Foligno, Spoleto, Valnerina, in collaborazione con il Dott. M. Zampolini Dott. S. Baratta.



PROGRAMMA

LUNEDÌ 1 MAGGIO

**Ore 16.00 - 17.00 - Via delle Grotte,
Ninfeo di Villa Fabri**

LO YOGA GIOCANDO

a cura dell'insegnante Emanuela Proietti. Incontro di yoga per bambini dai 6 ai 9 anni. Entrando nel mondo di una favola i giovani protagonisti si trasformeranno negli animali di una giungla incantata che li porterà a conoscere, amare e rispettare il loro corpo. (Attività autogestita su prenotazione della durata di 50 minuti. Info al n. 333 6698015).

**Ore 16.00 - 17.00
Piazza Garibaldi, Trevi**
DANZA IS LIFE

A cura della scuola "Formidable Music Dance School ASD". Danzare con i piedi, con le idee, con le parole aspettando il saggio finale. Si esibirà con: Zumba, hip hop, danza classica, danza moderna, parkour. (Attività gratuita autogestita info e prenotazione al n. 333 6698015).

Ore 16.00 - 18.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo a cura di "Avio Club Trevi". (Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625).

Ore 17.00 - 19.00

Piazza Garibaldi, Trevi

DANZATREVI WORK IN PROGRESS

esibizione dell'Associazione "Scuola Comune Danza Trevi" che per una volta abbandona specchio e parquet per far vedere come le piccole e grandi ballerine si preparano in vista del saggio finale.. riscaldamento, sbarre improvvisate e prove di balletto senza filtri.



Contatti o info:

0742 332269 - Comune di Trevi

0742 781161 - Casa della Salute



Si ringraziano:

Baratta Silvano, Bartesaghi Raffaella, Benelli Eva, Bianchini Giovanni, Bicchielli Ubaldo, Biscione Gianluca, Braconi Anna Rita, Busciantella Ricci Rediano, Cagnoni Lara, Capponi Raffaele, Cardillo Giovanni Battista, Cenci Leonardo, Gianni Giovannini, Damiani Andrea, Dionisio Marsilio, Emanuele Francesco, Liberati Rita, Lolli Gianfranco, Loretoni Riccardo, Luciani Franco, Mazzocchio Gianluca, Menichelli Paola, Merante Francesco, Panichi Luca, Paolucci Paolo, Perugini Simona, Quezada Maria Josè, Ragni Francesco, Ranieri Silvio, Rizzo Caterina, Roila Fausto, Sartini Gianluca, Sartini Silvia, Segoloni Marco, Silvestri Mauro, Sordini Cristian, Tortolini Enrico, Tozzi Paolo, Ubaldi Daniele, Urbani Olga, Valentini Pasqualino, Zampolini Mauro.

Le attività su prenotazione devono essere effettuate telefonando ai numeri indicati entro il 27 aprile 2017 (info su www.trevibenessere.it).

L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose durante lo svolgimento della manifestazione.

Con il Patrocinio:

Ministero della Salute, Regione Umbria, Provincia di Perugia, Federsanità Anci Umbria, Federanziani Senior Italia, Azienda Ospedaliera di Perugia, Comitato Paralimpico Umbro, IPASVI, AIC, CSI, LILT, IPASVI, AGENAS, Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Terni e Perugia, GAL Valle Umbria e Sibillini, Centro Regionale Trapianti, Avis Regionale Umbria, Associazione Nazionale Città dell'Olio.

Partner dell'iniziativa:

Amici del Cuore Valle Umbra, Associazione Amici del cuore Valle Umbra, Associazione Camminare con il Diabete, Associazione Italiana Celiachia Umbria (AIC), Associazione Nazionale Genitori Soggetti Autistici "ANGSA", Avis Comunale Trevi, Centro di Riabilitazione Intensiva Neuroromotoria di Trevi, Colosseum Fitness Club, Decathlon Foligno, Flex Village, Fondazione Giulio Loreti Onlus, Gruppo Speleologico (CAI) Spoleto, Istituto Comprensivo "G. Pontano" Cerreto di Spoleto, Istituto Comprensivo Statale "Tommaso Valenti", Istituto Omnicomprensivo Beato Simone Fidati, Istituto Omnicomprensivo Statale di Cascia, Istituto Scuola media Borbonea, Medici di Medicina Generale e Infermieri della Casa della Salute di Trevi, Polisportiva disabili Foligno, Sport Lab Studio, Studi Medici Polispecialistici Trevi Promos, Studio Dentistico Dott.ssa Mariella Fedeli.

Con la collaborazione di:

Acustica Umbra, Agenzia AFOR Umbria, ASD Gruppo Cicloturistico Sportivo Luigi Metelli Spa, ASD Sezione Aurea Percorsi Benessere, Associazione "Scuola Comunale Danza Trevi", Associazione Avanti Tutta Onlus, Associazione Colori e Parole, Associazione Donne Insieme Onlus, Associazione Italiana Guide Escursionistiche Ambientali (AIGAE), Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM) Spoleto-Foligno-Valnerina, Associazione Pro Loco Trevi, Associazione Ruzzoline4fitness, Atletica Winner Foligno, Avio Club Trevi, Avis Comunale Trevi, Centro Diurno "La Semente", Centro Estetico di Torti Rita, CIR Food, Club Alpino Italiano CAI Foligno, Foligno Rugby, Fondazione Villa Fabri, Forever Living, Ristorante Apriti Sedano, Scuola "Formidable Music Dance School ASD", Sistema Museo, Società Arcobaleno.

Sponsor:

Azienda agraria sorelle Zappelli Cardarelli, Busitalia, Caffè Roma, Bar Chalet, Conad Forsoni Market, Elettromedicali Snc di Carminati, Farmacia Checcarelli Petrucci Gianpaolo, Farmacia Trampetti Mariella, Forno Ragni, Orto biologico-Ariel Impresa sociale, Panificio Verzari, Spoleto 7 Giorni, Urbani Tartufi.



www.trevibenessere.it