

EVENTO PROMOSSO DA  
Comune di Trevi  
Comitato "Trevi promuove salute"  
Azienda USL Umbria 2  
Casa della Salute di Trevi

CON IL PATROCINIO  
Regione Umbria  
Federsanità Anci Umbria

MEDIA PARTNER  
Donna Moderna



# TREVI BENESSERE

*Il week-end della salute*

*TREVI  
17 / 18 SETTEMBRE  
2022 / dalle 9.00  
alle 18.00*



# TREVI BEN L'ERESS



6

3

7

7

2

4

1

<< 5



## DOVE TROVI BENESSERE

- 1 Villa Fabri
- 2 Casa della Salute
- 3 Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria
- 4 Piazza Mazzini
- 5 Avio Superficie Delfina loc. Morella
- 6 Complesso Museale San Francesco
- 7 Piazza Garibaldi



#### SALUTE / CHECK-UP

##### OPENDAY

##### CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

SPECIALISTI DI COMPROVATA  
ESPERIENZA E PROFESSIONALITÀ  
EFFETTUERANNO ESAMI  
E SCREENING GRATUITI

su prenotazione obbligatoria  
al numero 0742 781161

(dal lunedì al giovedì dalle ore 12:30  
alle 14:00, fino al 16 settembre 2022)

#### SALUTE / CHECK-UP

17 Sett. ore 9.00 - 11.00

##### CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

##### DERMATOLOGIA

Prevenzione e diagnosi precoce del  
Melanoma - visita dermatologica,  
screening dei nevi ed informazioni su  
come proteggere la pelle.

Professionista: Dott. Andrea Damiani

# PROGRAMMA

## SABATO 17 SETTEMBRE

**ORE 9.00**

**Piazza Garibaldi**

##### APERTURA MANIFESTAZIONE

Animazione: Dj Sartos. Presenta: Mauro Silvestri.

**ORE 09.00**

**Piazza Garibaldi**

##### ALLENAMENTO COLLETTIVO NON COMPETITIVO E CAMMINATA LUDICO-MOTORIA

ALLENAMENTO COLLETTIVO NON COMPETITIVO: si parte da piazza Garibaldi a Trevi e si percorrono circa 800 mt di asfalto, per poi prendere la strada sterrata che segue l'Acquedotto medievale e percorre la fascia olivata fino ad arrivare alla Chiesetta di Sant'Arcangelo. Da qui si entra su Fosso Nasciano per arrivare in alto fin sotto Coste San Paolo, dove si riprenderà la strada asfaltata che circa tre chilometri di discesa, riporterà al punto di partenza, in piazza Garibaldi a Trevi.

Livello difficoltà: Medio

PERCORSO CAMMINATA LUDICO-MOTORIA: Si parte da piazza Garibaldi a Trevi e si percorrono circa 800 mt di asfalto, per poi prendere la strada sterrata che segue l'Acquedotto Medievale, quindi il tratto asfaltato iniziale che riporterà al punto di partenza, in piazza Garibaldi a Trevi.

Livello difficoltà: Semplice

In collaborazione con Atletica Winner Foligno.

(Attività autogestita e gratuita, riservata agli associati. Informazioni al 339 8978116)

**ORE 9.00 - 18.00**

**Piazza Garibaldi**

##### STAND STELLA D'ITALIA

Punto informativo sulle attività di Stella D'Italia, Associazione di Pubblica Assistenza che gestisce i trasporti sanitari sia per il Servizio Sanitario Regionale che per privati cittadini, localmente e sul territorio nazionale.

A cura di Stella d'Italia Spoleto.

(Informazioni al 335 5661168 Andrea Massari)

**ORE 9.30 - 12.30**

**Farmacia Dott.ssa Elisabetta Calicchio, Via Lucarini**

##### MISURAZIONE PRESSIONE E ECG

Servizio gratuito di misurazione della pressione arteriosa con registrazione e stampa simultanea dell'elettrocardiogramma (ECG).

(Attività autogestita e gratuita. Prenotazione allo 0742 78223)

**ORE 9.30 - 11.00**

**Piazza Garibaldi**

##### SESSIONE DI ATLETICA LEGGERA PROMOZIONALE PER BAMBINI 5/12 ANNI

A cura di Atletica Winner Foligno.

(Attività autogestita e gratuita. Prenotazione obbligatoria al 339 4999008 Fabrizio Germani)

**ORE 09.30 - 11.00**

**Ninfeo di Villa Fabri**

##### PRATICA DI KUNDALINI YOGA

Il Kundalini Yoga è una scienza e una tecnologia per accedere alla propria energia creativa, consiste nella combinazione di esercizi dinamici e posizioni statiche (asana), speciali tecniche di respirazione (pranayama), particolari posizioni delle mani e delle dita (mudra), chiusure corporee (Bandha), canti (Mantra) e, soprattutto, meditazioni. Lo Yoga è una via per la Felicità. A cura dell'insegnante Tiziana Bigi, Guru Siri Kaur, e Adele Gambacorta.

(Attività autogestita e gratuita. Necessario portare un tappetino. Prenotazione obbligatoria al 347 6706984)

**ORE 9.30 - 18.00**

**Sala del Profeta Daniele, Villa Fabri**

##### "I DISEGNI DI LUCA"

Esposizione dei disegni di Luca Cisternino.

A cura di "ANFFAS PER LORO ONLUS".

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 331 3238505)



**ORE 09.30 - 18.00**

**Sala Salomone, Villa Fabri**

**CANCRO E CURA DI SÉ E PALESTRA DELLA SALUTE**

Valutazione chinesiológica, con bioimpedenziometria gratuita, fornita dalla "Palestra della salute R-evolution Studio". Consulenza a soggetti con patologie croniche in fase stabilizzata, nell'ambito della "Palestra della Salute".

A cura di "Prenditi cura di Te Odv" e "R-evolution Studio".

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 393 6352556 Simona Laudani / 320 8215978 Simona Marignoli)

**ORE 10.00 - 12.00**

**Piazza Garibaldi**

**VOLLEY IN PIAZZA**

Attività sportiva con la partecipazione della squadra "Trevi Volley" serie B1 femminile.

A cura dello staff della "A.S.D. Trevi Volley"

(Attività autogestita e gratuita. Info: 335 5747866)

**ORE 10.00 - 12.00**

**Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevi**

**PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI**

A cura di "Avio Club Trevi"

(Attività autogestita su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info: 339 6003625)

**ORE 10.00 - 18.00**

**Piazza Garibaldi**

**STAND AVIS**

Punto informativo sulle attività dell'AVIS nazionale e locale.

A cura di AVIS Trevi.

(Informazioni al 320 4039955 Angelica Brunetti)

**ORE 10.00-12.00**

**Piazza Garibaldi**

**STAND AISM. PRESENTAZIONE KIT**

**"SENTI COME MI SENTO"**

A cura del Gruppo Operativo AISM Foligno-Spoleto-Valnerina, Sezione Perugia. (Informazioni al 349 4747523)

**ORE 10.00 - 18.00**

**Atrio d'ingresso, Villa Fabri**

**OLI ESSENZIALI DO TERRA**

Presentazione degli oli essenziali DO TERRA, di grado di purezza certificato e testato, utili per il mantenimento di una buona salute fisica ed emotiva.

Prova gratuita degli oli con massaggio alle mani.

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 338 1634018 Gorizia Vergari / 349 6708653 Paola Giulivi)

**ORE 10.30 - 11.30**

**Sala Salomone, Villa Fabri**

**INCONTRO DI PRESENTAZIONE DEL PROGETTO**

**"CANCRO E CURA DI SÉ"**

Presentazione delle attività dell'Associazione "Prenditi cura di Te", del progetto "Cancro e cura di Sé", un servizio di esercizio fisico adattato per donne operate al seno totalmente gratuito, di un'infografica sui corretti stili di vita, e della "Palestra della Salute".

A cura di "Prenditi cura di Te Odv" e "R-evolution Studio".

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 393 6352556 Simona Laudani)

**ORE 11.00**

**Complesso Museale San Francesco, via Lucarini**

**OLIO EVO E BENESSERE**

Racconti di tradizioni secolari al Museo della Civiltà dell'Ulivo. Visita guidata del Museo della Civiltà dell'Ulivo e degustazione dell'olio EVO dell'Az. Agr. Zappelli Cardarelli.

Attività a pagamento, a cura di Menti Associate.

(Prenotazioni info@museitrevi.it 0742 381 628 / 347 0796571)

**Ore 11.00**

**Piazza Mazzini, Palazzo Comunale, Sala Consiliare**

**"DALLA CASA DELLA SALUTE ALLA CASA DI COMUNITÀ: QUALE FUTURO PER I SERVIZI TERRITORIALI?"**

Interverranno i medici di Medicina Generale di Trevi alla presenza del Direttore Generale dell'Azienda Usl Umbria 2 Dr. Massimo De Fino e del direttore del distretto di Foligno Dr. Paolo Tozzi.

Alle ore 12.00 Cerimonia di saluto dell'amministrazione comunale di Trevi ai Medici di Medicina Generale di Trevi andati in pensione alla presenza del Sindaco Bernardino Sperandio.

È stato invitato a partecipare l'Assessore alla Salute della Regione Umbria Luca Coletto.

**ORE 11.00 - 13.00**

**Sala delle Arti, Villa Fabri**

**IL DENTISTA RISPONDE**

Punto informativo sulla salute ed il benessere della bocca. Dentista ed igienista dentale saranno a disposizione dei cittadini per chiarire dubbi, approfondire argomenti ed aggiornare sulle più recenti novità del sorriso. A cura dello Studio Dentistico Dott.ssa Mariella Fedeli.

(Attività autogestita e gratuita. Info allo 0742 780721)

**ORE 11.15 - 12.00**

**DanzaPerTe - NO LIMITS DANCING**

Attraverso la musica, il movimento, la forza espressiva e la comunicatività del linguaggio artistico, questa pratica di danza si pone come un viaggio nel corpo alla ricerca del piacere di muoversi e alla riscoperta di modi di connettersi con lo spazio, il tempo, se stessi e gli altri. La classe è aperta a tutti, è necessaria solo la voglia di stare bene!

A cura di Teresa Rospetti - Diplomata Accademia Nazionale di Danza di Roma.

(Attività autogestita e gratuita. Prenotazione obbligatoria al 333 7108034)



#### SALUTE / CHECK-UP

17 Sett. ore 9.00 - 12.00  
**CASA DELLA SALUTE**  
Via Coste San Paolo, Trevis  
**PREVENZIONE DIABETOLOGICA  
E CARDIOVASCOLARE**

Il team della Casa della Salute (Dott. Paolo Tozzi - Dott. Federico Dolciami - Infermieri: Ornella Tosca, Stefania Vitali, Claudia Caprai, - Ostetrica Maria Jose Quezada - Assistente Sociale Ivan Paci) e il Team del Servizio Diabetologico di Foligno, Dr.ssa M.L. Picchio, Dott. F.Cammilleri, P. Lucidi, E. Stefanetti. Podologo: Fabio Scarlato; Infermieri: C. Celli, R. Trabalza. Dietista: A. Monni. In collaborazione con l'Associazione "Camminare con il Diabete"

#### SALUTE / CHECK-UP

17 Sett. ore 9.00 - 12.00  
**CASA DELLA SALUTE**  
Via Coste San Paolo, Trevis  
**VALUTAZIONE DEL RISCHIO  
DI SVILUPPARE IL DIABETE**

Professionisti: Dr.ssa M. L. Picchio, Dott. F.Cammilleri, P. Lucidi, E. Stefanetti, C. Pascucci; Podologo: Fabio Scarlato; Infermieri: C. Celli, R. Trabalza - Dietista: A. Monni

# PROGRAMMA

## SABATO 17 SETTEMBRE

**ORE 11.30 - 12.30**

**Piazza Garibaldi**  
**FIT-FUNCTIONAL**

Lezione di tonificazione funzionale a cura di Alessia Raponi, insegnante di scienze motorie. (Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 345 1774678)

**ORE 14.00 - 19.30**

**Piazza Mazzini e vicoli del centro storico**  
**QUA E LÀ PER ... I BORGHI NEL CUORE D'ITALIA**  
**ORIENTEERING**

Attività di Orienteering per le vie della città, con spostamento libero da parte dei partecipanti che dovranno trovare sul terreno apposite lanterne facenti parte del loro percorso, indicato sulla mappa della città. Prova aperta a tutti e ad atleti tesserati.

ORE 14.30 - 14.45 INIZIO PROVA da Piazza Mazzini, con partenze scaglionate; ore 18.00 ultima partenza.

ORE 16.30 - 18.30 "GIOCOSAMENTE", giochi per gruppi familiari, presso i giardini pubblici di Viale Ciuffelli. A cura di "Prom.O.S.Sport Promozione ed Organizzazione Servizi Sportivi APD".

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni e prenotazioni al 333 7677153)

**ORE 15.00 - 18.00**

**Centro di Riabilitazione Intensiva Neuromotoria,**  
**palestra tecnologica**  
**VALUTAZIONE EQUILIBRIO DELLE PERSONE**  
**A RISCHIO CADUTA**

Screening gratuito tramite una pedana stabilometrica, per valutare l'equilibrio e il rischio di cadute.

A cura del Dott. Silvano Baratta, responsabile del Centro, e del suo staff.

(Attività autogestita e gratuita. Prenotazione obbligatoria al 0742 339807)

**ORE 15.30 - 16.30**

**Ninfeo di Villa Fabri**  
**SPIRAL STABILIZATION METHOD.**  
**CAMMINO E NORDIC WALKING**

A cura di ASD Sezione Aurea Percorsi Benessere. (Attività autogestita e gratuita, riservata agli associati. Informazioni al 335 7217650 Michela Colagioanni)

**ORE 15.45 - 16.30**

**Piazza Garibaldi**  
**PRESENTAZIONE DELLA SCUOLA DI GINNASTICA**  
**RITMICA "LA FENICE"**

A cura della Polisportiva Dilettantistica La Fenice. (Informazioni al 340 5736725 Daniela Pinchi)

**ORE 16.00 - 18.00**

**Sala delle Arti, Villa Fabri**  
**IL DENTISTA RISPONDE**

Punto informativo sulla salute ed il benessere della bocca. Dentista ed igienista dentale saranno a disposizione dei cittadini per chiarire dubbi, approfondire argomenti ed aggiornare sulle più recenti novità del sorriso. A cura dello Studio Dentistico Dott.ssa Mariella Fedeli.

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni e prenotazioni allo 0742 780721)

**ORE 16.00 - 18.00**

**Sala degli Eremiti, Villa Fabri**  
**MASSAGGIO VISO MANI PIEDI**

A cura di Centro Estetico Rita Torti. (Attività autogestita e gratuita. Prenotazione obbligatoria al 339 5759263)

**ORE 16.00 - 19.00**

**Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevis**  
**PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI**

Attività autogestita su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti.

A cura di "Avio Club Trevis". (Attività autogestita a pagamento. Informazioni al 339 6003625)



## SALUTE / CHECK-UP

17 e 18 Sett. ore 9.00 - 12.00

**CASA DELLA SALUTE**

Via Coste San Paolo, Trevi

**CARDIOLOGIA**

Associazione "Amici del cuore"

Valutazione del rischio cardiovascolare con controllo della pressione arteriosa e assetto lipidico.

Professionisti: Dott. Paolo Paolucci Infermiere: Rita Poltrini e Kateryna Ketsman

## SALUTE / CHECK-UP

17 Sett. ore 9.00 - 13.00

**CASA DELLA SALUTE**

Via Coste San Paolo, Trevi

**PREVENZIONE SENOLOGICA**

Professionisti: I medici dell'area Chirurgia senologica SSD dell'ospedale "S. Giovanni Battista" di Foligno - responsabile Dr. Gianfranco Loli in collaborazione con il Consultorio Familiare. (Ostetrica M. Jose Quezada)

**ORE 16.30 - 17.15**

**Piazza Garibaldi**

**PATTINAGGIO ARTISTICO**

Presentazione delle attività e degli allievi del "Los Angel's Skating Club", che celebra il 15° anno di attività sportiva.

(Informazioni al 393 4047581 Valentina Ghelli)

**ORE 16.30 - 17.30**

**Sala centrale al piano inferiore, Villa Fabri**

**SESSIONE DI CALLANETICA**

Disciplina anaerobica, mirata a ridefinire la silhouette, eliminando le sproporzioni in maniera armonica, appiattisce l'addome, rassoda il seno, snellisce cosce e caviglie; migliora l'effetto drenante, il ritorno venoso, la postura, la mobilità articolare, la consapevolezza di sé, il benessere psicologico. A cura dell'insegnante di callanetica Miriam Milanese. (Attività autogestita e gratuita. È gradita la prenotazione al 333 7677153)

**ORE 17.00 - 18.00**

**Cappella dei Boemi, Villa Fabri**

**NAMASTÉ! Dalle Medicine Orientali alla Mindfulness, pillole di benessere e pratiche corpo-mente per umani indaffarati, con Nina Gigante**

Un detto buddhista recita: «Se hai tempo medita venti minuti, se non hai tempo fallo per un'ora». Anche a te sembra di non avere mai tempo per fermarti, figurati per prenderti cura di te stessa? Un workshop di pratiche olistiche provenienti dalle Medicine Orientali, velocissime e alla portata di tutti, con cui migliorare i tuoi stati d'animo, aiutarti nella gestione di ansia, rabbia, tristezza, senza sottrarre troppo tempo alle tue giornate. Dalla seguitissima rubrica Namasté su Donna Moderna, la giornalista e nutrizionista olistica Nina Gigante ci svela la sua cassetta degli attrezzi: per ripartire con meno stress e più calma, meno fatica e più energia, meno problemi e più risorse.

(Attività autogestita e gratuita. Prenotazione obbligatoria al 349 4968001)

**ORE 17.15 - 18.00**

**Piazza Garibaldi**

**ESIBIZIONE DELLA BANDA MUSICALE  
"CITTÀ DI TREVÌ"**

**ORE 17.40 - 18.00**

**Sala centrale al piano inferiore, Villa Fabri**

**CALLANETICA VISO - CALLANETICA INTEGRATA**

Lo sapevi che il nostro viso ha 36 muscoli? E che ne usiamo solo la metà... Perché non usarli tutti?

Nasce "Callanetica Integrata" per migliorare la qualità dei tessuti in generale e il tono-trofismo del viso. Bastano 20 minuti di Callanetica Integrata 2 volte a settimana! Provare per credere! A cura dell'insegnante di callanetica Miriam Milanese.

(Attività autogestita e gratuita. È gradita prenotazione al 333 7677153)

**ORE 18.15 - 19.30**

**Cappella dei Boemi, Villa Fabri**

**BRAIN LONGEVITY**

Laboratorio tenuto da Giovanna Calisti, professionista certificata Brain Longevity Instructor® dalla ARPF (Alzheimer Reaserach and Prevention Foundation - Tucson, Arizona). Il programma "Brain Longevity" comprende indicazioni sullo stile di vita ed esercizi pratici - documentati da ricerca scientifica - che aiutano a mantenere il cervello sano e giovane più a lungo, agendo positivamente sulla memoria, performance ed efficacia personale.

(Attività autogestita e gratuita. Prenotazione obbligatoria al 347 6706984 Tiziana Bigi)

**ORE 18.00 - 18.45**

**Piazza Garibaldi**

**PRESENTAZIONE DELLA BAILA DANCE SCHOOL**

Promozione delle attività di danza classica, danza del ventre, danze latino-americane e danze standard con coppie a livello nazionale e internazionale.

A cura di Baila Dance School Spoleto.

(Informazioni al 333 1472144 Ezio Mattioli)



#### SALUTE / CHECK-UP

17 sett. ore 10.00 - 12.00  
e 14.00 - 16.00

**CASA DELLA SALUTE**

Via Coste San Paolo, Trevi  
**CONSULENZA E VALUTAZIONE  
NEUROPSICOLOGICA-DEMENZA**

Professionisti: Dott.ssa Giulia Sinibaldi e Dott.ssa Laura Spadoni

#### SALUTE / CHECK-UP

17 e 18 Sett. ore 10.00 - 13.00

**CASA DELLA SALUTE**

Via Coste San Paolo, Trevi  
**SEDUTA VACCINALE  
PER HERPES ZOSTER**

**Riservato agli over 65.**

A cura del Team Casa della Salute  
(Dott. Federico Dolciemi, Infermieri:  
Stefania Vitali, Claudia Caprai, Ornela  
Toska)

# PROGRAMMA

## DOMENICA 18 SETTEMBRE

**ORE 9.00**

**Piazza Garibaldi  
APERTURA MANIFESTAZIONE**

Animazione: Dj Sartos. Presenta: Nerina Marzano

**ORE 9.00 - 11.30**

**Ritrovo: Parco Villa Fabri**

**PLOGGING,**

**IL TREKKING PER GLI AMICI DELLA NATURA**

Il Plogging (raccogliere la spazzatura mentre si corre) è una tendenza fitness che arriva dalla Svezia. Il nome è una crasi tra "plocka upp", che in svedese significa "raccogliere" e il più internazionale "jogging", ovvero correre. Oltre al piacere di fare attività fisica, il plogging rinforza il soddisfacimento morale anche sul lato civico, con la consapevolezza di aver contribuito a ripulire l'ambiente.

Presentarsi muniti di guanti usa e getta e sacchetto della spazzatura, consigliato abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

A cura di Avis Trevi in collaborazione con Retake Trevi. (Attività autogestita gratuita. Informazioni al 320 4039955)

**ORE 9.00 - 18.00**

**Piazza Garibaldi  
STAND STELLA D'ITALIA**

Punto informativo sulle attività di Stella D'Italia, Associazione di Pubblica Assistenza che gestisce i trasporti sanitari sia per il Servizio Sanitario Regionale che per privati cittadini, localmente e sul territorio nazionale.

A cura di Stella d'Italia Spoleto.  
(Informazioni al 335 5661168 Andrea Massari)

**ORE 9.00 - 12.00**

**Centro di Riabilitazione Intensiva Neuromotoria,  
palestra tecnologica  
VALUTAZIONE EQUILIBRIO DELLE PERSONE  
A RISCHIO CADUTA**

Screening gratuito tramite una pedana stabilometrica per valutare l'equilibrio e il rischio di cadute.

A cura del Dott. Silvano Baratta, responsabile del Centro, e del suo staff.

(Attività autogestita gratuita. Prenotazione obbligatoria allo 0742 339807)

**ORE 9.30 - 11.00**

**Ninfeo di Villa Fabri**

**PRATICA DI KUNDALINI YOGA**

Il Kundalini Yoga è una scienza e una tecnologia per accedere alla propria energia creativa, consiste nella combinazione di esercizi dinamici e posizioni statiche (asana), speciali tecniche di respirazione (pranayama), particolari posizioni delle mani e delle dita (mudra), chiusure corporee (Bandha), canti (Mantra) e, soprattutto, meditazioni. Lo Yoga è una via per la Felicità. A cura dell'insegnante Tiziana Bigi, Guru Siri Kaur e Adele Gambacorta.

(Attività gratuita autogestita. Necessario portare un tappetino. Prenotazione obbligatoria al 347 6706984)

**ORE 9.30 - 18.00**

**Sala Profeta Daniele, Villa Fabri  
"I DISEGNI DI LUCA"**

Esposizione dei disegni di Luca Cisternino.

A cura di "ANFFAS PER LORO ONLUS".

(Attività gratuita autogestita. Informazioni al 331 3238505)





**ORE 09.30 - 18.00**

**Sala Salomone, Villa Fabri**

**CANCRO E CURA DI SÉ E PALESTRA DELLA SALUTE**

Valutazione chinesiológica, con bioimpedenziometria gratuita, fornita dalla "Palestra della salute R-evolution Studio". Consulenza a soggetti con patologie croniche in fase stabilizzata, nell'ambito della "Palestra della Salute". A cura di "Prenditi cura di Te Odv" e "R-evolution Studio". (Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 393 6352556 Simona Laudani / 320 8215978 Simona Marignoli)

**ORE 10.00 - 18.00**

**Piazza Garibaldi**

**STAND AVIS**

Punto informativo sulle attività dell'AVIS nazionale e locale. Dalle 15.30 alle 17.30, presso lo stand, un istruttore qualificato fornirà informazioni riguardanti il primo soccorso, con possibilità di iscriversi ad un corso di "manovre di disostruzione in età pediatrica e adulta", organizzato da Centro di Formazione ambu-LAIFE Terni - Salvamento Academy. A cura di AVIS Trevi. (Informazioni al 320 4039955 Angelica Brunetti)

**ORE 10.00 - 12.00**

**Piazza Garibaldi**

**STAND AISM. PRESENTAZIONE KIT**

**"SENTI COME MI SENTO"**

A cura del Gruppo Operativo AISM Foligno-Spoleto-Valnerina, Sezione Perugia.

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 349 4747523)

**ORE 10.00 - 13.00**

**Sala delle Quattro Sante, Villa Fabri**

**IL SENTIERO DELLA SALUTE**

**CONSULENZE NUTRIZIONALI**

Consulenze nutrizionali, consigli e correzioni alimentari in età pediatrica e adulta.

A cura della Dott.ssa Chiara Bartolomei.

(Attività autogestita e gratuita. Gradita prenotazione al 340 1872874)

**ORE 10.00 - 18.00**

**Ingresso, Villa Fabri**

**OLI ESSENZIALI DO TERRA**

Presentazione degli oli essenziali DO TERRA, di grado di purezza certificato e testato, utili per il mantenimento di una buona salute fisica ed emotiva. Prova gratuita degli oli con massaggio alle mani.

(Attività autogestita e gratuita. Informazioni al 338 1634018 Gorizia Vergari e 349 670 8653 Paola Giulivi)

**ORE 10.00 - 12.00**

**Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevi**

**PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI**

Attività autogestita su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. A cura di "Avio Club Trevi".

(Attività autogestita a pagamento. Informazioni al 339 6003625)

**ORE 10.30 - 11.30**

**Chiosstro del Complesso Museale San Francesco, via Lucarini**

**LEZIONE DI "YOGA NO STRESS"**

"Sthira Sukham Asanam" (dagli Yoga sutra di Patanjali) "La posa è stabile e confortevole"

Una pratica per entrare in contatto con il proprio corpo e in ascolto del proprio respiro e con una mente calma, attenta e presente nel rimanere nelle pose stesse.

La classe non avrà l'obiettivo della performance o del raggiungimento o meno delle pose yoga ma sarà un mezzo per riuscire a vivere la pratica in modo presente, autentico e libero in piena armonia con il proprio essere. Per ritrovare gioia e vero benessere.

A cura di Maria Assunta Siena e Nicole Benedetti, insegnanti yoga certificate Odaka Yoga RYS 500 – CSEN, in collaborazione con Flex Village.

(Attività gratuita autogestita. Si consiglia di portare un tappetino. Prenotazione al 331 5868725)

**ORE 11.00 - 12.30**

**Teatro Clitunno**

**PANATHLON INTERNATIONAL CLUB CLITUNNO**

Celebrazione trentennale del club Clitunno.

Apertura con l'esibizione della Banda Comunale "Città di Trevi". Ospiti d'onore: Silvio Martinello, Campione di ciclismo su strada e su pista. Lamberto Boranga, Calciatore di serie A, campione di atletica Senior; Costanza Laliscia, Campionessa europea e Ambasciatrice internazionale di Endurance; Gino Sirci, Presidente della Sir Safety SUSAs Perugia Volley; Wilfredo León Venero e Kamil Rychlicki, pallavolisti della Sir Safety SUSAs Perugia Volley. A cura del Panathlon International, Club Clitunno. (Ingresso libero e gratuito fino ad esaurimento posti. Informazioni al 348 228 5443)

**ORE 11.00**

**Complesso Museale San Francesco, via Lucarini**

**UNA PASSEGGIATA TRA XV E XVI SECOLO:**

**Perugineschi, i contemporanei del Perugino a Trevi**

Passeggiata e visita guidata dal Complesso Museale San Francesco al Monastero di San Martino.

Attività a pagamento a cura di Menti Associate.

(Prenotazioni info@museitrevi.it 0742 381 628 / 347 0796571)

**ORE 11.00 - 13.00**

**Sala delle Arti, Villa Fabri**

**IL DENTISTA RISPONDE**

Punto informativo sulla salute ed il benessere della bocca. Dentista ed igienista dentale saranno a disposizione dei cittadini per chiarire dubbi, approfondire argomenti ed aggiornare sulle più recenti novità del sorriso. A cura dello Studio Dentistico Dott.ssa Mariella Fedeli. (Attività autogestita e gratuita. Informazioni allo 0742 780721)



#### **SALUTE / CHECK-UP**

17 e 18 Sett. ore 10.00 - 13.00

**CASA DELLA SALUTE**

Via Coste San Paolo, Trevi  
**SEDUTA VACCINALE QUARTA DOSE  
COVID-19**

A cura del Team Casa della Salute  
(Dott. Federico Dolciemi, Infermiere:  
Stefania Vitali, Claudia Caprai e Ornela  
Toska)

#### **SALUTE / CHECK-UP**

17 Sett. ore 16.30 - 18.00

**CASA DELLA SALUTE**

Via Coste San Paolo, Trevi  
**CORSO DI DISOSTRUZIONE  
PEDIATRICA**

A cura della Dott.ssa Rachele Boccardo

Partecipano alla manifestazione  
lo Stand AVIS Comunale Trevi, AISM e  
AIRC

# **PROGRAMMA**

## **DOMENICA 18 SETTEMBRE**

**ORE 15.45 - 16.30**

**Piazza Garibaldi**

**SCUOLA DI BALLO SAIMON DANCE**

La scuola di ballo Saimon Dance presenterà le attività di Ballo da Sala e Liscio, Danze Standard, Danze Latini Americani, Danze Caraibiche, Balli di Gruppo, Synchro Latin. I corsi di ballo di Coppia/Singolo e Gruppo, per bambini, ragazzi e adulti, sono diretti dai Maestri Paolo Angelino, Anna D'Amico e Simone Angelino, nelle sedi di Trevi, Rivortorto d'Assisi, Gualdo Cattaneo, Massa Martana. A cura della Scuola di Ballo Saimon Dance ASD. (Informazioni al 338 1949389)

**ORE 16.00 - 19.00**

**Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevi**

**PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI**

Attività autogestita su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. A cura di "Avio Club Trevi" (Attività autogestita a pagamento. Informazioni al 339 6003625)

**ORE 16.00 - 18.00**

**Sala degli Eremiti, Villa Fabri**

**MASSAGGIO VISO MANI PIEDI**

A cura di Centro Estetico Rita Torti  
(Attività autogestita e gratuita. Prenotazione obbligatoria al 339 5759263)

**ORE 16.00 - 18.00**

**Complesso Museale San Francesco, via Lucarini**

**SELF SHIATSU con il maestro Tristano Gargano**

Con il Maestro Tristano Gargano, Insegnante e operatore Shiatsu. Evento divulgativo - dimostrativo per la pratica del self-shiatsu.

A cura di Menti Associate. Evento gratuito.

(Prenotazioni info@museitrevi.it 0742 381 628 / 347 079 6571)

**ORE 16.00 - 18.00**

**Sala delle Arti, Villa Fabri**

**IL DENTISTA RISPONDE**

Punto informativo sulla salute ed il benessere della bocca. Dentista ed igienista dentale saranno a dispo-

sizione dei cittadini per chiarire dubbi, approfondire argomenti ed aggiornare sulle più recenti novità del sorriso. A cura dello Studio Dentistico Dott.ssa Mariella Fedeli. (Attività autogestita e gratuita. Informazioni allo 0742 780721)

**ORE 16.00 - 18.00**

**Complesso Museale San Francesco, via Lucarini**

**SE LE NOSTRE MANI FOSSERO PENNELLI**

Benessere e pittura manuale. Laboratorio per bambini. Attività a pagamento a cura di Menti Associate.

(Prenotazioni info@museitrevi.it 0742 381 628 / 347 0796571)

**ORE 16.30 - 17.15**

**Piazza Garibaldi**

**PRESENTAZIONE DELLA FORMIDABLE  
MUSIC DANCE SCHOOL**

Danza e canto. A cura della scuola "Formidable Music Dance School ASD". (Attività autogestita e gratuita. Informazioni 346 2427061)

**ORE 17.15 - 17.45**

**Piazza Garibaldi**

**POLE DANCE POLEXGYM**

Ginnastica acrobatica alla pertica, metodo PoleXgym, a cura di Asd Plume Academy. (Attività gratuita autogestita. Informazioni al 392 2489157)

**ORE 17.45 - 18.30**

**Piazza Garibaldi**

**PRESENTAZIONE DELLA SCUOLA DANZATREVI**

Presentazione delle attività e delle allieve e gli allievi dell'Associazione "Scuola Comunale DanzaTrevi". (Informazioni al 335 6874976)

**ORE 18.30**

**Piazza Garibaldi**

**PRESENTAZIONE DEL MANIFESTO RE.MA.RE**

Presentazione del progetto "Rete delle Malattie Rare Umbria (Re.Ma.Re)", che riunisce le associazioni e le persone con malattia rara (PcMR). A cura di Re.Ma.re.

**ORE 18.35 - 19.30**

**Piazza Garibaldi**

**PRESENTAZIONE DI DANZA HIP-HOP  
E CHIUSURA MANIFESTAZIONE**

Presentazione delle allieve e degli allievi della classe di hip-hop tenuta da Vanessa Tassi. A cura di Colosseum Fitness Club. (Informazioni al 392 8476108)



*90Km di tracciati  
un' unica tradizione:  
la cultura dell'ulivo*



**I SENTIERI  
NELLA FASCIA  
OLIVATA**

*Scopri su  
[www.sentierinellafasciaolivata.it](http://www.sentierinellafasciaolivata.it)*



Progetto co-finanziato dal POR FESR 2014-2020 Azione 3.2.1.



realizzato da **Kolorado** / Perugia - [www.kolorado.it](http://www.kolorado.it)

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

*Le foto scattate durante la manifestazione  
verranno pubblicate sul sito e sui social.*



**Si ringraziano tutti coloro che a vario titolo hanno reso possibile la manifestazione.**