

1° Festival della Salute FVG

24



25



26



marzo 2023

ESPERIENZE DI SALUTE: Andreis | Barcis
Cimolais | Claut | Erto e Casso

INCONTRI A TEMA:

Aula Magna, Biblioteca Civica
di Maniago, via Battiferri, 1



REALIZZATO DA:

SALUTIAMOCI
A.P.S.

CON IL PATROCINIO DI:



EVENTO REALIZZATO
CON IL CONTRIBUTO DI:



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IN COLLABORAZIONE CON:



SPONSOR



1° Festival della Salute ^{FVG}



Primo Festival degli Stili di Vita, ossia dei principali determinanti le malattie dei nostri tempi.

Un momento di riflessione su fattori da cui dipende molta parte della nostra salute, ma che compete più ai singoli e alle comunità che ai Sistemi Sanitari, soprattutto per favorire l'attività fisica, per incentivare un'alimentazione equilibrata, per stare lontani da sigarette e dipendenze: abitudini quotidiane che con piccole modifiche consentono grandi risultati. Un festival dell'ottimismo, in anni complessi e di chiusura tra pandemie, guerre e crisi: intendiamo proporre esperienze che piacevolmente ci conducano a scoprire le occasioni che il territorio ci offre, nella consapevolezza che il piacere è un volano del cambiamento.

Un primo esperimento, in cui accanto ad esperienze pratiche proponiamo incontri in/formativi e che speriamo possa essere un laboratorio attivo per il territorio della nostra regione.



ESPERIENZE DI SALUTE

SONO A POSTI LIMITATI
quindi l'**ISCRIZIONE**
è **obbligatoria**
e va fatta dal sito

www.ecomuseolisaganis.it
nella sezione "**Eventi**"



ISCRIZIONI

In caso di maltempo alcuni eventi potrebbero essere annullati, segui il programma sempre aggiornato sul sito www.curaticonstile.it o via social

www.curaticonstile.it



ESPERIENZE DI SALUTE

Gli eventi sono a offerta libera per "A.P.S. Salutiamoci"



Ore **10.00** a **Barcis**

Immersione in foresta

Attività di Forest Bathing e Mindfulness per adulti, presso foresta del Prescudin, a cura di *Camilla COSTA, Istruttore Master Forest Bathing certificato.*

Ritrovo: ore 9.45 presso parcheggio ad Arcola di Barcis.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 3 ore (conclusione verso le ore 13).

Materiali: scarpe da trekking, stuoio, tazza, carta e penna.



Ore **15.00** a **Barcis**

Passeggiata Nordic Walking nella Forra del Cellina

a cura di *Claudio PASQUALIN, Associazione FVG Nordic Walking.*

Ritrovo: ore 14.45 presso parcheggio Osteria Ponte Antoi a Barcis.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 2,5 ore (conclusione verso le ore 17.30).

Materiali: bastoncini da Nordic Walking, scarpe da trekking.



Ore **17.00** a **Barcis**

Immersione di Medicina Forestale al Tramonto e Meditazione della Presenza

a cura di *Deborah TURLA (specializzanda Medicina Forestale), Chiara SCAPOLAN (Psicologa e Naturopata), Daria TONELLO (Trainer certificato in Meditazione della Presenza), Monica ROVEREDO (Appassionata di montagna e naturopata)*

Ritrovo: ore 17.00 presso località Ponte Antoi a Barcis.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 3 ore.

Note: per chi lo desidera, cena presso Osteria Ponte Antoi (da saldare al momento).

Materiali: scarpe da trekking, abbigliamento idoneo.



Ore **20.00** evento trasmesso **ONLINE da Erto e Casso**

Sessione di Yoga

a cura di *Marianna CORONA, scrittrice ed insegnante yoga*

Ritrovo: ore 19.45 online collegandosi al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=dhVUjddqzqY>

Partecipanti: illimitati.

Durata: 1 ora.

Materiali: tappetino yoga, abbigliamento comodo, acqua, carta e penna, un foulard.

INCONTRI A TEMA

max 100 persone

presso **Aula Magna, Biblioteca Civica** di Maniago, via Battiferri, 1

Ore **17.00**

Apertura 1° Festival della Salute - Saluti delle Autorità

Ore **17.15**

La modifica degli stili di vita per promuovere la salute dei singoli ed il benessere delle comunità

a cura di *Ciro Antonio FRANCESCUCCI*
diabetologo e medico dello sport, APS Salutiamoci

Ore **17.45**

10.000 passi per la salute

progetto regionale di promozione della salute
a cura di *Giuseppe NAPOLI* Presidente Federsanità ANCI FVG



ESPERIENZE DI SALUTE



Ore **09.00** a **Barcis**

Escursione nella forra del Cellina

a cura di Antonio COSSUTTA, Guida del Parco Dolomiti Friulane.

Ritrovo: ore 08.45 presso località Ponte Antoi a Barcis (oltre la diga).

Partecipanti: massimo 25.

Durata: 3 ore.

Materiali: scarpe da trekking ed abbigliamento idoneo.

Note: camminata facile sul sentiero del Dint.



Ore **09.00** a **Barcis** e **Andreis**

Valcellina in mountain bike

a cura di Christian BOZ, istruttore MTB

Ritrovo: ore 9.00 presso località Ponte Antoi a Barcis (diga).

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 3-4 ore.

Materiale: propria mountain bike ed abbigliamento idoneo.

Note: percorso semplice, per tutti, ma con alcune pendenze.



Ore **09.00** a **Cimolais**

A spasso con i cervi

- Escursione al Parco Faunistico di Cimolais

a cura di Fabiano BRUNA, Guida Parco Dolomiti Friulane

Ritrovo: ore 8.45 presso Centro Visite Parco Dolomiti Friulane di Cimolais.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 2 ore.

Materiali: passeggiata semplice, abbigliamento idoneo.



Ore **09.00** a **Claut**

Le creste di San Gualberto - panorama su Claut da Culisei (quota 1169)

a cura di Teresa BEACCO CAI sezione Claut

Ritrovo: ore 08.45 presso parcheggio Conca Verde a Claut.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 3-4 ore.

Materiale: scarpe da trekking, abbigliamento idoneo, consigliati bastoncini.

Note: percorso per tutti, difficoltà media, dislivello 600 metri.



Ore **09.30** a **Barcis**

Benessere psico-fisico in Natura

Attività di Forest Bathing con pazienti oncologici e familiari

a cura di Camilla COSTA, Istruttore Master Forest Bathing certificato e Associazione ANGOLO OdV

Ritrovo: ore 9.15 presso parcheggio in località Arcola di Barcis.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 3 ore.

Materiali: scarpe da trekking ed abbigliamento idoneo.



Ore **10.00** a **Barcis**

Sessione di Yoga e Campane Tibetane

a cura di Rossella MARASCIOLO e Rita TRANCHIDA

Ritrovo: ore 9.45 presso Palazzo Centi a Barcis.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 1 ora.

Materiali: tappetino, abbigliamento comodo, eventuale copertina.





Ore **10.30** ad **Andreis**
Condivisione e pratica di Tai Chi

a cura di Stefano **TRUCCOLO**

Ritrovo: ore 10.30 presso Centro Visite Parco Dolomiti Friulane di Andreis.

Partecipanti: numero massimo 20.

Durata: 1 ora.

Materiali: abbigliamento comodo.



Ore **15.00** a **Erto** e **Casso**
Sessione di Yoga

a cura di Marianna **CORONA**, scrittrice ed insegnante yoga

Ritrovo: ore 14.45 presso cortile Scuole Comunali ad Erto.

Partecipanti: numero massimo 10.

Durata: 1 ora.

Materiali: tappetino yoga, abbigliamento comodo, acqua, carta e penna, un foulard.



INCONTRI A TEMA

max 100
persone

presso **Aula Magna, Biblioteca Civica**
di Maniago, via Battiferri, 1

Moderatrice: Chiara Scapolan, APS Salutiamoci

Ore **15.30**

Da quale mondo provieni? Viaggio letterario tra il benessere della Natura

a cura di Cristina **BONADEI**, giornalista professionista Radio 24

Ore **16.30**

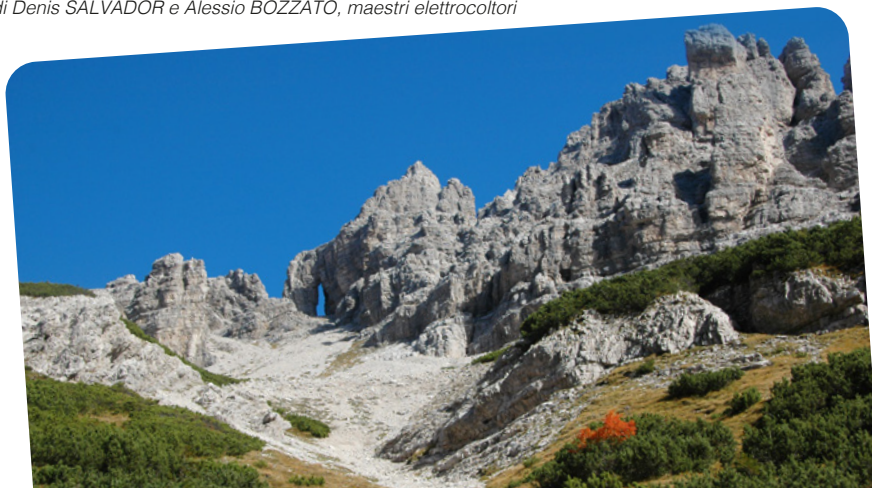
L'influenza della qualità dell'aria sulla salute mentale

a cura di Francesco **BERNARDINI**, psichiatra

Ore **17.30**

Elettrocultura: un'opportunità per agricoltura ed alimentazione naturale

a cura di Denis **SALVADOR** e Alessio **BOZZATO**, maestri elettrocultori



ESPERIENZE DI SALUTE



Ore **09.00** a **Erto e Casso**

Avviamento all'arrampicata

a cura di Paolo ONGARO, A. Guida Alpina.

Ritrovo: ore 09.00 presso falesia di Erto.

Partecipanti: numero massimo 8.

Durata: 3 ore.

Note: bambini dagli 8 anni in su e adulti principianti.

Materiali: non necessari, forniti da organizzazione, abbigliamento idoneo.



Ore **09.30** a **Barcis**

Immersione in foresta per tutti

Attività di Forest Bathing per adulti e bambini (di età superiore ai 6 anni), presso foresta del Prescudin,

a cura di Stefania VACCARO, Istruttore Master Forest Bathing.

Ritrovo: ore 9.15 presso parcheggio ad Arcola di Barcis.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 4 ore (conclusione verso le ore 13.30).

Materiali: stuoio, tazza, carta e penna, scarpe da trekking.

Pranzo: al sacco a Prescudin per chi lo desidera.



Ore **10.00** a **Claut**

Sessione di Yoga e Campane Tibetane

a cura di Rossella MARASCIULO e Rita TRANCHIDA

Ritrovo: ore 9.45 presso Palazzetto dello Sport di Claut.

Partecipanti: numero massimo 15.

Durata: 1 ora.

Materiali: tappetino, abbigliamento comodo, eventuale copertina.

Sponsor: l'azienda agricola Saliet di Claut proporrà una degustazione di miele e tisane.



Ore **10.30** a **Erto e Casso**

Sessione di Yi Jin Jing Qigong

a cura di Estevan MULLONI

Ritrovo: ore 10.15 presso cortile Scuole Comunali ad Erto.

Partecipanti: numero massimo 12.

Durata: 1 ora.

Materiali: abbigliamento comodo.



Ore **14.00** a **Erto e Casso**

Avviamento all'arrampicata per bambini

a cura di Paolo ONGARO, A. Guida Alpina

Ritrovo: ore 14.00 presso falesia di Erto.

Partecipanti: numero massimo 8.

Durata: 3 ore.

Note: bambini dagli 8 anni in su e adulti principianti.

Materiali: non necessari, forniti da organizzazione, abbigliamento idoneo.



INCONTRI A TEMA

max 100
persone

presso **Aula Magna, Biblioteca Civica**
di Maniago, via Battiferri, 1

Moderatrice: Camilla COSTA, APS Salutiamoci

Ore **14.30**

Prevenzione e cura dell'ipertensione arteriosa con le modifiche degli stili di vita

a cura di Gianluca COLUSSI (medico internista, specialista in ipertensione arteriosa)

Ore **15.15**

Prevenzione e cura di diabete ed obesità con le modifiche degli stili di vita

a cura di **Ciro Antonio FRANCESCU**TO (medico diabetologo specialista in medicina dello sport)

Ore **16.00**

Corpo malato o corpo con malattia?

Dialogo tra Spinoza e Cartesio sull'idea di corpo

a cura di **Mimmo SERSANTE** (saggista)

Ore **16.45**

Alimentazione sana in ambiente sano

a cura di **Andrea MACCIONI** (biologo nutrizionista)

Ore **17.30**

La foresta che cura: Forest Bathing ed evidenze scientifiche

a cura di **Camilla COSTA**, antropologa, istruttrice e docente master Foresta Bathing.

Ore **18.15**

Guaritrici di ieri e di oggi - Segni, tradizioni, e sopravvivenza della medicina popolare nella medicina scientifica

a cura di **Paolo PARON** (scrittore), **Teresa PITTON** (restauratrice) e **Andrea FIORE** (psichiatra)

A fine delle sessioni rinfresco ai partecipanti con prodotti tipici locali



GRAZIE PER LA VOSTRA PRESENZA

Dona il **5 X MILLE** all'Associazione
di Promozione Sociale **SALUTIAMOCI**
Via Rosa Brustolo, 54 – 33085 Maniago PN
mail: salutiamoci.associazione@gmail.com

C.F. 91009500935

Gli eventi sono a offerta libera per "A.P.S. Salutiamoci"

Fotografie: Antonio COSSUTTA, Roberto FILELLO
Grafica: Gloria Fabris - Stampa Tipografia Menini



1° Festival della Salute ^{FVG}



REALIZZATO DA:

SALUTIAMOCI
A.P.S.

CON IL PATROCINIO DI:



Associazione Medico Sportiva di Pordenone



Comune di Andreis



Comune di Barcis



Comune di Cimolais



Comune di Claut



Comune di Erto e Casso



Città di Maniago
Città delle Coltellerie



EVENTO REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DI:



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IN COLLABORAZIONE CON:



SPONSOR



la banca che promuove salute



tel. 393.9494763 dal lunedì al venerdì 9-16.30 Ecomuseo Lis Aganis
o salutiamoci.associazione@gmail.com

www.curaticonstile.it