

III edizione

FA'  
LA COSA  
GIUSTA!

Umbria

FIERA DEL CONSUMO CRITICO  
E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI

IL FUTURO È  
DI CHI LO FA



PROGRAMMA  
EVENTI GRATUITI

30 SETTEMBRE  
1 e 2 OTTOBRE 2016

  
**Umbriafiere**  
Bastia Umbra (PG)



**Ingresso in fiera € 3**  
(gratis fino a 14 anni)

# **OLTRE 250 STAND** **12 AREE ESPOSITIVE** **PIÙ DI 200 EVENTI GRATUITI**

**ABITARE  
SOSTENIBILE**

**ETHICAL  
FASHION**

**COSMESI NATURALE  
E BENESSERE**

**PIANETA  
DEI PICCOLI**

**MOBILITÀ  
NUOVA**

**VIAGGIARE**

**PRODOTTI CULTURALI  
E TEMPO LIBERO**

**SERVIZI  
SOSTENIBILI**

**CITTADINANZA  
E PARTECIPAZIONE**

**BUONO  
DA MANGIARE**

**STREET  
FOOD**

**VEGAN  
EXPO**

**30 settembre      ore 10 - 20**  
**01 ottobre        ore 10 - 22**  
**02 ottobre        ore 10 - 20**



## Per un corretto stile di vita: **PREVENZIONE, ATTIVITÀ FISICA, SANA ALIMENTAZIONE, MOVIMENTO**

LABORATORI, OPEN SPACE, PUNTI INFORMATIVI

Spazio non stop a cura della **Regione Umbria - Direzione Salute. Welfare.Organizzazione e Risorse Umane - Servizio prevenzione, sanità veterinaria e sicurezza alimentare**

> presso Piazza della Salute



### **InformAnziani. Prenditi una pausa nel Gazebo Stop&Go!**

Sportello di informazione e consigli per le persone anziane e i loro familiari  
A cura di Fontenuovo Residenze per Anziani Fondazione O.N.L.U.S.

Nello spazio Stop&Go dedicato alle persone anziane che vogliono prendersi una pausa e un momento di riposo durante la visita alla fiera, sarà funzionante uno sportello che grazie ai diversi professionisti messi in campo dalla Fondazione Fontenuovo offrirà gratuitamente informazioni e consigli pratici

#### **VENERDÌ 30 SETTEMBRE**

Ore 10.30/12.30: Stop&Go con l'assistente sociale

Ore 15.30/17.30: Stop&Go con l'educatore professionale

#### **SABATO 1 OTTOBRE**

Ore 10.30/12.30: Stop&Go con la psicologa

Ore 15.30/17.30: Speciale Alzheimer. Informazioni ai cittadini su diritti e servizi previsti dal Piano Nazionale Demenze

#### **DOMENICA 2 OTTOBRE**

Ore 10.30/12.30: Stop&Go con il fisioterapista

Ore 15.30/17.30: Stop&Go con l'operatore socio-sanitario

> Stand Fondazione Fontenuovo Onlus - Area Cittadinanza e partecipazione



### **NON STOP**

#### **Test drive gratuiti di biciclette a pedalata assistita e auto elettriche**

Durante i 3 giorni della fiera sarà possibile provare gratuitamente, con la consulenza di esperti, diverse tipologie di mezzi green per una mobilità a basso impatto ambientale

> Cortile esterno e Area mobilità nuova

### **NON STOP**

#### **Call to action**



Open space con laboratori, performance, incontri e molto altro  
Le attività sono a cura delle associazioni della provincia di Terni che hanno risposto alla call del CeSVol di Terni

> Stand CeSVol Terni - Area Cittadinanza e partecipazione

#### **Serve un coach? Vieni a fare una sessione gratuita**

A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude

> Stand Centro Fare/Uptitude  
Area Servizi sostenibili

**A tutto Bio!** Laboratori pratici su agricoltura e alimentazione. A cura dei

produttori di Aiab Umbria e Pro.Bio.

> Piazzetta Aiab Umbria

#### **Come e dove acquistare il bio in Umbria**

Punto informativo G.O.D.O. (Gruppi Organizzati Domanda Offerta): prodotti biologici, filiera corta e vendita diretta delle aziende agricole locali

> Piazzetta Aiab Umbria

#### **Associazionismo e volontariato. Il CeSVol di Terni risponde**

Spazio informativo, servizio consulenza e semplici consigli rivolti alle associazioni costituite o in via di costituzione

> Stand CeSVol Terni  
Area Cittadinanza e partecipazione



## NON STOP

**Sportello di consulenza per famiglie e ragazzi**

**Scopri il tuo stile d'apprendimento!**

**Calcola la tua velocità di lettura**

**Chiedi pure, siamo qui!**

A cura di Centro Fare

> Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili

**L'autismo che produce biologico**

Vieni a conoscere e ad assaggiare l'Agricoltura sociale de La Semente

> Stand La Semente - Area Street Food

**Sessioni di massaggio ayurvedico**

Dimostrazioni gratuite e massaggi. A cura di associazione AumShanti Scuola di massaggio Ayurveda e Yoga (10 €)

> Stand associazione AumShanti Scuola di massaggio Ayurveda - Area Cosmesi naturale e benessere

**Lavaggi low cost**

Risparmio e salvaguardia dell'ambiente con la lavatrice e la lavastoviglie

A cura di SGA srls

> Stand SGA srls - Area Abitare sostenibile

**L'attivatore ultrasonico per acqua**

Presentazione e dimostrazione di T-Sonik

> Stand T-Sonik - Area Buono da mangiare

**Come dipingere sulla seta**

Dimostrazione continua a cura di Maria Altamura, artista

> Stand Maria Altamura - Area Ethical fashion

## Il buon cioccolato

Dal cioccolato gluten free al cioccolato crudo (raw). Laboratorio e dimostrazione

A cura di Be Well - Fabbrica cioccolato Perugia

> Stand Be Well - Fabbrica cioccolato Perugia - Area Buono da mangiare

## Salva il tappo

Partecipa alla raccolta dei tappi di sughero! Portali allo stand e contribuirai al recupero, riuso e valore sociale dei tappi! A cura di Ponte Solidale in collaborazione con Artimestieri

> Stand Ponte Solidale - Area Buono da mangiare

## Libera consultazione dei libri della casa editrice Lo Stampatello

> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

## Fa' la cosa giusta, dona sangue

**La prima volta che... sogni, ami, doni.** Punto informativo a cura di Avis provinciale di Perugia

> Stand Avis provinciale di Perugia Area Cittadinanza e partecipazione

## La Via dell'Arco

Tiro istintivo con l'arco. Pratica ancestrale che permette di sviluppare le qualità della presenza e della consapevolezza dei propri vissuti per raggiungere il centro del proprio essere.

A cura di Arcieri del Centro

> Cortile esterno

## Ore 18.30/20.00

### Aperitivo solidale #zeroviolenza

A cura del ristorante vegan L'erbaVoglio per finanziare le attività dei due Centri Antiviolenza umbri

> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

## Ore 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00

### Nutrizione a base vegetale:

#### i successi della ricerca scientifica made in Italy

Proiezione della video-intervista al prof. Maurizio Battino, riconosciuto da Thomson Reuters come uno dei ricercatori più influenti del mondo nel 2015. A cura della Fondazione Universitaria Iberoamericana - Funiber

> Stand Fondazione Universitaria Iberoamericana - Funiber - Area Vegan expo

## Ore 10.00/12.00 e 15.00/17.00

### Craniosacrale - dialogo con le maree

Vieni a provare un trattamento dimostrativo di Terapia Craniosacrale Biodinamicaz. A cura di Ipnosi regressiva & Craniosacrale biodinamico

> Stand Ipnosi regressiva & Craniosacrale biodinamico - Area Prodotti culturali e tempo libero

## Scopri il pilates originale

Sessioni dimostrative sui grandi attrezzi reformer e chair. Sessioni pratiche di Mat Work. A cura di Studio Pilates Centro Sinergie

10.30/11.00 Sessione dimostrativa

11.00/11.45 Sessione pratica Mat Work

16.30/17.00 Sessione dimostrativa

17.00/17.45 Sessione pratica Mat Work

18.30/19.00 Sessione dimostrativa

19.00/19.45 Sessione pratica Mat Work  
-> Stand Studio Pilates Centro Sinergie  
Area Prodotti culturali e tempo libero

**Ore 11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00**  
**Alimentazione vegano-vegetariana: l'importanza di una formazione online di livello universitario**

Le ragioni per una formazione di qualità in nutrizione vegano-vegetariana.  
A cura di Fondazione Universitaria Iberoamericana - Funiber  
-> Stand Fondazione Universitaria Iberoamericana - Funiber - Area Vegan expo

**Ore 12.00/13.00, 15.30/16.30, 17.00/18.00**  
**eBike mountain bike experience**  
**Alla scoperta della bici a pedalata assistita, cos'è, a cosa serve e come funziona per divertirsi in tutta sicurezza alla scoperta del territorio.** Prenota subito la tua esperienza in eBike. Intervengono: prof. Riccardo Verducci e Luca Cassiani  
A cura di Tecno Bike Italia e ASD Tecno Bike Team  
-> Stand Tecno Bike Italia - Area Mobilità nuova

**Ore 12.00/13.00**  
**Coltivare biodiversità**  
L'az. agr. Tudor Green Service presenta i prodotti antichi del territorio tuderte  
Intervengono: Luigi Frassineti, Isabella Frassineti. A cura di Luigi Frassineti  
-> Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare

**Ore 14.00/15.00**  
**Ortoterapia**  
L'orto che aiuta a guarire. Intervengono: Chiara Cavalletti, Isabella Frassineti. A cura di Chiara Cavalletti  
-> Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare

**Ore 15.00/20.00**  
**Al servizio del cittadino. SPORTELLO INFORMATIVO**  
Difendi i Tuoi diritti di cittadino con noi!  
Risarcimenti, banche, assicurazioni, truffe, contratti capestro...  
A cura di UNC Unione Nazionale Consumatori Umbria  
-> Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 15.30**  
**Mini corso di feltro ad aghi**  
Prenotazione presso lo Stand (10 €)  
-> Stand associazione "Le Bottegatte" - Area Ethical fashion

**Ore 16.00**

**Riconosci il B.e Quality cotton ad occhi chiusi?**

Con l'uso del tatto, si dovrà riconoscere quale dei campioni sottoposti è fatto con il nostro cotone, il Cotone degli Dei! A cura di B.e Quality

-> Stand B.e Quality - Area Ethical fashion

**MOSTRE E INSTALLAZIONI**



**CIA Umbria presenta: Frutta d'arte**

Dai dipinti del Rinascimento dell'Italia centrale, in mostra le antiche varietà di frutti locali. A cura della Fondazione Archeologica Arborea ONLUS

-> Pad. 9

**More clay less plastic - Change in your hand**

Mostra internazionale di ceramica funzionale per promuovere l'utilizzo della ceramica nella vita quotidiana.

-> Pad. 9

**Riuso creativo**

Oggetti che, con un po' di fantasia, vivono una seconda vita

A cura di RD Riuso Design

-> Pad. 9

**L'Ecopressa di Plastic Food Project**

Da installazione artistica di Land Art a vero e proprio progetto europeo  
A cura di Plastic Food Project

**Un mare di plastica**

Mosaico partecipato. Contribuisci anche tu alla realizzazione del grande mosaico marino. A cura di Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D.

-> Stand Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D. - Area Viaggiare

**Percorso espositivo sulla biodiversità di interesse agrario della Regione Umbria**

Mostra pomologica delle varietà locali da frutto, collezione dei semi di varietà del territorio regionale e percorso espositivo sul recupero, conservazione e valorizzazione della biodiversità di interesse agrario della Regione Umbria  
A cura di 3A Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria

-> Stand Regione Umbria - Ambiente Area Parco 3A

**Luce dalla luce**

Installazione dimostrativa del principio di funzionamento della tecnologia "luce dalla luce"

**Il grido della terra**

Esposizione fotografica per conoscere l'enciclica Laudato si' di papa Francesco



**Regione Umbria**

# UMBRIA OPEN SPACE

## UN RICCO PROGRAMMA DI ATTIVITÀ NON STOP

**Laboratori, incontri, installazioni, performance teatrali...**

Raccolte in un unico spazio esperienze concrete, momenti di riflessioni e buone pratiche

### Think green in uno scatto

Condividi i tuoi pensieri! Fatti un selfie con il messaggio green che preferisci nel set fotografico e pubblicheremo il tuo messaggio sulla pagine facebook

### Per produrre energia... PEDALA!

Prepara un frullato e gonfia un palloncino pedalando. Istallazione con bici-generatori per scoprire in quanti modi è possibile produrre energia

### Stazione dell'acqua: buona, sostenibile ed economica!

Vieni a provare l'acqua sfusa: una concreta azione di riduzione dei rifiuti. Ritira la tua borraccia omaggio

### CURIT- Sportello Energia

Area informativa per cittadini e tecnici dedicata

**Da rifiuti a risorse:** esperienze concrete di recupero e riciclaggio in collaborazione con Cartiera di Trevi, Vetreria Cooperativa Piegarrese, Eurorecuperi srl, GreenAsm e TerniEnergia

### La Biblioteca felice

Villa Urbani presenta un ricco programma di laboratori per grandi e piccoli: letture, creatività, musica, danza sulla sostenibilità ambientale

### Impariamo la biodiversità

Mostra, laboratori e incontri  
A cura del Parco 3A

### Conosciamo le aree naturali protette:

Mostra e incontri

## CALENDARIO DEGLI INCONTRI. SAVE THE DATE

presso Stand Regione Umbria - Assessorato all'Agricoltura, Ambiente, Energia, Cultura

### VENERDÌ 30 SETTEMBRE

#### Ore 11.30 - Programma di prevenzione dei rifiuti: centri di riuso e tariffa puntuale

> Area incontri

#### Ore 16.30 - CURIT

Catasto regionale degli impianti termici  
> Area incontri

### SABATO 1 OTTOBRE

#### Ore 10.30/11.30 - Habitat in Umbria

Alla scoperta della biodiversità  
> Area incontri

#### 10.00/10.45 - 11.00/11.45 -

12.00/12.45 - Un volo di Ri-creatività. Realizzazione di farfalle e libellule con materiale di (ri)uso quotidiano. Laboratori per bambini a cura CEA Parco di Colfiorito  
> Area Lab

#### Ore 11.30/12.30 - Dona alla carta una vita nuova.

Progetto carta riciclata a Kilometro zero della Cartiera di Trevi: presentazione del cortometraggio e del progetto  
> Area incontri

#### Ore 15.30/16.30 - Ore 17.00/18.00

##### La via dell'improvvisazione.

Laboratorio di improvvisazione teatrale sui temi ambientali

A cura di Ass. Voci e Progetti

> Area incontri

#### Ore 18.30 - Aperitivo green

> Area incontri

### DOMENICA 2 OTTOBRE

#### Ore 10.30/11.30 - Le nuove carte escursionistiche delle aree naturali protette regionali dell'Umbria

> Area incontri

#### 10.00/11.00 - 11.30/12.30 -

#### 13.00/14.00 - Più energia

Laboratori per bambini.

A cura del POST

> Area Lab

#### Ore 15.30/16.30 - Ore 17.00/18.00

##### La via dell'improvvisazione.

Laboratorio di improvvisazione teatrale sui temi ambientali

A cura di Il Rinoceronte teatro

> Area incontri

#### Ore 18.30 - Aperitivo green

> Area incontri



Umbria

cuore verde d'Italia

# L'UMBRIA DEI CAMMINI

## VENERDÌ 30 SETTEMBRE

**ore 12.00**

### DEGUSTAZIONE

#### Sapori. Percorre l'Umbria attraverso i sapori

Presentazione-degustazione del Menù del Pellegrino  
In collaborazione con il Consorzio Francesco's ways

> *Stand Regione Umbria  
Assessorato al Turismo*

## SABATO 1 OTTOBRE

**ore 11.00**

### OPEN SPACE

#### Scenari. I Cammini dell'Umbria: itinerari a piedi, in bicicletta e a cavallo nel cuore verde d'Italia.

Saranno presenti esperti ed operatori del settore turistico

Con:

Antonella Tiranti, Dirigente Servizio Turismo Regione Umbria;  
Mauro Agostini, Direttore Generale Sviluppumbria;  
Mons. Paolo Giulietti, Presidente Consorzio Francesco's ways  
> *Sala Convegni*

## DOMENICA 2 OTTOBRE

**ore 17.00**

### READING

#### Letture. Parole in cammino

Musica e parole per raccontare viaggi, terre ed esperienze

> *Stand Regione Umbria  
Assessorato al Turismo*



## PROGRAMMA DEI SEMINARI

### VENERDÌ 30 SETTEMBRE

**Ore 10.00/12.30**

#### Seminario: Coltivare la Canapa oggi

**Tra miti e realtà, lo sviluppo della canapicoltura moderna in Italia**  
Amaducci Stefano, Dipartimento di Scienza delle Produzioni Vegetali Sostenibili - Università Cattolica S. Cuore di Piacenza

**Coltivazione ed usi della Canapa. Margherita Baravalle, Assocanapa. Il tessile in Canapa tra etnografia e contemporaneità**  
Glenda Giampaoli, Museo della Canapa di Sant'Anatolia di Narco

**Rivalorizzazione di fibre vegetali ed animali in prodotti polimerici ad alto valore aggiunto**

Luigi Torre, DICA - Università di Perugia

**La valorizzazione degli scarti di Lana e Canapa**

Marina Zoccola, Claudio Tonin, CNR - Istituto per lo studio delle macromolecole - Sede di Biella

#### **Le colture da Fibra: utilizzi e conti economici**

Angelo Frascarelli, Cesare Meloni, DSA3 - Università di Perugia.

#### Dibattito

Coordina Paolo Benincasa, DSA3 Università di Perugia

**Ore 15.30/17.30**

#### Seminario: Le Piante Tintorie: esperienze a confronto

**La filiera delle piante coloranti, dalla produzione agricola al controllo di qualità. Analisi e casi di studio di alcuni progetti di ricerca e sviluppo** Angelini Luciana, Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e agro-ambientali - Università di Pisa

#### **La coltivazione delle piante tintorie e la tintura delle fibre tessili naturali**

Alessandro Butta, La Campana S. Coop. Agr.

segue &gt;&gt;

**L'uso di coloranti naturali nella storia, dal passato una fonte di colore sostenibile per il futuro**  
Catia Clementi DCBB, Università degli Studi di Perugia

**La coltivazione delle piante tintorie nel progetto di filiera FicoProArg.**  
Andrea Primavera, Sana Pianta s.s.a.

**Il tinteggio con colori naturali protetti in argille**  
Bernard Fioretti, Vincenzo Spogli, Prolabin&Tefarm, Andrea Papi, Ferrini Dibattito

Coordina Luciano Concezzi, 3A-Parco Tecnologico agroalimentare dell'Umbria  
> Centro Congressi Sala Europa

## SABATO 1 OTTOBRE

**Ore 09.30 - 10.30**  
**Seminario: Coltivazioni foraggere e zootecnia: una nuova metodica l'Agro-omeopatia**  
Stefano Pisana, Medico Omeopata Veterinario, Modica  
> Centro Congressi Sala A

**Ore 10.00/13.00**  
**Seminario: Come valorizzare le Fibre animali**  
**La logica dell'Economia Circolare applicata alle Fibre**  
Massimo Jannetta, ENEA

**La qualità della lana degli ovini in Umbria**  
Francesca Maria Sarti, Daniela Pezzolla DSA3-DICA, Università di Perugia

**La Filiera delle fibre di qualità: il caso dell'Alpaca e del Mohair**  
Gianni Berna, Maridiana Alpaca S.a.s.

**Dalle fibre grezze ai filati**  
Nigel Thompson Consorzio Biella The Wool Company

**La via italiana alla moda sostenibile** Mauro Rossetti, Associazione Tessile e salute, Biella

**T.U.N. Tessuto Umbro Naturale**  
Carlo Renieri, Università di Camerino

**Dibattito**  
Coordina Marco Antonini, ENEA - Consorzio Arianne  
> Centro Congressi Sala Europa

**Ore 15.00/17.00**  
**Seminario Le Piante Officinali: opportunità per l'Umbria**

La produzione delle piante officinali in Italia: filiera struttura dell'impresa e accesso al mercato.  
Andrea Primavera, Presidente della Federazione Italiana Produttori di Piante Officinali (FIPPO)

**Aspetti normativi della produzione delle piante officinali**  
Rita Pecorari farmacista consulente di Linnaeus.

**La coltivazione biologica delle piante officinali**  
Sergio Fulceri, Agronomo FederBio

**Dibattito**  
Coordina Giuseppe Frenguelli, Università degli studi di Perugia  
> Centro Congressi Sala Europa

**Ore 15.30/17.30**  
**Seminario: Qualità degli alimenti attraverso l'analisi d'immagine**  
Lucietta Betti, Dipartimento di Scienze Agrarie, Università di Bologna  
> Centro Congressi Sala A

## PROGRAMMA DEI LABORATORI

VENERDÌ 30 SETTEMBRE  
SABATO 1 OTTOBRE  
DOMENICA 2 OTTOBRE

**Ore 10.00/12.00/15.00/17.00**  
> Centro Congressi

**Laboratorio sulle fibre vegetali**  
coordina Glenda Giampaoli

**Laboratorio sulle fibre animali**  
coordina Gianni Berna

**Laboratorio sulle piante tintorie**  
coordina Alessandro Butta

**Laboratorio sulle bioplastiche in canapa, ortica e fibre vegetali**  
coordina Carlo Santulli



# BAMBINI

## TUTTI I GIORNI

### FATTORIE DIDATTICHE

Sensibilizzazione e laboratori

A cura di CIA - Confederazione Italiana Agricoltori Umbria

**Venerdì ore 15.30/19.30**

**Sabato ore 15.30/19.30**

**Domenica ore 11.00/13.00 e 15.30/19.30**

> Stand CIA - Area Servizi sostenibili

Per i bambini e le bimbe dai 3 ai 10 anni

### L'AGORÀ DELLA SCIENZA

#### Lasciali bambini, riprendili scienziati!

Il Centro della Scienza Post organizza, all'interno del Pianeta dei piccoli, un servizio che permette ai genitori di visitare la Fiera mentre i bambini possono partecipare in tutta sicurezza alle divertenti attività educative ludico-scientifiche seguiti da personale specializzato.

Un divertente spazio riservato a piccoli scienziati dagli animi curiosi!

3 € fino a un'ora con giochi e dimostrazioni

5 € fino a 2 ore con giochi, dimostrazioni e laboratorio

> Stand Centro della Scienza Post - Area Pianeta dei piccoli



### Il Pianeta dei Piccoli: giochi e laboratori

Crea, costruisci, dipingi, inventa e gioca...

Spazio non stop dedicato alla fantasia dei nostri piccoli visitatori

> Area Pianeta dei piccoli

### NON STOP

Percorsi gratuiti con biciclette a pedalata assistita, baby moto e kart a pedali

> Cortile esterno e Area mobilità nuova

### NON STOP

#### Un pony per amico

Attività ludica con i pony

A cura del Circolo Ippico Valvasone

> Cortile esterno

#### Bambini! È arrivata l'ora di colorarsi!

Body-painting su sé stessi o a coppie

#### Ecco il mio mandala preferito

Disegno e composizione di mandala individuali liberi e/o guidati

#### Lettera d'amore

Scrivi e/o disegna una lettera da consegnare ai genitori o a chi vuoi tu  
A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo

> Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli

#### Una rana per amica

#### Basket... ecologico

#### Il fiore magico

Laboratori creativi, che permettono di portarsi via un oggetto costruito con le proprie mani. A cura di Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D.

> Stand Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D. - Area Viaggiare

#### Scultori e narratori di zucche

Dipingi e scolpisci le zucche con maestro intagliatore all'acquisto di ogni zucca. Anima un piccolo teatro di paglia con le zucche personalizzate  
A cura di Vivai La Barca

> Stand Vivai La Barca - Area Abitare sostenibile

segue>>>

## **Kart a pedali. Sperimentare che l'uomo è la macchina perfetta! 2400 kCal per 24h di funzionamento**

A cura del PeR, Parco dell'Energia Rinnovabile. Attività a pagamento per il finanziamento del Parco (3 € per 10' di attività sfrenata)

> *Cortile esterno*

## **Balance bike experience**

Biciclette leggere e performanti su ogni superficie, in grado di sviluppare, nei bambini da 18 mesi a 5 anni, bilanciamento, coordinazione e fiducia nelle due ruote. Interviene Marco Cassiani. A cura di Tecno Bike Italia e ASD Tecno Bike Team

> *Stand Tecno Bike Italia - Area Mobilità nuova*

## **Ore 10.00, 11.00, 15.00, 16.00**

### **Tartarughe a pesca**

Rispettiamo il mare. Aiutiamo la tartaruga marina Tartina a pescare il cibo giusto in un mare invaso dalla plastica! L'attività mira a costruire consapevolezza sull'uso smodato di buste di plastica ed il loro impatto sugli ecosistemi a seguito del loro indiscriminato rilascio nell'ambiente. A cura di Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D.

> *Stand Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D. - Area Viaggiare*

## **Ore 10.00/11.30 e 15.30/17.00**

### **Che (buona) pizza! Laboratorio per bambini Maninpasta**

I bambini eseguiranno impasto a mano, poi faranno la pallina, spianeranno la pizza, farcitura, cottura e la mangeranno (5 € comprensivo della propria pizza). Prenotazioni fino ad 1 ora prima dell'inizio del corso. A cura di Biopizza Legalasino

> *Stand Biopizza Legalasino - Area Street food*

## **Ore 10.30/11.30**

### **Coltivare l'Inglese**

Il corso si rivolge ad un pubblico di bambini e ragazzi dai 3 ai 14 anni e propone una didattica con focus su nozioni ed esperienze riguardanti l'ambiente, l'ecologia e l'alimentazione. Intervengono: Isabella Frassineti, Chiara Cavalletti. A cura di: Isabella Frassineti

> *Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare*

## **Ore 15.30/16.30**

### **Le forme del mondo**

Scoprire la realtà con il disegno e il colore. A cura di Frigolandia

> *Area Pianeta dei piccoli*

## **Ore 17.00/18.00**

### **Outdoor Education e Fattoria**

#### **Didattica: l'esperienza de Le Torri del Porto**

Immersersi e vivere negli ambienti naturali permette di fare, con le mani, la mente, il corpo e tutti i sensi, esperienze significative e dense di emozioni. Intervengono: Isabella Frassineti, Chiara Cavalletti. A cura di Isabella Frassineti

> *Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare*

## **VENERDÌ 30 SETTEMBRE**

## **Ore 15.30/16.30**

### **La Terra vista con gli occhi dei bambini!**

I bambini disegnano insieme in un grande cartellone un mandala che rappresenta la Terra

A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo

> *Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli*

## **Ore 17.00/18.00**

### **L'albero del mondo che vogliamo**

Ogni bambino fa il proprio disegno che poi verrà inserito in uno più grande

A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo

> *Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli*

## **Ore 18.00/19.00**

### **Dov'è finita Alice Cascherina?**

#### **Tutto è possibile: viaggi impossibili nella natura con il personaggio di Gianni Rodari**

A cura di Caterina Barbieri, Biblioteca Villa Urbani

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

## **SABATO 1 OTTOBRE**

## **Ore 11.00/12.00**

### **La Terra vista con gli occhi dei bambini!**

I bambini disegnano insieme in un grande cartellone un mandala che rappresenta la Terra.

A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo

> *Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli*

# DOMENICA 2 OTTOBRE

Ore 12.30/13.30

**L'albero del mondo che vogliamo**  
Ogni bambino fa il proprio disegno che poi verrà inserito in uno più grande. A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo

> Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli

Ore 15.00/16.00

**Il Lupo e Cappuccetto Rosso: natura amica e natura ostile**  
A cura di Caterina Barbieri, Biblioteca Villa Urbani  
> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani

Ore 15.00/16.00

**Riciclo tessile**  
Lab di riciclo creativo: realizzare accessori utili con materiali di riciclo e a costi zero. A cura di Maddalena d'Ettorre  
> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB

Ore 15.30/16.30

**La Terra vista con gli occhi dei bambini!**  
I bambini disegnano insieme in un grande cartellone un mandala che rappresenta la Terra. A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo  
> Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli

Ore 16.00/17.00

**Volando con le api**  
Un viaggio tra fantasia e scienze. A cura di Virgilio Ancellotti, biologo  
> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani

Ore 16.00/19.00

**Gioca la carta della pace. Gioco a squadre**  
Colora la pace. Mini laboratorio di disegno. A cura di Emergency  
> Area Cgil/Cisl/Uil - Area Cittadinanza e partecipazione

Ore 17.00/18.00

**L'albero del mondo che vogliamo**  
Ogni bambino fa il proprio disegno che poi verrà inserito in uno più grande. A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo  
> Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli

Ore 17.30/18.30

**Sogni di libertà**  
Leggiamo insieme ai volontari di Amnesty International!  
> Piazzetta Cittadinanzattiva

10.00/11.00 - 11.30/12.30 - 13.00/14.00

**Più energia**

Laboratori per bambini a cura del POST  
> Stand Regione Umbria - Ambiente, area lab

Ore 10.30/11.30

**Uomo e natura, animazione per bambini e famiglie**  
Truccabimbi, palloncini e divertimento  
A cura dell'Associazione U.N.A. (Uomo-Natura-Animali) Foligno  
> Piazzetta Fair Lab

Ore 10.30/11.30 e 12.00/13.00

**Dagli scarti dei rifiuti organici... Facciamo i colori**  
Laboratorio di pittura ecologica. A cura di Lucia Nunzi  
> Piazzetta VUS 

Ore 11.00/12.00

**La Terra vista con gli occhi dei bambini!**

I bambini disegnano insieme in un grande cartellone un mandala che rappresenta la Terra. A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo  
> Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli

Ore 11.00/13.00

  
**Tante storie, tutte bellissime!**

Letture creative. Raccontiamo le differenze ed il valore dell'identità per una società più inclusiva. A cura di Famiglie Arcobaleno

> Stand Omphalos - Area Cittadinanza e partecipazione

Ore 11.00/13.00

**Gioca la carta della pace. Gioco a squadre**

Colora la pace. Mini laboratorio di disegno. A cura di Emergency  
> Area Cgil/Cisl/Uil - Area Cittadinanza e partecipazione

Ore 12.30/13.30

**L'albero del mondo che vogliamo**  
Ogni bambino fa il proprio disegno che poi verrà inserito in uno più grande. A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo  
> Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli

Ore 13.30/14.30

**Sogni di libertà**  
Leggiamo insieme ai volontari di Amnesty International!  
> Piazzetta Cittadinanzattiva

**Ore 14.00/15.00**

**Uomo e natura, animazione per bambini e famiglie**

Truccabimbi, palloncini e divertimento  
-> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 15.30/16.30**

**La Terra vista con gli occhi dei bambini!**

I bambini disegnano insieme in un grande cartellone un mandala che rappresenta la Terra. A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo

> *Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli*

**Ore 16.00/17.00**

**Volando con le api**

Un viaggio tra fantasia e scienze. A cura di Virgilio Ancellotti, biologo

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB*

**Ore 16.30/17.30**

**Per tutti i gusti**

Laboratorio creativo. Viaggio sensoriale alla scoperta dei cibi, della loro provenienza e senza spreco. Attraverso il gioco andremo alla scoperta di aspetti nutrizionali e culturali dei cibi. A cura di A.P.S. Ya Basta! Perugia - Ponte Solidale S.c.s.

> *Piazzetta VUS*

**Ore 17.00/18.00**

**L'albero del mondo che vogliamo**

Ogni bambino fa il proprio disegno che poi verrà inserito in uno più grande. A cura di Carla Roscioli, babysitting creativo

> *Stand Carla Roscioli - Area Pianeta dei piccoli*

**Ore 17.30/19.30**

**Voliamo insieme sui pattini**

Dimostrazioni di pattinaggio artistico a cura degli atleti della New Star Scuola di Pattinaggio. Possibilità di prove gratuite e individuali

> *Spazio Agorà*

**Ore 18.00/19.00**

**Dov'è finita Alice Cascherina?**

**Tutto è possibile: viaggi impossibili nella natura con il personaggio di Gianni Rodari**

A cura di Caterina Barbieri, Biblioteca Villa Urbani

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

**VUS.COM**



# VENERDÌ 30 SETTEMBRE

## INCONTRI



**Ore 11.00**

### Serre solari

Con ing. Lucia Cittadini. A seguire, spazio alle domande

> *Area Anab - Area Abitare sostenibile*

**Ore 12.00/13.00**

### Bene comune doppio gaudio

Lotta allo spreco, valorizzazione del territorio e contaminazione tra saperi. Esperienze territoriali di solidarietà e partecipazione. Intervengono attori sociali testimoni di esperienze umbre ed esperti sul tema

A cura di CeSVol - Centro Servizi Volontariato Perugia



> *Sala Convegni Il Colibrì*

**Ore 12.00/13.00**

### Tutela dei Diritti: progetti e strumenti per cittadini e famiglie

Dibattito. Ne parlano: Enti, istituzioni, associazioni (tra cui CeSVol e Coop Asad). Coordinano: Acu Umbria, Associazione Consumatori Utenti Umbria; Mixtim - Associazione di promozione sociale, studio e ricerca interdisciplinare sui minori e le famiglie

> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 14.00/15.00**

### E-bike: una svolta epocale

La bici a pedalata assistita permette a tutti esperienze indimenticabili a contatto con i luoghi lontani dalle città e vicini ai ritmi lenti della natura

A cura di Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D.

> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 14.30/15.30**

### Arpa incontra le scuole

#### Non è tutto da buttare

Incontro sul complesso rapporto tra letteratura, cinema, televisione, arti visive e rifiuti. A cura della rivista Micron

> *Piazzetta Arpa Umbria*

**Ore 15.00**

### L'alimentazione dell'anziano

A cura del Comprensorio ANCeSCAO di Spoleto. Interviene: dr.ssa Antonella Monni, dietista USL Umbria 2

> *Area ANCeSCAO*

*Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 15.00/16.00**

### L'Anno internazionale dei legumi: un'occasione per la didattica in fattoria

A cura di CIA Umbria

> *Sala Convegni Il Colibrì*



**Ore 15.00**

### Schermature e ombreggiamenti: prendere il sole solo quando fa' bene

Con ing. Sergio Falchetti. A seguire, spazio alle domande

> *Area Anab - Area Abitare sostenibile*

**Ore 15.00/15.30**

### L'universo ideale dei nostri bambini e ragazzi

Nel 2006 è uscito questo libro: Cento maestre di filosofia in Umbria. Sono passati dieci anni, perché non tentare un bilancio? Che ne è oggi di quella foto di gruppo? Introducono Annarita Nutarelli e Adriana Presentini. A cura di Amica Sofia

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

**Ore 15.00/16.00**

### Coltivare la biodiversità: esperienze e risultati di 15 anni di attività nel recupero e valorizzazione della biodiversità di interesse agrario

A cura di Mauro Gramaccia / Luciano Concezzi. 3A Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Parco 3A*

**Ore 15.00/16.00**

### La mia vita come un albero

Il disegno per parlare di sé

A cura di Stella Lupo, artista

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB*

**Ore 15.00/16.00**

### Per amore di Campania

Di Walter Ganapini

Presentazione del video. Come una falsa emergenza creata da interessi oscuri ha martoriato una terra e la sua gente.

Ne parlano: Walter Ganapini, Direttore generale Arpa Umbria;

Antonio Gaudioso, Segretario generale Cittadinanzattiva

> *Piazzetta Cittadinanzattiva*



**Ore 15.30/16.30**

### Workshop. Sono sempre di corsa, come faccio ad avere più tempo?

Il potere del focus. Impara insieme al coach come gestire il tempo in un modo sostenibile e concentrarti su quello che conta

A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude

> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 16.00****UNC Umbria risponde ai cittadini**

Dalle banche alle assicurazioni, dalla responsabilità professionale ai risarcimenti...

**Le associazioni dei consumatori, utenti e cittadini. La tutela dei diritti, sempre più difese!**

A cura dell'avv. Damiano Marinelli  
www.associazionelegaliitaliani.it

> *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00/16.30****Autentiche e selvagge. Ritrovare naturalità nella vita femminile**

Riflessioni da condividere a cura di Tiziana Luciani, psicoterapeuta, autrice di E corrono ancora. Storie italiane di donne selvagge, Frassinelli  
> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

**Ore 16.00/16.45****Presentazione dell'esperienza dei Gruppi di auto mutuo aiuto e gruppi di parola e percorsi di uscita dalla violenza e l'esperienza del Gruppo di Ponte Felcino**

Ne parlano: Therese Korthals, Elisabetta Servadio e Silvana Sonno  
> *Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00/17.30****Dove sta andando la filosofia con i bambini e i ragazzi?**

Esperienze e opportunità d'avanguardia. Tavola rotonda coordinata da Mirella Napodano, presidente nazionale di AMICA SOFIA. Intervengono: Dorella Cianci, Massimo Iritano, Franco Lorenzoni  
> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB*

**Ore 16.00/17.30 CESAREPOZZO servizi d'integrazione sanitaria****Prevenzione, Salute e Movimento. Avanti tutta!**

Ivano Porfiri, giornalista, direttore di Umbria24, intervista Leonardo Cenci, Avanti tutta onlus

> *Piazzetta Cesare Pozzo*

**Ore 16.00/17.30****Migranti LGBTI**

Quello che non sappiamo sulla vita di persone Lesbiche, Gay, Bisessuali, Transgender e Intersex in luoghi meno civili dell'Italia, e del perché troppo spesso si fugge dal Paese di origine  
A cura di Omphalos Perugia  
> *Stand Omphalos Perugia*  
*Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.30/18.00****Scopri quanta naturalità c'è stata, c'è e ci sarà nella tua vita**

Laboratorio di arte terapia.

A cura di Tiziana Luciani, psicoterapeuta

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

**Ore 17.00****UNC Umbria risponde ai cittadini****Il caso dieselgate - Volkswagen**

Perché negli Stati Uniti hanno risarcito 7.000 euro a car?

A cura dell'avv. Giuseppe Tedeschi

> *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 17.00****I livelli dell'abitare bio**

Con arch. Giovanni Cardinali. A seguire, spazio alle domande

> *Area Anab - Area Abitare sostenibile*

**Ore 17.00/18.00****Come migliorare le abilità di lettura e scrittura in modo divertente?**

Presentazione del libro Comprensione e produzione del testo per alunni con DSA, a cura dell'autrice, Cristina Gaggioli, pedagogista, dottoranda di ricerca presso Università degli Studi di Perugia, responsabile area educativa Centro Fare. Rivolto a famiglie e ragazzi

> *Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili*

**Ore 17.00/18.00****Acqua: funzioni e benefici per la salute**

Intervento sulle proprietà salutari dell'acqua e sui sistemi di trattamento dell'acqua di condutture.

A cura di PI Pure srl

> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 17.00/18.00****Ayurveda: meglio stiamo noi e meglio starà l'ambiente?**

Scopriamo perché Ayurveda non è solo un tipo di massaggio che viene dall'India, è una terapia medica, un'educazione all'essere in armonia con se stessi e l'ambiente.

A cura dell'associazione AumShanti Scuola di massaggio Ayurveda

> *Piazzetta MenteGlocale*

**Ore 17.00/19.00****Talk show. L'orizzonte dell'economia civile. 10 ricette anticrisi**

A cura di: Arpa Umbria, Legambiente onlus, Novamont  
 Enrico Fontana, Responsabile Economia civile Legambiente onlus, ne parla con:  
 Marcella Mallen, Presidente Prioritalia; Emanuele Isonio, Valori; Walter Ganapini, Direttore generale Arpa Umbria; Piero Magri, Terre di Mezzo, Direttore esecutivo Fa' la cosa giusta! Intervengono per illustrare la propria ricetta anti-crisi realtà profit e no-profit del centro Italia. *Al termine del convegno aperitivo green offerto presso la Piazzetta Novamont*  
 > Sala Convegni Il Colibrì

**Ore 17.15/18.00****Donne e Lavoro: le dimissioni in bianco**

A cura di Gemma Paola Bracco, consigliera di Parità Provincia di Perugia  
 > Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra  
 Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 17.30/18.30****I due volti della Sanità**

Tra sprechi e buone pratiche, la road map per la sostenibilità vista dai cittadini.  
 Introduce: Anna Rita Cocco, Vice Presidente Cittadinanzattiva. Ne parlano: Tonino Aceti, responsabile Nazionale Tribunale dei Diritti del Malato; Luca Barberini, Assessore regionale alla Sanità, Regione Umbria  
 > Piazzetta Cittadinanzattiva

**Ore 17.30/18.30****Confini: argini o fratture? La resilienza del ciliegio**

Filosofeggiando con Diogene magazine. A cura di Diogene magazine in collaborazione con SFI Perugia con Mario Trombino e Marco Bastianelli  
 > Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB

**Ore 18.00****UNC Umbria risponde ai cittadini****Che orrore di Hotel... Vacanze rovinate? Come farsi risarcire?**

A cura di avv. Alessio Spinelli, avv. Luciana Petrosino  
 > Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.30****Welfare: diritti e accessibilità**

Incontro a cura di SNMS Cesare Pozzo  
 Ne parlano: Emanuele Isonio, Valori; Marco Grassi, SNMS Cesare Pozzo  
 > Piazzetta Cesare Pozzo

**Ore 18.30****UNC Umbria risponde ai cittadini****Multe e sanzioni sempre corretti?****Come tutelarsi!**

A cura di avv. Alessio Spinelli, avv. Luciana Petrosino

> Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.30/19.15****Violenza su donne con disabilità**

Presentazione degli atti del convegno svoltosi a Perugia il 28-29/11/2015. Informazioni sulla costituente Rete Nazionale. Interviene: Paola Palazzoli  
 > Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.30/19.30****Genitori come fari**

Alcune considerazioni su come accompagnare i propri figli nella loro crescita. A cura di Familylab Italia

> Piazzetta Fair Lab

**Ore 18.30/19.30****Città e Campagna, Africa ed Europa: gruppi di acquisto a confronto**

Dall'esperienza della rete locale di Ouagadougou in Burkina Faso al gruppo di acquisto di via della Viola a Perugia. Costruire filiere agro-alimentari corte e reti locali di produttori, consumatori e comunità. A cura di Tamat ONG  
 > Piazzetta MenteGocale

**Ore 18.30/19.30****Workshop. Quanto sono soddisfatto nella mia vita?**

Scopri qual è il livello di soddisfazione nelle varie aree della tua vita e come migliorarle usando uno strumento potentissimo di coaching, la ruota della vita. A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude

> Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili

**Ore 19.00****UNC Umbria risponde ai cittadini****Mutui, conti correnti e usura**

Come passare da debitore a creditore della banca. A cura del dott. Francesco Manzoni e dott. Pietro Mandalà

> Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione

## LABORATORI

**Ore 13.30/14.30**

### Ashtanga yoga... ma di cosa si tratta?

Lezione pratica di Ashtanga yoga  
A cura di Camilla Chianella - Kashi  
Kriya Yoga Centre  
> Spazio Agorà

**Ore 14.00/15.00**

### Feltro artistico, che passione!

Dimostrazione della tecnica di infeltrimento ad aghi (needle felt) e ad acqua. A cura di Associazione "Bottegatte"

&gt; Piazzetta MenteGlocale

**Ore 15.30/16.30**

### Alla scoperta del pannolino lavabile e assorbente lavabile: tutti i come e perché!

Incontro informativo sull'uso del pannolino lavabile e assorbente lavabile: perché utilizzarlo e come. Con la partecipazione della produttrice di pannolini lavabili Agunga Carla Babudri e della dott.ssa pedagogista Catia Pierotti. A cura di Green Group Industry  
> Piazzetta VUS

**Ore 15.00/16.00**

### Yoga: una pratica consapevole e sostenibile!

Hatha e Raja Yoga per l'ecosostenibilità dell'energia interiore... A cura di Ilaria Perni - Kashi Kriya Yoga Centre  
> Spazio Agorà

**Ore 16.30/17.30**

### Laboratorio/dimostrazione di protezione personale

Presentazione del modulo di intervento per le vittime di violenza di genere. Minicorso teorico e psicologico per fornire i primi elementi della difesa personale. A cura di Associazione Margot Project  
> Spazio Agorà

**Ore 17.00**

### Da nonna a nipote: Ti inseguo la pasta e il pane fatti in casa

A cura del Comprensorio ANCeSCAO di Spoleto. Condotto da socie del Centro Sociale Anziani "San Carlo" di Spoleto  
> Area ANCeSCAO - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 17.30**

### Come rendere buona l'acqua del rubinetto

A cura di Puliti senza chimica  
Stand Puliti senza chimica  
> Area Abitare sostenibile

**Ore 17.00/19.00**

### Piccolo giardinaggio

Laboratorio di floricoltura e orticoltura a basso impatto ambientale

&gt; Piazzetta VUS

**Ore 18.00/18.40**

### Voliamo insieme sui pattini

Dimostrazioni di pattinaggio artistico a cura degli atleti della New Star Scuola di Pattinaggio. Possibilità di prove gratuite ed individuali

&gt; Spazio Agorà

**Ore 19.00/20.00**

### Kirtan, i sacri canti dell'India del Nord

Con Siri Ram Kaur Khalsa, Sant Subagh Kaur Khalsa e Parminder Singh Bhamra. A cura di Il Giardino Blu - alle radici del cielo

&gt; Spazio Agorà

## SHOW COOKING



Piazzetta CIA

**Ore 14.00/15.00**

### Olio extravergine di oliva: da condimento ad alimento

A cura di CIA Umbria - Az. Agr. Francardi

**Ore 15.30/16.30**

### Gnocchetti di farro e Senatore Cappelli con pomodorini, zucchine e fiori di zucca

A cura di CIA Umbria - Az. Agr. Bittarelli Patrizio

**Ore 17.00/18.00**

### Senza glutine, naturalmente. Show cooking glutenfree

Appuntamento con l'Associazione Italiana Celiachia Umbria

Chef Graziella Ponti

Intervengono: Samuele Rossi, presidente AIC Umbria e Marta Sargeni, segretario AIC Umbria

**Ore 18.30/19.30**

### Il farro di Monteleone in 3D

A cura di CIA Umbria - Az. Agr. Dolci Giuseppina



## INCONTRI



**10.00/13.00**

### PUBBLICHE AMMINISTRAZIONI

#### IL CORNER DELLE BUONE PRATICHE

Economia circolare per l'Umbria del futuro. Iniziative a confronto. A cura di Novamont e Arpa Umbria

> *Piazzetta Novamont*



#### PROGRAMMA

NOVAMONT

Introduce: Ciro Becchetti, Direttore Ambiente, Regione Umbria  
Coordina: Walter Ganapini, Direttore generale Arpa Umbria

**Ore 10.00/10.45**

### La gestione dei rifiuti in linea con i principi dell'economia circolare

*Il racconto delle Buone pratiche:*

Stefano Mambretti, Novamont;

*Scenari dall'Umbria:*

Alessandra Santucci, Arpa Umbria

**Ore 11.00/11.45**

### Food policy come strumento di sviluppo del territorio, coesione sociale e ambiente.

*Il racconto delle Buone pratiche:*

Comune di Milano;

*Scenari dall'Umbria:*

Carla Casciari

**Ore 12.00/13.00**

### Tavola rotonda. Introduce: Cristian Betti, Presidente AURI. Coordina: Gabriele Salari, giornalista.

Partecipano: Amministratori locali, Enti gestori dei servizi di Raccolte Differenziate; Enti gestori dei servizi di ristorazione collettiva; Enti produttori

Conclude i lavori: Francesco De Rebotti, Presidente ANCI

**Ore 11.00**

### Il giardino è naturale? Riflessioni sulla sostenibilità dei nostri spazi verdi

Con arch. Edi Grassi. A seguire, spazio alle domande

> *Area Anab - Area Abitare sostenibile*

**Ore 12.00/15.00**

### Il Mercatino degli abiti vintage

Il ricavato andrà interamente a favore dei Centri Antiviolenza di Terni e Perugia

> *Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 12.15/13.00**

### L'esperienza dei Punti d'Ascolto AntiViolenza

Il Punto d'Ascolto di Assisi, Bastia, Bettone, Cannara, Valfabbrica si racconta. A cura delle Associazioni RAV e RITMI

> *Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 14.00/15.00**

### Show Building - Edilizia a km0

Gli artigiani di terraepaglia realizzano intonaci e pareti in terra cruda illustrandone le caratteristiche e coinvolgendo gli spettatori. A cura di Terra e Paglia

> *Piazzetta Cittadinanzattiva*

**Ore 14.00/15.00**

### Ipnosi regressiva - Viaggio oltre le porte del tempo

L'emozione di sentirsi un essere immortale ed eterno che ha vissuto prima e che vivrà ancora di nuovo; vieni a conoscere l'ipnosi regressiva, le sue origini e le sue applicazioni in campo moderno. A cura di Ipnosi regressiva & Craniosacrale biodinamico

> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 14.00/15.00**

### Workshop. Più energia nel corpo, più vita

Scopri insieme al coach come avere più energia anche se lavori dalla mattina alla sera e non hai più tempo per te. A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude

> *Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili*

**Ore 14.00/15.00**

### Il viaggio a tema, strumento per la conoscenza e l'espansione di noi stessi

Come funziona e come ci aiuta. Interviene Patrizio Cortesi, ideatore dei Viaggi esperienziali a tema A cura dell'asociacion Siempre mas paz - Valladolid - Yucatan - Mexico

> *Piazzetta MenteGocale*

**Ore 15.00/16.00**

### Coltivare la biodiversità: esperienze e risultati di 15 anni di attività nel recupero e valorizzazione della biodiversità di interesse agrario

A cura di Mauro Gramaccia / Luciano Concezzi. 3A Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria  
**> Stand Regione Umbria - Ambiente - Area Parco 3A**

**Ore 15.00/16.30**

Lavoro - Diritti - Sviluppo

**Ripartire dai territori**

Discussione a più voci per uscire dalla crisi valorizzando le esperienze locali  
 A cura di Cgil, Cisl, Uil

**> Sala Convegni Il Colibrì**

**Ore 15.00****Antichi mestieri - giovani imprenditori**

A cura del Comprensorio ANCeSCAO di Orvieto. Condotto da *Il Merletto di Orvieto*

**> Area ANCeSCAO - Area Cittadinanza e partecipazione**

**Ore 15.00****Perché l'Architettura bioecologica**

Con arch. Gino Puletti. A seguire, spazio alle domande

**> Area Anab - Area Abitare sostenibile**

**Ore 15.00/16.30****Arpa incontra le scuole. Nel piatto di domani. Alimentazione, innovazione sostenibilità**

Il cibo sta cambiando: biotecnologie, desertificazione, nuove pratiche agricole sono solo alcuni dei fattori che influenzano il modo di produrre e consumare gli alimenti. Cosa mangeremo domani? Incontro a cura della rivista Micron

**> Piazzetta Arpa Umbria**

**Ore 15.30/16.30****SPREKO Disponibile! Gli spazi inutilizzati ritornano al centro**

Riutilizzare beni ed aree abbandonate che attendono un recupero, una nuova vita.

Open space a cura di Cittadinanzattiva  
**> Piazzetta Cittadinanzattiva**

**Ore 15.30/16.30****FareRete: dall'Utopia alla realtà**

Un'esperienza concreta di gruppo di acquisto solidale. L'alternativa valida al dramma di smartbox e booking, che stanno intrappolando le piccole imprese turistiche. A cura di Percorsi etruschi di Percorsi A.S.D.

**> Piazzetta Fair Lab**

**Ore 15.30/16.30****Seminario interattivo. È il coaching la soluzione?**

Cosa è, i vantaggi e perché ti può

servire per migliorare la tua carriera, i tuoi rapporti, la tua vita.

A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude

**> Piazzetta Cesare Pozzo**

**Ore 15.30/16.30****Ortoterapia e disturbi alimentari: aver cura per curarsi**

La Terapia Orticolturale od Ortoterapia, propone su basi scientifiche il contatto con la natura e la cura di uno spazio verde come percorso riabilitativo del disagio e della disabilità.

Intervengono: Michela Marcucci, Isabella Frassineti

**> Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare**

**Ore 15.30/16.30****Investigazioni negli allevamenti: informare per salvare gli animali**

Un viaggio nei luoghi dove gli animali vengono rinchiusi e dimenticati. Storie di un attivismo efficace, di animali a cui abbiamo salvato la vita, di una sempre maggiore sensibilità e rispetto nei confronti di individui considerati solo merce di consumo.

A cura di Essere Animali

**> Piazzetta MenteGlocal**

**Ore 15.30/16.30****Costruiamo il condizionatore d'aria ecologico**

Come ottenere il rinfrescamento dell'aria senza impiego di energia elettrica e senza l'uso di gas dannosi per l'ambiente riciclando materiali usati. Interviene Maurizio Ferrario - socio fondatore PeR - Il Parco dell'Energia Rinnovabile

**> Stand PeR**

**Ore 16.00****Tanti per tutti. Viaggio nel volontariato italiano**

Presentazione del catalogo e del portale della prima iniziativa di documentazione fotografica del Volontariato italiano. Progetto realizzato dalla Federazione Italiana Associazioni Fotografiche - FIAF e dal Coordinamento Nazionale dei Centri di Servizio per il Volontariato - CSVnet. Con: Simone Bucchi, consigliere delegato CSVnet e presidente CSV Marche; Lorenzo Gianfelice, consigliere nazionale CSVnet e presidente CeSVol della Provincia di Terni; Clara Capponi, responsabile Ufficio Stampa e Comunicazione CSVnet

**> Stand CeSVol Terni - Area Cittadinanza e partecipazione**

**Ore 16.00****Il ritmo dell'anno e il ritmo interiore**

Dodici frequenze del Sè da coltivare e amplificare, in risonanza con le diverse energie dell'anno.

A cura di La Luna nel Tinello

> *Stand La Luna nel Tinello - Area Prodotti culturali e tempo libero*

**Ore 16.00****UNC Umbria risponde ai cittadini  
Pronto? Piange il telefono (ed il portafoglio)**

Sapersi tutelare conviene

A cura dell'avv. Laura Mencarelli

> *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00/16.45****Donne e lavoro tra stereotipi e discriminazioni**

A cura di Raffaella Chiaranti, consigliera di Parità Provincia di Terni

> *Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00/17.30****Ricomincio dall'Acqua**

Presentazione del libro di Francesca De Angelis. Sarà presente l'autrice.

A cura di Omphalos Perugia

> *Stand Omphalos Perugia - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00/17.30****Pillole di bioeconomia nella vita quotidiana**

L'utilizzo di bioprodotti per la rigenerazione del territorio. Con: Albano Agabiti, Coldiretti, Sara Guerrini, Novamont; Massimiliano Brilli, GPT; Pietro Buzzini, Università degli Studi di Perugia, Massimo Pacifici, ARA Umbria.

Al termine dimostrazioni per l'utilizzo dei bioprodotti come strumento di riduzione degli impatti e dei rifiuti delle pratiche agricole

> *Piazzetta Novamont*

**Ore 16.30/17.30****Alla scoperta del pannolino lavabile e assorbente lavabile: tutti i come e perché!**

Incontro informativo sull'uso del pannolino lavabile e assorbente lavabile: perché utilizzarlo e come. Con la partecipazione della produttrice di pannolini lavabili Agunga Carla Babudri e della dott.ssa pedagogista Catia Pierotti

A cura di Green Group Industry

> *Piazzetta VUS*

**Ore 16.30/18.00****Ecologia e sentimento: l'intimo equilibrio tra Oggetto, Arte e Natura**

La Fontana del signor R.Mutt

A cura de Il piacere dell'Arte (Elena Bartolini, pittrice)

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB*

**Ore 17.00/18.00****Anteprima E(U) BIO... SIA! Una buona prevenzione inizia a tavola**

Con: Debora Scarcella, nutrizionista; Alberto Girardo, dir. canale ipermercati Conad; Maurizio Beccafichi, resp. sviluppo Università dei Sapori; Vincenzo Vizioli, pres. federale Aiab; Pompeo Farchioni, pres. Farchioni Olii SpA; Flavia Baldassarri, dip. Scicom/Scipol Università di Perugia; Andrea Tittarelli, portavoce Federazione Nazionale Agricoltura Sociale, Sezione Umbria; Daniele Suraci, regista; Rosalba Cappelletti, titolare dell'azienda di produzione cereali e legumi La Valletta

A cura di Fondazione ANT Italia Onlus - Delegazione Umbria

> *Sala Convegni Il Colibrì*

**Ore 17.00****Il restauro conservativo nei manufatti antichi, nella filosofia della bioarchitettura**

Con arch. Luciana Verde. A seguire, spazio alle domande

> *Area Anab - Area Abitare sostenibile*

**Ore 17.00****UNC Umbria risponde ai cittadini  
Equitalia... come difendersi? Le cartelle esattoriali, possibili tutele**

A cura dell'avv. Leonardo Di Russo

> *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 17.00****Progetto Sole. Non facciamoci isolare**

Spazio di elaborazione e di attivazione di risorse per superare la solitudine.

Percorsi e attività contro l'isolamento.

A cura Comprensorio ANCeSCAO di Foligno. Interviene dr.ssa Daria Capponi, psicologa

> *Area ANCeSCAO - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 17.00/18.00****Nutrizione alla velocità della vita**

Come nutrire ed integrare al meglio il nostro organismo.

A cura della dr.ssa Luisa Barchiesi, biologo nutrizionista

> *Piazzetta MenteGlocale*

**Ore 17.00/18.00****Workshop. Lo stress? Solo quando è utile**

Scopri insieme al coach le migliori tecniche per gestire lo stress e rilassarti quando serve, senza andare in vacanza. A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude

> Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili

**Ore 17.00/18.00****Ogni sonno ha il suo cuscino**

I cuscini naturali, da bene emotionale a ideale supporto posturale.

A cura di Franco Morando, beEco

> Piazzetta Fair Lab

**Ore 17.00/18.00****Outdoor education: educare all'aria aperta**

Lo sviluppo motorio è fondamentale per una crescita armonica del bambino, anche da un punto di vista cognitivo. Il valore aggiunto dell'educazione svolta negli spazi aperti e nei contesti rurali

Intervengono: Elisa Scassini, Isabella Frassineti, Chiara Cavalletti. A cura di Elisa Scassini

> Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare

**Ore 17.00/18.00**  **Giovani e adolescenti, problemi a scuola?**

Benessere scolastico e in famiglia. Come costruire contesti funzionali di sviluppo e apprendimento.

Intervengono: Stefano Federici, psicologo, professore associato all'Università di Perugia; Marina Locatelli, direttrice del Centro Fare; Moreno Marazzi, psicologo clinico, responsabile equipe del Centro Fare. Seminario interattivo a cura del Centro Fare

> Piazzetta Cesare Pozzo

**Ore 17.00/18.00**

Il Forum Cibo Salute Ambiente Economia presenta:

**Il modello partecipativo delle mense che promuove gli stili di vita salutare, rispetta l'ambiente e fa bene alle economie locali**

A cura di: Aiab Umbria, Andid, Cittadinanzattiva Umbria, Legambiente Umbria

Con: Alessandra Bircolotti, Cittadinanzattiva, Comitato delle mense di Perugia; Luca Stalteri, imprenditore agricolo, pres. Pro.Bio; Andrea Romizi, Sindaco di Perugia (invitato); Attilio Solinas, medico specialista, consigliere regionale, Regione Umbria; Marco Segoloni,

resp. commerciale Cir Food; Maria Pia Angelotti, dietista Andid  
Coordina: Luca Benedetti, giornalista, Il Messaggero  
> Piazzetta Arpa Umbria

**Ore 17.15/18.00****Prevenire e contrastare la violenza di genere: il ruolo dei Centri Antiviolenza in Italia**

Intervento di Teresa Bruno, Pres. Ass. Artemisia Firenze - Centro Antiviolenza Catia Franci. A cura del Centro per le pari opportunità della Regione Umbria

> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.00/22.00****Il Mercatino degli abiti vintage**

Il ricavato andrà interamente a favore dei Centri Antiviolenza di Terni e Perugia

> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.00**

UNC Umbria risponde ai cittadini

**Gas e Luce, come avere ragione. La conciliazione paritetica per tutelare il consumatore**

A cura dell'avv. Valentina Morosini

> Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.00/19.00****La natura come sé e come altro da sé, forse proprio come te. Tracce su carta con matita**

La poesia per conoscersi. Con Marta Vignoli.

> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani

**Ore 18.00/19.00****Storie di Tango**

Tango argentino intangible heritage UNESCO. Incontro culturale sul tango con esibizione dal vivo: proiezioni, laboratori. Piccola milonga dimostrativa. A cura di Corazón Tango

> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB

**Ore 18.30****Welfare: diritti e accessibilità**

Incontro a cura di SNMS Cesare Pozzo

Ne parlano: Emanuele Isonio, Valori; Marco Grassi, SNMS Cesare Pozzo

> Piazzetta Cesare Pozzo



**Ore 18.30/19.15**

**Raccontare la violenza contro le donne. Linguaggio, stereotipi, responsabilità dell'informazione**  
 Convegno/dibattito. Introduce Sara Pasquino, Associazione Libera... Mente Donna. Intervengono: Roberto Conticelli, presidente Ordine dei Giornalisti dell'Umbra; Alvaro Fiorucci, caporedattore TGR Umbria; Francesca Marruco, Adnkronos; Anna Mossuto, direttrice Corriere dell'Umbria. Coordina Roberta Pompili, Associazione Libera...Mente Donna  
 > *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 18.30/19.30****L'Umbria che accoglie**

L'accoglienza e l'integrazione nell'esperienza dei richiedenti asilo. Intervengono richiedenti asilo e rifugiati ospiti dei progetti di accoglienza di Arci Solidarietà nel territorio umbro.

A cura di Arci Solidarietà  
 > *Piazzetta MenteGlocal*

**Ore 18.30****UNC Umbria risponde ai cittadini**

**Bollete, queste sconosciute... Educare all'autolettura ed altri trucchi**

A cura dell'avv. Luca Dattolo  
 > *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 18.30/19.30**

In occasione della settimana del benessere sessuale, Omphalos Perugia presenta:

**Ma di che GENDER di famiglia stiamo parlando?**

Modera: Roberta Rossi. Partecipano all'incontro Federica Invernizzi e Stefano Eleuteri, Lo stato dell'arte rispetto alla fantomatica teoria del gender e dei programmi delle esperienze di educazione sessuale; Francesca Spadaccia e Gabriella Musso, Omogenitorialità ed esiti di sviluppo nei bambini  
 > *Sala Convegni Il Colibrì*

**Ore 18.30/19.30****Ciao fossili. Cambiamenti Climatici, Resilienza e Futuro Post Carbon**

Presentazione libro. Con Luca Lombroso, meteorologo presso l'Osservatorio Geofisico del DIEF UNIMORE; Francesco Aiello, giornalista e comunicatore scientifico  
 > *Piazzetta Arpa Umbria*

**Ore 19.00****UNC Umbria risponde ai cittadini**

**Incidenti stradali, dalla parte delle vittime. Tutelarsi anche dalle assicurazioni**

A cura di avv. Damiano Marinelli Con l'Associazione Italiana Familiari e Vittime della Strada Perugia  
 > *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 20.00/21.00****Incontro meditativo:  
Saluto alla Luna**

Un viaggio che attraversa l'ignoto dell'anima, un dolce rilassamento con l'apertura dei sensi, il piacere dell'abbandono. A cura di Agriturismo Saluto al Sole

> *Piazzetta MenteGlocal*

**LABORATORI****Ore 10.00/12.00****Dal filo al tessuto: laboratorio di tessitura a mano**

Realizza la tua tovaglietta tessuta a mano. Prenotazione presso lo Stand

> *Stand Tessitura a mano L.P.Franchi Area Ethical fashion*

**Ore 12.00/13.00****Degustazione. Scegli di bere naturale! Bevi il giusto, ma bevi pulito!**

La differenza fra vini convenzionali, vini biologici e vino biologico naturale

A cura della Piccola Cantina Rossi Soc. Agricola Semplice

> *Piazzetta Aiab Umbria*

**Ore 14.00/16.00****Storia di un drago che faceva Judo**

Igei, storia di un drago che faceva Judo è un libro che parla di rispetto, amicizia e partecipazione.

Con l'autore Alessandro Bruyere, ex atleta e staff tecnico della Nazionale Italiana di Judo e della Polizia

Penitenziaria. A cura di Fjilkam Umbria (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali) - Settore Judo

> *Spazio Agorà*

**Ore 15.00/16.00****Come risanare l'ambiente attraverso le pulizie di casa**

A cura di Puliti senza chimica G.A.S.

> *Piazzetta VUS VUS.COM*

**Ore 15.00/17.00****Dal filo al tessuto: laboratorio di tessitura a mano**

Realizza la tua tovaglietta tessuta a mano. Prenotazione presso lo Stand

> *Stand Tessitura a mano L.P.Franchi Area Ethical fashion*

**Ore 15.00/20.00****Tre piccioni con un dentifricio**

Prepariamo insieme e riportate a casa deodorante, dentifricio e crema per le mani. I tre piccioni sono la nostra salute, il risparmio e il non inquinamento! A cura di Terre di luce  
 > *Piazzetta Aiab Umbria*

**Ore 15.30/16.30****La via dell'improvvisazione**

Laboratorio di improvvisazione teatrale su temi ambientali. A cura di Ass. Voci e Progetti  
 > *Stand Regione Umbria, Ambiente - Area incontri*

**Ore 16.30/17.30****Voliamo insieme sui pattini**

Dimostrazioni di pattinaggio artistico a cura degli atleti della New Star Scuola di Pattinaggio. Possibilità di prove gratuite ed individuali  
 > *Spazio Agorà*

**Ore 17.00 / 18.00****La via dell'improvvisazione**

Laboratorio di improvvisazione teatrale su temi ambientali. A cura di Ass. Voci e Progetti  
 > *Stand Regione Umbria, Ambiente - Area incontri*

**Ore 17.30****Come risanare l'ambiente attraverso le pulizie di casa**

A cura di Puliti senza chimica

> *Stand Puliti senza chimica*

*Area Abitare sostenibile*

**Ore 18.00/19.00****Scattomacco, costruisci i tuoi scacchi**

Laboratorio per la realizzazione fai da te di scacchi con materiale di recupero e oggetti usati. A cura di Stefano Russo  
 > *Piazzetta VUS*

**Ore 18.00/19.00****Relazioni: realtà e fantasia**

Yoga e numerologia della data di nascita per comprendere la comunicazione e le relazioni: famiglia, coppia, lavoro, scuola. Con Sotantar Singh Khalsa. A cura di Il Giardino Blu - alle radici del cielo  
 > *Spazio Agorà*

**Ore 19.15/20.00****Makko-Ho: stretching Zen**

Esercizi di stretching Zen con l'ausilio di immagini mentali. A cura di Francesca Grilli - Kashi Kriya Yoga Centre  
 > *Spazio Agorà*

**Ore 20.30****IMPROPIOLLE**

Spettacolo d'improvvisazione nel quale il pubblico è il protagonista: continuamente interpellati dagli attori, gli spettatori costruiranno lo show insieme a chi è sul palco. Comicità, musica e tanto divertimento sono gli ingredienti fondamentali!  
 A cura di Voci e Progetti  
 > *Spazio Agorà*

**SHOW COOKING****Piazzetta CIA****Ore 10.30/11.30****Tagliatelle al ragù di rigagli di pollo**

A cura di CIA Umbria - Az. Agr. Luigi Emiliani - Il pollo di Monteserano

**Ore 12.00/13.00****Quando tutto diventa un HEALTHY PARTY...**

Perché mangiare sano non è mai stato così facile, divertente e alla portata di tutti. A cura della healthy food blogger Elisa Menchetti (Ratatouille\_chiama\_elisa)

**Ore 14.00/15.00****Benessere in cucina**

A cura di CIA Umbria - Fitowell - Semi di Benessere

**Ore 15.30/16.30****Essiccando con lo chef: tecniche e trucchi per l'essiccazione perfetta**

I segreti di un personal chef che usa l'essiccatore da 10 anni per la cucina di casa, il tempo libero e il lavoro: la versatilità è assicurata! Paolo risponderà a moltissime curiosità sull'essiccazione: la carne si secca? Come posso preparare cialde, polveri e insaporitori? Cos'è il "fritto secco"? Venite a scoprire i mille usi dell'essiccazione in cucina da un grande professionista! Chef Paolo Dalicandro per TAURO ESSICCATORI

**Ore 17.00/18.00****Fagiolina del Trasimeno e pesce di lago: un matrimonio perfetto**

A cura di CIA Umbria - Az. Agr. Bittarelli Patrizio

**Ore 18.30/19.30****Senza glutine, naturalmente. Show cooking glutenfree**

Appuntamento con l'Ass. Italiana Celiachia Umbria. Chef Graziella Ponti Con: Samuele Rossi, presidente AIC Umbria e Marta Sargeni, segretario AIC Umbria

# DOMENICA 2 OTTOBRE



## INCONTRI



Ore 10.00

### GAP - Gioco d'azzardo problematico

Non è più un gioco ma una dipendenza. Che fanno gli umbri? Tavola rotonda a cura del Coordinamento Regionale ANCeSCAO Umbria. Con: dr.ssa Carla Casciari, Regione Umbria; dr.ssa Sonia Biscontini, Centro di riferimento regionale per le dipendenze da gioco e numero verde regionale; dr. Erasmo Righini, presidente Naz.le ANCeSCAO  
*> Area ANCeSCAO - Area Cittadinanza e partecipazione*

Ore 10.00/13.00

*Mio figlio deve perdere perso... chiederò alla mamma di Mario! Ho problemi di ipertensione, il medico mi ha consigliato una dieta senza sale... chiederò al mio amico Carlo. Vorrei consigli per un'alimentazione più sana ed equilibrata... chiederò alle mie amiche del Forum. Se vuoi chiedilo a loro... poi chiedilo a noi! La scelta è la tua. La competenza è nostra.*

### Sportello nutrizionale gratuito

A cura di Andid Umbria  
*> Piazzetta Cesare Pozzo*

SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO  
**CESAREPOZZO**  
servizi d'integrazione sanitaria

Ore 10.30/11.30

### Autobiografia: scrivere per vivere autenticamente

Presentazione dei libri A come adolescenza e Scritture autobiografiche sull'Infanzia prodotti dal Gruppo errante alla ricerca delle proprie radici. A cura di Raffaella Zampino, esperta in metodologie autobiografiche  
*> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

Ore 10.30/11.30

### Nutrizione alla velocità della vita

Come nutrire ed integrare al meglio il nostro organismo. Un incontro rivolto ai cittadini per imparare la corretta alimentazione, per non sprecare cibo né salute.

A cura di Luisa Barchiesi, biologo nutrizionista  
*SPREKO*  
*> Piazzetta Cittadinanzattiva*

Ore 10.30/11.30

### Costruiamo il condizionatore d'aria ecologico

Come ottenere il rinfrescamento dell'aria senza impiego di energia elettrica e senza l'uso di gas dannosi per l'ambiente riciclando materiali

usati. Interviene Maurizio Ferrario – socio fondatore PeR – Il Parco dell'Energia Rinnovabile

*> Stand PeR*

Ore 10.30/11.15

### La violenza contro le donne: dalla violenza simbolica al femminicidio

Dibattito e presentazione del materiale informativo (Mai più violenza, video, vademecum per le ragazze, glossario di genere). A cura delle socie Rete delle donne antiViolenza onlus

*> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione*

Ore 11.00

### Architettura & Sostenibilità: le città solari

Con ing. Ginevra Beccetti. A seguire, spazio alle domande

*> Area Anab - Area Abitare sostenibile*

Ore 11.00/12.00

### Ayurveda: meglio stiamo noi e meglio starà l'ambiente?

Scopriamo perché Ayurveda non è solo un tipo di massaggio che viene dall'India, è una terapia medica, un'educazione all'essere in armonia con se stessi e l'ambiente.

A cura dell'associazione AumShanti Scuola di massaggio Ayurveda

*> Piazzetta MenteGlocale*

Ore 11.00/12.30

### L'Umbria raccontata da Arpa Umbria

Proiezioni di video che raccontano l'Umbria e alcune delle sue bellezze più nascoste.

*> Piazzetta Arpa Umbria*

Ore 11.30/12.30

### Pulire senza inquinare... si può

Alternative efficaci ed ecologiche a candeggianti e anticalcare. A cura di Sapone del Bianconiglio

*> Stand Sapone del Bianconiglio  
Area Abitare sostenibile*

Ore 11.30/12.30

### FabLab e Makers

Smanettare nel XXI secolo con elettronica, informatica, robotica, droni, stampanti 3D.

A cura di Ass. Aganoor

*> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

**Ore 11.30****ColtiviAMO BIODiversità. Una manciata di semi può salvare il Mondo**

Presentazione della campagna. A cura di AIAB Umbria. Introduce Vincenzo Vizioli, Associazione Italiana Agricoltura Biologica a cui seguiranno interventi di tecnici ed esperti  
 > *Sala Convegni Il Colibrì*

**Ore 11.30/12.30****Sano, tipico, etico e buono: il Menù del pellegrino**

Degustazione e presentazione In collaborazione con il Consorzio di Francesco - Regione Umbria Con: Raffella Rossi, Direttore Consorzio di Francesco; Roberto Montagnoli, Coldiretti  
 > *Piazzetta Novamont*

**Ore 11.30/12.30****Workshop. La felicità come attitudine**

Come raggiungere la felicità in un modo sostenibile, senza eccessivi sforzi. Scopri insieme al coach come essere felice ogni giorno. A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude  
 > *Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili*

**Ore 11.45/12.30****Il gender fa venire le bolle? Ragionamenti sui generis**

Interventi di formazione attuati nelle scuole per ragionare su pregiudizi, stereotipi, lingua come cultura di genere. Saranno presentati materiali e filmati usati in classe  
 > *Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 12.00/13.00****Mangiare sano, mangiare giusto**

La ristorazione collettiva e l'attivismo civico. A cura di Cittadinanzattiva  
 Piazza Cittadinanzattiva

**Ore 12.00/13.00****Come risanare l'ambiente attraverso le pulizie di casa**

A cura di Puliti senza chimica G.A.S.  
 > *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 12.30 / 13.30****Un sacco di legalità**

Presentazione della campagna #sacchetto. Con Sisifo, Arpa Umbria, Polycart, Coopventuno, Legambiente  
 > *Stand Legambiente - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 14.30/16.00****Biodistretti, fattorie sociali e community supported agriculture**

Responsabilità ambientale e sociale in agricoltura biologica. A cura di AIAB Umbria. Con: Stefano Frisoli, Biodistretto di agricoltura sociale della bergamasca; Salvo Cacciola, Rete Fattorie Sociali Sicilia; Claudio Domini, Cooperativa Arvaia, Bologna; Anna Ciaperoni, Ass. Italiana Agricoltura Biologica - Coltiviamo i diritti! Campagna nazionale per la dignità e la legalità del lavoro in agricoltura  
 > *Sala Convegni Il Colibrì*

**Ore 15.00****Abitare a impatto zero**

Con arch. Savio Doronzo e arch. Francesca Menestò. A seguire, spazio alle domande

> *Area Anab - Area Abitare sostenibile*

**Ore 15.00/16.00****Sicurezza sul lavoro e benessere organizzativo**

Un'occasione di confronto per ripensare l'organizzazione lavorativa: un modo per non sprecare energie lavorative e risorse umane. Con: Rosita Garzi, Università di Perugia, Lab. Sicur.Lav Officina per la sicurezza e il lavoro; Michele Bernardi, Microntel.it; Danilo Bellavita, Segr. reg. Cittadinanzattiva Umbria; Luca Bazzoli, Cittadinanzattiva  
 > *Piazzetta Cittadinanzattiva*

**Ore 15.00/16.00****Storie di Tango**

Tango argentino intangible heritage UNESCO. Incontro culturale sul tango con esibizione dal vivo: proiezioni, laboratori. Piccola milonga dimostrativa. A cura di Corazón Tango  
 > *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

**Ore 15.00/16.00****Piccola storia urbanistica di Perugia**

Perché Perugia è in salita? Urbanità di oggi e urbanità di ieri, viabilità e modi di vivere la città dalle origini ad oggi. A cura di Gaia Rossetti, Biblioteca Villa Urbani

> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB*

**Ore 15.30/16.30****CESAREPOZZO SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO servizi d'integrazione sanitaria**

Prevenzione e mantenimento della qualità della vita in età adulta Stato dell'arte, soluzioni e modelli a confronto. A cura della SNMS Cesare Pozzo

> *Piazzetta Cesare Pozzo*

**Ore 15.30/16.30****Workshop. Voglio di più dalla mia relazione**

Impara insieme al coach come avere una relazione migliore con il tuo partner, come prepararti per una relazione e come applicare queste tecniche anche nelle relazioni professionali. A cura di Lidia Dogaru, coach, Uptitude

> *Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili*

**Ore 15.30/16.30****Coaching: la chiave del successo è nelle tue mani**

Breve introduzione alla disciplina del coaching: cos'è, cosa fa, come ti può essere d'aiuto. A cura dell'associazione Risorse & Talenti

> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 15.30/16.30****Ortoterapia e disturbi alimentari: aver cura per curarsi**

L'Ortoterapia propone su basi scientifiche il contatto con la natura e la cura di uno spazio verde come percorso riabilitativo del disagio e della disabilità. Con: Michela Marcucci, Isabella Frassineti. A cura di Michela Marcucci

> *Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare*

**Ore 15.30/16.30****Luce dalla luce**

Un crowdfunding per la ricerca e lo sviluppo di una nuova tecnologia per la segnaletica luminosa senza energia elettrica. A cura di Ermanno Imbergamo - Light to light

> *Piazzetta MenteGlocal*

**Ore 15.30/17.00****Informazioni ed educazioni ambientale**

Incontro del Forum degli stakeholders economici e sociali di Arpa Umbria. Introduzione di Fabio Mariottini, responsabile dell'Ufficio Stampa di Arpa Umbria. Coordina Markos Charavgis, Ufficio Stampa Arpa Umbria

> *Piazzetta Arpa Umbria*

**Ore 16.00****Insieme per un'economia civile**

Presentazione del ciclo annuale di incontri formativi. Progetto realizzato dal Centro Servizi per il Volontariato della Provincia di Terni - CeSVol e dal Dipartimento di Economia dell'Università degli Studi di Perugia sede di Terni in collaborazione con il Comune di Terni e il Laboratorio di Economia Civile della Camera



di Commercio di Terni - LabEC.

Parteciperanno: Lorenzo Gianfelice, presidente CeSVol della Provincia di Terni; Cristina Montesi, Università di Perugia - Dip. di Economia Sede di Terni; Silvia Camillucci, coordinatrice CeSVol della Provincia di Terni

> *Stand CeSVol Terni*

*Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00****Il ritmo dell'anno e il ritmo interiore**

Dodici frequenze del Sè da coltivare e amplificare, in risonanza con le diverse energie dell'anno.

A cura di La Luna nel Tinello

> *Stand La Luna nel Tinello - Area Prodotti culturali e tempo libero*

**Ore 16.00**

*UNC Umbria risponde ai cittadini*

**Il Gol sbagliato: Giustizia Ordinaria Lumaca. Come "aggirarla" (per agevolarla) con la mediazione e l'arbitrato**

A cura dell'avv. Damiano Marinelli  
www.associazionelegaliitaliani.it

> *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00/16.45****Donne, maternità e lavoro: un esempio di welfare aziendale**

A cura di Elena Tiracorrendo, consigliera di Parità regionale

> *Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.00/17.00**

*Pillole di bioeconomia nella vita quotidiana*

**La cucina sistemica: come cucinare a basso impatto ambientale**

Con: Daniela Riganelli, Novamont; Luca Stalteri, Presidente ProBio; Giuseppe Avolivolo, Ecozema; Miria Onesta, Food blogger, dueamicheincucina.ifood.it

Al termine assaggio di un piatto sistemico con prodotti bio del territorio

> *Piazzetta Novamont*

**Ore 16.00/17.30****Tavola rotonda. Il contrasto al bullismo omofobico nelle scuole di Perugia e dell'Umbria**

Partecipano: Omphalos, Comitato Provinciale di Altrascuola-Rete degli Studenti medi

> *Stand Omphalos Perugia - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.30**

*UNC Umbria risponde ai cittadini*  
**Banca Marche, Banca Etruria, MPS, ecc.: le banche sotto tiro. Che può fare il "povero" risparmiatore?**

A cura del dott. Paolo Polimanti  
[www.associazionelegaliitaliani.it](http://www.associazionelegaliitaliani.it)  
> *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 16.30/17.30****Show Building - Edilizia a km0**

Gli artigiani di terraepaglia realizzeranno intonaci e pareti in terra cruda illustrandone le caratteristiche e coinvolgendo gli spettatori.  
A cura di Terra e Paglia   
> *Piazzetta Cittadinanzattiva*

**Ore 16.30/18.00****La città tra desiderio e utopia**

Coniugare scrittura personale, lettura di testi di letteratura e incontro visivo delle arti figurative.  
A cura di Bruno Mohorovich  
> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area Villa Urbani*

**Ore 16.30/18.00****Bioresistenze. Testimonî di un impegno**

Proiezione del Docu-Film a cura di CIA-Agricoltori Italiani con la partecipazione dell'autore Guido Turus. Bioresistenze racconta quell'agricoltura che s'impegna per la difesa del bene comune suolo  
> *Sala Convegni Il Colibrì*

**Ore 17.00****Architettura naturale: materiali ed esempi progettuali**

Con arch. Eliana Baglioni. A seguire, spazio alle domande  
> *Area Anab - Area abitare sostenibile*

**Ore 17.00**

*UNC Umbria risponde ai cittadini*  
**Successioni e diritti ereditari. Chi eredita cosa?**

A cura dell'avv. Silvia Dazzi e dott. Francesca Lucaccioni  
> *Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 17.00****'n cade 'nte la trappella**

Manuale di sopravvivenza contro le truffe e i raggiiri. A cura del Comprensorio ANCesCAO Alta Umbria  
Interviene la dr.ssa Rita Cecchetti - Vice Sindaco e Assessore alle Politiche sociali del Comune di Gubbio  
> *Area ANCesCAO - Area Cittadinanza e partecipazione*

**Ore 17.00/17.30****Il posto di tutti. La biblioteca si racconta**

Proiezione del cortometraggio autoprodotto in biblioteca Villa Urbani di Perugia. Presentazione a cura del personale della biblioteca  
> *Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB*

**Ore 17.00/18.00****Outdoor education: educare all'aria aperta**

Lo sviluppo motorio è fondamentale per una crescita armonica del bambino, anche da un punto di vista cognitivo. Il valore aggiunto dell'educazione svolta negli spazi aperti e nei contesti rurali.

Intervengono: Elisa Scassini, Isabella Frassinetti, Chiara Cavalletti. A cura di Elisa Scassini

> *Stand Le Torri del Porto - Area Buono da mangiare*

SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO  


**Ore 17.00/18.00****Nutrizione alla velocità della vita**

Come nutrire ed integrare al meglio il nostro organismo

A cura della dr.ssa Luisa Barchiesi, biologo nutrizionista

> *Piazzetta Cesare Pozzo*

**Ore 17.00/18.00****Ah Ah Ah! Più ridi più vivi. Lo yoga della risata**

Esercizi di respirazione, rilassamento e meditazione e in più esercizi giocosi, tecniche teatrali e visualizzazioni. Se tu ridi tu cambi e se tu cambi tutti cambiano intorno a te. A cura dell'associazione Yoga della Risata  
> *Piazzetta MenteGlocale*

**Ore 17.00/18.00****La mediazione familiare... questa sconosciuta!**

Incontro di presentazione su cosa è la Mediazione familiare nell'attuale sistema sociale. A cura di A.I.R.A.C. - Associazione italiana risoluzione alternativa conflitti

> *Piazzetta Fair Lab*

**Ore 17.00/18.00****Sono un bisogno speciale? C'è veramente bisogno di una diagnosi?**

Bisogni educativi speciali: seminario interattivo a cura di Centro Fare

> *Stand Centro Fare/Uptitude - Area Servizi sostenibili*

**Ore 17.00/20.00****Il Mercatino degli abiti vintage**

Il ricavato andrà interamente a favore dei Centri Antiviolenza di Terni e

Perugia

> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 17.15/18.00****Dal Telefono Donna ai Centri Antiviolenza: il sistema regionale dei servizi antiviolenza**

Ne parlerà Chiara Pucciarini, Presidente del Centro per le pari opportunità. A cura del Centro per le pari opportunità della Regione Umbria  
> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 17.30**

*UNC Umbria risponde ai cittadini*

**La mia prima casa, evviva?****Problematiche e tutele...**

A cura dell'avv. Isabella Giasprini  
> Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 17.30/18.30**

*Pillole di bioeconomia nella vita quotidiana*

**La cucina sistemica: come cucinare a basso impatto ambientale**

Con: Daniela Riganelli, Novamont; Luca Stalteri, Presidente ProBio; Giuseppe Avolivolo, Ecozema; Miria Onesta, Food blogger, dueamicheincucina.ifood.it  
Al termine assaggio di un piatto sistemico con prodotti bio del territorio  
> Piazzetta Novamont

**Ore 17.30/19.00****Ecologia e sentimento: l'intimo equilibrio tra Oggetto, Arte e Natura**

La Fontana del signor R. Mutt  
A cura de Il piacere dell'Arte (Elena Bartolini, pittrice)  
> Stand Regione Umbria - Ambiente, Area LAB

**Ore 18.00/19.00****Le buone erbe**

Come riconoscerle, dove cercarle e come cucinarle  
A cura di: Az. Agr. Il Tarabuso, Umbria Gourmet, Accademia Umbra delle Erbe Campagnole Spontanee  
> Piazzetta Cittadinanzattiva

**Ore 18.00**

*UNC Umbria risponde ai cittadini*

**La mediazione familiare. Sostegno alla genitorialità, bullismo, stalking, mobbing, ludopatia**

A cura del dott. Emanuele Principi, dott. Simone Casucci  
Con il progetto Med@zione

> Stand UNC Umbria  
Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.30/19.15****La percezione della violenza di genere**

Restituzione e commento sul questionario sulla percezione della violenza di genere, dell'Ass. Libera... Mente Donna, che sarà distribuito al pubblico durante la Fiera. A cura dell'Associazione Libera...Mente Donna

> Stand Rete delle donne antiViolenza onlus / Libera...Mente Donna / Donne Contro la Guerra - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 18.30/19.30****I benefici della pratica Yoga nella vita di tutti i giorni su corpo, respiro, mente**

Come la quotidianità possa diventare pratica di presenza mentale attraverso lo Yoga. Relatore: Ilaria Perni, Kashi Kriya Yoga Centre  
> Sala Convegni Il Colibrì

**Ore 18.30/19.30****L'industria del tabacco a Bastia Umbra**

Presentazione del libro di Giuseppina Grilli. Intervengono, insieme all'autrice: Luigino Ciotti, Orietta Guidi, Silvana Lavelli. A cura del Circolo culturale Primomaggio  
> Piazzetta Fair Lab

**Ore 18.30/19.30****Incontro meditativo: Saluto alla Luna**

Un viaggio che attraversa l'ignoto dell'anima, un dolce rilassamento con l'apertura dei sensi, il piacere dell'abbandono. A cura di Agriturismo Saluto al Sole  
> Piazzetta MenteGocale

**Ore 18.30**

*UNC Umbria risponde ai cittadini*

**Malasanità: quando è in gioco la salute. La responsabilità del medico, del dentista e i diritti del malato in generale**

A cura dell'avv. Laura Biarella  
www.associazionelegalitaliani.it  
> Stand UNC Umbria - Area Cittadinanza e partecipazione

# LABORATORI



**Ore 10.00/12.00**

## Dal filo al tessuto: laboratorio di tessitura a mano

Realizza la tua tovaglietta tessuta a mano. Prenotazione presso lo stand  
 > Stand Tessitura a mano L.P.Franchi  
 Area Ethical fashion

**Ore 10.00/13.00**

## Tre piccioni con un dentifricio

Prepariamo insieme e riportate a casa deodorante, dentifricio e crema per le mani. I tre piccioni sono la nostra salute, il risparmio, e il non inquinamento! A cura di Terre di luce  
 > Piazzetta Aiab Umbria

**Ore 11.00/12.00**

## Yoga per bambini, come si fa?

Lo yoga per bambini spiegato ai grandi. A cura di Camilla Chianella - Kashi Kriya Yoga Centre

> Spazio Agorà

**Ore 12.00/13.00**

## Degustazione. Scegli di bere naturale! Bevi il giusto, ma bevi pulito!

La differenza fra vini convenzionali, vini biologici e vino biologico naturale  
 A cura della Piccola Cantina Rossi Soc. Agricola Semplice  
 > Piazzetta Aiab Umbria

**Ore 12.30/13.30**

## Pasta Madre

Impariamo la tecnica del rinfresco.  
 A cura di Tatiana Rossi  
 > Piazzetta MenteGocale

**Ore 12.30/13.30**

## Ashtanga yoga... ma di cosa si tratta?

Lezione pratica di Ashtanga yoga  
 A cura di Camilla Chianella - Kashi Kriya Yoga Centre  
 > Spazio Agorà

**Ore 14.00/15.00**

## Feltro artistico, che passione!

Dimostrazione della tecnica di infeltrimento ad aghi (needle felt) e ad acqua.  
 A cura di associazione "Bottegatte"  
 > Piazzetta MenteGocale

**Ore 14.30/15.30**

## Ginnastica Dolce: un benessere per tutti!

La ginnastica per la mobilizzazione articolare, l'allungamento muscolare e la tonificazione del corpo  
 A cura di Cristina Perni - Kashi Kriya Yoga Centre  
 > Spazio Agorà

**Ore 15.00/16.00**

## Come trasformare i rifiuti in risorsa

Impara a produrre il tuo compost domestico. A cura di Puliti senza chimica G.A.S.

> Piazzetta VUS



**Ore 15.00/17.00**

## Dal filo al tessuto: laboratorio di tessitura a mano

Realizza la tua tovaglietta tessuta a mano. Prenotazione presso lo stand.  
 > Stand Tessitura a mano L.P.Franchi  
 Area Ethical fashion

**Ore 15.00**

## Il ricamo sconfigge lo smartphone

La scelta di ciò che nasce dalle tue mani e resta nel tempo al posto di click-post-hashtag-sms che non ti lasciano niente. Laboratorio condotto dalle sig.re Maria Grazia Sedini e Roberta Morosi dell'Università della 3^ età e del Tempo Libero di Magione - Centro Sociale "Bastrenghi" - Magione - Alta Umbria. A cura del Comprensorio ANCeSCAO Alta Umbria

> Area ANCeSCAO - Area Cittadinanza e partecipazione

**Ore 15.30 / 16.30 e 17.00 / 18.00**

## La via dell'improvvisazione

Laboratorio di improvvisazione teatrale su temi ambientali. A cura di Rinoceronte Teatro

> Stand Regione Umbria, Ambiente - Area incontri

**Ore 16.00/17.00**

## Yoga: una pratica consapevole e sostenibile!

Hatha e Raja Yoga per l'ecosostenibilità dell'energia interiore...

A cura di Ilaria Perni - Kashi Kriya Yoga Centre

> Spazio Agorà

**Ore 16.00/17.00**

## Degustazione. Scegli di bere naturale! Bevi il giusto, ma bevi pulito!

La differenza fra vini convenzionali, vini biologici, e vino biologico naturale.

A cura della Piccola Cantina Rossi Soc. Agricola Semplice

> Piazzetta Aiab Umbria

**Ore 17.30**

## Come produrre il tuo compost domestico

A cura di Puliti senza chimica

> Stand Puliti senza chimica - Area Abitare sostenibile

**Ore 18.00/19.00**

**Scattomacco, costruisci i tuoi scacchi**

Laboratorio per la realizzazione fai da te di scacchi con materiale di recupero e oggetti usati  
A cura di Stefano Russo - Scattomacco

> Piazzetta VUS

VUS COM



**SHOW COOKING**

Piazzetta CIA

**Ore 10.30/11.30**

**Le tagliatelle di Carla**

A cura di CIA Umbria - Carla Foiani

**Ore 12.00/13.00**

**Il giro del mondo partendo dall'Umbria**

Tradizione e contaminazione: baccalà, fagiolina e frutto della passione  
A cura di Chef Ada Stifani e Nobuhiro Okamoto - L'Officina Ristorante Culturale Perugia

**Ore 14.00/15.00**

**L'essiccazione creativa: riciclo e autoproduzione in cucina**

Cristiano Sabatini, chef e ciclista, esperto in alimentazione sportiva, porterà nelle nostre cucine tutto l'estro e la versatilità di questa tecnica antica e al tempo stesso

innovativa. Scarti dei vostri estratti?

Bucce? Frutta e verdura non più fresche? Cristiano secca tutto e regala nuova vita, creando mille ricette originali e gustosissime: dal dado fatto in casa al preparato per il risotto fino addirittura al chili. A tutto sapore!

Chef Cristiano Sabatini per TAURO ESSICCATORI e HEALTHY COOK

**Ore 15.30/16.30**

**Sapori d'autunno**

A cura di CIA Umbria - Az. Agr. Bittarelli Patrizio

**Ore 17.00/18.00**

**La Crescionda di Spoleto**

A cura di CIA Umbria - Ass. prod. Zafferano di Spoleto

**Ore 18.30/19.30**

**La cucina dei nostri nonni**

Ricette di gusto dalla tradizione contadina dell'Umbria

Con Alviero Bigi, chef e titolare del Ristorante Bigi Perugia, presidente provinciale Federazione Italiana Cuochi



con il patrocinio di



Regione Umbria



Comune di Bastia Umbra



Camera di Commercio  
Perugia

da un'idea di

**TERRE** DI MEZZO  
EDITORE

organizzata da

in collaborazione con

**FAIR LAB**



partner scientifico



Agenzia Regionale per la Protezione Ambientale

main sponsor



SOCIETÀ DI MUTUA SOCCORSO  
**CESAREPOZZO**  
servizi d'integrazione sanitaria  
[www.mutuacesarepozzo.org](http://www.mutuacesarepozzo.org)

con il contributo di



comitato promotore



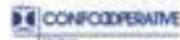
partner



Cartiere di Trevi



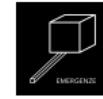
Biblioteca  
**VILLA URBANI**  
Perugia



Fondazione ANT



ANID  
ASSOCIAZIONE NAZIONALE DIETISTI



media partner





**INSIEME SI PUÒ!**  
**Segui il volo del colibrì**  
**alla scoperta**  
**dell'economia civile**

progetto:  
www.yjolart.com

info@falacosagiustaumbria.it

Tel 075.33390

Tel 075.7750395

un'idea di: TERRE DI MEZZO

**Nei giorni della Fiera tel. 075.8004005**

**www.falacosagiustaumbria.it**

