

# TREVI BENESSERE

il week end della salute

«UNA VITA DA SANI»

30 aprile - 1 maggio  
CENTRO STORICO DI TREVI

Comune di Trevi - Trevi Promuove Salute  
Azienda USL Umbria2  
Regione Umbria  
Federsanità Anci Umbria

Federfarma Umbria  
Comitato Paralimpico  
C.O.N.I.  
con il patrocinio richiesto  
Ministero della Salute  
Pres.Cons.Min.-Dip. dello Sport

DECATHLON



[www.comune.trevi.pg.it](http://www.comune.trevi.pg.it)

## **Evento promosso da**

Comune di Trevi - Comitato "Trevi Promuove Salute" e Azienda Usl Umbria 2

### **Con il patrocinio richiesto:**

Presidenza Consiglio dei Ministri – Dipartimento dello Sport, Ministero della Salute  
Regione Umbria, Federsanità Anci Umbria, Centro Nazionale Sangue - Azienda Ospedaliera di Perugia, Cittadinanzattiva Umbria, Comitato Paralimpico Umbro, Associazione "Spezziamo Le Catene", Associazione Dietisti Italiani (ANDID), C.O.N.I., IPASVI, UNICEF, ANCO, AIC, ANGSA.

### **Partners dell'iniziativa**

Avis Regionale Umbria, Avis Provinciale Perugia, Avis comunale Trevi, Federsanità Anci Umbria, Istituto Comprensivo Statale "Tommaso Valenti", Associazione Amici del Cuore Valle Umbra, Decathlon Foligno, Colosseum Fitness Club, Flex Village, Associazione Nazionale Città dell'Olio, Fondazione Giulio Loreti Onlus, Associazione Italiana Celiachia (AIC) Umbria, Associazione "Camminare con il Diabete", Associazione Nazionale Genitori Soggetti Autistici "ANGSA Umbria Onlus", Medici di MMG e Infermieri della Casa della Salute di Trevi, Centro di Riabilitazione Intensiva Neuromotoria di Trevi, Soccorso Alpino Speleologico Umbro (SASU), Gruppo Speleologico CAI Spoleto.

### **Con la collaborazione di:**

Ente Palio dei Terzieri, Terziere Castello, Terziere Matiggia, Terziere Piano, Fondazione Villa Fabri, Slow Food Umbria, Comunità Montana Monti Martani, Serano e Subasio, Club Alpino Italiano (CAI Foligno), Associazione Pro Loco Trevi, Avis Comunale Trevi, Associazione Pro Loco Manciano, Associazione Ruzzoline4fitness, Avio Club Trevi, Estetica è Benessere, ASD MTB GustaTrevi, A.C.D. Trevi, A.S.D. Vaporetti Spoleto, Associazione Colori e Parole, Coop "La Locomotiva", Acustica Umbra, Sistema Museo, Associazione Colori e Parole, Cooperativa La Locomotiva, Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM Spoleto Foligno Valnerina), Associazione Donne Insieme Onlus, Associazione "Scuola Comunale Danza Trevi", Società Arcobaleno di Trevi.

### **Sponsor:**

Novartis (Momenti seminariali), Farmacia Checcarelli Petrucci Gianpaolo, Farmacia Trampetti Mariella & Co, Parafarmacia Piazza Umbra, Fattoria La Morella, Federfarma Umbria, Urbani Tartufi, Zurich Assicurazioni - Sub agenzia Borgo Trevi, Caffè Roma, Conad Forsoni Borgo Trevi-Montefalco, Elettromedicali S.n.c di Carminati, Orto Biologico- Ariel Impresa Sociale, Promos, Bar Chalet, Cucina San Pietro a Pettine, Performat Salute, Mulino sul Clitunno.

**Le attività su prenotazione devono essere effettuate telefonando ai numeri indicati entro il 26 Aprile 2016**

The Avis logo features a stylized red flame or drop shape above the word "AVIS" in a bold, blue, sans-serif font. The background of the entire page is light blue with faint silhouettes of people engaged in various physical activities like running, cycling, and playing basketball.

## SABATO 30 APRILE

**ore 9.00 - 11.00 Istituto Comp. T. Valenti:** "Impariamo a mangiare giocando" - Invento e creo una ricetta sana e gustosa. Laboratorio didattico con le dietiste Dr.sse G. Germani e C. Menichelli a cura di Fondazione "Giulio Loreti" Onlus (Attività gratuita su prenotazione per bambini 7-11 anni. Necessaria la firma per il consenso a manipolare ed ad assaggiare i cibi tramite un modulo di autorizzazione specifico fornito dalle insegnanti. I bambini che non hanno il consenso non potranno in nessun modo partecipare)

**Ore 9.00 - 12.00 OPEN DAYS CASA DELLA SALUTE:** attività di prevenzione \*

**Ore 9.00 -12.00 Casa della Salute:** PUNTO D'ASCOLTO, "PER NON ESSERE SOLE NEL PERCORSO DI CURA DEL TUMORE AL SENO". A cura dell'Associazione "Donne Insieme" Onlus- Presidente, Giorgetta Paglioncini (Per Info. 328 02 52 826).

**ore 9.00 - 12.00 Casa della Salute "SPAZIO DIETISTA"** Corretti stili alimentari e nuove tendenze alimentari con la Dott.ssa E.Carrara. A cura di Associazione Nazionale Dietisti (ANDID)

**ore 9.00 -18.00 - Piazza Mazzini, loggiato del palazzo comunale:** Mercatino di prodotti tipici e salutari, prodotti senza glutine e biologici.

**dalle ore 9.00 Villa Fabri:** Sottoscrizione della Dichiarazione per la tutela e la promozione della Dieta Mediterranea a cura dell'Associazione Nazionale Città dell'Olio – Coordinamento umbro.

**ore 9.15 Palazzetto dello sport "Stefano Gallinella":** TREVÌ CITTÀ CARDIOPROTETTA - Installazione defibrillatore donato dalla Farmacia Trampetti Mariella & Co.

**ore 9.30 - 12.30 Farmacia Checcarelli Petrucci Gianpaolo:** Controllo gratuito dell'udito a cura di "Acustica Umbra". (Attività autogestita gratuita su prenotazione al numero 0742 78 223)

**ore 09.30 - 13.00 Palazzetto dello sport "Stefano Gallinella":** "A SUON DI TERZIERE" a cura dall'Istituto Comprensivo Statale Tommaso Valenti in collaborazione con i Terzieri Castello, Matiggia, Piano e l'Ente Palio dei Terzieri.

**ore 9.45 - 10.40 Piazza Garibaldi:** "Iniziano le danze" RISVEGLIO MUSCOLARE con MUSICA & BALLI con Dj Sartos (Gianluca Sartini) a cura dell'associazione "Ruzzoline4fitness", con le istruttrici Silvia Sartini, Claudia Scarponi, Barbara Santocchi e Alessia Raponi. (Attività autogestita gratuita aperta a tutti).

**ore 10.00 - Centro di Riabilitazione Intensiva Neuromotoria:** Consegna "Eso scheletro Robotico indossabile" donato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Foligno al Centro di Riabilitazione Intensiva Neuromotoria di Trevi.

**ore 10.00 - Piazza Garibaldi:** PASSEGGIATA CICLOTURISTICA a cura di Asd MTB GustaTrevi. Passeggiata autogestita della durata di 2 ore, livello di difficoltà medio. (Info 0742 33 22 69 - gustatrevimtb@gmail.com).

**dalle 10.00 al Tramonto - Piazza Garibaldi:** DIMOSTRAZIONE di ARRAMPICATA e MINI PERCORSO AVVENTURA PER BAMBINI a cura del Soccorso Alpino Speleologico Umbro (SASU).

**dalle 10.00 al Tramonto - Aviosuperfice "Delfina" Loc. Morella:** PROVE DI VOLO a bordo di ultra leggeri. A cura di "AvioClub Trevi". (Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al 339 60 03 625.)

**ore 10.00 - 18.00 Spazio Verde della Scuola, Villa Fabri:** Dimostrazione di MINI RUGBY a cura del Foligno Rugby (Per bambini dai 6 ai 12 anni con prova gratuita su prenotazione 349 19 08 563).

**ore 10.00 - 12.30 Piano Inferiore, Villa Fabri:** "POESIPITTURA SALUS". Mostra Collettiva Poesipittura & Art.

**ore 10.00 - 12.30 Piazza Mazzini:** "UNA SANA MERENDA" Degustazioni gratuite a cura dell' Associazione Pro Loco Trevi.

**ore 10.00 - 18.00 Villa Fabri:** Punto di ascolto "NUTRIZIONE dello SPORTIVO e NON SOLO". A cura delle Dr.sse Rita Costarelli e Paola Renzini- Parafarmacia Piazza Umbra (Attività gratuita autogestita aperta a tutti. Per Info 338/8314573).

**ore 10.30 - 11.30 Cappella Boemi, Villa Fabri:** HATHA YOGA, le posizioni Yoga regalano energia e flessibilità, le tecniche di respirazione accrescono la vitalità, mentre la meditazione accresce la forza e la calma interiore. È un sentiero che conduce alla scoperta dell'autentico Sé. Lezione "Psoas... muscolo dell' Anima, liberi di Muoversi". A cura dell'istruttrice Maria Assunta Siena Flex Village (Sessioni autogestite di meditazione, massimo 10 persone, gratuito su prenotazione al 0742/391279).

**ore 10:45-11:45 Piazza Garibaldi:** AEROBICA a cura dell' Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'istruttrice Alessia Raponi. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al n. 345 17 74 678).

**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 393 94 67 211 - Età minima anni15, per i minorenni è necessario il consenso dei genitori).

**ore 11.00 - 13.00 Ist. Comprensivo Tommaso Valenti, Piazza Garibaldi:** "Spezie ad Arte"- Laboratorio didattico-artistico. Esperienza multisensoriale ricca. Colori, odori e sapori di storie iniziate in luoghi lontani, dello spazio e del tempo. Laboratorio condotto dalla dietista Dr.ssa M. Scarponi e dalla Dr.ssa in Arti Visive M.Tardocchi, a cura di: Fondazione "Giulio Loreti Onlus" (Attività gratuita su prenotazione per bambini 7-11 anni. Necessaria la firma per il consenso a manipolare ed ad assaggiare i cibi tramite un modulo di autorizzazione specifico fornito dalle insegnanti. I bambini che non hanno il consenso non potranno in nessun modo partecipare).

**ore 11.00 - 13.00 Sala Salomone, Villa Fabri:** Presentazione della nuova guida Slow Food: "Guida agli extravergini 2016" e degustazione di olio e zuppe . A cura di Slow Food Umbria.

**ore 12.00 - 12.50 Piazza Garibaldi:** POTENZIAMENTO MUSCOLARE a cura dell'Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'istruttrice Barbara Santocchi. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al n. 339 33 71 287).

**ore 12.00 - 13.00 Cappella Boemi, Villa Fabri:** PILATES. Attività individuale o di piccoli gruppi, ideale per tutte le età e le esigenze. Attività di supporto per sportivi, atleti e danzatori. Stretching e mobilità articolare e bonificazione muscolare. Allungamento e rinforzo della colonna vertebrale. Rinforzo del core addominale. Ginnastica pre e post parto. Ottimo autorigenerante psico-fisico. Si usano piccoli attrezzi specifici. Lezione con uso di Foam Roller e Magic Circle. A cura dell'istruttrice Maria Assunta Siena- Flex Village. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 0742 39 12 79, max 12 persone).

**ore 12:00 Sala riunioni, Casa della Salute :** "NUTRIRSI CORRETTAMENTE" a cura dell' Ass. Amici del Cuore Valle Umbra.

**ore 14.00 - 17.30 OPEN DAY CENTRO RIABILITAZIONE INTENSIVA NEUROMOTORIA** – dimostrazione delle attività riabilitative innovative con le nuove tecnologie: tele riabilitazione, esoscheletro e attività robotica \*\*

**ore 14.00 Villa Fabri, ritrovo:** TREKKING LUNGO L' ACQUEDOTTO MEDIEVALE FINO ALL' ULIVO MILLENARIO. Escursione guidata lungo l'acquedotto fino all'ulivo di Sant' Emiliano e ritorno con visita all'antico frantoio e merenda. (Attività autogestita, percorso facile di circa 8 Km, durata 4 ore, costo €10 merenda inclusa. Su prenotazione al 328 14 21 980)

**ore 14.00 - 18.00 Spazio Verde della Scuola, Parco Villa Fabri:** ANIMAZIONE SPORTIVA PER BAMBINI: sessione gratuita di BADMINTON a cura di Decathlon (Attività autogestita gratuita aperta a tutti- info Andrea Salvatore e Carlo Paolucci tel 0742 67 04 56).

**ore 14.00 -18.00 Piazza Garibaldi:** ANIMAZIONE SPORTIVA PER BAMBINI: percorsi gratuiti con ROLLERBLADE, MONOPATTINI E SKATES a cura di Decathlon. (Attività autogestita gratuita aperta a tutti, info Andrea Salvatore e Carlo Paolucci tel 0742 67 04 56)

**ore 14.30 - 18.30 Parco Inferiore, Villa Fabri:** ESIBIZIONE Gruppo Arcieri ipovedenti del Comitato Paralimpico Regionale, Arcatores de Mevania -11 Meva e Arcieri Medievali Trevi.

**Ore 14.30 -15.30 Cappella Boemi, Villa Fabri:** YOGILATES, la fluidità, la flessibilità e l'energia dello yoga unita al lavoro sul core addominale della tecnica pilates. Lezione posturale tonificante per il corpo e per la mente, dove il denominatore comune è la mente. Lezione specifica sul core stability a cura delle istruttrici Maria Assunta Siena e Chiara Landonio- Flex Village. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 0742 39 12 79, max 15 persone).

**ore 14.45-15.45 Terrazzo Superiore, Villa Fabri:** ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE. A cura dell'Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'esperta in scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata Silvia Sartini. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 339 60 88 246).

**ore 15.00 Casa della Salute:** RETRAINIG PER IL CORSO DI RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE a cura del Centro di Formazione IRC, istruttore Lucio Nagni.

**ore 15.00 -18.00 Sala del Camino, Villa Fabri:** ESAMI IN AUTOANALISI PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE. A cura di Farmacia Trampetti & co. In collaborazione con Associazione "Amici del Cuore Valle Umbra". (Attività autogestita su prenotazione al numero 0742 26 34 54)

**ore 15.00 - Chiesa di San Francesco:** INVASIONE DIGITALE :TREVI UN BORGO RICCO di EMOZIONI. Visita guidata a chiese, palazzi e monumenti che spiccano in un mare di ulivi, tra vicoli stretti e sentieri naturalistici. Una visione rara dai colori verde-argentei in una delle più scenografiche città dell' Umbria. Partenza percorso presso la Raccolta d'Arte di San Francesco; durata di 2 ore, livello di difficoltà turistico-adatto a persone di ogni età. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 0742 38 16 28 - trevi@sistemamuseo.it. Massimo 20 persone)

**ore 15.00 -17.00 Casa della Salute:** SPAZIO di CONFRONTO per INSEGNANTI. A cura dello Sportello d'ascolto Genitoriale del Comune di Trevi e dello Sportello d'ascolto Insegnanti dell'Associazione COLORI e PAROLE.

**ore 15.00 - 18.00- Casa della Salute:** PUNTO D'ASCOLTO, "PER NON ESSERE SOLE NEL PERCORSO DI CURA DEL TUMORE AL SENO". A cura dell'associazione " Donne Insieme" Onuls- Presidente, Giorgetta Paglioncini (Per Info. 328 02 52 826).

**ore 15.00 - 18.00 Casa della Salute "SPAZIO DIETISTA"** Corretti stili alimentari e nuove tendenze alimentari con la Dott.ssa C. Ranucci. A cura di Associazione Nazionale Dietisti (ANDID)

**ore 15.00 Sale Inferiori, Villa Fabri:** Percorso didattico per adulti e bambini, MOSTRA PERMANENTE SULLA BIODIVERSITÀ a cura della Fondazione Villa Fabri Sale Inferiori di Villa Fabri. 30 aprile dalle ore 15:00. (Partecipazione gratuita)

**dalle ore 15.30 Villa Fabri:** MASSAGGI VISO con prodotti naturali a cura del centro estetico "Estetica è benessere". (Seduta gratuita su prenotazione al 338 16 70 712).

**ore 15.30 - 16.30 Piazza Garibaldi:** WALKING con TAPIS ROULANT. È il più innovativo programma di allenamento che nasce dalla fusione dell'esperienza di affermati professionisti del mondo del fitness, medici dello sport e fisioterapisti.

Walking è un esercizio di facile apprendimento adatto a tutte le età ed esigenze di allenamento e recupero funzionale. Può essere adottato per mantenere lo stato di benessere, per coadiuvare e integrare un programma dimagrante, per strutturare un allenamento pre-atletico, per la riabilitazione medico-sportiva e la prevenzione delle patologie legate alla senescenza. A cura della Palestra Colosseum (Attività autogestita gratuita su prenotazione allo 0742 78 09 48).

**ore 16.00 Sala Salomone, Villa Fabri:** "ALIMENTAZIONE E ANIMA" interazione tra cibo, psiche e sessualità. Seminario a cura di Trevi PROMOS (Info 333 39 58 379).

**ore 16.00 - 17.00 – Terrazzo Superiore, Villa Fabri:** "MOVIMENTO E FANTASIA per una VITA più SERENA" LABORATORI PER BAMBINI. Laboratorio di danzarte per bambini a partire da 6 anni. Laboratorio tenuto dalla terapeuta Paola Stefanucci. A cura dell'Associazione Colori e Parole. (Gradita iscrizione 328 45 57 221-328 96 57 142).

**ore 16.00 - 17.00 Cappella Boemi, Villa Fabri:** PILATES. A cura dell'Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'istruttrice Claudia Scarponi. (Attività autogestita gratuita su prenotazione 349 16 33 050).

**ore 16.00 - 18.00 Casa della Salute:** PRESENTAZIONE KIT "SENTI COME MI SENTO". A cura del Gruppo Operativo AISM Foligno, Spoleto, Valnerina, in collaborazione con Dr. M. Zampolini e Dr. S. Baratta.

**ore 16.00 -18.00 Piano Inferiore, Villa Fabri:** "POESIPITTURA SALUS". Mostra Collettiva Poesipittura & Art.

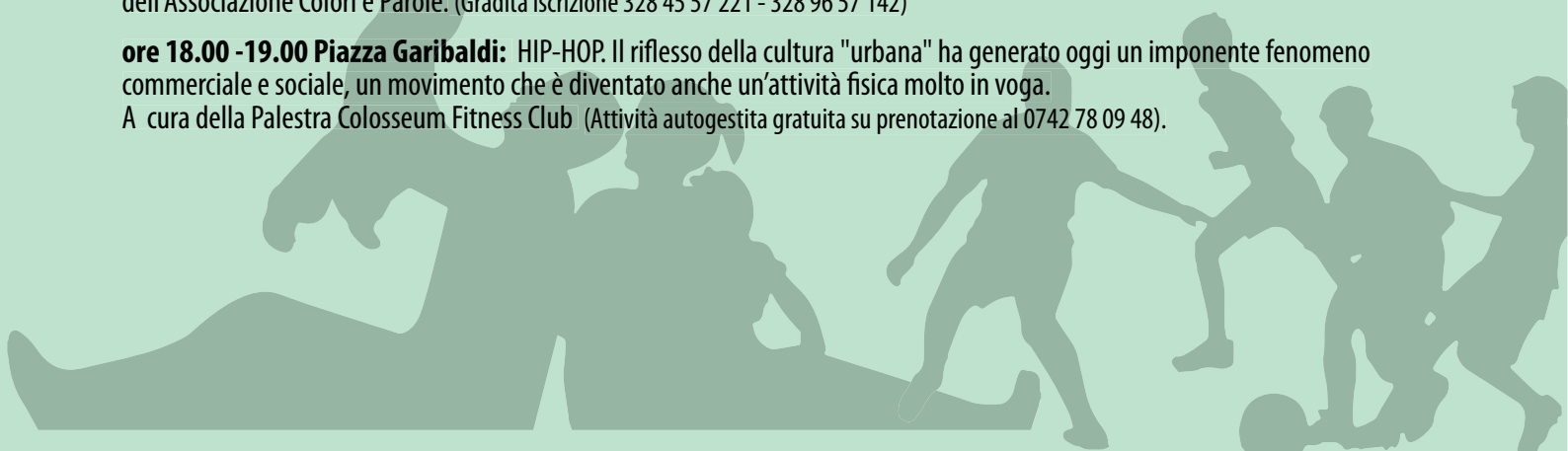
**ore 16.00 - 19.00 Farmacia Checcarelli Petrucci Gianpaolo:** Controllo gratuito dell'udito a cura di "Acustica Umbra". (Attività autogestita gratuita su prenotazione al numero 0742 78 223)

**ore 16.30 - 19.00 Piazza Mazzini:** ESIBIZIONE dell'Associazione "Scuola Comunale Danzatrevisi" che per una volta abbandona specchi 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...Work in progress...arrivederci al saggio che verrà.

**ore 16.45 -17.45 Piazza Garibaldi:** ZUMBA, allenamento che si basa sul principio che fare esercizio deve essere prima di tutto piacevole e divertente! Zumba è ispirata ai balli latino-americani, seguendo le semplici coreografie si bruciano molte calorie e si tonifica il corpo. Lezione a cura dell'istruttrice Elitza Vladimirova Anguelova-Flex Village (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 0742 39 12 79).

**ore 17.15 -18.00 Terrazzo Superiore, Villa Fabri:** "MOVIMENTO E FANTASIA per una VITA più SERENA" LABORATORI PER BAMBINI. Laboratorio di danza terapia per bambini dai 3 ai 5 anni. Laboratorio tenuto dalla terapeuta Paola Stefanucci. A cura dell'Associazione Colori e Parole. (Gradita iscrizione 328 45 57 221 - 328 96 57 142)

**ore 18.00 -19.00 Piazza Garibaldi:** HIP-HOP. Il riflesso della cultura "urbana" ha generato oggi un imponente fenomeno commerciale e sociale, un movimento che è diventato anche un'attività fisica molto in voga. A cura della Palestra Colosseum Fitness Club (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 0742 78 09 48).



## DOMENICA 1 MAGGIO

**ore 8.30 Piazza Garibaldi, ritrovo:** "TREVI CAMMINA con AVIS e PRO LOCO MANCIANO", passeggiata autogestita su un percorso di 6,5 Km, livello di difficoltà basso (Attività gratuita su prenotazione allo 328 00 79 989).

**ore 9.00 Sala consiliare, Palazzo Comunale:** I SENTIERI DI MEZZO. MONTI SERANO-BRUNETTE E SELLANESE  
Presentazione della pubblicazione curata dalla Comunità Montana dei Monti Martani, Serano e Subasio e dalla sezione di Foligno del Club Alpino Italiano, con passeggiata attraverso gli oliveti storici percorrendo il Sentiero dell'Acquedotto Medievale (attività autogestita su prenotazione entro venerdì 30 aprile ore 13.00, telefonando ai seguenti recapiti 320 43 27 326 - 320 43 27 322. Si raccomandano abbigliamento e scarpe adeguati).

**ore 9.00 - 12.00 OPEN DAYS CASA DELLA SALUTE** – attività di prevenzione \*

**ore 09.00 - 12.00- Casa della Salute:** PRESENTAZIONE KIT "SENTI COME MI SENTO". A cura del Gruppo Operativo AISM Foligno, Spoleto, Valnerina, in collaborazione con Dr. M. Zampolini e Dr. S. Baratta.

**ore 09.00 - 12.00 Sala del Camino, Villa Fabri:** ESAMI IN AUTOANALISI PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE.  
A cura di Farmacia Trampetti & CO. In collaborazione con Associazione "Amici del Cuore Valle Umbra".  
(Attività autogestita su prenotazione al numero 0742 26 34 54)

**ore 9.00 - 18.00 Piazza Mazzini, loggiato del palazzo comunale:** Mercatino di prodotti tipici e salutari, prodotti senza glutine e biologici.

**dalle ore 9.30 alle ore 12.30 Farmacia Checcarelli Petrucci Gianpaolo:** Controllo gratuito dell'udito a cura di "Acustica Umbra".(Attività autogestita gratuita su prenotazione al numero 0742 78 223)

**dalle 10.00 al Tramonto Piazza Garibaldi:** ESIBIZIONE dei VAPORETTI DI SPOLETO: a cura di "Asd Vaporetti Spoleto"  
(attività autogestita gratuita per adulti e bambini).

**dalle 10.00 al Tramonto - Piazza Garibaldi:** DIMOSTRAZIONE di ARRAMPICATA e MINI PERCORSO AVVENTURA PER BAMBINI a cura del Soccorso Alpino Speleologico Umbro (SASU).

**ore 10.00 - 11.00 Piazza Garibaldi:** STEP a cura dell'Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'istruttrice Barbara Santocchi.  
(Attività autogestita gratuita su prenotazione 339 33 71 287).

**ore 10.00 - 18.00 Villa Fabri** SCREENING FOTOBIOSTIMOLAZIONE PER IL TRATTAMENTO DELLE IMPERFEZIONI CUTANEE.  
A cura delle Dr.sse Rita Costarelli e Paola Renzini- Parafarmacia Piazza Umbra (Attività gratuita aperta a tutti. Info 338 83 14 573).

**dalle 10.00 al Tramonto- Aviosuperfice "Delfina" Loc. Morella:** PROVE DI VOLO a bordo di ultra leggeri.  
A cura di "AvioClub Trevi". (Attività a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al 339 60 03 625).

**ore 10.00 - 12.30 Piano Inferiore, Villa Fabri:** "POESIPITTURA SALUS". Mostra Collettiva Poesipittura & Art.

**ore 10.00 - 12.30 Piazza Mazzini:** "UNA SANA MERENDA" Degustazioni gratuite a cura dell' Associazione Pro Loco Manciano.

**ore 10.30 - Sala Salomone, Villa Fabri:** Presentazione Ricettario "Attenti sì... ma con gusto!". Presentazione inusuale e coinvolgente di un ricettario realizzato con gli Istituti Alberghieri di Spoleto e di Assisi per la prevenzione e la cura dell'obesità e del

diabete di tipo 2. A cura del Prof. Valerio Di Carlo, Presidente Fondazione Giulio Loreti Onlus, con le Dietiste Dott.ssa Giulia Germani, Dott.ssa Cristina Menichelli e Dott.ssa Maura Scarponi.

**ore 10.30 - 11.30 Spazio verde, Parco Villa Fabri:** Rappresentativa calcistica ACD Trevi

**ore 10.30 Via Lucarini:** Partenza "STAFFETTA DEI TERZIERI PER LA SALUTE". A cura dei Terzieri Castello, Matiggia e Piano. Partenza da Via Lucarini, proseguendo per Via Roma, Via Zappelli e Via Lucarini (4 giri da 300 mt.)

**dalle ore 10.30 Villa Fabri:** MASSAGGI VISO con prodotti naturali a cura del centro estetico "Estetica è benessere". (Sessione gratuita su prenotazione al 338 16 70 712).

**ore 10.50 - 11.50 Terrazzo Superiore, Villa Fabri:** ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE a cura dell'Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'esperta in scienze e tecniche dell'attività motoria preventiva e adattata Claudia Scarponi. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 349 16 33 050).

**ore 11.00 Museo della Civiltà dell'Ulivo:** "Olio DOP-O-liva"; laboratorio sensoriale e visita guidata presso museo della civiltà dell'ulivo. A cura di "Sistema Museo". (attività autogestita gratuita per bambini su prenotazione al numero 0742 38 16 28).

**ore 11.00 - 12.00 Piazza Garibaldi:** KARATE. Disciplina orientale, adatta a tutte le fasce di età, compresi ragazzi e bambini per i quali i programmi costituiscono una pratica divertente e sicura che si pone come mezzo per lo sviluppo motorio e delle funzioni cognitive, opportunità di espressione e socializzazione, di confronto e momento di partecipazione motivata ed impegnata nel rispetto delle regole. A cura della Palestra Colosseum Fitness Club (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 0742 78 09 48).

**ore 12.00 Sala Riunioni, Casa della Salute:** "NUTRIRSI CORRETTAMENTE". Seminario a cura dell'Associazione "Amici del Cuore Valle Umbra".

**ore 12.00 - 12.40 Piazza Garibaldi:** AEROBICA a cura dell'Associazione "Ruzzoline4fitness" con l'istruttrice Alessia Raponi. (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 345 17 74 678).

**ore 14.00-18.00 Parco Villa Fabri spazio verde della scuola:** ANIMAZIONE SPORTIVA PER BAMBINI: attività sportiva di PALLAVOLO a cura di Decathlon (Attività autogestita aperta a tutti info Andrea Salvatore e Carlo Paolucci 0742 67 04 56).

**ore 14.30 - 18.00 Piazza Garibaldi:** ANIMAZIONE SPORTIVA PER BAMBINI: percorsi gratuiti con ROLLERBLADE, MONOPATTINI E SKATES a cura di Decathlon. (Attività autogestita gratuita - info Andrea Salvatore e Carlo Paolucci tel 0742 67 04 56).

**ore 15.00 - Oleoteca:** "SENZA GLUTINE? NATURALMENTE!" 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 (Info 377 16 75 973).

**ore 15.00 - 16.00 Piazza Garibaldi:** CAPOEIRA, disciplina di origine brasiliana tra lotta e danza, con musica e movimenti fluidi e armonici. A cura dell'istruttore Raphael Sasse - Flex Village (Attività autogestita gratuita su prenotazione al 0742 39 12 79).

**ore 15.30- Sala Salomone, Villa Fabri:** PUNTO DI ASCOLTO "PARLIAMONE per sfatare falsi miti sullo sviluppo linguistico/motorio, cognitivo/relazionale/emotivo e degli apprendimenti" a cura dell'Associazione COLORI e PAROLE.

**ore 16.00 - Sala del Camino, Villa Fabri:** "LABORATORIO ESPERIENZIALE SULLA FOOD ADDICTION" per adolescenti ed adulti che vivono un problematico rapporto con il cibo. A cura di PerFormat Salute (su gruppi di max 5 persone - durata 30 minuti ciascuno)



**ore 16.00 - 18:00 Piano Inferiore, Villa Fabri:** "POESIPITTURA SALUS". Mostra Collettiva Poesipittura & Art.

**ore 16.00 - 18.00 - Piazza Mazzini:** "UNA SANA MERENDA" degustazioni gratuite a cura dell'Associazione Pro Loco Trevi e Associazione Pro Loco Manciano.

**ore 16.15 - 17.15 Piazza Garibaldi:** WALKING con TAPIS ROULANT. È il più innovativo programma di allenamento che nasce dalla fusione dell'esperienza di affermati professionisti del mondo del fitness, medici dello sport e fisioterapisti. Walking è un esercizio di facile apprendimento adatto a tutte le età ed esigenze di allenamento e recupero funzionale. Utile a mantenere lo stato di benessere, a coadiuvare e integrare un programma dimagrante, per strutturare un allenamento pre-atletico e per la riabilitazione medico-sportiva e la prevenzione delle patologie legate alla senescenza. A cura della Palestra Colosseum (Attività autogestita gratuita su prenotazione allo 0742 78 09 48).

**ore 16.30 - 18.00 Piazza Mazzini:** ESIBIZIONE GINNASTICA RITMICA e ARTISTICA a cura dell'Associazione sportiva "Arcobaleno".  
**dalle ore 17.00 - Villa Fabri:** MASSAGGI VISO con prodotti naturali a cura del centro estetico "Estetica è Benessere".  
(Seduta gratuita su prenotazione al 338 16 70 712).

**ore 17.15 - 18.00 Piazza Garibaldi:** Esibizione a cura dei ragazzi del gruppo di "SPEZZIAMO LE CATENE".  
Gli studenti dell'Istituto Professionale Orfini di Foligno, vincitori del II° premio del Concorso "Spezziamo le Catene"- 2ª edizione, si esibiranno con la canzone "Freddo Artico".

**ore 18.00 - 18.45 Piazza Garibaldi:** SALUTI MUSICA & BALLO con Dj Sartos, Gianluca Sartini e le istruttrici Silvia Sartini, Claudia Scarponi, Barbara Santocchi e Alessia Raponi a cura di Associazione "Ruzzoline4fitness".

**ore 18.00 - Spazio verde della scuola, Parco Villa Fabri :** Rappresentativa Foligno Calcio femminile.

**\*OPEN DAYS DELLA CASA DELLA SALUTE ore 9.00 alle ore 18.00:**

**Specialisti di comprovata esperienza e professionalità effettueranno esami e screening gratuiti:**

**HAI MAI MISURATO LA GLICEMIA?**

**PUOI FARLO PARTECIPANDO AL WEEKEND DELLA SALUTE FACENDO ESAMI E UN COLLOQUIO**

**PER LA PREVENZIONE DIABETOLOGICA**

Il team della Casa della Salute (infermieri S. Vitali, M. Simion, C. Caprai) e il Team del Servizio Diabetologico di Foligno: A. Monni (dietista), A. Mastroianni (podologo), M. Barbetta (infermiera professionale), F. Cammilleri e M.L. Picchio (medico) in collaborazione con l'Associazione "Camminare con il Diabete" effettueranno una valutazione del rischio diabete attraverso:

**stick glicemico, rilevazione parametri antropometrici (peso, altezza con calcolo del BMI, circonferenza vita)**

Le persone che avranno un rischio elevato verranno indirizzati ai Cardiologi (Amici del Cuore) per completare lo screening cardiovascolare:

**controllo pressione arteriosa, assetto lipidico ed in alcuni casi elettrocardiogramma**

**(prestazione gratuita su prenotazione 0742 78 11 61 entro il 26 aprile effettuata nelle giornate del 30 Aprile e 1 Maggio ore 9.00 - 12.00).**



### **30 Aprile: Educazione Terapeutica A Gruppi- Sala Riunioni Casa della Salute**

-Ore 9:30-10:30 Conversation Map: Il Diabete e la cura dei propri piedi  
(Diabetologo e Podologo)

-Ore 10:45-11:45; Conversation Map: Dieta equilibrata e attività fisica  
(Diabetologo, Dietista e infermiere)

1 Maggio: Educazione Terapeutica A Gruppi – Sala Riunioni Casa della Salute.

-Ore 10:00-11:00; Conversation Map: Apportare sani cambiamenti agli stili di vita. Condotto da Diabetologo- Dietista- Infermiere. (gruppi fino ad un massimo di 10 persone. Su prenotazione)

**HAI MAI CONTROLLATO IL TUO COLESTEROLO?  
HAI MAI MISURATO LA PRESSIONE ARTERIOSA?  
PUOI FARLO GRATUITAMENTE AL WEEKEND DELLA SALUTE FACENDO UNO SCREENING  
PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE**

a cura dell' Associazione "Amici del Cuore Valle Umbra" in collaborazione con la Dr.ssa R. Liberati, il Dr. P. Paolucci e le infermiere professionali K. Ketsman e R. Poltrini verrà effettuata:

**una valutazione del rischio cardiovascolare globale con controllo della pressione arteriosa e del colesterolo  
un elettrocardiogramma (prestazione gratuita su prenotazione 0742 78 11 61 entro il 26 aprile, effettuata nelle  
giornate di sabato 30 aprile ore 9.00 - 12.00 e domenica 1 maggio dalle ore 9.00 alle ore 12.00).**

**HAI MAI SOFFERTO DI ALLERGIE?  
HAI DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE?  
PUOI VERIFICARLO GRATUITAMENTE AL WEEKEND DELLA SALUTE FACENDO UNO SCREENING PER LA PREVENZIONE  
DELLE MALATTIE RESPIRATORIE**

in collaborazione con gli pneumologi Dr. G. Battista Cardillo, Dr. F. Merante e Dott. G. Biscione. Verranno effettuati:

**un colloquio con lo specialista pneumologo e l'esame della funzione respiratoria (Spirometria)  
(prestazione gratuita senza prenotazione nelle giornate di sabato 30 aprile ore 9.00 - 12.00 e 15.00 -18.00  
e domenica 1 maggio dalle ore 9.00 alle ore 12.00).**



**\*\*OPEN DAY CENTRO RIABILITAZIONE: ore 10.00 - 18.00**

**ORE 10.00 - CENTRO DI RIABILITAZIONE INTENSIVA NEUROMOTORIA:** Consegna "Esoscheletro Robotico indossabile" donato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Foligno al Centro di Riabilitazione Intensiva Neuromotoria di Trevi.

**Intervengono:** Il Sindaco di Trevi Bernardino Sperandio e l'assessora alla Salute Stefania Moccoli Gaudenzio Bartolini Presidente della Fondazione Cassa di Risparmio di Foligno, Claudio Ceresi responsabile riabilitazione Italia dell'Emac di Genova, Mauro Zampolini Responsabile Dip. Neuroriabilitazione USL Umbria2, Imolo Fiaschini Direttore Generale UsL Umbria2, Antonio Bartolini Assessore alla salute della Regione Umbria.

**ore 14.00 - 17.30:** Palestra Centro Riabilitazione Intensiva Neuromotoria: Dimostrazione delle attività robotiche in riabilitazione

**A "TREVI BENESSERE, IL WEEKEND DELLA SALUTE" PORTERANNO IL LORO MESSAGGIO PER UNA VITA DA SANI:**

FRANCESCO EMANUELE Vice presidente Comitato Italiano Paralimpico

ROBERTO CAMMARELLE Campione del Mondo Dilettanti di pugilato, campione olimpico ai Giochi di Pechino

ROSSELLA CALLOVI campionessa mondiale ciclismo

FORTUNATO BALIANI Ciclista

GIACOMO BEFANI campione Italiano Indor salto con l'asta

FRANCESCA ZAFRANI miglior risultato italiano nel salto con l'asta dell'anno

LEONARDO CENCI maratoneta - Avanti Tutta

LUCA AGOLETTO campione paralimpico medaglia d'oro Pechino 2008 - canottaggio "4 con"

Comune di Trevi - Assessorati Sport e Salute: Dalila Stemperini e Stefania Moccoli

Azienda UsL 2 dell'Umbria - Casa della Salute di Trevi: Paola Menichelli e Paolo Tozzi

Avis Regionale, Provinciale e Comunale

Ufficio Stampa: Azienda UsL Umbria 2

Ideazione e progetto grafico: Giacomo Barbanera - Decathlon

Supporto comunicazione: Avi News

Speaker della manifestazione: Mauro Silvestri

Animazione: DJSARTOS, Gianluca Sartini

Coordinamento Fitness: Silvia Sartini

Coordinamento testimonial: Enrico Tortolini

Coordinamento open day Casa della Salute: Paola Menichelli e Tullio Coccoli

Coordinamento open day centro riabilitazione: Mauro Zampolini e Silvano Baratta

Fotografia: Cristian Sordini - Pasqualino Valentini

Organizzazione: Comune di Trevi - Ufficio Sport : Rediano Busciantella Ricci, Simone Proietti e Ufficio LLPP: Silvia Borasso, Eleonora Baliani.

Segreteria Organizzativa: Francesca Bianconi (0742/332261-3711506254/ francescabianconisc@gmail.com)



Villa Fabri - Via delle Grotte

Casa della Salute - Via Coste San Paolo

Palazzetto dello Sport - Via Coste San PAolo

Oleoteca - Via Fantosati

Chiesa di San Francesco - Via San Francesco

Palazzo Comunale - Piazza Mazzini

Museo della Civiltà dell'Ulivo - Largo Don Giovanni Bosco



**Si ringraziano tutti coloro che hanno reso possibile la manifestazione, in particolare:**

Silvia Sartini, Francesca Bianconi, Paola Menichelli, Mauro Zampolini, Rita liberati, Paolo Paolucci, Francesco Emanuele, Silvio Ranieri, Olga Urbani, Alain Bevilaqua, Andrea Casale, Mario Giuli, Pietro Coricelli, Gianluca Sartini, Claudia Scarponi, Barbara Santocchi, Alessia Raponi, Cristian Sordini, Andrea Salvatore, Paolo Paolucci, Pasqualino Valentini, Mauro Silvestri, Giovanni Magara, Domenico Gnozza, Enrico Tortolini, Giovanni Battista Cardillo, Francesco Merante, Gianluca Biscione, Daniele Ubaldi

[www.comune.trevi.pg](http://www.comune.trevi.pg)