

Trevi Benessere, arriva il weekend della salute con testimonial i pallavolisti della Sir Safety Perugia

Dopo due anni di attività ridotta a causa della pandemia, quest'anno **"Trevi Benessere - Il Weekend della Salute"** torna con decine di attività legate alla salute e allo star bene: tutto pronto per la sesta edizione della kermesse organizzata dal **Comune di Trevi** in collaborazione con **Usl Umbria 2** per promuovere i corretti stili di vita e che si svolgerà dal **17 al 18 settembre** nella capitale dell'olio umbro. Due giorni, oltre 50 appuntamenti divisi in varie location e tanta voglia di prendersi cura di sé attraverso pratiche di prevenzione della nostra salute, consapevolezza di sé e benessere di corpo e spirito. Medici, esperti, istruttori di fitness e discipline olistiche e uno sguardo rivolto anche al territorio e alla sua tutela. Gli appuntamenti di questa sesta edizione di Trevi Benessere sono numerosi e per tutti i gusti, a cominciare dalle attività sportive: allenamenti collettivi per la corsa, sessioni di atletica leggera per i più piccoli, allenamenti funzionali, nordic walking, danza in tutte le sue forme e ginnastica ritmica. Saranno proprio un allenamento collettivo alla corsa e una



camminata ludico-motoria a cura dell'**Atletica Winner Foligno** ad aprire la manifestazione sabato 17 settembre alle ore 9 in piazza Garibaldi. Per la prima volta a Trevi arriva anche il **Plogging** (domenica 18 settembre) il trekking per gli amici della natura, un'attività sportiva che arriva dalla Svezia e che unisce il jogging alla raccolta della spazzatura mentre si corre. Running e senso civico, ma soprattutto rispetto per l'ambiente che ci accoglie. Si passa poi alle discipline olistiche, con lezioni di **Kundalini Yoga e "Yoga no stress"**, una pratica studiata per entrare in contatto con il proprio corpo e in ascolto del proprio respiro. Appuntamento speciale sabato alle ore 17 con il laboratorio olistico **"Namasté! Dalle Medicine Orientali alla Mindfulness, pillole di benessere e pratiche corpo-mente"**, incontro con **Nina Gigante**, esperta di discipline orientali, nutrizionista olistica e giornalista che cura la seguitissima rubrica Namasté sul settimanale **Donna Moderna**, testata che è anche media partner dell'evento. Rimanendo in tema benessere, da segnalare le sessioni di massaggio, di callanetica per la mobilità, la consapevolezza e il benessere psicologico e il **"Self Shiatsu" con il maestro Tristano Gargano** - domenica alle ore 16 - che propone un evento dimostrativo e pratico con presentazione di esercizi, digitopressione e diagnostica bioenergetica. Trevi Benessere è soprattutto un'occasione per parlare di **salute, prevenzione e per effettuare controlli e screening gratuiti**. Senza dimenticare momenti di approfondimento e discussione sui servizi sanitari del territorio: sabato mattina, **alle 11 nella Sala Consiliare del Palazzo Comunale, si parlerà infatti del tema "Dalla Casa della Salute alla Casa di Comunità: quale futuro per i servizi territoriali?"** con la partecipazione dei medici di medicina generale di Trevi, il direttore generale dell'Azienda Usl Umbria 2, Massimo De Fino e il direttore del



distretto di Foligno, il dottor Paolo Tozzi. Alla Casa della Salute di Trevi, invece, un **OpenDay sabato 17 settembre** con specialisti e professionisti che effettueranno esami e screening gratuiti. Da mattina a pomeriggio sarà possibile effettuare visite dermatologiche con screening dei nevi, screening per la prevenzione diabetologica e cardiovascolare con misurazione della glicemia e della pressione arteriosa, visite specialistiche per la valutazione del rischio di sviluppare il diabete e visite cardiologiche. E ancora, prevenzione senologica con visite specialistiche, valutazione neuropsicologica-demenza, seduta vaccinale per herpes zoster e quarta dose vaccino Covid-19 e infine il corso di disostruzione pediatrica. **Le prenotazioni sono obbligatorie telefonando dal lunedì al giovedì dalle 12.30 alle 14 al numero 0742 781161 fino al 16 settembre.** E ancora le tante iniziative legate alla salute: dalla "palestra della salute" con consulenze a soggetti con patologie croniche in fase stabilizzata, al punto informativo sul benessere dentale, dalla valutazione dell'equilibrio nelle persone a rischio caduta alla "*Brain longevity*" per mantenere il cervello sano e giovane fino alle manovre di distruzione in età pediatrica e adulta. Altro momento importante di Trevi Benessere 2022 sarà la celebrazione del trentennale del **Panathlon International Club Clitunno** che si svolgerà **domenica 18 alle ore 11 presso il Teatro Clitunno**. Tanti gli ospiti d'onore presenti e che saranno testimonial della manifestazione: **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 SUSA Perugia Volley; **Wilfredo León Venero** e **Kamil Rychlicki**, pallavolisti della **Sir Safety SUSA Perugia Volley**.

Programma, contatti e info per le prenotazioni delle attività si possono trovare presso il sito www.trevibenessere.it e nelle pagine Facebook e Instagram dedicate alla manifestazione.

FB: <https://www.facebook.com/TreviBenessere>

IG: @trevi_benessere

Scarica [qui](#) il programma completo!